

ISSN 1233-7684

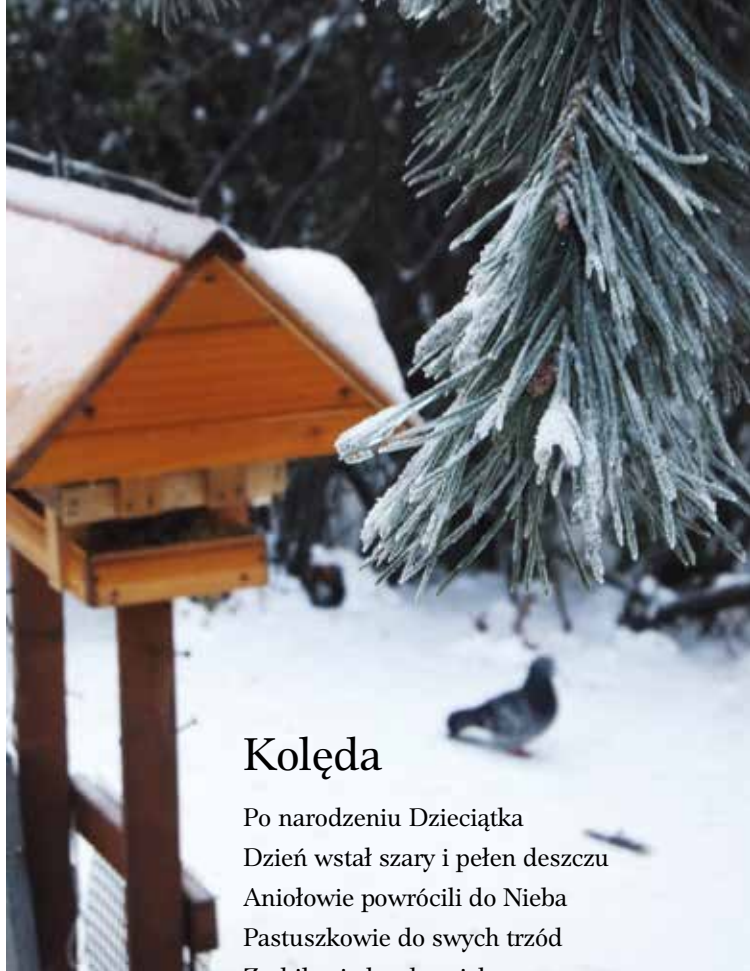
# BONIFRATRY

w służbie chorym



# Spis treści

- 3 Od redakcji
- 4 Czy da się zatrzymać czas?  
ALEKSANDRA ORMAN
- 7 Dzielić się darem swojej służby...  
ALEKSANDRA ORMAN
- 9 Pielgrzymka braci zakonnych  
na Jasną Górę  
BR. MARCIN M. CEGŁA OH
- 10 Z nową nadzieją  
O. LEON KNABIT OSB
- 12 Zakończenie projektu w Krakowie  
MAREK BEBAK
- 13 Świąteczne pocztówki  
KAMIL CZECHURA
- 14 Typowe infekcje okresu jesienno-  
zimowego  
BR. BŁAŻEJ KOZŁOWSKI OH
- 16 Dobre rady brata Marcina  
ALEKSANDRA ORMAN
- 18 II Konferencja Ziołolecznictwa Zakonu  
Bonifratrów „Fitoterapia w służbie  
geriatrii”  
MARCIN FIEDOROWICZ
- 19 Spotkanie w Dębowcu  
ALICJA HOMEL
- 19 Przyjazny pediatra u Bonifratrów  
ZBIGNIEW KUŁAGA
- 20 Warszawski Wolontariat Bonifraterski  
IWONA KOROTYŃSKA
- 21 Pierwszy listopada  
BR. MARCIN M. CEGŁA OH
- 21 Kwesta dla Hospicjum  
Bonifratrów we Wrocławiu
- 22 Spotkanie bioetyczne  
DOMINIK KRZYŻANOWSKI, BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
- 22 Wieczór autorski Ks. Jana Kaczkowskiego  
BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
- 23 Uroczystość patronalna ku czci  
św. Elżbiety Węgierskiej  
JOANNA STANISZ
- 24 Ciekawostki żywieniowe  
RENATA MIKOŁAJEK
- 26 Książki pod choinkę



## Kolęda

Po narodzeniu Dzieciątka  
Dzień wstał szary i pełen deszczu  
Aniołowie powrócili do Nieba  
Pastuszkowie do swych trzód  
Zrobiło się bardzo cicho  
Wtedy do betlejemskiej szopy  
Nieśmiało zaczęły nadfruwać  
Zimowe czarne ptaki  
Gołębie pasibrzuchy  
Sroki złodziejki  
I ptasi plebs trzepotliwy  
Wiecznie głodny  
Zatrwożyła się Matka Boża  
Przygarnęła do piersi Dzieciątko  
Ale one najpiękniej jak umiały  
Zakrakały  
Zaskrzeczały  
Zacwierały  
*Gloria in excelsis Deo*

Anna Jawor

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

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

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

Na okładce: „Boże Narodzenie” – obraz ze zbiorów Konwentu Bonifratrów  
we Wrocławiu, fot. Jerzy Buława

Skład: Pracownia Słowa

Nakład: 3100 egz.



# Od redakcji



*Dobiega końca rok 2015 – w życiu Kościoła Rok Życia Konsekrowanego i wielkiej powszechnej modlitwy o powołania do służby Bogu i ludziom, a dla Bonifraterskiej Rodziny św. Jana Bożego także Rok Powołań do Szpitalnictwa, czyli do samarytańskiej służby drugiemu człowiekowi w każdej jego potrzebie. W postanieniu skierowanym z tej okazji do braci i współpracowników prowincjał br. Eugeniusz Kret napisał: „Odkrywając głębię ślubu szpitalnictwa, odnajdujemy Chrystusa pochylającego się nad potrzebującym (...) Uczyńmy wszystko, by przeżywany Rok Powołań do Szpitalnictwa był dla nas wszystkich rokiem radosnego przeżywania naszego powołania i radosnego dzielenia się wiarą w Boga”. Do owego właśnie radosnego dzielenia się darem swojej służby nawiązuje gość tego numeru kwartalnika br. Wawrzyniec Iwańczuk, który w bonifraterskim konwencie w Drohobyczu na Ukrainie daje świadectwo swego powołania.*

*Gościem numeru jest także dr Krzysztof Błęcha, wybitny fitoterapeuta, jeden z wykładowców II Konferencji Ziołoleczniczej, którego odpowiedź na zadane w tytule artykułu pytanie, czy da się zatrzymać czas, budzi niejaki optymizm. Optymizmem napawa też inicjatywa reaktywowania Komitetu Bioetycznego Prowincji Polskiej, mającego stać na straży wierności bonifraterskiej misji w prowadzonych przez Zakon dziełach, jak również uratowanie bezcennych dla historii medycyny w Polsce bonifraterskich Ksiąg Chorych. Optymizm i nadzieję budzą także młodzi wolontariusze, którzy nie tylko od święta, ale na co dzień przynoszą do bonifraterskich dzieł uśmiech, serdeczną troskę i życzliwość. O niej właśnie – o nadziei – z umiarkowanym optymizmem pisze nasz stały tyński korespondent i przyjaciel o. Leon Knabit.*

*Całej Polskiej Rodzinie Bonifraterskiej życzymy, aby błogosławieństwo Bożej Dzieciny pomogło nam wyzwolić w sobie dobroć, wzajemną życzliwość i ciepło, abyśmy uwierzyli, że potrafimy sprostać Bożym oczekiwaniom i mogli w nadchodzący Nowy 2016 Rok spojrzeć z prawdziwym optymizmem i nadzieją.*



# Czy da się zatrzymać CZAS?

*Z doktorem Krzysztofem Błechą, internistą i fitoterapeutą z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki w Żywcu, rozmawia Aleksandra Orman*

Znany wszystkim o. Leon Kna-bit powiedział kiedyś z żalem, że starość nie bardzo udało się Panu Bogu. I miał na myśli nie tyle jej aspekt estetyczny, co pogarszającą się z biegiem lat kondycję fizyczną, narastanie dolegliwości coraz bardziej pogarszających jakość naszego życia. A przecież chcielibyśmy jak najdłużej być piękni i cieszyć się dobrym zdrowiem...

Medycyna nie od dziś poszukuje odpowiedzi na pytanie, czy da się zatrzymać czas. Na temat starzenia się organizmu powstało wiele naukowych teorii. Generalnie za proces starzenia się odpowiada sporo różnych czynników i od nich właśnie zależy, czy proces ten będzie przebiegał szybciej czy wolniej. Jednym z nich są wolne rodniki, czyli krążące w organizmie niesparowane atomy, i spowodowane przez nie uszkodzenia komórek, a właściwie nie tyle samo powstawanie uszkodzeń, co nagromadzenie się w komórce owych wolnych rodników.

U osób młodych i zdrowych mechanizm antyoksydacyjny jest wydolny i potrafi wolne rodniki zneutralizować, u osób chorych, np. na choroby zapalne, liczba wolnych rodników jest zbyt duża, aby organizm poradził sobie z ich neutralizacją, natomiast u osób starszych mechanizmy neutralizacji wolnych rodników stają się niewydolne – ich nadmiar

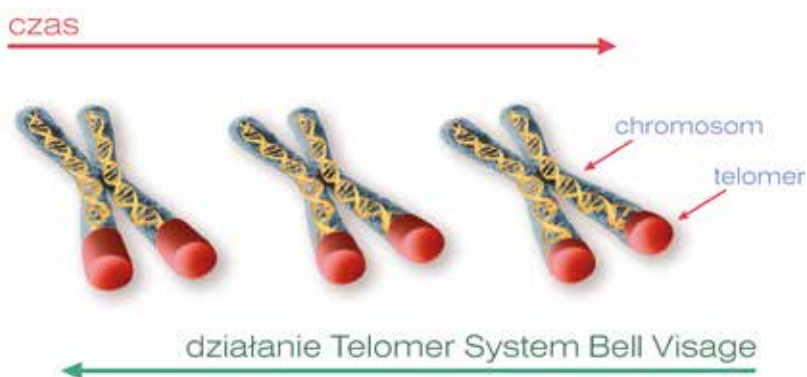
prowadzi do uszkodzenia materiału genetycznego i degeneracji tkanek, rozwoju chorób i w końcu do śmierci.

**Jak możemy się bronić przed wolnymi rodnikami?**

Potrzebne do tego są przeciwutleniacze (antyoksydanty) – zarówno te dostarczane z pożywieniem (owoce, warzywa, zielona herbata, czerwone wino), jak i przyjmowane jako suplementy diety, np. ekstrakt z zielonej herbaty, owoce żurawiny, owoce aronii, kłącza imbiru, kora cynamonowca, owoce borówki czernicy, owoce winogron. Najskuteczniejsze w działaniu są preparaty mające wiele różnych składników antyoksydacyjnych, nawet jeżeli występują one w niskich dawkach. Po drugie – ważne jest, aby były to ekstrakty naturalne z roślin, a nie np. syntetyczna witamina C, E,  $\beta$ -karoten.

**Wiele dziś mówi się – zwłaszcza w kosmetologii – o telomerowej teorii starzenia...**

W roku 2009 Szwedzka Akademia Nauk Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny przyznała trzem amerykańskim naukowcom, w tym jednemu o polsko brzmiącym nazwisku Szostak. Nagrodę tę otrzymali za odkrycie, że końcówki chromosomów chronione są przez struktury o nazwie telomery, oraz za odkrycie enzymu telomerazy. Ustaliли oni, że zadaniem telomerów jest ochrona nici DNA przed uszkodzeniem, natomiast enzym telomeraza ma za zadanie odbudowywanie nici DNA stanowiącej telomer. Można by spytać, jakie praktyczne zastosowanie dla ludzkości ma to odkrycie, że zasłużyło sobie aż na Nagrodę Nobla? Otóż telomery stanowią swoistego rodzaju zegar biologiczny. Prawie każda komórka naszego organizmu w ciągu całego życia dzieli się ok. 50–60 razy. Przy każdym kolejnym podziale traci część ochronnej telomerowej czapeczki. Kiedy telomery są zbyt krótkie, aby chronić



zawarte w chromosomie DNA, komórka przestaje się dzielić, starzeje się, a potem obumiera. Niektórzy naukowcy przyrównują telomery do plastikowych końcówek sznurowadeł, które chronią je przed wystrzępieniem.

Od kilkunastu lat nauka szukała sposobu, jak wydłużyć, „dobudować” telomery, tak by umożliwić komórce więcej niż 50–60 podziałów, a więc dłuższe życie i późniejsze przejście w okres starzenia się. Udało się to dopiero w ostatnich latach. Wykorzystując odkrycie noblistów, a także osiągnięcia nowoczesnej biotechnologii i fitoterapii, stworzono absolutnie innowacyjną terapię przeciwstarzeniową Telomer System Bell Visage. Metoda ta oparta jest na całkowicie bezpiecznych składnikach naturalnych, a jej najważniejszym elementem jest ekstrakt z tarczycy bajkalskiej, bogaty w bajkalinę, czyli naturalną substancję odpowiedzialną za odmładzające właściwości tej rośliny.

