



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

Dieta na jesień

Naturalne sposoby na stres

Depresja może przytrafić się każdemu

4 **DEPRESJA MOŻE PRZYTRAFIĆ SIĘ KAŻDEMU**

Rozmowa z Anną Wieczorek o zdrowiu psychicznym, depresji, wpływie złego nastroju na nasz organizm.

8 **MĘSKA SPRAWA, CZYLI JAK WŁAŚCIWIE ZADBAĆ O PROSTATĘ**

Garść cennych informacji na temat prostaty – czym jest, jakie choroby jej zagrażają i jak im zapobiegać.

11 **ROLA POKOLENIA**

Felieton o. Leona Knabita, mnicha tyńieckiego.

12 **NATURALNE SPOSOBY NA STRES**

Sposoby na skuteczne zwalczanie stresu.

14 **DBAJ O MÓZG**

Czym jest udar i jak go uniknąć?

16 **DIETA NA JESIEŃ**

Jak powinna wyglądać jesienna dieta?

Minikompendium wiedzy o sezonowych warzywach i owocach.

19 **BONI NEWS**

Najnowsze informacje z działań bonifratrów.

22 **„LEKARZ DLA WŁOŚCIAN”**

Z archiwów krakowskiego konwentu: historia wybitnego bonifratra Ludwika Perzyny.

24 **WSPÓLNOTA, INSPIRACJA I INTEGRACJA**

Podsumowanie XIX Spotkania Formacyjno-Integracyjnego Rodziny Szpitalnej zakonu św. Jana Bożego.

26 **U KRÓLOWEJ KORONY POLSKIEJ**

Relacja z kolejnej – czwartej już pielgrzymki na Litwę mieszkańców Domu Pomocy Społecznej Konwentu Bonifratrów w Cieszynie.

Szanowni Czytelnicy,

przedstawiamy jesienny numer kwartalnika: „W służbie chorym”, a w nim artykuły z zakresu zdrowia psychicznego czy diety jesiennej. O tym, jak radzić sobie ze stresem za pomocą ziół, diety i spacerów leśnych, pisze brat Pio Berger. Ponadto na łamach naszego pisma znajdziecie Państwo cenne wskazówki na temat zapobiegania udarom mózgu, wywiad z psychologiem Anną Wieczorek o psychosomatyce i depresji oraz ciekawostki ze świata bonifraterskiego. Zachęcamy również do zapoznania się z przepelnioną refleksją felietonu o. Leona Knabita oraz pierwszej części historii żyjącego trzy wieki temu bonifratra – Ludwika Perzyny (ciąg dalszy ukáže się w kolejnym kwartalniku), który walczył z ówczesnymi chorobami, nawet tak wymyślnymi jak wyjątkowo trudne do okiełznania kołtuny na głowach niewykształconego ludu. Na ten jesienny czas życzymy równowagi ducha i umiejętności docenienia każdej prostej chwili życia!

Redakcja

**Wlej Jezu ufność w serce me,
Chcę Miłosierdzie wielbić Twe.
Wlej Wiarę swą, Nadzieję swą,
Ty Panie bądź Miłością mą.**

Piotr Maciej Adler

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

Redakcja i skład:
**Alicja Haczyk (redaktor prowadzący)
Karol Smulski
Wojciech Konopka
Barłomiej Dziwulski
Liwia Gliścińska
Br. Łukasz Dmowski OH**

Kontakt:
**tel. 48 512 847 213
e-mail: redakcja@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl**

Zdjęcia: Freepik.com

DEPRESJA MOŻE PRZYTRAFIĆ SIĘ KAŻDEMU

Przed nami jesień – pora roku, która choć tak piękna, bardzo często uwydatnia w nas tendencje do obniżonego nastroju. O zdrowiu psychicznym, depresji, wpływie złego samopoczucia na nasz organizm z psycholog Anną Wieczorek rozmawia Alicja Haczyk.

Ukończyła Pani biologię w Krakowie i psychologię w Kanadzie, gdzie jeszcze na studiach zrodziło się u Pani zainteresowanie psychiatrią sądową. Jak w skrócie wyglądała Pani praca?

Początkowo pracowałam w szpitalu psychiatrycznym z oddziałami psychiatrii sądowej o wzmocnionym zabezpieczeniu. Pacjentami były osoby z zaburzeniami psychiatrycznymi, wobec których był wykonywany środek zabezpieczający. Obejmowano ich opieką związaną z diagnostyką psychiatryczną, farmakoterapią, psychoterapią oraz rehabilitacją, które umożliwiłyby dalsze leczenie w warunkach pozaszpitalnych. Zespół, w którym pracowałam, składał się z psychiatrów, pielęgniarek, specjalistów ds. resocjalizacji, terapeutów zajęciowych, pracowników socjalnych oraz monitoringu. Po pewnym czasie przeniosłam się do pracy na Bliskim Wschodzie (Kuwejt, Zjednoczone Emiraty Arabskie) w szpitalach z oddziałami dla dorosłych z zaburzeniami psychiatrycznymi, gdzie w zespole interdyscyplinarnym (skupiającym ludzi o różnym doświadczeniu i umiejętnościach), przygotowaliśmy terapię i aktywizację stymulującą do aktywności życiowej i społecznej, edukację oraz intensywną współpracę z rodziną chorego.

Z tego wszystkiego wynika rzecz oczywista – ludzka psychika to dziedzina, w której niezaprzeczalnie jest Pani specjalistką. Proszę zatem o odpowiedź na tak niełatwe pytanie: co jest według Pani ważniejsze – zdrowie psychiczne czy fizyczne?

O zdrowiu nie można mówić poprzez oddzielanie od siebie sfery fizycznej od psychicznej. Stąd bierze się podejście holistyczne w leczeniu, zakładające, że nasz umysł i ciało są ze sobą ściśle powiązane – aby uzdrowić organizm, powinno się także uruchomić inne mechanizmy – kluczowe są w tym przypadku samopoczucie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Oczywiście należy też uwzględnić jeszcze inne czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie i związane z życiem danej osoby, takie jak: rodzina, praca, związki, wiek, styl życia, doświadczenie życiowe, pochodzenie, kultura etc... Należy pamiętać, że nie ma dwóch identycznych osób, a różnorodność umysłu, ciała i stylu życia sprawia, że nie da się znaleźć uniwersalnego rozwiązania w procesie leczenia. Każda osoba wymaga dostosowanego podejścia do leczenia, które jest oparte na zrozumieniu wszystkich aspektów jej życia. Już dawno zauważono ścisły związek ciała i umysłu. Tworzą całość i nie można rozpatrywać ich w oderwaniu od siebie. Nawet Hipokrates

pisał: „natura ciała może być zrozumiała tylko w całościowym ujęciu”. W tym kontekście pojawia się pojęcie psychosomatyki. Po raz pierwszy użył go w języku medycznym w XIX wieku niemiecki lekarz i psycholog Heinroth, który połączył dwa słowa z języka greckiego: „psyche” (dusza) i „soma” (ciało). Książkowa definicja psychosomatyki brzmi: „dział medycyny i psychologii, który zajmuje się związkiem



pomiędzy psychiką a ciałem oraz wpływem czynników emocjonalnych i psychicznych na stan zdrowia człowieka”.

Często, np. w związku z depresją, można usłyszeć o zaburzeniach psychosomatycznych. Co to takiego?

Mówiąc najprościej, jest to zjawisko związane z umysłem i ciałem. Zaburzenia psychosomatyczne to dolegliwości, które są wywołane przez problemy psychologiczne lub emocjonalne. Dana osoba może doświadczać wspomnianych objawów w obszarze różnych narządów i układów – np. serca i układu

krążenia, przewodu pokarmowego, układu oddechowego, układu moczowo-płciowego. Wśród objawów psychosomatycznych wyróżniamy np. bóle brzucha, wzdęcia, wymioty czy nudności, a także problemy ze skórą, swędzenie, drętwienie. Istnieją różne podziały na grupy chorób psychosomatycznych, na przykład takie, w których przyczyną jest bodziec psychiczny: bóle głowy o podłożu napięcia psychicznego, nerwice wegetatywne, anoreksja, nawykowe wymioty, niektóre z postaci otyłości oraz łysienie plackowate. W innej grupie urazy psychiczne są ważnym czynnikiem, lecz nie jedynym, np. choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zapalenie jelita grubego, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, astma, atopowe zapalenie skóry. W ostatniej grupie czynnik psychiczny jedynie zaostrza proces chorobowy, np. cukrzyca, nadczynność tarczycy, gościec.

Czy zaburzenia psychosomatyczne mogą z większym nasileniem dotyczyć określonych grup społecznych czy wiekowych?

Zwykle są spowodowane średnim lub wysokim poziomem stresu, lęku lub depresji (która przykładowo może przyczyniać się do chorób psychosomatycznych, zwłaszcza gdy układ odpornościowy organizmu został osłabiony przez silny lub chroniczny stres). W Japonii przeprowadzono badania analizujące, czy czynniki psychospołeczne wpływają na objawy psychosomatyczne u uczniów. Okazało się, że w przypadku dzieci w starszym wieku zdrowie psychiczne

opiera się na głębszej interakcji różnych czynników psychicznych niż u dzieci młodszych. Może to skutkować częstym występowaniem zaburzeń psychosomatycznych i np. odmową uczęszczania do szkoły. Badanie podsumowano wnioskiem, że wsparcie psychologiczne rodziców w życiu codziennym jest niezbędne w celu ograniczenia objawów psychosomatycznych u dzieci. Uważa się, że więcej kobiet wydaje się cierpieć na zaburzenia psychosomatyczne w porównaniu z mężczyznami znajdującymi się w tej samej sytuacji. W większości tych zaburzeń płeć żeńska była czynnikiem ryzyka, a im starsi byli uczestnicy, tym bardziej rosło prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzenia.

