



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

JESTEŚMY Z WAMI JUŻ **30** LAT!

30

WYWIAD:
SŁOWO pisane,
SŁOWO czytane

KONKURS JUBILEUSZOWY

Jak być dla siebie
LEPSZYMI PARTNERAMI
w małżeństwie?

Zapomniany
symbol Zakonu
Szpitalnego

**Anatomia
bólów brzucha**
– od diagnozy do leczenia

**Wejść
DO NAMIOTU
SPOTKANIA**



Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | „Słowo pisane, słowo czytane. 30 lat kwartalnika *Bonifratrzy w służbie chorym*” – wywiad
LIWIA GLIŚCIŃSKA

7 | Zapomniany symbol Zakonu Szpitalnego. Torba i kij a owoc granatu
BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH



10 | 150 lat opieki Aniołów Stróżów w Katowicach
ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA

13 | Ból – nieodłączny towarzysz ludzkości
RENATA CHROBOT
CEZARY RUSZKIEWICZ

15 | Kiedy zarazki pukają do drzwi. Jak zadbać o dzieci jesienią?
MONIKA HEBA



18 | Anatomia bólu brzucha – od diagnozy do leczenia
ALEKSANDRA LITEWKA
MARIA WIKAR

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

Redakcja i skład:
Br. Franciszek Salezy Chmiel OH
Liwia Gliścińska (redaktor prowadzący)
Karol Smulski
Bartłomiej Dziwulski

Kontakt:
tel.: 512 847 213
e-mail: redakcja@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

Zdjęcia: Freepik.com

20 | Jak być dla siebie lepszymi partnerami w małżeństwie?
KATARZYNA BROŻYNA



22 | Produkty roju pszczelego
BR. JAN Z DUKLI OH



25 | Jezus mówi do Ciebie
REDAKCJA

26 | Wejść do namiotu spotkania
O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE



28 | Mleko i jego znaczenie w życiu człowieka
JOLANTA KRZYŻANOWSKA

30 | Rola prasy w działalności bonifratrów. Od przeszłości do teraźniejszości
JUDYTA PAWLAK

32 | Fundacja Bonifratrska wspiera ratowanie unikalnego dziedzictwa kulturowego w Drohobyczu
REDAKCJA

33 | Boni News
REDAKCJA

34 | Jubileuszowy konkurs dla czytelników
REDAKCJA



Drodzy Czytelnicy,

Z okazji 30-lecia wydania magazynu „Bonifratrzy w służbie chorym” pragniemy z radością i wdzięcznością spojrzeć wstecz na przebytą już drogę oraz na proces wieloletniej transformacji, który ukształtował naszą misję i wartości. Kwartalnik od początku swego istnienia stanowił nie tylko platformę szeroko pojętej wiedzy medycznej, podstawę do głębokich rozważań duchowych, ale także przestrzeń, w której głos osób związanych z opieką nad chorymi oraz ich rodzinami stał się słyszany i doceniany.

W ciągu tych trzech dekad kwartalnik „Bonifratrzy w służbie chorym” stał się świadkiem wielu pozytywnych zmian w polskim systemie ochrony zdrowia, a ponadto w podejściu do opieki nad osobami potrzebującymi. Charyzmat szpitalnictwa Zakonu Bonifratrów, niezmiennie inspirowany duchem św. Jana Bożego, trwa i rozwija się, jednak narzędzia, którymi dysponujemy, uległy znaczącym transformacjom. Postęp technologiczny oraz modernizacja bonifraterskich placówek medycznych pozwalają na świadczenie profesjonalnej opieki zdrowotnej, dostosowanej do potrzeb współczesnych pacjentów. Nasze publikacje odzwierciedlają aktualne wyzwania, a także sukcesy i osiągnięcia, które są wynikiem pracy i zaangażowania wielu ludzi. W każdym wydaniu staramy się nie tylko prezentować działalność placówek, zrzeszonych pod flagą bonifraterskiego symbolu granatu, ale także dzielić się wiedzą i doświadczeniem, które przekazują Państwu nasi pracownicy.

Nie sposób nie wspomnieć w tym miejscu o inicjatorze i wieloletnim redaktorze kwartalnika – Ojcu Prowincjale Franciszku Salezym Chmielu OH, który swoją wizją i zaangażowaniem wyznaczył kierunek naszych działań. To właśnie jemu zawdzięczamy, że dziś możemy świętować 30-lecie istnienia pisma. W tym numerze znajdą Państwo jubileuszowy wywiad z Ojcem Prowincjałem, w którym opowiada on o początkach kwartalnika i jego obecnej misji.

Wśród wielu artykułów dostępnych w tym wydaniu, chcielibyśmy zwrócić uwagę na kilka szczególnych pozycji. Ojciec Marcin Ciechanowski OSPPE, podprzeor klasztoru paulinów na Jasnej Górze, porusza w swoim tekście zagadnienia związane z sensem i koniecznością codziennego spotkania z Panem Bogiem. Pani Judyta Pawlak przybliży zarys historyczny działań bonifratrów związanych z prasą w XIX i XX wieku. Brat Ambroży Maria Pietrzekiewicz OH opowiada o bonifraterskim symbolu owocu granatu i tym, co go poprzedzało.

Nie zabrakło również cennych wskazówek prozdrowotnych. Brat Jan z Dukli OH opisuje apiterapię i jej pozytywny wpływ na zdrowie, pani Jolanta Krzyżanowska omawia ogromną rolę mleka w codziennej diecie, a panie Aleksandra Litewka i Maria Wikar z Bonifraterskiego Centrum Medycznego w Krakowie piszą o najczęstszych objawach i następstwach bólu brzucha. Bardzo ciekawą propozycją jest artykuł pani Katarzyny Brożyny, która przekazuje porady na temat pielęgnowania relacji małżeńskich. Z radością zachęcamy wszystkich naszych czytelników do wzięcia udziału w wyjątkowym konkursie urodzinowym – jego szczegóły znajdą Państwo na stronie 34. To doskonała okazja, aby w ten sposób włączyć się w obchody naszego jubileuszu i zdobyć atrakcyjne nagrody ufundowane przez Produkty Bonifraterskie.

Z okazji 30-lecia istnienia kwartalnika chcemy podkreślić, jak ważne jest dla nas podtrzymywanie misji obdarowywania naszym pismem chorych, ich bliskich oraz wszystkich, którzy są związani z Rodziną Bonifraterską. W kolejnych numerach zamierzamy kontynuować to zadanie, wprowadzając nowe tematy, które będą odpowiadały na aktualne potrzeby i wyzwania.

Dziękujemy wszystkim czytelnikom, współpracownikom oraz autorom za wsparcie i zaufanie, które nam okazaliście przez te 30 lat. Razem tworzymy społeczność, która nie tylko informuje, ale także inspiruje do działania i niesienia pomocy. Liczymy, że przyszłe publikacje będą równie wartościowe jak te, które są już za nami. Z okazji jubileuszu życzymy sobie co najmniej kolejnych 30 lat istnienia kwartalnika, a wszystkim czytelnikom – dużo zdrowia i radości z lektury naszego magazynu.

Redakcja

SŁOWO PISANE, SŁOWO CZYTANE.

30 lat kwartalnika „Bonifratrzy w służbie chorym”

Z okazji jubileuszu kwartalnika prezentujemy wyjątkowy wywiad z Ojcem Prowincjałem Franciszkiem Salezym Chmielem OH, który trzy dekady temu powołał do życia niniejsze pismo. Jako redaktor naczelny przez wiele lat kształtował jego profil oraz misję. Dziś dzieli się swoimi refleksjami na temat początków kwartalnika, jego dynamicznego rozwoju oraz misji, dla której jest powołany.

Już 30 lat minęło, odkąd za życzliwą aprobatą ówczesnego prowincjała, ojca Romana Dziekana OH, ukazał się pierwszy numer kwartalnika. Ojciec Prowincjale, jak to wszystko się zaczęło?

Jako brat zakonny pobierający nauki w studium medycznym, a następnie na wydziale filozofii, byłem świadkiem czasów, w których publikacje pisane na maszynie – różnorodne formy komunikacji, takie jak gazety czy ulotki, odgrywały kluczową rolę w przekazie medialnym. Będąc w zakonie, zastanawiałem się, jak przełożyć swoje obserwacje i doświadczenia na charyzmat szpitalnictwa. Czuję, że koniecznym jest stworzenie czasopisma adekwatnego do naszych potrzeb.

Podczas dni skupienia, które prowadził ksiądz Jerzy Sikorski, poeta i myśliciel, poprosiłem go o opinię na ten temat, a on natychmiast zachęcił mnie do działania. W tamtym czasie jako Zakon byliśmy pozbawieni dostępu do szpitali, a tym samym możliwości wypełniania naszego charyzmatu szpitalnictwa; zostaliśmy zepchnięci do domów pomocy społecznej oraz zakrystii. Oczywiście mieliśmy marzenia, żeby zaoferować światu lepszą jakość, nie tylko w zakresie opieki medycznej nad pacjentem, ale także słowa pisanego, które mogłoby ubogacać, formować, informować jego odbiorców.

I wtedy rozpoczęliście pracę nad pierwszym wydaniem kwartalnika?

Tak. Przynaglenie księdza Jerzego, w połączeniu z gotowością do współpracy ze strony brata Błażeja OH, stało się dla mnie impulsem do przystąpienia do projektu. Warto w tym miejscu dodać, że historycznie był to czas tuż po stanie wojennym. Młodzi ludzie poszukiwali form wyrażania swoich ambicji, ale i wartościowych pasji, którymi mogliby podzielić się z innymi.

Do naszego redakcyjnego grona dołączyła wkrótce pani Barbara Dora, która pomagała nam w pozyskiwaniu interesujących publikacji, a także wybitny profesor – Henryk Gaertner. Doskonale pamiętam noc, kiedy pracowałem nad tekstami na maszynie do pisania, tak głośnej, że nie pozwalała spać współbraciom. Cała filozofia krystalizującej się idei kwartalnika polegała na wprowadzeniu „czegoś

nowego”. Jako młody człowiek odbyłem praktykę u bonifratrów w Austrii; miałem wówczas okazję zetknąć się z różnorodnością w podejściu do pracy z pacjentami – tamtejsi bracia publikowali interesujące materiały dla pracowników, dzieląc się nowinkami z dziedziny medycyny, ziołolecznictwa oraz świadectwami pacjentów.

Czyli inspiracją stała się również Austria?

Z pewnością. Z drugiej strony przytłaczało mnie to, że w Polsce napotykałem na każdym kroku na tak wiele barier. Przyglądając się systemowi komunistycznemu, przeszedłem w stan buntu. Uważałem, że szarość i stagnacja są nie do zaakceptowania; postanowiłem coś z tym zrobić. Poza własnymi ambicjami i inspiracjami zaczerpniętymi z zagranicy, chciałem oczywiście ubrać nasze bonifraterskie pismo w formy religijno-duchowe, sprzeciwiając się tym samym ówczesnemu stanowi rzeczy.



Brat Franciszek Salezy Chmiel OH podczas pełnienia funkcji przeora konwentu bonifratrów w Nazarecie, 2019 r.

Jak przebiegały początki wydawnicze kwartalnika?

Prace nad pierwszym wydaniem trwały trzy miesiące, mimo że początkowo planowaliśmy, aby był to miesięcznik. To doskonale ilustruje, jak wiele przeszkód stawiało na naszej drodze. Choć konwent krakowski borykał się z trudnościami finansowymi i nie mieliśmy środków na bieżące funkcjonowanie, ojciec prowincjał Roman Dziekan zapewnił nas o wsparciu umożliwiającym wydanie kwartalnika. Kwestie związane z pisaniem, korektą, tłumaczeniami stały się dla nas ogromnym wyzwaniem. Początkowo wysyłailiśmy krótkie streszczenia do bratnich prowincji w Europie w trzech językach: angielskim, francuskim i hiszpańskim, ale ostatecznie zrezygnowaliśmy z tego projektu.

Skąd pomysł na tytuł kwartalnika – „Bonifratrzy w służbie chorym”?

Pierwsze wydanie, które stworzyliśmy, ukazało istotę naszej misji. Właśnie w tytule zawarte zostało kluczowe, najbardziej istotne słowo: „służba”. Cały czas pozostajemy w gotowości do działania, niesienia pomocy. Postawa nieprzerwanego pokonywania trudności w imię dobra potrzebujących zainspirowała nas do nadania tytułu, który podkreślał, że aby pomóc innym, trzeba przezwyciężać wszystkie przeszkody. Niestety, nie udało nam się stworzyć kolorowej okładki. Pierwsza edycja, wydana w kilkudziesięciu egzemplarzach, trafiła do wspólnot i innych zaprzyjaźnionych miejsc.

Z jakimi reakcjami odbiorców spotkało się pierwsze wydanie kwartalnika?

O jednym na pewno muszę wspomnieć – dziś myślę o tym z przymrużeniem oka. Otóż pierwsza recenzja, jaką usłyszałem kilka dni po wydaniu, pochodziła od ojca Waleriana Magiery OH, ówczesnego przeora w Zakopanem. Powiedział: „Ale ciekawa klepsydra, co to takiego jest?” (śmiej). To była reakcja adekwatna do czarno-białej okładki, która rzeczywiście miała więcej czerni niż bieli. Wspólnoty przyjęły nasze wydanie pozytywnie, jednak druk oraz dystrybucja stały się kolejnymi wyzwaniem, które mocno nas obciążały, zwłaszcza że już mieliśmy tak wiele na głowie.

Czy podstawowe założenia dotyczące wydawania kwartalnika z perspektywy czasu zaczęły ulegać pewnym zmianom?

Oczywiście, pierwotna misja była dostosowana do ówczesnych realiów. Pamiętam, jak wracałem z wykładów i natknąłem się na ogłoszenie nowego składu sejmu, gdzie jedynym przedstawicielem „starej gwardii” był już tylko Mikołaj Kozakiewicz, a resztę stanowili postowie z Solidarności. Rok 1989 otworzył przed nami nową rzeczywistość. Język społeczny uległ zmianie, a my, idąc do drukarni czy rozmawiając z ludźmi, nie odczuwaliśmy już strachu, który towarzyszył nam wcześniej. To ułatwiło nam codzienne życie.

Po tak wielu trudnościach kwartalnik zaczął przeżywać swój renesans.

Nawiązałem wtedy współpracę z firmą Castor, która zajmowała się różnymi wydawnictwami. Z zaprzyjaźnionym właścicielem, panem Wojtkiem Lipińskim, ustaliliśmy, że wydrukuje dla nas kilka następnych kwartalników w doskonałej jakości.

Z każdym kolejnym wydaniem mieliśmy coraz więcej stałych autorów. Do naszego zespołu dołączył ksiądz profesor Władysław Borowski, znany z przekładu Biblii Tysiąclecia. Brat Błażej OH zajął się częścią medyczną, koncentrując się na ziołolecznictwie. Z radością wspominam ojca Leona Knabita OSB, ikonę życia duchowego, który potrafił wnieść humor,

a także bożą i życiową mądrość w każdy swój felieton. Cieszymy się, że chciał być częścią kwartalnika, co niezwykle ubogacało jego zawartość. Szata graficzna również uległa poprawie, ponieważ po pierwszym, dość surowym wydaniu, konieczne było wprowadzenie zmian w tym zakresie.

Po zakończeniu drugiego roku działalności nastąpił czas na określenie dalszych kroków. Postanowiłem zmontować prawdziwą redakcję. W 1995 roku zaprosiłem do współpracy panią Basię Czarnowską z Warszawy. Przy Kurii Prowincjalnej, kierowanej przez ojca Huberta Matusiewicza OH, powstała regularna redakcja, która zyskała jego wsparcie, a nawet przedmowy do naszych wydawnictw.

Kwartalnik pojawiał się nie tylko w kraju, ale również w wielu ośrodkach za granicą. To nas bardzo cieszyło, ponieważ tak naprawdę „z niczego” stworzyliśmy piękną platformę porozumienia, komunikacji i współpracy z wieloma podmiotami, wcześniej dla nas nieosiągalnymi.



Pożegnanie pani Aleksandry Orman, wieloletniej redaktor kwartalnika, Kraków 2022 r.

O kim warto jeszcze wspomnieć w rocznicę 30-lecia istnienia kwartalnika?

Należy w tym miejscu zaakcentować, jak ważne zadanie wykonali prowincjałowie [w Zakonie Bonifratrów wybierani są na 4 lata, przyp. red.], którzy poza zarządzaniem wieloma działalnościami mieszczącymi się w zakresie Zakonu, nie zaniedbywali przy tym kwartalnika. Każdy z nich czuł odpowiedzialność, by go kontynuować – to, że dzisiaj nadal istnieje, jest właśnie ich zasługą. Patrząc na minionych prowincjałów, od ojca Romana aż po dzień dzisiejszy, należy się im szczególne uznanie, a także wszystkim osobom, które im towarzyszyły. Warto tu wspomnieć chociażby o państwu Aleksandrze i Mieczysławowi Ormanom, którzy przez wiele lat włożyli ogromną pracę i wysiłek w powstawanie magazynu.