Okazało się, że po dwumiesięcznej kuracji z zastosowaniem kremu z dodatkiem znanego od trzech tysięcy lat zioła – tarczycy bajkalskiej – skóra wyglądała tak, jakby była o 10 lat młodsza. Przyczyną tego zjawiska było właśnie to, że komórki będące w okresie starzenia się (senescencji), ponownie zaczęły się dzielić, gdyż wydłużeniu uległy ich ochronne czapeczki, telomery.

Potwierdzono to także w badaniach przeprowadzonych in vitro na komórkach tkanki łącznej – fibroblastach, które pod wpływem tarczycy bajkalskiej uzyskały zdolność do dodatkowych pięciu podziałów, czyli mówiąc krótko – odmłodziły o 10 lat, ponieważ w ciągu 10 lat komórki dokonują właśnie pięciu podziałów.

**Kiedy można zacząć stosować terapię telomerową?**

Właściwie już po zaobserwowaniu u siebie pierwszych oznak starzenia się skóry. Ekstrakt z tarczycy bajkal-



II Bonifraterska Konferencja Ziołolecznicza

skiej działa najpełniej, gdy stosuje się go zarówno doustnie, w postaci kapsułek, jak i zewnętrznie, w postaci kremu. U osób stosujących tę metodę dochodzi do częściowej odbudowy zużytych telomerów, co umożliwia komórkom dokonywanie kolejnych podziałów. Już po dwóch miesiącach skóra staje się wyraźnie młodsza, co więcej – pacjenci twierdzą, że czują się o 10 lat młodszy. Najpełniejszy i najskuteczniejszy rezultat daje połączenie antyoksydantów z ekstraktem z tarczycy bajkalskiej. Od dwóch lat taki właśnie preparat stosujemy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza i obserwujemy znakomite efekty.

**Z wiekiem na skórze często pojawiają się ciemne przebarwienia.**

Jest to wynik nagromadzenia się w komórkach żółto-brązowego barwnika – lipofuscyny, będącego efektem spadku aktywności lizosomów, stąd też odpowiadająca za przebarwienia skóry lipofuscyna uważana jest za wyznacznik wieku komórki. W skrócie można powiedzieć, że im więcej lipofuscyny – a może ona stanowić nawet 30% objętości cytoplazmy – tym komórka jest starsza.

**Czy jest jakiś sposób na „odmłodzenie” przebarwionych komórek?**

Takim sposobem może być pyłek pszczeni. Dowiedziono, że w trakcie przyjmowania go u osób po 80. roku życia lipofuscyna, czyli symptom starzenia się komórek, zanika w komórkach skóry, serca, mózgu, wątroby i nadnerczy. Daje to zarówno efekt estetyczny, jak i wspomaga prawidłowy metabolizm. Zanikanie złogów lipofuscyny w komórkach świadczy więc niejako o ich „odmładzaniu się”. Z wiekiem dochodzi do gromadzenia się w organizmie także innych ksenobiotyków. Pyłek pszczeni uważany jest za typowo odtruwający i adaptogeny produkt naturalny.

**U osób w starszym wieku pojawiają się choroby autoimmunologiczne.**

Nazywa się je także chorobami z autoagresji i są wynikiem pogarszania się umiejętności układu immunologicznego do odróżniania własnych komórek od obcych. W chorobach tych układ odpornościowy pracuje do tego stopnia wadliwie, że atakuje „sam siebie”, uważając własne ciało za intruza. Nie ma jasnych przyczyn powstawania tych chorób, choć mogą być bardzo niebezpieczne dla organizmu, np. toczeń czy reumatoidalne zapalenie stawów. Dzięki fitoterapii potrafimy jednak radzić sobie z tymi problemami. Niezwy-



kle pomocny w chorobach autoimmunologicznych jest korzeń piwonii białej. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza od prawie dwóch lat stosowany jest preparat peobon zawierający stężony ekstrakt z tej rośliny i obserwujemy bardzo obiecujące efekty w RZS, ZZSK, ale także w autoimmunologicznym zapaleniu tarczycy, czyli chorobie Hashimoto.

**U osób starszych zwykle następuje ogólny spadek odporności.**

Nie tylko. Z wiekiem zmniejsza się także zdolność do usuwania komórek obcych antygenowo i nowotworowych. Sposobem na stymulowanie odporności organizmu jest ekstrakt z propolisu i pyłku pszczelego. Na to jednak, jak pyłek będzie działał, znaczny wpływ ma forma jego rozdrobnienia, za czym idzie jego wchłanianie w jelitach. Pyłek pszczeli bardzo trudno się przyswaja, jeżeli zażywany jest w postaci obnóży (małe granulki), dlatego należy przyjmować go w formie zmielonej do postaci mikronizatu (cząstki nie większe niż 10 µm).

**Wystarczy mieć młynek do kawy...**

Niestety, młynek do kawy nie wystarczy. Jedynym znanym mi na rynku preparatem zawierającym mikronizat z pyłku pszczelego jest apibon, w którym mikronizat połą-

czony został z ekstraktem z propolisu. Wedle zaleceń Kompendium Federalnego Urzędu Zdrowia RFN dawka terapeutyczna pyłku pszczelego w postaci obnóży to 30–40 g/dobę, a w przypadku mikronizatu – 3–4 g. Wynika stąd, że mikronizacja 10-krotnie poprawia jego wchłanianie.

**Mówi się, że chudzi żyją dłużej, że dieta niskokaloryczna wydłuża życie. Dlaczego tak się dzieje, jaki jest mechanizm fizjologiczny tego zjawiska?**

To prawda. Dieta o obniżonej ilości kalorii aktywuje białka, które nazywają się sirtuinami i odgrywają istotną rolę w procesach starzenia i regulacji długości życia. Umiejętne sterowanie ich aktywnością może opóźnić starzenie i wydłużyć czas życia. Sirtuiny zaangażowane są w wiele ważnych procesów biologicznych, włączając w to regulację transkrypcji, naprawę DNA i utrzymywanie stabilności chromosomów. W badaniach in vitro i in vivo udowodniono, że pewne naturalne substancje, takie jak resweratrol, składnik czerwonego wina, aktywują sirtuiny, podobnie jak niskokaloryczna dieta. Dowiedziano tego już na wielu organizmach żywych. Niestety, nie ma jeszcze wystarczających badań na ludziach, ze względu

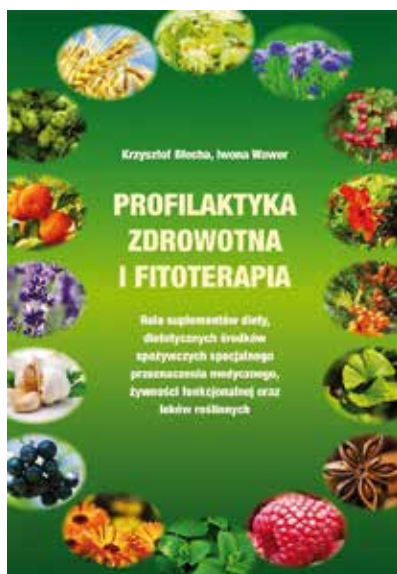
na długość naszego życia. Jednak to, że ekstrakt z wina zawierający resweratrol przedłuża także ludzkie życie jest bardzo prawdopodobne.

Dowiedziano ponadto, że resweratrol zapobiega fotostarzeniu się skóry.

Powszechnie akceptowana dawka profilaktyczna wina to 200 ml/dobę (2 lampki), co odpowiada 0,3–0,7 mg resweratrolu. Zamiast wina można stosować stężony ekstrakt ze skórek winogron, ale koniecznie rozpuszczony w alkoholu. Tylko taka bowiem forma podania zapewni penetrację przez śluzówkę jamy ustnej bezpośrednio do krwi.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy stężony ekstrakt ze skórek winogron rozpuszczony w 25% alkoholu etylowym. Zalecana ilość do spożycia tego produktu to 16 kropli/dobę w 2–3 dawkach podzielonych. Odpowiada to czterem lampkom wina wysokiej jakości, czyli takiego, które zawiera wysoką zawartość resweratrolu. Zażywanie kapsułek z resweratrolem nie jest dobrym sposobem suplementacji, ponieważ wchłania się w jelitach, skąd płynie z krwią do wątroby, gdzie niemal w całości zostaje zmetabolizowany. Ponadto resweratrol w kapsułkach to najczęściej nie resweratrol ze skórek winogron, ale z innych roślin, np. rdestu japońskiego.

**Tak więc, Panie Doktorze, dbajmy o zdrowie i starajmy się przedłużać nasze życie lampką wina wysokiej jakości, do czego w Sylwestra będzie dobra sposobność. Dziękuję za rozmowę.**



# Dzielić się darem swojej służby...

*Brat Wawrzyniec Iwańczuk pochodzi z Podlasia. Kilkanaście kilometrów na północny zachód od jego rodzinnej Białej Podlaskiej znajduje się słynne na całą okolicę Sanktuarium Maryjne w Leśnej Podlaskiej, gdzie pod opieką OO. Paulinów czuwa nad ludem bożym Opiekunka Podlasia – Leśniańska Królowa – Matka Boża Jedności i Wiary. Kto wie, może to za Jej przyczyną losy brata Wawrzyńca, dziś przeora bonifraterskiego klasztoru w Drohobyczu, kapłana, ułożyły się właśnie tak, jak się ułożyły...*

Nie myślałem o tym, żeby wstąpić do zakonu, a tym bardziej o tym, żeby zostać księdzem. Po maturze ukończyłem dwuletnie studium medyczne na kierunku ratownictwa medycznego. Myśli o wstąpieniu do zakonu pojawiły się, gdy studiowałem w Instytucie Teologicznym w Siedlcach, afiliowanym do Papieskiego Wydziału Teologicznego w Warszawie. O bonifratrach dowiedziałem się od brata Leszka Wójcika, paulina z Leśnej Podlaskiej, z którym razem jeździliśmy pociągiem na zajęcia do Siedlec i sporo w drodze rozmawialiśmy. Wtedy właśnie opowiedział mi o bonifratrach, do których często jeździł do Warszawy po rozmaite preparaty ziołowe.

Po rozmowie z ówczesnym przeorem warszawskiego konwentu Ambrożym Marią Pietrkiewiczem zdecydowałem się przerwać studia i wstąpić do Zakonu Bonifratrów. 7 stycznia 1997 roku zostałem przyjęty i rozpocząłem postulat w Łodzi, a 29 czerwca tego roku odbyły się moje obłóczyny i zacząłem w Krakowie pierwszy rok nowicjatu. W drugim roku nowicjatu, tzw. apostołskim, po raz pierwszy trafiłem do Drohobycza na Ukrainie, naszej nowo powstałej placówki, gdzie rozpoczynaliśmy postugę szpitalną. Byłem tam około pół roku. Pierwsze śluby czasowe złożyłem 29 czerwca 1999 w Krakowie. Potem były śluby wieczyste 24 kwietnia 2004 roku, we wspomnienie liturgiczne św. Benedykta Menniego. W zakonie studiowałem zaocznie psychologię na Uniwersytecie Stefana Kardynała Wyszyńskiego, a kiedy otrzymałem pozwolenie, by studiować w seminarium, podjąłem studia filozoficzno-teologiczne w Krakowie u OO Paulinów na Skałce, zakończone święceniami kapłańskimi 25 marca 2011, w uroczystość Zwiastowania NMP.

To, że jestem nie tylko bratem bonifratrem, ale także księdzem o tyle dla mnie znaczenie, że ludzie zawsze widzą we mnie najpierw brata, a dopiero po-



tem kapłana, ja sam też uważam, że przede wszystkim trzeba być bratem, a dopiero potem ojcem duchowym. To, w jaki sposób jestem postrzegany jako brat-kapłan zależy od świadectwa mojej bonifraterskiej posługi i mojej bonifraterskiej tożsamości – bycia miłosiernym bratem na wzór Jezusa Chrystusa Miłosiernego Samarytanina. Przychodzimy do zakonu, ofiarowując swoje życie Jezusowi, by Ten poprzez nas wspierał wszystkich, którzy owego wsparcia i pomocy potrzebują – czy to fizycznej w chorobie, czy też duchowej.

To wielka łaska móc realizować bonifraterski charyzmat i dzielić się darem swojej służby, darem miłości miłosiernej ze wszystkimi cierpiącymi i strapionymi, których Pan Bóg stawia na naszej drodze. Jesteśmy zobowiązani, każdego człowieka kochać. Oczywiście z tą miłością w naszym – w moim – wydaniu bywa różnie, nie zawsze się to udaje, ale staram się. Miłość bliźniego to wielki dar od Pana Boga, cnota, którą od Boga się otrzymuje – pozostaje kwestia jej przyjęcia. Myślę, że nie zawsze udaje się nam ową cnotę przyjmować, ale Pan Bóg uzupełnia wszystkie te nasze-moje niedostatki, braki i potknięcia w miłości wobec ludzi, do których nas-mnie posyła.

