

5/2024

ISSN 1233-7684



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

Udar mózgu
– rozpoznanie
i pierwsze kroki

ZATOKI NOSOWE

Małe przestrzenie,
wielki wpływ na zdrowie

Kluczowe składniki

DIETY

w okresie zimowym

**Bonifraterskie rękopisy
w konserwacji**

HYGGE
dla pokolenia silver

**Naturalne wsparcie
dla odporności**

Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | 70. Kapituła Generalna Zakonu Bonifratrów
„Hospitality in a changing world”
REDAKCJA



8 | Jubileusz 150-lecia Konwentu i Szpitala
Zakonu Bonifratrów pw. św. Aniołów Stróżów
w Katowicach-Bogucicach
ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA
BR. SADOK SNOPEK OH

12 | 60-lecie Oddziału Chirurgii Naczyniowej
Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie
REDAKCJA

13 | Nowoczesne leczenie zabiegowe
– współpraca lekarza rodzinnego z chirurgiem
REDAKCJA

14 | Męczennicy dla szpitalnictwa
BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH



16 | Kluczowe składniki diety
w okresie zimowym
JOLANTA KRZYŻANOWSKA

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, Bartłomiej Dziwulski (s. 4–13, 27,
29–30), br. Sadok Snopek OH (s. 8–11), Konrad Obidziński
(s. 14).

18 | Udar mózgu
– rozpoznanie i pierwsze kroki
SYLWIA DATKA

20 | Zatok nosowe. Małe przestrzenie,
wielki wpływ na zdrowie
MONIKA HEBA



23 | Hygge dla pokolenia silver.
Jak duńskie zwyczaje mogą poprawić
nastrój seniora zimą?
KATARZYNA BROŻYNA

25 | Naturalne wsparcie dla odporności
BR. PIO BERGER OH



27 | Serce dla powodźian
REDAKCJA

28 | Jezus mówi do Ciebie
REDAKCJA

29 | I kto tu ma adwent...
O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE



31 | Bonifratrskie rękopisy w konserwacji
JUDYTA PAWLAK

29 | Boni News
REDAKCJA

Droży Czytelniczy,

Koniec roku to czas skłaniający do refleksji i podsumowań. To moment, w którym zatrzymujemy się na chwilę, aby zastanowić się nad tym, co udało nam się osiągnąć, a co pozostaje w sferze naszych aspiracji. Warto przyrzeć się zarówno sukcesom, jak i porażkom – te drugie powinny stać się dla nas motywacją do nieustannego dążenia do bycia lepszym, zarówno dla siebie, jak i dla innych. Nie możemy przy tym zapominać o wdzięczności wobec Boga za wszystkie dary, którymi obdarzył nas w ciągu całego roku. Żyjemy w czasach, które niosą ze sobą niepokoje, lęki oraz zawirowania przenikające do naszych dusz i codzienności rodzinnego życia. W obliczu tych wyzwań pokładajmy ufność w Bogu, prosząc Go o dar pokoju.

Ostatnie miesiące przyniosły wiele ważnych wydarzeń w Rodzinie Bonifraterskiej. Jednym z najistotniejszych była 70. Kapituła Generalna Zakonu Bonifratrów, która zgromadziła braci z pięciu kontynentów świata. To niezwykle spotkanie miało miejsce w Polsce, w Częstochowie i trwało od 15 października do 7 listopada. Ze względu na swoją rangę oraz niepowtarzalność, zasługuje na osobne, specjalne wydanie naszego kwartalnika, które ukaże się już niebawem.

Z kolei we wrześniu mieliśmy okazję świętować jubileusz 150-lecia działalności Konwentu i Szpitala Zakonu Bonifratrów w Katowicach. Relację z uroczystości związanych z tym wyjątkowym wydarzeniem znajdzie Państwo w niniejszym kwartalniku.

Jak zawsze na naszych czytelników czeka cenna dawka wiedzy z zakresu zdrowia (fizycznego i duchowego) oraz dobrego samopoczucia. Pani Jolanta Krzyżanowska podzieli się informacjami na temat kluczowych składników diety w okresie zimowym. Pani Sylwia Datka przybliży zagadnienia związane z rozpoznaniem i pierwszymi krokami, jakie należy podjąć w przypadku udaru mózgu. Brat Pio Berger OH zaprezentuje propozycje naturalnego wsparcia odporności, a pani Katarzyna Brożyna opowie o sposobach na zapewnienie seniorom komfortu psychicznego w zimowych miesiącach. O. Marcin Ciechanowski, podprzeor Zakonu Paulinów na Jasnej Górze, zachęci nas do rozważań adwentowych z Maryją.

Na zakończenie pragniemy złożyć serdeczne życzenia z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz na nadchodzący Nowy Rok 2025. Niech ten czas będzie pełen radości, pokoju oraz miłości w gronie najbliższych. Życzymy Państwu zdrowia oraz spełnienia wszelkich marzeń i planów w nadchodzących miesiącach!

Redakcja

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia pragnę złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia. Niech ten wyjątkowy czas stanie się okazją do refleksji nad tajemnicą Narodzenia Pańskiego, które przypomina nam o wielkiej miłości Boga do każdego z nas. Niech Boża Rodzicielka, Dziewica Maryja, prowadzi Was na drodze wiary, dając siłę i inspirację do pełnienia Jego woli.

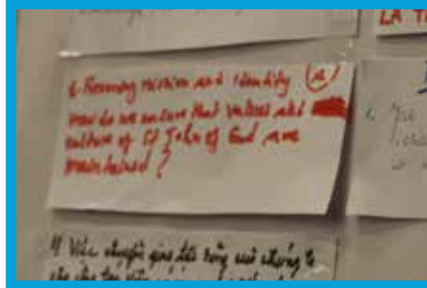
Wspólnie z Wami modłę się, aby te Święta były czasem błogostawieństwa, obfitości łask oraz wzajemnej miłości w rodzinach. Niech każdy dzień przynosi radość i nadzieję, a blask Gwiazdy Betlejemskiej oświecła Wasze życie.

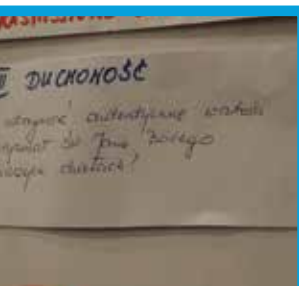
Z modlitwą i serdecznymi życzeniami



Br. Franciszek Salezy Chmiel, OH
Prowincjał







Hospitality in a changing world



General Chapter - Poland
Oct - Nov 2024

Od 15 października do 7 listopada 2024 roku Częstochowa stała się miejscem historycznej 70. Kapituły Generalnej Zakonu Bonifratrów. To wyjątkowe wydarzenie, pierwsze tego rodzaju w Polsce, zgromadziło braci z pięciu kontynentów świata, którzy dyskutowali o przyszłości szpitalnictwa w zmieniającym się świecie.

Kapituła Generalna to najważniejsze zgromadzenie Zakonu Bonifratrów, odbywające się co 6 lat. Podczas niej bracia wybierają nowe władze i wyznaczają główne kierunki działań na kolejne lata. Hasło przewodnie spotkania „Szpitalnictwo w zmieniającym się świecie” (*Hospitality in a changing world*) nadało kierunek obradom i dyskusjom – konieczność dostosowania się do współczesnych wyzwań, jakie stawia przed nami świat, przy równoczesnym krzewieniu charyzmatu przekazanego przez świętego Jana Bożego.

Nowy rozdział w historii Zakonu Szpitalnego otwiera przed nim perspektywy dalszego rozwoju i innowacji w opiece zdrowotnej. Deklaracje 70. Kapituły Generalnej będą stanowić przewodnik dla przyszłych działań Zakonu, wzmacniając wysiłki na rzecz przekazywania charyzmatu szpitalnictwa oraz partycypacyjnego zarządzania.



W Kapitułe Generalnej uczestniczyli bracia z 18 prowincji z całego świata



PROWINCJA RZYMSKA, PROWINCJA LOMBARDZKO-WENECKA, PROWINCJA FRANCUSKA, PROWINCJA AUSTRIACKA, PROWINCJA BAWARSKA, PROWINCJA POLSKA, PROWINCJA PORTUGALSKA, PROWINCJA OCEANII, PROWINCJA STANÓW ZJEDNOCZONYCH, PROWINCJA WIETNAMSKA, PROWINCJA INDYJSKA, PROWINCJA KOREAŃSKA, PROWINCJA AFRYKAŃSKA ŚW. AUGUSTYNA, PROWINCJA ZACHODNIA EUROPY, PROWINCJA AFRYKAŃSKA ŚW. RYSZARDA PAMPURI, PROWINCJA DOBREGO PASTERZA W AMERYCE PÓŁNOCNEJ, PROWINCJA HISZPAŃSKA, PROWINCJA AMERYKA ŁACIŃSKA I KARAIBY

Kapituła Generalna w liczbach

70. Kapituła Generalna

18 prowincji

87 uczestników

67 braci

20 współpracowników

Posługiwano się 8 językami

Prowincję polską reprezentowali: Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel, br. Paweł Kulka, br. Tymoteusz Hołozubiec oraz br. Albert Dorociak.

Reprezentantką osób świeckich została pani Ewa Solecka-Florek, dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Konarach-Zielonej, prezes Fundacji Bonifundo.



Ogromny wkład w przebieg Kapituły Generalnej wnieśli sekretarze Polskiej Prowincji – pani Daria Zyskowska oraz pan Grzegorz Waberski, którzy zapewнили nieocenione wsparcie administracyjne i organizacyjne.

Podczas niemal 4-tygodniowego spotkania omówiono kluczowe zagadnienia dotyczące przyszłości Zakonu Szpitalnego, wykorzystując metodę „U” autorstwa Otto Schramera. Polega ona na przejściu przez etapy: odczuwania, refleksji, kenozy (przemiany), słuchania Ducha Świętego i działania. Uczestnicy dzielili się spostrzeżeniami oraz emocjami związanymi z działaniami podejmowanymi w swoich prowincjach, co pozwoliło na głębsze zrozumienie aktualnej rzeczywistości Zakonu.

Materiał do dyskusji został zgromadzony na kilka miesięcy przed Kapitułą w ramach spotkań „grup sensingowych”, które odbyły się w każdej prowincji. Grupy te opracowały kluczowe spostrzeżenia, problemy oraz nadzieje dotyczące ich działalności, co stanowiło solidną podstawę do dalszej dyskusji.





20 października uczestnicy Kapituły wyruszyli do Koszęcina, aby uczestniczyć w wydarzeniach łączących duchowość z folklorem.

W kaplicy pałacowej odprawiono mszę świętą, a po niej odbył się wspólny obiad. Kulminacyjnym punktem był koncert Zespołu „Śląsk”, który wykonał pieśni sakralno-ludowe oraz pokazał tańca, prezentując piękne, lokalne stroje i tradycje.

Koszęcin jest siedzibą Zespołu „Śląsk”, jednego z największych zespołów folklorystycznych w Polsce, kultywującego tradycje śląskie.



27 października delegaci kapitulni spędzili w Krakowie, koncentrując się na miejscach kultu Bożego Miłosierdzia. Bracia odwiedzili Sanktuarium Jezusa Miłosiernego i Bazylikę Bożego Miłosierdzia, gdzie modlili się i poznawali historię życia i świętości siostry Faustyny.

W dolnym kościele Sanktuarium św. Jana Pawła II odbyła się msza święta pod przewodnictwem kardynała Stanisława Dziwisza, który podkreślił charyzmat Zakonu i wspomniął o spotkaniach bonifratrów ze św. Janem Pawłem II.

Ostatnim punktem programu było poświęcenie na ścianie konwentu bonifratrów w Krakowie tablicy pamiątkowej z okazji 70. Kapituły Generalnej, którego dokonał Generał Zakonu, brat Jesús Etayo. Nadał on również tytuł honorowego bonifratra Damianowi Stępniewi z Katowic za jego wkład w działalność w konwencie i w Zakonie.



Drugiego dnia Kapituły, każda z 18 prowincji miała możliwość zaprezentowania swojej unikalnej tożsamości, bieżących działań oraz rękodzieła na specjalnie wyznaczonych stanowiskach. Uczestnicy wystawili plakaty, flagi oraz różnorodne przedmioty wytworzone przez lokalną społeczność, pacjentów i współpracowników. Wydarzenie to przyjęło formę nowatorskiej prezentacji, wykorzystującej metodę „otwartego rynku”, co umożliwiło uczestnikom wymianę doświadczeń oraz pomysłów w sposób angażujący i interaktywny.



Podczas 70. Kapituły Generalnej br. Jesús Etayo (po prawej) zakończył swoją kadencję przełożonego generalnego. Na jego miejsce wybrany został br. Pascal Ahodegnon (po lewej). Jego kadencja będzie trwała przez najbliższe sześć lat.

Brat Pascal urodził się 10 kwietnia 1971 r. w Savé w Beninie. Do Zakonu wstąpił w 1994 r., śluby czasowe złożył 15 sierpnia 1997 r., a śluby wieczyste 25 maja 2003 r. Ukończył medycynę i chirurgię w Mediolanie we Włoszech. W 2012 r. został wybrany na Radnego Generalnego, a w 2019 r. ponownie na Radnego odpowiedzialnego za region Afryki.

Uczestnicy Kapituły Generalnej wybrali także pięciu Radnych Generalnych. Zostali nimi: br. Joaquim Erra Mas, br. Saji Mullan-kuzhy, br. Etienne Sene, br. David Lynch oraz br. John Jung.



Jubileusz

150 LAT KONWENTU I SZPITALA ZAKONU BONIFRATRÓW
PW. ŚW. ANIOŁÓW STRÓŻÓW W KATOWICACH – BOGUCICACH



Rok 2024 to czas szczególny, w którym Konwent i Szpital Zakonu Bonifratrów w Katowicach obchodzi jubileusz 150-lecia działalności. Główne uroczystości jubileuszowe odbyły się 6 września. Wzięli w nich udział ksiądz arcybiskup Adrian Galbas, prowincjał Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów O. Franciszek Salezy Chmiel, przeor konwentu w Katowicach br. Sadok Snopek, prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego Jacek Graliński, dyrekcja szpitala, przedstawiciele lokalnych władz, bracia oraz współpracownicy z ośrodków z całej Polski.