Kim są współcześni odbiorcy naszego kwartalnika?

Od początku istnienia czasopisma towarzyszyła nam misja edukacji i formacji, a także komunikacji z naszymi wspólnotami, które działały w domach pomocy →

społecznej lub zajmowały się ziołolecznictwem. I tak na przykład Rodzina Różańcowa, powstała dzięki bratu Błażejowi przed rokiem 2000, stała się w tamtym czasie głównym odbiorcą kwartalnika. Każdy jej członek do dziś otrzymuje egzemplarz podczas wymiany tajemnic. To pokazuje, jak silny jest duchowy potencjał, który wciąż działa. Odbiorcami są także rodziny braci, sami bracia, a także osoby pracujące w szpitalach i domach opieki. Wysyłamy nasze kwartalniki do całej Europy, aby w każdej kurii prowincjalnej znajdował się choć jeden egzemplarz – ostatnio miałem okazję zobaczyć je w Madrycie i Rzymie.

Czytelnikami kwartalnika są również pacjenci Bonifraterskiego Centrum Medycznego.

Moim marzeniem było, aby każdy miał dostęp do kwartalnika – będąc na praktyce w Austrii i widząc przed kaplicą wydrukowany „Granatapfel”, który jest odpowiednikiem naszego magazynu, chciałem aby także w Polsce ludzie mogli zapoznawać się z bonifraterską literaturą. I stało się to rzeczywistością po odzyskaniu przez bonifratrów upaństwowionych wcześniej szpitali – najpierw w Krakowie w 1998 roku, a następnie w Łodzi, Marysinie i Katowicach. Właśnie te placówki otworzyły nowe horyzonty, które zabezpieczaliśmy również poprzez kwartalnik. Współpracowaliśmy z różnymi mediami, w tym Telewizją Trwam i Radiem Maryja, aby nasze przesłanie dotarło do jak najszerszego grona odbiorców. Jak pani zauważyła, Bonifraterskie Centrum Medyczne jest jedną z wielu komórek, wokół których skupiają się liczne działania. Istnieją fundacje, wspólnoty, a także stowarzyszenia, które także otrzymują nasze publikacje. Honorowi Bonifratrzy też czytają kwartalnik – to dla nich ważne, bo dzięki temu trwają w jedności z Zakonem.

Jakie są największe wyzwania, przed jakimi stoi kwartalnik „Bonifratrzy w służbie chorym” w najbliższych latach?

Przede wszystkim wyzwaniem jest nieustanne sięganie do korzeni, do źródeł, które zainspirowały powstanie tego kwartalnika. Każdy, kto redaguje tę publikację, powinien przypomnieć sobie pierwotną misję oraz duchowe przesłanki, które ją kształtowały. Warto przywoływać myśli takich autorów jak wyżej wspomniani ks. Jerzy Sikorski czy Henryk Gaertner, a także teksty dotyczące ziołolecznictwa i historii, które pisał brat Ludwik Perzyna OH w 1793 roku. To były fundamenty, na których zbudowaliśmy kwartalnik. Nawet w obliczu nadchodzących technologicznych rewolucji, takich jak podróże kosmiczne, nie zapominamy o tym, co jest istotne dla naszych odbiorców.

Jeśli chcesz dowiedzieć się, czym jest Zakon Bonifratrów, poznać jego misję odzwierciedlającą najpełniej charyzmat szpitalnictwa, zachęcam do lektury naszego

pisma. To właśnie w nim znajdziesz informacje, które ukazują, jak od 1530 roku, kiedy zawiązała się pierwsza bonifraterska wspólnota, posługujemy chorym. W ubiegłym roku obchodziliśmy 450-lecie zatwierdzenia Bractwa Szpitalnego św. Jana Bożego przez papieża św. Piusa V, co stanowi niezaprzeczalny dowód na naszą długotrwałą misję. Kwartalnik jest jak małe lustro, które rzuca światło na współczesne czasy, ukazując bonifraterską historię i wartości.



Kwartalnik w siedzibie Biura Zarządu Bonifraterskiego Centrum Medycznego w Warszawie, 2024 r.

Kwartalnik od 30 lat funkcjonuje w ustalonej pierwotnie formule, zachowując dotychczasową strukturę. Mimo znacznych reform w zakresie graficznym oraz poprawy jakości edytorskiej, jego misja pozostaje niezmienna, ponieważ redakcja wciąż działa na rzecz osób chorych.

Podsumowując, największym wyzwaniem dla kwartalnika w nadchodzących latach będzie powrót do źródeł oraz duchowych przesłanek, które zainspirowały jego powstanie, przy jednoczesnym zachowaniu tożsamości i misji Zakonu w stosunku do zmieniających się czasów.

W obliczu dynamicznych zmian społecznych i technologicznych, kwartalnik powinien także aktywnie angażować się w dialog z czytelnikami, aby lepiej odpowiadać na ich potrzeby i oczekiwania. W ten sposób stanie się nie tylko źródłem wiedzy, ale również platformą wymiany myśli i doświadczeń, co wzmocni jego rolę wśród bonifraterskiej społeczności.

Dziękuję za rozmowę.



WYWIADU UDZIELIŁ

br. Franciszek Salezy Chmiel OH

Prowincjał Prowincji Polskiej
Zakonu Bonifratrów





Zapomniany symbol Zakonu Szpitalnego. Torba i kij a owoc granatu

W *Perfectae Caritatis* (z łac. *Doskonała miłość*) – dekrete o przystosowanej odnowie życia zakonnego, podpisanym przez papieża Pawła VI w 1965 roku, czytamy: „Jest rzeczą korzystną dla samego Kościoła, aby instytuty miały swój odrębny charakter i własne zadania. Należy więc wiernie rozeznawać oraz zachowywać ducha i właściwe zamiary Założycieli, jak również zdrowe tradycje, ponieważ wszystko to stanowi dziedziczną własność każdego instytutu”.

Grafika: „Janie Bożym, granat będzie twoim krzyżem”. Rycina autorstwa Jeana Lenfanta przedstawiająca życie św. Jana Bożego, 1661 r.

Symbolem Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego jest obecnie owoc granatu, jednak warto już na wstępie zaznaczyć, że poprzedzały go dwa inne atrybuty: torba i kij. Być może dzisiaj nie wszyscy zdają sobie sprawę, że nasz instytut od samego początku miał charakter żebraczy i utrzymywał się z tego, co udało mu się uzyskać z kwesty. Współczesne zrozumienie tej misji może być trudne do uchwycenia, jednak historia Zakonu pokazuje, jak ważne było to dla jego członków.

Gdy bracia wychodzili z domu, także w sprawach specjalnych, nie mogli przestać kwestować. Tym wyjaśnia się zalecenie przykazujące nosić przy sobie torbę, zwłaszcza, że była ona integralną częścią habitu: „Kiedy bracia będą wychodzić z domu, będą



Relikwia laski oraz torby św. Jana Bożego.
Autor zdjęć: br. Angel Lopez OH

nosili torbę obszerną na ramieniu, nie dłuższą niż dwie i pół dłoni oraz kij w rękę”. Chodzi tu o torbę zwaną „capacha”, która w Hiszpanii i Ameryce Łacińskiej stała się symbolem świętego Jana Bożego, znanego jako „Capacha”.

W pierwszych Konstytucjach dla całego Zakonu (1587 r.) zalecano jeszcze następujący zwyczaj: „torba (capacha) będzie wskazywała, że jest to Brat z naszego Zgromadzenia”. Przypominano także, by „nie zapominali nosić toreb i kijów, gdyż po tych insygniach bracia są powszechnie poznawani”. Włoską wersję Konstytucji (1589 r.) ograniczono do stwierdzenia: „będą nosić torbę i kij”, co sugeruje, że w tym przypadku torba nie była synonimem bonifratra, mimo że stanowiła ona oficjalny emblemat Zakonu. Jako ciekawostkę podam, że w kronikach miasta Perugia bonifratrzy byli nazywani „braćmi torbowymi” lub „braćmi torby”. Zwyczaj jej noszenia został zabroniony w sposób kategoryczny przez Konstytucję z 1616 r. i powtórzony w dokumentach z 1885 r. Ta zmiana odzwierciedlała ewolucję Zakonu i jego dostosowywanie się do zmieniających się czasów.

Mozemy zadać w tym miejscu w pełni uzasadnione pytanie, jak owoc granatu z krzyżem stał się nowym symbolem Zakonu. Otóż, Jan Boży zamieszkał w Granadzie pod koniec 1538 roku i początkowo zajmował się kolportowaniem księzek. Z tego okresu warto wspomnieć malowniczy w swej treści przekaz.

Jest to wzruszająca historia o małym dziecku spotkanym w czasie jednej z wypraw księgarskich Jana. Widok bosego i samotnego chłopca okazał się wystarczającym impulsem, by Jan zaoferował swoją pomoc. Najpierw przekazał mu buty, a następnie wziął go na plecy – posadził na koszu z książkami i poszedł dalej. Tak doszli do przydrożnego źródła. Księgarz czując pragnienie, postanowił je zaspokoić. Posadził chłopca pod drzewem granatu i skierował się w stronę wody. Gdy pochylił się nad jej taflą, usłyszał głos dziecka. Spojrzał w jego stronę i zobaczył, że trzyma ono owoc granatu, w którym tkwi błyszczący krzyż. Zaskoczony tym widokiem, jeszcze nie ochłonął ze zdziwienia, gdy usłyszał zdanie: „Janie Boży, Granada będzie twoim krzyżem”. Kiedy kolejny raz podniósł wzrok, pod drzewem granatu nikogo już nie było. Źródło na wzgórzu Gaucin nadal jest czynne. W 1922 roku umieszczono przy nim tablicę z informacją: „Źródło świętego Jana Bożego”. Historia ta podkreśla szczególne znaczenie miłosierdzia w misji Zakonu.

W procesie beatyfikacyjnym świętego Ojca Jana Bożego znalazły się dwa świadectwa dotyczące jego powołania oraz opisanego wyżej wydarzenia. Uważam, że warto je przytoczyć w całości.

Świadek 11. Brat Michał de Valenzuela z Zakonu św. Augustyna, zamieszkały w Alcaraz, lat 36:

„Słyszałem, jak mówiono, że ojciec Jan Boży miał objawienie Pana Boga i natchnienie, aby przyszedł i żył w Granadzie, jak to widział w cudowny sposób, jakiego dokonał Pan Bóg w drodze: dołączył się do niego w postaci bosego i wynędzniałego dziecka. Święty mąż, pobudzony litością, zdjął z nóg espadryle, czyli sandały ze sznurka, i oddał Mu je, a On pokazał mu otwarty granat” (co do istoty relacja zgodna z opowiadaniem de Celi i z Interrogatorium).

Świadek 12. Franciszek de Cardenas, zamieszkały w Martos:

„Żył on w Granadzie, służąc jako paż, około sześćdziesięciu lat temu, u mecenasa Melchiora Perez de Torres, radnego miasta Granady, i jego teścia, kapitana Jana Arias de Mansilla. Słyszał u nich, jak mówiono, że gdy Jan Boży szedł z Dzieciątkiem Jezus, pokazało mu Ono granat, z którego wychodził krzyż”.

W Piśmie Świętym, w Starym Testamencie wielokrotnie wspomniano o owocach granatu, m.in. w Księdze Liczb (13, 23 i 20, 4-5), Księdze Powtórzonego Prawa (8, 8), Księdze Wyjścia (28, 33-35), Pierwszej Księdze Królewskiej (7, 20), Drugiej Księdze Królewskiej (25, 17), Księdze Jeremiasza (52, 22-23), Księdze Izajasza (46, 9-11), Księdze Joela (1, 12) czy Księdze Aggeusza (2, 19). Granat w Biblii często symbolizuje obfitość i dobrobyt, co może być interpretowane jako swoiste odniesienie do duchowego bogactwa.



Herbem Zakonu Bonifratrów, umieszczanym na dokumentach, pieczęciach i chorągwiach zakonnych na całym świecie, jest pęknięty owoc granatu z krzyżem, nad którym wznosi się sześcioramienna gwiazda.

W wielu kulturach owoc granatu, a zwłaszcza jego sok, ma szerokie zastosowanie w profilaktyce oraz

w procesie powrotu do zdrowia. Badania wykazały, że sok z granatu może pomóc w redukcji wagi, regulacji ciśnienia krwi, łagodzeniu objawów choroby wieńcowej, obniżaniu poziomu cholesterolu, leczeniu ran, łagodzeniu biegunek, obniżaniu poziomu stresu oraz hamowaniu powstawania komórek nowotworowych w płucach czy jelitach. Sok z granatu to bogactwo witamin (A, B, C, E) oraz minerałów, takich jak fosfor, jod, magnez i potas. Ze względu na zawartość azotanów poprawia krążenie krwi i dotlenia mięśnie, a także wspomaga pamięć.

Herbem naszego Zakonu od wieków jest pęknięty, w pełni dojrzały owoc granatu, z którego wysypują się liczne nasiona (granat może posiadać od 300 do 700 ziaren), a nad nim unosi się krzyż oraz sześcioramienna gwiazda. Granat symbolizuje przeznaczenie człowieka oraz jego doskonałość. Czerwone ziarna, widoczne przez pękniętą skorupę, obrazują miłosierne otwarcie na potrzeby bliźnich. Nasz Zakon Szpitalny zrodził się z Ewangelii miłosierdzia (por. Łk 10, 30-37). Gwiazda zaś to symbol natchnienia i ambitnego celu, do którego prowadzi trudna droga, wymagająca cierpienia i wyrzeczeń, ale również całkowite zawierzenie się św. Jana Bożego i Zakonu Matce Najświętszej oraz bezgraniczne zaufanie Patronce Zakonu Szpitalnego.

Warto dodać, że Granada w języku hiszpańskim oznacza owoc granatu i jest również nazwą miasta, do którego udał się Jan, aby realizować swoje powołanie. Wybór Granady jako miejsca jego działalności stał się kluczowy dla rozwoju Zakonu, który zyskał tam swoje fundamenty.

Wszystkie prowincje Zakonu używają owocu granatu jako obowiązującego herbu, sygnując nim oficjalne dokumenty. Niech ten symbol Zakonu będzie realnym wyrazem udzielającej się światu miłosiernej miłości Boga Ojca do nas – dzieci bożych. Relikwie koszyka i laski, którymi posługiwał się św. Jan Boży, są z należną czcią przechowywane w Casa Los Pisa w Granadzie.



AUTOR TEKSTU

br. Ambroży Maria Pietrzekiewicz OH
z Konwentu Zakonu Bonifratrów
w Łodzi





Bonifraterskie
Centrum Medyczne

150 lat opieki ANIOŁÓW STRÓŻÓW W KATOWICACH

Zgodnie z zapowiedzią z poprzedniego wydania kwartalnika „Bonifratrzy w służbie chorym”, kontynuujemy naszą podróż po historii i współczesności bonifraterskich placówek medycznych. W tym numerze obchodzimy jubileusz 150-lecia Szpitala Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach. To nie tylko placówka medyczna, ale również ważny uczestnik życia lokalnej społeczności, którego renoma sięga daleko poza granice Bogucic, stanowiąc istotny element dziedzictwa kulturowego miasta.

Ziarno nadziei posadzone w Bogucicach

Historia Szpitala Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów sięga lat 70. XIX wieku, kiedy to z inicjatywy księdza Leopolda Markiefki, na ofiarowanej przez niego działce przy kościele św. Szczepana, bracia bonifratrzy wybudowali dwupiętrowy trzykondygnacyjny budynek. Prace budowlane rozpoczęto w trzecim dniu po Wielkanocy 1872 roku, dziesięć dni później położono kamień węgielny, a po 29 miesiącach, 6 i 7 września 1874 roku nastąpiło poświęcenie i otwarcie budynku. Parter oraz pierwsze piętro przeznaczono na leczenie chorych, głównie górników z okolicznych kopalni, natomiast drugie piętro zajęli zakonnicy.

Od skromnych początków do renomowanej placówki

W czasie epidemii tyfusu na przełomie 1876 i 1877 roku oraz cholery w 1893 roku bracia bonifratrzy z niezwykłą ofiarnością nieśli pomoc zarażonym, co przyniosło im nie tylko ludzką wdzięczność, ale także hojnych darczyńców. W 1882 roku uruchomiono w szpitalu oddziały specjalistyczne: zakaźny, okulistycki, laryngologiczny, chirurgiczny, neurologiczny i dermatologiczny. Leczyli w nich znani na Śląsku lekarze, a – jak wykazują zachowane dokumenty – pacjenci byli różnych narodowości i różnych wyznań.

Burzliwe XX-lecie

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości w 1918 roku i ustaleniu granic, Górny Śląsk powrócił do macierzy, a konwent został włączony do polskiej pro-

wincji. W okresie międzywojennym szpital rozbudowywano i modernizowano, zyskał też specjalistyczną aparaturę medyczną. Po nadbudowie piętra w latach 1933–36 liczba łóżek wzrosła do 300. Szpital stał się nie tylko miejscem skutecznej pomocy medycznej, ale także wsparcia materialnego – w czasach kryzysu bracia wydawali najuboższym mieszkańcom dziesiątki posiłków dziennie.