Żyję we Wspólnocie, a to więcej niż przyjaźń. Tu, na Ukrainie w Drohobyczu mam dwóch współbraci i przede



wszystkim z tej przyjaźni, z tej miłości braterskiej, która jest na wyciągnięcie ręki, mogę korzystać. Wspólnota jest dla mnie wsparciem, stąd nie muszę szukać przyjaźni poza klasztorem. Mam przyjaciół z dawnych lat, z którymi utrzymuję kontakt, z biegiem czasu oczywiście ich krąg się zawęża, pozostają tylko ci najwytrwalsi, najwspanialszy, którzy towarzyszą mi w trudnych chwilach i w radości, po prostu w całym moim życiu. Wspieramy się wzajemnie. Ale na obecną chwilę najważniejsza jest dla mnie Wspólnota – powinienem dbać o swoich współbraci, do tego też zostałem powołany jako przeor, i oczywiście nasi podopieczni – jestem gotowy im pomagać i to jest wyraz mojej miłości. To też jest coś więcej niż przyjaźń. Jestem zobowiązany do miłości w stosunku do tych wszystkich, których Pan Bóg daje mi pod opiekę.

Moje pasje literackie – no cóż, raz na czas zdarza się, że przychodzą mi do głowy jakieś myśli ciekawe, wtedy biorę kartkę papieru i szybko je zapisuję. Co do moich pasji muzycznych, to nie bardzo kiedy mam teraz czas i sposobność, żeby się muzycznie rozwijać w grze na instrumencie. Jest sporo innych zajęć, ale jednak od czasu do czasu lubię sobie na gitarze pobrzdakać. Sporo natomiast mam okazji, żeby realizować inne swoje pasje. Jestem majsterkowiczem, złotą rączką, po moim ojcu i tutaj naprawdę mogę się wykazać – ostatnio na przykład kładłem boazerię. Ale też wykonuję wiele różnych prac domowych, technicznych, takich jak reperowanie sprzętów, które się psują, dbam o to, by wszystko funkcjonowało jak należy, żeby były jak najlepsze warunki do pełnienia naszej misji szpitalnej i jak najefektywniejszej pomocy tym, którzy przychodzą do nas, do klasztoru szukać pomocy. To właśnie jest teraz moja pasja. Sporo czasu pochłania mi też robienie filmików związanych z naszym bonifraterskim charyzmatem, z naszym bonifraterskim życiem. Dziś jednak moje zainteresowania bardziej wiążą się z pracą fizyczną niż intelektualną.

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Trudno mi dziś powiedzieć, jak będą wyglądały. W zeszłym roku gościliśmy siostry serafitki, które niestety zlikwidowały

klasztor w Drohobyczu i wyjechały, ale z pewnością będą nasi podopieczni – pani Otylia, która była z nami na Wigilii rok temu, podobnie jak pan Zbysio, zaprzyjaźniony z nami Polak, który nam pomaga i któremu my pomagamy. Być może pojawi się proboszcz naszej parafii, może przyjedzie ktoś z naszej bonifraterskiej wspólnoty albo my zostaniemy gdzieś zaproszeni. Nie wyobrażam sobie jednak, byśmy zostawili samym sobie naszych podopiecznych. Na pewno będziemy z nimi i razem z nimi będziemy dziękować Panu Bogu za ten największy cud – że oto Bóg stał się człowiekiem i zamieszkał pośród nas.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia chciałbym wszystkim życzyć, żebyśmy nie mieli pokusy, która niestety często nam towarzyszy, żebyśmy tak jak Bóg stał się człowiekiem, nie chcieli stać się bogami – żeby taka pokusa nigdy w nas nie zwyciężyła. Tego życzę Czytelnikom kwartalnika i tym wszystkim, do których skierowana jest nasza bonifraterska misja, a także sobie, całej mojej Wspólnocie i moim współbraciom.

Chciałbym także prosić o modlitwę w intencji ludzi tu żyjących – za Ukraińców, a także za Polaków, za tutejszą Polonię. Myślę, że te Święta też będą dla nich trudnym czasem. Nadal trwa tu taka zamrożona wojna pomiędzy Ukrainą a Rosją, potrzeba więc modlitwy, wytrwałej modlitwy za ludzi tu żyjących, by nie stracili wiary, nadziei, a przede wszystkim miłości, by w swoich życiowych wyborach kierowali się miłością, a nie nienawiścią i chęcią zemsty.

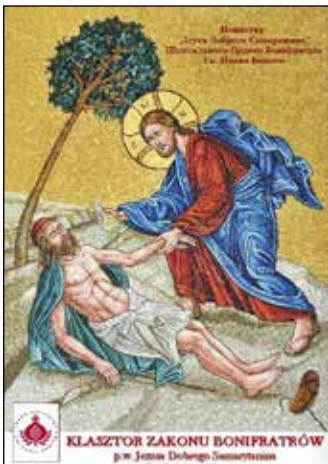
Chcę też podziękować wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób, czy to duchowy, czy materialny, zaangażowali się w pomoc i dzięki nim my tutaj możemy pomagać potrzebującym. Wszystkim, którzy – czasem sami mając niewiele – dzielą się tym, czym mają, z całego serca dziękuję za pomoc będącym tu w potrzebie.

Bóg zapłać wszystkim dobrym ludziom wrażliwym na chorobę, cierpienie i biedę drugiego człowieka. Bóg zapłać.

Wysłuchała Aleksandra Orman







## POMOC UKRAINIE







**MOŻESZ POMÓC LUDZIOM Z UKRAINY, POPRZEC SFINANSOWANIE ZAKUPU NIE-ZBĘDNYCH ŚRODKÓW DO ŻYCIA: PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH, LEKARSTW, ŚRODKÓW HIGIENICZNYCH. NIE POMOŻESZ WSZYSTKIM, ALE DZIĘKI TOBIE, KTOŚ Z LUDZI NAZNACZONYCH CHOROBA I BIEDĄ MA SZANSĘ PRZEŻYĆ KOLEJNY DZIEŃ. „TYLKO MIŁOŚĆ ZWYCIEŻA CIERPIENIE” - ŚW. JAN BOŻY**

Pomagając innym, zyskujesz najwięcej.

www.bonifratrzy.pl

## Pielgrzymka braci zakonnych na Jasną Górę

19–20 października 2015 r.

W obchodzonym przez Kościół Roku Życia Konsekwowanego kolejne, 33. już spotkanie braci zakonnych stało się okazją do ukazania piękna braterskiego powołania, jakże potrzebnego w klasztornych wspólnotach. Hasłem tegorocznej dwudniowej pielgrzymki było „Kim jestem dla Kościoła” – odpowiedź na to pytanie miała niezwykle istotne znaczenie. My, osoby zakonne, często bowiem mamy swego rodzaju pokusę, aby to, co konkretne i proste, nadmiernie „ubierać w słówka”, teologizować.

W pierwszym dniu naszej pielgrzymki brackiej wysłuchaliśmy konferencji ks. bp. Łukasza Buzyna z Kalisza, który nawiązując do zbli-

żającego się Roku Miłosierdzia, przypomniał o uczynkach miłosierdzia, zarówno co do duszy, jak i do ciała. Natomiast w homilii wygłoszonej podczas uroczystej Eucharystii przed cudownym wizerunkiem Matki Bożej mówił ks. Biskup, że zadaniem każdego chrześcijanina, a zwłaszcza brata zakonnego, jest współpraca z Łaską Bożą i stałe pogłębianie wiary. Przypominał, że kiedy wskutek zaniedbań, opieszałości czy lenistwa nie stawiamy Pana Boga i spraw Bożych na pierwszym miejscu, nie pracujemy nad sobą, to wtedy to pierwsze miejsce zajmuje szatan.

Zwyczajem lat ubiegłych w godzinach popołudniowych wzięliśmy udział w nabożeństwie Drogi Krzy-

żowej na Wąłach Jasnogórskich, po czym dla pogłębienia braterskich relacji udaliśmy się na wspólną kawę. Dzień zakończyliśmy Apelem Jasnogórskim.

Drugiego dnia po wspólnej Jutrzni wysłuchaliśmy konferencji opata tynieckiego o. Szymona Giżyckiego SDB, który mówił, jak ważna jest postawa i właściwa formacja braci, zazwyczaj mających pierwszy kontakt z wiernymi. Bracia zakonni pełnią w Kościele różne funkcje – bywają nauczycielami, lekarzami, posługują w zakrystii, opiekują się chorymi. My, bracia, nie przyjmujemy świeceń kapłańskich, składamy jednak tak zwane śluby podstawowe, jednakowe dla wszystkich zgromadzeń – czystości, ubóstwa i posłuszeństwa. Czasem także czwarty, dodatkowy ślub, charakterystyczny dla danej rodziny zakonnej. My, bonifratrzy – Zakon Szpitalny Świętego Jana Bożego – składamy jeszcze ślub szpitalnictwa.

Br. Marcin M. Cegła OH







# Z nową nadzieją

„O dniu radosny, cudny dniu,  
Tyś przyniósł tchnienie wiosny.  
Wspomina ciebie się bez tchu,  
Wciąż budzisz dreszcz radosny.  
W wolności tyś uderzył dzwon,  
Wolności niosłeś zew.  
Gra w sercach polskich jeden ton,  
Budzi się polska krew.”

Tę piosenkę zapamiętałem dobrze, choć śpiewałem ją wraz z innymi dziećmi bardzo dawno, bo podczas akademii w trzeciej klasie szkoły powszechnej (tak się wtedy nazywała) 11 Listopada 1938 roku. Tak czuli wtedy chyba wszyscy Polacy.

Jesień związana jest zresztą w Polsce i w najbliższym naszym sąsiedztwie z licznymi wydarzeniami – z rosyjską rewolucją październikową, której kolejne rocznice obchodzono u nas niegdyś niezwykle uroczyście w listopadzie ze względu na różnice kalendarzowe, z zawsze

bliskim nam Dniem Niepodległości, z październikiem roku 1956 i tegorocznym październikiem, który zaczął się już w maju, ale jak dotąd nie stracił swego impetu. A wszystkiemu temu przyświecają blade promienie jesiennego słońca, przemieszane z mgłą i przelotnymi deszczami.

W Kościele pod koniec roku liturgicznego, a na początek nowego przypomina się objawioną naukę o końcu świata i Sądzie Ostatecznym, zapowiadając jednocześnie Rok Miłosierdzia Bożego, który rozpocznie się 8 grudnia w Święto Niepokalanego Poczęcia NMP. A Miłosierdzie to okaże się w przeżywanych serdecznie po raz kolejny Świętach Bożego Narodzenia.

Piszę ten tekst pod wrażeniem niedawnych zamachów terrorystycznych w Paryżu. Zanim znajdzie się on w druku, wiele jeszcze może się wydarzyć w Polsce – w związku ze

zmianami politycznymi, i w Europie – w zależności od przebiegu wojny islamsko-europejskiej.

Dla wielu Polaków nowi ludzie u władzy to zapowiedź większej wolności dla prawdy, uczciwości, gospodarności i patriotyzmu. Ekipa, która odeszła, solidnie napracowała się przez minione osiem lat, by zapewnić zwycięstwo drugiej stronie sceny politycznej. Udało jej się to nadzwyczajnie... Tak więc teraz znów nadarzy się sposobność, by wszyscy obywatele Polski z nową energią zaczęli pracować dla dobra Narodu i każdego człowieka.

Najbardziej nieznosnym zjawiskiem atmosferycznym w kraju jest nie tylko smog (zwłaszcza wawelski), ale atmosfera wojny polsko-polskiej. Nie wiem, czy w innych państwach sfery rządząca i opozycja obrzucają się nawzajem zarzutami braku troski o kraj, czasem wprost zdrady jego interesów. Może rychło



dowiemy się czegoś więcej na ten temat...

Większość ludzi, z którymi rozmawiam, jest dobrej myśli. Uważa, że nie po to żeśmy wygrali (widać o jaką opcję chodzi), żeby przegrać. Nie wolno zapomnieć, że duch niezgody, duch niszczyciel czuwa i wykorzysta wszelkie ludzkie słabości, ażeby niszczyć zgodę i torpedować dobre pomysły. Musimy dołożyć wszystkich sił, by nie było w Polsce przegranych. Nie mówię o ludziach, którym brak dobrej woli, bo tym się nigdy nie dogodzi. Można żywić przekonanie, że aktualnie rządząca ekipa ma dobre rozeznanie sytuacji w państwie i jego struktur. Wie, co jest najważniejsze, i gdzie reformy nie mogą dłużej czekać. Przestrzegam wszakże przed pochopnymi zmianami. By nie wylewać dziecka z kąpielą...

Zatrzymałbym się dłużej nad edukacją narodową. Nie mieliśmy dotąd polityki prorodzinnej z prawdziwego zdarzenia. Może pod koniec coś ruszyło, ale było już zbyt późno, by osiągnąć pozytywne efekty. Brak wystarczającego wsparcia ekonomicznego, połączony z ostentacyjną życzliwością dla różnych form związków partnerskich, które nie są prawdziwą rodziną, choćby się za taką uważały, zaowocowały kryzysem demograficznym na skalę w Polsce dotąd niespotykaną. Ufam, że sytuacja będzie ulegała stopniowej poprawie.

