



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

Dieta na święta

Powiedz „TAK”
zimowej aktywności

Po pierwsze rodzina

Czy Chrystus zastanie
wiarę, kiedy przyjdzie?



Spis treści

4

BYŁEM GŁODNY, A DALIŚCIE MI JEŚĆ...

Wywiad z Edytą Cieślak o łódzkiej jadalni bonifraterskiej, jej pracownikach i podopiecznych.

6

ZDROWE GARDŁO I BŁONA ŚLUZOWA

Błona śluzowa gardła to jedna z głównych dróg, którą przemieszczają się do naszego organizmu wirusy i bakterie. Jak o nią zadbać, by cieszyć się zdrowiem?

8

PO PIERWSZE RODZINA!

Małgorzata Śmiel – koordynator regionalny projektu w Łodzi oraz psycholog Aleksandra Walczak opowiadają o pierwszych miesiącach funkcjonowania Bonifraterskiej Sieci Poradni Rodzinnych.

10

NAJŚWIĘTZA MARYJA PANNA PATRONKĄ ZAKONU SZPITALNEGO

Bracia Bonifratrzy obrali sobie za patronkę najlepszą z Matek, by naśladując ją, przeżywać własne, zakonne życie.

11

JEZUS MÓWI DO CIEBIE

Wybrane fragmenty z „Dzienniczka” świętej siostry Faustyny.

12

CZY CHRYSZTUS ZASTANIE WIARĘ, KIEDY PRZYJDZIE?

Felieton mobilizujący do refleksji nad prawdziwym sensem Świąt Bożego Narodzenia, który tak często umyka właśnie nam, chrześcijanom. Jak uchronić się przed nadmiernym materializmem okołoswiątecznym, a skupić się na sferze duchowej?

13

POWIEDZ „TAK” ZIMOWEJ AKTYWNOŚCI!

Kiedy pogoda za oknem nie zachęca do ruchu, warto pokonać w sobie wewnętrzne opory i w trosce o swoje zdrowie podjąć systematyczną aktywność fizyczną. Jak zmobilizować się do ruchu i dlaczego to takie ważne?

14

MORBUM EVITARE QUAM CURARE FACILIUS EST – ZAPOBIEGAĆ JEST LEPIEJ NIŻ LECZYĆ

Układ odpornościowy narażony jest zimą na wiele niekorzystnych czynników. Jak o niego zadbać, aby uniknąć infekcji?

16

JAK RADZIĆ SOBIE Z ZIMOWĄ CHANDRĄ?

Długie, zimowe wieczory mogą okazać się niesprzyjające dla kondycji psychicznej. Jak zadbać o dobry nastrój?

18

DIETA NA ŚWIĘTA

Jak przebrnąć przez okres świąteczny i nie przybrać na wadze?

20

RACJONALNA ANTYBIOTYKOTERAPIA

Po antybiotyki sięgamy przy wielu infekcjach, niekiedy wręcz na własną rękę – czy słusznie?

21

KOMPLEKSOWE PODEJŚCIE DO TERAPII OBRZĘKU

Obrzęki – czym są i jak je leczyć?

23

„NAUKI CYRULICKIE...”, CZYLI LEKCJA ANATOMII Z XVIII-WIECZNEGO PODRĘCZNIKA BONIFRATRA LUDWIKA PERZYNY

Odkrywamy skarby krakowskiej Biblioteki i Archiwum Konwentu Bonifratrów: druga część historii wybitnego bonifratra Ludwika Perzyny.

25

BONI NEWS

Najnowsze informacje z działań bonifratrów.

Szanowni Czytelnicy,

kolejny rok dobiega końca. Trwamy w wyjątkowym czasie adwentowej zadumy – radosnego oczekiwania na narodzenie Chrystusa, naszego Pana i Zbawiciela. Podsumowujemy minione miesiące, przeprowadzając z nich osobisty rachunek sumienia, analizując swoje życiowe (oraz duchowe!) sukcesy i porażki. Jednocześnie stajemy z ufnością na progu Nowego Roku, oddając wszystkie nasze trudy, plany i nadzieje Nowonarodzonemu.

Z radością przekazujemy w Wasze ręce kolejny numer kwartalnika bonifraterskiego. Zima to czas infekcji, osłabionej odporności, długich wieczorów i (bardzo często) braku planu na ich zagospodarowanie; przed nami także wyczekiwane przez cały rok Świąta Bożego Narodzenia – i to właśnie na tych zagadnieniach skupimy się w dużym stopniu w bieżącym wydaniu. Pomoc w duchowym, tak bardzo dla nas wszystkich potrzebnym przeżywaniu Świąt Bożego Narodzenia przyniesie felieton: „Czy Chrystus zastanie wiarę, kiedy przyjdzie?”. Polecamy Państwu uwadze artykuł pani dietetyk, zachęcający do rozsądnych wyborów żywieniowych, podejmowanych podczas czasu spędzanego przy świątecznym stole. W tematyce strictly zdrowotnej skupimy się między innymi na racjonalnej antybiotykoterapii, wzmacnianiu odporności i prawidłowej pielęgnacji błony śluzowej gardła.

Do bonifraterskich archiwów, skrywających udokumentowany, dalszy ciąg jakże ciekawej historii o wybitnym bonifratrze Ludwiku Perzynie zaprasza p. Judyta Pawlak. Optymizmem i nadzieją tchną dwa wywiady – o pracownikach łódzkiej jadłodajni, niosących potrzebującym każdego dnia wielką pomoc, troskę i życzliwość oraz o ogromnej bonifraterskiej inicjatywie Sieci Poradni Rodzinnych. O nasze zdrowie psychiczne zatroszczą się p. Małgorzata Kospin oraz p. Aleksandra Walczak, które doradzą, jak nie popaść w zimową chandrę i jak zmotywować się do aktywności.

Wraz z tym wydaniem rozpoczynamy również serię krótkich rozważań – razem z siostrą Faustyną będziemy kontemplować wielkie i nieograniczone Boże Miłosierdzie, wczytując się we fragmenty „Dzienniczka”, a konkretnie w słowa, które przekazał nam sam Pan Jezus. Poza tym zapraszamy jak zawsze do zapoznania się z „Boni News” – przeglądem najważniejszych wydarzeń, jakie miały miejsce w ostatnim czasie w konwentach bonifraterskich.

Otwórzmy serca na nadchodzącego Chrystusa – rozpoznajmy w maleńkim dzieciątku naszego Boga i Pana! Catej polskiej Rodzinie Bonifraterskiej, wszystkim Braciom, Współpracownikom, Podopiecznym i Pacjentom życzymy prawdziwej radości i miłości – niech te nadchodzące dni staną się czasem odpoczynku, zjednoczenia i rodzinnego ciepła oraz autentycznej nadziei, że potrafimy sprostać Bożym oczekiwaniom. Wchodząc w kolejny, 2024 rok spójrzmy w przyszłość z optymizmem i przede wszystkim wiarą. Niech Chrystus obdarzy Was czułością i więzami przyjaźni z bliźnimi!

Redakcja

Bądź pozdrowiona Miriam

Bądź pozdrowiona Miriam – Archanioł Cię pozdrowił,
nagłym swym zjawieniem Serce Twe zatrwożył,
lecz Ty już byłaś pełna, pełnią Bożych łask.
Żyłaś już tą wiarą, że jest z Tobą Pan.
Pośród niewiast jesteś Tą Błogostawioną,
której życie niesie Zbawiciela owoc.
Dziwisz się z pokorą: Jakże to się stanie?
Nie znam wszakże męża, jak to sprawisz Panie?
Łaska Cię ostoni Boga Najwyższego,
Duchem Cię napętni, dasz Syna Bożego.
Fiat – powiedziałaś, bo Jesteś Wybraną
z narodu Twojego Przenajświętszą Panną.

Piotr Adler

Wiersz z tomiku: „Chcę ufać czyli: Boże strzeż mnie przede mną”

Wydawca:

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

Kontakt:

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

Redakcja i skład:

**Liwia Gliścińska (redaktor prowadzący)
Karol Smulski
Bartłomiej Dziwulski
Br. Łukasz Dmowski OH**

Zdjęcia: Freepik.com

Byłem głodny, a daliście mi jeść...

O łódzkiej jadłodajni bonifraterskiej, jej pracownikach i podopiecznych rozmawiamy z Edytą Cieślak, pielęgniarką, koordynatorem do spraw jadłodajni dla ubogich.

Od jak dawna swoją działalność prowadzi jadłodajnia bonifraterska w Łodzi?

Jadłodajnia dla ubogich przy Konwencie Bonifratrów w Łodzi działa od 1996 roku, czyli 27 lat.

To już naprawdę bardzo długo! Ile osób aktualnie korzysta z pomocy?

Z jadłodajni korzysta obecnie 50 osób posiadających decyzję na posiłki z MOPS oraz około 30 osób bez takiej decyzji. Ponadto wspieramy 4 rodziny z Ukrainy.

Na jakie wsparcie mogą liczyć potrzebujący? Jak często przychodzą do jadłodajni?

Osoby potrzebujące korzystają z jadłodajni codziennie, od poniedziałku do piątku. Otrzymują od nas gorącą zupę z wkładką mięsną oraz suchy prowiant na sobotę i niedzielę. Ponadto każdego dnia wydawany jest dodatek do chleba w postaci wędlin, serów, dań gotowych itp., które otrzymujemy jako darowiznę ze sklepów.

Ile czasu zajmuje przygotowanie obiadu?

Średni czas przygotowania jednego posiłku to 5 godzin.

Wydaje się, że to długo, ale przecież myślimy o 75 osobach! Ile litrów zupy jest przygotowywane każdego dnia?

Nasza kucharka, która pracuje przy konwencie, gotuje około 50 litrów zupy.

Dla najuboższych zima to wyjątkowo trudny czas. Czy osoby zgłaszające się do jadłodajni otrzymują jakąś dodatkową pomoc?

Oczywiście, tej pomocy jest o wiele więcej. Przykładowo można u nas zaopatrzyć się w odzież, obuwie czy kurtki. Kolejnym ważnym działaniem jest doraźna pomoc pielęgniarska, którą świadczymy potrzebującym.

Pomówmy teraz chwilę o osobach otrzymujących posiłek i inne dary. Czy okazują wdzięczność? Nie marudzą, nie narzekają?

Osoby przychodzące do naszej jadłodajni są zado-

wolone z pomocy. Świadczy o tym chociażby ich codzienna obecność podczas wydawania posiłków.

Czy jadłodajnia organizuje inne, dodatkowe wydarzenia?

Tak, rokrocznie zapraszamy potrzebujących na spotkania opłatkowe i śniadania wielkanocne. Wraz z innymi organizacjami bierzemy także udział w Światowym Dniu Ubogich, który odbywa się 19 listopada – do stałych elementów programu należą: uroczysta msza święta w Archikatedrze Łódzkiej, gorący posiłek, wydawanie prowiantu oraz ciepłej odzieży (kurtek, czapek, rękawiczek, koców). Ponadto udzielane są porady specjalistów: lekarza, psychologa, prawnika, pracownika socjalnego, terapeuty uzależnień, streetworkera oraz osób duchownych. W tym roku zaplanowano także na wieczór recital organowy.

Wspomnieliśmy o wsparciu materialnym, a przecież tak ważna jest również sfera duchowa. Czy potrzebujący mają możliwość spotkania się z Panem Bogiem? Podopieczni jadłodajni korzystają z pomocy duchowej w postaci cotygodniowej mszy świętej. Dodatkowo kapłani posługują poprzez sakrament pokuty.

A teraz porozmawiajmy chwilę o zespole wchodzącym w skład pracowników jadłodajni. Czy są to wyłącznie osoby świeckie? Jak traktują swoje codzienne zadania – jako misję, chęć pomocy potrzebującym, czy jak zwykłą pracę?

Obecnie w jadłodajni pracują osoby świeckie i 2 wolontariuszy. Również bracia zakonni służą swoją pomocą. Obserwując mój zespół każdego dnia, śmiało mogę stwierdzić, że pracownicy i wolontariusze traktują swoje działania jako misję. Staramy się wzorować na postaci świętego Jana Bożego, poświęcając swój wolny czas, aby nieść pomoc innym.

Wspomniała Pani o wolontariuszach. Czy obecnie można dołączyć do ekipy wolontariuszy i jakie warunki trzeba spełnić?