W jaki sposób odróżnić, czy dane objawy mają podłoże chorobowe, czy jest to reakcja na nasz stan psychiki lub emocji?

Można mieć pewność dopiero wtedy, gdy lekarz wykluczy inne przyczyny. Niektóre objawy psychosomatyczne nakładają się na poważne schorzenia, dlatego istotne jest, aby je w pierwszej kolejności wyeliminować. Oprócz samych objawów somatycznych (na przykład bólu lub rozstroju żołądka) osoby cierpiące na zaburzenia psychosomatyczne często wpadają w złość lub są drażliwe. Dzieje się tak, ponieważ uważają one, że ich problemy nie są rozwiązywane, a potrzeby nie są zaspokajane; odczuwają niepokój, a nawet popadają w depresję. Odwiedzają liczne placówki służby zdrowia i zmieniają lekarzy. Dodatkowo istnieje też duże →



ryzyko błędnej diagnozy – aby tego uniknąć, potrzebne jest podejście systemowe.

Praca w Kanadzie i krajach arabskich na pewno stała się dla Pani bezcennym źródłem doświadczenia w branży, ale zapewne też dała możliwość obserwacji kultury i jej wpływu m.in. na funkcjonowanie psychiatrii?

We wszystkich krajach, niezależnie od szerokości geograficznej, zaburzenia psychiczne są często postrzegane jako schorzenia, które wymagają leczenia lekami lub innymi interwencjami medycznymi, np. farmakoterapią, psychoterapią czy terapią opartą na uważności (*mindfulness-based therapy*). Jednocześnie w wielu kulturach problemy zdrowia psychicznego są postrzegane jako problemy duchowe, którymi należy się zająć, wprowadzając rytuały religijne. Dodam, że podczas gdy praktycy medycyny zachodniej często zalecają farmaceutyki, lekarze medycyny wschodniej stosują naturalne formy leczenia, które zazwyczaj obejmują zioła, akupunkturę, odżywianie,

ćwiczenia umysłu, ciała lub masaż. Wiele ośrodków terapeutycznych koncentruje się na modlitwach o wyleczenie lub dobre samopoczucie chorego, co dla niektórych wydaje się korzystne. Silne oparcie dla osoby z zaburzeniami stanowi rodzina – warto zwrócić uwagę, że kultury arabskie przywiązują w tym przypadku dużą wagę do honoru, dumy i kolektywizmu. Niestety nadal istnieje tam zjawisko stygmatyzacji osób z zaburzeniami. Rodziny starają się ukrywać informację o chorobach, a anomalie, takie jak zaburzenia psychiczne, są tam często uznawane za oznakę słabości i powód do wstydu. Tak samo z emocjami – często uważa się, że uczucie smutku powstaje samoistnie, ponieważ dana osoba „musiała zrobić coś złego, aby zostać ukarana tym uczuciem”.

Czy problemy zdrowia psychicznego powinny Pani zdaniem zajmować dużo miejsca w debacie społecznej?

Zdrowie psychiczne jest tak samo istotne jak zdrowie fizyczne, ponieważ stanowi szczególnie ważną część

naszego życia – wpływa na myśli, zachowania i emocje. Bycie zdrowym emocjonalnie może sprzyjać wyższej produktywności i efektywności w pracy, szkole lub relacjach z rodziną i przyjaciółmi oraz zdolności do uczestniczenia w życiu społeczności. Pod-



noszenie świadomości na temat stresogennych czynników oraz zaburzeń psychicznych jest niezbędne, aby położyć kres stygmatyzacji osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Świadomość występowania depresji pomaga również ludziom zrozumieć,



że nie są sami i że dostępnych jest wiele systemów wsparcia, które pomogą im uporać się z ich chorobą. Depresja jest jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności na całym świecie, ponieważ jej skutki mogą być długotrwałe i radykalnie wpłynąć na zdolność

Temat depresji w ostatnim czasie poruszano częściej, w dużej mierze na fali wydarzeń ostatnich lat – mowa tu oczywiście o pandemii. Kogo w ogóle dotyka depresja i czy można jej jakoś zapobiec?

Depresja może przytrafić się każdemu, bez względu na wiek, płeć, rasę czy ilość posiadanych pieniędzy, jednak istnieją czynniki potencjalnie zwiększające częstotliwość jej występowania. Osoby, które przeżyły przemoc, utratę bliskiej osoby lub inne stresujące zdarzenia, są bardziej narażone. Kolejne czynniki to np. genetyka (dziedziczenie genów – warto w tym miejscu wspomnieć, że nie u każdego, u kogo w rodzinie stwierdzono depresję, również ona wystąpi) oraz tzw. chemia mózgu (substancje chemiczne zwane neuroprzekaźnikami mogą kontrolować nastrój. Należą do nich: stres, picie alkoholu, używanie narkotyków czy zmiany hormonalne). Niektóre schorzenia, takie jak np. niski poziom tarczycy, zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia złości, drażliwości lub smutku. Opisane powyżej czynniki nie zawsze prowadzą do wystąpienia depresji, ale stawianie im czoła samodzielnie, bez odpowiedniego wsparcia, może przyczynić się do obniżenia nastroju i przygnębienia. *Self-care*, czyli dbałość o siebie, to podejście, które pomaga zwiększyć poczucie kontroli nad swoim życiem, utrzymać własną równowagę i odporność na stres. Może to obejmować działania takie jak: regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, odpoczy-

nek, medytacja, modlitwa, terapia, pielęgnacja ciała czy czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi. Udowodniono także, że dieta może warunkować stopień zaburzeń lękowych. Mikroelementy zawarte w pokarmie, np. cynk czy selen są niezbędnymi składnikami procesu syntezy i metabolizmu neuroprzekaźników, które z kolei mają znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania komórek nerwowych. Działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne witaminy C i E wpływa na obniżenie stanów zapalnych, a one bezpośrednio oddziałują na stan psychiki. Obecnie obserwuje się rozwój nowej interdyscyplinarnej dziedziny – psychodietetyki, która uwzględnia związki pomiędzy dietetyką a psychologią. Podkreśla rolę wsparcia emocjonalnego dla osób zmagających się z nadwagą i otyłością. Uzyskanie skutecznej zmiany w sposobie odżywiania i stylu życia przekłada się w konsekwencji na poprawę samopoczucia i kondycji zdrowotnej.

Dziękuję za rozmowę.

red. Alicja Haczyk ■

danej osoby do funkcjonowania i prowadzenia satysfakcjonującego życia.



MĘSKA SPRAWA, czyli jak właściwie zadbać o prostatę

Podczas pracy za pierwszym stołem aptecznym często słyszałam od mężczyzn, że nie mają prostaty, bo wielu z nich, używając słowa „prostate”, miało na myśli niepomyślną diagnozę czy chorobę. To stwierdzenie jest jednak niepoprawne. Prostatę ma każdy mężczyzna i to właśnie dzięki jej funkcjom jest on zdolny do prokreacji.



Co to jest prostata? Prostate to inna nazwa gruczołu krokowego, wymiennie określana sterczem. Jest nieparzystym narządem męskiego układu płciowego i miejscem powstawania wydzieliny nasiennej. Wydzielina stercza stanowi środowisko pozwalające utrzymać aktywność plemników. Ogólnie produkowana przez prostatę treść stanowi nawet do 30% całej objętości wydobywającego się z prącia podczas ejakulacji nasienia i obecne są w niej m.in. węglowodany, białka, enzymy i cynk. Ponadto w pęcherzykach nasiennych wytwarzane są hormony tkankowe (prostaglandyny PGE PGF) o skurczowym działaniu miejscowym, wpływającym na ruchliwość plemników.

Gdzie się znajduje? Gruczoł krokowy położony jest na dnie miednicy mniejszej, bezpośrednio poniżej pęcherza moczowego, a tylna część prostaty sąsiaduje z odbytnicą. Przez miąższ stercza przebiega cewka moczowa oraz przewody wytryskowe. W swoim kształcie i wielkości stercz przypomina kasztana lub orzecha włoskiego.

Choroby gruczołu krokowego. Gruczoł krokowy stanowi centralny punkt męskiego układu moczowo-płciowego. Schorzenia gruczołu krokowego zagrażają, w sposób pośredni lub bezpośredni, narządom moczowo-płciowym od nerek aż po jądra. Niestety mężczyźni o prostacie przypominają sobie wtedy, gdy rozwija się u nich jakaś choroba gruczołu krokowego. Do najczęściej spotykanych schorzeń należy

łagodny przerost prostaty, zapalenie gruczołu krokowego oraz rak prostaty.

Łagodny rozrost stercza (z ang. *BPH – Benign Prostate Hyperplasia*) to niezłośliwe powiększenie gruczołu krokowego, które powstaje wskutek nadmiernego mnożenia się komórek prostaty. Powiększający się w wyniku rozrostu gruczoł krokowy uciska sterczową część cewki moczowej, dając objawy, które powinny zostać skonsultowane z urologiem. Objawy łagodnego rozrostu stercza: słaby, przerywany strumień moczu, oddawanie moczu kroplami, trudności z rozpoczęciem mikcji, parcie brzuszne, uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza moczowego, zatrzymanie moczu.

Mogą również występować pewne cechy podrażnienia pęcherza moczowego, wynikające z przerostu prostaty i jego ucisku na cewkę moczową tj.: częstomocz, oddawanie moczu w nocy, parcie nagłące, nietrzymanie moczu z parcia oraz ból w czasie mikcji. Przyczyny rozrostu gruczołu krokowego pozostają do końca niewyjaśnione. Wiadomo jednak, że zmiany w budowie prostaty dotyczące jej powiększania występują u połowy mężczyzn po 50. roku życia i wzrastają do 90% po 80. roku życia.