List do uczestników uroczystości skierowała małżonka prezydenta Polski, Agata Kornhauser-Duda: „W dniu tego wyjątkowego jubileuszu z całego serca życzę personelowi szpitala, zarządzającym placówką oraz Braciom Bonifratrom, aby miejsce to nieustająco się rozwijało, aby pacjenci zachowywali je we wdzięcznej pamięci, aby na jego korytarzach gościł uśmiech, wzajemne zrozumienie i życzliwość, aby charyzmat szpitalnictwa św. Jana Bożego był tu nieustająco żywy i wyznaczał cele oraz wskazywał drogi, aby pracownicy i współpracownicy zawsze pamiętali, że przyszło im służyć bliźniemu w miejscu niezwykłym, gdzie dziedzictwo bonifratrów traktowane jest jako zaszczytne zobowiązanie” – napisała.



Słowo do uczestników obchodów jubileuszu skierował również Generał Zakonu Bonifratrów Br. Jesús Etayo Arrondo, sac.: „Ta rocznica jest nie tylko okazją do dziękczynienia i radoznego wspomnienia całej wykonanej pracy, ale jest też wyjątkowym momentem do spojrzenia w przyszłość. Instytucje, a tym bardziej szpitale, muszą zawsze patrzeć w przyszłość, poszukując ciągłego doskonalenia, starając się zapewnić lepszą opiekę zdrowotną i zawsze reagując na nowe potrzeby społeczeństwa. To jest sedno naszej misji i naszego charyzmatu szpitalnictwa, i jak mawiał św. Jan Boży: «pacjenci i ich rodziny są panami domu»”.

150

LAT SZPITALA W KATOWICACH

Szpital dobrych ludzi

Oficjalne obchody zainaugurowała uroczysta msza święta w Sanktuarium Matki Boskiej Boguckiej. Liturgii przewodniczył Arcybiskup Adrian Galbas. W homilii skierowanej do uczestników obchodów przypomniał fascynującą biografię św. Jana Bożego, a odnosząc się do misji Braci Bonifratrów, życzył przedstawicielom szpitala, by to miejsce było pełne ludzi dobrych. *„Dobroć jest tak trudno opisywalna. [...] W Słowniku Języka Polskiego przeczytamy, że dobroć to «dobra jakość czegoś albo kogoś». I dalej, że «charakteryzuje się życzliwym postępowaniem i niesieniem pomocy». Rozumiemy, że to jest prawda, a jednocześnie, że w dobroci chodzi o coś więcej. To jest też jeden z największych komplementów, jaki można komuś powiedzieć albo o sobie usłyszeć – ten człowiek, to dobry człowiek. Jesteś dobry”* – zauważył. *– „To takie ważne, byśmy w praktyce życia chrześcijańskiego umieli skoncentrować się na dobru”* – dodał metropolita.

Za te życzenia w imieniu Zakonu Bonifratrów dziękował prowincjał, Ojciec Franciszek Salezy Chmiel. *„Dziękujemy za tę wycieczkę ze św. Janem Bożym. Ona jest jak sinusoida: pokazuje jego wzloty i upadki. Ksiądz arcybiskup pięknie to skomentował i zachęcił, żeby czerpać z tego źródła”* – powiedział.

Oprawę muzyczną mszy przygotował Chór Parafii pw. św. Szczepana z dyrygentem Tomaszem Siemionkiem oraz schola Szkoły Katolickiej im św. Jacka. Po mszy świętej nastąpiło poświęcenie pamiątkowej tablicy jubileuszowej, umieszczonej na ścianie budynku szpitala, której twórcą jest krakowski rzeźbiarz Marcin Nosko. Odstonięcia tablicy dokonał Prowincjał, O. Franciszek Salezy Chmiel.



Z szacunkiem i wizją. Dziedzictwo i rozwój

6 września w Miejskim Domu Kultury Bogucice-Zawodzie odbyło się sympozjum poświęcone historii medycyny na Górnym Śląsku, roli Zakonu Bonifratrów w rozwoju ochrony zdrowia na tych terenach, a także przemianom, które w ostatnich latach przechodził katowicki Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów.

W swoim wystąpieniu skierowanym do zebranych prowincjał O. Franciszek Salezy Chmiel podkreślał, że Szpital Zakonu Bonifratrów, ufundowany z inicjatywy ks. Leopolda Markiefki, był pierwszym ośrodkiem zdrowia w Katowicach. Powstał, by zapewnić opiekę górnikom i pracownikom okolicznych kopalni, którzy – często oderwani od swoich rodzin, od swoich korzeni – nie tylko chorowali, ale także stawali wobec różnych problemów, z którymi mamy do czynienia po dziś dzień, inaczej je nazywając. Inne jest też często podejście medycyny do tych problemów, ale charakter postęgu braci, charyzmat i misja pozostają takie same.

O misji i planach rozwoju katowickiego szpitala mówił również Jacek Graliński, prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego. „Dzieło bonifraterskie to miejsce przyjazne, w którym skupiają się wokół pacjenta osoby życzliwe, które niosą mu ulgę w cierpieniu i których celem jest podniesienie jakości życia pacjenta. Koncentrujemy się na człowieku – na pacjencie, na jego rodzinie, na tym, aby zapewnić mu jak najlepszą opiekę” – zaznaczył. Podkreślił, że już wkrótce w Katowicach będzie realizowana największa inwestycja spółki zaplanowana na lata 2024–25. Radny Damian Stępień, który przemawiał w imieniu Prezydenta Miasta Katowice, Marcina Krupy, podkreślał, że nie ma chyba rodowitego katowiczana, który by nie miał jakiejś swojej historii, jakiegoś związku ze Szpitalem Bonifratrów. Tezę tę potwierdził zastępca dyrektora szpitala ds. medycznych, prof. Rafał Stojko, który zwrócił uwagę, że zanim objął kierownictwo Oddziału Ginekologiczno-Położniczego, wcześniej w tym samym szpitalu przyszedł na świat.

Patronat nad jubileuszem objęli: Prowincjał Polskiej Prowincji Zakonu Bonifratrów, Arcybiskup Metropolita Katowicki, Prezydent Miasta Katowice, Rektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz Prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego.

Rodzinny festyn i dzień otwarty

W sobotę 7 września od godz. 10:00 do 15:00, z udziałem Prezydenta Katowic Marcina Krupy, jubileusz Konwentu i Szpitala świętowano na rodzinnym festynie. Był to jednocześnie dzień otwarty niezwykle popularnej Szkoły Rodzenia katowickiego Szpitala Bonifratrów.

Na uczestników czekały atrakcje zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Przygotowano m.in. konkursy, gry i zabawy, strefę bezpieczeństwa oraz bezpłatne konsultacje medyczne. Szpital oraz Bonifraterski Ośrodek Zdrowia otworzyły swoje drzwi, oferując szereg usług medycznych, takich jak konsultacje wad postawy u dzieci, badania prenatalne USG czy zajęcia dla przyszłych rodziców.

Podczas festynu można było nabyć piękne ozdoby stworzone przez podopiecznych Oddziału Medycyny Paliatywnej oraz zostać Honorowym Krwiodawcą, korzystając z obecności autobusu Stacji Krwiodawstwa. W strefie bezpieczeństwa czekali doradcy sprawdzający poprawność montowania fotelika dziecięcego w samochodzie. Emocjonujących wrażeń dostarczała przejażdżka symulatorem dachowania pojazdu.



Świętujemy z Rodziną Radia Maryja

Jubileusz świętowaliśmy także w poniedziałek, 9 września. Do Sanktuarium Matki Boskiej Boguckiej zaprosiliśmy tego dnia Rodzinę Radia Maryja i TV Trwam.

Transmisję w telewizji rozpoczęliśmy programem Słowno-muzycznym pt.: KOMANDOS BOŻY w wykonaniu Oazy Młodzieżowej z Parafii pw. św. Szczepana w Katowicach w reżyserii ks. Piotra Sontaga.

Młodzież przedstawiła historię życia Jana Bożego w wersji uwspółcześnionej, by pokazać niezwykle cechy tego świętego. Następnie ks. Krzysztof Sitek, proboszcz parafii, przedstawił historię Sanktuarium Matki Boskiej Boguckiej. Jubileuszowej mszy św. przewodniczył i homilię wygłosił brat Albert Dorociak, kapelan Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie. Wieczorem w audycji „Rozmowy niedokończone...” na temat jubileuszu 150-lecia działalności konwentu i szpitala Zakonu Bonifratrów w Katowicach rozmawiali prowincjał O. Franciszek Salezy Chmiel, profesor Rafał Stojko – dyrektor ds. medycznych w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Katowicach, ksiądz Bronisław Czaplicki, kapelan szpitala doktor Maksymilian Kuśka – historyk oraz brat Sadok Snopek – przeor Konwentu Bonifratrów w Katowicach.



150

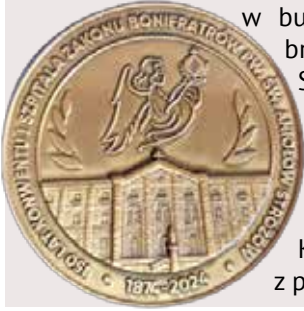
LAT SZPITALA W KATOWICACH

Konwent Bonifratrów – Zastużony dla Miasta Katowice

Zwieńczeniem i dopełnieniem obchodów była uroczysta sesja Rady Miasta Katowice, która miała miejsce 11 września 2024 r. Konwent Zakonu Bonifratrów w Katowicach został bowiem uhonorowany najwyższym wyróżnieniem, jakie Rada Miasta może nadać instytucjom i stowarzyszeniom – „Zastużony dla Miasta Katowice”.

To wyjątkowe wyróżnienie stanowi nie tylko wyraz uznania dla działalności Bonifratrów, ale także podkreśla nieoceniony wkład braci w budowanie tożsamości Katowic. Wyróżnienie odebrał przeor katowickiego Konwentu, brat Sadok Snopek. W podziękowaniu Panu Prezydentowi i Radnym Miasta Katowice przekazano pamiątkowy medal z okazji jubileuszu 150-lecia.

Warto przypomnieć, że bonifraterski szpital w Katowicach otrzymał w 2021 r. tytuł „Zastużony dla miasta Katowice” za zaangażowanie i trud włożony w walkę z pandemią COVID-19.



Wystawa „Medycyna bez prądu, medycyna bez znieczulenia”

W przededniu jubileuszu, 4 września, w Miejskim Domu Kultury Bogucice-Zawodzie odbył się wernisaż wystawy pt.: „Medycyna bez prądu, medycyna bez znieczulenia” prezentującej zbiory medyczne Zakonu Bonifratrów. Wystawę przygotował brat Sadok Snopek we współpracy z lekarzem Kacprem Nizińskim. Na wystawie odtworzono wygląd i wyposażenie dawnego gabinetu dentystycznego oraz pokoju chorego; nie zabrakło też narzędzi lekarskich sprzed stu i więcej lat. Podczas wernisażu można było posłuchać o początkach współczesnej medycyny, o czasach sprzed znieczulenia, o tym, jak dochodzono do podstaw aseptyki, jak wyglądały dawne szpitale i sale zabiegowe.



Wcześniej, już od połowy sierpnia, prezentowaliśmy historię Szpitala Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów jako najstarszej placówki medycznej w Katowicach na tablicach ustawionych na Rynku Miasta Katowice.



Niespodziewany dar serca

Kilka dni po oficjalnych uroczystościach z Konwentem skontaktowała się Pani Stanisława Dziwisz. Poruszona historią działalności Zakonu Bonifratrów na Śląsku, w szczególności katowickiego konwentu i szpitala, przekazała dar serca, dzięki któremu mogliśmy zakupić podnośnik dla chorych, dwa skanery żył oraz 6 fantomów dziecięcych do szkoły rodzenia. Oficjalne przekazanie darów odbyło się 10 października.

Pani Stanisłavo, z całego serca dziękujemy! ♥

Podziękowania

Dziękujemy wszystkim, którzy byli z nami podczas obchodów jubileuszu, a także tym, którzy pomagali przygotować wydarzenia z nim związane lub wsparli nas w ich sfinansowaniu. Wyrazy wdzięczności składamy Patronom Honorowym i Medialnym.



AUTORZY TEKSTU

Anna Pawłowska-Pojawa

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

br. Sadok Snopek OH

Przeor Konwentu Bonifratrów w Katowicach

fot. Bartłomiej Dziwulski, br. Sadok Snopek OH





60-lecie Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie

Wojewódzki Oddział Chirurgii Naczyń Szpitala Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie obchodzi w tym roku swoje 60-lecie. Przez sześć dekad istnienia Oddział zdobył renomę jako jeden z najnowocześniejszych i najbardziej doświadczonych ośrodków leczenia chorób naczyniowych w Polsce. Z tej okazji, 15 listopada 2024 roku, w Auli Św.

Jana Pawła II Domu Duszpasterskiego Sanktuarium Bożego Miłosierdzia, odbyła się konferencja naukowo-szkoleniowa poświęcona nowym technikom w chirurgii naczyniowej.

„Staję tutaj pełen wdzięczności jako pacjent, ale i z nadzieją, że to spotkanie, błogostawione przez Boga miłosiernego, będzie przynosiło owoce. Zapraszam do wspólnej modlitwy, aby wypraszać boże łaski i boże światło dla tych wszystkich, którzy służą człowiekowi przez swoje zdolności, przez talenty, dzięki którym przynoszą zdrowie tym, którzy tego zdrowia potrzebują” – mówił podczas otwarcia konferencji ks. biskup Jan Zając, biskup pomocniczy, senior archidiecezji krakowskiej.

Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel zwrócił uwagę na nowe wyzwania stojące przed Zakonem w ramach charyzmatu szpitalnictwa oraz na konieczność dostosowania się do nich w zgodzie z Kartą Tożsamości. Przypomniął, że szpitalnictwo realizowane w duchu św. Jana Bożego ma wiele wymiarów – medyczny, naukowy i duchowy – które pozwalają na kompleksową opiekę nad pacjentem.

Prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego, Jacek Graliński, podkreślił znaczenie bonifraterskiego dziedzictwa w obszarze opieki medycznej: „To dziedzictwo obezwładnia swoją historią – pięć wieków szpitalnictwa bonifraterskiego. To dorobek pokoleń nauczycieli i uczniów, którzy przekazywali sobie wiedzę i doświadczenie, aby jak najlepiej służyć pacjentom”.