Do dzieci zaś, które miały szczęście się urodzić, należy podejść z największą troską i kompetencją. Najpierw trzeba ustabilizować los nauczycieli wszelkich szczebli. Bez tego próba naprawy systemu edukacji nie ma szans powodzenia. Nauczyciele z zapalem będą współdziałali przy podejmowaniu zdrowych reform, jeśli będą godnie traktowani i wynagradzani tak, by bez nadzwyczajnych wyrzeczeń mogli podjąć swoim obowiązkom rodzinnym i zawodowym.



W pracy z dziećmi nie można zaskakiwać i eksperymentować. Przykładem niedopuszczalnego bałaganu jest sprawa sześciolatków. Reformy zarządzane bez szerszej konsultacji, potem cofane całkowicie lub częściowo. Wreszcie podjęto niby ostateczną decyzję, która zaowocowała nowymi problemami. Obecnie, w dobie niżu demograficznego są na przykład szkoły, gdzie raptem trzeba było zorganizować 18 oddziałów pierwszej klasy. Wiele dzieci nie potrafi wejść nawet we względnie łagodny wobec nich rygor szkolny. Wciąż brak odpowiedniego programu i sprzętu. I co teraz? Cofnąć wszystko? Będzie nowy bałagan i nowe problemy.

Albo sprawa gimnazjum. Jako nauczyciel od roku 1949 widziałem wszystkie negatywne strony systemu 4x3. Przez dłuższy czas nauczyciele nie mogli sobie poradzić z takim nieokiełznanym tworem, jakim okazało się gimnazjum. No więc teraz jest okazja – likwidujemy je. No i co? Czy potrafimy sobie wyobrazić powstałe zamieszanie organizacyjne i personalne, zwłaszcza że wielkim wysiłkiem nauczycieli i rodziców udało się znaleźć skuteczny system wychowawczy i dydaktyczny dla tej grupy uczniów. Jest w Polsce wiele wspaniałych gimnazjów. Wiem to

z własnego doświadczenia, bo do licznych szkół jestem zapraszany. Jeśli jednak ostatecznie gimnazja mają być likwidowane, a nauczanie na stopniu ponadpodstawowym zreorganizowane, błagam, nie róbmy tego pochopnie! Zasięgnijmy szerokiej opinii społecznej, przygotujmy grunt i dopiero potem wprowadzajmy zmianę tak, aby mogła się odbyć niezbyt wielkim kosztem.

Pamiętajmy jednak – najpierw nauczyciele! Niespodzianką było dla mnie stwierdzenie wielu nauczycieli w szkołach Wielkopolski, że najlepszym ministrem oświaty był... Roman Giertych. Był krótko, ale wiedział, czego chciał i konsekwentnie wprowadzał to w czyn.

Wszystkim, którzy te słowa będą czytali, życzę, by nadchodzący Zbawiciel pomnożył w nich swoją nadzieję i miłość i nieustannie wlewał na nich radość swojej świętości!

**O. Leon Knabit OSB**

Tyniec w listopadzie 2015



# Zakończenie projektu w Krakowie

Uroczystym pokazem w Konwencie Bonifratrów w Krakowie zakończył się 8 grudnia trwający od marca 2015 roku projekt zatytułowany „Spuścizna dawnych lekarzy – konserwacja unikatowych Ksiąg Chorych ze zbiorów Bonifratrów w Krakowie” współfinansowany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Celem projektu była ochrona, zachowanie, a także prezentacja i popularyzacja unikalnego dziedzictwa Bonifratrów – prekursorów nowoczesnego szpitalnictwa. Z punktu widzenia historii medycyny, opieki społecznej i szpitalnictwa, księgi te – pochodzące ze szpitali w Krakowie, Zebrzydowicach i Lublinie – są niezwykle cenne. Można w nich odnaleźć nie

tylko informacje o pacjentach, którzy w XVII i XVIII wieku leczeni byli w bonifraterskich szpitalach, o chorobach, z którymi się borykali, lecz także informacje dotyczące zamożności, a także dawnych ubiorów.

W bonifraterskich szpitalach w dawnych wiekach leczeni byli głównie najubożsi mieszkańcy miast, choć zdarzały się przypadki przyjmowania także zamożniejszych pacjentów oraz gości, np. żołnierzy, pielgrzymów czy duchownych. W spisach osób leczonych w bonifraterskich placówkach odnaleźć można jednak głównie biedaków (określanych jako „pauperum”, czy „dziad”), studentów uniwersytetu i uczniów szkół niższych, służących oraz rzemieślników zrzeszonych

w rozmaitych cechach, np. szewców, krawców, rzeźników, pasamoników, mydlarzy, cyrulików, introligatorów, a także muzyków.

Wszystkie poddane konserwacji Księgi Chorych będzie można zobaczyć na wystawie, która zostanie otwarta w lutym 2016 r. w Klasztorze krakowskich Bonifratrów (ul. Krakowska 48). Szczegóły dotyczące godzin otwarcia ekspozycji zostaną zamieszczone na stronie internetowej [www.archiwum-krakow.bonifratrzy.pl](http://www.archiwum-krakow.bonifratrzy.pl).

Należy mieć nadzieję, że w przyszłym roku uda się zdobyć niezbędne środki finansowe i poddać konserwacji inne niezwykle cenne zabytki z kolekcji konwentu w Krakowie, m.in. kolejne Księgi Chorych, Księgi Ordynacji Medycznych oraz stare druki o tematyce medycznej.

Marek Bebak



Księga Chorych ze Szpitala Bonifratrów w Krakowie, sygn. A-120 (przed konserwacją)

Uszkodzona karta tytułowa (po konserwacji) Księgi Chorych ze szpitala w Krakowie, sygn. A-120



Księga Chorych ze szpitala w Zebrzydowicach – przed konserwacją i po konserwacji



Fragment Księgi Chorych ze szpitala w Krakowie, sygn. A-120, zbliżenie





# Świąteczne pocztówki

W Archiwum Konwentu Bonifratrów we Wrocławiu przechowywane są dziesiątki kartek pocztowych pochodzących z pierwszej połowy XX w. Pocztówki te, wysyłane do braci z różnych okazji z różnych stron świata stanowią niezwykle historyczny dokument będący przyczynkiem nie tylko do zawiłych europejskich dziejów i polityki międzynarodowej, są też świadectwem przywiązania do tradycji, a także zwykłej ludzkiej przyjaźni i potrzeby dzielenia się zwykłymi codziennymi radościami i smutkami.

Święta Bożego Narodzenia z pewnością były jedną z okazji do przesyłania sobie życzeń. Czy za sto

lat ktoś spojrzy na nasze dzisiejsze e-maile i smsy...

❶ Pocztówka wysłana 22 grudnia 1931 roku z czeskiego Nowego Mesta do Fr. Amatusa Cyrona w Wiedniu: „Najlepsze życzenia Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku wraz z wyrazami szacunku przesyła oddany pod każdym względem Brat Fortunat”.

❷ Pocztówka z życzeniami nadana z Kolumbii w 20 grudnia 1928 roku.

❸ Pocztówka z okazji Nowego Roku 1936/37.

*Kochany Stary Roku, masz rację – Niewdzięczny jest ten świat i ży.*

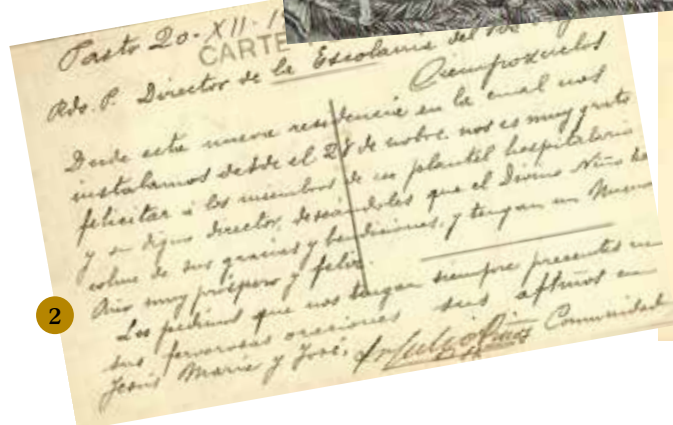
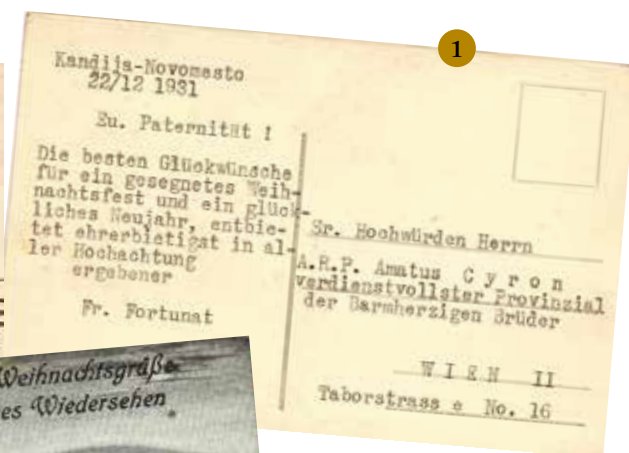
*„Tak – powiedział Stary Rok Nowemu – Młody Roczk, ciesz się póki możesz.*

*Śmiej się i śpiewaj, Wszystkim przecież i tak nie dogodzisz.”*

❹ Świąteczna pocztówka wojenna przesłana z miejscowości Stenay we Francji, gdzie podczas I Wojny Światowej stacjonowali powołani do wojska bonifratrzy ze Śląska.

❺ Pocztówka ze zbiorowymi życzeniami przesłana z okazji Świąt Bożego Narodzenia w 1916 roku przez bonifratrów z Konwentu w Żąbkowicach Śląskich.

Kamil Czechura



# Typowe infekcje okresu jesiennie-zimowego

Okres jesiennie-zimowy to czas wzmożonej zapadalności na infekcje dróg oddechowych. W zależności od rodzaju patogenu, lokalizacji infekcji w organizmie oraz poziomu odporności danego organizmu mamy do czynienia z mniej lub bardziej groźnymi chorobami infekcyjnymi. Wachlarz potencjalnych chorób zakaźnych okresu jesiennie-zimowego jest bardzo różnorodny, poczynając od banalnych zakażeń wirusowych nosa i gardła, a skończywszy na zagrażających życiu bakteryjnych zapaleniach opon mózgowych czy rozległych zapaleniach płuc. Nie zawsze – zwłaszcza

pomagają lekarzowi podjąć decyzję co do konieczności intensywnej antybiotykoterapii lub/i leczenia szpitalnego.

Na początek warto przypomnieć, czym w istocie jest najprostsza i najczęstsza forma infekcji dróg oddechowych, jaką jest przeziębienie. Tak bowiem określamy zespół typowych objawów natury infekcyjnej, na które składają się podwyższona temperatura ciała, kaszel, katar, bóle gardła wywołane przez wiele różnych typów wirusów (w około 50% przypadków – z grupy rinowirusów). Charakterystyczną cechą przeziębienia jest stosunkowo



- wirusy grypy grupy B i C – wywołują epidemie na mniejszą skalę.

Cechą charakterystyczną wirusów grypy jest ich łatwość zmiany struktury genetycznej. W wirusach grupy A co kilka, kilkanaście lat są to zmiany „duże”, powodujące powstanie nowego, groźnego podtypu wirusa, zdolnego wywołać światową pandemię, szerzy się bowiem w organizmach ludzkich i zwierzęcych nie mających wykształconej wcześniej odporności immunologicznej na ten typ wirusa. Jedną z najbardziej znanych i najgroźniejszych tego rodzaju pandemii jest choroba znana pod nazwą grypy hiszpanki. W roku 1918 spowodowała ona śmierć około 20 mln ludzi. Labilność genetyczna wirusów grypy powoduje konieczność opracowywania co roku nowej szczepionki, odpowiadającej aktualnie zmutowanemu wirusowi.

Grypa przenosi się drogą kropelkową przez kontakt bezpośredni. Okres inkubacji wynosi 1–3 dni po-

**GRYPA PRZENOSI SIĘ DROGĄ KROPELKOWĄ PRZESZCZEPIONĄ BEZPOŚREDNIE. OKRES INKUBACJI WYNOŚI 1–3 DNI POPRZEDZAJĄCYCH PIERWSZE SYMPTOMY, NASTĘPNE 3–4 DNI SĄ OKRESEM ZAKAŹNOŚCI WOBEC OTOCZENIA.**

cza na początku – łatwo odróżnić prostą infekcję górnych dróg oddechowych od stanu chorobowego, wymagającego interwencji lekarza czy nawet hospitalizacji. Dotyczy to zwłaszcza osób z obniżoną odpornością: starszych wiekiem czy obciążonych wieloma chorobami ogólnoustrojowymi. Na powagę sytuacji mogą wskazywać takie objawy obserwowane u chorego, jak duszność (trudność w oddychaniu), wysoka gorączka (powyżej 39°C), przyspieszone oddychanie, przyspieszony rytm serca (powyżej 120/min), zaburzenia świadomości, objawy odwodnienia.