Oczywiście! Jeśli tylko ktoś czuje, że to mogłaby być dla niego dobra opcja na „realizowanie siebie”, serdecznie zapraszamy. Potrzebna jest wyłącznie książeczka zdrowia, otwarte serce i chęć niesienia pomocy.

Oby takich chętnych, nie tylko pracy w jadłodajni, ale również przy innych dziełach bonifraterskich było jak najwięcej! Dziękuję bardzo za rozmowę.

Redakcja ■



”

Staramy się wzorować na postaci świętego Jana Bożego, poświęcając swój wolny czas, aby nieść pomoc innym.



Zdrowe gardło i błona śluzowa

Wirusy, bakterie i inne patogeny często znajdują swoje drogi do naszego organizmu przez błonę śluzową gardła. Dlatego tak ważne jest, aby odpowiednio dbać o tę delikatną strukturę, a w rezultacie zapobiegać infekcjom i cieszyć się zdrowiem.

Dlaczego błona śluzowa gardła jest ważna?

Błona śluzowa gardła pełni kluczową rolę w ochronie organizmu przed infekcjami. To w tym miejscu większość drobnoustrojów, które wdychamy lub połykamy, stara się znaleźć drogę do naszego ciała. Jeśli błona śluzowa jest zdrowa i dobrze nawilżona, może efektywnie zatrzymać i eliminować patogeny. Jednak w przypadku jej uszkodzenia lub osłabienia organizm staje się bardziej podatny na infekcje.

Jak dbać o błonę śluzową gardła?

Odpowiednie nawodnienie

Właściwe nawodnienie jest kluczowe dla utrzymania zdrowej błony śluzowej gardła. Picie odpowiedniej ilości wody pomaga zachować odpowiednią wilgotność i elastyczność błony śluzowej.

Ogólnie rzecz biorąc, zalecane jest spożywanie odpowiedniej ilości płynów każdego dnia. Standardowe zalecenia dotyczące nawodnienia mogą się różnić w zależności od kilku czynników, takich jak wiek, płeć, poziom aktywności fizycznej, warunki klimatyczne i stan zdrowia. Zaleca się spożywanie około 8 szklanek wody dziennie, co odpowiada około 2 litrom. Jednak niektóre osoby, zwłaszcza aktywne fizycznie lub przebywające w ciepłym klimacie, mogą potrzebować większej ilości płynów.

Szkodliwe używki

Palenie papierosów i nadmierne spożycie alkoholu mogą drażnić błonę śluzową gardła, prowadząc do jej uszkodzenia. Unikaj tych szkodliwych substancji.

Drażniące substancje

Staraj się unikać wdychania substancji drażniących, takich jak dym z papierosów czy zanieczyszczenia powietrza, które mogą podrażniać błonę śluzową gardła. Przykładowo bieganie zimą (głównie w godzinach popołudniowych) w miejscach skażonych wysokim poziomem smogu jest szkodliwe dla zdrowia. Także suche powietrze przyniesie niekorzystny skutek dla twoich górnych dróg oddechowych.

Regularne ćwiczenia i zdrowa dieta

Aktywność fizyczna i zrównoważona dieta wspierają ogólną odporność organizmu, co może pomóc w ochronie błony śluzowej. Tak jak wspomniano powyżej, kiedy za oknem czeka zbyt wiele czynników niekorzystnych (smog, deszcz, śnieg, mróz), warto postawić na domowe treningi – fitness, bieg lub marsz w miejscu, wykonywanie zestawu ulubionych ćwiczeń itp. Ruch to niezaprzeczalny sprzymierzeniec prawidłowo funkcjonującego układu immunologicznego.

Ziołowe suplementy

W trosce o zdrowie warto również wspierać błonę śluzową gardła za pomocą ziół lub gotowych mieszanek ziołowych. Które skarby natury mogą okazać się dobroczynne dla górnych dróg oddechowych? Są to m.in.:

- kwiat bzu czarnego – wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego i oddechowego,
- kwiat lipy szerokolistnej – wspiera funkcjonowanie układu oddechowego i immunologicznego, ułatwia odkrztuszanie,
- kwiat dziewanny drobnokwiatowej – wpływa pozytywnie na gardło i struny głosowe,
- kwiat rumianku pospolitego – działa korzystnie na odporność i funkcje oddechowe organizmu,
- plecha porostu islandzkiego – przyczynia się do tworzenia powłoki ochronnej w obszarze błony śluzowej gardła, wykazuje działanie nawilżające oraz osłaniające, zmniejszając dyskomfort wynikający z przesuszenia śluzówek i w konsekwencji z chrypki i podrażnienia gardła,
- ziele tymianku właściwego – pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania górnych dróg oddechowych,
- ziele melisy lekarskiej – wpływa kojąco na gardło i struny głosowe,
- witamina B2 oraz B3 – wspierają prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych (a zatem działają korzystnie również na śluzówkę gardła),
- olejek eukaliptusowy – wspiera optymalne funkcjonowanie układu oddechowego.

Jedną ze sprawdzonych propozycji zawierającej wszystkie wyżej opisane składniki jest suplement diety Balsam Jerolimski® Spray stworzony w oparciu o zakonną recepturę Braci Bonifratrów. Zawiera ekstrakty z ziół wspierających pracę układu oddechowego, odpornościowego oraz wartościowe składniki stosowane tradycyjnie przez Braci Bonifratrów. Preparat wzbogacono o ekstrakt z propolisu czyli naturalnego produktu wytwarzanego przez pszczoły do zalepiania szpar i zabezpieczania wlotu ula, a także przytwierdzania plastra miodu do ścian i... balsamowania intruzów, którym udało się dostać do ula. Propolis to mieszanina żywicy drzew i krzewów oraz wydzielin gruczołów pszczelich o charakterystycznym, balsamicznym zapachu i smaku.

Regularne stosowanie sprayu może przyczynić się do zwiększenia odporności błony śluzowej i ochrony przed infekcjami. Aby skorzystać z dobroczynnych właściwości Balsamu Jerolimskiego Spray, należy postępować zgodnie z zaleceniami producenta – zwykle poleca się aplikować go na błonę śluzową gardła kilka razy dziennie, zwłaszcza w okresach wzmożonego ryzyka infekcji.

Zdrowa błona śluzowa gardła jest kluczowym elementem ochrony organizmu przed infekcjami. Dbając o nią, zminimalizujemy ryzyko zachorowania. Suplementy diety, takie jak Balsam Jerolimski Spray, stanowią cenne wsparcie w tym procesie. Jednak nie zapominajmy o innych zabiegach „pielęgnacyjnych” gardła – zdrowego stylu życia, zbilansowanej diety i unikania drażniących czynników. W połączeniu z odpowiednią suplementacją skutecznie ochronią gardło i błonę śluzową, przyczyniając się do ogólnego wzrostu odporności organizmu.

Ilona Cynk-Kastelik ■

**PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®**

RECEPTURY ZAKONU BRACI BONIFRATRÓW

WSPOMAGA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE UKŁADU ODDECHOWEGO W TYM BŁONY ŚLIZOWEJ GARDŁA

RECEPTURA ZAWIERA EKSTRAKT Z PROPOLISU, WITAMINY B2, B3
ORAZ KOMPOZYCJĘ ZIÓŁ WSPIERAJĄCYCH PRAWIDŁOWE
FUNKCJONOWANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO



Rekomendowany do stosowania już od 3. roku życia.

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH,
ZAMÓW W SKLEPIE INTERNETOWYM www.produktybonifraterskie.pl
lub telefonicznie: 12 210 05 08

Po pierwsze RODZINA!

Rozmowa z Małgorzatą Śmiel, koordynatorem regionalnym projektu Bonifraterskiej Sieci Poradni Rodzinnych w Łodzi oraz Aleksandrą Walczak, psychologiem działającym dla Poradni.



R: Pani Małgorzato, od kiedy funkcjonuje Bonifraterska Sieć Poradni Rodzinnych w Łodzi?

M.Ś.: Poradnie zostały uruchomione w czerwcu 2023 roku, wówczas Konwent w Łodzi podpisał umowę współpracy w tym zakresie z Fundacją Bonifraterską.

R: Skąd pomysł na utworzenie tego typu poradni? Jaką ideą, misją kierowali się założyciele i realizatorzy projektu?

M.Ś.: Do współpracy zaprosiła nas Fundacja Bonifraterska, na którą z radością odpowiedział br. Andrzej Zawalski – przeor łódzkiego konwentu. Projekt dotyczy prowadzenia poradni doradztwa rodzinnego w zakresie wspierania rodziny opartej na tradycyjnym modelu, w ramach projektu „Po pierwsze rodzina! – Bonifraterska sieć poradni rodzinnych”, finansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.

R: Jaki rodzaj pomocy świadczy BSPR? Jak wspomaga rodziny?

M.Ś.: Grupę docelową projektu stanowią społeczności lokalne, znajdujące się w zasięgu konwentów zlokalizowanych w Katowicach, Łodzi i Krakowie. Działania skierowane są przede wszystkim do osób młodych, w wieku od 18 do 50 lat. W szczególności chcemy dotrzeć do tych, którzy planują w najbliższym czasie założyć rodzinę oraz do młodych małżeństw. Jest to pomoc terapeutyczna, doradcza, świadczona przez ekspertów takich jak psycholog, prawnik, lekarz, dietetyk, katecheta, teolog.

R: Czy BSPR cieszy się dużym zainteresowaniem? Ilu pacjentów skorzystało dotychczas z Poradni?

M.Ś.: Moim zdaniem był to strzał w dziesiątkę. Zainteresowanie jest bardzo duże. Do tej pory z naszej pomocy skorzystało około 150 pacjentów (pierwszorazowe wizyty). Miesięcznie wypracowujemy ponad 100 godzin – w przypadku psychologa i dietetyka prowadzone są wizyty cykliczne (terapię).

R: Czy porady są płatne? Jak można umówić się na spotkanie ze specjalistą?

M.Ś.: Wszystkie porady i konsultacje są bezpłatne. Rejestracja jest bardzo prosta – należy jedynie zadzwonić do koordynatora regionalnego i umówić się na wizytę do wybranego specjalisty.

R: Fachowe porady specjalistów naprawdę mogą okazać się pomocne. Czy ludzie, którzy przychodzą do Poradni, są usatysfakcjonowani z jakości otrzymanej pomocy? Czy odchodzą z rozwiązaniem problemami?

M.Ś.: Myślę, że pomoc jest bardzo trafiona. Świadczy o tym fakt, że wiele osób nie ogranicza się do jednej porady, lecz zapisuje na dłuższą terapię.

R: Czy BSPR realizuje dodatkowe projekty, wydarzenia?

M.Ś.: Oczywiście, przykładowo w Łodzi w październiku zorganizowaliśmy Piknik Rodzinny, który spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem. Odwiedziło nas wiele rodzin. Piknik odbył się w Centrum Medycznym im dr. Wacława Łęckiego. Uczestnicy akcji mieli okazję skorzystać z porad pracowników Poradni, a dodatkowo

lekarza ortopedy i fizjoterapeuty, bezpłatnie zmierzyć poziom cukru we krwi oraz zbadać ciśnienie. Do dyspozycji uczestników pikniku był też nowoczesny aparat do badania dna oka. Bonifratrzy przygotowali ofertę produktów ziołolecznicych, zachęcając do naturalnych metod leczenia. Oczywiście nie mogło zabraknąć pysznych przekąsek, które dodatkowo umilały nam ten dzień.

R: A teraz zamienimy kilka słów z panią Aleksandrą Walczak, która w Poradni Rodzinnej służy fachową pomocą psychologiczną i prawną. Z jakimi problemami zgłaszają się najczęściej pacjenci?

A.W.: Problemy zgłaszających się pacjentów dotyczą głównie relacji rodzinnych, ich jakości oraz chęci poprawy. Często omawiam zasady efektywnej komunikacji.

R: Z porad korzystają częściej młodsze czy starsze osoby?

A.W.: Zgłaszają się do mnie zarówno osoby we wczesnej dorosłości, jak i osoby dojrzałe.

R: Jak obecnie wygląda kondycja polskiej rodziny? Czy to silna jednostka społeczna? Przed jakimi zmaganiem stoi najczęściej?

A.W.: Niestety obecna kondycja polskich rodzin nie jest zbyt dobra, a mają na to wpływ takie czynniki jak pośpiech, brak czasu dla bliskich, a także zbyt częste korzystanie z mediów społecznościowych, które paradoksalnie przyczynia się do odchodzenia od relacji międzyludzkich.