Po wybuchu II wojny światowej i wkroczeniu Niemców na Śląsk, władze okupacyjne zarekwirowały szpital dla celów wojskowych. Bracia zostali wywiezieni do Krakowa, a w kaplicy urządzono magazyn, podczas gdy większość dokumentów klasztornych uległa zniszczeniu. Po wojnie szpital upaństwowiono. Pomieszczenia konwentu włączono do szpitala, zainstalowano w nich aparaturę medyczną, a braciom pozostawiono jedynie kaplicę klasztorną.

Powrót do korzeni

Na przełomie XX i XXI wieku bracia bonifratrzy zaczęli ponownie prowadzić działalność szpitalną na terenie Polski. Gdzie tylko to było możliwe, kontynuowali swoją misję niesienia pomocy i wsparcia chorym oraz potrzebującym. Tak też stało się w Katowicach. Po latach starań, w 2009 roku – jubileuszu 400-lecia obecności Zakonu Bonifratrów na ziemiach polskich, szpital powrócił w ręce braci. Dziś jest jednym z trzech wielospecjalistycznych szpitali należących do Bonifraterskiego Centrum Medycznego, spółki,



która konsoliduje i zarządza działalnością bonifraterskich placówek ochrony zdrowia. W najbliższym czasie zaplanowano gruntowny remont oraz modernizację szpitala, co nie tylko poprawi warunki opieki nad pacjentami i pracy personelu, ale przede wszystkim umożliwi doposażenie go w nowoczesną aparaturę medyczną, pozwalającą na wnikliwą diagnostykę i skuteczne leczenie.

Od narodzin po godny kres

Obecnie sercem Szpitala Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów jest Oddział Ginekologiczno-Położniczy, który znajduje się w ścisłej czołówce śląskich szpitali wykonujących najtrudniejsze operacje, (w szczególności onkologiczne) oraz nowoczesne zabiegi w leczeniu nietrzymania moczu. Szpital posiada II stopień referencyjny na Oddziale Neonatologicznym, dysponując zespołem wysoko wykwalifikowanych lekarzy neonatologów oraz pielęgniarek i położnych specjalizujących się w opiece nad wcześniakami i noworodkami z różnymi schorzeniami. Od 2022 roku przy Szpitalu Zakonu Bonifratrów uruchomiono kursy przyszpitalnej szkoły rodzenia.



W ramach katowickiego oddziału Bonifraterskiego Centrum Medycznego funkcjonuje także Pododdział Ginekologii Onkologicznej oraz jedyny w Polsce Pododdział Ginekologii Dziecięcej i Dziewczęcej, specjalizujący się w leczeniu dziewcząt z rzadkimi dolegliwościami narządów płciowych. W Szpitalu Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach znajduje się również Hospicjum Perinatalne z Poradnią Patologii Ciąży, gdzie rodzice dowiadujący się o ciężkiej i nieuleczalnej chorobie poczętego dziecka mogą liczyć na wsparcie psychologiczne, socjalne i duchowe. Szpital zapewnia dodatkowo opiekę noworodkom z ciężkimi wadami.

W trosce o godne życie

Katowicki Szpital Bonifratrów to jednak nie tylko opieka nad kobietami i noworodkami. Działający tu Oddział Chorób Wewnętrznych świadczy kompleksowe usługi w zakresie diagnostyki i leczenia chorób wewnętrznych, ze szczególnym uwzględnieniem schorzeń układu krążenia, zaburzeń gospodarki węglowodanowej, zaburzeń gospodarki tłuszczowej

(hiperlipidemia), układowych chorób tkanki łącznej oraz schorzeń przewodu pokarmowego. W oddziale prowadzony jest intensywny nadzór z możliwością pełnego monitorowania pacjentów kardiologicznych i metabolicznych. W ramach pracy oddziału wykonywana jest również nieinwazyjna diagnostyka i leczenie stacjonarne chorych z ostrymi i przewlekłymi chorobami układu krążenia oraz dorosłych z cukrzycą typu 1 i 2. Dzięki współpracy z fizjoterapeutami z Ośrodka Rehabilitacji oddział umożliwia rehabilitację pacjentów hospitalizowanych.

Oddział Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej i Pododdział Ortopedii dla Dzieci oferują dostęp do najnowszych technik operacyjnych oraz zaangażowanie zespołu wysoko wykwalifikowanych, doświadczonych lekarzy, fizjoterapeutów i personelu pielęgniarskiego. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych metod diagnostycznych i leczenia z wykorzystaniem technik małoinwazyjnych, pacjenci mogą szybko powrócić do pełnej sprawności. Oddział jest zaliczany do czołowych ośrodków w kraju zajmujących się leczeniem urazów sportowych. Jego pacjentami są profesjonalni sportowcy, ale także osoby amatorsko uprawiające sport. W Pododdziale Ortopedii dla Dzieci istnieje możliwość leczenia młodych sportowców od 12. roku życia. Na Oddziale Anestezjologii i Intensywnej Terapii przyjmowani i leczeni są pacjenci w stanie zagrożenia życia. Chorzy przebywają w salach wyposażonych w nowoczesny sprzęt monitorujący i leczniczy, zgodnie z obowiązującymi standardami intensywnej terapii.

Od 150 lat Szpital Zakonu Bonifratrów w Katowicach służy pacjentom, oferując najwyższej klasy profesjonalną opiekę medyczną oraz wsparcie merytoryczne i duchowe w trudnych chwilach. Misją Bonifraterskiego Centrum Medycznego jest ciągłe doskonalenie usług oraz wprowadzanie nowoczesnych rozwiązań, które pozwalają sprostać rosnącym wyzwaniom w dziedzinie ochrony zdrowia, przy jednoczesnym zachowaniu szacunku dla pacjenta i duchowego wymiaru tej opieki.



AUTORKA TEKSTU

Anna Pawłowska-Pojawa

Koordynator ds. zarządzania informacją i budowania marki w Bonifraterskim Centrum Medycznym sp. z o.o.



Szpital Zakonu Bonifratrów w Krakowie zaprasza na

DZIEŃ SAMARYTAŃSKI **7. EDYCJA**



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

- KIEDY:** 16 listopada 2024 r.
- GDZIE:** Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego
ul. Trynitaraska 11, Kraków

BEZPŁATNE KONSULTACJE I BADANIA LEKARSKIE

- chirurgia ogólna
- chirurgia onkologiczna
- chirurgia naczyniowa
- ortopedia i traumatologia
- rehabilitacja
- reumatologia
- laryngologia
- neurologia
- dermatologia
- psychologia
- psychiatria
- kardiologia
- pulmonologia
- diabetologia
- geriatria

PODUMOWANIE WYDARZENIA

- **KONCERT**
– Kościół Bonifratrów pw. Trójcy Przenajświętszej – Sanktuarium
św. Jana Bożego Patrona Chorych,
ul. Krakowska 48

W poprzednich latach:

700 osób skorzystało z konsultacji

500 osób skorzystało z badań diagnostycznych

Czekamy także **na Ciebie!**

Szczegóły wydarzenia na:

www.bcmbonifratrzy.pl/aktualnosci/krakow

profil Facebook: Szpital Zakonu Bonifratrów w Krakowie





BÓL

– nieodłączny towarzysz ludzkości

Od zarania dziejów ludzkość mierzy się z problemem bólu i cierpienia, stawiając fundamentalne pytania o ich sens i pochodzenie. Ból, będący podstawowym mechanizmem obronnym, pełni rolę ostrzegawczą, sygnalizując, że w naszym ciele dzieje się coś niepokojącego. Może być rozpatrywany zarówno jako pozytywna, jak i negatywna reakcja organizmu. O pozytywnej mówimy wtedy, gdy chroni człowieka przed uszkodzeniem ciała oraz informuje o toczącym się procesie chorobowym.

Paradoksalnie niektóre z najgroźniejszych chorób rozwijają się bezobjawowo, nie wywołując bólu. Jedną z nich to cukrzyca, którą tak trudno rozpoznać. Nie dokucza, nie boli, ale wciąż po cichu niszczy organizm, powodując m.in. zwiększenie poziomu glukozy we krwi. I dlatego jest tak groźna – niezdiagnozowana i nieleczona prowadzi do poważnych powikłań, takich jak uszkodzenie siatkówki oka, niewydolność nerek, uszkodzenie nerwów, choroba wieńcowa, zawał serca, udar mózgu. To uzasadnia konieczność profilaktyki i regularnych badań kontrolnych.

Ból – osobiste doświadczenie o wielu wymiarach

Międzynarodowe Stowarzyszenie Badania Bólu (IASP – International Association Study of Pain) definiuje ból jako nieprzyjemne doznanie zmysłowe i doświadczenie emocjonalne, związane z aktualnie występującym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek. Wyróżniono następujące istotne cechy bólu:

- jest zawsze osobistym doświadczeniem, na które wpływają czynniki biologiczne, psychologiczne, społeczne i duchowe;
- chociaż zazwyczaj pełni rolę adaptacyjną, może negatywnie wpływać na funkcjonowanie fizyczne, dobrostan psychiczny, społeczny i duchowy;
- ból i nocycepcja (tj. fizjologiczny proces jego odczuwania) są różnymi zjawiskami, ból nie stanowi prostej konsekwencji aktywacji neuronów czuciowych;
- podczas życia osoba „uczy się” bólu;
- pracownik medyczny powinien respektować przekazywaną przez pacjenta informację o doświadczanym bólu – w Polsce terapia bólu jest zagwarantowana przez przepisy zapewniające każdej osobie prawo do jego leczenia;
- opis słowny bólu stanowi tylko jedną z kilku możliwości jego behawioralnego wyrażenia;
- niemożność komunikowania (np. w przypadku pacjenta po udarze) nie wyklucza prawdopodobieństwa występowania i doświadczenia bólu.

Ból różnicuje się ze względu na czas trwania (ostry lub przewlekły), patomechanizm (np. receptorowy, neuropatyczny, mieszany) i miejsce odczuwania (zlokalizowany lub uogólniony). Nieleczony lub nieskutecznie leczony ból zaburza prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zmniejsza jego odporność, a także sprzyja wystąpieniu lub na-

sileniu objawów wstrząsu. W przypadku chorób nowotworowych stanowi czynnik istotnie obniżający jakość życia pacjentów, który utrudnia bądź uniemożliwia prowadzenie skutecznego leczenia i zwiększa wielokrotnie koszty terapii, a także prowadzi do zaburzeń emocjonalnych, psychotycznych i depresji.

Ból powinien być rozpatrywany i leczony w kontekście konkretnej sytuacji klinicznej (uwzględniającej stan ogólny pacjenta, inne objawy, choroby współistniejące, leczenie przeciwnowotworowe), a także aspektów pozamedycznych (biorących pod uwagę problemy w sferze psychologicznej, społecznej i duchowej chorych i ich opiekunów).

Historia leczenia bólu – od natury do nauki

Leczenie przeciwbólowe przed XX w. opierało się w głównej mierze na metodach naturalnych. Historia medycyny XIX w. jest nazywana złotym wiekiem odkryć leków przeciwbólowych. W 1899 roku wynaleziono aspirynę, a w 1955 roku w USA na rynek został wypuszczony paracetamol (początkowo jako lek uśmierzający ból i przeciwgorączkowy dla dzieci).

W Polsce początki leczenia bólu przewlekłego sięgają końca lat 60. XX w., co stało się możliwe dzięki szczególnemu zaangażowaniu anestezyjologów. W 1973 roku w Instytucie Onkologii w Gliwicach została powołana pierwsza w Polsce poradnia przeciwbólowa, a po niej otwierano kolejne w Warszawie, Katowicach, Poznaniu, Krakowie, Łodzi i innych miastach. W 1991 roku prof. dr hab. Andrzej Kübler założył pierwszą w regionie dolnośląskim Poradnię Leczenia Bólu, a w 1992 roku pod jego kierownictwem powstał jeden z pierwszych w kraju zespołów zintegrowanego leczenia bólu pooperacyjnego.

Nowoczesne podejście do leczenia bólu

Współczesne leczenie bólu to kompleksowe podejście, uwzględniające indywidualną sytuację pacjenta. W Bonifraterskim Centrum Medycznym wykorzystywane są zaawansowane procedury postępowania przeciwbólowego, między innymi w postaci skali służących do oceny natężenia bólu, stosowanych zależnie od potrzeb różnych grup pacjentów.

W szpitalach bonifraterskich stosowane są metody pomiaru natężenia bólu w oparciu o skale opisane poniżej. Stanowią one narzędzia pomocnicze, służące nie tylko możliwości odczytania poziomu nasilenia bólu, ale także jego wpływowi na funkcjonowanie fizyczne i psychospołeczne pacjenta oraz pozwalające zaopiniować skuteczność bieżącego leczenia. Oceny dokonuje pielęgniarka/położna/ratownik podczas przyjęcia pacjenta do szpitala. Jeżeli ból oceniany jest powyżej 1, zakłada się kartę postę-

powania przeciwbólowego, jeżeli 0 – oceny dokonuje się raz na dobę i wpisuje do karty gorączkowej.

Skale pomiaru natężenia bólu są dostosowane do specyfiki szpitala oraz potrzeb leczonych pacjentów:

1. Skala NRS – skala liczbowo-numeryczna umożliwiająca pacjentowi ocenę bólu w skali od 0 do 10, gdzie:

- 0 – brak bólu,
- 1–3 – słaby ból (dobrze kontrolowany),
- 4–6 – ból średni (słabo kontrolowany),
- 7–9 – ból silny/bardzo silny,
- 10 – ból bardzo silny.

2. Skala CPOT (*critical care pain observation tool*) – stosowana u pacjentów nieprzytomnych, np. hospitalizowanych na OIOM. Według skali CPOT oceniane są 4 behawioralne wskaźniki bólu: wyraz twarzy, ruchy ciała, napięcie mięśniowe, współpraca z respiratorem (dla pacjentów zaintubowanych) lub werbalizacja (dla pacjentów ekstubowanych).

3. Skala N-PASS – stosowana u noworodków. Pacjenci są informowani przez lekarza prowadzącego o możliwościach i metodach uśmierzania bólu. Omówiony zostaje plan leczenia z uwzględnieniem terapii bólu. Lekarz zleca również regularne podawanie leków przeciwbólowych oraz dodatkowych, ratujących dawek leków w przypadkach bólów przebijających.

Teoretycznie wszyscy znamy przynajmniej kilka sposobów na radzenie sobie z bólem. Niestety nie zawsze leki z naszych domowych apteczek mogą pomóc. Co więcej, czasami nawet specyfiki o intensywnym działaniu okazują się bezskuteczne. Dlatego tak ważne jest, aby w przypadku odczuwanego bólu szukać profesjonalnej pomocy medycznej. Tylko dokładna diagnostyka pozwala na określenie jego przyczyny i wdrożenie skutecznego leczenia.



AUTORZY TEKSTU

mgr Renata Chrobot

Pielęgniarka naczelna, specjalista pielęgniarstwa chirurgicznego, edukator diabetologii
Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o.
Oddział w Katowicach

lek. med. Cezary Ruszkiewicz

Kierownik Oddziału Medycyny Paliatywnej
Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o.
Oddział w Katowicach



Kiedy ZARAZKI pukają do drzwi. Jak zadbać o zdrowie dzieci jesienią?



Zbliża się jesienna pogoda, a ty już martwisz się, że twoje dzieci lub wnuki dopadną infekcje? Każdy rodzic to wie – jesienią wraca stara zasada: dwa tygodnie w przedszkolu lub w szkole, dwa tygodnie chorowania w domu. To jak nieodłączna część jesiennego krajobrazu. Co zrobić, aby tym razem było inaczej? Powiemy wam, jak krok po kroku wzmocnić układ odpornościowy dziecka.

Jedźmy na zdrowie

Zacznijmy od diety – bo przecież w zdrowym ciele zdrowy duch! Witaminy i minerały to nasi najlepsi sprzymierzeńcy. Witamina C, zawarta w cytrusach, kiwi, papryce czy brokułach oraz witamina D, którą można znaleźć w rybach, jajkach i mleku, to fundamenty prawidłowej diety w okresie jesienno-zimowym. Zadbaj o to, by na talerzach twoich maluchów królowały warzywa i owoce. Kolorowe kanapki z marchewką, papryką i pomidorem to nie tylko uczta dla oczu, ale i solidna porcja zdrowia. A może domowe koktajle pełne witamin? Trochę szpinaku, banan, odrobina miodu – pycha!

Dzieci częściej „łapią infekcje” z powodu słodyczy

Nie ma co ukrywać – dzieci uwielbiają słodkości. Cóż z tego, że w przedszkolu nie dostają cukru (zgodnie z przepisami) nawet w kompcie i herbatce, skoro w domu nadrabiają to z nawiązką? Słodycze „wymiatają” z organizmu wszystko, co wartościowe. Nadmiar cukrów w diecie może zaburzać wchłanianie ważnych pierwiastków takich jak żelazo i cynk, zmniejszać apetyt oraz sprzyjać próchnicy, zaparciom i otyłości. Skutek? Dziecko staje się bardziej podatne na infekcje.