Niekiedy przy ostrej infekcji do oceny ogólnego stanu chorego trzeba się posłużyć badaniami dodatkowymi: rentgenogramem płuc, poziomem CRP z krwi (ponad 50 wskazuje na istotną infekcję bakteryjną), poziomem krwinek białych w morfologii krwi. Te wskaźniki zwykle

łagodny początek i przebieg tej choroby.

Grypa jest to ściśle sprecyzowana jednostka chorobowa. Tak właśnie nazywamy ostrą chorobę wirusową górnych dróg oddechowych, zwykle o charakterze epidemicznym, wywołaną przez wirus grypy występujący w trzech serotypach (odmianach genetycznych):

- wirus grypy grupy A – odpowiada za rozległe epidemie (pandemie)

| OBJAWY                                                    | GRYPA    | PRZEZIĘBIENIE  |
|-----------------------------------------------------------|----------|----------------|
| początek objawów                                          | nagły    | powolny        |
| gorączka powyżej 39°C z dreszczami (nie mniej niż 37,8°C) | często   | rzadko         |
| bóle głowy, mięśni i stawów                               | silne    | mniej nasilone |
| krańcowe wyczerpanie                                      | często   | rzadko         |
| suchy kaszel                                              | często   | rzadko         |
| kichanie                                                  | rzadko   | często         |
| chrypka                                                   | rzadko   | często         |
| powikłania                                                | często   | rzadko         |
| szczepionka                                               | dostępna | brak           |



przedzających pierwsze symptomy, następne 3–4 dni są okresem zakaźności wobec otoczenia.

Choroba manifestuje się zwykle klinicznie w postaci nagłej wysokiej gorączki z silnym bólem głowy, bólami mięśniowo-stawowymi, poczuciem dużego osłabienia, po którym następuje zajęcie układu oddechowego z suchym kaszlem. Czasami mogą wystąpić objawy zapalenia żołądkowo-jelitowego, z biegunką, wymiotami i bólami brzucha.

Przy ustalaniu właściwego rozpoznania, czyli w odróżnianiu grypy od chorób przeziębieniowych, pomagają nam dane epidemiologiczne (kontakt z inną osobą zakażoną grypą, okres aktualnie panującej epidemii) oraz dane kliniczne (objawy jak w tabeli na str. 14). Na tych właśnie dwóch elementach opiera się rozpoznanie. Należy dodać, że w codziennej praktyce klinicznej potwierdzenia laboratoryjne są mało rozpowszechnione, jakkolwiek obecne są na rynku szybkie testy paskowe wykrywające obecność wirusa „przy łóżku chorego”.

Jak nietrudno zauważyć, wymienione wyżej objawy – zwłaszcza jeśli rozpatrujemy je oddzielnie – są wysoce niespecyficzne, np. nagła wysoka gorączka może być nie tylko objawem grypy, ale masywnego zapalenia płuc, stąd konieczność uważnej obserwacji chorego. Podobnie do grypy lub przeziębienia może zaczynać się wiele innych chorób infekcyjnych, w tym również nie dotyczących układu oddechowego, np. wirusowe zapalenie wątroby typu B. Obecność nietypowych objawów lub nietypowy przebieg choroby powinny być sygnałem do podjęcia dodatkowej diagnostyki lub ewentualnego zweryfikowania pierwotnego rozpoznania. I tak na przykład w wypadku grypy może to być brak typowego, wyraźnego obniżenia się gorączki w 3–4 dniu jej trwania. Może to bowiem oznaczać albo nieprecyzyjną diagnozę, albo dołączenie się powikłania (np. grypowego zapalenia płuc). Dotyczy to zwłaszcza osób z upośledzoną odpornością.

Jak się bronić przed grypą i infekcjami górnych dróg oddechowych:

- Należy szczepić się przeciw grypie. Ich skuteczność szacowana jest na 70–90%.
- W okresie epidemii grypy unikać przebywania w miejscach użyteczności publicznej, gdzie istnieje możliwość kontaktu z dużą liczbą ludzi. Potwierdzają to różne badania – okazało się na przykład, że na pokładzie samolotu wiozącego 54 pasażerów, w tym jednego zarażonego grypą, z powodu awarii oczekującego 3 godziny na odlot, kliniczne objawy grypy pojawiły się potem u 72% osób.
- Utrzymywać organizm w dobrej kondycji fizycznej poprzez regularny ruch, ćwiczenia na świeżym powietrzu. Jeden z polskich znanych profesorów z dziedziny medycyny ujął to tak: „Ruch jest w stanie zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.
- Zdrowo się odżywiać. Może to brzmieć nieco banalnie, ale obserwacje i doświadczenie wskazują na istotny wpływ należytego dostarczania organizmowi, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, witamin i mikroelementów w regularnych codziennych porcjach dań warzywno-owocowych i ziołach.

Br. Błażej Kozłowski OH




  
**BALSAM JEROZOLIMSKI DLA DZIECI**

SKUTECZNE RECEPTURY TWORZYMY OD WIEKÓW




Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w:  
**stanach przeziębienia, grypy oraz infekcjach dróg oddechowych, obniżonej odporności i w profilaktyce grypy.**


**Produkty Bonifraterskie**

**Nowoczesna formuła oparta o 400 lat doświadczenia Zakonu Bonifraterów**

Informacji udzieli Dystrybutor: Boni Fraters Pharmaceutical Sp. z o.o., ul. Krakowska 50 lok. 4, 31-066 Kraków



# Ziołolecznictwo

## Dobre rady brata Marcina

*Z bratem Marcinem M. Cegłą o kwaśnym humorze i zakwaszeniu organizmu rozmawia Aleksandra Orman*

Ostatnio sporo mówi się i czyta o zakwaszeniu organizmu, które podobno jest przyczyną wielu utrapień dających się nam we znaki zwłaszcza teraz, jesienią. Wstajemy w kwaśnym humorze i kwaśna mina nie-rzadko towarzyszy nam przez cały dzień.

Zupełnie mnie to nie dziwi, bo zakwaszenie organizmu – wcale nie podobno, tylko naprawdę – to powszechny problem zdrowotny. Szacuje się, że w Europie dotyczy on przeszło 85% ludzi. Zakwaszenie bywa przyczyną ogólnego osłabienia i spadku odporności, bólów głowy, zaburzenia snu, migren, stanów depresyjnych, a także wielu nieprzyjemnych dolegliwości gastrycznych, takich jak niesmak w ustach, zgaga czy uporczywe zaparcia, jest powodem bólów mięśni i stawów, a nawet dny moczanowej. Jeśli do tego dodamy takie nie mile objawy, jak podkrążone oczy, szara cera, wypadanie włosów, łamliwość paznokci i – co szczególnie dla pań bywa stresujące – stały wzrost wagi ciała przy tej samej diecie, to kwaśna mina wydaje się w pełni usprawiedliwiona. Według amerykańskiego naukowca doktora Roberta O. Younga zakwaszenie organizmu będące wynikiem zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej jest początkiem wszystkich poważnych chorób przewlekłych, takich jak miażdżyca, cukrzyca, osteoporoza, zwyrodnienia stawów, nowotwory.

**No to jest się czego obawiać. Jaki jest mechanizm powstawania owego zakłócenia?**

Prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu zależy od prawidłowego przebiegu skomplikowanych procesów i reakcji biochemicznych, do czego niezbędne są określone warunki, a więc odpowiednia temperatura, ciśnienie oraz właściwy odczyn pH. Reakcje biochemiczne w naszym organizmie dokonują się w środowisku wodnym, toteż między płynami międzykomórkowymi i wewnątrzkomórkowymi musi istnieć równowaga kwasowo-zasadowa, czyli odczyn pH powinien zawierać się w przedziale 7.35–7.45. Nawet niewielkie odchylenia – a zwykle są to odchylenia w kierunku kwasowym wynikające z pojawienia się kwaśnych pozostałości przemiany materii, z których zneutralizowaniem i wy-

daleniem organizm nie zdołał sobie poradzić – prowadzą do zaburzenia czynności całego organizmu. Konsekwencją owego zaburzenia jest starzenie się tkanek, bóle, a także szybki rozrost nieprawidłowych komórek rakowych, podczas gdy zdrowe komórki – nie mogąc należycie funkcjonować w zakwaszonym środowisku – po prostu giną.

**Czy organizm potrafi sam bronić się przed zakwaszeniem?**

Oczywiście. Dla utrzymania właściwego pH krwi, niezbędne jest sprawne funkcjonowanie mechanizmów regulacyjnych, do których zalicza się: krążenie, trawienie, wytwarzanie hormonów, wydalanie nadmiaru dwutlenku węgla przez płuca oraz wydalanie kwasów lub zasad przez nerki. Płuca i nerki eliminują z organizmu końcowe produkty przemiany materii, a tak zwane układy buforowe neutralizują kwaśne produkty tej przemiany. Właśnie owe układy buforowe, czyli układy związków chemicznych rozpuszczonych w osoczu krwi, utrzymują właściwą równowagę płynów komórkowych. Sprawność tych mechanizmów zależy od wydolności narządów oraz od dostępności w pożywieniu składników mineralnych o oddziaływaniu zasadowym, takich jak sód, magnez, wapń, potas i żelazo. Minerale te potrzebne są komórkom do neutralizacji kwasów. W zdrowym organizmie istnieje rezerwa owych alkalicznych minerałów, aby







w razie potrzeby mógł je wykorzystać. Jeśli jednak ich rezerwa się skończy, a nowej dostawy nie będzie, zapłacimy za to osteoporozą, skurczami mięśni i innymi przykrymi dolegliwościami.

### **Co sprawia, że w naszym organizmie dochodzi do gromadzenia się kwasów?**

Odpowiada za to przede wszystkim nasza nieprawidłowa dieta, czyli duża przewaga pożywienia zakwaszającego w stosunku do zasadowego, tymczasem proporcje powinny być odwrotne – 80% produktów zasadowotwórczych, a tylko 20% kwasotwórczych. Owe kwasotwórcze produkty to przede wszystkim białko zwierzęce, także ryby, najmocniej zakwaszają produkty mocno przetworzone, konserwowane, wędzone i z dużą ilością soli. Także cukier i wszelkie zawierające go produkty, przy czym znacznie mniej zakwaszają np. dżemy czy soki owocowe niż ciasta i cukierki. Z jajek najbardziej zakwasza żółtko, z nabiału – sery żółte i wędzone, z produktów zbożowych – biała mąka i jej przetwory, biały ryż, z kasz jedynie jaglana ma odczyn zasadowy. Mocno zakwaszające działanie wykazują też wszelkie musztardy, keczupy czy majonezy.

Do zakwaszenia organizmu prowadzi także łączenie pokarmów różnego typu, np. węglowodanów i białek, których trawienie odbywa się w różnych miejscach układu pokarmowego i w różnych środowiskach pH, oraz dieta uboga w mikroelementy i witaminy. Zakwaszenie może wystąpić u osób oczyszczających organizm dietą lub głodówką i u osób odchudzających się – pamiętajmy o tym. Organizm uwalnia wówczas mnóstwo toksyn, których nie nadąża wydaląć ani zneutralizować. Do zakwaszenia przyczynia się ponadto długotrwały stres, życie w nieustannym pośpiechu, utrzymywanie w sobie negatywnych emocji, takich jak gniew, smutek, co negatywnie wpływa na cały układ nerwowy zarządzający naszym organizmem. Kolejną przyczyną jest naużywanie leków, zwłaszcza ogólnie dostępnych, nie tylko w aptekach, leków przeciwbólowych, a także używki – alkohol, kawa, czarna herbata, nikotyna.

**Czyli większość tego, co jemy, ma działanie kwasotwórcze. Jak jednak można sprawdzić, czy nasze do-**

**legliwości wynikają z zakwaszenia organizmu, a nie z zupełnie innych powodów, które dają podobne objawy chorobowe?**

Znakiem, że doszło do nadmiernego zakwaszenia organizmu, może być podwyższony poziom kwasu moczowego we krwi oraz obniżone pH moczu. Wykaże to badanie laboratoryjne – u osoby zdrowej moc powinien mieć odczyn lekko kwaśny. Jeśli jednak okaże się, że w organizmie nastąpiło nadmierne nagromadzenie się kwasów, to aby zapobiec pogarszaniu się stanu zdrowia i dalszemu zakwaszaniu, trzeba będzie przede wszystkim zmienić dietę, to znaczy radykalnie ograniczyć spożycie mięsa, zwłaszcza wieprzowego, a także spożycie cukru oraz tłuszczu. Mniej soli – sól przyczynia się do wzrostu ciśnienia tętniczego i uszkadza błonę śluzową żołądka, unikać alkoholu, ograniczyć picie mocnej kawy i herbaty, rzucić palenie. A przede wszystkim jeść więcej warzyw i owoców – zarówno świeżych, jak i suszonych, zawierają one duże ilości potasu i kwasów organicznych, które w trakcie spalania wykazują działanie alkalizujące. Dotyczy to także cytryn! Dla wypłukania organizmu z toksyn trzeba będzie pić więcej wody mineralnej niegazowanej – 2,5 do 4 litrów dziennie, więcej się ruszać – ruch o umiarkowanym obciążeniu i świeże powietrze zwiększają wydolność systemu buforowego krwi. Pamiętajmy jednak, że czasami sama zmiana odżywiania i stylu życia nie wystarcza. Żeby zneutralizować zakwaszenie tkanek, konieczne będą terapie odkwaszające, których intensywność i rodzaj określi lekarz.