Rak prostaty to nowotwór złośliwy, który wywodzi się ze strefy obwodowej gruczołu krokowego. To najbardziej rozpowszechniony nowotwór wśród mężczyzn powyżej 50. roku życia w Polsce i na świecie. Najczęstszym nowotworem gruczołu krokowego jest gruczolakorak występujący w 90% przypadków. Obecna

diagnostyka raka stercza pozwala wykryć zmiany we wczesnym jego rozwoju, dlatego tak ważna jest wizyta u lekarza w przypadku zaobserwowania nieprawidłowych symptomów ze strony układu moczowego oraz układu płciowego u mężczyzn.

Profilaktyka chorób prostaty – już wiemy, że łagodny przerost prostaty dotyka ponad połowy mężczyzn w średnim wieku, dlatego tak ważna jest jej profilaktyka. Poniżej kilka wskazówek, jak chronić prostatę.

- Zrezygnuj ze stosowania używek: nie pal i ogranicz spożycie alkoholu.
- Zmodyfikuj swoją dietę i zwiększ spożycie produktów zawierających selen, cynk, likopen i nienasycone kwasy tłuszczowe.
- Prowadź aktywny tryb życia, najlepiej zażywając ruchu 2-3 razy w tygodniu po ok. 45 minut.
- Dbaj o utrzymanie odpowiedniej masy ciała.
- Zastosuj suplementację produktami ziołowymi np. zawierającymi palmę sabałową, śliwę afrykańską, dynię zwyczajną, kukurydzę, pokrzywę zwyczajną czy z likopenem.
- Co najmniej raz w roku odwiedź urologa i zbadaj swoją prostatę.

Katarzyna Polit ■

W TROSCE O DROGI MOCZOWE I PROSTATE



Suplement diety

UROMEDIN

- ✓ utrzymuje w prawidłowej kondycji drogi moczowe,
- ✓ wspiera pracę nerek,
- ✓ pomaga w usuwaniu wody z organizmu.

Suplement diety dla mężczyzn

PROSTAMEDIN

- ✓ utrzymuje w zdrowiu prostatę i drogi moczowe,
- ✓ wspiera funkcje rozrodcze i płodność,
- ✓ cynk utrzymuje prawidłowy poziom testosteronu we krwi.

Rola Pokolenia

Historia jest mistrzynią życia, mówi stare porzekadło. Niektórzy myślący ludzie przypominają, że naród, który nic nie wie o swojej przeszłości, nie ma przyszłości. I dlatego rozumniejsza część obywateli z niepokojem patrzyła na niedawne przecież umniejszanie w edukacji roli historii, a czasem wręcz negowanie jej znaczenia.

Są takie kierunki myślenia, które zapatrzone w postęp, i słusznie, nie przyjmują do wiadomości, że przed nimi też coś było: przodkowie, wartości, wydarzenia. I jeśli tak myślą ludzie z pewną charyzmą, o dużej sile przebiccia, mogą pociągnąć za sobą rzesze i rozpętać rewolucję. Rewolucja wywraca ogarniętą region do góry nogami, a potem często pożera swoich przywódców i... wraca do poprzedniej sytuacji, tylko w zmienionych układach społecznych. Rewolucjonista Napoleon, walczący z monarchią, ogłosił się cesarzem. Bolszewicy, walcząc z carskim absolutyzmem, zmienili nawet tytuł ministra na komisarza ludowego. Niewiele czasu upłynęło, a szef partii stał się bardziej autokratą niż niejeden car. Wróciły ministerstwa, stopnie wojskowe i paradne mundury...

W Polsce pod presją Związku Radzieckiego też się trochę zmieniło. Zniesiono senat oraz urząd prezydenta. Po niewielu latach przywrócono senat, a prezydentem został czołowy działacz partii komunistycznej. Biorąc pod uwagę

to wszystko, trudno jest mówić o jakiejś wielkiej rewolucji w Polsce. Od ponad tysiąca lat przy wartościach, które zostały nam wszczepione od momentu, w którym kronikarz zapisał: „966 dux Mescobaptizatur” – Wódz Mieszko został ochrzczony. Olbrzymia część społeczeństwa traktuje na serio ten przekaz i wszystkie konsekwencje z niego wpływające. Ale obraz ogólny nie jest taki sielankowy, gdyż widzimy także odchodzenie młodzieży od Kościoła i szerzej jeszcze – konflikt pokoleń, co nie jest zresztą zjawiskiem dzisiejszym. Jak możemy zahamować rozwój tych negatywnych zjawisk, a nawet im zapobiegać?

Trzeba pamiętać o rodzinie. Są rodziny wielopokoleniowe, gdzie mądrzy i wyrozumiali dziadkowie i babcie są skarbem dla wszystkich ich członków. „Powiedzcie, jak to było” – pytają wnuki i zasłuchani, powiększają swoją wiedzę i miłość do opowiadających. Znam rodziny, gdzie śmierć kochanego dziadka była niepowetowaną stratą dla reszty rodziny. Ale bywa i tak, że nawet już rodzice niestarájący się za bardzo o zrozumienie dziecka, które poza domem natrafia na nowoczesność techniczną i psychologiczną, spotykają się z odezwaniami: Wyście starzy i (czasem – głupi), bo nic nie rozumiecie. Powtarzacie tylko „A bo za naszych czasów...”.

Po rodzinie kolejnym lekarstwem na łagodzenie konfliktu pokoleń jest mądra edu-

kacja. Wciąż mamy nadzieję, że system, który się proponuje w kolejnych reformach, trafi wreszcie w mentalność i potrzeby dzisiejszego dziecka i młodego człowieka. Jeśli nauka polega tylko na wkuwaniu odpowiednich formułek i wiadomości, i potem zdaniu egzaminów, a do tego i nauczyciel nie umie zarazić pasją do swego przedmiotu, to szkoła może się stać udętką. A więc mądra pedagogika już od wielu lat stara się o zaktywizowanie kreatywności uczniów. Nie negując wartości pamięciowego opanowania wielu treści, rozbudza się w młodych zapał do wspólnego z mistrzem poszukiwania rozwiązań w dziedzinie intelektualnej i technicznej. Odpowiedzialność nie tylko za zdanie przyswojonego materiału, ale i za wytwarzanie go razem z nauczycielem tworzy więzi zespalające społeczeństwo.

A jeśli do tego i dom uczy współodpowiedzialności za jego utrzymanie i porządek, to wiele problemów może zniknąć. Wielka tu rola osób starszych i chorych. Mają więcej czasu. Niech więc nie żałują go, by z miłością przekazywać młodym pałeczkę w sztafecie życiowych doświadczeń.

*o. Leon Knabit
Mnich tyński ■*



NATURALNE SPOSOBY

Ośrodkowy układ nerwowy jest skomplikowaną strukturą. Zaburzenia w jego funkcjonowaniu niosą bardzo często negatywne skutki dla funkcjonowania całego organizmu, stąd potrzeba leczenia chorób tego układu – w wielu przypadkach zastosowanie leków roślinnych może okazać się skutecznym elementem terapii. Dotyczy to oczywiście stanów o lekkich i umiarkowanych objawach – od krótkiego zdenerwowania, po dłużej trwające niepokoje i napięcia nerwowe. Zioła uspokajające i nasenne mają mniejszą siłę działania w porównaniu do leków syntetycznych, ale są bezpieczniejsze i mogą być dłużej stosowane bez ryzyka rozwoju uzależnienia. Działanie uspokajające ziół związane jest z obecnością w nich substancji czynnych farmakologicznie, a są to: irydoidy, związki terpenowe zawarte w olejkach eterycznych, alkaloidy.

Do ziół o słabszym działaniu w przypadku wspomnianego rodzaju schorzeń należą:

- rumianek,
- kwiat i owoc głogu,
- ziele serdecznika,
- korzeń arcydzięgla,
- kłącze tataraku.

Natomiast silniej działające zioła, to na przykład:

- kozłek lekarski (valeriana),
- szyszki chmielu,
- męczennica,
- liście melisy,
- lawenda.

Przewlekły stres jest jednym z głównych czynników wywołujących nerwicę wegetatywną, a więc rodzaj nerwicy, która wpływa na inne narządy czy części ciała organizmu. Charakteryzuje się ona różnymi objawami somatycznymi, np. zaburzeniami układu pokarmowego (biegunki, mdłości), uczuciem mocnego bicia serca, drżeniem rąk czy nadmiernym poceniem

się. Szczególnie w przypadku tego zaburzenia dobre efekty przynosi stosowanie męczennicy, ponieważ działa uspokajająco i rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego.

Stres jako zjawisko biologiczne pojawia się w celu zwiększenia szans przeżycia jednostki – kiedyś często w przypadku zagrożenia atakiem, np. dzikiego zwierzęcia. Obecnie nadmiar informacji, którym obarczeni jesteśmy codziennie czy tempo życia sprawiają, że jest on częściej uruchamiany, co w dłuższej perspektywie ma niekorzystny wpływ na organizm. Stres dzieli się na fazy:

faza pierwsza – alarm, odpowiedź organizmu na dany czynnik, podwyższona aktywność OUN,

faza druga – opór lub adaptacja, organizm reaguje oporem na czynnik stresogenny, staje się coraz bardziej odporny.



NA STRES

Jeśli w tej fazie nie daje się osiągnąć równowagi (homeostazy), wtedy następuje:

faza trzecia – wyczerpanie, organizm nie jest w stanie dłużej się opierać. Wtedy warto zastosować, oprócz wspomnianych wcześniej ziół, tak zwane adaptogeny, których działanie będzie powodować wzrost odporności na stres. Są to surowce roślinne, takie jak:

- korzeń żeń-szenia,
- korzeń eleuterokoka,
- wąkrotka azjatycka (gotu kola),
- różeniec górski,
- owoc cytryńca chińskiego,
- ashwagandha.