Z okazji jubileuszu podczas konferencji wręczono pamiątkowe dyplomy długoletnim pracownikom Oddziału Chirurgii Naczyń i Angiologii. Otrzymali je: Jacek Radwan, Andrzej Sieczkowski, Arkadiusz Berwecki, Maria Tylek, Agata Klimas, Wioletta Ruman, Ewa Szeleś, Małgorzata Nowakowska-Semerda, Elżbieta Gudowska, Renata Mocek, Joanna Czekaj, Anna Kolarska-Litwa, Jan Kownacki, Jerzy Nyzio, Anna Klasa, Lidia Wabik, Renata Szlachta, Renata Domanus, Anna Szczerbik, Lucyna Błońska oraz Marta Grochal.



Konferencję wzbogaciły transmisje na żywo z sali operacyjnej Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie. Uczestnicy obserwowali zabiegi implantacji stent-graftu do podnerkowego odcinka aorty brzusznej oraz implantacji stentu do tętnicy szyjnej wewnętrznej lewej. Przebieg zabiegów relacjonował dr n. med. Maciej Chwałę, kierownik Katedry i Oddziału Chirurgii Naczyń i Angiologii w Krakowie.

Oddział Chirurgii Naczyń został założony w latach 60. XX wieku przez prof. Stefana Bąka – pioniera polskiej chirurgii naczyniowej. Od początku działalności stawiał on na innowacyjność oraz najwyższe standardy leczenia. W ciągu swojej historii Oddziałem kierowali wybitni specjaliści, tacy jak doc. dr hab. n. med. Andrzej Cencora, dr n. med. Tomasz Mrowiecki czy dr hab. n. med. Maciej Zaniewski.

Kliniczny Wojewódzki Oddział Chirurgii Naczyń i Angiologii z Pododdziałem Terapii Wewnętrzno-naczyniowej świadczy całodobową opiekę w przypadkach stanów nagłych oraz planowych w zakresie chirurgii naczyń w II stopniu referencyjności. Od października 2024 r. kieruje również Katedrą i Kliniką Chirurgii Naczyń Akademii Śląskiej.

W 2018 roku Oddział przeszedł gruntowną modernizację i obecnie dysponuje najnowocześniejszym sprzętem medycznym. Specjaliści wykonują rocznie ponad 1700 zabiegów, w tym zaawansowane procedury endowaskularne oraz innowacyjne leczenie tętniaków aorty brzusznej przy użyciu nowoczesnych stent-graftów rozwidlonych typu Branch.

W Oddziale pracuje doświadczony zespół lekarzy, pielęgniarek, rehabilitantów i innych specjalistów, którzy zapewniają pacjentom najwyższy poziom opieki medycznej. Kierownik Oddziału, dr n. med. Maciej Chwałę, podkreśla, że zespół jest mocną stroną Wojewódzkiego Oddziału Chirurgii Naczyń Szpitala Zakonu Bonifratrów. Zwraca uwagę na życzliwość i wsparcie, na które mogą liczyć młodzi lekarze, którzy zdobywają doświadczenie pod okiem starszych kolegów, nieustannie podnosząc poziom opieki medycznej. Dzięki doświadczeniu, zaangażowaniu zespołu specjalistów i nowoczesnemu wyposażeniu, Oddział jest w stanie zapewnić skuteczne leczenie nawet najbardziej złożonych chorób naczyniowych.

Nowoczesne leczenie zabiegowe – współpraca lekarza rodzinnego z chirurgiem



14 października 2024 roku w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie odbyła się konferencja naukowa zorganizowana przez Zespół Klinicznych Oddziałów Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej. Temat przewodni spotkania stanowiło „Nowoczesne leczenie zabiegowe – współpraca lekarza rodzinnego z chirurgiem”. Wydarzenie zgromadziło specjalistów z różnych dziedzin medycyny, którzy podzielili się wiedzą na temat efektywnego prowadzenia pacjentów chirurgicznych.

Podczas konferencji wygłoszono 11 wykładów, które dotyczyły kluczowych aspektów opieki nad pacjentami wymagającymi interwencji chirurgicznych. Wspólnie z zespołem anestezyjologicznym omówiono również problemy, które wymagają zaangażowania lekarza rodzinnego.

Na zakończenie wydarzenia prof. dr hab. n. med. Mirosław Szura ze Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie podsumował znaczenie współpracy

między lekarzem rodzinnym a chirurgiem: „Głównym celem naszego spotkania jest przedstawienie obu perspektyw dotyczących pacjenta, który najpierw korzysta z podstawowej opieki zdrowotnej, następnie przechodzi do opieki chirurgicznej, a po zabiegu wraca do lekarza rodzinnego. Chcemy, aby komunikacja między tymi specjalistami przebiegała sprawnie i efektywnie. W obliczu ciągłych zmian w medycynie, w tym w dziedzinie chirurgii, dążymy do zaznajomienia lekarzy rodzinnych z aktualnymi praktykami oraz naszymi działaniami, a także z przyczynami podejmowanych decyzji. Z drugiej strony chcielibyśmy wyjaśnić, dlaczego oczekujemy od lekarzy rodzinnych określonych informacji oraz jakie są nasze potrzeby w tym zakresie”.

Redakcja



MĘCZENNICY dla szpitalnictwa

Wraz z beatyfikacją Brauliusza Marii Corres, Fryderyka Rubio i 69 Towarzyszy Męczenników z Zakonu Szpitalnego św.

Jana Bożego, katolickie martyrologium zyskało znaczące wzbogacenie. I to nie tylko ze względu na ich liczbę, ale także szczególny fakt, że „ponieśli śmierć jako męczennicy dla szpitalnictwa” – jak zauważył Ojciec Święty Jan Paweł II, ogłaszając ich błogostawionymi 25 października 1992 r. w Bazylice św. Piotra w Rzymie.

Marksistowska rewolucja lat 1936–1939, która doprowadziła do kryzysu w Hiszpanii, dotknęła również braci z naszego Zakonu. W tym okresie wrogość wobec religii była powszechna, a wszystko, co miało znamiona chrześcijaństwa, zostawało zniszczone. W obliczu tej niepewności i zagrożenia życia nasi współbracia niestrudzenie kontynuowali swoją postęgę w różnych szpitalach, które prowadzą od wieków zgodnie z misją i charyzmatem założyciela Zakonu, św. Jana Bożego. Ci bracia mieli odwagę dawać świadectwo miłości, aż po oddanie życia, pozostając wiernymi swojej wierze i charyzmatowi.

Powołanie i misja szpitalnictwa mają swoje źródło w Bożym miłosierdziu. Jezus z Nazaretu, który

„przeszedł przez ten świat dobrze czyniąc wszystkim” (por. Dz 10, 38), uzdrowiał wszelkie choroby i słabości (por. Mt 4, 23; 9, 35). Jest On wcieleniem Bożego miłosierdzia wśród ludzi. Nasz Ojciec, św. Jan Boży, będący jego wiernym naśladowcą i żyjący w doskonałym zjednoczeniu miłości z Bogiem oraz bliźnimi (Konstytucje, nr 1), również objawiał ewangeliczne miłosierdzie, kontynuowane przez jego duchowych synów do dziś w wielu dziełach apostołskich na pięciu kontynentach. Ci nasi bracia angażowali się całym sercem w opiekę nad chorymi, aby jeszcze bardziej dawać świadectwo miłosierdzia Bożego. Zostali wyrwani ze swoich obowiązków apostołatu

charyzmat otwartości na drugiego człowieka, tak charakterystyczny dla ich powołania. Niesamowitym jest fakt, że idąc na pewną śmierć, bracia zachęcali innych słowami: „Niech żyje Chrystus Król” oraz „Do zobaczenia w Niebie”.

Prześladowania religijne, które dotknęły Hiszpanię w latach 1936–1939, objęły również bonifraterskie centra i zebrało plony w postaci męczeństwa 98 braci, a także niektórych chorych. Nasi bracia byli świadomi niebezpieczeństwa, które zagrażało im przy spełnianiu zawodowego i religijnego obowiązku, aby nie zaniedbać opieki nad chorymi pacjentami z ośrodków zakonnych. Generał Zakonu, o. Narcisius Durchschein, pisał w jednym ze swoich listów do wspólnot: „Dostrzegamy i analizujemy obecną, bardzo poważną sytuację polityczną w Hiszpanii (...). Nasi zakonnicy nie opuściliby opieki nad chorymi nawet wtedy, gdy przełożeni zdjęliby z nich taki obowiązek (...). Oni pozostaną przy łóżach chorych (...),



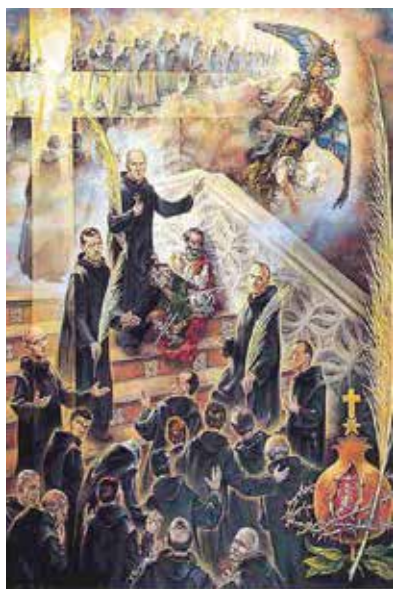
Błogostawiony Mauricio Iniguez de Heredia i 23 Towarzyszy Męczenników

przy cierpiących, uwięzieni i zabici jedynie dlatego, że pozostali wierni wyborowi swojego życia i nie przestawali dawać świadectwa miłości miłosiernej poprzez

dopóki siłą nie zostaną zmuszeni do opuszczenia chorych (...). To z pewnością będzie heroizm, widząc, jaki stan anarchii obecnie panuje, jednak taki jest wymóg

świętego obowiązku” (List okólny, Rzym, 4 kwietnia 1936 r.).

Warto podkreślić, że nasi bracia byli zaangażowani w zdrowie i leczenie powierzonych im chorych oraz przyjmowali postawę apolityczną. Przytoczę dwa przykłady, jak postrzegano ich w kręgach politycznych. Fernando de los Rios, minister sprawiedliwości w czasie Republiki, tak twierdził w parlamencie: „Nie zapominajcie, mówię to jako przykład (...), co się tyczy Braci św. Jana Bożego, w ich obliczu zniknąć powinny wszystkie rozbieżności światopoglądowe, bo wystarczy zobaczyć świadectwo ich wyrzeczeń, do których zdolne są tylko płomienne dusze”. Następnie 28 listopada 1933 r. będąc w pewnym barze, zobaczył kwestującego bonifratra z przytułku z Granady, „przywołał go, uściskał dłoń, mówiąc: dla was jestem zawsze taki sam, zawsze was popierałem i tak będę czynił nadal” i dał mu jałmużnę na oczach wszystkich.



Błogosławieni Brauliusz Maria Corres, Fryderyk Rubio i 69 Towarzyszy

Dokumentacja procesowa badała autentyczność męczeństwa braci poprzez trzy podstawowe elementy prawdziwej okrutnej śmierci

spowodowanej przez osoby zewnętrzne oraz dwa elementy formalne: kto był przyczyną śmierci, a kto jej ofiarą. Należy zauważyć różnorodność ról pełnionych przez braci: byli to zakonnicy na różnych etapach formacji – postulanci, nowicjusze oraz bracia po ślubach czasowych i wieczystych; różnili się także wiekiem – od młodych poniżej dwudziestego roku życia do osób powyżej sześćdziesiątego. Wśród braci kilkunastu pełniło funkcje przełożonych i kilku było kapłanami.

I tak miały miejsce dwie uroczyste beatyfikacje. Pierwsza z nich odbyła się w Rzymie 25 października 1992 r., kiedy to Ojciec Święty Jan Paweł II wyniósł do chwały ołtarzy Błogosławionych Brauliusza Marię Corres, Fryderyka Rubio i 69 Towarzyszy Męczenników – 64 braci z Hiszpanii oraz 7 z Kolumbii. Warto w tym miejscu dodać, że nasi Bracia pochodzący z Kolumbii byli pierwszymi beatyfikowanymi Kolumbijczykami. Druga beatyfikacja miała miejsce 13 października 2013 r. w Tarraconie i dotyczyła Błogosławionych Mauricio Iniquez de Heredia oraz 23 Towarzyszy Męczenników. W imieniu papieża Franciszka uroczystościom przewodniczył prefekt Kongregacji Spraw Kanonizacyjnych, kardynał Angelo Amato.

W ten sposób dziewięćdziesięciu pięciu Braci naszego Zakonu Szpitalnego ukazano jako wzór męczeństwa oraz świadectwo życia dla współczesnych – przypominają nam oni, że wszystko co czynimy dla chorych i biednych, dla drugiego człowieka, jest czynione dla samego Chrystusa. Niech stale w sercu i w uszach brzmia nam niezapomniane słowa: „Do zobaczenia w Niebie” oraz „Niech żyje Chrystus Król”.

Módlmy się:

Boże, bogaty w miłosierdzie, który serca błogosławionych Brauliusza Marii i dziewięćdziesięciu czterech towarzyszy ukształtowałeś na wzór Chrystusa współczującego i miłosiernego dla chorych, dałeś im łaskę potwierdzenia wiary przez męczeństwo i poświęcenia się z miłością służbie ubogim



i cierpiącym, za ich wstawiennictwem umocnij także nas w wyznawaniu Twojego imienia i radosnej postudze potrzebującym braciom. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, Bóg przez wszystkie wieki wieków. Amen.



AUTOR TEKSTU

br. Ambroży Maria Pietrkiewicz OH

z Konwentu Zakonu Bonifratrów w Łodzi





KLUCZOWE SKŁADNIKI DIETY

w okresie zimowym

Zimą szczególnie istotne jest podejmowanie działań mających na celu wzmacnianie układu odpornościowego. Jego stymulacja polega na zwiększeniu produkcji przeciwciał i leukocytów oraz aktywacji makrofagów, komórek zdolnych do niszczenia obcych ciał, które trafiają do krwiobiegu. Wiele badań potwierdza, że niedobór składników odżywczych prowadzi do zwiększonej podatności na infekcje, podczas gdy zbilansowana dieta wspiera procesy immunologiczne. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego rekomendują spożycie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie w 5 porcjach (jedną z nich może stanowić szklanka świeżego soku).