### **Czy wśród preparatów bonifraterskich są mieszanki wspomagające utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej naszego organizmu?**

Przed wszystkim chciałbym polecić bonifraterską herbatkę oczyszczającą – jest to starannie dobrana kompozycja ziół, której składniki pobudzają metabolizm, są źródłem antyoksydantów, wspomagają usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. W oczyszczaniu organizmu z toksyn wielce pomocny może okazać się sok z pokrzywy oraz znakomite, sporządzone według tradycyjnych receptur bonifraterskie mieszanki ziołowe, takie jak gastrofratrin, normofratrin, diabetofratrin czy hepatofratrin, a także zioła z bonifraterskiego zielnika – pokrzywa, morwa biała, babka płesznik czy ostropest plamisty.

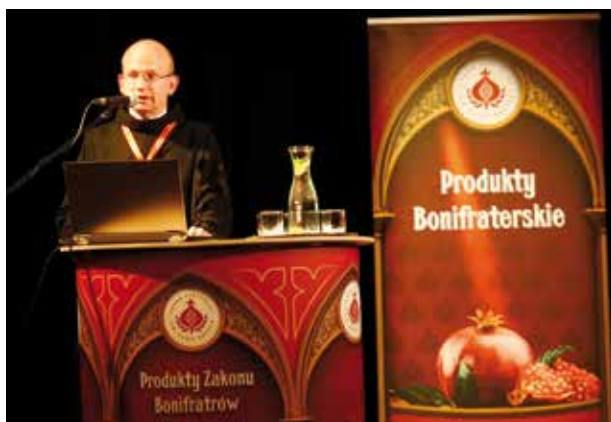
### **Przed nami Święta Bożego Narodzenia, Nowy Rok i wiele okazji do biesiadowania, a więc także do zakłócenia równowagi kwasowo-zasadowej naszego organizmu...**

Pamiętajmy jednak o zachowaniu zdrowego rozsądku i umiaru w jedzeniu i piciu, żeby Nowy Rok nie zaczął się nam kwaśną miną i kwaśnym humorem...

**Tego Bratu i nam wszystkim życzę. Dziękuję za rozmowę i do spotkania już w Nowym Roku 2016.**

## II Konferencja Ziołolecznictwa **Zakonu Bonifratrów** „Fitoterapia w służbie geriatrii”

24 października w Miejskim Domu Kultury „Bogucice-Zawodzie” w Katowicach odbyła się druga już ziołolecznicza konferencja naukowa, tym razem zatytułowana „Fitoterapia w służbie geriatrii”. Dla kilkuset przybyłych z całego kraju lekarzy, farmaceutów, fitoterapeutów Konferencja stała się źródłem najnowszych



informacji z zakresu leczenia najczęstszych schorzeń wieku podeszłego, suplementacji diety, możliwości rozwiązywania istotnych problemów pojawiających się w późniejszym okresie życia. Do wygłoszenia wykładów zaproszeni zostali wybitni specjaliści oraz pracownicy naukowi z uczelni krajowych.

Konferencję otworzył br. Jan z Dukli Ścieranka OH, po czym br. Łukasz Dmowski OH, lekarz medycyny, przybliżył zgromadzonym 400-letnie doświadczenie Zakonu Bonifratrów w szpitalnictwie, podkreślając zasługi XVIII-wiecznego bonifratra Ludwika Perzyny, lekarza i prekursora wielu nowoczesnych metod diagnostyki i terapii.

Dr hab. n. med. Andrzej Madej, kierownik Oddziału Chorób Wewnętrznych katowickiego Szpitala Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów, poruszył temat bezpieczeństwa stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych przez pacjentów w podeszłym wieku, a prof. dr hab. Zbigniew Janeczko, kierownik Katedry Farmakognozji Wydziału Farmaceutycznego Collegium Medicum UJ, szczegółowo opisał interakcje leków roślinnych i wybranych leków syntetycznych. Prof. dr hab. Iwona Wawer, kierownik Zakładu Chemii Fizycznej na Wydziale Farmaceutycznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w wykładzie pt. „Zioła z bliska i daleka” mówiła o badaniach i wykorzystywaniu w nowoczesnej fitoterapii ziół z Polski, a także z różnych kontynentów. Konferencję zakończyła oparta na najnowszych doniesieniach naukowych prezentacja poświęcona mechanizmom starzenia się, przygotowana przez lek. med. Krzysztofa Błechę, który swe ogromne doświadczenie w medycynie naturalnej i ziołolecznictwie zawdzięcza wieloletniej współpracy z Ojcem Grzegorzem Sroką, franciszkaninem, jednym z najbardziej znanych ziółarzy klasztornych.

W przerwach pomiędzy prelekcjami uczestnicy mogli zapoznać się ze specyfikami ziołowymi znanych w Polsce firm farmaceutycznych.

Organizatorem Konferencji była Spółka Boni Fratres Pharmaceutical, honorowy patronat sprawował prowincjał Polskiej Prowincji Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego br. Eugeniusz Kret OH, zaś patronat medialny – „Gość Niedzielny”, radio eM, Telewizja dla zdrowia, „Głos Seniora”, portal Deon.pl., „Bądź Zdrow” oraz kwartalnik „Bonifratrzy w służbie chorym”.

Marcin Fiedorowicz



## Spotkanie w Dębowcu

W dniach 15–17 października 2015 braliśmy udział w Szkoleniowo-Formacyjnym Spotkaniu Pracowników i Współpracowników Konwentu Bonifratrów w Krakowie. Spotkanie miało miejsce w Dębowcu na Pogórzu Jasielskim, w działającym przy słynnym Sanktuarium Matki Bożej Saletyńskiej Centrum Pojednania La Salette, prowadzonym przez Księża Misjonarzy Saletynów.

Podczas spotkania próbowaliśmy sobie odpowiedzieć na pytanie „dokąd zmierzamy” – przypominając o charyzmacie i wartościach szpitalnictwa. Obejrzeliśmy film o życiu św. Jana Bożego *Śladami żebraka z Grenady*. W grupach warsztatowych prowadzonych przez trenerki prof. Alicję Gałązkę oraz mgr Justynę Rutkowską pracowaliśmy nad zagadnieniami inteligencji emocjonalnej oraz relacji międzyludzkich w codziennej pracy. Wieczorem wysłuchaliśmy wykładu ks. dr hab. Jana Kalniuka na temat „Moralnych wskazań do podjęcia terapii medycznej”.

Wspólnie spędzony czas, biesiadowanie, zabawa, modlitwa, zajęcia w grupach zbliżyły nas do siebie i przypomniały o misji szpitala „Czyńmy dobro”.

Alicja Homel

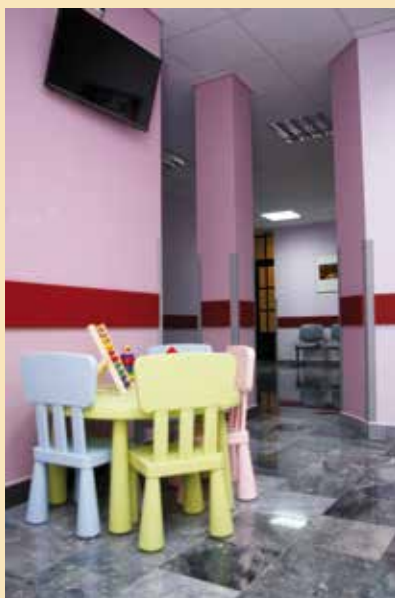


## Przyjazny pediatra u Bonifratrów

Otwarta w listopadzie poradnia dla dzieci to kolejny krok w rozwoju Zespołu Poradni i Lecznictwa Bonifratrów w Warszawie w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Świadczenia finansowane z Narodowego Funduszu Zdrowia obejmowały dotąd: gabinet lekarza rodzinnego, gabinet pielęgniarki środowiskowej oraz gabinet zabiegowy. Teraz dołączyły do tego porady pediatryczne.

Lecznica dla najmłodszych to dwa gabinety lekarskie, gabinet zabiegowy oraz punkt szczepień. W ramach świadczeń bezpłatnych rodzice dzieci, które na podstawie deklaracji objęte są podstawową opieką zdrowotną w Zespole Poradni i Lecznictwa Bonifratrów, mogą uzyskać porady w gabinecie dziecka zdrowego i dziecka chorego, lekarze dokonują kwalifikacji dzieci zdrowych przed szczepieniami, a także sporządzają bilanse zdrowia dzieci, pozwalające kontrolować zarówno stan ich zdrowia oraz prawidłowy rozwój, jak też wcześniej wykrywać

wszelkie zaburzenia, wady wrodzone czy choroby przewlekłe. Dostępne są ponadto specjalistyczne konsultacje pediatryczne w zakresie laryngologii, ortopedii i dermatologii. Niestety, ze względu na brak finansowania przez Narodowy Fundusz Zdrowia konsultacje te są obecnie odpłatne.



Skuteczna diagnostyka i efektywne leczenie powinny odbywać się w przyjaznej atmosferze – jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci. Mając to na uwadze, zadbano, by najmłodszy nasi pacjenci czuli się w przychodni swobodnie – przygotowano dla nich kolorowy kącek zabaw, gdzie z barwnych ścian spoglądają postacie z bajek, na małych stolikach z krzeselkami czekają kredki i flamastry. Poza tym każdy rodzic może w zacisznym miejscu przewinąć pociechę lub ją nakarmić. Przewidziane zostało również miejsce na wózki.

Zbigniew Kułaga



## Warszawski Wolontariat Bonifraterski

Wolontariat w Domu Geriatryczno-Rehabilitacyjnym Bonifratrów w Warszawie (nazywany Warszawskim Wolontariatem Bonifraterskim) swoje początki datuje na 2008 rok, kiedy to czteroosobowa grupa uczniów z Zespołu Szkół Specjalnych nr 85 w Warszawie zgłosiła chęć nieodpłatnej pomocy naszym podopiecznym. Do roku 2012 nie organizowaliśmy otwartego naboru wolontariuszy, po wstępnej selekcji przyjmowane były jedynie osoby, które zgłosiły się same. Cykliczne nabory prowadzimy dopiero od trzech lat. Ochotnikom proponujemy jedną z czterech kategorii wolontariatu: 1) wolontariusza indywidualnego, do towarzyszenia jednemu podopiecznemu – czytanie książek, rozmowy, spacer, drobne zakupy; 2) akcyjnego – pomoc w organizowaniu imprez kulturalnych, koncertów, wycieczek dla pensjonariuszy; 3) akcyjnego, sprawnego fizycznie – wywożenie

nie pacjentów na spacer, do ogrodu, na posiłki, na Msze św., towarzyszenie podczas konsultacji lekarskich wyjazdowych na terenie Warszawy; 4) prowadzącego grupowe zajęcia świetlicowe dla podopiecznych. Do zadań wolontariuszy należy szeroko pojęta opieka duchowa nad pacjentami, zgodnie z charyzmatem św. Jana Bożego. Zakres obowiązków uzgadniany jest indywidualnie z koordynatorem, stosownie do potrzeb podopiecznego oraz możliwości i dyspozycyjności wolontariusza. Obecnie w Domu Geriatryczno-Rehabilitacyjnym świadczy pomoc 35 wolontariuszy.

Warszawski Wolontariat Bonifraterski działa coraz prężniej i doceniany jest zarówno przez pensjonariuszy, jak i personel. Stanowi nieodłączną część Wspólnoty, a czas, jaki wolontariusze poświęcają potrzebującym owocuje pięknymi przyjaźniami zarówno pomiędzy nimi, jak też między wolontariuszami i pensjonariuszami. Spotykamy się regularnie, aby wzajemnie się poznać, motywować i uczyć. 5 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Tego dnia wspólnie świętujemy, dziękując naszym wolontariuszom za ich dobre serca, poświęcenie i życzliwość. Hasło Zakonu „Bracia czyńcie dobro” Warszawski Wolontariat Bonifraterski także stara się wcielać w życie, gdyż bezinteresowne działanie na rzecz drugiego człowieka stanowi potwierdzenie idei braterstwa.

Iwona Korotyńska





# Pierwszy listopada

Dzień Wszystkich Świętych obchodzony jest w Kościele katolickim od IX wieku. Wyzaczył go na 1 listopada papież Grzegorz IV – w roku 837. Tego dnia Kościół wspomina nie tylko oficjalnie uznanych świętych, czyli beatyfikowanych i kanonizowanych, ale także wszystkich zmarłych, których życie nacechowane było świętością. Kościół widzi w nich swych orędowników u Boga i przykłady do naśladowania.