Zmniejszy objawy stresu pozwala także dieta. W szczególności będą to produkty bogate w określone witaminy i minerały, takie jak kasza, fasola, pestki słonecznika, brokuły, ryby (witaminy z grupy B), magnez (około 300 do 400 mg dziennie), bogate w węglowodany produkty pełno-

ziarniste (ziemniak, ryż), produkty bogate w cynk (owoce morza, chude mięso, groch), produkty bogate w wapń (nabiał, sardynki, soja).

W prawidłowym funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego ważną rolę odgrywa także tryptofan. To aminokwas potrzebny do produkcji serotoniny i melatoniny odpowiedzialnej za dobry nastrój i sen. Znajdziemy go w rybach morskich (np. halibut), nasionach dyni i słonecznika, orzechach ziemnych, jawkach, awokado, bananach, chudym mięsie czy mleku.

Ponadto bardzo pomocna może okazać się również „terapia leśna”. Las jest środowiskiem, w którym żyliśmy od tysięcy lat. Przebywanie w lesie jest powrotem do korzeni, który uspokaja, koi układ nerwowy – to tak, jakbyśmy wrócili do domu po dalekiej podróży. Nasz mózg odbiera wówczas sygnały

mówiące: „możesz poczuć się bezpiecznie”. Na taki stan składają się m.in.:

- jonizacja powietrza – oczyszcza ze smogu elektromagnetycznego. Ponieważ drzewa są wysokie, zakłócają fale elektromagnetyczne. Dają nam w ten sposób środowisko wolne od działania fal radiowych i elektromagnetycznych,
- dużo słońca na leśnych polanach, ścieżkach – witamina D3,
- przede wszystkim cisza – kojący śpiew ptaków, szum drzew, więcej tlenu,
- mikroorganizmy wydzielane przez rośliny – produkty organiczne, którymi nasycone jest leśne powietrze.

Pio Berger OH

Fitoterapeuta w Konwencji Zakonu Bonifratrów w Krakowie ■



DBAJ O MÓZG



Nasz mózg narażony jest nie tylko na zalew informacji, myśli czy emocji – także choroby stanowią obszar ryzyka, przed którym powinniśmy chronić ten wyjątkowy organ. Jednym z takich zagrożeń jest udar mózgu.

Co to jest udar?

Udar mózgu to choroba, a ściślej mówiąc zbiór objawów neurologicznych, które są wywołane przez zaburzenia ukrwienia tkanki mózgowej. Jak się okazuje, udaru można uniknąć. W tym celu należy przestrzegać paru zasad, które pozwalają zadbać o mózg i uchronić go przed tą niebezpieczną chorobą. Co to jest udar? Jak dbać o mózg? Jak uniknąć udaru?

Może on nastąpić wtedy, kiedy obecne są pewne czynniki ryzyka. Należy do nich między innymi wiek – im osoba starsza, tym jest bardziej narażona na udar mózgu. W roku 2021 liczba hospitalizacji związanych z udarem mózgu sięgnęła aż 86 tys. pacjentów. Po udarze często pojawiają się deficyty neurologiczne. Wszystko ostatecznie zależy od tego, jakie struktury w mózgu zostały uszkodzone i jak rozległe są obszary niedokrwienia. Właśnie z tego powodu warto zastanowić się, jak dbać o mózg i jak uniknąć udaru.

Udary można podzielić na dwie główne grupy, z powodu mechanizmu ich rozwoju. Wyróżnia się: udar niedokrwienny, który dotyczy 80-90% przypadków oraz udar krwotoczny, który dotyczy 10%.

Związek pomiędzy ciśnieniem krwi a udarem mózgu

Nadciśnienie tętnicze jest najsilniejszym czynnikiem ryzyka wszystkich udarów mózgu. Podwyższone ciśnienie tętnicze jest mocno i niezależnie związane zarówno z udarem krwotocznym, jak i niedokrwienym.

Proporcjonalny wzrost ryzyka udaru mózgu związany z podwyższeniem ciśnienia tętniczego jest podobny u obu płci. Badania wykazały, że dzięki leczeniu nadciśnienia tętniczego można zapobiec udarowi mózgu. Zaobserwowano to w specjalnym badaniu, w którym obniżanie ciśnienia tętniczego u pacjentów z prawidłowym ciśnieniem tętniczym, po przebytych udarach mózgu, doprowadziło do obniżenia zapadalności na powrotny udar mózgu o prawie 30% w okresie 5 lat.

Do udaru niedokrwienego mózgu prowadzi wiele różnych patologii. Główne mechanizmy udaru niedokrwienego mózgu to:

- materiał zatorowy pochodzący z blaszki miażdżycowej w aorcie lub tętnic mózgowych zewnątrz- i wewnątrzczaszkowych;
- materiał zatorowy pochodzenia sercowego;
- choroba małych naczyń lub niedokrwienie małych naczyń krwionośnych w mózgu.

Zaburzenia, jakie mogą również się pojawić to:

- niewydolność serca, arytmia, zawał mięśnia sercowego;
- niewydolność oddechowca;
- niewydolność nerek;
- uszkodzenie funkcji wątroby w wyniku przyjmowanych leków;
- uszkodzenia skórne;
- zmiany w kościach i mięśniach;
- odwodnienie;
- zmniejszone odżywianie, ale zwiększony katabolizm;
- problemy natury psychologicznej.

Ponadto większość pacjentów udarowych jest w wieku podeszłym i często cierpi na inne choroby współistniejące. Zatem leczenie pacjentów w ostrym okresie udaru mózgu wymaga rozważenia wielu różnych aspektów.

Profilaktyka w celu zmniejszenia udaru mózgu.

Czynniki ryzyka w dużej mierze związane są ze stylem życia. Zmiana niektórych nawyków może znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru, jeśli wprowadzimy je odpowiednio wcześniej. Do najważniejszych czynników ryzyka udaru, które można modyfikować w tym zakresie, należą: palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, aktywność fizyczna, dieta oraz masa ciała.





Utrzymuj prawidłową masę ciała

Nadwaga i otyłość prowadzą do wielu zaburzeń, między innymi do podwyższenia poziomu trójglicerydów czy spadku poziomu dobrego cholesterolu HDL. To równocześnie zwiększa prawdopodobieństwo udaru oraz innych chorób układu krążenia. Badania wykazały, że kobiety, których obwód pasa wynosi 81 cm i mężczyźni, którzy mają w pasie więcej niż 101 cm, są aż o 60% bardziej narażeni na rozwój nadciśnienia i ryzyko udaru od osób o prawidłowej wadze.

Jedz zdrowo

Aby zachować zdrowie lub je poprawić, należy również odżywiać się prawidłowo. Specjaliści zalecają dietę śródziemnomorską, która eliminuje z jadłospisu szkodliwe tłuszcze zwierzęce, ogranicza białko zwierzęce i równocześnie zwiększa ilość warzyw, owoców oraz ryb. Według zaleceń powinno się każdego dnia spożywać 4 porcje warzyw (około 40 dag) i 5 porcji produktów zbożowych, takich jak płatki owsiane, ciemne pieczywo czy kasza gryczana i jęczmienna. Zamiast słodczy, lepiej sięgać po owoce. Warto pamiętać, że ważne jest zaimplementowanie organizmowi białka i wapnia, co powinno zapewnić mleko, ser, naturalne jogurty czy maślanka. Pozostałą ilość niezbędnego białka można dostarczyć w formie grochu, fasoli, ryb, drobiu czy innego rodzaju mięsa.

Uprawiaj sport i spaceruj

Jak powszechnie wiadomo, ruch to zdrowie. Regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny pomaga poprawić stan organizmu i jest skuteczną bronią podczas walki z różnymi chorobami. Codzienne spacerowanie pozwalają obniżyć ciśnienie krwi do bezpiecznego poziomu, bez stosowania leków.

Sprawdzaj poziom cukru

Cukrzyca to czynnik, który może się przyczynić do udaru niedokrwiennego. Ważne jest więc to, aby leczyć tę chorobę, a także dbać o właściwy poziom cholesterolu i prawidłowe ciśnienie tętnicze.

Odstaw używki

Na udar mogą mieć również wpływ używki. Wiele badań naukowych potwierdziło, że alkohol i papierosy zwiększają ryzyko udaru. Palenie tytoniu jest silnym, niezależnym czynnikiem chorób naczyniowych, w tym także udaru mózgu – zarówno niedokrwiennego, jak i krwotocznego. Badania wykazały, że palacze są narażeni na udar ponad dwukrotnie bardziej, przy czym ryzyko to wzrasta znacząco u osób palących dużo. W profilaktyce udaru silnie zaleca się odrzucenie nikotyny, zwłaszcza u osób obciążonych jednocześnie innymi czynnikami ryzyka (nadciśnienie tętnicze). Osoby w wieku 20 i 30 lat, które piją umiarkowane lub duże ilości alkoholu, są bardziej narażone na udar mózgu niż ludzie spożywający niewielkie ilości lub abstynenci – informuje czasopismo „Neurology”. Łącznie w badaniu wzięło udział ponad 1,5 miliona osób. W ciągu sześciu lat 3 153 z nich doznały udaru mózgu. Okazało się, że uczestnicy pijący średnio lub intensywnie przez co najmniej 2 lata byli o ok. 20% bardziej narażeni na udar niż abstynenci oraz ludzie pijący alkohol tylko sporadycznie. Około 90% ryzyka wystąpienia udaru wynika z czynników, na które człowiek ma wpływ, czy to poprzez zmianę stylu życia czy terapię.

Unikaj stresu

Stres również zwiększa ryzyko udaru – długotrwały i częsty lub silny sprawia, że kurczą się tętnice, wzrasta ciśnienie, podnosi poziom cukru oraz tłuszczów we krwi. Tym sposobem naczynia ulegają uszkodzeniu, co grozi wystąpieniem udaru. Co ciekawe, odprężenie się po silnym stresie także może doprowadzić do udaru. Ze stresem mamy niestety kontakt każdego dnia, można go jednak w pewnym stopniu kontrolować. Korzystny w tym wypadku okaże się spacer, joga, czytanie, spotkania z przyjaciółmi, oglądanie filmów itd. Warto pamiętać również o regularnym odpoczynku.