Właśnie dlatego warto przemyśleć nasze nawyki żywieniowe i postawić na zdrowe alternatywy. Zamiast batonika podaj dziecku jabłko lub banana, zamiast paczki chipsów – garść bakalii. Nie proponuj dzieciom lub wnukom słodyczy. Jedzcie razem owoce, mus owocowy z jogurtem i odrobiną miodu albo domowe ciasteczka. Pomysłów jest tak wiele!

Aktywność fizyczna – ruch to zdrowie

Nawet jeśli pogoda nie rozpieszcza, ubierzcie się ciepło i wyjdźcie na spacer. Zabawa w parku, jazda na rowerze, zbieranie kasztanów czy bieganie po kałużach to nie tylko frajda, ale i naturalne wsparcie dla układu odpornościowego. Dzieci, które są aktywne i uprawiają sport, często mają lepsze samopoczucie i są bardziej odporne na stres.



Sen i regeneracja

Prawidłowa ilość snu pomaga organizmowi regenerować się i walczyć z infekcjami. Jak dużo snu potrzebują dzieci? Niemowlęta nawet 16 godzin dziennie, małe dzieci powinny spać od 11 do 14 godzin, a przedszkolaki 10 do 13 godzin. Ciepła kąpiel, miękka kołderka i książeczka na dobranoc – stwórz wieczorną rutynę, która pomoże dziecku przyjemnie zasypiać.

Odpowiednia higiena – mycie rąk to podstawa

Regularne mycie rąk wodą z mydłem to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów na zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusów i bakterii. Kluczowe momenty to przed i po: każdym posiłkiem, powrotem z przedszkola lub szkoły, zabawie na świeżym powietrzu, kontakcie ze zwierzętami oraz skorzystaniu z toalety.

Chcąc sprawić, aby mycie rąk stało się przyjemnym rytuałem, warto pozwolić dzieciom na wybór kolorowych ręczników i mydła w zabawnych kształtach i zapachach. Ten mały, prosty trik uczyni z codziennego obowiązku prawdziwą frajdę.

Wyrzuć szczoteczkę do zębów

Dlaczego? W przypadku infekcji bakteryjnej, jak na przykład anginy, dziecko może ponownie zarazić się tymi samymi bakteriami, które wywołały chorobę. Właśnie dlatego wymiana szczoteczki do zębów na nową jest istotna – chroni nie tylko twoje dziecko, ale i całą rodzinę przed kolejną infekcją.

Antybiotyki? Tylko gdy jest to konieczne!

Antybiotyki oddziałują wyłącznie na bakterie, jednak większość chorób wieku dziecięcego jest wywołana przez wirusy. Badania pokazują, że pediatrzy, mimo swojej wiedzy i doświadczenia, często czują się zmuszeni przepisywać antybiotyki pod naciskiem rodziców. Stosowane niewłaściwie przyniosą więcej szkody niż pożytku – nadmierne i nieuzasadnione przyjmowanie tych leków sprawia, że organizm dziecka staje się na nie odporny. Co to oznacza? Kiedy antybiotyki będą naprawdę potrzebne, mogą okazać się nieskuteczne.

Szczepiąc siebie i dzieci zaszczepimy zdrowe nawyki

Szczepienia to nasza tarcza ochronna przeciwko poważnym chorobom – współpracując z układem odpornościowym, uczą go rozpoznawania niektórych bakterii i wirusów, z którymi może się zetknąć. Dzięki szczepieniom dziecko uzyskuje odporność na konkretną chorobę zakaźną bez konieczności jej przechodzenia.

Kiedy dziecko jednak złapie infekcję

Kiedy dziecko zachoruje, robimy wszystko, by ulżyć naszym pociechom. Wtedy rozpoczynamy batalię

z chorobą – odpowiednie leczenie, dieta, nawodnienie i odpoczynek „małego pacjenta” stają się priorytetami. Warto zastosować także produkty, które złagodzą objawy i skrócą czas choroby.

Balsam Jerozolimski® dla dzieci to syrop wypełniony naturalnymi składnikami, które wspomagają zdrowie układu oddechowego. Specjalnie opracowany dla najmłodszych, ma łagodny i przyjemny smak, co jest nieocenione, gdy próbujemy namówić malucha do zażycia suplementu.

Skład Balsamu to prawdziwy ukłon w stronę natury – znajdziemy w nim prawoślaz, tymianek, porost islandzki, czarny bez, lipę, rumianek i dziewannę. Każdy z tych składników ma swoje zadanie – łagodzi przeziębienie, ułatwia odkrztuszanie, wspiera działanie układu oddechowego i immunologicznego.

Balsam Jerozolimski® Spray to z kolei suplement diety w formie sprayu, idealny dla dorosłych oraz dzieci od 3. roku życia. Troszczy się o prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego i błony śluzowej gardła. Ekstrakt z propolisu, mieszanka ziół oraz witaminy B2 i B3 tworzą połączenie, które działa łagodząco na gardło, neutralizując chrypkę i podrażnienia.

Wiesz już, że...

Zbliżająca się jesień nie musi oznaczać sezonu chorób i przeziębień. Wystarczy odpowiednio przygotować organizm dzieci, dbając o zdrową dietę, aktywność fizyczną, higienę oraz wystarczającą ilość snu.

Nie martw się. Z każdą przebyta infekcją dziecko nabiera odporności, a jego układ immunologiczny uczy się walczyć z bakteriami i wirusami. Pamiętajmy, że nasze działania mają wpływ na zdrowie najmłodszych – zarówno rodzice, jak i dziadkowie mogą wprowadzić te proste nawyki, aby wspierać prawidłowy rozwój i odporność swoich pociech.



AUTORKA TEKSTU

Monika Heba

Specjalista ds. marketingu
m.heba@bonifratrzy.pl

Boni Fratres Pharmaceutical Sp. z o.o.



**PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®**

BEZ CUKRU

DUŻE OPAKOWANIE

NOWOŚĆ



POZNAJCIE RODZINĘ BALSAMÓW JEROZOLIMSKICH!

Rodzina Balsamów Jerozolimskich – produkty, które łączą tradycyjne receptury z nowoczesną wiedzą fitofarmaceutyczną.



Suplementy diety

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH.
Kup w sklepie internetowym: www.produktybonifraterskie.pl
lub zamów telefonicznie: 12 210 05 08

Anatomia bólu brzucha

– od diagnozy do leczenia



Ból brzucha to powszechna dolegliwość, która może mieć wiele przyczyn – od łagodnych po bardzo poważne, wymagające natychmiastowej interwencji lekarskiej, w tym chirurgicznej. Ze względu na jego częstość występowania, jest istotnym problemem zdrowotnym zarówno w praktyce lekarskiej, jak i w zdrowiu publicznym. Szacuje się, że nawet 20–25% populacji doświadcza bólu brzucha w ciągu roku, co czyni go jednym z najczęstszych powodów wizyt w izbach przyjęć i gabinetach lekarskich.

Klasyfikacja bólu brzucha

Ból brzucha można sklasyfikować na różne sposoby. Ze względu na mechanizm powstawania wyróżniamy:

Ból trzewny – powstaje na skutek pobudzenia receptorów bólowych w otrzewnej trzewnej, błonie śluzowej, mięśniach gładkich lub krezce. Jest często tępy i trudny do zlokalizowania. Towarzyszą mu objawy wegetatywne takie jak wymioty, pocenie się, tachykardia.

Ból somatyczny – pochodzi z otrzewnej ściennej (zewnętrznej warstwy otrzewnej) lub przepony. Jest ostry, dobrze zlokalizowany. Nasila się podczas ruchu, kaszlu, najsilniej odczuwany w miejscu zmienionym chorobowo. Może mu towarzyszyć wzrost napięcia mięśni jamy brzusznej i inne objawy otrzewnowe.

Ból odniesiony (rzutowany) – odczuwany w miejscu odległym od źródła bólu – uszkodzonego organu wewnętrznego – w obrębie skóry, mięśni. Przykładem jest ból ramienia przy kamicy żółciowej albo ból pleców przy zapaleniu trzustki.

Ze względu na czas trwania ból brzucha dzielimy na:

Ostry – trwa krótko, zwykle kilka godzin do kilku dni (np. ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego, zapalenie wyrostka robaczkowego).

Podostry – trwa od kilku dni do kilku tygodni (np. przewlekłe zapalenie trzustki).

Przewlekły – trwa lub nawraca przez ponad 3 miesiące (np. zespół jelita drażliwego).

Diagnostyka

Diagnostyka bólu brzucha jest kluczowa do określenia jego przyczyny i wdrożenia odpowiedniego leczenia. Proces diagnostyczny obejmuje:

→ Wywiad lekarski – ustalenie dokładnej lokalizacji bólu, jego charakteru (ostry, tępy, kolkowy), czasu trwania, czynników nasilających i łagodzących (np. czy jedzenie, ruch nasila ból, czy zmiana pozycji ciała przynosi ulgę), towarzyszących objawów (nudności, wymioty, biegunka, gorączka), historii chorób i operacji, a nawet stylu życia i diety.

→ Badanie fizykalne – osłuchiwanie brzucha za pomocą stetoskopu pozwala na ocenę obecności i charakteru ruchów perystaltycznych. Z kolei delikatne uciskanie brzucha pomaga określić lokalizację bólu, a także sprawdzić, czy obecne są objawy otrzewnowe, sugerujące konieczność pilnej ingerencji chirurgicznej.

→ Badania laboratoryjne – podczas diagnozy z pomocą przychodzi również badania, takie jak: morfologia krwi, poziom elektrolitów, enzymy trzustkowe, próby wątrobowe, analiza moczu, test na obecność bakterii *Helicobacter pylori*.

→ Badania obrazowe – lekarz może zalecić badania obrazowe, takie jak ultrasonografia (USG), tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny (ocena tkanek miękkich).

→ Badania endoskopowe – do oceny jelit, czasem również do leczenia stosuje się techniki endoskopowe – gastroskopię lub/i kolonoskopię.

→ Inne badania specjalistyczne – w niektórych przypadkach pomocne mogą okazać się testy na tolerancję pokarmową (np. nietolerancję laktozy, celiakię) oraz badania czynnościowe jelit (w celu oceny motoryki i funkcji mięśni gładkich przewodu pokarmowego).

Leczenie

Leczenie bólu brzucha polega przede wszystkim na rozpoznaniu i usunięciu jego przyczyny. W uśmierzaniu dolegliwości mogą nam pomóc leki przeciwbólowe, zobojętniające kwas żołądkowy, rozkurczowe. Ważna jest dieta – lekkostrawna, bez pokarmów tłustych, smażonych, ostrych, unikanie napojów gazowanych, alkoholowych oraz zawierających kofeinę. Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu, picie dużej ilości wody (około 3 litrów dziennie).

Leczenie specyficzne dla przyczyny:

- infekcje bakteryjne – antybiotykoterapia (po wcześniejszym badaniu bakteriologicznym – wymaz z rany, posiew z krwi, posiew z moczu itp.),
- zaparcia, wzdęcia – stosowanie środków przeczyszczających, zwiększających perystaltykę jelit,
- wrzody (układ pokarmowy) – stosowanie inhibitorów pompy protonowej, antybiotykoterapia (w przypadku potwierdzonej infekcji *Helicobacter pylori*).

Interwencja chirurgiczna:

W przypadku długotrwałego, narastającego bólu brzucha, który nie przechodzi mimo stosowanych powyższych środków, należy udać się do lekarza ro-

dzinnego, który odpowiednio wprowadzi pacjenta na ścieżkę diagnostyczną. W sytuacji szybkiego narastania objawów, silnego bólu, który uniemożliwia funkcjonowanie – niezwłocznie zgłosić się do SOR.

Ból brzucha może wymagać interwencji chirurgicznej. Stany, które często wymagają operacji to m.in.:

1. **Zapalenie wyrostka robaczkowego** – najczęstsza przyczyna ostrego bólu brzucha, która wymaga operacji. Objawy mogą obejmować ból w okolicy pępka (który następnie przemieszcza się do prawego dolnego kwadrantu brzucha), gorączkę i nudności.

2. **Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego** – najczęściej spowodowane kamieniami żółciowymi; może prowadzić do silnego bólu w prawej górnej części brzucha, który promieniuje do pleców lub ramienia. Do innych objawów zalicza się nudności, wymioty i gorączkę.

3. **Perforacja wrzodu żołądka lub dwunastnicy** – nagły, ostry ból brzucha (oraz jego sztywność, nudności, wymioty), wymagający natychmiastowej interwencji chirurgicznej.

4. **Niedrożność jelit** – spowodowana przez przepukliny, guzy, zrosty lub inne przyczyny mechaniczne, może wymagać operacji. Wśród charakterystycznych objawów wyróżnia się: silny ból brzucha, wzdęcia, wymioty, brak wypróżnień.

5. **Ostre zapalenie trzustki** – intensywny ból brzucha, który promieniuje do pleców (może być związany m.in. z kamieniami żółciowymi lub nadużywaniem alkoholu).

6. **Ostre niedokrwienie jelit** – spowodowane ograniczeniem dopływu krwi; może prowadzić do martwicy jelit. Jest to stan nagły, wymagający szybkiej operacji.

7. **Uwięźnięta przepuklina** – przepuklina zostaje uwięziona i traci dopływ krwi, prowadząc do ostrego bólu; może wymagać natychmiastowej operacji.

Pamiętajmy, że każdy przypadek jest inny. Nawet te same objawy u różnych pacjentów mogą zwiastować inne jednostki chorobowe, dlatego ostateczną diagnozę należy pozostawić specjalistom.



AUTORKI TEKSTU

Aleksandra Litewka (na zdjęciu)

Rezydentka Chirurgii Ogólnej
Bonifratskie Centrum Medyczne Sp. z o.o.
Oddział w Krakowie

Maria Wikar

Rezydentka Chirurgii Ogólnej
Bonifratskie Centrum Medyczne Sp. z o.o.
Oddział w Krakowie



JAK BYĆ DLA SIEBIE LEPSZYMI PARTNERAMI W MAŁŻEŃSTWIE?



Mimo oczywistych zalet małżeństwa coraz mniej osób decyduje się na jego zawarcie. Rośnie też liczba rozwodów. Do budowania relacji podchodzimy dzisiaj jako świadomi swoich praw konsumenci. Z łatwością wskazujemy, jakich potrzeb partner lub partnerka nie zaspokajają; mamy wiele innych dostępnych opcji, a także nasza zasobność portfela coraz częściej pozwala na życie w pojedynkę. W ostatnich latach obserwuje się nasilenie tego typu podejścia, przy jednoczesnej degeneracji umiejętności społecznych, które są fundamentem porozumienia w małżeństwie. Jeżeli czujemy, że związek się wypalił, zrywamy, bo jak rapuje Pezet w piosence „Nisko jest niebo” – tego się już nie naprawia. Chciałabym jednak zaproponować inne podejście. Trud i zaangażowanie zainwestowane w związek nie powinny iść na marne, dlatego warto przemyśleć, czy nie dałoby się wprowadzić środków zaradczych, które poprawiłyby relacje małżeńskie.

Rozpoznawanie i łagodzenie efektów stresujących sytuacji

Jedną z wiodących przyczyn pogarszających codzienne relacje jest stres, który w dłuższej perspektywie wpływa nie tylko na to, jak reagujemy na partnera, ale również w jaki sposób przetwarzamy informacje na jego temat. Nasza uwaga staje się bardziej nakierowana na negatywne zachowania, takie jak brak okazywania wsparcia, złamanie obietnicy, brak cierpliwości, wyrażanie złości czy krytykowanie.

Do częstych czynników stresogennych należą m.in. przepracowanie, deprivacja (zaburzenia) snu oraz obawa o przyszłość. Jeżeli obserwujesz takie sytuacje w życiu swojego partnera, zareaguj. Rozładowaniu stresu służą takie strategie jak pomoc instrumentalna, czyli dostarczenie bieżących, skutecznych rozwiązań, rozmowa, a także odwrócenie uwagi od problemu. Pamiętaj, że w sytuacji przedłużającego się stresu twój partner cierpi i może potrzebować wsparcia w powrocie do równowagi psychicznej.

Badania longitudinalne (polegające na obserwacji tych samych osób wielokrotnie, na przestrzeni wielu lat) oraz prace przeglądowe dotyczące zdrowia dowodzą, że pozostawanie w związku stanowi istotny czynnik ochronny na wielu obszarach – posiadanie stałego partnera życiowego zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, udaru czy cukrzycy, a w konsekwencji przedwczesnej śmierci. Związki chronią również psychikę, zapobiegając w dużym stopniu przed rozwinięciem się depresji lub demencji. Statystycznie, osoby pozostające w niezmienniej relacji częściej żyją w korzystniejszych warunkach mieszkaniowych, mają lepszą dietę i silniejszy krąg wsparcia społecznego.