R: Jak w naszym społeczeństwie wygląda relacja rodzic-dziecko/ dziecko-rodzic?

A.W.: Te relacje zmieniły się na przestrzeni lat. Rodzic dzisiaj nie jest traktowany jako „wyrocznia”, z którą nie można dyskutować, a jedynie należy przyjmować wszystko co powie bez krytyki. Obecnie mamy do czynienia z relacją bardziej przyjacielską, gdzie kreuje się więcej przestrzeni do rozmowy, wzajemnych argumentów, uczuć.

R: Jest Pani psychologiem i prawnikiem w jednym – jak łączą się te dziedziny? Czy działając w tych dwóch branżach, jest Pani łatwiej rozwiązywać problemy osób zgłaszających się po poradę?

A.W.: Niewątpliwie prawo i psychologia łączą się. Niejednokrotnie osoby w kryzysie potrzebują pomocy prawnej, ale ja w swojej pracy staram się skoncentrować przede wszystkim na człowieku i jego aktualnych potrzebach. W takiej sytuacji rozgraniczam moje umiejętności, by skupić się na kwestii, z jaką w danym momencie zgłosiła się do mnie określona osoba.

Dziękuję Paniom za rozmowę.

Redakcja ■



Najświętsza Maryja Panna patronką Zakonu Szpitalnego

Każda rodzina zakon-
na w sposób wyjątko-
wy, niepowtarzalny za-
wiera się Najświętszej
Maryi Pannie. Maryja
jest bowiem wzorem
i źródłem życia konse-
krowanego. To właśnie
Ona, Matka, jest często
w sposób całkowicie
uzasadniony nazywa-
na „pierwszą konse-
krowaną”.

Maryja jawi się nam jako przykład obcowania z Jezusem i to nie tylko w Nazarecie, ale co jest szczególnie istotne – w chwilach trudnych, wymagających całkowitego oddania i zaufania Bogu. Czyż dla nas, osób Bogu poświęconych, słowa Najświętszej Dziewicy z Nazaretu „Oto ja służebnica Pańska, niech mi się stanie według słowa twego” (Łk 1, 38) nie są wyrazem pierwszej konsekracji? My także decydujemy się całe swoje życie poświęcić Bogu i na Jego służbę. To wymaga całkowitego zaufania, oddania, jako odpowiedzi na zaoferowaną nam miłość Oblubieńcą Jezusa.

Już św. Jan Ewangelista ukazuje nam testament z krzyża. Tym testamentem są słowa skierowane przez Jezusa do Matki Bożej: „Niewiasto, oto syn Twój” i do umiłowanego Ucznia Pana: „Oto Matka twoja” (J, 19, 26 – 27). Kościół święty zawsze umiał czerpać bogactwo z tego testamentu.

Także Kościół w naszej umiłowanej Ojczyźnie – Polsce doskonale rozumiał i rozumie rolę Matki Najświętszej w naszych dziejach i w odnowie duchowej każdego z nas. Wystarczy wspomnieć pieśń „Bogurodzica”, śluby króla Jana Kazimierza, duchową stolicę Narodu na Jasnej Górze, wielkie zaufanie i zawierzenie Bogu przez wstawiennictwo Maryi kardynała Augusta Hłonda i jego jakże wymowne słowa wypowiedziane na łożu śmierci 22 października 1948 r.: „Zwycięstwo przyjdzie przez Maryję”. Błogosławiony prymas kardynał Stefan Wyszyński całą mądrość do przewodzenia Narodowi i Kościołowi w Polsce, w jakże trudnych czasach panującego reżimu komunistycznego, czerpał z osobistego zawierzenia zawartego w biskupiej dewizie Samemu Bogu przez Maryję (Soli Deo per Mariam). A największy z Polaków, święty Jan Paweł II, papież,

wyrosty na tej maryjnej duchowości, przeniósł ją na cały Kościół powszechny, co zawarł w słowach: Totus Tuus – Cały Twój.

Dla nas Bonifratrów, duchowych synów św. Jana Bożego, ogromne znaczenie ma jego synowska miłość i całkowite zawierzenie Maryi Najlepszej z Matek. Wpatrując się w Jana Bożego, cały Zakon modlił się do Boga za Jej pośrednictwem, odmawiając codziennie trzy części różańca czy też w każdą sobotę we wszystkich szpitalach Zakonu odprawiano jedną Mszę świętą wotywną do Najświętszej Maryi Panny. W pobożności braci Matka Boża pełniła tak wielką rolę, pośrednicząc w wypraszeniu u Dobrego Boga łask i zdrowia duszy i ciała, że na Kapitule Generalnej w 1736 r. obrano Błogosławioną Dziewicę Maryję patronką Zakonu Szpitalnego. Do chwili obecnej w całym Zakonie uroczystość obchodzimy to święto w trzecią sobotę listopada. Także i w tym roku dzień 18.11 był dla nas wyjątkowym, duchowym wydarzeniem.

Na kartach Ewangelii Matka Boża niewiele mówi, a i same Ewangelie niewiele o Niej mówią. Archaniołowi Gabrielowi przedstawiła się jako pokorna służebnica Pańska. Ona nie przestaje nią być i dzisiaj. Każdego dnia doświadczamy Jej przemożnej opieki i wstawiennictwa u Boga. Wpatrując się w Maryję, nabieramy otuchy i pragniemy iść drogą, którą Ona przeszła, przebywać tam, gdzie Ona przebywa. Stale w uszach brzmią nam słowa Maryi: „Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie” (J 2, 5). W tym duchu, naśladując Maryję, przeżywamy własne zakonne życie. Dlatego odnawiamy w sobie pragnienie, by kochać Jezusa, tak jak Ona kochała, by słuchać słów Ojca, tak jak Ona słuchała. Uczmy się od Maryi kochać wszystkich ludzi jak siostry i braci, gdyż wszyscy należymy do Boga.

Ambroży Maria OH ■



Jezus mówi do Ciebie słowami „Dzienniczka” świętej siostry Faustyny. Może któryś z fragmentów szczególnie poruszy Twoje serce... jeśli tak, postaraj się kontemplować go choć chwilę dłużej. Wystarczy kilka minut spędzone w kaplicy, a może krótka zaduma podczas wieczornej modlitwy... Czas dla Boga nie jest zmarnowany – to Twoja inwestycja w życie wieczne!

„Powiedz duszom, aby nie stawiały tamy mojemu miłosierdziu we własnym sercu, które tak bardzo pragnie w nich działać. Pracuje moje miłosierdzie we wszystkich sercach, które mu otwierają swoje drzwi; jak grzesznik, tak i sprawiedliwy potrzebuje mojego miłosierdzia. Nawrócenie i wytrwanie jest łaską mojego miłosierdzia.

Dusze dążące do doskonałości niech szczególnie uwielbiają moje miłosierdzie, bo hojność łask, które im udzielam, płynie z miłosierdzia mojego. Pragnę, aby te dusze odznaczały się bezgraniczną ufnością w moje miłosierdzie. Uświęceniem takich dusz ja sam się zajmuję, dostarczę im wszystkiego, czegokolwiek będzie potrzeba dla ich świętości. Łaski z mojego miłosierdzia czerpie się jednym naczyniem, a nim jest – ufność. Im dusza więcej zaufa, tym więcej otrzyma. Wielką mi są pociechą dusze o bezgranicznej ufności, bo w takie dusze przelewam wszystkie skarby swych łask. Cieszę się, że żądają wiele, bo moim pragnieniem jest dawać wiele, i to bardzo wiele. Smucę się natomiast, jeżeli dusze żądają mało, zacieśniają swe serca”.

(Dz. 1577-1588)

„Odmawiaj codziennie tę koronkę [do Bożego Miłosierdzia, przyp. red.], której cię nauczyłem. Ktokolwiek będzie ją odmawiał, dostąpi wielkiego miłosierdzia w godzinę śmierci. Kapłani będą podawać grzesznikom jako ostatnią deskę ratunku; chociażby grzesznik najzatwardziały, jeżeli raz tylko zmówi tę koronkę, dostąpi łaski z nieskończonego miłosierdzia mojego. Pragnę, aby poznał świat

cały miłosierdzie moje; niepojętych łask pragnę udzielać duszom, które ufają mojemu miłosierdziu”.

(Dz. 687)

„Pałaj mnie płomienie miłosierdzia, pragnę je wylewać na dusze ludzkie. O, jaki ból mi sprawiają, kiedy ich przyjmować nie chcą (...).

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

(Dz. 1074-1075)

„(...) Napisz, że jestem hojniejszy dla grzeszników niżeli dla sprawiedliwych. Dla nich zstąpiłem ziemię... dla nich przelałem krew, niech się nie lękają do mnie zbliżyć, oni najwięcej potrzebują mojego miłosierdzia”.

(Dz. 1275)

„Otworzyłem swe serce jako żywe źródło miłosierdzia, niech z niego czerpią wszystkie dusze życie, niech się zbliżą do tego morza miłosierdzia z wielką ufnością. Grzesznicy dostąpią usprawiedliwienia, a sprawiedliwi w dobrym utwierdzenia. Kto pokładał ufność w miłosierdziu moim, napełnię duszę jego w godzinę śmierci swym Bożym pokojem”.

(Dz. 1521)



Czy Chrystus zastanie wiarę, kiedy przyjdzie?

Na nowo

Niezależnie od wieku, liczby przeżytych świąt czy uroczystości, każdego roku na nowo stajemy przy stole wigilijnym, ubogaceni w różnorodne doświadczenia, jakie niesie codzienne życie. Czym są Święta Bożego Narodzenia?

Dla jednych jest to czas gwaru, radości, intensywnych spotkań rodzinnych, słowem – przyjemnego chaosu. Jeszcze inni to ludzie obojętni, niezainteresowani corocznym odgrywaniem dziecinnej szopki. „Święta, święta i po świętach” – to częste slogany wyływające z ich bezradnego serca, które nie doświadczyło lub nie otworzyło się w pełni na głębię spotkania z drugim człowiekiem i Miłością.

Są też tacy, którzy z niecierpliwością oczekują szybkiego powrotu do zwykłego rytmu dnia – samotność, z jaką muszą się zmierzyć w ten wieczór, drugocząca cisza i zachowane w pamięci żywe obrazy tych, których już nie ma stają się nie do zniesienia.

Wędrując przez życie, każdy z nas w większym lub mniejszym stopniu będzie doświadczał lub już przeżywa wyżej opisane stany czy etapy. Niekiedy poczucie samotności może nam być dane pośród wielu przyjaciół, bliskich i krewnych. A tymczasem miłosierny Jezus, który w postaci Dzieciątka, małymi stópkami wędruje od domu do domu, choć na chwilę stara się odwrócić swoją uwagę od codzienności, a skierować ją właśnie na Niego, abys doświadczył Jego Miłości. On w sposób szczególny **przychodzi** do tych, o których wie, że ich serce potrzebuje czegoś więcej.

Czas przygotowania do Bożego Narodzenia, nazywany adwentem, ma na celu wprowadzenie człowieka w stan oczekiwania, czujności serca na bliskość Jezusa i jego miłującą obecność. Oczywiście jest to również czas rachunku sumienia, w którym często bez refleksji oceniamy swoje życie jako niekwalifikujące się na niebo. W tym aspekcie, zaradzając potrzebie pokoju serca, Mądrość Kościoła wychodzi z propozycją – co roku tą samą.

Czy chcesz iść przez życie z Jezusem do Ojca? Jeżeli tak, to bądź pewien, że dojdiesz do celu.

Pokój serca

Zostawianie porządków na ostatnią chwilę, kulinarne prace w kuchni, kupowanie i pakowanie prezentów, świąteczne dekoracje – to początek zadań z długiej listy, które wykonujemy przed Świętami. Nerwy, bieganina, kłótnie, poczucie, że wszystko znowu zostało na mojej głowie, prowadzi do frustracji, a przecież nie o to chodzi. Jezus nie przyjdzie do twojego domu w białej rękawiczce, by sprawdzać, co i jak zostało zrobione. Dla Niego liczy się SERCE.