Witamina A

Niedobór witaminy A ma istotny wpływ na funkcjonowanie organizmu, prowadząc do obniżonej odporności, częstych infekcji górnych dróg oddechowych oraz zapalenia płuc. Witamina A rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego w większych ilościach występuje w maśle, mleku i produktach mlecznych, podrobach, żółtkach jaj. Zdolność do ochrony układu odpornościowego przed wolnymi rodnikami wykazują również karotenoidy, a w szczególności beta-karoten (prowitamina A), którego dobrym źródłem są pomarańcze i ciemnozielone warzywa, takie jak dynia, jarmuż, marchew, zielona natka pietruszki, bataty, brokuły oraz owoce: morele, brzoskwinie, śliwki, melony, mango. Ponieważ tłuszcze zwiększają przyswajanie karotenu zaleca się, by do produktów bogatych w karotenoidy dodawać olej (np. warzywa z oliwą z oliwek).

Witamina C

Witamina C działa jako silny antyoksydant, chroniąc komórki organizmu przed uszkodzeniami poprzez neutralizację reaktywnych form tlenu oraz ochronę lipidów błon komórkowych, które są szczególnie narażone na stres oksydacyjny. Witamina C występuje w warzywach i owocach – najwięcej znajdziemy jej w dzikiej róży, czarnej porzeczce, malinach, agrestie, papryce, natce pietruszki, brukselce, brokułach, kiszzonej kapuście, kiwi, owocach cytrusowych.

Witamina E

Witamina E zabezpiecza przed utlenieniem kwasy tłuszczowe wchodzące w skład fosfolipidów błon biologicznych oraz lipoprotein osocza. Działa jako silny antyoksydant, neutralizując wolne rodniki na błonach wszystkich komórek. Witamina E jest rozpuszczalna w tłuszczach; jej najlepsze źródła to oleje roślinne, migdały, orzechy, kietki, nasiona zbóż, płatki owsiane oraz mleko.

Witamina D

Witamina D, oprócz jej pozytywnego działania na układ kostny, odgrywa również ważną rolę dla układu odpornościowego. Ponadto zmniejsza produkcję przeciwciał, których podwyższony poziom świadczy o występowaniu stanu zapalnego. Największe ilości tej witaminy znajdują się w olejach roślinnych, rybach oraz żółtkach jaj. W naszym klimacie zaleca się indywidualnie dopasowaną suplementację witaminą D na podstawie badań laboratoryjnych, ponieważ dostarczanie jej z diety oraz synteza skórna pod wpływem promieni słonecznych mogą być niewystarczające.

Selen

Selen jest mikroelementem, który zwiększa aktywność komórek układu



odpornościowego. Jego niedobór prowadzi do obniżenia aktywności limfocytów T, makrofagów oraz komórek NK (atakujących wrogie komórki, co umożliwia walkę m.in. z wirusami). W przypadku niedoboru obserwuje się również zaburzenia w biosyntezie immunoglobulin oraz prostaglandyn, które są hormonami stanu zapalnego. Najlepszymi źródłami selenu w diecie są podroby, owoce morza, mleko i produkty mleczne, orzechy oraz produkty zbożowe.

Cynk

Cynk aktywuje wydzielaną przez grasicę tymulinę, która jest odpowiedzialna za produkcję limfocytów T, odgrywających kluczową rolę w odpowiedzi immunologicznej na patogeny. Największe ilości cynku znajdują się w kaszach (szczególnie gryczanej), pieczywie razowym, serach podpuszczkowych oraz mięsie i wątrobie cielęcej.

Żelazo

Żelazo odpowiedzialne jest za transport tlenu, wzrost komórkowy oraz utlenianie, a także prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Źródłem żelaza są mięso i produkty mięsne, zboża oraz zielone warzywa liściaste. Żelazo niehemowe, występujące w produktach roślinnych, charakteryzuje się niższą przyswajalnością w porównaniu do żelaza hemowego. Można ją zwiększyć poprzez jednoczesne spożywanie produktów bogatych w witaminę C.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) odgrywają istotną rolę w syntezie cytokin, amin biogennych oraz eikozanoidów, które są mediatorami stanu zapalnego. Szczególnie korzystne działanie przeciwzapalne wykazują kwasy tłuszczowe omega-3. Najlepszymi źródłami tych kwasów są: olej rzepakowy, olej lniany, olej sojowy, orzechy włoskie, algi morskie oraz tłuste ryby. Warto pamiętać, że kwasy tłuszczowe omega-3 są podatne na oksydację, dlatego zarówno oleje bogate w te kwasy, jak i suplementy z olejem rybnym lub olejem z alg powinny być przechowywane w chłodnym i ciemnym miejscu, najlepiej w lodówce.

Probiotyki i prebiotyki

Za odporność organizmu odpowiada również bariera przewodu pokarmowego tworzona przez bakterie jelitowe. Dlatego ważne jest, by w codziennej diecie uwzględniać produkty probiotyczne. Probiotyki zawierające w swym składzie szczepy bakterii kwasu mlekowego (*Lactobacillus spp.*, *Streptococcus spp.*), a także szczepy drożdży *Saccharomyces spp.* dodawane są do wielu produktów spożywczych, m.in. wyrobów mleczarskich, kiszonek warzywnych i owocowych, fermentacji kiełbas, pieczywa na zakwasie, piwa

i wina. Niektóre bakterie probiotyczne biorą udział w trawieniu pokarmów, niszczą komórki chorobotwórcze, zapobiegają namnażaniu patogenów. Probiotyki konkurują z patogenami o składniki odżywcze i wytwarzają korzystne dla zdrowia produkty metabolizmu, zmniejszając stan zapalny organizmu i przywracając równowagę oksydacyjną.

Mikrobiotę (florę jelitową) należy wspierać poprzez dostarczanie prebiotyków – substancji wspomagających wzrost korzystnych bakterii jelitowych (probiotyków). Prebiotyki występują w produktach roślinnych jako błonnik pokarmowy (celuloza, hemiceluloza, pektyny, gumi) oraz inulina, laktuloza czy frukto- i galaktooligosacharydy. Znajdziemy je w takich produktach jak: banany, cebula, czosnek, pory, pomidory, szparagi, karczochy, jęczmień oraz pszenica. Jednym z najlepszych źródeł prebiotyków są owoce i warzywa poddane procesom fermentacji.

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ?

1. Do każdego posiłku jedz warzywa lub owoce.
2. Codziennie spożywaj warzywa i owoce bogate w witaminę C.
3. Codziennie spożywaj fermentowane produkty mleczne oraz jak najczęściej sięgaj po kiszonki.
4. Włączaj do diety produkty bogate w witaminy tłuszczorozpuszczalne (A, D, E) – tłuste ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne, mięso, oleje roślinne, orzechy włoskie, migdały.
5. Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste (np. kaszę gryczaną, pieczywo razowe).
6. Jedz posiłki regularnie. Najważniejszym posiłkiem jest śniadanie.
7. Pamiętaj o urozmaiceniu diety.
8. Wypijaj odpowiednią ilość wody, najlepiej z dodatkiem cytryny, owoców, imbiru. Pamiętaj, że w okresie zimowym dobrym wyborem są ciepłe zupy, które poza tym, że dostarczają składników odżywczych, dodatkowo nawadniają i rozgrzewają organizm.



AUTORKA TEKSTU

mgr inż. Jolanta Krzyżanowska

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





UDAR MÓZGU

– ROZPOZNANIE I PIERWSZE KROKI

Udar mózgu to stan bezpośredniego zagrożenia życia, wynikający z zaburzenia ukrwienia części mózgu. W przypadku jego wystąpienia objawy utrzymują się dłużej niż 24 godziny; jeżeli ustępują przed upływem 24 godzin, rozpoznajemy przemijające niedokrwienie mózgu (TIA – *transient ischemic attack*).

Czym jest udar mózgu?

Udar mózgu jest drugą, najczęstszą przyczyną zgonu i pierwszą przyczyną niepełności wśród osób dorosłych. Co roku na udar choruje 2/1000 osób, a po 65. roku życia 10/1000 osób. W 2023 r. (dane z NFZ) w Polsce odnotowano 74,7 tys. przypadków udaru niedokrwiennego mózgu.

Udary mózgu możemy podzielić na niedokrwienne i krwotoczne. Udary niedokrwienne są znacznie częstszym zjawiskiem niż krwotoczne, stanowią około 87% wszystkich udarów mózgu – występują z największą częstotliwością u osób starszych. Ich przyczyną najczęściej jest miażdżycy lub zator. Błazki miażdżycowe, składające się przede wszystkim z cholesterolu, stopniowo zwężają naczynie krwionośne, aż do jego całkowitego zamknięcia. Zator to zatkanie tętnicy, głównie przez oderwany fragment błazki miażdżycowej lub przez skrzeplinę, która powstała w sercu.

Udary krwotoczne występują częściej u osób młodych i wynikają z wad budowy naczyń mózgowych. Pęknięcie ściany tętnicy mózgowej powoduje, że krew wylewa się poza naczynie i niszczy tkankę mózgową, powodując przy tym wzrost ciśnienia wewnątrz czaszki.

Przyczyną udaru krwotocznego może być również wzrost ciśnienia tętniczego oraz przyjmowanie leków przeciwkrzepliwych.

Czynniki ryzyka udaru mózgu

Czynnikiem ryzyka udaru mózgu są czynniki niemodyfikowalne oraz modyfikowalne.

Do czynników niemodyfikowalnych zaliczamy:

- wiek powyżej 55. roku życia,
- płeć (częściej chorują mężczyźni),
- czynniki genetyczne,
- rasa (kaukaska rzadziej).

Czynniki modyfikowalne (czyli takie, na które mamy wpływ) to między innymi:

- nadciśnienie tętnicze,
- choroby serca (zwłaszcza zaburzenia rytmu serca),
- cukrzyca,
- otyłość,
- podwyższony poziom cholesterolu,
- zwężenie tętnicy szyjnej,
- palenie tytoniu,
- siedzący tryb życia,
- brak aktywności fizycznej,
- nadużywanie alkoholu.

Jak rozpoznać udar mózgu?

Objawy zależą od lokalizacji i obszaru w mózgu, który został uszkodzony. National Stroke Association proponuje używanie angielskiego skrótu „FAST” (szybko), czyli:

F (Face) – twarz: opadanie kącika ust po jednej stronie twarzy. Można poprosić chorego o uśmiechnięcie się lub obserwować jego twarz podczas mówienia.

A (Arms) – ramiona: osłabienie ręki lub nogi po jednej stronie ciała, zaburzenia czucia lub drętwienie kończyn. Można to sprawdzić, prosząc chorego o uniesienie rąk i utrzymanie ich w tej pozycji przez kilka sekund (w razie udaru występuje opadanie jednej kończyny).

S (Speech Difficulty) – trudności z mową: niewyraźna, bełkotliwa mowa.

T (Time) – czas: w razie wyżej wymienionych objawów należy działać szybko! Wezwij pogotowie – zadzwoń pod 112 lub 999! Pamiętaj, że szybka reakcja może uratować życie.

Dodatkowe objawy udaru

Poza powyższymi objawami mogą również wystąpić:

- zawroty głowy i zaburzenia równowagi (chory może upuszczać przedmioty, poruszać się niezgrabnie),
- zaburzenia widzenia (np. podwójne widzenie, ograniczenie pola widzenia aż do całkowitej utraty wzroku, zwykle w jednym oku),
- trudności z połykaniem (chory może się krztusić w trakcie picia i jedzenia),
- problemy z rozumieniem mowy,
- silny ból głowy (w przypadku krwotoku),
- utrata przytomności oraz zaburzenia świadomości (chory może być senny, mówić niewyraźnie, nie wiedzieć, gdzie się znajduje, nie rozpoznawać najbliższych osób).

Co zrobić w przypadku wystąpienia objawów udaru?

Najważniejszy jest czas – chory powinien jak najszybciej trafić do szpitala. Podczas oczekiwania na przyjazd pogotowia należy postępować według zasad pierwszej pomocy:

- upewnić się, że miejsce, w którym znajduje się chory, jest bezpieczne dla niego i dla osoby udzielającej pomocy,
- ułożyć chorego w pozycji leżącej; jeśli jest nieprzytomny, w pozycji bezpiecznej (najlepiej na lewym boku),
- nie podawać leków, jedzenia ani picia,
- w razie utraty przytomności postępować według zasad pierwszej pomocy do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego.

Leczenie i rehabilitacja po udarze

Po wyjściu ze szpitala pacjent otrzymuje dalsze zalecenia. Rehabilitacja po udarze obejmuje najczęściej fizjoterapię (ćwiczenia kończyn, naukę chodzenia), terapię zajęciową oraz logopedyczną (w przypadku problemów z mówieniem).

W niektórych przypadkach pomocny okazuje się sprzęt rehabilitacyjny, taki jak kule, balkonik czy wózek inwalidzki. Wskazana może być terapia zajęciowa, która pomoże w codziennym funkcjonowaniu. Niezbędne jest również przystosowanie do pracy zawodowej. W razie problemów z samopoczuciem zaleca się psychoterapię.

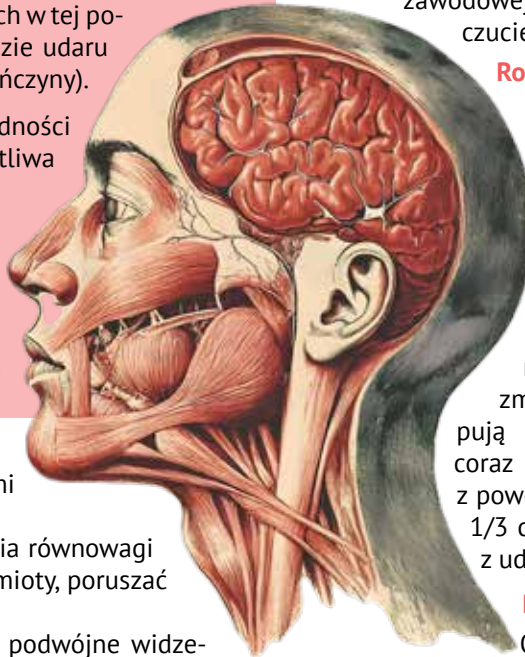
Rokowanie

Rokowanie zależy od wielu czynników, w tym od czasu reakcji oraz skuteczności rehabilitacji – zaangażowania pacjenta, jego motywacji i współpracy z rehabilitantem. Dzięki temu w trakcie rehabilitacji u niektórych chorych objawy mogą się znacząco zmniejszyć, choć zwykle nie ustępują całkowicie. Niestety, pomimo coraz lepszych możliwości leczenia, z powodu udaru mózgu umiera około 1/3 chorych (w tym połowa chorych z udarem krwotocznym).