My, bracia z bonifraterskiej wspólnoty zakonnej, wraz z siostrami karolinkami udaliśmy się tego dnia na warszawskie cmentarze ze zniczami pamięci i słowami modlitwy, odwiedzając naszych zmarłych współbraci i pensjonariuszy naszego Domu – w tym roku do Pana po wieczną nagrodę odeszło 19 osób. Przypominają nam o nich przez cały listopad palące się w naszej kaplicy znicze ustawione obok ich wizerunków. Polecamy ich Dobremu Bogu

w wypominkach i codziennym różańcu ofiarowanym także za naszych nieżyjących rodziców, krewnych, dobrodziejów i za wszystkich zmarłych w naszych ośrodkach apostoelskich.

Wieczny odpoczynek racz im dać Panie...

Br. Marcin M. Cegła OH



## Zaduszkowa Madonna

*Szeleszczą wspomnienia  
O tych co odeszli  
Snują się ciche modlitwy  
Za tych co odeszli  
Gorzko pachną  
chryzantemy  
Dla tych co odeszli  
Po alejkach  
Oświetlonych pamięcią  
żywych  
Chodzi Zaduszkowa  
Madonna  
I stawia znicze  
Na samotnych grobach*

A.J.

## Kwesta dla Hospicjum Bonifratrów we Wrocławiu

Uroczystość Wszystkich Świętych, czas, kiedy w sposób szczególny wspominamy naszych bliskich zmarłych, stała się okazją do tradycyjnej kwesty na wrocławskich cmentarzach na rzecz bonifraterskiego Hospicjum, które utrzymuje się dzięki kontraktowi z NFZ, dotacji miejskiej oraz licznym Darczyńcom.

W intencji wszystkich Darczyńców i Wolontariuszy Hospicjum w bonifraterskim kościele p.w. Trójcy Świętej 14 listopada odprawiona została dziękczynna Msza św., po niej zaś odbył się koncert zaduszkowy w wykonaniu Akade-

mickiego Chóru ORGANUM z Krakowa pod dyrekcją prof. Bogusława Grzybka.

Serdecznie dziękujemy za ofiary na rzecz Hospicjum złożone podczas tegorocznej kwesty.



## Spotkanie bioetyczne

24 listopada w Konwencie Wrocławskim odbyło się spotkanie braci i współpracowników reprezentujących poszczególne szpitale i domy pomocy, którego celem była reaktywacja Komitetu Bioetycznego Prowincji Polskiej. Tak – w zaproszeniu na spotkanie – pisał o nim Brat Prowincjał:

*Służba na rzecz osób chorych, niepełnosprawnych i marginalizowanych wymaga we współczesnym świecie nie tylko dobrej woli i kreatywności, ale także rzetelnej wiedzy medycznej, psychologicznej oraz znajomości prawa medycznego i zasad ekonomii.*

*Potrzeby PACJENTA, jego rzeczywiste dobro łatwo zagubić wśród gąszczy przepisów i problemów codzienności, jakie spotykamy w naszych ośrodkach. Dlatego tak ważne jest przypominanie sobie, jakie są fundamentalne założenia prowadzonych przez nas dzieł szpitalnych, o których to mówią nasze Konstytucje, a przede wszystkim Ewangelia.*

*Rozstrzygnięcie, jak należy postąpić w danej sytuacji klinicznej, podjęcie wyboru pomiędzy jednym a drugim dobrem bywają trudne. Od tych wyborów zależy tymczasem to, na ile wierni jesteśmy naszej misji i jak jesteśmy postrzegani przez otoczenie. Dokonywanie tych wyborów może nam ułatwić pogłębienie wiedzy z zakresu bioetyki.*

Zaproszeni eksperci – ks. prof. Andrzej Muszala, bioetyk z Instytutu Bioetyki PAT, dr Iwona Filipczak-Bryniarska, ordynator Oddziału Medycyny Paliatywnej

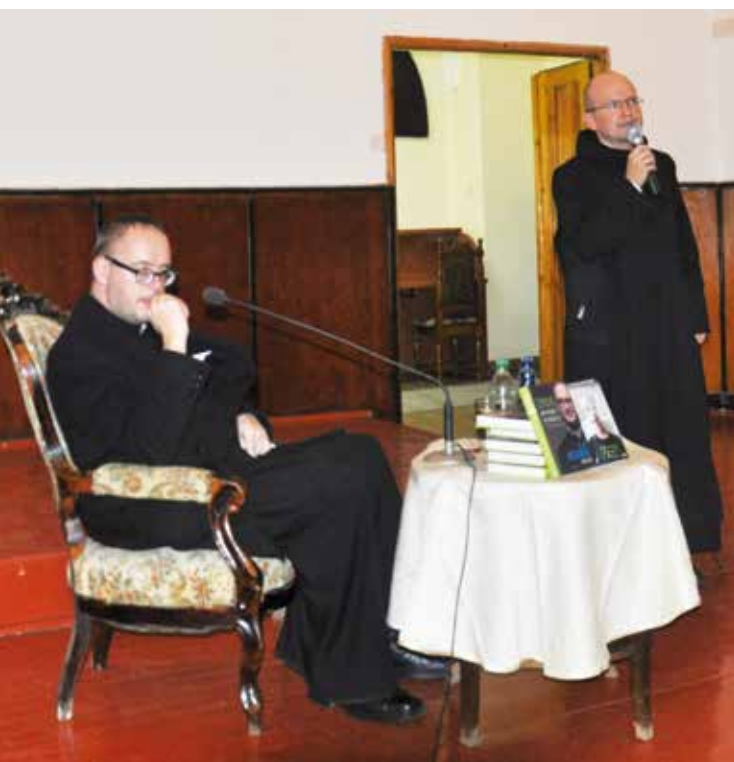


Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, dr Małgorzata Szeroczyńska, prawnik i psycholog, od wielu lat związana z warszawskim ruchem hospicyjnym – przybliżyli zebranym zasady funkcjonowania komitetów bioetycznych i odpowiedzieli na część z przesłanych wcześniej pytań. Gościem spotkania był ks. Jan Kaczkowski, który w swym wystąpieniu mówił o relacji pomiędzy pacjentem a personelem medycznym oraz o komunikowaniu niepomyślnych diagnoz.

Jako koordynatorzy spotkania, mamy nadzieję, że idea utworzenia Komitetu Bioetycznego naszej Prowincji, który swoimi działaniami wspierałby komitety i osoby odpowiedzialne za kwestie bioetyczne w poszczególnych ośrodkach, wkrótce nabierze konkretnych kształtów. Obecnie rozpoczęły się prace nad statutem Komitetu i stroną internetową.

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom spotkania za aktywne uczestnictwo. Pytania, problemy i komentarze prosimy przysyłać na adres: [bioetyka@bonifratrzy.pl](mailto:bioetyka@bonifratrzy.pl).

Dominik Krzyżanowski  
Br. Łukasz Dmowski OH



## Wieczór autorski Ks. Jana Kaczkowskiego

Ks. Jan Kaczkowski – bioetyk, założyciel i dyrektor hospicjum w Pucku, sam zmagający się z glejakiem mózgu, laureat nagrody „Ślad” im. bp. Jana Chrapka – przedstawia się raz jako onkocielebryta, kiedy indziej zaś jako powiatowa Doda (dodając przy tym: „jaki powiat taka Doda”). To oczywiście jawna prowokacja – ale Ksiądz Jan lubi „wkładać kij w mrowisko”. Robi to jednak zawsze w określonym celu – aby zainteresować problemami hospicjum, by w sposób prosty wytłumaczyć zawiłe dylematy bioetyczne, a wreszcie – by prowadzić innych do spotkania z Jezusem i Jego Kościołem.

Cieszymy się, że po wiosennej wizycie w naszym hospicjum, Ks. Jan ponownie odwiedził Wrocław i 24 listopada spotkał się ze swoimi czytelnikami w auli naszego konwentu. „Skąd czerpie siłę do pracy? Co jest najtrudniejszym elementem pracy w hospicjum? Czy przygotowuje kolejną książkę?” – to tylko niektóre z za-





dawanych mu pytań. Odpowiedzmy na ostatnie – na wiosnę ma się ukazać zbiór homilii i wykładów Ks. Jana. Odpowiedzi na pozostałe pytania warto poszukać samemu, uważnie czytając dotychczas wydane pozycje: „Szału nie ma, jest rak” i „Życie na pełnej petardzie”. Te szczerze opowieści o rozumieniu po-



wołania kapłańskiego, o chorowaniu, o towarzyszeniu umierającym skłaniają czytelnika do zadania sobie fundamentalnych pytań o to, jaki jest sens naszego życia. Ksiądz Jan pokazuje jak wielką przygodą jest przyjaźń z Jezusem, która umożliwia przetrwanie nawet mroków cierpienia i śmierci. Zachęca by „żyć na

pełnej petardzie” – wykorzystując swe talenty i nie będąc obojętnym na potrzeby innych.

Wypada jeszcze tylko podpowiedzieć, że obie książki Ks. Jana to dobry pomysł na świąteczny upominek...

**Br. Łukasz Dmowski OH**

## Uroczystość patronalna ku czci św. Elżbiety Węgierskiej

*Wszeczmogący Boże, dzięki Twojej łasce święta Elżbieta widziała i czciła Chrystusa w ubogich, za jej wstawiennictwem daj nam ducha miłości, abyśmy wytrwale służyli potrzebującym i cierpiącym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, Bóg przez wszystkie wieki wieków. Amen*

We wtorek 17 listopada obchodziliśmy uroczystość odpustową ku czci św. Elżbiety Węgierskiej, patronki Konwentu Zakonu Bonifratrów w Iwoniczu. Św. Elżbieta całe życie poświęciła chorym, ubogim i potrzebującym – była dla nich opiekunką, pocieszycielką i wspomożycielką. W pobliżu jednego ze swych zamków poleciła zbudować szpital, do którego przychodzili po pomoc chorzy z całej okolicy. Hojnie wspierała wszystkich proszących ją o wsparcie, na potrzeby ubogich nakazywała sprzedawać klejnoty i kosztowne szaty. Dwa razy dziennie, rano i wieczorem odwiedzała

chorych – podawała posiłek jednym, poprawiała posłanie drugim, innych dźwigała na ramionach, posługiwała nawet tym, którzy cierpieli na odrážające choroby, w każdym chorym i cierpiącym odnajdując samego Chrystusa.

Na uroczystość do klasztornej kaplicy licznie przybyli nie tylko mieszkańcy Domu i pracownicy, ale również zaproszeni goście. Byli z nami w tym dniu Księża – Kazimierz Giera, Bogdan Nitka i Kazimierz Piotrowski, a także p. Agnieszka Zygarowicz, p. Bogdan Tomasiewicz oraz siostry felicjanki. Mszy św. odpustowej przewodniczył



i homilię wygłosił J.E. Ks. Bp Adam Szal w asyście ks. Antoniego Tyńca i O. Micheasza Okońskiego. Na zakończenie Mszy św. odmówiono litanie do św. Elżbiety i odśpiewano uroczyste *Te Deum*. Po Eucharystii spotkaliśmy się wszyscy na uroczystym obiedzie i wspólnej rozmowie.

Szczególne podziękowania należą się przeorowi Konwentu br. Michałowi Ryszardowi Ziębie, który zadbał o każdy szczegół, w organizację uroczystości odpustowych wkładając całe swoje serce.

**Joanna Stanisław**



# Za co cenimy grzyby?

Polska to jeden z nielicznych krajów Europy, w którym miłośnicy grzybobrania traktowani są wyjątkowo przyjaźnie. Za granicą zwykle obowiązują pewne limity, np. grzyby można zbierać tylko na ograniczonym obszarze, w określonym czasie albo w odgórnie ustalonej ilości. Na ogół też za możliwość wyniesienia grzybów z lasu trzeba zapłacić. W Polsce na szczęście nie mamy takich problemów, ponieważ większość lasów jest własnością państwa, dzięki czemu mamy do nich znacznie większy dostęp niż w innych krajach Unii Europejskiej. Ale i u nas obowiązują pewne ograniczenia – grzybów nie wolno zbierać w parkach narodowych, rezerwatach, na terenach wojskowych i oczywiście wszędzie tam, gdzie obowiązuje zakaz wstępu do lasu.

My, Polacy – podobnie jak wszyscy Słowianie – bardzo kochamy grzyby, i to nie tylko ze względu na ich łatwą dostępność, ale głównie z powodu bogatej tradycji kulinarnej. Grzyby to niezastąpiony dodatek do wielu dań, zarówno tych prostych, jak i bardzo wykwintnych. Jednak nade wszystko nie może ich zabraknąć na wigilijnym stole. Kiedy myślimy o wigilii, to oprócz choinki i prezentów przypomina nam się smak pierogów, uszek, pachnące świąteczne zupy i wiele innych potraw, których najcenniejszym składnikiem są właśnie grzyby.