Istotą Świąt Bożego Narodzenia jest odwrócenie porządku, jaki proponuje nam świat, poprzez skupienie się najpierw na „domu swojego serca”, a dopiero później na tym ziemskim, w którym mieszkamy. Całe przygotowania świąteczne w tym powinny mieć swój porządek. Biorę „miotłę” i zaczynam od „wymiatania” grzechów, czyli idę do spowiedzi.

Święta Faustyna napisała w swoim Dzienniczku, że zawsze w każdym konfesjonale czeka na nas Pan Jezus. On ukrywa się pod postacią kapłana. Tylko czyste serce może przyjąć Boży pokój, bez którego aranżacja świątecznych dni okaże się bezużyteczną, bezsensowną krzątaniną. A w trakcie obowiązków po pracy i przygotowań do świętowania warto znaleźć czas na wystuchanie rekolekcji (w kościele lub chociaż w internecie), poczytanie wartościowej książki lub przyjście na adorację, by opowiedzieć Jezusowi, z czym się zmagam, czego się boję i za co dziękuję – tylko tyle.

To małe wskazówki do tego, jak kilka tygodni adwentu może zmienić nasze rutynowe, monotonne i zabiegane życie – ze zwykłego w autentyczną RELACJĘ z Jezusem.

Tradycja

Omawiając tematykę świąteczną, nie należy zapominać o przekazie pokoleniowym, krzewieniu kultury oraz tradycji,

czyli elementach, które pomagają w uwrażliwianiu się na wartości dobra, piękna i prawdy – platońskiej triady. Oznacza to, że poza przygotowaniami odnoszącymi się do materii duchowej, nie wolno pomijać innych, ważnych aspektów, takich jak wspólnego śpiewania kolęd, rozpoczynania wieczery wigilijnej czytaniem Pisma Świętego i modlitwą, wspólnych rozmów i zabaw z dziećmi. Innymi słowy chodzi o uczenie się bycia ze sobą, dzielenie się swoim czasem, radością, aby dojrzewać w swoim człowieczeństwie, nie zapominając o godności i szacunku do każdego człowieka.

Wigilię w sposób szczególny warto zacząć od przeczytania Ewangelii o Narodzeniu Jezusa oraz przypomnieniu sobie i bliskim tego, że rodzina jest czymś bardzo ważnym. Z wszystkich sił należy o nią dbać i szanować ją po to, by wzajemne relacje przepelniała miłość, która pomaga w codziennym jej budowaniu. Oczywiście jest to także wyjątkowy wieczór, w którym można podziękować Bogu za swoje życie. Będzie to piękny początek celebrowania wielkiej tajemnicy Wcielenia.

Gwiazda

Na sam koniec warto dodać, że w adwencie przewodniczką do Jezusa jest Maryja, która została nam dana jako Matka. Jej kobieca delikatność i wrażliwość wskazuje drogę do życia bez lęku czy paraliżującego strachu. Wystarczy ją zawołać, a ona rozproszy twój i rozpacz oraz pomoże uporządkować wszystko to, co zakłóca pokój serca. Być może w tym roku zaczniesz od nowa, by kontynuować tę ziemską podróż wraz z Nią, która jak Gwiazda będzie cię do Niego prowadziła.

Mgr Anna Purgał
Absolwentka UŁ, pedagog,
wieloletni ewangelizator ■



Powiedz „TAK” zimowej aktywności!

Przyglądając się naturze, zauważamy, że okres jesienno-zimowy to czas spowolnienia, stagnacji, uśpienia. Jednak my nie powinniśmy podążać za przyrodniczymi trendami – codzienna aktywność jest ważna przez cały rok!

Znaczenie aktywności w życiu człowieka

Na samym początku zadajmy pytanie: czym w ogóle jest aktywność? Dla każdego z całą pewnością oznacza ona co innego – determinuje ją wiele indywidualnych czynników takich jak: wiek, stan zdrowia, rodzaj zatrudnienia czy miejsce zamieszkania. Słownik definiuje aktywność jako zdolność do intensywnego działania; energię, która towarzyszy nam każdego dnia. To właśnie dzięki niej zaspokajamy nasze potrzeby biologiczne, psychiczne i społeczne. Kiedy jesteśmy jej pozbawieni, możemy odczuwać samotność, izolację społeczną, a nawet postępującą niesprawność.

Jeśli już wiemy, czym jest aktywność i jak wielką rolę odgrywa dla kondycji psychofizycznej, warto pokusić się o następne pytanie: jak zmotywować siebie lub inną osobę do aktywności? Przygotowałam listę czynności, które zachęcą was do działania.

Poranna aktywność ruchowa

Postaraj się tak zaplanować każdy dzień, aby rozpocząć go mini-treningiem. Nie potrzebujesz do tego specjalistycznych sprzętów, dodatkowych porad trenerów czy zaawansowanej wiedzy o sporcie. Pomyśl o aktywnościach, które lubisz wykonywać: może to być fitness, gimnastyka, ćwiczenia aerobowe, taniec, jazda na rowerku stacjonarnym, marsz czy bieg w miejscu. W przypadku osób w podeszłym wieku lub o mocnych ograniczeniach ruchowych warto pomyśleć o łatwiejszych ćwiczeniach: podnoszeniu nóg do góry, kręceniu głową czy rękami – wystarczy wykonać na siedząco kilka prostych ruchów, by usprawnić krążenie krwi i poprawić samopoczucie. Dzięki dołączeniu do porannych rytuałów aktywności ruchowej, już na starcie dostarczysz swojemu organizmowi dawkę energii. Dlaczego to takie ważne? Ruch to zdrowie – ma ogromne znaczenie nie tylko dla utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi; ponadto ułatwia koncentrację, zwiększa elastyczność ciała, odświeża umysł, usprawnia przemianę materii... i wiele, wiele innych!

Spacer, a może nordic walking?

Długotrwały brak ruchu może negatywnie przełożyć się na kondycję fizyczną i stan zdrowia psychicznego. Kiedy tylko pozwala na to temperatura na zewnątrz, wybierz się na spacer. Ubierz się ciepło i wygodnie, dostosowując długość przemierzonej trasy do swoich możliwości. Jeśli droga jest zaśnieżona, upewnij się, że posiadasz buty z antypoślizgową podeszwą. Znajomość techniki nordic walkingu i poruszanie się z kijkami pomogą ci ustabilizować chód, zmniejszając ryzyko upadku. Aktywność poza domem nie tylko pomoże w hartowaniu organizmu, ale także będzie stanowić doskonały trening dla stawów i całego układu kostno-mięśniowego. Regularny wysiłek fizyczny (w połączeniu ze zbilansowaną dietą) może zapobiec nadwadze, a dawka świeżego powietrza dotlenia organizm i zdecydowanie poprawia nastrój.

Szukaj sposobności do aktywności!

Jesienią i zimą każdy krok jest na wagę złota! Szukaj okazji do aktywności wszędzie, gdzie jest to możliwe. Jeśli pozwala na to pogoda za oknem, do sklepu wybierz się piechotą zamiast autem. Wsiądź z autobusu czy tramwaju przystanek wcześniej. Zamiast windy postaw na schody. To proste czynności, które nie zabrają ci zbyt wiele czasu, a wpłyną dobroczynnie na twoje zdrowie.

Porządki dobre na wszystko!

Recepta na zwiększoną aktywność fizyczną? Porządki! W ciągu życia musimy nauczyć się wielu różnych rzeczy, ale porządki to chyba coś, co umie robić każdy. Sprzątanie, odkurzanie, doczyszczanie, układanie, to nie tylko codzienne czynności domowe, ale również ruch, który czasem może naprawdę zmęczyć! By zwiększyć swoją domową aktywność, pomyśl o porządkach w miejscach, do których zaglądasz bardzo rzadko. Ja nazywam te obszary miejscami wstydu. Każdy z nas ma w swoim domu takie szufladki, szafki czy pomieszczenia, o których chciałby zapomnieć. Zachęcam cię do przeciwstawienia się swoim wewnętrznym oporom i stanięcia oko w oko „z wrogiem”. Nie musisz od razu wyczyścić wszystkiego – zaplanuj swoje porządki tak, by przebiegły kompleksowo i sprawnie, a przy tym dały ci satysfakcję. Zacznij od małych rzeczy, krok po kroku, a szybko zauważysz zmiany, które dodadzą ci sił do dalszego działania.

A w tańcu... zainspiruj się YouTubem

Popularny kanał internetowy YouTube to istna kopalnia pomysłów na aktywne spędzanie czasu w domu – począwszy od gier tanecznych, a skończywszy na zumbie czy tańcach na siedząco. Tego typu aktywności wykonasz samodzielnie w zaciszu domowym, z poczuciem, że nie jesteś sam. Niezależnie od swoich możliwości ruchowych możesz znaleźć propozycję taneczną, którą wykonasz „przy współudziale trenera”. Ruch wpływa pozytywnie na układ krwionośny i pomaga osiągnąć lepszą sprawność. Co więcej? Wydzielająca się podczas aktywności serotonina poprawia nastrój i kondycję psychiczną.

Bądź aktywny i pamiętaj, że ruch to nie konkurs na najbardziej wysportowaną osobę na świecie. Aktywności, jakie ci zaproponowałam, mają stanowić dla ciebie wskazówki i zachętę do tego, by poruszać się „trochę” więcej. Być może „trochę” każdego dnia nie ma wielkiego znaczenia, jednak gdy spojrzysz na swoje działania z perspektywy powtarzalności i rutyny, zauważysz dużą różnicę w jakości swojego zdrowia i samopoczucia. Małe zmiany mogą przynieść duży efekt – wszystko zależy od ciebie.

Powodzenia, wiem, że dasz radę!

Małgorzata Kospin
Redaktor naczelny serwisu
www.czas-seniora.pl ■



Morbum evitare quam curare facilius est – zapobiegać jest lepiej niż leczyć

Trwająca już w pełni jesień i zbliżająca się zima niosą ze sobą zmienne warunki atmosferyczne, które mogą wywierać wpływ na naszą odporność. Aby cieszyć się urokami złotej, polskiej jesieni, a po niej białym, zimowym szaleństwem i skutecznie unikać przy tym przeziębień, warto opracować nieskomplikowaną strategię przygotowania organizmu na nadchodzące miesiące.

Na początek zwróćmy uwagę na 5 podstawowych zasad:

1. Odpowiednie odżywianie: zdrowa i zrównoważona dieta stanowi fundament naszej odporności. Warto postawić na świeże owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz źródła białka, takie jak jaja i ryby. Dodatkowo niezwykle korzystnym dla organizmu składnikiem jest miód, który posiada liczne enzymy, aminokwasy, witaminy i pierwiastki. Szczególnie zaleca się miód lipowy ze względu na jego działanie przeciwbakteryjne oraz wzmacniające odporność.

2. Regularny wysiłek fizyczny: aktywność fizyczna to kluczowy element utrzymania dobrej kondycji oraz wzmocnienia układu odpornościowego. Regularne ćwiczenia stymulują krążenie krwi, wspierają procesy detoksykacji organizmu i zwiększają wydolność układu immunologicznego.

3. Odpowiednia ilość i jakość snu: sen to czas, w którym organizm regeneruje się i wzmacnia swoje mechanizmy obronne. Zadbaj o jego odpowiednią ilość, dostosowaną do twojego wieku i indywidualnych potrzeb. Jakość snu jest równie istotna – unikaj czynników, które mogą zakłócać spokojny wypoczynek.

4. Unikanie używek: papierosy i alkohol mają negatywny wpływ na odporność. Zaleca się konsekwentne unikanie tych substancji, aby nie obciążać organizmu dodatkowymi

czynnikami osłabiającymi układ immunologiczny.

5. Unikanie fast foodów: regularne spożywanie fast foodów obniża odporność i zwiększa stan zapalny w organizmie. Dlatego też warto postawić na świeże, naturalne produkty, które dostarczą organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Osoby z wielochorobowością, zwłaszcza borykające się z chorobami płuc lub autoimmunologicznymi, takimi jak astma czy atopowe zapalenie skóry, powinny być szczególnie czujne w utrzymaniu wysokiej odporności. Należy ostrożnie podchodzić do popularnych preparatów stymulujących układ immunologiczny, które często reklamowane są jako „sposób na wirusy”.