Monitorowanie poziomu gniewu

Podczas konfliktów łatwo o eskalację emocji, które nie sprzyjają znajdowaniu rozwiązań. Naucz się rozpoznawać oznaki gniewu u siebie i partnera – nie zawsze są one oczywiste. U jednych osób mogą to być przyspieszone bicie serca, zaczerwienienie na twarzy, płacz, podniesienie lub/i podwyższenie tonu głosu, u innych zachowania pasywno-agresywne, takie jak nieutrzymywanie kontaktu wzrokowego, odpowiadanie półśłówkami czy stosowanie sarkazmu.

Jeżeli podczas rozmowy zauważysz symptomy gniewu u siebie lub partnera, zaproponuj przerwę, ponieważ kontynuacja tego typu interakcji jest niekonstruktywna. Możecie ją spożytkować na sesję oddechową, spacer, fizyczne wyładowanie emocji (w akceptowalny sposób), rozrywkę lub zapisanie tego, co was zdenerwowało. Ostatnie badania sugerują, że fizyczne pozbycie się kartki papieru, np. przez jej podarcie, praktycznie natychmiast przynosi uspokojenie emocji.

Wspólne, pozytywne doświadczenia

Eksperci radzą, aby w trudnych chwilach sięgać do pozytywów. Przypomnij sobie, dlaczego zdecydowa-

ła/eś się na obecnego partnera, jakie ma zalety, wróć pamięcią do wspólnych przeżyć.

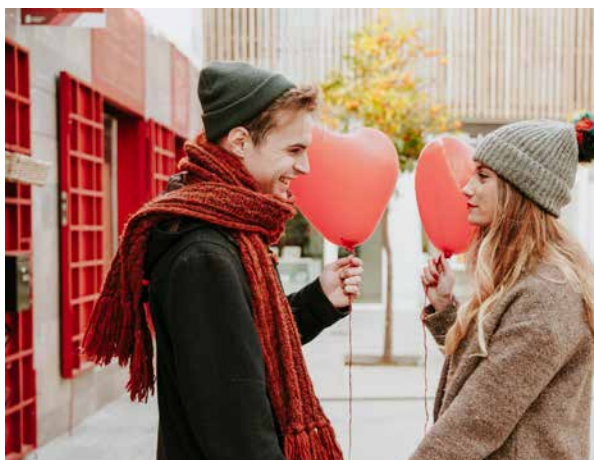
Jak mówi przysłowie: „z pustego i Salomon nie naleje”, dlatego zadbajcie o to, aby dostarczać sobie pozytywnych doświadczeń. Lepiej, aby były to świeże wspomnienia, a nie „ta jedna randka w latach 70.”. Chodzi o codzienne okazywanie sobie miłości, choć nie ma reguły, jak to powinno wyglądać. Dla jednych będzie to fizyczne i słowne okazywanie uczuć, dla innych zapewnienie możliwości odpoczynku czy drobny prezent. Doskonale sprawdzają się również wspólne aktywności i wychodzenie z domu.



Czas na nowe rozrywki

Badania dowodzą, że pary, które znajdują czas na udział w nowych, przyjemnych doświadczeniach, mają silniejsze więzi. Ma to związek nie tylko z budowaniem wspólnych pozytywnych przeżyć, ale również z rozwojem osobistym. Kiedy bierzemy udział w aktywnościach, które z jednej strony są rozrywką, a z drugiej dostarczają nam wyzwań, odczuwamy stan, który jest związany z poczuciem rozwoju oraz wykorzystania swojego potencjału.

Rodzaj aktywności w zasadzie nie ma znaczenia – ważne, aby obie strony czerpały z niej przyjemność. Może to być wymagająca górską wycieczka, zapisanie się na kurs tańca czy cotygodniowe spotkania przy stole do ping-ponga. Dla par z małymi dziećmi tego typu rozrywki mogą być nieosiągalne, jednak warto poszukać innych rozwiązań. Postarajcie się wygospo-



darować choć godzinę w tygodniu, kiedy dzieci pójdą spać. Świetnym pomysłem będzie wspólne granie na konsoli (w tym gry ruchowe, np. „Just Dance”), gra w karty lub gry planszowe, obejrzenie inspirującego filmu, takiego jak webinarium, konferencja czy film dokumentalny. Uwaga: oglądanie serialu z telefonem w rękę się nie liczy.

A co, jeżeli jest naprawdę źle?

Mężem i żoną jesteśmy do końca życia i naszym priorytetem powinna być naprawa więzi małżeńskiej. Z badań kwestionariuszowych wynika, że ci, którzy zdecydowali się na rozstanie, w późniejszych latach życia często żałują, że nie zrobili wszystkiego, aby uratować związek. Oprócz żalu mogą pojawić się problemy z poczuciem bezpieczeństwa, osamotnienie czy nawet depresja. Separacja rodziców rzutuje również na dzieci – wśród najczęstszych następstw warto wymienić chociażby problemy wychowawcze, obniżone wyniki w szkole czy negatywny wpływ na przyszłe związki romantyczne.

W sytuacjach kryzysowych konieczna jest edukacja, dzięki której nauczymy się na nowo wspólnie żyć. Tego typu wsparcie może obejmować terapię par, trening umiejętności społecznych (w tym asertywność, komunikację, rozpoznawanie emocji), naukę zastępowania agresji czy wsparcie duszpasterskie. Jeżeli czujemy, że problemy narosły tak, że sami nie damy rady ich rozwikłać, nie bójmy się skorzystać z pomocy profesjonalistów.



AUTORKA TEKSTU

Katarzyna Brożyna

Psycholog, wolontariuszka
w Środowiskowym Domu Samopomocy
w Krakowie





„Mała jest pszczoła wśród latających stworzeń,
lecz owoc jej ma pierwszeństwo pośród słodczy”.
(Syr 11,3).

PRODUKTY ROJU PSZCZELEGO

Produkty roju pszczelego znane są człowiekowi już od ponad 5,5 tysiąca lat. Zapach i słodki smak miodu kuszą i nęcą. Miód stanowi najbardziej znany i powszechnie stosowany owoc pracy pszczelej, ale to nie wszystkie produkty, jakie możemy znaleźć w ulu i zastosować tak leczniczo, jak i odżywczo.

Kilka słów historii i mała powtórka z biologii

Wśród licznych gatunków pszczół, które pierwotnie zakładały gniazda w grotach skalnych, jamach czy pniach starych drzew, wyróżniamy wiele podobnych do siebie form. W Polsce do rodziny pszczelej zaliczamy gatunki takie jak murarka ogrodowa (*Osmia bicornis*), pszczolinka ruda (*Andrena fulva*) i niebieskawa (*Andrena cineraria*), a także inne, przypominające pszczołę miodną (*Apis mellifera*). Różnica polega na tym, że tylko ta ostatnia została udomowiona przez człowieka, wytwarza miód i posiada żądło.

Historyczne wzmianki o wykorzystywaniu produktów pszczelich znajdujemy już w czasach Starożytnego Egiptu, Asyrii, Persji i Rzymu oraz na kartach Biblii. Miód stosowano do konserwowania nasion, owoców i mięsa, a w połączeniu z woskiem, propolisem i żywicami używano go do balsamowania zwołok. W późniejszych wiekach miód zyskał na znaczeniu jako produkt o szerokim zastosowaniu, będąc spożywanym i dodawanym do różnych potraw.

W aptekach miód używano do wytwarzania leków, takich jak syropy, cukierki czy pasty z miodu i składników roślinnych. Zarówno miód, jak i propolis, były wykorzystywane jako środki lecznicze na różnorodne schorzenia, a także oparzenia, rany oraz choroby oczu. Inkowie używali miód i propolis w leczeniu zakażeń, w tym po trepanacji czaszki, a go-

towane pszczoły w miodzie zalecano jako lekarstwo na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, niepłodność, zaburzenia miesiączkowe czy w przypadku chorób oczu, bólu zębów i wypadania włosów.

Medycyna wojenna bazowała na propolisie w celu leczenia ran i owrzodzeń, a ponadto do usuwania odłamków strzał i włócznie. O jego korzystnym wpływie na zakażone rany, owrzodzenia i czyraki wspominał już w I wieku p.n.e. Pliniusz Starszy, a później Aulus Cornelius Celsus i Pedanios Dioskurydes. Claudius Galenus zauważył pozytywny wpływ jadu pszczelego na proces gojenia ran. Oczyszczające i regenerujące właściwości miodu i propolisu na skórę opisywał również arabski lekarz Avicenna.

Pszczoła jako kluczowy zapylacz

„Apiterapia” łączy w sobie greckie słowa „*apis*” – pszczoła oraz „*therapia*” – leczenie. W ramach apiterapii wykorzystuje się wszystkie produkty wytwarzane przez pszczoły, a także same pszczoły. W skład tych produktów wchodzi: miód, mleczko pszczele, kit pszczeli (propolis), pyłek kwiatowy, pierzga, jad pszczeli oraz wosk. Obecnie coraz częściej stosuje się powietrze z gniazda pszczelego, na przykład w specjalnych domkach do apiterapii.

Myśląc o produktach pszczelich, nie można zapominać o samych pszczołach, które są owadami przyjaznymi człowiekowi, mimo że ich użądlenia nie należą do najprzyjemniejszych. Czym się wyróżniają? Oprócz wytwarzania cennych produktów, pełnią kluczową rolę jako główni zapylacze – dzięki ich mądrej pracy możemy cieszyć się bogactwem warzyw i owoców.

Wyzwania dla pszczelarstwa

Z danych Instytutu Ogrodnictwa Zakładu Pszczelnictwa w Puławach wynika, że w 2020 roku w Polsce istniało około 1,77 miliona rodzin pszczelich, jednak liczba ta stale maleje, co jest związane z coraz powszechniejszymi chorobami, takimi jak zgnilec amerykański czy warroza, zanieczyszczeniem środowiska i intensyfikacją rolnictwa.

Produkty pszczele stosowane w apiterapii podzielić można na wydzielane przez pszczoły (jad pszczeli, wosk i mleczko pszczele) oraz zbierane i częściowo przetwarzane (pyłek kwiatowy, pierzga, miód i propolis). Mogą one być użytkowane samodzielnie lub w połączeniu z podstawową terapią farmakologiczną,



pełniąc często rolę odżywczą, tonizującą i wspomagającą.

Mleczko pszczele

Bogaty skład mleczka pszczelego korzystnie wpływa na rozwój pszczół oraz ich wielkość i długość życia. Zawiera ponad 120 substancji chemicznych i biopierwiastków, w tym aminokwasy, białka, lipidy, węglowodany, kwasy organiczne, witaminy (PP, B6, B2, B1, H, C, B12, A, B, E, K), potas, wapń, magnez, cynk, żelazo, miedź, glin, mangan, fosfor, siarkę, chlor, brom, kobalt, nikiel, chrom, arsen, złoto, srebro i krzem. Preparaty zawierające mleczko pszczele działają tonizująco i odżywczo na organizm człowieka, poprawiając przemianę materii czy wspierając układ immunologiczny i krążenia, w tym serce oraz naczynia krwionośne. Mleczko pszczele obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów, zapobiega rozwojowi chorób metabolicznych, takich jak cukrzyca czy miażdżyca, korzystnie wpływa na funkcjonowanie tarczycy, wspomaga układ ruchu, a także przeciwdziała chorobom dróg oddechowych. Jest szczególnie zalecane w geriatrici jako kompleksowe dożywianie.

Jad pszczeli

Jad pszczeli składa się z ponad 50 składników, w tym enzymów, peptydów i amin biogennych. Jego skuteczność jest znana nie tylko pszczelarzom, ale i naukowcom. W Polsce, ze względu na przepisy prawne, preparaty zawierające jad pszczeli nie są powszechnie stosowane. Jad pszczeli był wykorzystywany w leczeniu chorób reumatycznych, schorzeń układu ruchu, chorób obwodowego układu nerwowego, migren, zespołów bólowych pourazowych, chorób serca i naczyń krwionośnych, nadciśnienia tętniczego, schorzeń ginekologicznych, nadczynności tarczycy, przewlekłego kłębuszkowego zapalenia nerek, zapalenia języka i przyzębia, trudno gojących się ran, odmrożeń oraz blizn pooperacyjnych. W kosmetyce jad pszczeli ma zastosowanie jako botoks i składnik, który odżywia i regeneruje skórę – poprawia mikrokrążenie oraz zwiększa produkcję kolagenu.

Pyłek kwiatowy

Pyłek kwiatowy, często nazywany pyłkiem pszczelim, to zbiór komórek pyłków roślin, które pszczoły robotnice zbierają i przynoszą do ula, gdzie jest on magazynowany, przetwarzany i konsumowany. Zawiera około 250 różnych substancji, które odżywiają organizm i wzmacniają jego odporność, w tym białka, aminokwasy, węglowodany, lipidy, sterole, witaminy oraz biopierwiastki. Spożycie 30 g dziennie zapewnia odpowiednią podaż podstawowych aminokwasów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pyłek kwiatowy składa się także z 14 niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, m.in. kwasu linolenowego (korzystnie wpływający na skórę, zapobiegający jej rogowaceniu i nadmiernej suchości)

oraz kwasu linolenowego (działający jako skuteczny antyoksydant, neutralizujący wolne rodniki). Na rynku dostępny jest w formie mielonej, w całości oraz w połączeniu z miodem. Jakość przetworzonego pyłku zależy od jakości surowca oraz procesu przetwarzania. Zaleca się, aby dzienną porcję pyłku mieszać z niewielką ilością miodu i rozpuścić w ciepłej wodzie, spożywając przed posiłkiem przez okres trzech miesięcy.

Pierzga

Pierzga to produkt o bogatej zawartości witamin, minerałów oraz aminokwasów, który wykazuje szerokie właściwości odżywcze i lecznicze. Nie powoduje alergii, jest lepiej przyswajalna przez organizm człowieka i stanowi dobre źródło korzystnych kultur bakterii. Zaleca się ją szczególnie w okresach obniżonej odporności, w trakcie rekonwalescencji po operacjach, a także w stanach depresyjnych, biegunkach, zaparciach oraz w leczeniu chorób serca, miażdżycy, udarów i wylewów, trudno gojących się ran, owrzodzeń i odleżyn. Pomaga również w leczeniu wrzodów żołądka, oczyszczeniu i regeneracji wątroby, anemii, przeziębieniach, chorobach skóry oraz schorzeniach kobiecych i gruczołu krokowego. Ze względu na swój bogaty skład pierzga to pełnowartościowy pokarm – znajduje zastosowanie w geriatrici oraz rehabilitacji po intensywnych terapiach farmakologicznych, takich jak chemioterapia. Zaleca się codzienne spożycie od 5 do 50 gramów pierzgi, najlepiej bez rozpuszczania w wodzie.

Miód pszczeli

Miód pszczeli to substancja wytwarzana przez pszczoły miododajne z nektaru lub spadzi, wzbogacona wydzielinami ich śliny oraz pyłkami roślin, z których pozyskano nektar lub spadź. Aby uzyskać miód, mieszanka ta musi być podgrzewana w środowisku ula w temperaturze 30–34°C i zamknięta w komórce plastra. Zawarty w miodzie pyłek oraz cukry stanowią swoisty „paszport” identyfikujący miód. Istnieje wiele odmian miodu (np. rzepakowy, lipowy, wrzosowy, gryczany, akacjowy, kwiatowy czy spadziowy), z których każda charakteryzuje się odmiennymi właściwościami smakowymi, odżywczymi i leczniczymi.

Miód zawiera głównie węglowodany (cukry), a także kwasy organiczne (np. jabłkowy, cytrynowy, mlekowy, bursztynowy, winowy), związki azotowe, biopierwiastki, enzymy oraz witaminy. Dzięki swojemu unikalnemu składowi miód wykazuje właściwości antybiotyczne, regenerujące, przeciwzapalne i odżywcze. Jest szczególnie zalecany w przypadku chorób sercowo-naczyniowych, schorzeń układu oddechowego, trudno gojących się ran, wrzodów, odleżyn, oparzeń oraz chorób przewodu pokarmowego (żołądka, wątroby i jelit). Stanowi istotne wsparcie w chorobach dróg moczowych i nerek (np. miód nawłociowy). Należy jednak pamiętać, że miód to węglowodany, dlatego nie powinni po niego sięgać diabetycy oraz alergicy. →

Propolis

Propolis, znany także jako kit pszczeli, to lepka substancja żywiczno-balsamiczna o pięknym, intensywnym, cytrusowo-korzennym zapachu, który zawdzięcza głównie olejkom eterycznym. Stanowi mieszaninę wydzielin pszczół oraz substancji żywicznych obecnych w pąkach, kwiatach i młodych pędach drzew, takich jak topola, brzoza, świerk czy kasztanowiec. Propolis wykazuje właściwości przeciwdrobnoustrojowe, antybiotyczne, przeciwnowotworowe i przeciwutleniające, co pozwala na jego zastosowanie w leczeniu chorób skóry, trudno gojących się ran, owrzodzeń, oparzeń czy odleżyn. W przypadku chorób dróg oddechowych, jamy ustnej, krtani, gardła i nosa, propolis często stosowany jest jako pierwszy preparat leczniczy. W ginekologii oraz leczeniu schorzeń odbytu zaleca się stosowanie globulek i czopków propolisowych, które regenerują błony śluzowe, zmniejszają ból, świąd, a ponadto poprawiają funkcje fizjologiczne.