Profilaktyka

Odpowiednie postępowanie po udarze mózgu pozwala na znaczne zmniejszenie ryzyka wystąpienia kolejnego. Koniecznym jest rozważenie zmiany trybu życia, zwiększenie aktywności fizycznej, rezygnacja z nałogów, wdrożenie prawidłowej diety, zadbanie o leczenie i monitorowanie cukrzycy, nadciśnienia tętniczego oraz podwyższonego poziomu cholesterolu. W przypadku zwężenia tętnicy szyjnej należy skonsultować się z angiologiem w celu zaplanowania dalszego postępowania.

Pamiętajmy, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć!



AUTORKA TEKSTU

Sylwia Datka

Neurolog
Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o.
Oddział w Krakowie



ZATOKI NOSOWE

MAŁE PRZESTRZENIE,
WIELKI WPŁYW NA ZDROWIE

Zatoki nosowe mają ogromne znaczenie dla zdrowia i codziennego funkcjonowania – te wypełnione powietrzem przestrzenie w kościach czaszki pełnią wiele ról – od ochrony przed infekcjami, przez regulację temperatury, aż po wpływ na dźwięk naszego głosu. Kiedy zaczynają chorować, mogą znacząco obniżyć jakość życia, powodując ból, uczucie zatkanego nosa oraz chroniczne zmęczenie.



Zatoki nosowe – klucz do zdrowia i codziennego komfortu

W ludzkim organizmie występują cztery pary zatok nosowych: czołowe, szczękowe, sitowe i klinowe – to naturalne filtry, nawilżacze i ochrona dla naszego układu oddechowego. Zatoki nieustannie oczyszczają powietrze z drobinek zanieczyszczeń, nawilżają je oraz ogrzewają. Dodatkowo chronią nas przed drobnoustrojami, a ich prawidłowa drożność pozwala na swobodny przepływ śluzu i powietrza. Wszystkie te procesy zachodzą bez naszej świadomości – dopóki funkcjonują prawidłowo. Problemy zaczynają się, gdy zatoki ulegają „zablokowaniu” w wyniku infekcji lub alergii.

Zatoki w opałach – najczęstsze choroby

Najczęściej występującą chorobą zatok jest ostre zapalenie zatok przynosowych, które zazwyczaj ma podłoże wirusowe. Może ono przekształcić zwykłe przeziębienie w intensywne dolegliwości, takie jak silny ból głowy, uczucie ucisku w twarzy oraz uporczywy katar. Gdy infekcja utrzymuje się dłużej niż 12 tygodni, diagnozujemy przewlekłe zapalenie zatok.

Zatoki są także narażone na inne schorzenia, w tym zakażenie grzybicze, polipy błony śluzowej, torbiele, a nawet procesy nowotworowe. Należy również uwzględnić wpływ alergii, który może powodować długotrwały stan zapalny. Osoby uczulone na pyłki czy roztozcza często doświadczają nawracających stanów zapalnych zatok, co zwiększa ryzyko infekcji.

Jak rozpoznać i odróżnić choroby zatok?

Choroby zatok często dają podobne objawy, dlatego wszelkie dolegliwości powinny być konsultowane z laryngologiem. Specjalista przeprowadzi odpowiednie badania diagnostyczne, aby ustalić przyczynę problemów. W diagno-

stycie wykorzystuje się m.in. badania laboratoryjne (posiew wydzieliny z nosa), badania obrazowe (m.in. tomografię komputerową, RTG), a także oglądanie jamy nosowej wziernikiem oraz badanie endoskopowe.

Jak odróżnić katar od chorych zatok? W przypadku zapalenia zatok przynosowych ból lokalizuje się w okolicy czoła i nosa; jego nasilenie występuje przy pochylaniu głowy lub nagłych zmianach temperatury, co nie jest charakterystyczne dla zwykłego kataru.

O wiele trudniej je wyleczyć, niż zapobiec chorobie. Jak zadbać o zdrowie zatok?

Nawilżanie powietrza w pomieszczeniach, regularne płukanie nosa solą fizjologiczną czy unikanie zanieczyszczeń to tylko niektóre z zalecanych metod. Osoby cierpiące na alergię powinny pamiętać o odpowiednim leczeniu oraz unikaniu alergenów. Klimatyzacja, wiatr, przegrzanie organizmu, a także zaniedbania, takie jak brak czapki po kąpieli w basenie zimą, często prowadzą do problemów z zatokami. Dlatego kluczowa jest profilaktyka. Odpowiedni ubiór oraz unikanie gwałtownych zmian temperatury to niewielkie kroki, które mogą zapobiec poważnym problemom zdrowotnym.

Kiedy konieczna jest interwencja?

W przypadku cięższych schorzeń, takich jak przewlekłe zapalenie zatok czy obecność polipów, konieczną może okazać się interwencja chirurgiczna. Oprócz terapii farmakologicznej i zabiegów medycznych, a nawet operacji, w zależności od przebiegu choroby, warto stosować naturalne metody wspierające zdrowie zatok:

- inhalacje;
- picie dużej ilości wody, co pomaga w rozrzedzeniu wydzieliny;
- ciepłe okłady na czoło;

- utrzymanie odpowiedniej wilgotności powietrza (konieczne jest regularne nawilżanie pomieszczeń);

- przyprawy dodawane do herbaty, np. imbir czy cynamon – mają one działanie rozgrzewające;

- sen w pozycji, w której głowa znajduje się znacznie powyżej poziomu ciała;

- wizyty w grocie solnej.

Dodatkowo preparaty ziołowe zawierające składniki takie jak ziele tymianku, liść mięty pieprzowej, kwiat bzu czarnego, korzeń goryczki żółtej, koszyczek rumianku pospolitego, ziele mikołajka płaskolistnego czy korzeń jeżówki purpurowej mogą przynieść znaczną ulgę.

Nowość w naturalnej terapii – suplement diety BALSAM JEROZOLIMSKI® na ZATOKI

Na rynku pojawił się Balsam Jerozolimski® na Zatokę, preparat oparty na naturalnych składnikach i roślinnych wyciągach, który pomaga łagodzić objawy zapalenia zatok i wspiera układ oddechowy. Jego regularne stosowanie przynosi ulgę w przypadku nawracających problemów z zatokami oraz regeneruje błony śluzowe.

Balsam Jerozolimski® na Zatokę – naturalna ulga dla zatok

Wyjątkowy składnik Balsamu Jerozolimskiego® na Zatokę to Mikołajek płaskolistny (*Eryngium planum* L.). Ta roślina lecznicza stosowana jest w tradycyjnej medycynie europejskiej i azjatyckiej, szczególnie w leczeniu różnych schorzeń zapalnych. Pomaga w odzyskaniu komfortu oddechowego; stosuje się ją również jako środek rozkurczowy, moczopędny, uspokajający, odtruwający i przeciwzapalny.

Inne ważne składniki zawarte w preparacie Balsam Jerozolimski® na Zatokę:

- wspierają układ odpornościowy (ekstrakt z kwiatów bzu czarnego *Sambucus nigra* L.),
- działają kojąco na gardło, krtań

i struny głosowe (ekstrakt z ziele tymianku właściwego *Thymus vulgaris* L., ekstrakt z plechy porostu islandzkiego *Cetraria islandica* L., ekstrakt z ziele melisy lekarskiej *Melissa officinalis* L., ekstrakt z ziele werbeny pospolitej *Verbena officinalis* L.),

- przyczyniają się do wzmocnienia organizmu i pomagają zwiększyć zdolności umysłowe oraz fizyczne (ekstrakt z korzenia goryczki żółtej *Gentiana lutea* L.).

Regularne stosowanie Balsamu Jerozolimskiego® na Zatokę to skuteczna pomoc w walce z nawracającymi problemami zatok, która wspiera regenerację błon śluzowych i dba o ich prawidłowe funkcjonowanie.

Opakowanie zawiera 60 tabletek powlekanych.

Zdrowie zatok ma istotny wpływ na nasze samopoczucie. Stosując naturalne metody, takie jak inhalacje, nawilżenie, zioła oraz nowoczesne preparaty, możemy skutecznie je pielęgnować, zapobiegać problemom zdrowotnym i łagodzić objawy chorób zatok.



AUTORKA TEKSTU

Monika Heba


Specjalista ds. marketingu
m.heba@bonifratrzy.pl
Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie
Sp. z o.o.



PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®

BALSAM JEROZOLIMSKI® na ZATOKI

NOWOŚĆ W NATURALNEJ TERAPII

 **BALSAM JEROZOLIMSKI® na ZATOKI** zawiera starannie dobraną kompozycję ziół stworzoną według zakonnej receptury Zakonu Bonifratrów. Składniki zawarte w preparacie pomagają w odzyskaniu komfortu oddechowego oraz korzystnie działają na gardło, krtań i struny głosowe.



Składniki zawarte w preparacie:

RUMIANEK POSPOLITY - udrażnia drogi oddechowe,
GORZYCZKA ŻÓŁTA - przyczynia się do wzmocnienia organizmu,
MIKOŁAJEK PŁASKOLISTNY - pomaga w odzyskaniu komfortu oddechowego.

 Dla dorosłych.

- CZARNY BEZ
- TYMIANEK WŁAŚCIWY
- PIERWIOSNEK LEKARSKI
- GORZYCZKA ŻÓŁTA
- DZIEWANNA WIELKOKWIATOWA
- MIKOŁAJEK PŁASKOLISTNY
- WERBENA POSPOLITA
- LIPA DROBNOLISTNA
- RUMIANEK POSPOLITY
- POROST ISLANDZKI
- MELISA LEKARSKA



Poczuj komfort oddechu

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

Hygge dla pokolenia silver

Jak duńskie zwyczaje mogą poprawić nastrój seniora zimą?

Okres zimowy jest czasem obniżonego nastroju, zwiększenia częstotliwości zachorowań na depresję czy izolacji społecznej. Osoby starsze mogą napotykać trudności w samodzielnym opuszczeniu domu, co często prowadzi do poczucia osamotnienia. Zdarza się, że intensywniej odczuwają dolegliwości bólowe związane z wiekiem, a także doświadczają problemów ze snem i przewlekłego zmęczenia. Właśnie z tymi wyzwaniem warto się zmierzyć, aby seniorzy z naszego otoczenia czuli się szczęśliwsi.

Co to jest hygge?

Dla wielu z nas zima to czas zatrzymania się, skupienia na życiu domowym. Obumarła natura skłania do refleksji nad przemijaniem, chłód i wcześniej zapadająca ciemność zwracają nas ku miętym swetrom i nastrojowemu oświetleniu. Gorące kakao smakuje lepiej, kiedy po spacerze chcemy ogrzać dłonie od kubka.

Wbrew temu, co sugeruje tytuł artykułu, seniorzy nie mają jakichś konkretnych potrzeb psychologicznych związanych z zimową porą. Tak jak każdy z nas pragną ciepłych, głębokich relacji, hobby czy

drobnych, codziennych przyjemności. Bycia tu i teraz.

To właśnie podstawy hygge, filozofii, która wywodzi się z Danii. Ten niewielki kraj cechuje się umiarkowanym, wyspiarskim klimatem ze stosunkowo ciepłymi zimami i chłodnym, deszczowym latem. Mimo ostrych warunków klimatycznych, mieszkańcy Danii należą do najszczęśliwszych nacji świata, co przypisuje się nie tylko polityce państwa opiekuńczego, ale również umiejętności życia *hyggelig* (przymiotnik od hygge). Samo hygge ciężko przetłumaczyć – w języku polskim nie ma dobrego odpowiednika, więc mówimy zwykle o błogostanie ciała i ducha, na który składają się poczucie komfortu, ciepła i niespieszne delectowanie się zwykłą codziennością.

Po pierwsze – kontakt z ludźmi

Sercem duńskiego stylu życia są relacje międzyludzkie promujące uważność, bliskość i prostotę. Nie chodzi o odwiedziny-niespodziankę w święta, ale o to, żeby być ze sobą – tak po prostu, na co dzień. Czasem wystarczy telefon „bez okazji” – opowiedzenie o tym, co się robi, co będzie na obiad, jak minął czas w pracy. Nieocenionym zasobem mogą okazać się kole-



dzy z klubu seniora lub sąsiedzi. Podobne korzyści czerpią również podopieczni Bonifratskiej Fundacji Dobroczynej – podczas zajęć Warsztatów Terapii Zajęciowej i Środowiskowego Domu Samopomocy mogą nawiązywać oraz pielęgnować wzajemne więzi. Praktyka i badania pokazują też, że ogromną radością dla seniorów jest możliwość przebywania z dziećmi. Istnieją inicjatywy, dzięki którym osoby starsze pomagają przedszkolakom uczyć się nowych umiejętności, współorganizują imprezy czy wspierają kadrę nauczycielską. Pięknym przykładem takich działań są badania przeprowadzone w Walii. Sześcioro dzieci w wieku przedszkolnym odwiedzało przez kilka dni dom spokojnej starości. Dzięki wspólnym aktywnościom poprawiła się kondycja psychofizyczna seniorów, a dzieci uczyły się empatii, cierpliwości i korzystały z doświadczenia osób starszych.

Po drugie – światło i powietrze

Deficyt światła słonecznego uważany jest za jeden z czynników sprzyjających zaburzeniom afektywnym w okresie zimowym. Wpływa niekorzystnie na nasz zegar biologiczny, może powodować zaburzenia snu i zmniejszać podaż witaminy D w organizmie. Dlatego tak ważne jest wychodzenie z domu. Korzystanie z dobrodziejstw promieni słonecznych ma wiele form – od przesiadywania na ławce przed domem, na balkonie, przez spacer na targ czy do parku, aż po umówienie się ze znajomymi na nordic walking (marsz z kijkami).