Wpływ stresu na spadek odporności

Długotrwałe narażenie na stres może znacząco osłabić układ immunologiczny, upośledzając aktywność komórek odpornościowych. Przewlekły stres zwiększa ryzyko wystąpienia chorób zakaźnych oraz nowotworowych. Natomiast krótkotrwały stres stymuluje procesy zapalne, co także niekorzystnie wpływa na organizm, zagrażając pojawieniem się chorób alergicznych oraz autoimmunologicznych. W przypadku ciągłego narażenia na sytuacje stresowe warto rozważyć suplementację organizmu preparatami wyciszającymi, zawierającymi wyciągi roślinne z melisy lub szyszek chmielu.



Wykorzystaj moc ziół i naturalnych substancji

Zioła i naturalne substancje takie jak malina, miód, herbata z lipy czy czarnego bzu posiadają potwierdzone naukowo właściwości lecznicze. Dodatkowo imbir, cytryna oraz miód stanowią doskonałe wsparcie dla układu odpornościowego.

Miód to nie tylko zdrowsza odmiana słodzika, ale również bogate źródło enzymów, aminokwasów, witamin oraz innych składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Miody różnią się składem i właściwościami – dla przykładu wspomniany już wcześniej miód lipowy wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwdrobnoustrojowe oraz napotne. Regularne spożywanie miodu wspomaga wzrost odporności i wzmocnienie organizmu.

Czosnek, nazywany naturalnym antybiotykiem i wzmacniaczem odporności, jest bogatym źródłem substancji czynnych (np. alicyny), które wspierają układ odpornościowy. Posiada również właściwości przeciwbakteryjne, przeciwmiażdżycowe oraz antyoksydacyjne. Spożywanie czosnku może znacząco wpłynąć na wzrost odporności oraz ochronę przed infekcjami.

Również wiele ziół wykazuje korzystny wpływ na układ odpornościowy. Mieszanki ziołowe, takie jak napar z lipy, czarnego bzu, dziewanny czy echinacei (jeżówki), są doskonałym, naturalnym wsparciem w walce z przeziębieniem i grypą.

Witaminy i mikroelementy

Kluczowe dla wysokiej odporności są witaminy – D3, C, A oraz E mogą oddziaływać z pozytywnym skutkiem na funkcjonowanie układu odpornościowego. Witamina D3, oprócz wpływu na gospodarkę wapniowo-fosforanową, odgrywa także rolę w regulacji reakcji immunologicznych oraz posiada właściwości antydepresyjne. Warto pamiętać, że ekspozycja na naturalne światło słoneczne stanowi naturalny sposób na produkcję tej witaminy w organizmie.

Witamina C (choć nie ma jednoznacznych dowodów na jej skuteczność w zapobieganiu przeziębieniom) również jest wskazana w zrównoważonej diecie, a jej suplementacja nie powinna przekraczać 1000 mg na dobę. Produkty roślinne takie jak dzika róża, czarna porzeczka, papryka i natka pietruszki są bogatym źródłem witaminy C.

Witamina A, znana głównie ze swojego wpływu na proces widzenia, pełni także kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowej kondycji skóry oraz funkcjonowaniu układu immunologicznego. Jej niedobór może prowadzić do osłabienia mechanizmów obronnych organizmu i zwiększyć podatność na choroby zakaźne.

Witamina E, stanowiąca silny przeciwutleniacz, ma istotne znaczenie podczas procesów zapalnych, towarzyszących infekcjom. Znajdziemy ją przede wszystkim w surowcach roślinnych takich jak oleje z zarodków pszenicy i nasiona słonecznika.

Rozważne stosowanie antybiotyków

Warto pamiętać, że jesienno-zimowe przeziębienia w większości przypadków mają charakter wirusowy, a antybiotyki działają tylko na bakterie. Niewłaściwe stosowanie antybiotyków może prowadzić do wielolekooporności bakterii oraz osłabienia flory bakteryjnej jelit, która odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Nie należy ich stosować bez zalecenia lekarza, po wcześniejszym zbadaniu pacjenta. Powinno się zawsze sprawdzać daty ważności leków, szczególnie syropów lub kropli do oczu oraz zwracać uwagę na okres, w jakim lek może być stosowany po otwarciu opakowania.

Pamiętaj o zapobieganiu rozprzestrzenianiu się przeziębienia

W przypadku choroby staraj się nie zarażać innych – wizyta u lekarza wymaga również noszenia maseczki, nawet jeśli obecnie nie ma takiego nakazu. Te drobne kroki mogą znacząco przyczynić się do ograniczenia rozprzestrzeniania się infekcji.

Nie zapominajmy, że szczepienia przeciwko różnym chorobom takim jak grypa, pneumokoki czy krztusiec, stanowią dodatkowe narzędzie w walce o zdrowie i wzmocnienie odporności organizmu.

A co po chorobie?

Jakie są domowe sposoby na powrót do zdrowia po przebytych chorobach? Niezwykle istotne jest zadbanie o odpowiednie odżywianie i nawodnienie organizmu. Dieta oparta na nieprzetworzonej żywności, pełnoziarnistym pieczywie, kaszach oraz świeżych owocach i warzywach wspomaga proces rekonwalescencji. Dodatkowo kiszona ogórki, kapusta kiszona, kefiry i jogurty dostarczą korzystnych bakterii kwasu mlekowego, wspierając tym samym układ odpornościowy.

Profilaktyka i dbałość o zdrowie są kluczowe dla utrzymania silnej odporności. Dzięki odpowiednim nawykom żywieniowym, regularnemu wysiłkowi fizycznemu, przestrzeganiu zasad higieny i pilnowaniu terminów przyjmowania leków możemy skutecznie chronić nasz organizm przed infekcjami i przeziębieniami.

Marcin Jelinek
Franciszkanin (OFMConv)
lekarz POZ przy BCM w Krakowie ■



Jak radzić sobie z zimową chandrá?

Sezon jesienno-zimowy bywa dla nas zwykle trudny. Dzieje się tak na skutek wielu czynników; spośród nich wymieńmy m.in. krótsze dni, brak słońca czy niższe temperatury. Część z nas w tym okresie może odczuwać obniżony nastrój, a nawet cierpieć na sezonową chorobę afektywną (z ang. SAD, Seasonal Affective Disorder). Szacuje się, że dotyczy ona 2% populacji Europy. Do jej objawów zalicza się głównie apatię, płaczliwość, problemy z koncentracją, snem czy apetytem. Możemy czuć się też rozdrażnieni czy zalekni.

Jak radzić sobie z chandrą?

Kiedy dopada nas poczucie stagnacji, znużenie, smutek, poczucie bezproduktywnego marnowania wolnego czasu, warto zmobilizować się wewnętrznie i spróbować zaplanować (choćby hasłowo), jak zagospodarować naszemu ciału i umysłowi tę wolną przestrzeń. Poniżej kilka propozycji.

Aktywność fizyczna

Nawet w tym trudnym dla nas okresie nie zapominajmy o ruchu. Ma on bowiem zbawienne skutki nie tylko dla ciała, ale również psychiki. Podczas wysiłku fizycznego obniża się poziom kortyzolu – hormonu stresu, a zwiększa wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Przykładowo w czasie intensywnego spaceru, gdy ciało „męczy się” – umysł odpoczywa, a my czujemy się pozytywnie zmęczeni. Wysiłek fizyczny umożliwia redukcję napięcia i wyzwala pozytywną energię. Warto pomyśleć więc o pływaniu, bieganiu, aerobiku czy tańcu.

Zmiana myślenia o okresie jesienno-zimowym

To jak się w danym momencie czujemy, w dużym stopniu zależy od naszej oceny sytuacji. Na myśl o zimie starajmy się przywoływać nie tylko skojarzenia związane z krótkimi dniami, zimnem czy uczuciem przygnębienia. Warto pomyśleć o pięknych barwach jesieni czy zimy, możliwości spacerów czy smaku słodkich, cynamonowo-korzennych wypieków charakterystycznych dla tej pory roku.

Stosowanie treningów relaksacyjnych, ćwiczeń oddechowych

Kolejną propozycją na walkę z zimową chandrą to relaks lub/i ćwiczenia oddechowe. Dość często stosowanym treningiem relaksacyjnym jest ten stworzony przez Jacobsona. Polega on na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśniowych, zgodnie z bieżącymi wskazaniem lektora. W przerwach zalecane są z kolei techniki oddechowe (głębokie wdechy i wydechy).

Przykład ćwiczenia oddechowego jest następujący: Połóż się na podłodze z nogami wyprostowanymi i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Dłonie skieruj do góry, zamknij oczy i rozluźnij ciało. Najpierw wykonaj głęboki wdech przez usta, aby unieść brzuch, a następnie zatrzymaj oddech, licząc do trzech. Teraz zrób wydech przez nos, również licząc do trzech. Ćwiczenie powtórz kilka razy, po czym pomijaj fazę wstrzymywania oddechu. W następnej serii powtórz je kilkukrotnie, skupiając się jedynie na oddychaniu.

Korzystanie ze wsparcia społecznego

Zimowe wieczory możemy doskonale wykorzystać, planując spotkania z przyjaciółmi, wyjścia do kina czy teatru. Jeszcze inna opcja to kluby seniora lub lokal-

ne ośrodki kultury. Warto również w tym okresie pomyśleć o nadrobieniu zaległości w sferze ulubionej literatury. A jeśli skrywamy w sobie zdolności pisarskie, napisanie dziennika czy rekonstrukcja ważnych wydarzeń rodzinnych mogą okazać się świetnym pomysłem na spędzenie wolnego czasu, dając przy tym poczucie spełnienia i satysfakcji.

Nauka nowych umiejętności

Długie wieczory to również czas, który warto wykorzystać na naukę nowych umiejętności. W obecnych czasach nie musimy nawet wychodzić z domu, aby uczestniczyć w różnego rodzaju warsztatach online. Warto zastanowić się nad zrobieniem listy takich umiejętności, które chcielibyśmy rozwijać, np. szydełkowanie, origami, kulinaria itp.

Odpowiednia dieta

Właściwe odżywianie ma duży wpływ na nasze samopoczucie. Postarajmy się więc, żeby w tym zimowym okresie odżywiać się racjonalnie, w sposób zbilansowany, zachowując odpowiednią ilość posiłków.

Okres jesienno-zimowy nie musi kojarzyć się z czymś negatywnym. Sami możemy urozmaicać sobie długie wieczory na różne sposoby. Wystarczy odrobina chęci i kreatywności – czasu zdecydowanie nie powinno nam zabraknąć. A dobry humor i poprawa samopoczucia przyjdą same – i to szybciej niż się spodziewamy.

Aleksandra Walczak-Tręda
Psycholog, prawnik
przy Konwencie Bonifratrów w Łodzi ■





Jak JEŚĆ w święta, by czuć się dobrze?



Okres świąteczno-noworoczny to dla wielu z nas czas, w którym nastawiamy się na odpoczynek, spotkania rodzinne, wspólne celebrowanie chwil. Składa się na niego wiele momentów, kiedy wspólnie z bliskimi czy znajomymi zasiadamy do stołu – by zjeść wigilijną kolację, bożonarodzeniowy obiad, a później kolejny i kolejny przysmak, np. tradycyjną świąteczną sałatkę czy porcję ulubionego ciasta...

Zastanawiamy się wówczas, które danie wybrać? Przecież za chwilę jedziemy do kolejnego domu i tam również będziemy częstowani jedzeniem. Co zrobić, by nie odczuwać przejedzenia? Czy nasza dieta „w drugiej połowie grudnia” ma w ogóle sens? Po ile potraw sięgnąć, by potem dobrze się czuć?

Wielu z nas dopadają takie wątpliwości, na szczęście dysponujemy przeróżnymi alternatywami, które możemy zastosować, żeby sprawić, by ten czas nie kojarzył nam

się wyłącznie z uczuciem senności i przejedzenia, ale i z przyjemnymi momentami.

W kuchni: sprytne rozwiązania dietetyczne

Podczas przygotowań potraw świątecznych głowimy się, jak sprawić, aby dania były lżej strawne i zdrowsze. Czasem wystarczy na przykład zamienić jeden produkt na jego odpowiednik o mniejszej zawartości tłuszczu, a już stanie się zdrowszą propozycją. Mało kto wyobraża

sobie kolację wigilijną bez sałatki jarzynowej – stosując prosty trik polegający na wymianie majonezu na jogurt naturalny i ugotowaniu wazzy al dente nie tylko zmniejszymy kaloryczność porcji, ale i dostarczymy błonnika, który usprawni pracę jelit. Gotując tradycyjny barszcz czerwony czy zupę grzybową, nie zaciągajmy ich zawiesiną mąki czy tustą śmietanką, zastąpmy je jogurtem greckim bądź odrobiną mleka, przez co ograniczymy ilość spożywanego tłuszczu i kalorii w całej potrawie. Do wypieku ciast postarajmy się

wykorzystać pełnoziarnistą mąkę i pomniejszyć ilość dodawanego cukru. Dzięki temu spożyjemy mniej cukrów prostych.