Wosk pszczeli

Wosk pszczeli to wydzielina gruczołów woskowych pszczół, wykorzystywana do budowy plastrów w ulu. Znajduje zastosowanie w produkcji węzy pszczelej, świec, past do butów, a także jako środek polerski w przemyśle cukierniczym i farmaceutycznym oraz do produkcji różnych leków. W przemyśle spożywczym wosk pszczeli oznaczany jest symbolem E-901.

Tak niewielki owad, który w sezonie żyje średnio 30 dni, przynosi ludzkości ogromne korzyści. Szacuje się, że roczna wartość pracy pszczół w Polsce wynosi 1,8 miliarda złotych. Produkty, które wytwarzają, takie jak miód, pyłek, pierzga, propolis, mleczo i wosk, są bezcenne dla naszego życia i zdrowia. Korzystajmy z dobrodziejstw, jakie niesie pszczoła, a także pamiętajmy, że wiele zależy od nas, aby przyroda, która nas żywi, nie uległa degradacji.



br. Jan z Dukli OH

inż. Grzegorz Ścieranka
Członek Polskiej Prowincji Zakonu
Szpitalnego pw. św. Jana Bożego,
technik farmaceuta, zielarz i fitoterapeuta,
Członek Polskiego Towarzystwa Zielarzy
i Fitoterapeutów w Krośnie
e-mail: duklajan@bonifratrzy.pl



REKLAMA

Więcej niż kalendarz

„KALENDARZ PSZCZELARZA POLSKIEGO” TO NIE ZWYKŁY TERMINARZ

Tegoroczna edycja „Kalendarza Pszczelarza Polskiego” zawiera wszystko to, co zdecydowało o dużej popularności jego wcześniejszych wydań. Znajdziemy tu zatem nie tylko przejrzyste kalendarium z praktycznymi informacjami i wzbogacone o sentencje z przysłów i porzekadeł ludowych. Na stronach z kalendarium nie zabrakło także profesjonalnych porad, np. z zakresu prac, jakie należy wykonać w danym miesiącu w pasiece. Dalsza część „Kalendarza...” została poświęcona apiterapii oraz temu, co „kręci się wokół uli”. Zamieszczone są tu teksty, które odsłaniają tajniki świata pszczół oraz porady z zakresu stosowania produktów pszczelich ważnych dla naszego zdrowia.

Autorzy tej nietuzinkowej publikacji wychodzą z założenia, że zdrowie ma istotny wpływ na nasze życie – nie tylko na jego długość, ale także, a właściwie to prze-

de wszystkim, na jego jakość – dlatego też zdrowie jest wiodącym tematem tegorocznej edycji kalendarza. „Kalendarz Pszczelarza Polskiego”, choć koncentruje uwagę na zdrowiu i pszczelarstwie, to zawiera także treści, które stanowią „pożywkę dla ducha” – m.in. tradycyjnie rozpoczyna go tekst modlitwy pszczelarza. Spektrum poruszanych treści jest szerokie, a obok poważnych i pouczających artykułów o pszczelarstwie i zdrowiu, na koniec publikacji zamieszczony został „kącik humorystyczny”. „Kalendarz...” zawiera ogromną dawkę wiedzy, której z trudem szukać gdzie indziej. Wiele z zawartych w nim treści nigdy dotąd nie było zamieszczanych.

Publikacja wydana przez Fundację Pomocy Człowiekowi i Środowisku „Humana Divinis” będzie wartościową pozycją w bibliotece nie tylko zapalonych pszczelarzy.

Ignacy Tarnowski



KALENDARZ PSZCZELARZA POLSKIEGO 2025

Wydawnictwo:
Fundacja Pomocy Człowiekowi i Środowisku „Humana Divinis”
Cena: 35 zł
Zamówienia:
E-mail:
humana.divinis@op.pl
tel. 694 475 695, 512 233 111
(wysyłka za zaliczeniem pocztowym)

W codziennym zabieganiu, pośród trosk i radości życia, warto zatrzymać się na chwilę i skierować swoje myśli ku Bogu. Niech słowa Jezusa, które w swoim „Dzienniczku” zapisała św. siostra Faustyna, staną się źródłem duchowej odnowy i umocnienia.

Poświęć kilka chwil na medytację i kontemplację słów pełnych miłości i troski. Bez względu na to, czy znajdujesz się w zaciszu domowym, kościelnej ławce, szpitalnej kaplicy, czy drodze powrotnej z pracy – każdy moment jest odpowiedni, by otworzyć serce na głos Bożego miłosierdzia.

Czytając poniższe cytaty, pozwól, by przeniknęła Cię głębia miłości Chrystusa. Jego słowa przypomną Ci, jak bardzo jesteś cenny w oczach Boga i jak gorąco pragnie On Twojego dobra. Niech ta lektura stanie się dla Ciebie momentem wyciszenia i duchowego spotkania z Panem.

Pałaj mnie płomieniem miłosierdzia, pragnę je wylewać na dusze ludzkie. O, jaki mi ból sprawiają, kiedy ich przyjąć nie chcą. Córkko moja (...), powiedz zbolątej ludzkości, niech się przytuli do miłosiernego serca mego, a ja ich napętnię pokojem. Powiedz, córkko moja, że jestem miłością i miłosierdziem samym. Kiedy dusza zbliża się do mnie z ufnością, napętniam ją takim ogromem łaski, że sama w sobie tej łaski pomieścić nie może, ale promieniuje na inne dusze.

Dusze, które szerzą cześć miłosierdzia mego, osłaniam je przez życie całe, jak czuła matka swe niemowlę, a w godzinę śmierci nie będę im Sędzią, ale miłosiernym Zbawicielem. W tej ostatniej godzinie nic dusza nie ma na swą obronę, prócz miłosierdzia mego; szczęśliwa dusza, która przez życie zanurzała się w zdroju miłosierdzia, bo nie dosięgnie jej sprawiedliwość.

Napisz: Wszystko, co istnieje, jest zawarte we wnętrzościach mego miłosierdzia głębiej niż niemowlę w łonie matki. Jak boleśnie rani mnie niedowierzenie mojej dobroci. Najboleśniej ranią mnie grzechy nieufności. (Dz. 1074–1076)

Córkko moja, czyż sądzisz, żeś dosyć napisała o moim miłosierdziu? Jest to dopiero jedna kropelka wobec oceanu – to, coś napisała. Jestem miłością i miłosierdziem samym; nie masz nędzy, która by mogła się mierzyć z miłosierdziem moim, ani go wyczerpie nędza, gdyż z chwilą udzielania się – powiększa. Dusza, która zaufa mojemu miłosierdziu, jest najszczęśliwsza, bo ja sam mam o nią staranie. (Dz. 1273)

Idyby dusze całkowicie zdały się na mnie, sam bym się podjął uświęcenia ich i obsypywałbym ich jeszcze większymi łaskami. Są dusze, które usiłowania moje wniwecz obracają, ale się nie zniechęcam; ile razy zwrócą się do mnie, śpieszę im z pomocą, osłaniając je miłosierdziem i daję im pierwsze miejsce w litościwym sercu moim. (Dz. 1682)

Kiedy przystępujesz do spowiedzi świętej, do tego źródła miłosierdzia mego, zawsze splywa na twoją duszę moja krew i woda, która wyszła z serca mego, i uszlachetnia twą duszę (...). Powiedz duszom, że z tego źródła miłosierdzia dusze czerpią łaski jedynie naczyniem ufności. Jeżeli ufność ich będzie wielka, hojności mojej nie ma granic. Strumienie mej łaski zalewają dusze pokorne. Pyszni zawsze są w ubóstwie i nędzy, gdyż łaska moja odwraca się od nich do dusz pokornych. (Dz. 1602)



Redakcja



JEZU UFAM TOBIE

WEJŚĆ DO NAMIOTU SPOTKANIA

Życie człowieka to niekończące się podejmowanie wyborów – ciągle szukamy atrakcji i przyjemności. Często grzech wprowadza w nas pragnienie nieustannego doświadczania radości i zaspokajania ciekawości. Lubimy zagubić się w różnych sprawach, a Bóg zaprasza nas, byśmy w tym czasie odkryli Jego oblicze i stanęli z Nim twarzą w twarz.

Na początek chciałbym zacytować Księgę Wyjścia, rozdział 33, który szczególnie mnie porusza. Fragment ten zamieściłem na obrazku prymitywnym: „Mojżesz zaś wziął namiot i rozbił go za obozem, i nazwał go Namiotem Spotkania. A ktokolwiek chciał się zwrócić do Pana, szedł do Namiotu Spotkania, który był poza obozem. Ile razy Mojżesz szedł do namiotu, cały lud stawał u wejścia do swoich namiotów i patrzył na Mojżesza, aż wszedł do namiotu. A Pan rozmawiał z Mojżeszem twarzą w twarz, jak się rozmawia z przyjacielem. Potem wracał Mojżesz do obozu, sługa zaś jego, Jozue, syn Nuna, młodzieniec, nie oddalał się z wnętrza namiotu” (Wj 33,7-8.11).

Wchodzimy tutaj w sferę modlitwy. Papież Benedykt XVI często podkreślał, że u podstaw wiary powinno być zawsze spotkanie z Bogiem. W przeciwnym razie staje się ona jedynie ideologią. Modlitwa stanowi bezpośrednią relację z osobą: On i ja – niezależnie od miejsca i czasu. Wówczas Bóg dokonuje przemiany w nas.

Najpierw musimy wejść do Namiotu Spotkania. Potem warto zamknąć drzwi, by zrobić miejsce dla Pana Jezusa. Tak właśnie postępował Mojżesz. Wchodził do Namiotu Spotkania i zamykał się w nim. Pan Jezus również, codziennie wieczorem opuszczał swoich uczniów, by sam na sam, poza obozem – trochę jak Mojżesz – spotkać się ze swoim Ojcem.

Modlitwa to dialog

W Namiocie Spotkania Bóg i ja jesteśmy razem, niezależnie od tego, gdzie się znajdujemy. Czy w Częstochowie, Krakowie, na Łysej Polanie, a może nawet na Marsie. Uświadom sobie na początku każdej modlitwy, że stajesz przed Bogiem. Ty patrzysz na Niego, a On patrzy na ciebie.

Namiot Spotkania to miejsce odosobnienia, inne niż nasze codzienne „namioty” – bliscy, praca czy rozrywka. Gdy Jezus chciał się modlić i spotkać z Ojcem, czynił to poza obozem, wychodził na pustynię, a w Jerozolimie odwiedzał

Ogród Oliwny. Taki miał zwyczaj. Jest napisane: „Przez dzień nauczał Jezus w świątyni, wieczorem zaś wychodził i noce spędzał na górze zwanej Oliwną” (Łk 21,37).

Jeśli Syn Boży szukał takiego miejsca, to co dopiero my! Potrzebujemy odosobnienia, w którym zostawimy wszystkie sprawy. Dlatego co roku jeżdżę na kapłańskie rekolekcje gdzieś poza klasztor, gdzie nikt i nic mnie nie rozprasza. Lubię także Jasnogórskie Dni Skupienia, kiedy ludzie opuszczają swoje „obozowiska”, by usłyszeć głos Boga. Rekolekcje to przecież wyjazd poza obóz i wejście do Namiotu Spotkania.

Namiot towarzyszył Izraelitom przez cały czas ich wędrówki po pustyni. Warto przypomnieć, że w języku łacińskim nazywa się on TABERNACULUM. Kto tej nazwy nie zna? Przyjrzyjmy się samemu namiotowi. Wewnątrz znajdowała się Arka Przymierza – największa świętość Izraela. Arka była nie tylko najważniejszym skarbem Ludu Wybranego; jest także obrazem

osoby, która najpełniej przyjęła Jezusa, czyli samej Maryi. To ona w pełni otworzyła się na Boga i w pełni Go w sobie zawarła! Wiedziała, co stanowi największą wartość w życiu. To, co najważniejsze w twoim życiu, jest również tym, co najświętsze.

Jak to jest ze mną, z moim spotkaniem Boga w Namiocie Spotkania, z moją relacją do Niego? Czy ja słyszę Jego głos? Czy to jest dialog, czy tylko monolog? Czy to jedynie pacierz? Oczywiście, trzeba mówić pacierz, ale to nie wystarczy. Różaniec i inne nabożeństwa są ważne, ale nie mogą zastąpić czasu na relację z Bogiem, na słuchanie Go. Modlitwa to nie tylko mówienie do Boga, ale przede wszystkim spotkanie z Nim i słuchanie Jego głosu. Modlitwa to dialog, nie monolog.

Czy ja mam więc taki czas wyznaczony dla Jezusa? Czy jestem posłuszny temu, żeby codziennie chociaż na chwilę wejść do Namiotu Spotkania? Wystarczy nie rozmawiać z Bogiem, nie słuchać Go, a zło dopada człowieka. Ono zawsze ma swój początek w grzechu, który zaczyna się od tego, że Boga się już o nic nie pyta, nie medytuje się Jego słów, nie ma się czasu dla Niego.

Waluta na wieczność

Niektórzy mówią, że czas to pieniądz. Ale tak naprawdę czas to wieczność... Życie mi się nie uda i tobie też, jeśli nie postarasz się o taki wyznaczony czas dla Boga. Mogę mówić piękne rzeczy o Bogu, ale kiedy nie mam czasu, by z Nim być, zło dopadnie mnie, nawet nie wiem, jak szybko. Ważne jest, aby znaleźć czas dla Jezusa. Nie chodzi o to, by to były trzy godziny dziennie. Dla Boga ważna jest stałość, nie ilość. Codziennie powinno się wejść z Nim w relację, przeczytać choć fragment Biblii.

Każdy człowiek, każdy chrześcijanin, każdy z nas jest szansą dla tego świata, by zobaczył w nim

Boga. Widząc, jak wychodzisz z domu, idziesz po ulicy, w rozmowie, w kontakcie, drugi człowiek ma prawo i szansę zderzyć się w tobie z życiem wiecznym. I to jest pięknie! Możemy się modlić wszędzie, w pośpiechu wzbudzić akt strzelisty z miłości do Boga – ale nie da się mieć z Nim miłosnej relacji, gdy odnosimy się do Niego jak do „postaci drugoplanowej”. Tak się nie traktuje Przyjaciela.

Codziennosc z Bogiem

Jozue – jak jest napisane w zacytowanej wcześniej Księdze Wyjścia – trwał w przyjaźni z Bogiem, bo nie oddalał się od Namiotu Spotkania. To było miejsce, gdzie koncentrowała się jego siła duchowa. Podobnie i my, jeśli nie separujemy się od Boga, On też nie odchodzi od nas. Nie trzeba jechać do Watykanu czy Jerozolimy, by być blisko Pana. To nie jest konieczne. Nie trzeba stać się postacią medialną. To nie jest istotne. Jedną jest droga: nie oddalać się od Namiotu Spotkania. Wystarczy codzienny czas spędzony z Nim. Tak się dzieje, gdy mam wyznaczony „moment” dla Jezusa, może krótki, ale codzienny, kiedy On i ja jesteśmy razem. Wówczas wszystko będzie dobrze.

Codziennie postępuję i poświęcam czas ludziom, jednak staram się prawie każdego wieczoru побыć z Jezusem, by nie czuł się samotny. Bóg chce stać się sercem mojego serca.

Kiedyś Jezus żalił się świętej Marii Małgorzacie Alacoque, że Jego Serce: „doznaje od większości ludzi gorzkiej niewdzięczności, wzdąry, nieuszanowania, lekceważenia, oziębłości”. Jezus mówi do niej: „Moje Boskie Serce goreje tak wielką miłością ku ludziom, a zwłaszcza ku tobie, że nie może już powstrzymać w sobie płomieni tej gorącej miłości. (...) Nie ma innego znaku, który mógłby wzruszyć nieczułe ludzkie serca. Jeśli widok Mego zranionego Serca, pełnego

miłości do was, nie zawróci was ze złych dróg, nie ma dla was ratunku! (...) Kto zwróci się do Mego Serca, znajdzie pomoc i ukojenie”. Ta Boska miłość czuje się odrzucona i zraniona obojętnością.

Podobnie Jezus mówił do świętej siostry Faustyny: „O, jak wielką jest obojętność dusz za tyle dobroci, za tyle dowodów miłości... Serce Moje napawa się samą niewdzięcznością, zapomnieniem od dusz żyjących w świecie. Na wszystko mają czas, tylko nie mają czasu na to, aby przyjść do Mnie po łaski”.

Czy Jezus to wyczekiwany, miły gość w twoim sercu, w twoim domu? Znalazłeś miejsce na telewizor, komputer, spanie i jedzenie. A czy masz dla Niego wyróżnione miejsce? Jezus jest Królem. Daj Mu tron, a nie taboret! Żeby Jezus powiedział do ciebie: „W tym domu czuję się uhonorowany. W tym domu Mnie cenią, poważają. W tym domu jestem dostrzegany i akceptowany”.