Zimą jest znacznie trudniej o naturalne światło, ale Duńczycy mają na to sposób. Nastrojowy blask świec czy małych lampek tworzy przytulny klimat i daje wiele przyjemności. W naszej tradycji chrześcijańskiej znamy to uczucie choćby z mszy roratniej, na początku której często zapala się świece (roratki). Ciemny przed wschodem słońca kościół rozświetla się ciepłym, drżącym światłem, które ogrzewa serca zgromadzonych.

Po trzecie – praca daje szczęście, a wspólna praca daje go więcej

Wspólne inicjatywy przynoszą wiele satysfakcji, a zima jest wspaniałą okazją do rodzinnej czy sąsiedzkiej współpracy. Można umówić się na kolektywne robienie przetworów, nalewek, faworków czy ozdób. W Polsce wspólne zasiadanie i pracowanie to prawie zapomniana, ale warta pielęgnacji tradycja. Od kilku lat mamy taki zwyczaj z sąsiadami – co roku na Święta Bożego Narodzenia pieczemy i ozdabiamy góry pierniczków – przy okazji rozmawiamy, śmiejemy się i... trochę podjadamy.



Rezultat takich działań jest dwójki. Satysfakcję daje sam efekt pracy naszych rąk – rośnie w nas poczucie sprawczości, przekonanie, że jesteśmy przydatni. Z drugiej strony rodzi się świadomość o przynależności do grupy, byciu jej pełnowartościowym członkiem. Jeżeli masz w swoim otoczeniu seniora, sprawdź jak podziała na niego prośba o pomoc, np. przy przygotowaniu zimowych ozdób.

Po czwarte – drobne przyjemności

Każdy z nas ma jakieś rzeczy, które lubi. Dla jednych będzie to leżenie po kąpieli w świeżej piźniamie

w wypranej pościeli, dla innych rytuał porannego czytania książki z filiżanką ulubionej kawy w rękę. Czasem po prostu zapominamy, że takie drobiazgi dają nam szczęście, a przecież to właśnie z nich składa się nasze życie.

Poniżej krótka, przykładowa lista aktywności, które Duńczycy uznaliby za *hyggelig*:

- obserwowanie ptaków w karmniku,
- słuchanie padającego deszczu,
- rozmowa przy herbacie,
- oglądanie filmu pod ciepłym kocem,
- zjedzenie ulubionej potrawy,
- relaksująca kąpiel,
- wyjście do nastrojowej kawiarni.

W ramach ćwiczenia proponuję każdemu seniorowi stworzenie własnej listy zimowych „umilaczy”, które podniosą poziom serotoniny w pochmurne dni i pozwolą wypracować nawyk czerpania radości z prostej codzienności.

Nie ma gotowego przepisu, ale...

Jestem daleka od twierdzenia, że istnieją receptury, dzięki którym samopoczucie każdego seniora ulegnie poprawie. Niebawem w TV pojawią się świąteczne reklamy, w których rodzina raz do roku niespodziewanie odwiedza zachwyconą babcię. Jest to jednak zachwyty chwilowy, nie znamy dalszej części tych historii. Metoda małych, regularnych gestów, odnalezienie szczęścia i przyjemności w codzienności da seniorowi dużo więcej niż sporadyczne porywy dobroci. Dbajmy o siebie wzajemnie i nigdy żałujmy czasu spędzonego razem.



AUTORKA TEKSTU

Katarzyna Brożyna
Psycholog, wolontariuszka
w Środowiskowym Domu
Samopomocy w Konarach

NATURALNE WSPARCIE DLA ODPORNOŚCI

W okresie zimowym nasz układ odpornościowy jest szczególnie narażony na różnorodne wyzwania. Niskie temperatury oraz ograniczona ekspozycja na słońce sprzyjają zwiększonej podatności na przeziębienia i inne infekcje. Warto jednak wiedzieć, że istnieją naturalne metody, które mogą wspierać odporność, a jedno z najskuteczniejszych rozwiązań to stosowanie ziół.

Dlaczego warto sięgać po zioła?

Zioła od wieków stanowią integralną część medycyny naturalnej – wykorzystuje się je jako środki wspomagające utrzymanie zdrowia. Ich prozdrowotne właściwości wynikają z bogactwa składników aktywnych, takich jak witaminy, minerały oraz przeciwutleniacze. Regularne spożywanie odpowiednich ziół nie tylko pomaga w zapobieganiu chorobom, ale także wspiera organizm w walce z już istniejącymi infekcjami.

Zioła wspierające odporność

CZARNY BEZ – jego kwiat i owoc działają przeciwzapalnie, napotnie, oczyszczają drogi oddechowe i poprawiają funkcjonowanie układu odpornościowego. Wysoka zawartość przeciwutleniaczy, antocyjanów oraz witamin C, B12, B6 i B3 (niacyny) przyczynia się do jego leczniczych właściwości.

VILCACORA (*Uncaria Tomentosa*), znana również jako Koci Pazur, Czepota Puszysta – pnącze o silnych właściwościach immunostymulujących, wykorzystujące otaczającą roślinność jako podpory do wzrostu (czepia się ich za pomocą haczyków przypominających kocie pazurki). Substancje zawarte w tej roślinie aktywują komórki układu odpornościowego oraz działają przeciwzapalnie i silnie antyoksydacyjnie.

KORZEŃ MACA – pochodzi z Peru, jest ceniony za swoje właściwości odbudowujące siły witalne organizmu. Oprócz wielu innych korzyści zdrowotnych, maca szybko przywraca energię i pomaga zwalczać zmęczenie oraz ostabienie.

DZIKA RÓŻA – bogate źródło witamin C, P, K oraz E, a także witamin z grupy B. Jej właściwości wzmacniające układ odpornościowy oraz działanie przeciwzapalne czynią ją cennym składnikiem diety.

KWIAT LIPY – doskonałe remedium na infekcje i przeziębienia. Wykazuje działanie napotne i przeciwzapalne; sprawdza się również w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła oraz przy suchym kaszlu.

CZYSTEK – zawiera polifenole o silnym działaniu antyoksydacyjnym, które neutralizują wolne rodniki i wzmacniają organizm. Działa również przeciwzapalnie oraz zwalcza wirusy, odgrywając istotną rolę w podnoszeniu ogólnej odporności.

JEŻÓWKA PURPUROWA – ma najsilniejsze działanie immunostymulujące spośród wszystkich wymienionych roślin. Działa bakteriobójczo, zwłaszcza na paciorkowce

i gronkowce oraz pobudza komórki układu odpornościowego (granulocyty i makrofagi). Należy pamiętać, że doustna kuracja preparatami z jeżówki nie powinna trwać dłużej niż 20 dni (np. przyjmowana co drugi dzień lub 2 x dziennie przez 10 dni – 10 dni przerwy – ponownie 2 x dziennie przez 10 dni).

SUPERODPORNOŚĆ – MIESZANKA ZIOŁOWA

- owoce róży dzikiej
- ziele mniszka lekarskiego
- liście orzecha włoskiego
- korzenie pokrzywy (po jednej części)
- kwiaty rumianku
- liście babki lancetowatej
- korzeń prawoślazu (po dwie części)

Przygotowanie: napar – jedna łyżka mieszanki na jedną szklankę wody. Pić po łyżce trzy razy dziennie przez okres do sześciu tygodni. Mieszanka ta jest zalecana w przypadku nawracających infekcji wirusowych i bakteryjnych, głównie dróg oddechowych oraz jako wsparcie w antybiotykoterapii.

A co poza ziołami?

ALOES – roślina bogata w około 200 witamin i minerałów. Jego właściwości wspierające zdrowie są niezaprzeczalne; aloes działa korzystnie na układ odpornościowy oraz wspomaga organizm w walce z infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi.

CZOSNEK OGRODOWY – kolejny naturalny sposób na zwiększenie odporności. Badania wskazują, że może zmniejszyć częstość występowania przeziębień o 50–70%, jednak wymaga stosowania wyższych dawek (około 2,5 g ekstraktu na dobę). Nie jest wskazany w przypadku stosowania leków przeciwzakrzepowych.

CZOSNEK OGRODOWY – NAPAR MLECZNY

4 ząbki czosnku zmiażdżyć lub 2 łyżki pogniecionych świeżych lub suchych liści zalać 200 ml gorącego mleka. Odstawić pod przykryciem na 10 minut, ostdzić miodem i wypić; stosować 3–4 razy dziennie.

PRODUKTY PSZCZELE – propolis, pyłek kwiatowy czy mleczko pszczele są doskonałym wsparciem dla odporności organizmu (o ile nie występuje na nie uczulenie). Warto je uwzględnić w diecie dla dodatkowego wsparcia zdrowia.

Znaczenie zdrowia jelit dla odporności

Należy pamiętać o kluczowej roli jelit w naszym systemie odpornościowym. Około 70% odporności zlokalizowane jest w jelitach, co podkreśla znaczenie ich prawidłowego funkcjonowania oraz szczelności błony śluzowej. Aby wspierać zdrowie jelit, warto wprowadzić do diety produkty kiszzone i fermentowane, takie jak kapustę, ogórki, sok z buraka czy kefir (o ile tolerujemy laktozę).

Odporność a dobry sen

Odpowiednia ilość snu jest kluczowa dla utrzymania silnego układu odpornościowego. Bezsenna oślabia naszą odporność i zwiększa podatność na choroby. Narastający stres oraz niepokój są jednymi z głównych problemów współczesnego życia; umiejętność relaksacji staje się więc niezbędna.

Przyczyną problemów ze snem może być nadmierna ekspozycja na niebieskie światło emitowane przez smartfony czy tablety. Zioła o działaniu uspokajającym mogą pomóc w walce ze stresem i bezsennością.



PRZYKŁADOWA MIESZANKA:

Szyszki chmielu, rumianek, lawenda, melisa – te zioła należy wymieszać w równych proporcjach. Jedną łyżeczkę mieszanki zalewamy szklanką wrzątku i zaparzamy pod przykryciem przez około 5 minut. Napar należy pić przed snem lub gdy potrzebujemy się wyciszyć.

Zioła stanowią cenne wsparcie dla naszego organizmu, szczególnie w trudnym okresie zimowym. Ich regularne stosowanie może przyczynić się do budowania silniejszej odporności oraz zmniejszenia ryzyka zachorowań na infekcje wirusowe i bakteryjne. Warto wzbogacić swoją dietę o naturalne preparaty roślinne oraz dbać o zdrowe nawyki żywieniowe i prawidłowy styl życia, aby cieszyć się dobrym samopoczuciem przez cały rok.



AUTOR TEKSTU

br. Pio Berger OH

Zielarz-fitoterapeuta i technik farmaceutyczny w Konwencie Zakonu Bonifratrów w Krakowie



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)



SERCE DLA POWODZIAN

W Polsce we wrześniu 2024 roku miała miejsce katastrofalna powódź, która dotknęła głównie tereny województw dolnośląskiego, opolskiego, śląskiego oraz lubuskiego.

W obliczu tej tragedii, organizacje charytatywne natychmiast ruszyły na pomoc poszkodowanym. Jedną z nich była Fundacja Bonifraterska, która zorganizowała dwa charytatywne koncerty z udziałem zespołu Mała Armia Janosika. Te wydarzenia nie tylko dostarczyły uczestnikom niezapomnianych emocji, ale przede wszystkim umożliwiły zbiórkę pieniędzy w celu wsparcia potrzebujących.

Kraków

21 września 2024 roku plac pod Oknem Papieskim w Krakowie stał się areną wzruszającego koncertu charytatywnego. Wydarzenie przyciągnęło tłumy – wolontariusze zbierali datki do puszek; uruchomiono również SMS charytatywny. Całkowity dochód z koncertu został przeznaczony na pomoc osobom dotkniętym powodzią. Uczestnicy nie tylko cieszyli się muzyką, ale również mieli świadomość, jak ważne jest ich wsparcie dla potrzebujących.

Paczków

5 października 2024 roku na Zabytkowym Rynku w Paczkowie odbył się kolejny koncert charytatywny, który transmitowały na żywo Telewizja Trwam i Radio Maryja. Dzięki temu wydarzenie dotarło do dziesiątek tysięcy widzów i słuchaczy. Koncert poprowadzili burmistrz Paczkowa, Artur Rolka oraz muzyk i dyrygent Edyta Bobryk. Wśród honorowych gości znalazł się Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel, który podczas swojego wystąpienia podkreślił zaangażowanie Zakonu Bonifratrów w pomoc potrzebującym.

Muzyka Małej Armii Janosika porwała publiczność, a dodatkowe emocje wzbudziły filmy przedstawiające relacje osób zaangażowanych w pomoc powodzianom. W trakcie koncertu uruchomiono zbiórkę charytatywną online, która przyniosła niespodziewane rezultaty – w ciągu zaledwie dwóch godzin udało się zebrać ponad 100 000 zł. Łączny rezultat tygodniowej zbiórki to imponująca kwota 300 785,03 zł.

Oba koncerty stanowią doskonały przykład społecznej odpowiedzialności i solidarności w obliczu kryzysu. Dzięki zaangażowaniu organizatorów, artystów oraz uczestników udało się nie tylko dostarczyć rozrywki, ale przede wszystkim pomóc tym, którzy najbardziej tego potrzebują.

Pieniądze zebrane podczas zbiórek przeznaczone zostaną w całości na osoby potrzebujące, które ucierpiały wskutek powodzi.



Relacja z koncertu w Krakowie



Relacja z koncertu w Paczkowie



Zanurz się w głębię słów Jezusa, które zostały zapisane przez św. siostrę Faustynę w jej „Dzienniczku”. Każdy cytat to jakby osobna opowieść, pełna miłości i miłosierdzia. Jego słowa niosą nadzieję i przypominają, że niezależnie od trudności, zawsze możesz liczyć na Jego wsparcie. Pozwól, aby słowa Jezusa dotknęły Twojego serca i umocniły Twoją wiarę.