Dobrze jest również zwrócić uwagę na proces obróbki termicznej, bo i tutaj mamy kilka możliwości, jak przekształcić danie w zdrowszą wersję. Przykładowo zamiast smażyć rybę w głębokim tłuszczu z dodatkiem dużej ilości bułki tartej czy mąki, wystarczy upiec ją z ziołami, a wówczas stanie się ona nie tylko zdrowsza, ale i zyska zupełnie nowy smak.

Jeśli to możliwe, nie bazujmy na daniach gotowych, które niestety bardzo często zawierają duże ilości konserwantów, tłuszczów nasyconych czy cukrów prostych. Sami postarajmy się zrobić ciasto lub sałatkę. Jeśli nie mamy wystarczającej ilości czasu, podzielmy się pracą, angażując do niej najbliższych. Nie każdy musi umieć zrobić pierogi, ale w zamian za to może robić rewelacyjne ciasta.

Wigilijna ucztą

Kiedy nadejdzie Wigilia, warto wcześniej zaplanować pewne strategiczne elementy działania, a później konsekwentnie się do nich stosować, co z pewnością przyniesie oczekiwane korzyści. Jeśli kolacja wigilijna odbędzie się w późnych godzinach wieczornych, zrezygnuj z całonocnej głodówki. Dzięki temu nie doprowadzisz do spadku poziomu cukru przez całą dzień, ale i nie rzucisz się „łapczywie” na potrawy, kiedy w końcu zasiądziesz do stołu. Zjedz w ciągu dnia posiłki o stałych porach, jednak o mniejszej objętości, wówczas przy kolacji nie będziesz czuć się aż tak bardzo głodny.

Nie chomikuj!

Nie nakładaj na talerz „na zapas”. Dużo lepiej sprawdzi się nalożenie mniejszej porcji, a po jej skonsumowaniu racjonalne zastanowienie się, czy kolejna dokładka jest tym, na co masz faktycznie ochotę.

Nie ulegaj presji

Słuchaj swojego organizmu – jeżeli czujesz się najedzony lub nie masz

ochoty na jakieś danie, to nie sięgaj po nie. Unikaj jedzenia na siłę tylko dlatego, że coś zostało na stole albo inni jedzą, więc ty też musisz. Wywieranie presji przez babcię czy ciocię, oczywiście w dobrej intencji, nie będzie sprzyjać zdrowej relacji z jedzeniem. Bądź asertywny i nie bój się kulturalnie odmówić.

Bądź aktywny

Mimo iż czas świąteczny sprzyja siedzeniu na kanapie lub przy stole, nie wolno nam zapominać o ruchu. Aktywność fizyczna to bardzo często pomijany aspekt, który jest niezbędny do zachowania zdrowia i sprawności nie tylko psychicznej, ale przede wszystkim fizycznej. Jeżeli nie musisz przemieszczać się daleko – wybierz spacer zamiast jazdy autem czy autobusem. Rozmawiać można nie tylko siedząc i jedząc, ale i spacerując po parku czy bawiąc się z dziećmi. Namów najbliższych na krótką przechadzkę po okolicy. Twój organizm na pewno ci za to podziękuje, bo każda dawka ruchu sprawi, że wykorzystasz energię, którą przyjąłeś, zjadając kolejnego pieroga czy porcję sernika.

Święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim czas, który powinniśmy przeżywać rodzinnie i spokojnie. Jeżeli nie zaczynasz celebracji na samym początku grudnia i tylko przez kilka dni zjesz więcej niż zazwyczaj, nie czuj z tego powodu wyrzutów sumienia. Zachowaj zdrowy rozsądek i po świętach wróć do zdrowych nawyków. W końcu żaden pęd i pośpiech przedświątecznych przygotowań ani presja stosowanej od dawna diety nie powinny odebrać przyjemności ze wspólnego przeżywania tych wyjątkowych chwil.

Mgr dietetyki Martyna Cichoń
Absolwentka Uniwersytetu
Medycznego Collegium Medicum
w Bydgoszczy
oraz Bydgoskiej Szkoły Wyższej ■

Dorsz pieczony z ziołami i pomarańczą

Składniki:

- filet z dorsza
- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- 1 łydoga świeżego kopru
- 2 pomarańcze
- 1 cytryna
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Rybę umyć i osuszyć. Z cytryny i jednej pomarańczy wycisnąć sok, a następnie skropić nimi rybę i tak pozostawić na około 10-15 minut. Pozostałą pomarańczę pokroić w równe plastry. Zioła posiekać i wymieszać z oliwą. Na dnie naczynia żaroodpornego ułożyć plastry pomarańczy. Rybę posmarować mieszanką przyiół i oliwy i ułożyć na pomarańczy. Następnie doprawić solą i pieprzem do smaku. Piec około 30 min. w 180°C.

Świąteczne ciasto z marchewką i orzechami

Składniki:

- pół szklanki mąki pszennej
- pół szklanki mąki gryczanej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 3 łyżki miodu
- 2 jajka
- pół szklanki oleju
- 2 marchewki
- garść orzechów włoskich
- gorzka czekolada

Sposób przygotowania:

Wszystkie suche składniki wymieszać w misce. Następnie dodać miód, jajka i olej. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Orzechy pokruszyć lub posiekać. Do powstałej masy dodać startą marchewkę i rozdrobnione orzechy. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Piec około 45 min w 180°C. Po wystudzeniu ciasto polać rozpuszczoną w kąpeli wodnej gorzką czekoladą.



Racjonalna antybiotykoterapia

Antybiotyki to substancje mające właściwości hamowania rozwoju drobnoustrojów. Należą do różnych grup chemicznych – od prostych, drobnocząsteczkowych związków, do wielkocząsteczkowych polipeptydów.

Pod względem charakteru działania na drobnoustroje rozróżniamy antybiotyki:

- bakteriobójcze,
- bakteriostatyczne.

Ze względu na zakres działania przeciwbakteryjnego antybiotyki dzielimy na:

- o wąskim zakresie oddziaływania (głównie na drobnoustroje gram-dodatnie i gram-ujemne, prątki gruźlicy i grzyby, a także pierwotniakobójcze),
- o szerokim zakresie oddziaływania (na względnie dużą liczbę różnych rodzajów drobnoustrojów).

W zależności od rodzaju zakażenia stosuje się antybiotyki o możliwie najbardziej wybiórczej reakcji, uwzględniając ponadto antybiotykowrażliwość określaną za pomocą tzw. antybiogramu.

Nie ma antybiotyków inteligentnych, które niszczyłyby tylko szkodliwe bakterie atakujące nasz organizm – one zabijają także bakterie przyjazne. Za to bakterie chorobotwórcze ewoluują, uodparniając się na antybiotyki.

Okazuje się, że bakterie w obliczu zagrożenia potrafią zmieniać budowę swojej ściany komórkowej, aby lek nie mógł do niej przeniknąć. Mogą też tworzyć pewne enzymy, które rozkładają zastosowany antybiotyk albo nauczyć się sprawnie usuwać go poza zasięg komórki. Co ciekawe – wszystkie te cechy przekazują w kodzie genetycznym kolejnym pokoleniom. Przed przystąpieniem do leczenia

antybiotykami warto poznać następstwa takiej terapii, które najczęściej odnotowywane są wśród chorych. Oto one:

- ciężka biegunka poantybiotykowa,
- dysbakterioza, czyli wyniszczenie bakterii przyjaznych organizmowi, żyjących w jelitach,
- mdłości,
- bóle stawów,
- osłabienie odporności,
- wstrząs anafilaktyczny.

Na koniec kilka rad:

- słuchaj uważnie zaleceń lekarza co do dawkowania przepisane-go leku,
- nie sięgaj po antybiotyk tylko dlatego, że pomógł znajomym,
- stosuj antybiotyków o stałych porach,
- nie przerywaj na własną rękę leczenia antybiotykami, bo poczujesz się lepiej,
- nie przyjmuj razem z antybiotykami żadnych witamin, z wyjątkiem witaminy C,
- zażywaj dobre probiotyki.

Oczywiście zawsze można pójść do dobrego lekarza – odwieczna apteka Pana Boga wychodzi na przeciw współczesnej medycynie, dając wielką nadzieję w leczeniu zakażeń drobnoustrojami.

Pio Berger OH
Zielarz-fizjoterapeuta i technik farmaceutyczny w Konwencie Zakonu Bonifratrów w Krakowie ■



Kompleksowe podejście do terapii obrzęku

Obrzęk jest nadmiernym nagromadzeniem pozanaczyniowym i pozakomórkowym płynu w szczelinach tkankowych. Najczęściej występującymi i wymagającymi interwencji fizjoterapeuty są obrzęki żyłne lub limfatyczne. Jeśli obrzęk posiada obydwa komponenty, mamy wówczas do czynienia z obrzękiem mieszanym (żylnolimfatycznym).

Obrzęk żylny, limfatyczny i mieszany – czym się różnią?

Obrzęk żylny daje się zaobserwować najczęściej wieczorem, po całonocnym zmęczeniu, wielogodzinnym staniu czy długich podróżach samolotem, nawet jeśli żyły są w pełni zdrowe. Brak aktywności fizycznej skutkuje nadmiernym wypełnianiem żył krwią, co w efekcie przekłada się na uczucie „ciężkich nóg” lub „zbyt ciasnych butów”. W takich sytuacjach zaleca się uniesienie kończyn do góry i wykonywanie energicznych ruchów stopami, celem pobudzenia pompy mięśniowej i ułatwienia odpływu zalegającej krwi. Jeśli jednak obrzęk nie ustępuje, może to świadczyć o niewydolności żyłnej. Obrzękom żylnym towarzyszą najczęściej: przebyte zapalenia żył i zakrzepice, żyłaki, poszerzone i widoczne żyły, bóle nóg, skurcze, a także przebarwienia i rogowacenie skóry oraz jej pęknięcie, szczególnie wokół kostek.

Do objawów niewydolności żyłnej zalicza się:

- sieć bardzo poszerzonych żył wokół kostek,
- białe blizny zanikowe,
- wysięk żylny,
- owrzodzenia podudzi,
- infekcję rōży.

Należy pamiętać o tym, że nieleczony obrzęk żylny może doprowadzić do przeciążenia naczyń limfatycznych, a tym samym powstania mieszanego obrzęku chłonnego.

Kolejnym bardzo często występującym rodzajem obrzęku jest obrzęk limfatyczny, który dzieli się na pierwotny (powstaje w wyniku wad wrodzonych układu limfatycznego) oraz wtórny (wywołany przez ingerencję mechaniczną w układ limfatyczny – urazy, np. zwichnięcie czy złamanie, limfadenektomię, przrzuty nowotworowe, wtóknienie, infekcje, ra-

dioterapię, długotrwałe unieruchomienie kończyny).

Mieszany obrzęk chłonna-żylny pojawia się jako powikłanie zastoju żylnego z postępującym stwardnieniem skóry, tkanki podskórnej oraz owrzodzeniem o etiologii żyłnej.

Jak rozpoznać obrzęk?

Do najczęstszych objawów występowania obrzęku zalicza się między innymi:

- uczucie ciężkości kończyny zajętej obrzękiem,
- zwiększenie się obwodu kończyny,
- występowanie bólu przy dotyku,
- brak odkształcania się kończyny podczas ucisku na obrzęk (powstają charakterystyczne dołki, wgniecenia),
- obecność pęcherzyków wypełnionych płynem,
- zwiększona skłonność do występowania infekcji,



- mniejsze zdolności regeneracyjne podczas urazu,
- upośledzenie sprawności funkcjonalnej.

Terapia obrzęku

Wyróżnia się dwie fazy terapii obrzęku: fazę redukcji obrzęku chłonnego (zmniejszenie obrzęku przy wykorzystaniu bandażowania wielowarstwowego) oraz fazę utrwalającą (polegającą na zakładaniu pończoch uciskowych celem utrzymania efektu).