Ilona Cynk-Kastelik ■



Nadchodzi jesień – czas, kiedy spada temperatura, zmienia się pogoda. Mniej jest słońca, a więcej pochmurnych i deszczowych dni, które stają się coraz krótsze. Zmniejsza się nasza aktywność fizyczna i łatwiej o odłożenie zbędnych kilogramów. Jest to też sezon przeziębień i często szalejącej grypy. Jak przygotować się na ten czas? Jednym z możliwych sposobów jest odpowiednia dieta. To co jemy, ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Jak więc powinna wyglądać jesienna dieta? Dalsza część artykułu zawiera kilka wskazówek.

Jesienią warto sięgnąć po produkty sezonowe – są świeże i mają najwyższą wartość odżywczą. W tym czasie w grę wchodzi także aspekt ekonomiczny. Produkty sezonowe są zwykle najtańsze, a jest ich wówczas szeroki wybór i są łatwo dostępne. Przejdźmy więc do konkretów. Jakie owoce i warzywa wybierać jesienią?

Często mówi się, że królową jesieni jest dynia. Wcześniej trochę zapomniana, teraz wraca do łask. Kto z nas nie pamięta tych ogromnych, pięknych dyń w ogródkach naszych babć i mam. Obecnie do dyni mamy dostęp przez cały rok, ale właśnie teraz jest ona najbardziej wartościowa. Zebrana prosto z pól nie traci swych zalet podczas przechowywania. Jej właściwości odżywcze są bardzo duże. Dynia jest bogata w beta-karoten, dostarcza witamin A, E i C oraz kwasu foliowego. Zawiera magnez, cynk, potas, a także selen. Dzięki temu hamuje procesy nowotworowe, korzystnie wpływa na obniżenie

Dieta na

poziomu złego cholesterolu i ciśnienia krwi, reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom. Jest równocześnie warzywem niskokalorycznym (100 g dyni to około 30 kcal), co pozwala na stosowanie jej w dietach redukcyjnych. Lekkostrawna dynia sprawdzi się nawet u osób z problemami żołądkowo-jelitowymi. Istnieje mnóstwo przepisów na potrawy z dyni. Można z niej przygotować zupę, ciasta, placki, sosy do makaronu, sałatki, pasty do kanapek, nadzienie do pierogów lub naleśników.

Kuzynką dyni jest cukinia, która jesienią również powinna zagościć w naszej kuchni. Ma łagodny i delikatny smak, jest bardzo niskokaloryczna (100 g cukinii to tylko 16 kcal). Ponadto ma niski indeks glikemiczny, dlatego można ją stosować w dietach cukrzycowych. Cukinia to dobre warzywo dla osób z insulinoopornością i nadwagą. Zawiera witaminę C i K oraz kwas foliowy, potas, magnez i beta-karoten. Można ją przygotowywać na wiele sposobów, jest doskonała do surówek, sałatek, sosów, zapiekanek i na jesiennego grilla.

Kolejna grupa sezonowych dobrodziejstw natury to warzywa kapustne. Zaliczamy do nich kapustę białą, czerwoną, włoską, brukselkę oraz kalafior, brokuł i jarmuż. Wszystkie warzywa kapustne są źródłem potasu, wapnia, witamin A, E, K i witamin z grupy B oraz

kwasu foliowego, a co warto podkreślić, przede wszystkim dostarczają spore ilości witaminy C. Kapusta biała zawiera w swoim składzie luteinę, która korzystnie wpływa na nasz wzrok, a czerwona ma dużą zawartość prozdrowotnych polifenoli, dzięki czemu ma działanie przeciwnowotworowe, przeciwmiażdżycowe i oddziałuje pozytywnie na regulację ciśnienia krwi. W diecie jesienniej warto zwrócić uwagę na kapustę kiszoną, która powstaje w wyniku fermentacji, głównie przez bakterie kwasu mlekowego. Ten proces powoduje przekształcenie węglowodanów zawartych w kapuście w kwasy organiczne. Kiszona kapusta to doskonałe źródło błonnika oraz bakterii kwasu mlekowego, co korzystnie wpływa na przewód pokarmowy, poprawia mikroflorę jelitową, procesy trawienne i perystaltykę jelit. Bakterie mlekowe wspierają również odporność organizmu, co ma duże znaczenie o tej porze roku. Ciekawym warzywem kapustnym jest brukselka. Bardzo wiele osób twierdzi, że jej nie lubi, a szkoda, bo to przecież prawdziwa skarbnica zdrowia. Brukselka jest niskokaloryczna, ma niski indeks glikemiczny, co powoduje, że doskonale sprawdzi się u osób z nadwagą, cukrzycą i insulinoopornością. Ma w swoim składzie dużą zawartość witamin C i K oraz

Jesień

największą zawartość białka i błonnika ze wszystkich warzyw kapustnych. Jak widać, brukselka zyskuje przy bliższym poznaniu. Spożywamy ją tylko po obróbce termicznej, najczęściej jako dodatek do dań głównych, zup, sosów czy zapiekanek. Warto też wspomnieć o jarmużu, który ostatnio staje się coraz popularniejszy. To bardzo dobry trend, ponieważ oprócz bogatego składu witamin i związków mineralnych, charakteryzuje go wysoka zawartość wapnia. Dlatego powinny go spożywać osoby zagrożone osteoporozą, stosujące dietę bezmleczną oraz wegańską. Pamiętajmy jednak, że oprócz wszystkich dobrodziejstw jarmuż zawiera w swoim składzie również szczawiany, co oznacza, że jest on niewskazany dla osób z kamicą nerkową. U osób z niedoczynnością tarczycy zaleca się spożywanie warzyw kapustnych po obróbce termicznej. Proces ten pozbawia je goitrogenów, których negatywne działanie polega na hamowaniu wychwytu jodu przez komórki tarczycy oraz syntezie hormonów tarczycowych. Ułatwiają się one także w procesie fermentacji, dlatego kiszonki zalecane są dla osób z chorobami tarczycy.

Jesienią nie możemy zapomnieć o cebuli i czosnku, gdyż są to nasi główni sprzymierzeńcy w walce z infekcją. Zawarte w cebuli glikozydy

wzmacniają naszą odporność, sok z cebuli zapobiega infekcjom, działa wykrztuśnie i przeciwzapalnie, dzięki czemu świetnie sprawdza się w chorobach górnych dróg oddechowych. Czosnek jest doskonałą bronią w walce z infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi. Można go stosować w czasie leczenia infekcji gardła, oskrzeli oraz przeziębienia i grypy.

Kolejne warzywa, na które warto zwrócić uwagę, to czerwona papryka i natka pietruszki. Co je łączy? Obie bardzo mocno podnoszą naszą odporność, są bowiem doskonałym źródłem witaminy C (100 g papryki czerwonej zawiera 144 mg tej witaminy). Warto także wiedzieć, że im bardziej czerwona jest papryka, tym ma więcej witaminy C. Natomiast 1 łyżka surowej posiekanej pietruszki może nam zapewnić dzienną dawkę tej witaminy. Oprócz tego chroni nas przed powstawaniem anemii, gdyż zawiera w swoim składzie żelazo. Trzeba pamiętać, by dodawać ją już do gotowych potraw, ponieważ obróbka termiczna pozbawia ją tych cennych właściwości. Żeby żelazo dobrze się wchłonęło, warto skropić ją cytryną.

Jesień to również czas zbiorów owoców w naszych sadach i ogrodach. Na co w tym przypadku warto zwrócić uwagę w naszej diecie? Na pewno będą to żurawina i dzika róża, które są źró-

dłem przeciwutleniaczy za sprawą witaminy C. Możemy z nich przyrządzać soki, musy i dżemy. Żurawina dodatkowo jest pomocna przy stanach zapalnych pęcherza moczowego (najlepiej sprawdza się tu sok z żurawiny). Aronia to kolejne źródło wielu witamin, potasu, wapnia, magnezu oraz żelaza, jej spożywanie korzystnie wpływa na profil lipidowy, reguluje ciśnienie krwi, wzmacnia odporność. Choć ma cierpki i kwaśny smak, warto włączyć ją do naszej diety. I wreszcie owoce, które królują jesienią, czyli jabłka, gruszki i śliwki – bogate w przeciwutleniacze, zawierają witaminy z grupy B, witaminę A, C i PP oraz składniki mineralne takie jak: sód, potas, wapń, fosfor, magnez, miedź, żelazo. Dzięki zawartości pektyn i błonnika ograniczają wchłanianie cholesterolu z przewodu pokarmowego, przyspieszają perystaltykę jelit, przeciwdziałają zaparciom. Najlepiej spożywać je na surowo, ale pamiętajmy, że osoby z problemami żołądkowo-jelitowymi powinny przyjmować je w postaci gotowanej lub pieczonej.

Jesienna dieta, jak widać, może być bardzo różnorodna i ciekawa. Warto zadbać o swoje zdrowie, sięgając po wiele przepysznych, świeżych warzyw i owoców. Choć niektóre są mniej popularne, z pewnością warto skorzystać z tych drogocennych darów jesieni.

*Dietyk dyplomowany
Jolanta Bielas*

*Dietyk dyplomowany
Małgorzata Bystroń*

*Szpital Zakonu Bonifratrów
św. Jana Grandego w Krakowie ■*

Bonifraterska sieć

Poradni rodzinnych

Bezpłatne porady!