Bóg pragnie, byśmy byli z Nim w jak najbliższej relacji. Wystarczy jeden moment w ciągu dnia, może krótki, ale taki, w którym On stanie się najważniejszy. Zamknij na chwilę drzwi i otwórz się na Niego. Powiedz Mu: „Panie Jezus, chcę już zawsze mieć z Tobą bliskość. I chociaż krótki czas, ale codzienny. Modlić się nie po to, by coś Ci powiedzieć, bo Ty i tak znasz moje modlitwy, ale po to, by do Ciebie przylgnąć”.



AUTOR TEKSTU

o. Marcin Ciechanowski OSPPE

Podprzeor klasztoru paulinów
na Jasnej Górze,
egzorcysta archidiecezji częstochowskiej,
relekcjonista, muzyk



MLEKO

I JEGO ZNACZENIE W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA

Pod względem składników odżywczych mleko jest jednym z najlepiej zrównoważonych pokarmów naturalnych.

Według zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, ze względu na wysoką wartość odżywczą oraz korzystne działanie na organizm, w codziennej diecie każdego człowieka powinno znaleźć się mleko (w przypadku osób dorosłych dwie szklanki dziennie) lub inne produkty mleczne. Niemniej jednak trzeba pamiętać, że stanowi ono jeden z podstawowych alergenów pokarmowych, zatem osoby cierpiące na alergię na białko mleka krowiego powinny wyeliminować je z diety, sięgając w zamian po produkty alternatywne.



Mleko krowie w dużej mierze składa się z wody (ok. 87%), a także z cukrów, głównie laktozy (4–5%), białka (3%), tłuszczu (3–4%), witamin (0,2%) i składników mineralnych (0,8%). Znajdziemy w nim również związki biologicznie czynne, które wpływają na transport i wchłanianie składników mineralnych oraz witamin, a także prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Białko

Mleko jest ważnym źródłem wysokiej jakości białka serwatkowego (jedna szklanka = około 8 g), zawierającego w swoim składzie laktoferynę, laktoperoksydazę i lizozym, którym przypisuje się właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Ponadto laktoferyna, beta-laktoglobulina oraz alfa-laktoalbumina mogą przyczynić się do zmniejszenia ryzyka rozwoju choroby nowotworowej. Z kolei kazeiny uczestniczą w transporcie i wchłanianiu składników mineralnych obecnych

w mleku, szczególnie wapnia, fosforu i żelaza, jak również w aktywacji komórek układu odpornościowego. Wywierają także wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, nerwowego oraz trawiennego.

Witaminy i składniki mineralne

Mleko to bogate źródło witamin i składników mineralnych. Jedna szklanka mleka (250 ml) zawiera 300 mg wapnia, 237 mg fosforu, 30 mg magnezu, 7,5 mg selenu oraz 1 mg cynku. Zatem konsumując mleko i produkty mleczne, najprościej dostarczamy organizmowi wapnia, który jest głównym składnikiem kości. Ma to szczególnie ważne znaczenie w okresie dzieciństwa i dojrzewania płciowego. Kościec uzyskuje masę szczytową (odpowiadającą za ryzyko osteoporozy w późniejszych latach) między 20. a 30. rokiem życia. U osób starszych dieta bogata w wapń przyczynia się jedynie do hamowania utraty wapnia z kości. Mleko i produkty mleczne mają korzyst-

ną proporcję wapnia do fosforu, co wpływa na przyswajanie wapnia i chroni przed osteoporozą.

Witaminy występujące w mleku to przede wszystkim A, D i E (rozpuszczalne w tłuszczach), a także rozpuszczalne w wodzie witaminy z grupy B (tiamina i ryboflawina). Zawartość witamin tłuszczorozpuszczalnych jest wyższa przy dużej wartości tłuszczu mlecznego.

Tłuszcze

Tłuszcz mleczny składa się głównie z triglicerydów (98%) oraz innych lipidów, takich jak cholesterol (<0,5%), diacyloglicerol (2%), fosfolipidy (1%) i wolne kwasy tłuszczowe (0,1%) – głównie kwas linolenowy (CLA). W literaturze istnieją dobrze udokumentowane doniesienia na temat antymiażdżycowych, antynowotworowych i antyoksydacyjnych działań CLA, jednak randomizowane badania kliniczne u ludzi nie potwierdzają jednoznacznie pozytywnego wpływu na organizm człowieka. Wyniki

badan sugerują, że CLA może wywoływać negatywne skutki metaboliczne, np. poprzez indukcję insulinooporności.

Mleko a reakcje alergiczne

Alergia pokarmowa (niepożądana reakcja immunologiczna) na białko mleka krowiego, m.in. na beta-laktoglobulinę i kazeinę, najczęściej występuje u noworodków lub w pierwszych latach życia dziecka – w Polsce dotyczy od 0,3 do 4,8% niemowląt. Objawy (pokrzywka, problemy z oddychaniem oraz zaburzenia żołądkowo-jelitowe, takie jak wymioty, biegunka, a nawet anafilaksja) mogą wystąpić od godziny do kilku dni po kontakcie z mlekiem.

Alergia na białka mleka krowiego ma miejsce także u osób dorosłych (1–2% populacji), ale jej przebieg jest bardziej niebezpieczny dla zdrowia.

Po zdiagnozowaniu tego typu alergii należy zastosować dietę eliminacyjną, wykluczającą mleko, przetwory mleczne oraz tzw. ukryte białka mleka (żywność z dodatkiem mleka lub jego przetworów) i zastąpić je roślinnymi alternatywami. Napoje roślinne wzbogacone w wapń dostępne na rynku to napój sojowy, ryżowy, owsiany, jaglany, kokosowy, migdałowy i orzechowy (pamiętajmy, że nie są one rekomendowane dla niemowląt i małych dzieci). Natomiast produkty bogate w wapń to m.in. jarmuż, szpinak, nasiona roślin strączkowych oraz migdały.

Mleko a nietolerancja laktozy

Nietolerancja laktozy w Polsce stanowi dość powszechny problem, dotyczący aż 37% społeczeństwa. Jest ona związana z niedostateczną ilością enzymu laktazy (potrzebego do trawienia laktozy, cukru mlecznego) lub jego całkowitym brakiem. Z niedoborem laktazy można się urodzić lub nabyć go

w trakcie życia (np. w wyniku przebytych chorób, infekcji bakteryjnych i wirusowych oraz nadużywania alkoholu). Największą tolerancję na laktozę mają niemowlęta, których mleko stanowi główne pożywienie. Wraz z wiekiem tolerancja maleje, ponieważ zmniejsza się spożycie mleka.

Nietolerancja laktozy powoduje objawy żołądkowo-jelitowe wywołane przez jej nadmiar oraz fermentację cukru w okrężnicy, co prowadzi do skurczów mięśni żołądkowych, wzdęć, biegunki, nudności i wymiotów. Rozwiązaniem stanowi spożywanie produktów bezlaktozowych lub napojów roślinnych, a także dodawanie do posiłków laktazy (do zakupienia w aptece). Większość osób z nietolerancją laktozy może jednak spożywać jej małe ilości bez odczuwania jakichkolwiek objawów, sięgając przykładowo po masło oraz sery (mozzarella, brie, parmezan czy cheddar). Szczepki bakterii probiotycznych, obecne w niektórych napojach fermentowanych (jogurt grecki, kefir) wspomagają metabolizm laktozy.

Dolegliwości występujące u niektórych osób po spożyciu mleka i nabiału w wielu przypadkach są związane z nietolerancją laktozy, ale również – co sugerują ostatnie badania naukowe – nietolerancją A1 beta-kazeiny, która może mieć negatywny wpływ na funkcje przewodu pokarmowego. Natomiast mleko z beta-kazeiną A2 nie wykazuje właściwości uczulających, a po jego spożyciu osoby z nietolerancją laktozy nie odczuwają przykrych dolegliwości żołądkowo-jelitowych.

Stwierdzono, że spożywanie mleka o wysokim poziomie beta-kazeiny A2 zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 1 oraz miażdżycy (w porównaniu do osób spożywających mleko konwencjonalne). Mleko A2 jest łatwostrawne, zawiera substancje niezbędne do prawidłowej budowy kości i zę-

bów (np. wapń), a także wzmacnia układ odpornościowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy i pokarmowy. W Polsce mleko A2 nie jest jeszcze dostępne w sprzedaży, ale cieszy się dużą popularnością m.in. w Nowej Zelandii, Australii, Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Holandii, Chinach i Austrii.

Mleko to istotny produkt spożywczy w naszej diecie, głównie ze względu na bogaty i wysokiej jakości skład. Jest dobrym źródłem białka, które odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu układu

odpornościowego, a także w transporcie i wchłanianiu pozostałych składników odżywczych, takich jak witaminy i minerały. Nietolerancja laktozy wiąże się z niedostateczną produkcją enzymu laktazy, który odpowiada za trawienie cukru występującego w produktach mlecznych. Natomiast alergia jest wynikiem reakcji układu odpornościowego na białko mleka, czyli kazeinę i białka serwatkowe.



AUTORKA TEKSTU

mgr inż. Jolanta Krzyżanowska

Dietetyk Bonifratskiego Centrum Medycznego Oddział w Łodzi, Wiceprzewodnicząca Polskiego Towarzystwa Dietetyki Oddział w Łodzi





ROLA PRASY W DZIAŁALNOŚCI BONIFRATRÓW.

Od przeszłości do teraźniejszości

Na przestrzeni wieków wydawnicza działalność Zakonu Bonifratrów oraz współpraca z czasopismami odegrały istotną rolę w kształtowaniu jego działalności w Polsce. Obecnie, podobnie jak w minionych dekadach, bonifraterskie publikacje nadal są cennym nośnikiem wiedzy, zgodnym z osiągnięciami współczesnej nauki w dziedzinach takich jak medycyna, fitoterapia czy psychologia. Oprócz tego promują one wysokie standardy etyczne, nie zapominając o duchowym wymiarze swojej misji. Choć tytuły i zasięg czasopism mogą się zmieniać, ich przesłanie pozostaje niezmiennie: bonifratrzy są zawsze gotowi do niesienia pomocy i dzielenia się swoją wiedzą.

W roku, w którym magazyn „Bonifratrzy w służbie chorym” obchodzi swoje 30-lecie, warto przyjrzeć się wcześniejszym doświadczeniom bonifratrów z prasą. Kwartalnik zadebiutował w 1994 roku w formacie zeszytu (A5), z czarno-białymi zdjęciami i ilustracjami. W znajomym, większym formacie wydawany jest od 2007 roku.

Od 1999 roku w Krakowie wydawane było czasopismo „Nasze szlachetne zdrowie”, będące inicjatywą Stowarzyszenia Przyjaciół Szpitala Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego. Dodatkowo, od 2013 roku przez kilka kolejnych lat ukazywała się broszura „Bądź zdrow. Bonifratrzy Pacjentom”, zawierająca porady zdrowotne, m.in. od specjalistów związanych ze środowiskiem medycznym oraz informacje o dostępnych produktach medycznych.

Czasopisma wewnętrzne

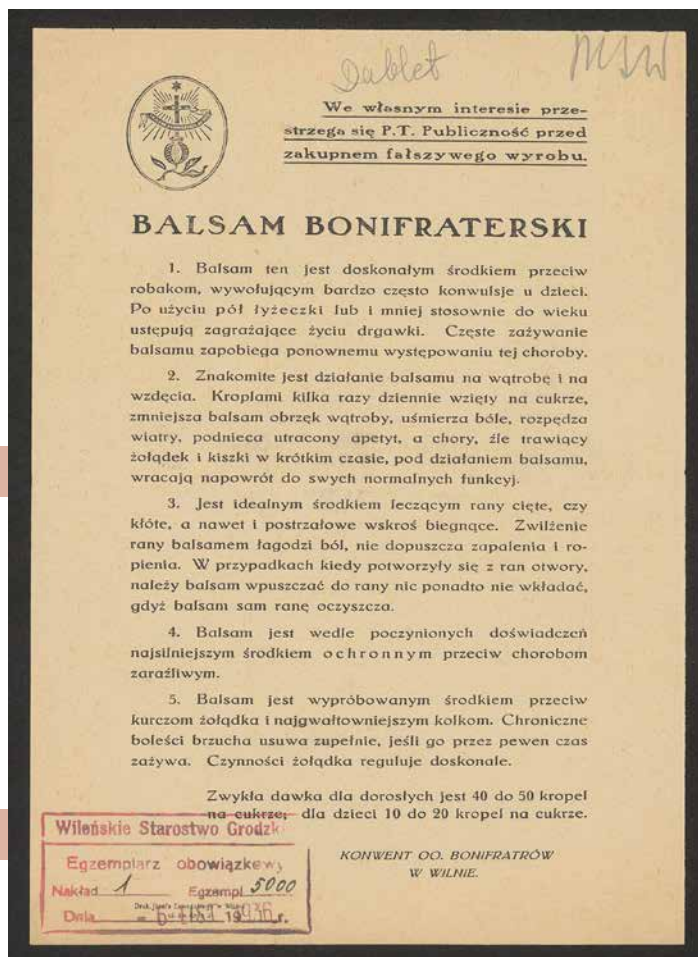
Warto również zwrócić uwagę na bardzo interesujące czasopisma wydawane do użytku wewnętrznego Zakonu, np. „Bonifratrzy. Kwartalnik Prowincji Polskiej OO. Bonifratrów” z lat 80. czy „Humanizacja. Czasopismo Zakonu Bonifratrów”, redagowane w Rzymie. Miały one przybliżyć braciom na całym świecie specyfikę ich pracy na wszystkich kontynentach, na których postępują. Do Prowincji Polskiej czasopismo dystrybuowane było w języku polskim.

Druki ulotne i roczne sprawozdania

Nie można zapomnieć o mniej formalnych wydawnictwach, takich jak druki ulotne – broszury i ulotki z okresu międzywojennego, które promowały zdrowy styl życia. W Wilnie wydawano ulotki reklamujące bonifraterskie specyfiki, takie jak „Balsam Bonifraterski” czy „Stomach Bonifraterski”, które cieszyły się popularnością wśród pacjentów.

Na przełomie XIX i XX wieku, na polecenie kurii w Wiedniu (Prowincja Polska została reaktywowana

na dopiero w 1922 roku), zaczęto wydawać roczne sprawozdania z działalności bonifraterskich szpitali. Dzięki temu zachowały się interesujące zestawienia



„Balsam bonifraterski”, ulotka z 1936 r., ze zbiorów Biblioteki Narodowej.

dotyczące leczonych chorób, przeprowadzonych operacji oraz informacji o pacjentach, ich profesji, narodowości, a nawet wyznaniu. Sprawozdania te były obowiązkowo składane przez konwenty w Krakowie, Cieszynie oraz Zebrzydowicach, a ich tytuł brzmiał

„Krankenausweise der österreichisch-böhmischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder”.

Wiadomo, że w latach 30. ubiegłego wieku wydawany był „Kalendarz Bonifratrów”. Niestety, w bonifraterskich archiwach nie zachował się ani jeden egzemplarz! Trudno się dziwić, było to wydanie przeznaczone do codziennego użytku. Gdyby jednak szczęśliwie u kogoś z czytelników zachował się taki kalendarz, będziemy wdzięczni za kontakt, aby móc zapoznać się z radami bonifratrów sprzed niemal 100 lat.

Prasa jako klucz do powstania szpitala w Krakowie

Przy okazji opowiadania o prasie, trudno nie wspomnieć o tym, że miała ona istotny wpływ na powstanie szpitala bonifratrów w Krakowie, który do dziś zachwyca nas swoim wyglądem. Jak to możliwe? Na początku XIX wieku krakowscy bonifratrzy zmusze-

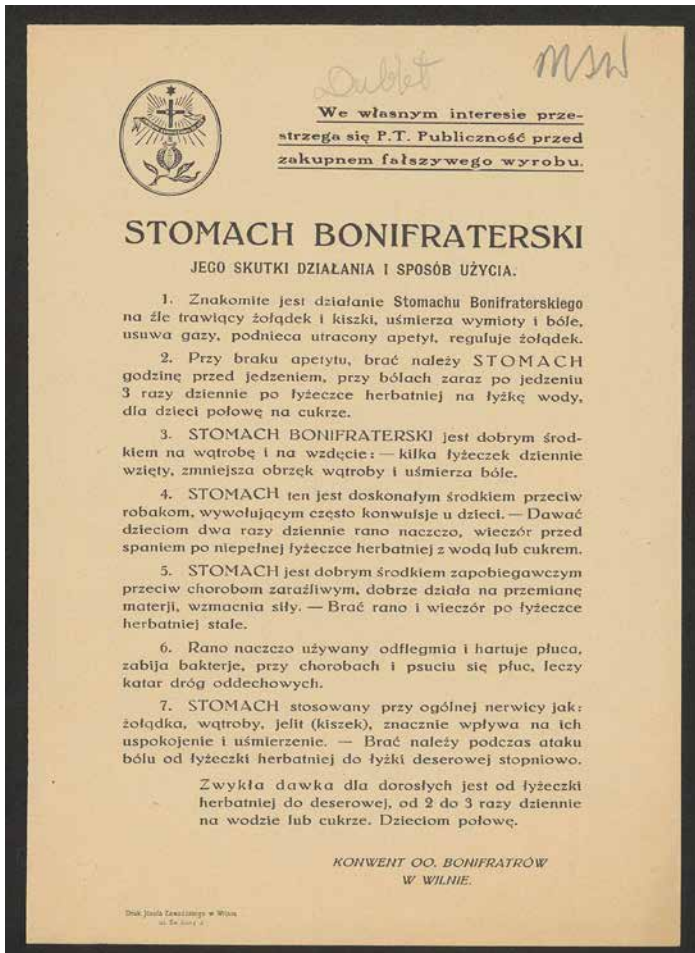
kontynuowali oni swoją misję, przyjmując najbiedniejszych pacjentów. Jak pisał ówczesny przeor Grzegorz Kwaterski, „wszyscy zakonnicy chodzili w gałganach, ani było chorego na czym położyć, ani go czym przykryć. Nie było na czym jeść ani co, ani w czym gotować ani za co kupić”.