Na terapię obrzęku mogą składać się:

- manualny drenaż limfatyczny (praca na układzie naczyniowym, powięziowym) – polega na wykorzystaniu zespołu specjalistycznych technik do udrażniania nadmiaru płynu, pobudzenia fizjologicznego drenażu. Techniki drenażowe służą również do opracowania zrostów łącznotkankowych w obrębie zlokalizowanego obrzęku. W manualnym drenażu stosuje się zestaw półwalnych ruchów, skierowanych głównie na skórę oraz tkankę podskórną, której celem jest maksymalna redukcja obrzęku poprzez zwiększenie przenikania płynu

tkankowego do naczyń limfatycznych,

- masaż pneumatyczny,
- kompresjoterapia (bandażowanie wielowarstwowe, odzież kompresyjna),
- dobór odpowiedniej aktywności fizycznej,

Techniki wisceralne i powięziowe

Bardzo często praca z obrzękiem poszerzana jest dodatkowo o terapię wisceralną i powięziową.

pracować więcej efektów, nie tylko związanych z redukcją obwodów w kończynach, ale też z lepszym samopoczuciem oraz zniwelowaniem dolegliwości bólowych.

Terapia obrzęku we wszystkich opisanych wyżej zakresach dostępna jest dla pacjentów w Specjalistycznych Gabinetach Lekarskich w Szpitalu w Krakowie. Od niedawna posiadamy również zaawansowany aparat służący do kompresji pneumatycznej. To świetne uzupełnienie manualnego drenażu limfatycznego, ponieważ wspomaga szybszą redukcję obrzęków. Naprzemienne pompowanie się poszczególnych kieszeni mankietów stymuluje układ naczyniowy do transportu płynów w kierunku centrum. Gabinet wyposażony jest w rękaw na kończynę górną oraz spodnie na kończyny dolne i tułów.

Zabieg jest bardzo przyjemny i bezbolesny w odczuciu. Ważne jest poprzedzenie go wcześniejszym manualnym drenażem limfatycznym.

Aparat do kompresji pneumatycznej sprawdzi się w przypadku schorzeń tj.:

- obrzęk limfatyczny kończyn dolnych i górnych,
- stan po mastektomii,
- obrzęki pooperacyjne,
- obrzęk lipidowy,
- żylaki,
- owrzodzenie zastoinowe żyłne,
- niewydolność żylna,
- bóle mięśniowe oraz jako regeneracja po treningu,
- objawy „zmęczonych nóg”,
- po zabiegu abdominoplastyki brzucha,
- w walce z cellulitem.

Przeciwwskazania:

- zaawansowana niewydolność serca,
- zakrzepica żył głębokich,
- miażdżyca,
- niestabilizowana cukrzyca,
- aktywna choroba nowotworowa,
- podwyższona temperatura ciała.

Terapia wisceralna skupia się na interakcjach występujących pomiędzy układem mięśniowym a narządami wewnętrznymi i kręgosłupem oraz na stymulacji nerwu błędnego w celu regulacji stanów napięcia narządów, mięśni i emocji tj. niepokoju, apatii, lęku czy wycofania.

W technikach powięziowych szukamy obszaru, w którym wyczuwamy brak ślizgu pomiędzy tkankami i w zależności od potrzeby pracujemy czy to na powięzi powierzchniowej czy głębokiej.

Tak więc pracując integralnie na różnych strukturach, możemy wy-

Mgr Anna Kowalska
Fizjoterapeuta w Szpitalu Zakonu
Bonifratrów w Krakowie ■



„Nauki cyrulickie...” czyli lekcja anatomii z XVIII-wiecznego podręcznika bonifratra Ludwika Perzyny

Starając się przybliżyć czytelnikom postać wybitnego bonifratra, brata Ludwika Perzyny, sięgniemy do jednego z jego dzieł. Będzie to podręcznik „Nauki cyrulickiej część I”, której egzemplarz znajduje się w zbiorach krakowskiej Biblioteki i Archiwum Konwentu Bonifratrów. Z ponad 200-letniego podręcznika dowiemy się, co należało do zadań cyrulika, ile nasi przodkowie wiedzieli o anatomii pod koniec XVIII wieku, czego musiał nauczyć się młody cyrulik oraz gdzie w naszym ciele są... myszki. Ale wróćmy jeszcze na chwilę do szalenie interesującej postaci autora.

Brat Ludwik Perzyna urodził się w Krakowie w 1742 roku. 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. Następ-

nie 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.

Z całej jego twórczości bije troska o najbardziej potrzebujących ludzi, nieposiadających wykształcenia, z bardzo ograniczonym dostępem do opieki lekarskiej. Wnikliwe obserwacje Perzyny dotyczące jemu współczesnych pokazują nam zwyczaje, wiedzę, przekonania, ale też i zabobony, w które wierzyli nasi przodkowie. 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 „Porządek życia w czerstwości zdrowia w długie prowadzący lata (...)” i zadbał o jego wydanie. Publikacja uzmysłowiła mu, że rzetelna wiedza medyczna może i powinna być dostępna dla każdego. Wkrótce sam zaczął pisać podręczniki w języku polskim, które według jego zamysłu powinny trafić w ręce proboszczów, przeorów, gospodarzy i uczących się cyrulików. Aby podręcznik miał przystępną formę, bonifater ułożył go w formie pogrupowanych tematycznie pytań i odpowiedzi!

Mimo że nie zachowały się żadne dokumenty poświadczające o jego wykształceniu medycznym, można śmiało podejrzewać, że nie był samoukiem. W swoich dziełach wręcz postulował umożliwienie wykonywania zawodu lekarza i aptekarza wyłącznie osobom wykształconym w tym kierunku. Oprócz opisywanego doświadczenia ze szpitala polowego, brat Perzyna wspomina również o modelach anatomicznych – o jednym z nich wspomina nawet w „Naukach cyrulickich (...)”, odpowiadając na pytanie:

„Cóż to jest Kościotrup?

Jest to wystawienie na widok wszystkich kości w człowieku będących, swoich się mieśc bądź to za pomocą swych przyrodzonych więzów, bądź też za pomocą drutu spaiających one do kupy, niby naturalnie trzymających.”

Kim byli „cyrulicy”, do których Perzyna kierował swoje cenne rady? W pierwszym momencie cyrulicy, i słusznie, kojarzą nam się z golibrodami. Jest to jednak zaledwie ułamek ich obowiązków. Do cyrulika chodziło się również rwać zęby, puszczać krew, nastawiać złamania, leczyć rany, a nawet wykonywać nieskomplikowane zabiegi chirurgiczne. Mimo że nie byli wykształconymi medykami, jakość ich usług była pod pewną kontrolą. Cyrulicy zrzeszali się w tzw. cechach, w których musieli się uczyć profesji i nabrać doświadczenia od mistrza oraz – jak podkreślał Perzyna – powinni byli nieustannie pogłębiać swoją wiedzę, sięgając po książki.

Brat Perzyna w podręczniku wielokrotnie zwraca się bezpośrednio do cyrulików, wymienia również istotne cechy kandydata planującego podjęcie pracy w tej profesji:

- „powinien mieć zdrowy rozsądek czyli rozum”

- „być powinien ciała zdrowego, czerstwego i zręcznego (...), nie powinien być papinkowaty, ni obrzydliwy, ni niechluiowaty, ni też zbyt gadatliwy, owszem skromny, roztropny, wesoly, we wszystkich obrotny i na wszystko przytomny”

- „ma umieć dobrze po Polsku czytać i pisać, cokolwiek rachować i w języku Łacińskim chociaż pomiernie być biegłym powinien.”

Jedną z pierwszych rzeczy, której powinien nauczyć się młody cyrulik, była anatomia. Perzyna poświęcił jej ponad połowę pierwszego podręcznika. Znajdziemy tam rozdziały: o anatomii w powszechności, kościach, przymiotach wnętrzości oraz nauce żył. Porusza również kwestie nerwów! Opisywał nerw następująco:

„Cóż to jest Nerw?

Nerw, jest to biała cyweczka czyli raczej żyłka wewnątrz wskruś okiem niedożyła mająca mieć w sobie dziurkę, albowi też nie, po niektórych miejscach bywając grubszą niż po drugich, składając się z iako nacyjniejszych włókien będąc po wierzchu błonczką obciążoną”.

Nie brzmi to jak profesjonalna definicja, ale ten stan wie-

dzy z końca XVIII w. robi niemałe wrażenie. Miejmy również na względzie, że Perzyna chciał opisywać zagadnienia możliwie jak najprostszym językiem. Dalej pisze również o „myszkach”:

„Myszka ma tę osobliwą własność do siebie, iż się kurczy i rozciągając podług potrzeby może”.

O czym mowa? Oczywiście o mięśniach! W XVIII w. powszechnie stosowano tę nazwę, zanim wyparło je słowo „mięsień”. W swoim podręczniku brat Ludwik stara się pokazać, że wszystkie części naszego organizmu mają konkretną, przypisaną funkcję. Opisuując je, stara się zwrócić uwagę na każdy drobiazg, choćby jak w przypadku... paznokci. Po omówieniu ich budowy, Perzyna wyjaśnia:

„Paznokcie służą palcom zamiast skuwek, bronią je od częstego obrażania się, dodając im tęgłości do lepszego rzeczy uymowania, ubezpieczając kroki w stąpaniu, i służą w świerzbieniu ciała do podrapania się”.

Znajdujemy również opisy wnętrzości z ludzkiego „kadłuba” i „piersi”:

„Serce będąc myszkowatą istotą, wewnątrz pustą a do poziomki zbliżającą się (...), jest naygłówniejszym narzędziem krążenie krwi sprawującym (...) Osierdzie jest to niby worek czyli pokrowiec sercu służący (...), w którym serce niby pływać łatwo może swoje czynności wykonywać”.

W innych swoich publikacjach Perzyna opisywał, jak w szpitalu polowym zdarzyło mu się widzieć przez głęboką ranę bijące serce człowieka. Doskonale wiedział o komorach, skurczach, znał rolę żył i tętnic w organizmie (nazywał je żyłami krwawymi i pulsowymi).

Na samym początku nauki o anatomii Perzyna wprowadza ważny podział „części ciała ludzkiego”:

„do pierwszego należą te części, które koniecznie i nieodbycie do życia ludzkiego są potrzebnymi, a których obrażenie o śmierć przyprowadza człowieka, przeto takowe części nazywamy częściami szlachetniejszymi (...). Do drugiego udziału rachują się te części, bez których życie ludzkie lubo z biedą, iednakże obeyść się może, a których obrażenie samo z siebie niekoniecznie bywa śmiertelne (...)”.

I dalej wyszczególnia „części szlachetniejsze”:

„Któż też to części do utrzymania życia ludzkiego nieodbycie są potrzebne?

Nayprzód: Serce, Płuca, Wątroba, Nyrki, Muzg, Miecz pacierzowy [rdzeń kręgowy], Żyły pulsowe wielkie [tętnice].”

W kolejnych numerach kwartalnika będziemy jeszcze wracać do podręczników brata Ludwika Perzyny. To zaledwie początek jego rozważań o anatomii, które są wstępem do właściwej nauki, z której cyrulicy mieli dowiedzieć się o sposobach nastawiania złamań, leczeniu ran, usuwaniu „nabrzmiałości” i wielu innych „rękoczynach”. Jeśli do tego czasu nasi czytelnicy chcieliby samodzielnie zgłębić wiedzę o tych dziełach pisanych wspaniałą polszczyzną, zachęcam do odnalezienia ich online na portalu POLONA.PL, gdzie można przeglądać je całkowicie bezpłatnie. Zapraszamy również do Biblioteki i Archiwum Konwentu Bonifratrów w Krakowie!

Ilustracja: Wnętrze zakładu chirurgicznego, połowa XVII wieku, naśladowca Davida Teniersa.

Źródło: www.sciencemuseum.org.uk

Boni News

Pikniki Rodzinne zorganizowane przez Fundację Bonifraterską

W październiku i listopadzie Fundacja Bonifraterska wraz z bonifraterskimi konwentami w Krakowie, Łodzi i Katowicach zorganizowała Pikniki Rodzinne w ramach programu „Bonifraterskie Poradnie Rodzinne”. Projekt dofinansowano ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej z programu „Po Pierwsze Rodzina!”