Katowice

- ✓ Neonatologia i naturalne poczęcie
- ✓ Prawnik
- ✓ Porady duszpasterskie
- ✓ Porady medyczne
- ✓ Porady socjalne

Łódź

- ✓ Psycholog
- ✓ Prawnik
- ✓ Lekarz chorób wewnętrznych i ziołolecznik
- ✓ Dietetyk
- ✓ Katecheta
- ✓ Pielęgniarka
- ✓ Teolog

Kraków

- ✓ Radca prawny
- ✓ Trener umiejętności psychospołecznych
- ✓ Pielęgniarka
- ✓ Księgową

Rejestracja i kontakt:

Kraków

Konwent Bonifratrów
ul. Krakowska 48
tel. 537 076 305
mail: administracja@bonifratrzy.krakow.pl

Katowice

Szpital Bonifratów
ul. Ks. Leopolda Markiefki 87
tel. 886 966 561
mail: rodzina@bonifratrzy.katowice.pl

Łódź

Konwent Bonifratrów
ul. Kosynierów Gdyńskich 61a
tel. 695 858 521
mail: m.smiel@bonifratrzy.lodz.pl



BONIFRATERSKA
SIEĆ PORADNI RODZINNYCH



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



FUNDACJA
Bonifraterska

BONI NEWS

Festiwal Radości w Prudniku

28 września nasza bonifraterska społeczność wzięła udział w wyjątkowym „Festiwalu Radości”. To niezwykle wydarzenie zostało zorganizowane przez konwent Bonifratrów w Prudniku, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Prudniku oraz Warsztat Terapii Zajęciowej w Prudniku. Festiwal to nie tylko okazja do odkrywania spektakularnych talentów osób niepełnosprawnych z Prudnika i okolic, ale także szczególny moment integracji społeczności, lekcja tolerancji, przełamywania wszelkich barier i przede wszystkim – niezapomniana dawka dobrej zabawy! Niesamowite emocje towarzyszyły uczestnikom przez cały dzień. Artystyczne występy, wyjątkowe prace plastyczne, piękna muzyka i niezwykle talenty, które zaprezentowały osoby niepełnosprawne, poruszyły nasze serca i dodały nam otuchy.

X Dożynkowe Spotkanie Integracyjne w Iwoniczu

7 września 2023 roku w Konwencie Bonifratrów w Zebrzydowicach odbyło się X Dożynkowe Spotkanie Integracyjne. To był niezwykle dzień pełen radości i dziękczynienia za plony, ale także integracji różnych środowisk. Gościliśmy u siebie około 300 wspaniałych osób niepełnosprawnych, przybyłych z ponad 30 ośrodków z czterech województw: małopolskiego, śląskiego, podkarpackiego i świętokrzyskiego. Nie zabrakło również przedstawicieli instytucji kościelnych, Zakonu Bonifratrów oraz władz państwowych i samorządowych. Spotkanie rozpoczęło się uroczystą mszą świętą w kościele parafialnym w Zebrzydowicach, po której na uczestników wydarzenia czekało wiele fantastycznych atrakcji, takich jak: zabawa taneczna, osada tatarska, wicie wianków, warsztaty zabawkarskie, rękodzieło, pyszne produkty lokalne oraz bonifraterskie, loteria fantowa i wyprzedaż garażowa. Wszystko to było możliwe dzięki niesamowitym wolontariuszom ze szkół z Zebrzydowic, Stanisławia Dolnego, Kalwarii Zebrzydowskiej, Wadowic i Zakrzowa. Dziękujemy wam z całego serca! Projekt został współfinansowany ze środków PFRON, co dowodzi, że wspólnie możemy osiągnąć wiele! Mamy nadzieję, że wszyscy nasi wspaniali goście wrócili do domu z uśmiechem na twarzy i pełnią wrażeń.





Dzieci z Ukrainy na wakacjach w Polsce

Zakon Bonifratrów, z prowincjałem br. Franciszkiem Salezym Chmielem na czele, zorganizował przyjazd grupy 48 dzieci z Drohobycza i okolic, których ojcowie polegli na froncie ukraińskim. Akcja została dofinansowana przez samorząd gminny w Czarnym Dunajcu. W ciągu pobytu, który trwał łącznie 10 dni (od 27 czerwca do 7 lipca), nasi goście odwiedzili najciekawsze i najpiękniejsze miejsca Podhala i Małopolski. Byli między innymi w Krakowie, gdzie zwiedzili Zamek Królewski, Katedrę na Wawelu oraz przeszli Drogą Królewską. Odbyli także wycieczkę kolejką po torfowiskach czarnodunajeckich, w której towarzyszył im przewodnik, opowiadający o tym unikalnym ekosystemie. Grupa z Ukrainy wybrała się dwukrotnie na baseny termalne w Chochołowie. Burmistrz Miasta i Gminy Czarny Dunajec zaznacza, że cieszy się ze współpracy z Zakonem Bonifratrów, szczególnie, że przyniosła ona tyle dobra i radości dla ludzi, którzy niesamowicie ucierpieli podczas tej okrutnej wojny. Naszym obowiązkiem jest pomagać, nieść ulgę oraz współczuć. Serca wrażliwe na krzywdę drugiego człowieka czynią świat lepszym, a w takim świecie nie ma miejsca na wojny.

Alpaki w hospicjum!

22 czerwca miała miejsce niesamowita historia – nasze hospicjum stacjonarne we Wrocławiu odwiedziły ALPAKI! Najpierw karmiliśmy zwierzaki na dworze, odważniejsi zdecydowali się na buziaki. Potem alpaki weszły do sal naszych pacjentów i natychmiast rozpromieniły atmosferę. Pacjenci cieszyli się ich obecnością, przytulając je, głaszcząc i spędzając czas z tymi uroczymi stworzeniami.

Bonifratrzy pomagają Ukrainie

Trzy busy wyruszyły z pomocą na pierwszą linię frontu, do wschodniej Ukrainy, dokładnie do Chersonia. To ogromny krok w kierunku pomocy osamotnionym mieszkańcom tego regionu. Z funduszu bonifraterskiego pod przewodnictwem prowincjała br. Franciszka Salezego Chmiela, br. Pawła OH, a także przy wsparciu proboszcza ks. Mirosława Lecha i wielu współpracowników, udało się zgromadzić żywność, chemię oraz artykuły medyczne. Mimo trudności i zagrożenia, dostarczyliśmy potrzebne dary tym mieszkańcom Chersonia, którzy zostali pozostawieni sami sobie.

XVI Festiwal Pożegnania Lata w Iwoniczu

31 sierpnia w Iwoniczu odbył się XVI Festiwal Pożegnania Lata. Dzień ten był pełen muzyki, tańca i uśmiechów! Wspólnie żegnaliśmy lato w najlepszym stylu. Po uroczystej mszy świętej nastąpiło odsłonięcie pamiątkowych tablic – 100-lecia Bonifratrów w Iwoniczu oraz tablicy upamiętniającej 80. rocznicę zamordowania podopiecznych DPS w Iwoniczu przez hitlerowców w czasach II wojny światowej. W dalszej części festiwalu energiczne występy zespołów dostarczyły nam dawkę pozytywnej energii! Nie zabrakło też momentów relaksu przy akustycznych brzmieniach. Przystawki kulinarne rozbudziły nasze zmysły, a kącik animacyjny oraz dmuchańce stały się ulubionymi atrakcjami dla najmłodszych! Dziękujemy wszystkim, którzy przybyli, by spędzić ten czas razem. Wasza radość była niesamowita! Do zobaczenia za rok, kiedy znów razem pożegnamy lato!

Rekolekcje „Reset w klasztorze Bonifratrów”

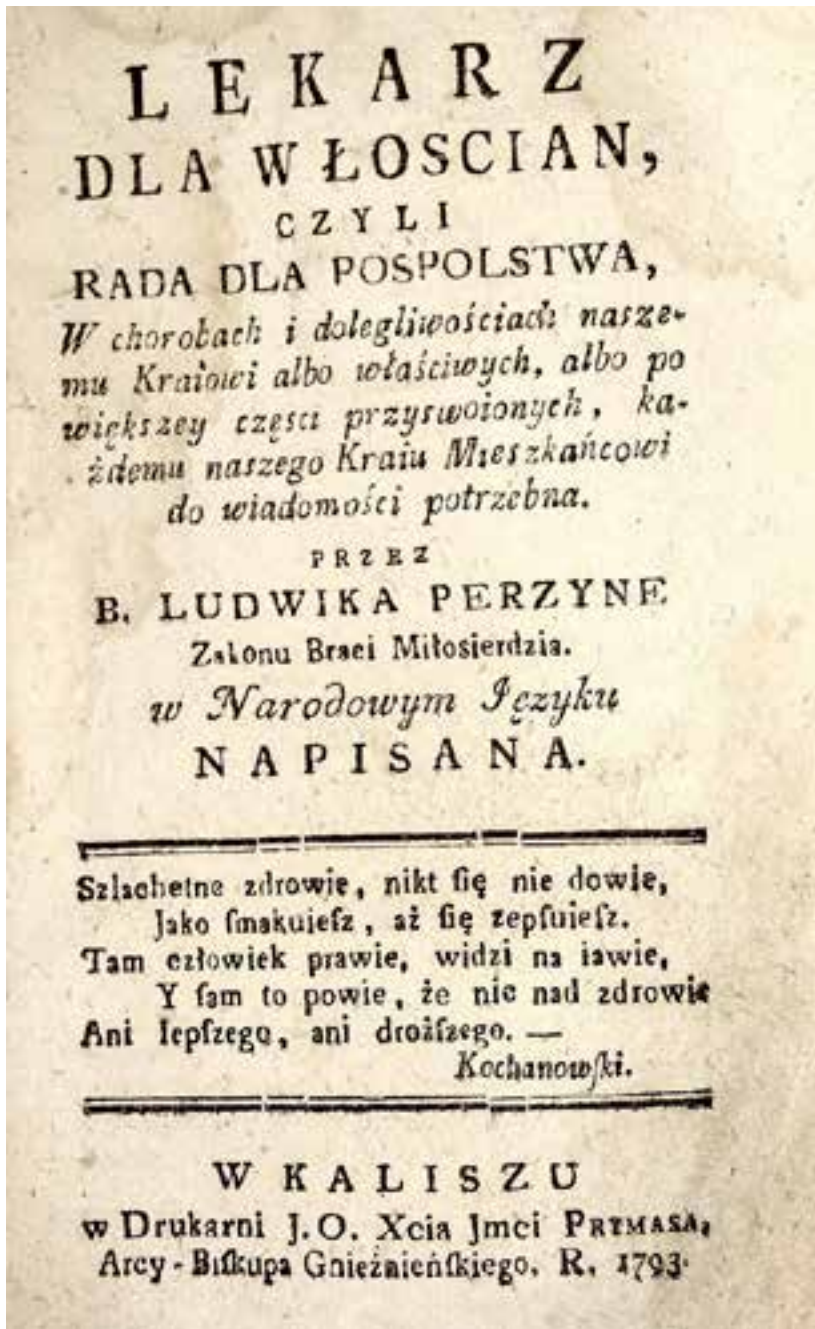
W Łodzi pod sercem MB Uzdrowienia Chorych i pod okiem brata Seweryna OH odbył się „Reset w klasztorze Bonifratrów”. Odpoczęliśmy i napełniliśmy się duchową mocą! „Pójdźcie i wy na miejsce pustynne i odpocznijcie nieco” – właśnie pod takim hasłem od 14 do 16 lipca odbyły się rekolekcje dla wszystkich mężczyzn chcących wyciszyć się w klasztornych murach oraz dla tych, którzy chcieli rozeznawać swoje powołanie. Był to czas bez telefonu i mediów społecznościowych, czas ciszy i spotkania z sobą samym, podczas którego można było nauczyć się, jak prawdziwie odpocząć duchowo, w jaki sposób odnowić swoje siły wewnętrzne i doznać głębokiego ukojenia oraz pokoju. Uczestnicy rekolekcji pochodzący z Łodzi i okolic zrezygnowali ze swoich planów, aby zawalczyć o odrobinę wytchnienia i spotkać Boga w swoim sercu.