Otwórz się na Chrystusa – On pragnie, abyś zaufał Mu bezgranicznie. W chwilach zwątpienia pamiętaj, że Jego miłość jest zawsze obecna, gotowa Cię wspierać. Czytając poniższe fragmenty, pozwól im prowadzić Cię ku głębszemu zrozumieniu Bożego miłosierdzia. W każdej chwili możesz przyjść do Niego po łaski, które tak wielu odrzuca. Niech te słowa będą dla Ciebie źródłem pocieszenia i siły w codziennym życiu.

Duszo w ciemnościach pogrążona, nie rozpaczaj, nie wszystko jeszcze stracone, wejdź w rozmowę z Bogiem swoim, który jest miłością i miłosierdziem samym.
(Dz. 1486)

Wiedz, ile razy przychodzisz do Mnie uniżając się i prosisz o przebaczenie, tyle razy wylewam ogrom łask na twą duszę, a niedoskonałość twoja niknie przede mną, a widzę tylko twą miłość i pokorę; nic nie tracisz, ale wiele zyskujesz...
(Dz. 1293)

Prędzej niebo i ziemia obróciłyby się w nicość, aniżeli duszę ufającą nie ogarnęło miłosierdzie moje.
(Dz. 1777)

Gdy dusza ujrzy i pozna ciężkość swych grzechów, gdy się odstąpi przed jej oczyma duszy cała przepaść nędzy, w jakiej się pogrążyła, niech nie rozpacza, ale z ufnością niech się rzuci w ramiona mojego miłosierdzia, jak dziecko w objęcia ukochanej matki. Dusze te mają pierwszeństwo do mojego litościwego serca, one mają pierwszeństwo do mojego miłosierdzia. Powiedz, że żadna dusza, która wzywała miłosierdzia Mojego, nie zawiodła się ani nie doznała zawstydy.
(Dz. 1541)

Nie tylko bierz te łaski dla siebie, ale i dla bliźnich, to jest zachęcaj dusze, z którymi się stykasz, do ufności w nieskończone miłosierdzie moje. O, jak bardzo kocham dusze, które mi zupełnie zaufały – wszystko im uczynię.
(Dz. 294)

Duszą, które uciekać się będą do mojego miłosierdzia, i duszą, które wyśławiać i głosić będą innym o moim wielkim miłosierdziu, w godzinę śmierci postąpię z nimi według nieskończonego miłosierdzia mojego.
(Dz. 379)

W każdej duszy dokonywam dzieła miłosierdzia, a im większy grzesznik, tym ma większe prawa do miłosierdzia mojego. Nad każdym dziełem rąk moich jest utwierdzone miłosierdzie moje. Kto ufa miłosierdziu mojemu, nie zginie, bo wszystkie sprawy jego moimi są, a nieprzyjaciele rozbiją się u stóp podnóżka mojego.
(Dz. 723)

Pragnę, abyś głębiej poznała moją miłość, jaką pała moje serce ku duszom, a zrozumiesz to, kiedy będziesz rozważać moją mękę. Wzywaj mojego miłosierdzia dla grzeszników, pragnę ich zbawienia.
(Dz. 186)

JEZU UFAM TOBIE

Redakcja



Leonardo da Vinci, *Zwiastowanie*

I kto tu ma adwent...

Wiele fragmentów Biblii ukazuje nieposłuszeństwo ludzi wybranych przez Boga. Ci, na których Pan miał prawo liczyć, często odrzucali tę łaskę. Zamiast przyjąć Jego słowa, wycofywali się, deklarując wierność, ale nie podejmując działań. Doskonałym przykładem jest rodowód Jezusa w Ewangelii Mateusza, który wymienia nie tylko ludzi niedoskonałych, ale wręcz bardzo grzesznych. Abraham, uznawany za ojca wiary, również miał swoje słabości. W trudnej sytuacji wyparł się swojej żony Sary i oddał ją faraonowi, zyskując w zamian znaczną rekompensatę. Jakub, protoplasta Izraela, ukradł błogosławieństwo swojemu bratu Ezawowi, a jego synowie, kierując się zazdrością, sprzedali Józefa madianickim kupcom. Te historie przypominają nam o ludzkiej słabości i potrzebie Bożej łaski.

Prorok i król

W pewnym momencie historii, około 700 lat przed Chrystusem, Bóg wysłał proroka Izajasza do króla Achaba z przesłaniem o łasce i ocaleniu. Niestety, król odmówił ich przyjęcia. W odpowiedzi na to Bóg postanowił cofnąć swoje zamiary, a dary przekazać komuś innemu – niewieście.

Często zdarza się, że ludzie po burzliwym życiu pełnym grzechów, zamiast wrócić na drogę dobra, odrzucają Bożą łaskę i mówią Mu „nie”. Unikają spowiedzi, modlitwy i Kościoła, ponieważ w ich sercach tkwi opór.

Czas oczekiwania

Bóg czekał wiele lat na kogoś, kto przyjmie Jego łaskę. Nie obraził się na króla Achaba za odmowę. Po 700 latach Bóg wysłał anioła do Maryi. Archanioł Gabriel

przybywa do niej z przesłaniem: „Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga” (Łk 1,30).

W Maryi nie ma żadnego oporu wobec Bożej łaski; nie ma w niej niedowiarstwa ani niechęci. Jest otwarta na działanie Pana Boga. Maryja nie stawia żadnych warunków ani nie formułuje zastrzeżeń – wykazuje postawę pełną gotowości. Jej przykład inspirowała nas do tego, abyśmy również otworzyli nasze serca na Boże wezwanie.

To niezwykle, że Pan Bóg przekazał swoje słowo, które musiało czekać aż 700 lat na realizację. Nie było to jednak oczekiwanie bezcelowe. Wspomniany wcześniej król Achab nie podjął żadnych działań; również Izraelici podczas liturgii synagogałnych słyszeli to słowo zapisane w Starym Testamencie. A słowo czekało, aby stać się rzeczywistością i zmienić życie ludzi. Boże przesłanie poszukuje wypełnienia i pragnie



stać się rzeczywistością. To zaproszenie do działania dla każdego z nas – do otwarcia serca na Jego łaskę i przyjęcie jej w naszym życiu.

Realizacja słowa

Nie chodzi tylko o to, że Maryja usłyszała przesłanie zwiastowane przez Archanioła. Kluczowym jest to, że słowo zrealizowało się w Niej i wypełniło Jej życie. My także otrzymujemy słowo Boże w kościele, a On nie czeka jedynie na to, byśmy je usłyszeli i pozostali obojętni wobec niego. Jego słowo pragnie stać się rzeczywistością w naszym życiu już dziś.

W chwilach beznadziejnych, kiedy życie wydaje się trudne do zniesienia, gdy pragnienie życia zanika, opuszczają nas siły, kiedy nie potrafimy ogarnąć ani naszego życia, ani małżeństwa, ani powołania, w obliczu straty bliskiej osoby i samotności – do kogo powinniśmy się udać? Kto zrozumie nasze zmagania? Słowo Boże prowadzi nas do Maryi – Ona była pierwszą, do której Bóg zwrócił się, gdy inni odrzucili Jego łaskę. Jej przykład pokazuje nam drogę do odnalezienia pocieszenia i wsparcia.

Skoro sam Bóg potrzebował Maryi, pokazuje nam, że w chwilach odrzucenia czy braku zrozumienia nie jesteśmy sami. Nawet jeśli nie czujemy się odrzuceni, często napotykamy na brak empatii. Idźmy do Maryi; możemy naśladować Boga, zwracając się do Niej w naszych trudnych chwilach.

Bezpieczne schronienie

Kościół zachęca nas do ukrycia się w Jej łonie, pod Jej sercem – aby poczuć się bezpiecznie i stać się prawdziwymi chrześcijanami, takimi jak Jezus. Już w Antiochii greckim określeniem „christiano” nazwano chrześcijan, co można przetłumaczyć jako „Chrystusowi”. To zaproszenie do głębszej relacji z Bogiem oraz odkrywania naszej tożsamości jako Jego uczniów.

Po zwiastowaniu Maryja nosiła Chrystusa przez dziewięć miesięcy w swoim niepokalanym łonie. Słowo Boga wymaga czasu na wydanie plonu; nic nie dzieje się automatycznie. Nawet Bóg potrzebował dziewięciu miesięcy, by pod Jej sercem przyjąć ludzką postać.

W Ewangelii Świętego Marka Jezus naucza: „Z królestwem Bożym dzieje się tak, jak gdyby ktoś nasienie wrzucił w ziemię. Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, on sam nie wie jak. Ziemia sama z siebie wydaje plon, najpierw żdźbło, potem kłos,

a potem pełne ziarno w kłosie. A gdy stan zboża na to pozwala, zaraz zapuszcza się sierp, bo pora już na żniwo. Mówił jeszcze: Z czym porównamy królestwo Boże lub w jakiej przypowieści je przedstawimy? Jest ono jak ziarno gorczycy; gdy się je wsiewa w ziemię, jest najmniejsze ze wszystkich nasion na ziemi. Lecz wsiane wyrasta i staje się większe od jarzyn; wypuszcza wielkie gałęzie, tak że ptaki powietrzne gnieźdzą się w jego cieniu. W wielu takich przypowieściach głosił im naukę, o ile mogli (ją) rozumieć. A bez przypowieści nie przemawiał do nich. Osobno zaś objaśniał wszystko swoim uczniom.” (Mk 4,26-34).



Czas narodzin

Jezus podkreśla, że duchowy wzrost nie zaczyna się od plonu ani owocowania, lecz od zasiewu ziarna. Nie obiecuje natychmiastowych efektów; mówi: „najpierw żdźbło” (w. 28). Musimy nauczyć się czekać i być cierpliwi – zarówno wobec siebie, jak i innych – a także wobec Boga. Jego słowo potrzebuje czasu na dojrzewanie w naszych sercach.

Pod koniec każdego roku kalendarzowego przeżywamy adwent – czas oczekiwania na przyjście Chrystusa oraz radosne świętowanie Bożego Narodzenia. Jednak warto zauważyć, że to Bóg przeżywa swój Adwent; to On cierpliwie czeka na człowieka, aż przyjmie Jego słowo. Zdarza nam się myśleć, że Bóg jako wszechwiedzący nie potrzebuje czasu. A jednak On liczy na nas – czasem przez lata – aż przyjmimy Jego łaskę.

W kolędzie „Wśród nocnej ciszy” śpiewamy: „i my czekamy na Ciebie, Pana”. Ale warto zauważyć, że to Bóg czeka na człowieka. To On ma swoje oczekiwania; pragnie, aby Jego słowo wypełniło się w Tobie już dziś. Dotrzymuje obietnicy i nie męczy Go oczekiwanie ani adwent. To Bóg jest czuwający i cierpliwy – to On ma swój adwent.



AUTOR TEKSTU

o. Marcin Ciechanowski OSPPE

Podprezor klasztoru paulinów
na Jasnej Górze,
egzorcysta archidiecezji częstochowskiej,
rekołkcjonista, muzyk



Bonifraterskie rękopisy *w konserwacji*

Konwent Bonifratrów w Krakowie w bieżącym roku otrzymał dofinansowanie ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego na pełną konserwację pięciu unikatowych rękopisów medycznych. Wybrane obiekty to Księgi Chorych z lat 1856–1865, które stanowią część zwanego zbioru powstałego w latach 1628–1897, fundamentalnego dla poznania historii medycyny, szpitalnictwa oraz opieki społecznej w Polsce.

Lista rękopisów:

1. Sygn. C-148: Książka Chorych w Szpitalu Braci Miłosierdzia na rok 1856
2. Sygn. A-210/2: Spis Chorych w Szpitalu Braci Miłosierdzia z roku 1858
3. Sygn. A-139: Spis Chorych w Szpitalu Braci Miłosierdzia w Krakowie z roku 1859
4. Sygn. A-135/3: Protokół chorych w szpitalu Braci Miłosierdzia na Rok 1860ty
5. Sygn. A-142: Krankenprotokoll vom Jahre 1862 bis [...] Jahres 1865b [Protokół osób przybywających do Szpitala Braci Miłosierdzia w Krakowie na kurację] 1862–1865

Rękopisy te stanowią również cenne źródło do badań nad historią obyczajowości i kultury, dostarczając informacji dotyczących leczonych osób oraz występujących wówczas chorób. Ewidencja pacjentów oraz opisy leczenia zawarte w tych dokumentach stały się wzorem dla współczesnej dokumentacji medycznej. Mimo że rękopisy mogą wydawać się niepozorne, doskonale prezentują historyczny rys z czasów burzliwych, takich jak okres zaborów czy powstanie styczniowe.

Projekt ten jest kontynuacją działań konserwatorskich, które były realizowane w ramach programów Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w latach 2015–2021. Rękopisy zostały wykonane w formie poszytów oprawionych w obwolucie. Karty były mocno zabrudzone i posiadały liczne uszkodzenia mechaniczne, takie jak przedarcia, ubytki, zagięcia oraz wystrzępienia na krawędziach, co dotyczyło szczególnie składek, które się wysunęły. Na kartach występowały także zacieki, przebarwienia oraz zniszczenia mikrobiologiczne; wiele kart było zmechaczonych, z puszystą destrukcją i wykruszeniami.

W partii pisma użyto kilku rodzajów atramentów o różnym natężeniu i stopniu wyblaknięcia, co po-

wodowało ich osypywanie się z powierzchni kart. Wszystkie rękopisy były zagrożone nieodwracalnym zniszczeniem i wymagały pilnego zabezpieczenia.



Sygn. C-148: Książka Chorych w Szpitalu Braci Miłosierdzia na rok 1856. Stan przed konserwacją

Ich codzienne użytkowanie przyczyniło się do wielu uszkodzeń i zabrudzeń. Stan zachowania uniemożliwiał udostępnianie oraz dokładne opracowanie publikacji, co mogłoby prowadzić do bezpowrotnej utraty cennych informacji.

Projekt „Spuścizna dawnych lekarzy – kontynuacja konserwacji rękopisów medycznych ze zbiorów Bonifratrów w Krakowie” został doceniony w ramach konkursu „Wspieranie działań muzealnych 2024” i jest współfinansowany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Celem projektu jest ochrona, zachowanie oraz popularyzacja unikalnego dziedzictwa Bonifratrów – prekursorów nowoczesnego szpitalnictwa.