W Krakowie piknik połączono z Dniem Samarytańskim, podczas którego zarejestrowani uprzednio uczestnicy mogli skorzystać z porad medycznych. Zostało udzielonych ponad 100 porad lekarskich, w tym 26% z zakresu chirurgii naczyni, 22% – ortopedii, 7% – laryngologii, 1% – fizjoterapii i medycyny sportu, 5% – chirurgii ogólnej, 11% – ziołolecznictwa. Dużym zainteresowaniem cieszyły się specjalistyczne badania, takie jak spirometria czy USG.

Piknik w Łodzi stanowił okazję do skorzystania z wielu bezpłatnych konsultacji, np. z lekarzem ortopedą czy fizjoterapeutą. Odwiedzający mogli wykonać badanie oka, pomiary ciśnienia i poziomu cukru, a także wziąć udział w konsultacjach dietetycznych i ćwiczeniach grupowych prowadzonych pod okiem specjalistów. Nie zabrakło pysznych przekąsek, które dodatkowo umilały nam ten dzień.



Podczas katowickiego Pikniku przyszli rodzice zwiedzili porodówkę, wzięli udział w warsztatach dotyczących trudnych sytuacji z noworodkiem, przećwiczyli chustonoszenie, dowiedzieli się, jak prawidłowo pielęgnować noworodka, a także skorzystali z porad dotyczących fizjoterapii uroginekolo-

gicznej. W ramach wydarzenia odbyły się wykłady na tematy takie jak: neurologopedia holistyczna, rozwój dziecka do 1 r.ż. czy bezpieczne podróżowanie z dzieckiem w samochodzie. Z kolei dzieci brały udział w warsztatach „Mały ratownik”, gdzie uczyły się udzielać pierwszej pomocy oraz uczestniczyły w zajęciach fizjoprofilaktyki dotyczących wad adaptacyjnych.

Nowy sprzęt w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie

Szpital Zakonu Bonifratrów w Krakowie zakupił nowy sprzęt do walki z obrzękiem różnego pochodzenia. To ogromna ulga dla pacjentów – kompleksowe podejście do terapii obrzęku może przynieść dużo korzyści w leczeniu licznych schorzeń. Drenaż limfatyczny to skuteczna metoda pomagająca w redukcji opuchlizny, poprawie krążenia limfy i ogólnego samopoczucia. W naszej placówce w kompleksowej terapii obrzęków specjalizuje się mgr Anna Kowalska, która jest fizjoterapeutką z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu pacjentów borykających się z problemami obrzęku różnego pochodzenia.

Posiedzenie Rady Nadzorczej Bonifraterskiego Centrum Medycznego

30 października w Warszawie odbyło się posiedzenie Rady Nadzorczej Bonifraterskiego Centrum Medycznego. Spotkanie rozpoczął br. Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel. Podkreślił on istotną rolę Spółki Bonifraterskiego Centrum Medycznego w opracowywaniu istotnych kierunków programowych i przygotowaniach do zbliżającej się Kapituły Generalnej. Podczas posiedzenia Rady Nadzorczej, Prezes Stefan Świątkowski przedstawił informacje dotyczące działalności Spółki, w tym sytuację finansową i planowane inwestycje. Rozmawiano również o długoterminowej strategii Spółki i zaprezentowano nowy model komunikacji i przepływu informacji.

Hubertus w Konarach

8 października odbyła się kolejna edycja Hubertusa, zorganizowanego przez Stajnię Na Zielonej – BFD ZAZ Konary. Wydarzenie rozpoczęło się zmaganiem najmłodszych w kategorii skoków przez przeszkody na wysokości 30 cm (do lat 11) – aż 18 małych śmiałków walczyło na parkurze, starając się zdobyć jak najlepsze wyniki. Około południa, po uroczystej mszy świętej, miało miejsce oficjalne rozpoczęcie, podczas którego wszystkich zebranych powitali br. Prowincjał wraz z innymi

duchownymi, Zarząd Bonifundo – Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej, a także sponsorzy.



Nadszedł czas na „gonitwę za lisem” o Puchar Przeora Konwentu Ojców Bonifratrów w Konarach. To była niesamowita konkurencja – „lis” uciekał przed jeźdźcami, a wygrywał ten, który zerwał go z ramienia jednego z uczestników! Na najmłodszych czekał konkurs „hobby horse” – trzymając w rękach konika na patyku, dzieciaki ścigały się na torze przeszkód, udając prawdziwą jazdę konną. Dla bardziej doświadczonych jeźdźców odbywały się konkursy skoków przez przeszkody o wysokości 50 cm oraz 80 cm. Największym zainteresowaniem cieszył się ten pierwszy, w którym wzięło udział aż 42 uczestników. Po każdej konkurencji następowało uroczyste wręczenie nagród, które było momentem pełnym emocji i radości.

Imieniny br. Łukasza – przeora konwentu we Wrocławiu

18 października, w liturgiczne wspomnienie św. Łukasza Ewangelisty, współbracia z konwentu we Wrocławiu z udziałem br. Prowincjała Franciszka Salezego oraz reprezentacją współpracowników złożyli przetożonemu wrocławskiemu konwentu br. Łukaszowi serdeczne imieninowe życzenia. W uroczystości uczestniczył również radny prowincjalny br. Eugeniusz oraz obecny prezes BCM sp. z o.o. Pan Stefan Świątkowski. →



Bonifratrzy pomagają walczącej Ukrainie

7 listopada z Warszawy do Chersonia na Ukrainie wyruszył kolejny transport z pomocą humanitarną. Br. Prowincjał, Franciszek Salezy Chmiel wraz z I Radnym, bratem Pawłem dotarli do Drohobycza, by stamtąd w większym konwoju pomocy organizowanej przez Zakon Bonifratrów, Caritas lwowski, parafię Św. Bartłomieja Apostoła oraz Zakon Klaretynów wyjechać do miasta na pierwszej linii frontu.



Dzięki zaangażowaniu wolontariuszy z parafii Św. Bartłomieja Apostoła, ks. Mirosława, ks. Tadeusza i br. Tadeusza, klaretyna, 4 busami udało się dostarczyć lokalnej społeczności niezbędną przed nadchodzącą zimą pomoc. W 5 punktach miasta (2 km od linii frontu) przekazano do schronów i bezpośrednio mieszkańcom sprzęt AGD, artykuły spożywcze, gospodarcze, higieny osobistej, ciepłą odzież czy agregaty prądotwórcze. Pomoc dotarła także do lokalnego szpitala, gdzie przekazaliśmy sprzęt medyczny, sanitarny, aparaturę USG i RTG oraz stację uzdatniania wody.

Dyrektor placówki serdecznie podziękowała za ten niezbędny do funkcjonowania sprzęt medyczny. Dziękujemy wszystkim za pomoc – darczyńcom, Zakonowi Bonifratrów, Grupie Ukraine Emergency, Wolontariuszom i rodzinom w Chersoniu, które udzieliły nam schronienia.

Bonifratrska kwesta na cmentarzach

Bracia i nasi wolontariusze kwestowali 1 listopada na wrocławskich i katowickich cmentarzach. We Wrocławiu zbiórka przeznaczona była na wsparcie bonifratrskiego Hospicjum Św. Jana Bożego. Kwestowaliśmy na cmentarzu Osobowickim, Grabiszyńskim, Psim Polu i na katedralnym Cmentarzu Św. Wawrzyńca. To był naprawdę niezwykły dzień pełen empatii i solidarności.

Udało nam się zebrać ponad 50 000 złotych! To imponujący wynik, który pomoże w zakupie łóżek, koncentratorów tlenu i renowacji hospicjum.

Pieniądze z katowickiej zbiórki przeznaczone zostaną na wsparcie Hospicjum Perinatalnego, a konkretnie na zakup książek dla rodziców przeżywających stratę dziecka. Drugi cel to zakup pionizatora (urządzenia pozwalającego spionizować leżących chorych), który zwiększyłby komfort chorych przebywających na Oddziale Opieki Paliatywnej. Z całej akcji kwestowania na cmentarzu bonifratrskim i cmentarzu komunalnym oraz z indywidualnych wpłat zebraliśmy kwotę 11 620 zł. Gratulacje i podziękowanie dla osób zaangażowanych w akcję oraz wszystkich darczyńców!



Obrady Wyższych Przełożonych Zakonu w Rzymie

Podczas pierwszego etapu prac bracia Prowincjałowie wraz z zarządem generalnym podsumowali przygotowania do Kapituły Generalnej, która odbędzie się w 2024 roku w Częstochowie. W serdecznej atmosferze przebiegło spotkanie Przełożonego Generalnego brata Jesús Etayo Arrondo z Przełożonym Prowincjalnym br. Franciszkiem Salezym Chmielem, dotyczące najistotniejszych spraw Prowincji Polskiej. Br. Prowincjał przekazał informacje o aktualnej sytuacji braci w krajach ogarniętych działaniami wojennymi, w których nasza Prowincja ma swoje konwenty – na Ukrainie i w Izraelu. W krótkiej prezentacji br. Prowincjał zdał relację z aktywności Zespołu Pomocy Ukrainie oraz Polskiej Prowincji Bonifratrów w ramach niesienia pomocy humanitarnej uchodźcom, rannym i poszkodowanym w wyniku konfliktu na Ukrainie. Podsumował otrzymane

na ten cel darowizny i ich wykorzystanie na podjęte akcje pomocowe.

Spotkanie koordynatorów bonifratrskiego wolontariatu

14 listopada osoby zarządzające bonifratrskim wolontariatem spotkały się w Zebrzydowicach, aby wypracować wspólną wizję, ujednotlić model działalności wolontariatu w ośrodkach bonifratrskich oraz określić wspólny wzór szkolenia i formacji wolontariuszy. Narady poprowadziła i przygotowała Katarzyna Głowacz – koordynator wolontariatu na poziomie Prowincji, a wzięło w nich udział 14 osób: bracia i współpracownicy reprezentujący wszystkie bonifratrskie dzieła. Serdeczne podziękowania dla przeora Konwentu, br. Edwarda za gościnność i braterską atmosferę.



217 903,51 złotych z 1,5% podatku dla Fundacji Bonifratrskiej

Drodzy Darczyńcy! Dzięki Waszemu zaangażowaniu i hojności udało nam się zebrać niesamowitą kwotę 217 903,51 zł w ramach 1,5% podatku przekazywanego dla Fundacji Bonifratrskiej! To ogromne wsparcie dla naszej Fundacji, a przede wszystkim dla wszystkich dzieł prowadzonych przez braci Bonifratrów. Razem tworzymy coś wyjątkowego! Dziękujemy za Waszą dobroć i wsparcie. Niech każdy grosz przekazany z sercem wróci do Was podwójnie!

Redakcja ■

Dziękujemy!

W tym roku udało nam się wspólnie zebrać **217 903,51 ZŁ** w ramach przekazania 1,5% podatku





Fundacja Bonifraterska

00-213 Warszawa
ul. Bonifraterska 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

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ
50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59
tel.: 576 205 795

NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a
25121 Brescia
Włochy

SCHOLASTYKAT

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

CIESZYN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. WNIEBOWZIECIA
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: konwenciezszyn@bonifratrzy.pl

IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY
WĘGIERSKIEJ
38-440 Iwonice, ul. Floriańska 19
tel.: 13 435 05 21, 13 435 13 14
fax: 13 435 05 21
e-mail: bonifratrzy_izonicz@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
DOBREGO SAMARYTANINA
32-031 Mogilany, ul. Bonifraterska 11 Konary
tel./fax: 12 270 40 84
e-mail: konwent@bonifundo.pl

KRAKÓW

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



ŁÓDŹ

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

PIASKI

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

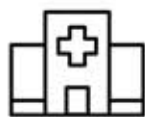
NAZARET

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



1,5%

DLA FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ



Wsparcie Szpitali

FUNDACJA WSPIERA
BONIFRATERSKIE SZPITALY
POPRAZ ZAKUP
NOWOCZESNEGO SPRZĘTU
MEDYCZNEGO.



Domy Pomocy Społecznej i Hospicjum

CHCEMY ZAPEWNIĆ
KAŻDEMU
PODOPIECZNEMU GODNE
WARUNKI ŻYCIA.



Jadłodajnie

WSPIERAMY NASZE
JADŁODAJNIE W ŁODZI
I WARSZAWIE, ABY KAŻDY
POTRZEBUJĄCY MÓGŁ
OTRZYMAĆ CIEPŁY POSILEK.

KRS: 0000134759

DZIĘKUJEMY ZA KAŻDE WSPARCIE!