Bartłomiej Dziwulski ■



„Lekarz dla włościan”

Postać wybitnego bonifratra Ludwika Perzyny



Wszystkie konwenty bonifraterskie na świecie starają się strzec pamiątek po wybitnych, zasłużonych braciach z poprzednich stuleci. Wielu bonifratrów w historii przyczyniło się do rozwoju medycyny lub dało świadec-

two nieustraszonej postawy w niesieniu pomocy chorym. Również w bibliotece i archiwum krakowskiego konwentu zachowały się książki z końca XVIII wieku, które są dowodem troski pewnego bonifratra o zdrowie biedniej-

szych warstw społecznych na ziemiach polskich.

Mowa nie o kim innym, tylko o bracie Ludwiku Perzynie. Nie wiadomo o nim wiele, ale informacje na temat jego życia, które są nam znane, pokazują, jak barwną był postacią.

Urodził się w Krakowie w 1742 roku. Nie zachowały się żadne dokumenty potwierdzające posiadanie przez niego medycznego wykształcenia, lecz można podejrzewać, że nie był samoukiem. Sam w swoich dziełach wręcz postulował o umożliwienie wykonywania zawodu lekarza i aptekarza tylko osobom wykształconym w tym kierunku. Doświadczenia nabierał w skrajnie trudnych warunkach, gdyż leczył poszkodowanych w walkach na wschodzie Rzeczypospolitej w latach 70. XVIII wieku. Stąd jego doświadczenie dotyczące złamań, głębokich ran i amputacji. Do zakonu bonifratrów wstąpił w 1782 roku i rozpoczął pracę w szpitalu. Następnie przeniósł się do Kalisza, gdzie został przeorem konwentu, a potem do Łowicza (w Kaliszu i Łowiczu funkcjonowały kiedyś konwenty bonifratrów). Gdy nastąpiło powstanie kościuszkowskie w 1794 roku, br. Ludwik leczył powstańców w łowickim szpitalu. Do dzisiaj Szpital Wojewódzki w Kaliszu nosi imię Ludwika Perzyny.

Całą jego twórczość bije troska o najbardziej potrzebujących ludzi, którym brak wykształcenia i którzy mieli bardzo ograniczony dostęp do opieki lekarskiej. Wnikliwe obserwacje Perzyny dotyczące czasów jemu współczesnych, pokazują nam

zwyczaję, wiedzę, przekonania, ale też i zabobony, w które wierzyli nasi przodkowie. Brat Ludwik chcąc wytłumaczyć podstawowe zasady higieny, często musiał pokazywać szkodliwość wiary w przesady. Jeden z najdziwniejszych dotyczy tzw. kołtuna. Na ziemiach polskich przez stulecia wielu niewykształconych ludzi nosiło na głowie kołtuny – po prostu pozlepiane przez brak higieny włosy – jednak nie ścinali ich w przekonaniu, że w kołtunie jest uwięziona choroba i na pewno zachorują, jeśli ją „uwolnią” poprzez ścięcie. Perzyna tłumaczył, że jest wręcz odwrotnie, należy ściąć takie włosy jak najszybciej, zanim rozwiną się choroby skóry lub pojawią się pasyżyty. Perzyna był też związany z Komisją Edukacji Narodowej, miał ogromną motywację do szerzenia wiedzy na ziemiach polskich. Dlatego też podjął się przetłumaczenia na język polski znaczącego dzieła szwajcarskiego lekarza Tissota i zadbał o jego wydanie. W naszym języku tytuł brzmiał: „Porządek życia w czerstwości zdrowia w długie prowadzący lata. Ze wszystkich dzieł P. Tyssota w jedno zebrany w Kaliszu, w drukarni J.O. Xcia. MCi. Prymasa Arcy-Biskupa Gnieźnieńskiego. Roku Pańskiego 1789”. To tłumaczenie uzmysłowiło mu, że rzetelna wiedza medyczna może być dostępna dla każdego. Wkrótce sam zaczął pisać podręczniki w języku polskim – według jego zamysłu powinny one znaleźć się u każdego dobrego proboszcza, który nawet tym niepiśmiennym byłby w stanie udzielić rady. Aby podręcznik miał bardziej

przystępną formę, bonifratery ułożył go w formie pogrupowanych tematycznie pytań i odpowiedzi.

Tytuły dzieł Perzyny są bardzo rozbudowane i tak jak całość dzieła, zachwycają dawną polszczyzną: – *Anatomia krótko zebrana, chcącym się uczyć lekarskiej i cyrulickiej nauki, lubo bez wyobrażeń, ale dokładnie, i z pracą napisana*, Kalisz 1790. – *Nauka położna, krótko zebrana cyrulikom, położnym, jako też i babom, czyli kobietom przy rozwiązaniu rodzących położnic służącym dla wiadomości bardzo potrzebna. Na pytania i odpowiedzi ułożona*, Kalisz 1790. – *Nauki cyrulickiej krótko zebraney t.j. nauki dla chcących się uczyć cyrulickiej umiejętności dokładnie napisaney wszystkim oraz gospodarzom i wszelkim zgromadzeniom tak duchownym jako i świeckim nieuchronnie potrzebney, a dla łatwiejszego każdego pojęcia, w pytaniach i odpowiedziach ułożoney*. Kalisz, część I w 1792, część II i III w 1793. – *Lekarz dla włościan, czyli rada dla pospólstwa, w chorobach i dolegliwościach naszemu kraiovi albo właściwych, albo po większej części przyswoionych, każdemu naszego Kraiu Mieszkańcowi do wiadomości potrzebna*, Kalisz 1793.

Oprócz zasług na polu szerzenia wiedzy o higienie i zapobieganiu chorobom, Perzyna przysłużył się rozwojowi języka polskiego. Niektóre słowa, które wymyślał lub autorsko tłumaczył, przyjęły się i są stosowane do dzisiaj, jak np. „położnica”. Wiele z nich nie weszło na stałe do naszego języka, jednak pokazują ogromną pomysłowość

brata Ludwika, który np. lunatykowanie nazywał „nocołędem”, a mikroskop „drobnowidzem”.

Brat Ludwik Perzyna zapisał się również w historii... kryminalistyki! Do dzisiaj zachowały się jego sumienne relacje z wezwań do przeprowadzenia sekcji zwłok lub oceny obrażeń poszkodowanych. Zawarł je w dodatku do „Nauk cyrulickich (...)”.

Współcześnie bardzo docenia się wkład brata Perzyny w polską psychiatrię. Jako bonifratery miał duże rozeznanie w chorobach psychicznych, które dzielił m.in. na „wady zdawania się” (omamy, halucynacje) czy „smutnodur” (melancholię, depresję). Otwarcie pisał, że wiara w uroki i magię to szkodliwy zabobon, przez który zbyt wielu ludzi straciło życie na stosach. Pisał, że jest przekonany, iż ci biedni ludzie tak naprawdę byli chorzy psychicznie i potrzebowali miłosierdzia i leczenia.

Wszystkie dzieła brata Ludwika Perzyny na szczęście zostały zdigitalizowane i możemy zapoznać się z nimi również w naszych domach za pośrednictwem darmowej biblioteki cyfrowej polona.pl.

Przeglądając jego dzieła, pamiętajmy, że wiele proponowanych „kuracji” obecnie nie jest zalecanych. Niech będzie to lektura, która pomoże nam wyobrazić sobie ziemie polskie ponad 200 lat temu i pozwoli docenić rozwój medycyny.