Świat grzybów jest niezwykle bogaty. Na naszej planecie istnieje około 100 tysięcy gatunków, z czego mniej więcej 5 tysięcy stanowią grzyby jadalne. W prak-

tyce zbiera się jednak tylko te o najcenniejszych walorach smakowych. Siedliskiem grzybów są głównie lasy. Pod dębami, bukami, sosnami i świerkami znajdziemy nasze ulubione borowiki, kurki lubią bory iglaste, maślaki pojawiają się w wilgotnych, gęstych zagajnikach pod młodymi sosnami, świerkami i modrzewiami, natomiast koźlarze wybierają brzozy i osiki. Sezon grzybowy w Polsce rozpoczyna się wiosną i trwa do późnej jesieni. Zarodki grzybów mogą kiełkować jedynie w wodzie, dlatego najlepszym ich sprzymierzeńcem jest deszcz i odpowiednia temperatura, która ułatwia wzrost owocników, jednocześnie ograniczając wysychanie ściółki. Wybierając się do lasu na grzyby, powinniśmy pamiętać o bardzo ważnych zasadach:

- zbieramy tylko i wyłącznie grzyby, które dobrze znamy,
- nie należy zbierać okazów zbyt młodych, bo to utrudnia określenie gatunku, ani też zbyt starych, które z kolei mogą być toksyczne,
- znalezione grzyby delikatnie wykręcamy lub nisko ucinamy u nasady i umieszczamy w przewiewnym pojemniku, najlepiej wiklinowym koszu,
- miejsce po grzybie przykrywamy ściółką, co zapobiega wysuszeniu grzybni,
- zebranych w lesie grzybów nie wolno trzymać w lodówce dłużej niż jeden dzień i tylko w pojemniku z dostępem powietrza.







Grzyby pozyskuje się nie tylko z lasów. Są również produktem hodowlanym. Obecnie uprawianych jest około 35 gatunków grzybów, z czego 20 na skalę przemysłową. Do głównych gatunków uprawnych w Polsce należy pieczarka, twardziak jadalny (shitake) i boczniak. Technologia ich produkcji jest stosunkowo tania i mało skomplikowana. Dlatego coraz większym zainteresowaniem cieszy się amatorska uprawa grzybów jadalnych, które mogą wzrastać na słomie lub na ściętych pniach drzew, w przydomowych ogródkach lub piwnicach.

Za co kochamy grzyby? Bez wątpienia największym ich atutem jest wyjątkowy smak i niepowtarzalny aromat. Ze świeżych grzybów przygotowujemy zupy, sosy, potrawy z dodatkiem różnorodnych gatunków mięs, warzyw, a także farsze, np. do pierogów czy naleśników. Równie smaczna jest prosta jajecznica z dodatkiem grzybów przyniesionych wprost z lasu, jak i te wyszukane, najbardziej eleganckie potrawy, np. z dziczyzną czy innymi szlachetnymi gatunkami mięs. Grzyby należy poddawać obróbce termicznej nie dłużej niż 10–15 minut, ponieważ dłuższy czas przebywania w wysokiej temperaturze powoduje utratę smaku, aromatu. Jedynie takie gatunki, jak podgrzybki, opieńki czy czerwone kozaki gotujemy dłużej – 15–20 minut. Niektóre grzyby możemy suszyć, najlepiej w warunkach naturalnych – początkowo na słońcu, później w zacienionym, przewiewnym miejscu. Po wysuszeniu przechowujemy je w szklanym, szczelnie zamkniętym pojemniku. Suszone grzyby są niezastąpionym dodatkiem do wielu wigilijnych potraw, takich jak pierogi, uszka, zupy, kapusta itp.



Bardzo dobrym sposobem przechowywania grzybów jest także ich mrożenie, podczas którego zachowane zostają ich walory smakowe i odżywcze.

Ale czy cenimy w grzybach wyłącznie ich walory smakowe? Nie tylko! Ostatnie badania wykazały, że grzyby to źródło łatwo przyswajalnych aminokwasów, witamin z grupy B, mikroelementów oraz błonnika pokarmowego. Zawierają ponadto w swym składzie substancje aktywne biologicznie, które chronią nasz organizm przed chorobami nowotworowymi, sercowo-naczyniowymi, przed nadciśnieniem, infekcjami, a nawet cukrzycą. Dlatego obecnie grzyby jadalne oficjalnie zaliczane są do tzw. żywności funkcjonalnej, czyli tej, która wykazuje korzystny i potwierdzony badaniami pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Wartość odżywcza grzybów jest najwyższa bezpośrednio po ich zebraniu, podczas przechowywania następuje bowiem obniżenie ich wartości odżywczych oraz kulinarnych.

Musimy jednak pamiętać, że grzyby charakteryzują się wysoką zdolnością do kumulowania metali ciężkich, takich jak rtęć, ołów czy kadm. Może to stanowić zagrożenie dla zdrowia, zwłaszcza wtedy, gdy grzyby zebrane zostały z obszarów skażonych tymi pierwiastkami i gdy spożywa się je w dużych ilościach. Toteż nie zaleca się spożywania jednorazowo więcej niż 250 g grzybów i nie częściej niż 1–2 razy w tygodniu. Nie należy też podawać ich małym dzieciom oraz osobom z chorobami przewodu pokarmowego, a także nerek i wątroby.

Renata Mikołajek

### Suszone grzyby w śmietanie po staropolsku

#### SKŁADNIKI

20 dkg suszonych grzybów, mleko, 5 dkg masła, średnia cebula, 2 dkg mąki pszennej, 1/8 litra śmietany, sól, pieprz, natka pietruszki, sok z 1/2 cytryny

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Suszone grzyby zalewamy zimnym mlekiem, tak aby były zakryte, i pozostawiamy na całą noc. Następnego dnia dolewamy do nich trochę wody i gotujemy powoli do miękkości. Po ugotowaniu osączone grzyby kroimy w cienkie paseczki. Na patelni rozpuszczamy masło i smażymy bardzo drobno

pokojoną cebulę. Gdy nieco się zrumieni, dodajemy mąkę i przesmażamy całość, tak aby uzyskać lekko złoty kolor. Zasmażkę rozprowadzamy mlekiem i wywarem z grzybów, dodajemy śmietanę, pokrojone grzyby, doprawiamy solą i pieprzem, po czym gotujemy całość na ogniu około 10 minut. Przed podaniem na stół dodajemy do sosu sok z cytryny i drobno pokrojoną natkę pietruszki. Danie to może być podane zarówno podczas kolacji wigilijnej, np. z kaszą, jak też podczas świątecznego obiadu jako dodatek do smażonych lub pieczonych potraw mięsnych.



# Książki pod choinkę



Paweł Krupa OP, Anna Wasikowska

## ***Jutro ma na imię Bóg***

Wydawnictwo WAM, Kraków 2015

*Jutro ma na imię Bóg* to niezmierna książka o ziemskiej modlitwie – dla każdego!

Obrazowy, dosadny język, gawędziarski charakter, mnóstwo wysmakowanego dowcipu i nietuzinkowa osobowość autora w jednym. Do tego niebanalne anegdoty i historie z życia wzięte. Aż trudno uwierzyć, że modlitwa może być tak zwyczajna i niezwykła zarazem.

„Nie chciałbym, żeby to wyglądało na prowokację, ale ja nie czytam książek o modlitwie. Waham się przed stwierdzeniem, że ich nie lubię, bo nie o to chodzi – lubić można paczki.

Książki o modlitwie mają sens, pomagają wielu, dodają odwagi, ludzie odnajdują w nich inspirację. Mnie natomiast okropnie nużą: zaczynam czytać i zasypiam. Żadna książka o modlitwie napisana jako traktat nie dała mi tego, co zapisy autentycznych doświadczeń, perypetii i opowieści wzięte z życia” – mówi o. Paweł Krupa, dominikanin.

Dowiedz się, dlaczego, by dobrze się modlić, musisz ukreślić łepkę wróbelkowi buchającemu siarką!



Leon Knabit OSB

## ***Weź się w garść. Bądź święty***

Wydawnictwo Benedyktynów TYNIEC, Kraków 2015

O. Leon Knabit mierzy się tym razem z tematem świętości, który nigdy nie jest tematem łatwym. Rozumienie świętości nieustannie musi się odnawiać, a Kościół nigdy nie może przestać szukać odpowiedzi na pytanie, co to znaczy być świętym właśnie dziś. Do tego nie milknie wołanie o uświadomienie sobie podstawowej prawdy o świętości – każdy z nas jest do niej powołany! O. Leon przypomniał słowa św. Jana Pawła II wypowiedziane podczas jednej z pielgrzymek: „Nie lękajcie się być świętymi”. Od wielu lat te słowa nie przestają zaskakiwać, nie chodzi bowiem o lęk przed złem, lecz przed dobrem; okazuje się, że świętości można się bać – i że chyba dotyczy to większości z nas...

Stąd też tytuł najnowszej książki tynieckiego mnicha – *Weź się w garść, bądź święty!*



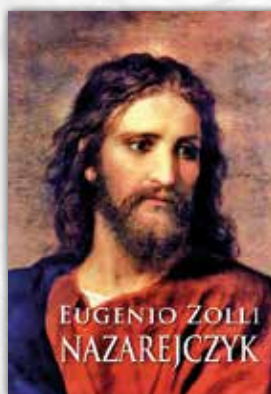
Joanna Puchalska

## ***Kresowi Sarmaci***

Wydawnictwo Fronda, Warszawa 2015

Wielkie talenty, gorące uczucia, pasjonaci, wojownicy, oryginałowie. Zasady, których nigdy nie łamano. Czasy, w których polski szlachcic więcej znaczył niż zamorski książę. Świat, który dla nas jest już tylko legendą, a dla postaci zaludniających tę książkę był ukochanym domem. Ojczyzną. Dowiedzie się

– jak szlachcic Walicki księcia węgierskiego w karty ograł i jak handel dziełami sztuki szulerką maskował,  
– jak dowódcę powstania Zygmunta Sierakowskiego generał-gubernator, owszem, nie rozstrzelał, ale powiesił,  
– jak ziemianin Woyniłłowicz kościół fundował, ale w stylu takim, co się go na cerkiew przerobić nie da,  
– jak Tatarzy kresowi za króla polskiego się w meczetach modlili, hare-mów zaś nie trzymali, bo i z jedną kobietą trudno czasem dojść do ładu. I wiele, wiele więcej...



Eugenio Zolli

## ***Nazarejczyk***

Instytut Globalizacji, Gliwice 2015

*Nazarejczyk* Eugenia Zollego to najważniejsza książka nawróconego naczelnego rabina najpierw Triestu, a potem Rzymu, którą pisał jeszcze jako wyznawca judaizmu. Autor – wybitny egzegeta – był postacią niezwykłą, cenionym w świecie profesorem, badaczem Biblii. Na skutek szczegółowych badań źródłowych doszedł do przekonania, że oczekiwanym Mesjaszem zapowiadany przez żydowskich proroków był Jezus Chrystus. Daje temu wyraz w niniejszej publikacji, uznając, że Chrystus to Bóg!

Książka Zollego to niezapomniana intelektualna podróż przez karty Starego i Nowego Testamentu, prawdziwa uczta duchowa dla każdego.



## KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa  
ul. Bonifraterska 12  
tel.: 22 635 77 17  
e-mail: kuria@bonifratrzy.pl  
www.bonifratrzy.pl

### PROMOTOR POWOŁAŃ

93-357 Łódź Chojny  
ul. Kosynierów Gdyńskich 61  
tel.: 660 482 635  
e-mail: promotor@bonifratrzy.pl  
www.facebook.com/brattymoteusz

### POSTULAT

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

### NOWICJAT

43-400 Cieszyn, pl. ks. Londzina 1  
tel.: 33 853 50 59  
e-mail: nowicjat@bonifratrzy.pl

### SCHOLASTYKAT

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

### CIESZYN

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

### IWONICZ

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

### KATOWICE-BOGUCICE

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

### KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA  
32-040 Świątniki Górne, Konary-Zielona 21  
tel./fax: 12 270 40 84  
e-mail: konwent@konary.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



### LEGNICA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. MATKI BOŻEJ  
ŁASKAWEJ  
59-220 Legnica, ul. Lindego 6  
tel./fax: 76 862 45 42  
e-mail: legnica@bonifratrzy.com

### ŁÓDŹ

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

### PIASKI

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: konwent@marysin.com.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.: 22 831 41 40  
e-mail: bonifraterska@bonifratrzy.pl

### WROCŁAW

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

### ZAKOPANE

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

### ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

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

### ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW  
pw. Św. FLORIANA  
34-130 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: Bonifratrzy.Nazaret@gmail.com

**Pragniesz służyć chorym  
i potrzebującym?**

**Przyjdź!**

**Zakon Szpitalny  
św. Jana Bożego**

**Kontakt:**

**[www.bonifratrzy.pl](http://www.bonifratrzy.pl)**

**[promotor@bonifratrzy.pl](mailto:promotor@bonifratrzy.pl)**

**Tel. 660 482 635**