Przeprowadzony proces konserwacji powstrzyma postępującą destrukcję kolejnych obiektów oraz umożliwi ich prezentację i szerokie wykorzystanie w programach badawczych. Zabezpieczone zabytki piśmiennictwa będą udostępniane także do celów wystawienniczych.



Po zakończeniu prac konserwatorskich, które planowane są na grudzień tego roku, w krużgankach klasztornych przylegających do pomieszczeń Biblioteki



Sygn. C-148: Książka Chorych w Szpitalu Braci Miłosierdzia na rok 1856. Stan po konserwacji

i Archiwum Konwentu nastąpi prezentacja wszystkich rękopisów w formie wystawy. Dodatkowo fotografie z procesu konserwacji zostaną opublikowane na stronie internetowej krakowskiego konwentu.

Zadanie pn. „Spuścizna dawnych lekarzy – kontynuacja konserwacji rękopisów medycznych ze zbiorów Bonifratrów w Krakowie” zostało dofinansowane ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego. Całkowity koszt projektu to 113 000,00 zł, z czego dotacja MKiDN wynosi 90 000,00 zł.



AUTORKA TEKSTU

Judyta Pawlak

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



Wspomóż podopiecznych Fundacji Bonifratskiej – dobro wraca!



Fundacja
Bonifratska



Fundacja Bonifratska to organizacja pożytku publicznego o profilu charytatywno-opiekuńczym, która istnieje już 25 lat. W ramach realizowanej działalności wspieramy bonifratskie hospicja, domy pomocy społecznej, szpitale i jadłodajnie na terenie całej Polski. Zgodnie z charyzmatem św. Jana Bożego: „Czyńmy dobro!”, otaczamy opieką najbardziej potrzebujących: osoby chore, niepełnosprawne (w tym umysłowo), biedne, opuszczone i zagrożone wykluczeniem społecznym, by zapewnić im godne życie.



Prosimy o wsparcie dla naszych podopiecznych – za pomocą szybkiego przelewu przez Siepomaga, przelewu tradycyjnego lub przekazem pocztowym. W imieniu wszystkich potrzebujących składamy z serca szczerą, staropolską – Bóg zapłać!

Zespół Fundacji Bonifratskiej

Wsparcie za pomocą przelewu tradycyjnego
Numer konta bankowego:
77 1440 1231 0000 0000 0965 4402
Tytuł przelewu:
Wsparcie działalności
statutowej Fundacji Bonifratskiej

Szybka pomoc:
Zeskanuj kod QR
i wesprzyj nas dowolną kwotą
lub wyślij **SMS** o treści **WSPARCIE**
na numer **75365** (koszt 6,15 zł brutto, w tym VAT)

siepomaga.pl



Boni News

Spotkanie Rady Nadzorczej z Zarządem Bonifraterskiego Centrum Medycznego

12 września 2024 r. odbyło się posiedzenie Rady Nadzorczej i Zarządu Bonifraterskiego Centrum Medycznego. Spotkanie podsumowało działalność spółki oraz innych dzieł bonifraterskich w pierwszej połowie roku. Zarząd przedstawił wyniki finansowe, stan realizacji kluczowych inwestycji oraz plany rozwoju spółki. Omawiano wdrożone regulacje wewnętrzne, w tym standardy ochrony małoletnich i osób bezradnych, nowy regulamin wynagradzania oraz konsultacje dotyczące regulaminu wolontariatu. Zarząd zaprezentował działania projakościowe, m.in. ocenę i monitorowanie jakości opieki medycznej w placówkach BCM.

Rada Nadzorcza z zadowoleniem odniosła się do inicjatyw podejmowanych w ramach współpracy z Fundacją Bonifraterską, domami pomocy społecznej i innymi dziełami. Podkreślono znaczenie wspólnych działań w obszarze opieki medycznej, regulacji wewnętrznych oraz promocji.



Posiedzenie Rady Prowincji

13 września 2024 r. miało miejsce 28. posiedzenie Rady Prowincji Zakonu Bonifratrów w kadencji 2022–2026, które odbyło się pod przewodnictwem Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela. Obrady dotyczyły kluczowych kwestii personalnych, inwestycyjnych i prawnych w Prowincji. W pierwszej części, w której uczestniczył online przeor konwentu w Drohobyczu, br. Wawrzyniec Iwańczuk, omówiono projekt Stacji Pomocy Socjalnej w Drohobyczu, w tym planowaną inwestycję i jej koszty. Pani Mecenasa Katarzyna Szymura-Strumiłło przedstawiła kwestie prawne dotyczące przepisów przeciwpożarowych, ochrony danych oraz procedur ochrony sygnalistów. Prezes Fundacji Bonifraterskiej zaprezentował zasady współpracy Fundacji z Prowincją. W części dotyczącej dzieł apostołskich pani Elżbieta Okrasa, prezes Boni Fratres Pharmaceutical, odpowiadała na pytania o kondycję finansową spółki.

Na zakończenie Dyrektor Generalny Prowincji, pan Sebastian Nowak, omówił planowane inwestycje, m.in. termomodernizacji finansowanej z NFOŚ.

V Festiwal Radości w Prudniku – święto talentów i wspólnoty

26 września 2024 r. sala Kina Diana w Prudniku gościła uczestników i widzów V edycji Festiwalu Radości – Prudnickiego Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie organizowane przez Konwent Bonifratrów w Prudniku oraz PFRON przyciągnęło reprezentantów ośrodków wsparcia z czterech województw południowej Polski. Na scenie wystąpili soliści i zespoły z wielu ośrodków, m.in. Warsztatów Terapii Zajęciowej Bonifratrów i ŚDS. Wyjątkową atmosferę wzbogaciła obecność władz samorządowych, przedstawicieli PFRON i braci bonifratrów. Festiwal Radości dostarczył wzruszeń i radości, ukazując talenty uczestników. Z niecierpliwością czekamy na kolejną edycję!



Klinika Chirurgii Naczyń w Krakowie – nowa jakość w edukacji i leczeniu

Szpital Bonifratrów w Krakowie, Oddział Bonifraterskiego Centrum Medycznego, rozszerza swoją działalność o nowy Oddział Kliniczny – Klinikę i Katedrę Chirurgii Naczyń Akademii Śląskiej. To kolejny krok w umacnianiu pozycji placówki jako ośrodka nowoczesnego leczenia i edukacji medycznej. Szpital od lat pełni ważną funkcję dydaktyczną, prowadząc zajęcia dla studentów kierunków: lekarskiego, pielęgniarstwa, fizjoterapii oraz innych dziedzin medycznych. Współpracuje z renomowanymi uczelniami, takimi jak Uniwersytet Jagielloński, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha oraz Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Nowo powstała Klinika Chirurgii Naczyń to nie tylko wsparcie dla studentów w zdobywaniu praktycznych umiejętności, ale również szansa na podniesienie standardów leczenia pacjentów.



Hubertus 2024 w Konarach-Zielonej – radość, tradycja i sportowa rywalizacja

6 października 2024 r. w Konarach-Zielonej odbył się coroczny Hubertus – święto myśliwych, leśników i jeźdźców, zorganizowane przez Bonifraterską Fundację Dobroczynną. Wydarzenie przyciągnęło licznych gości, w tym przedstawicieli Bonifraterskiego Centrum Medycznego oraz innych konwentów. Obchody rozpoczęła uroczysta msza święta, po której nastąpiło otwarcie imprezy. Największe emocje wzbudziła tradycyjna gonitwa za lisem o Puchar Przeora Konwentu. Młodszy uczestnicy bawili się podczas zawodów „hobby horse”, a jeźdźcy mierzyli się w konkurencjach skoków przez przeszkody na różnych wysokościach: 30 cm, 50 cm i 80 cm. Po każdej rozgrywce wręczano nagrody, co wywołało wiele radości. Hubertus, dedykowany patronowi myśliwych św. Hubertowi, jest także okazją do podsumowania roku i dziękczynienia za jego pomyślny przebieg.



Nowoczesny blok operacyjny w Szpitalu Bonifratrów w Krakowie

9 października 2024 r. w Szpitalu Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie, Oddziale Bonifraterskiego Centrum Medycznego, otwarto zmodernizowany blok operacyjny, wyposażony w najnowsze technologie medyczne. Nowa infrastruktura obejmuje dwie sale operacyjne, salę wybudzeń oraz zaawansowane systemy wentylacyjne, zapewniające ochronę bakteriologiczną. Blok operacyjny oferuje m.in. laparoskopię w rozdzielczości 4K i zintegrowane systemy informatyczne umożliwiające konsultacje i szkolenia w czasie rzeczywistym, nawet bez fizycznej obecności personelu. Podczas uroczystości otwarcia Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel przypomniał o duchowym wymiarze opieki medycznej, nawiązując do patronatu św. Jana Grandego. Dyrektor medyczny szpitala, prof. Mirosław Szura podkreślił, że nowe rozwiązania spełniają światowe standardy. Inwestycja poprawi jakość opieki nad pacjentami, zwiększając liczbę przeprowadzanych operacji, co stanowi kolejny krok w rozwoju tej zastróżonej placówki.



Zmiana nazwy spółki Boni Fratres Pharmaceutical na Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie Sp. z o.o.

21 października 2024 r. spółka Boni Fratres Pharmaceutical Sp. z o.o. zmieniła nazwę na Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie Sp. z o.o. Decyzję tę podjęto na mocy uchwały Nadzwyczajnego Zgromadzenia Wspólników. Nowa nazwa ma podkreślać tradycję Zakonu Braci Bonifratrów oraz specjalizację spółki w produkcji leków i preparatów farmaceutycznych wspierających zdrowie, odzwierciedlając misję spółki, łączącej wielowiekową troskę o pacjentów z nowoczesnymi rozwiązaniami medycznymi. Zmiana została oficjalnie zarejestrowana w Krajowym Rejestrze Sądowym i obowiązuje od dnia wpisu. Firma dziękuje za dotychczasowe zaufanie klientów i partnerów, zapraszając do śledzenia dalszych działań. Spółka kontynuuje swoją misję pod nową nazwą, wprowadzając kolejne innowacyjne projekty dla zdrowia i dobrostanu pacjentów.

Dzień Samarytański w Krakowie – święto zdrowia, edukacji i muzyki

16 listopada 2024 r. odbył się Dzień Samarytański, podczas którego specjaliści ze Szpitala Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie, Oddziału Bonifraterskiego Centrum Medycznego, udzielili ponad 170 porad lekarskich. Wydarzenie miało na celu promowanie zdrowia i profilaktyki poprzez dostęp do bezpłatnych badań i konsultacji. Największym zainteresowaniem cieszyły się porady z zakresu chorób naczyń, ortopedii i ziołolecznictwa. Pacjenci korzystali także z konsultacji diabetologicznych, dietetycznych, neurologicznych czy chirurgicznych. Łącznie zaoferowano aż 24 badania specjalistyczne, takie jak spirometria, USG i RTG. Oprócz realizowanych świadczeń medycznych, wydarzenie uatrakcyjnił również bogaty program edukacyjny – uczestnicy mogli dowiedzieć się, jak kontrolować cukrzycę, dbać o serce czy monitorować ciśnienie tętnicze. Wieczór przyniósł chwile wzruszenia i refleksji. Po uroczystej mszy świętej w kościele Bonifratrów odbył się koncert Doroty Osińskiej, która zaprezentowała zarówno autorskie jak i światowe utwory. Artystce towarzyszyli wybitni muzycy: Paweł Stankiewicz, Piotr Maślanka i Piotr Domagałski, tworząc wyjątkową atmosferę. Dziękujemy sponsorom oraz Partnerowi Głównemu – Województwu Małopolskiemu za nieocenione wsparcie.



Redakcja



Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ

LEGENDA

 KONWENT

 KURIA PROWINCJALNA

 SZPITAL/PORADNIA

 APTEKA
/SKLEP ZIELARSKI

 DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

 DOM OPIEKI

 WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

 HOSPICJUM/MEDYCYNA PALIATYWNA

 REHABILITACJA
/FIZJOTERAPIA

 JADŁODAJNIA

 OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

 DOM REKOLEKCYJNO-WYPOCZYNKOWY

 FUNDACJA BONIFRATERSKA

 FARMACEUTYCZNE PRODUKTY
BONIFRATERSKIE SP. Z O.O.



Fundacja
Bonifraterska

00-213 Warszawa
ul. Bonifraterska 12
tel.: 48 512 847 213

e-mail: redakcja@bonifratrzy.pl
www.fundacjabonifraterska.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: konwencieszyn@bonifratrzy.pl

IWONICZ

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

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ANIOŁÓW
STRÓŻÓW
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 Mogiłany, 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


■ PIASKI


■ WROCŁAW


■ ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

■ PRUDNIK

■ KATOWICE

■ KRAKÓW

■ ZEBRZYDOWICE

■ CIESZYN

■ KONARY

■ IWONICZ

■ ZAKOPANE

■ DROHOBYCZ,
UKRAINA

■ NAZARET,
IZRAEL

ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA
ARCHANIOLA
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

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 Katowia Zembrzydowska, Zembrzydowice 1
tel./fax: 33 876 65 60
e-mail: konwent.zembrzydowice@bonifratrzy.pl

DROHOBYCZ

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

NAZARET

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

TY TEŻ MOŻESZ
POMÓC.
RAZEM CZYŃMY DOBRO!



Fundacja
Bonifraterska

Przeznacz **1,5%** podatku dla podopiecznych **FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ**

Na co prześlemy Twoją darowiznę?



Placówki medyczne



Hospicja

Domy Pomocy Społecznej

Jadłodajnie

WSPIERAMY OSOBY CHOROBY, NIEPEŁNOSPRAWNE,
CIERPIĄCE, OPUSZCZONE, ZAGROŻONE WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM.

ŁĄCZNIE TO KILKA TYSIĘCY PODOPIECZNYCH W KILKUNASTU OŚRODKACH I PLACÓWKACH
BONIFRATERSKICH W CAŁEJ POLSCE! SPRAWDŹ MAPĘ, GDZIE DZIAŁAMY I KOMU POMAGAMY →



TWOJE 1,5% TO MIĘDZY INNYMI: SPRZĘT MEDYCZNY DLA SZPITALI,
WSPARCIE HOSPICIUM I DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ, JEDZENIE DLA JADŁODAJNI

KRS: 0000 134 759

Dowiedz się więcej na temat naszych działań:

www.fundacijabonifraterska.org