Judyta Pawlak ■



Wspólnota, inspiracja i integracja

XIX Spotkanie Formacyjno-Integracyjne Rodziny Szpitalnej zakonu św. Jana Bożego

11 września br. w malowniczych Zembrzycach, w ośrodku wypoczynkowo-rekolekcyjnym „Totus Tuus”, rozpoczęło się wyjątkowe trzydniowe spotkanie formacyjno-integracyjne Rodziny Szpitalnej zakonu św. Jana Bożego. To wydarzenie okazało się nie tylko źródłem wiedzy i inspiracji, ale także umożliwiło członkom wspólnoty nawiązanie jeszcze głębszych więzi.

Na początek całą wspólnotę przywitał Prowincjał Zakonu Szpitalnego, br. Franciszek Salezy Chmiel. Jego serdeczne słowa powitania otworzyły drzwi do trzech dni pełnych mądrości i duchowego wzbogacenia. Spotkanie rozpoczęło się od prelekcji pana Sebastiana Nowaka, dyrektora generalnego, który przedstawił aktualne działania prowincji. To była doskonała okazja, aby dowiedzieć się więcej o misji i działalności zakonu oraz tego, jak możemy się w nią zaangażować. Następnie Jacek Graliński i Stefan Świątkowski podzielili się swoją wiedzą na temat systemu korporacyjnego i finansowania w ochronie zdrowia, co jest istotnym elementem działalności zakonu, mającego na celu służyć potrzebującym. To właśnie przemyślane podejście do zarządzania zasobami pozwala efektywnie wspierać pacjentów i kontynuować misję świętego Jana Bożego. Po intensywnych prelekcjach przyszedł czas na chwilę relaksu i wspólne spotkanie przy grillu, co okazało się znakomitą okazją do nawiązania luźniejszych, osobistych rozmów. Wieczór zakończył się inspirującymi opowieściami uczestników, którzy brali udział w rowerowej pielgrzymce na Światowe Dni Młodzieży w Lizbonie (wyruszyli z Oblackiego Centrum Młodzieży „NINIWA” w Kokotku). Dzielili się swoimi przeżyciami, doświadczeniami opatrności Bożej i trudami, jakie napotkali w czasie podróży. To były emocjonujące i duchowo bogate wspomnienia.

Kolejny dzień spotkania uczestnicy rozpoczęli inspirującymi warsztatami prowadzonymi przez panią mgr Marię Rabsztyn. Temat brzmiał: „Poznawanie siebie drogą zaprzyjaźniania się ze sobą, z Bogiem i innymi ludźmi”. To głęboka refleksja nad duchowym rozwojem i budowaniem bliskich relacji. Następnym ważnym momentem była uroczysta msza święta,

której przewodniczył br. Albert Dorociak z konwentu w Krakowie. Jego homilia była źródłem duchowego wsparcia i przemyśleń na temat naszej roli jako członków Rodziny Szpitalnej. Po obiedzie uczestnicy kontynuowali warsztaty, zgłębiając wiedzę oraz integrując się w atmosferze wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Wyjątkową atrakcją wieczoru stał się koncert ludowego Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny, który dostarczył wielu wrażeń i kulturowych doznań.

Ostatni dzień spotkania w Zembrzycach wypełnił wszystkich radością wynikającą z przeżycia wyjątkowego wydarzenia, jak i smutkiem związanym z jego końcem. Po pysznym śniadaniu uczestnicy przystąpili do warsztatów, gdzie ponownie mogli czerpać z mądrości pani mgr Marii Rabsztyn. Następnie nadszedł czas na podsumowanie, w którym Prowincjał br. Franciszek Salezy Chmiel wyraził wdzięczność wszystkim organizatorom i uczestnikom za wspaniałe trzy dni. Podkreślił również potrzebę dalszej integracji, aby jeszcze bardziej umocnić więzi w Rodzinie Szpitalnej. Na zakończenie odbyła się uroczysta msza święta, która przyniosła błogosławieństwo i ducha jedności. Po mszy przyszedł czas na pożegnanie i powrót do domów, ale wspomnienia z tego owocnego spotkania zostaną z nami na długo. Jest to wyjątkowe doświadczenie, które wzmacnia duchową więź członków Rodziny Szpitalnej zakonu św. Jana Bożego i daje im inspirację do kontynuacji misji pomocy potrzebującym. Dziękujemy wszystkim za udział i już teraz nie możemy się doczekać kolejnego roku, kiedy spotkamy się znowu, aby razem tworzyć jeszcze silniejszą Rodzinę Szpitalną.

Wartościowe spotkania pokazują, że wspólnota i formacja są fundamentem silnych i oddanych służbie społecznej organizacji. Nie tylko przekazują wiedzę, ale też wzmacniają ducha i inspirują do dalszej pracy na rzecz innych.

Do zobaczenia za rok!

Redakcja ■

U KRÓLOWEJ KORONY POLSKIEJ

Kolejna – czwarta już pielgrzymka na Litwę rozpoczęła się 25 sierpnia 2023 r. Tym razem w podróż wyruszyło 17 osób – 10 mieszkańców Domu Pomocy Społecznej Konwentu Bonifratrów w Cieszynie wraz z opiekunami. Stałymi punktami dnia były wspólne posiłki oraz msza święta. Przygotowywanie potraw stało się domeną kobiet, za to nasi panowie z zapałem angażowali się w konsumpcję i sprzątanie po jej zakończeniu. Za urozmaicony program odpowiadał przeor Piotr Telma. Znalazł się czas na wszystko: duchowe przeżycia, poznawanie ważnych dla nas historycznie miejsc, podziwianie krajobrazów i smakowanie lokalnych potraw.



Dzień pierwszy – sobota

Wilno. Bez przeszkód dotarliśmy na mszę świętą odprawianą w ostrobramskiej kaplicy w intencji harcerzy

ZHP na Litwie w 30. rocznicę reaktywowania działalności. Po mszy spacer do wybudowanego w barokowym stylu kościoła św. Krzyża i byłego Konwentu Bonifratrów. W podziemiach cudowne źródło z wodą o uzdrawiającej mocy. Następnie zwiedziliśmy klasycystyczną katedrę wileńską, położoną w historycznym centrum Wilna. Kolejnym znaczącym punktem na naszej mapie zwiedzania była nekropolia na Rossie: modliliśmy się przy grobowcu Bonifratrów, wczytywaliśmy się w słowa poety umieszczone na płycie nagrobnej skrywającej doczesne szczątki matki i serca syna – Józefa Piłsudskiego. W Godzinie Miłosierdzia odmówiliśmy koronkę w domu św. Faustyny Kowalskiej – miejscu objawień.

Dzień drugi – niedziela

W niedzielę odwiedziliśmy wieś Gojus pod Wilnem. W 1936 r. rozpoczęto tam budowę kaplicy NMP Uzdrawicielki Chorych. Historycznie jest ona związana z Bonifratrami – budowę niewielkiej (2x3 m) kaplicy w stylu józefińskim zainicjował ojciec Włodzimierz Andrzejewski. Przed słynącym łaskami obrazem przeor Piotr odprawił mszę św. odpustową. Towarzyszyła nam pani Ania Trusewicz, która na co dzień opiekuje się kaplicą. Przed laty żałoba po stracie syna doprowadziła u niej do poważnej choroby psychicznej. Panią Anię zainteresowała zaniedbana kaplica stojąca w bezpośrednim sąsiedztwie domu. Zaczęła do niej zaglądać. Ukojenie

znajdowała w pracach porządkowych: zlikwidowała wewnątrz gniazda ptaków, własnymi rękoma doprowadziła obiekt do stanu dzisiejszego. Nie mogliśmy nie odczuć działania charyzmatu.

Dzień trzeci – poniedziałek

Litewski trening wygonił nas z łóżek przed świtem. Pojechaliśmy do Nidy otoczonej biało-złotymi wydmami, morzem i kolorowymi rybackimi domkami. W naszym gronie nie zabrakło odważnych, którzy postanowili zanurzyć się w wodach Bałtyku, przegapiwszy czerwoną flagę na maszcie.

Dzień czwarty – wtorek

Przygotowując się do powrotu, odbyliśmy krótką wycieczkę do Zułowa – miejsca urodzenia Józefa Piłsudskiego. Przeszliśmy aleją dębową, gdzie wzdłuż młodych drzew ustawione są kamienne bloki upamiętniające ważne dla Polski wydarzenia.

Spędziliśmy na Litwie dobry czas. Czas refleksji, modlitwy, radości. Czas poznawania się w niecodziennych okolicznościach, wzajemnego otwierania na siebie, nowego zaangażowania. Pogoda okazała nam sympatię – wieczory mogliśmy spędzać na kąpielach w jeziorze, które urozmaicaliśmy wygrzewaniem się w bani, czyli saunie.

Dziękuję wszystkim uczestnikom za wspólny czas, szczególnie ojcu Piotrowi Telmie za opiekę duchową i pełnienie funkcji kierowcy i przeorowi Pawłowi Kulce za wypożyczenie samochodu. Bez Was ta wyprawa nie doszłaby do skutku.

J. Klusek ■



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

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

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

POSTULAT

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

NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a
25121 Brescia
Włochy

SCHOLASTYKAT

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

CIESZYN

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

IWONICZ

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

KATOWICE-BOGUCICE

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

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ul. Bonifratrska 11 Konary, 32-031 Mogilany
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



ŁÓDŹ

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

PIASKI

KONWENT BONIFRATRÓW pw. 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. Bonifratrska 12
tel.: 789 294 030
e-mail: bonifratrska@bonifratrzy.pl

WROCLAW

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

ZAKOPANE

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

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

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

ZEBRZYDOWICE

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

DROHOBYCZ

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

NAZARET

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



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Badania prenatalne

Kluczowy etap w opiece nad ciężarnymi, który pozwala na monitorowanie i ocenę zdrowia rozwijającego się płodu

Refundowane
przez **NFZ**

Zadzwoń i dowiedz się więcej

32 461 63 62

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach
ul. Ks. Leopolda Markiefki 87
40-211 Katowice

BCMBONIFRATRY.PL