Ich los odmienił się dopiero pod koniec XIX wieku, kiedy o. Laetus Bernatek objął funkcję przeora. W trudnym czasie epidemii cholery i ospy zdecydował się przyjmować zarażonych, odstępując im nawet swoją celę. Bohaterstwo krakowskich bonifratrów i niezłomność ich przeora w czasie epidemii nie pozostały bez echa. Postawa braci opisywana była szeroko w czasopiśmie wydawanych wówczas na ziemiach polskich. O. Laetus, mając na celu budowę szpitala ze zbiorów społecznych, intensywnie współpracował z prasą, dzięki czemu czytelnicy mogli dowiedzieć się o misji bonifratrów i wesprzeć ten szczytny cel finansowo. Inspiracja, jaką to przedsięwzięcie wywołało w społeczeństwie, była ogromna – budżet na budowę przekroczone niemal czterokrotnie, a darczyńców nie brakowało!

Uroczystość otwarcia szpitala i rola prasy

Podczas uroczystości otwarcia szpitala obecna była prasa – zarówno dziennikarze, jak i fotografowie. Jedno zdjęcie, na którym o. Laetus Bernatek wita kardynała Puzyńkę, tak bardzo spodobało się braciom, że zamówili oni obraz wykonany właśnie na jego na podstawie. Dziś można go podziwiać na krużgankach krakowskiego klasztoru. Osoby i grupy, które szczególnie przyczyniły się do powstania szpitala, uhonorowano pamiątkowymi tabliczkami na łóżkach pacjentów. Jedną z nich zarezerwowana została „dla prasy krakowskiej”.

Nie pozostaje nic innego, jak tylko życzyć bonifratrom, aby za pośrednictwem prasy i wszelkich innych sposobów, jakie daje nam współczesna technologia, kontynuowali dzielenie się swoją wiedzą i postawą, której zaufali pacjenci przez ostatnie stulecia.



„Stomach bonifraterski”, ulotka z 1936 r., ze zbiorów Biblioteki Narodowej.

ni byli do przeniesienia się z pierwotnej lokalizacji w obrębie Starego Miasta na Kazimierz, do zabudowań potrynarskich. Sytuacja braci nie należała do najprostszych – budynki wymagały licznych remontów, a dodatkowo były obciążone długami. Mimo to



AUTORKA TEKSTU

Judyta Pawlak

Bibliotekarka i archiwistka w Konwencie Zakonu Bonifratrów w Krakowie, absolwentka Ochrony Dóbr Kultury na Uniwersytecie Jagiellońskim





Fundacja Bonifratrska wspiera ratowanie unikalnego dziedzictwa kulturowego w Drohobyczu



Od czerwca 2024 roku dzięki staraniom Fundacji Bonifratrskiej trwają intensywne prace konserwatorskie w jednym z najcenniejszych zabytków Drohobycza – kościele parafialnym pw. św. Bartłomieja, ściśle współpracującego z Zakonem Bonifratrów. W ramach projektu „Ochrona dziedzictwa kulturowego za granicą”, realizowanego przez Fundację Bonifratrską we współpracy z Narodowym Instytutem Polskiego Dziedzictwa Kulturowego za Granicą POLONIKA, podjęto się konserwacji i restauracji zespołu drewnianych, wielkoformatowych tablic inskrypcyjnych, stanowiących kluczowy element wystroju prezbiterium świątyni.



Tablice inskrypcyjne w kościele pw. św. Bartłomieja to prawdziwe perełki sztuki, stworzone z niezwykłą precyzją i dbałością o detale. Powstały w okresie intensywnego rozwoju kościoła, ufundowanego w 1392 roku przez króla Władysława Jagiełłę. Dzieła mają nie tylko wartość artystyczną, ale także historyczną – są świadectwem bogatej przeszłości tego miejsca, upamiętniając ważne wydarzenia i osoby związane z kościołem oraz lokalną społecznością.

Konserwacja tablic inskrypcyjnych jest niezwykle ważnym krokiem w ochronie dziedzictwa kulturowego Drohobycza. Projekt ma na celu nie tylko zachowanie materialnych śladów historii, ale także przywrócenie świetności cennym dziełom sztuki, które od wieków zdobią wnętrza świątyni. Dzięki współpracy z Instytutem Polonika oraz wsparciu finansowemu w wysokości 190 000 złotych pozyskanemu przez Fundację Bonifratrską, możliwe jest prowadzenie tych skomplikowanych i czasochłonnych prac konserwatorskich.

Realizacja projektu jest wynikiem ścisłej współpracy wielu instytucji i osób, które angażują się w ochronę polskiego dziedzictwa kulturowego za granicą. Fundacja Bonifratrska odegrała kluczową rolę w organizacji i koordynacji działań, a Narodowy Instytut Polskiego Dziedzictwa Kulturowego za Granicą POLONIKA zapewnił niezbędne finansowanie oraz wsparcie merytoryczne. Celem programu jest poprawa stanu zachowania i wzmocnienie ochrony dzie-

dzictwa kulturowego znajdującego się poza granicami Rzeczypospolitej Polskiej oraz upowszechnianie wiedzy na jego temat. To właśnie dzięki takim inicjatywom możliwe jest zachowanie i odnowa cennych zabytków, które świadczą o wspólnej historii Polski i Ukrainy.



Prace konserwatorskie w kościele pw. św. Bartłomieja w Drohobyczu są częścią szerszego programu ochrony dziedzictwa kulturowego realizowanego w regionie. Po zakończeniu konserwacji tablic inskrypcyjnych planowane są kolejne działania, które pozwolą na pełne przywrócenie dawnej świetności tej wyjątkowej świątyni. Fundacja Bonifratrska, dzięki swojemu zaangażowaniu i determinacji, daje nadzieję na ocalenie tego bezcennego zabytku dla przyszłych pokoleń.

Redakcja



Boni News

Uroczyste otwarcie Pracowni Endoskopii w Szpitalu św. Jana Grandego w Krakowie

21 maja 2024 r. w Szpitalu św. Jana Grandego w Krakowie uroczystie otwarto zmodernizowaną Pracownię Endoskopii. Wyposażona w najnowocześniejszy sprzęt medyczny, pracownia umożliwia diagnozowanie chorób przewodu pokarmowego oraz wykonywanie zaawansowanych zabiegów endoskopowych. Dzięki inwestycji finansowej Bonifraterskiego Centrum Medycznego szpital planuje zwiększenie liczby badań o 30%. Uroczystość otwarcia poprowadził Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel OH, a nową pracownię poświęcił brat Albert Dorociak OH. W 2023 roku pracownia wykonała tysiące badań. Nowe wyposażenie, takie jak obrazowanie w rozdzielczości 4K, znacząco podniesie standard świadczonych usług.



XII Bonifraterskie Spotkanie z Rehabilitacją

22 maja 2024 r. w Bonifraterskim Centrum Rehabilitacji św. Benedykta Menni w Piaskach-Marysinie odbyło się XII Bonifraterskie Spotkanie z Rehabilitacją pod hasłem „Kompleksowa rehabilitacja jako integralny element postępowania leczniczego”. W wydarzeniu uczestniczyli wybitni eksperci z dziedziny rehabilitacji medycznej i fizjoterapii. Prelegenci zwracali uwagę na holistyczne podejście do pacjenta, a także na interdyscyplinarny charakter współczesnych problemów zdrowotnych. Spotkanie było okazją do wymiany poglądów oraz nawiązania kontaktów zawodowych. Patronat nad wydarzeniem objęły m.in. Polskie Towarzystwo Fizjoterapii oraz Wielkopolska Izba Lekarska.



Brat Dawid Fidziński nowym przełożonym wspólnoty Konwentu pw. Trójcy Przenajświętszej we Wrocławiu

6 czerwca 2024 r. w Konwencie pw. Trójcy Przenajświętszej we Wrocławiu brat Dawid Fidziński OH został mianowany nowym przełożonym wspólnoty oraz Magistrem Scholastykatu Prowincji Polskiej Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego. Nowa funkcja brata Dawida symbolizuje kontynuację misji Zakonu Szpitalnego, a także troskę o duchowy rozwój braci w Prowincji Polskiej.



Tour de Bonifratrzy Cieszyn 2024

13 czerwca 2024 r. ogród Domu Pomocy Społecznej konwentu bonifratrów w Cieszynie zamienił się w tętniącą życiem polaną rekreacyjną. Pomimo chłodnej pogody, piknik „Tour de Bonifratrzy Cieszyn 2024” zgromadził podopiecznych cieszyńskiego DPS oraz gości z innych ośrodków bonifraterskich i zaprzyjaźnionych domów pomocy społecznej. Uczestnicy spotkania cieszyli się licznymi atrakcjami, w tym konkurencjami rowerowymi, lodami z automatu i słodkimi wypiekami.

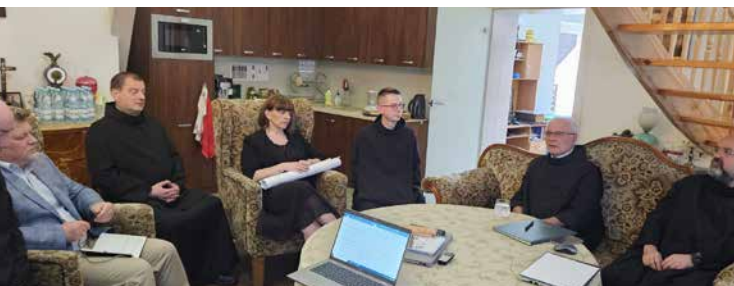
„Miodobranie – Miodogranie” w Konarach-Zielonej

12 czerwca 2024 r. w Konarach odbyła się kolejna edycja spotkania integracyjnego „Miodobranie – Miodogranie”. Dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, blisko 350 podopiecznych z różnych ośrodków mogło wziąć udział w tej wyjątkowej „pszczelej przygodzie”. Wśród uczestników znaleźli się m.in. mieszkańcy Domów Pomocy Społecznej z Cieszyna, Zebrzydowic, Iwonicza oraz Domu Opieki w Prudniku. Po uroczystej Mszy Świętej i powitaniu gości nadszedł czas na warsztaty edukacyjne i liczne konkursy. Atmosfera pełna radości i integracji wzbogacona została występami artystycznymi pracowników DPS, które porwały wielu uczestników do tańca. Nie zabrakło także słodkiego poczęstunku, wspólnego grillowania oraz koncertu Kapeli Góralskiej Ciupaga. Organizatorzy dziękują wszystkim za udział i zapraszają na przyszłoroczne spotkanie.



Posiedzenie Zarządu Prowincji we Wrocławiu

4 lipca 2024 r. we wrocławskim konwencie bonifratrów odbyło się 25. posiedzenie Zarządu Prowincji, przewodzone przez Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela OH. Zarząd omówił plany zagospodarowania części kompleksu klasztorno-szpitalnego przy ul. Traugutta. Prezes BCM przedstawił plany inwestycyjne, które będą realizowane po uzyskaniu odpowiednich zgód, zakładając rozwój działalności medycznej na tej nieruchomości.



Modernizacja Hospicjum Bonifratrów we Wrocławiu

17 lipca 2024 r. podczas konferencji prasowej zarząd wrocławskiego Hospicjum Bonifratrów ogłosił modernizację budynku. W związku z tym pacjenci zostali przeniesieni do Średzkiego Centrum Zdrowia SPZOZ w Środzie Śląskiej. Proces transportu organizowany przez hospicjum trwał dziesięć dni; pacjenci wrócą do odnowionej placówki wiosną 2025 roku. Remont obejmuje modernizację sal pacjentów, łazienek oraz pomieszczeń do terapii zajęciowej. Zostanie również zbudowany kącik kuchenny, nowy szyb windy i zainstalowany system bezpieczeństwa przeciwpożarowego dostosowany do aktualnych przepisów. Zmianie ulegnie także rozkład pomieszczeń. Hospicjum

stacjonarne, będące częścią Bonifraterskiego Centrum Medycznego, oferuje nieodpłatną opiekę w ramach kontraktu z NFZ.

Prowincjalne obchody MB Zielnej w Konarach-Zielonej

15 sierpnia 2024 r. w Konarach-Zielonej odbyły się prowincjalne obchody Matki Boskiej Zielnej. Uroczysta Msza Święta przy polnym ołtarzu zgromadziła licznych wiernych, na czele z Ojcem Prowincjałem Franciszkiem Salezym Chmielom OH. Podopieczni i pracownicy Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynej w Konarach wraz z braćmi bonifratrami przygotowali piękne wieńce i bukiety z polnych kwiatów oraz ziół, które złożone zostały podczas liturgii. Uroczystości uświetniła kapela góralska, której śpiewy i muzyka towarzyszyły zgromadzonym zarówno podczas Mszy, jak i w czasie biesiady w ogrodach Fundacji. Wspólna zabawa i śpiew stały się wyrazem wdzięczności Matce Boskiej Zielnej za opiekę. Każdy uczestnik otrzymał symboliczne upominki: mały chlebek, herbatkę Matki Bożej Zielnej oraz bukiet kwiatów, które mają przynieść dostatek i chronić przed złem w nadchodzącym roku.



Redakcja



Konkurs jubileuszowy

Z OKAZJI 30. URODZIN KWARTALNIKA

„SERCE W SŁUŻBIE CHORYM”

Napisz krótkie opowiadanie (max. 1000 słów) na temat własnych lub zaobserwowanych doświadczeń związanych z pomocą osobom chorym.

3 najlepsze prace nagrodzimy zestawem Produktów Bonifraterskich!

Zgłoszenia prosimy przysyłać do 18.11.2024 roku na adres: redakcja@bonifratrzy.pl.

Szczegóły konkursu na stronie www.fundacijabonifraterska.org.



Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ ZAKONU SZPITALNEGO



Fundacja
Bonifraterska

00-213 Warszawa
ul. Bonifraterska 12
tel.: 48 512 847 213
e-mail: redakcja@bonifratrzy.pl
www.fundacijabonifraterska.org

KURIA PROWINCJALNA

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

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

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

POSTULAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ
50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59
tel.: 71 344 84 74

NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a
25121 Brescia
Włochy
tel.: 0039 0302808891

SCHOLASTYKAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY PRZE-
NAJŚWIĘTSZEJ
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
WĘGIERSKIEJ
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
40-211 Katowice-Bogucice, ul. Ks. Markiefki 87
tel.: 32 258 95 82
fax: 32 353 00 22
e-mail: konwent@bonifratrzy.katowice.pl
www.bonifratrzy.katowice.pl

KONARY-ZIELONA

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

KRAKÓW

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

 DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

 JADŁODAJNIA

 KONWENT

 DOM OPIEKI

 OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

 KURIA PROWINCJALNA

 WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

 DOM WYPOCZYNKOWY

 SZPITAL/PORADNIA

 HOSPICJUM/MEDYCINA PALIATYWNA

 OŚRODEK KONFERENCYJNY

 APTEKA/SKLEP ZIELARSKI

 REHABILITACJA/FIZJOTERAPIA

 FUNDACJA BONIFRATERSKA



WROCŁAW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ
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
82100 Drohobycz, Ukraina, ul. Iwana Franka
nr 53
tel./fax: 00380324433202
e-mail: bonifratrzy.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
www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/

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-MARYSIN

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

PRUDNIK

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

WARSZAWA

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

REKTORAT

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

Przełącz darowiznę dla podopiecznych
FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ



Fundacja
Bonifraterska

Numer konta:

77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

Tytuł:

Darowizna na cele statutowe Fundacji Bonifraterskiej

Możesz również wspomóc działania Fundacji Bonifraterskiej za pośrednictwem platformy Siepomaga udostępnionej na stronie www.fundacijabonifraterska.org:

siepomaga.pl



TY TEŻ MOŻESZ
POMÓC
– wesprzyj nasze działania.
**RAZEM
CZYŃMY DOBRO!**

Na co prześlemy Twoją darowiznę?

Placówki medyczne

Domy Pomocy Społecznej

Hospicja

Jadłodajnie

Dowiedz się więcej na temat naszych działań:

www.fundacijabonifraterska.org



Fundacja
Bonifraterska