



# BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

ANNA POPEK

*Poranne przebudzenie  
z pasją i twierdą*



MIŁOŚĆ ZWYCIĘŻA CIERPIENIE

Jak dbać o włosy

**KOMPLEKSOWO**

Bóg  
przemawia  
w ciszy

Choroba Alzheimer  
WYŚCIG Z CZASEM

NATURALNE SKŁADNIKI W TERAPII CUKRZYCY • MIĘSO W DIECIE – SMAKOWITY WYBÓR  
CZY ZDROWOTNE RYZYKO? • IK-FAKTOR, PHUBBING I TECHNOFERENCJA,  
CZYLI O KOSZTACH ROZPROSZENIA UWAGI

# Spis treści

## 3 | Od Redakcji

## 4 | Poranne przebudzenie z wiarą i pasją – wywiad z Anną Popek LIWIA GLIŚCIŃSKA



## 7 | „Wyjdźcie poza siebie, swoje ograniczenia...” Duchowy testament papieża Franciszka REDAKCJA

## 8 | Szpital Bonifratrów w Krakowie: leczenie dyssekcji tętnic szyjnych zakończone sukcesem! PAWEŁ LATACZ

## 9 | Szpitalnictwo. Wartość wartości GRZEGORZ WABERSKI

## 11 | Od cebulek po końcówki. Jak dbać o włosy kompleksowo? MONIKA HEBA



## 14 | Miłość zwycięża cierpienie BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH

## 16 | Choroba Alzheimerera – wyścig z czasem MAŁGORZATA KOSPIN

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

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

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

Zdjęcia: Freepik.com; archiwum prywatne Anny Popek:  
s. 5–6; zasoby braci bonifratrów: s. 7, 8, 10, 14, 22–23,  
26–29, 33–34.

## 18 | Ik-faktor, phubbing i technoferencja, czyli o kosztach rozproszenia uwagi KATARZYNA BROŻYNA



## 20 | Mięso w diecie – smakowity wybór czy zdrowotne ryzyko? JOLANTA KRZYŻANOWSKA

## 22 | Bonifratrzy w Piaskach – od historii ku nowoczesności. 130 lat troski, leczenia i nadziei ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA



## 24 | Ziołowe sekrety zdrowia. Naturalne składniki w terapii cukrzycy BR. PIO BERGER OH

## 26 | Konary-Zielona – przestrzeń, w której ograniczenia ustępują miejsca działaniu REDAKCJA

## 28 | Hospicjum św. Jana Bożego ponownie działa we Wrocławiu. Nowe wnętrza, niezmienna misja i wartości ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA

## 30 | Bóg przemawia w ciszy O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE



## 32 | Jezus mówi do Ciebie REDAKCJA

## 33 | Kamienie nerkowe... naszych pradziadków. Zaskakujące zbiory bonifratrów JUDYTA PAWLAK

## 34 | Boni News REDAKCJA

Drodzy Czytelnicy,

z przyjemnością przekazujemy w Państwa ręce kolejne wydanie naszego kwartalnika. Wakacje to dla wielu z nas nie tylko moment zasłużonego odpoczynku, ale również okazja, by zadbać o swoje zdrowie – fizyczne, psychiczne oraz duchowe. Odnajdujemy upragnioną przestrzeń umożliwiającą zastanowienie się nad tym, co naprawdę ważne, zarówno w sferze wiary, jak i codziennego życia.

Wielkim wydarzeniem ostatnich tygodni była śmierć papieża Franciszka, która napełniła nas smutkiem i zadumą. Był on nie tylko pasterzem całego Kościoła Katolickiego, ale także przyjacielem Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego. Jego życie, naznaczone prostotą, miłosierdziem i troską o ubogich, pozostaje dla nas wzorem służby drugiemu człowiekowi. Jednocześnie z radością i nadzieją witamy nowego papieża Leona XIV, którego Bóg podarował Kościołowi. Wierzmy, że jego pontyfikat wniesie pokój i jedność, przynosząc duchową siłę wszystkim wiernym.

W naszej Rodzinie Bonifraterskiej trwa obecnie wizytacja generalna, mająca na celu umocnienie i rozwój naszych dzieł w Polsce. Zgodnie z prośbą Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela OH, módlmy się o błogostawione owoce tego czasu.

W najnowszym numerze naszego magazynu przygotowaliśmy dla Państwa inspirujący i różnorodny materiał. Anna Popek – jedna z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych dziennikarek telewizyjnych w Polsce, w udzielonym wywiadzie opowiada o tym, jak łączy głęboką wiarę z zawodową misją. Ojciec Marcin Ciechanowski OSPPE zaprasza do duchowej refleksji, jak w codziennym zgiełku usłyszeć prawdziwy głos Boga, otwierając serce na Jego obecność i prowadzenie, a pan Grzegorz Waberski kontynuując nasz roczny cykl „Szkoły Szpitalnictwa”, przedstawia ideę i cele tego ważnego programu formacyjnego. Ponadto zastanowimy się, czy mięso w diecie to dobry wybór oraz zgłębimy tajniki kompleksowej pielęgnacji włosów. Brat Pio Berger OH przybliży naturalne składniki wykorzystywane w terapii cukrzycy. Odwiedzimy także bonifraterskie placówki: zmodernizowane Hospicjum we Wrocławiu, Konwent w Piaskach-Marysinie, który świętuje swoje 130-lecie, a także Konwent w Konarach-Zielonej – miejsce, gdzie rodzą się historie pełne nadziei i wsparcia.

Życzymy Państwu, aby ten wakacyjny czas stał się okazją do prawdziwego odpoczynku – nie tylko ciała, ale i ducha, a lektura naszego kwartalnika była miłym towarzyszem tych chwil.

Redakcja



# PORANNE PRZEBUDZENIE

## *z wiarą i pasją*

Anna Popek to nie tylko jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci polskiej telewizji, lecz przede wszystkim osoba wyróżniająca się głęboką wiarą, nieustającą pasją zawodową oraz autentycznością, którą przejawia w codziennym życiu. W rozmowie z Liwią Gliścińską dzieli się swoimi spostrzeżeniami na temat dynamicznych przemian w mediach oraz podkreśla, jak ważne jest zachowanie harmonii między życiem zawodowym a prywatnym. To inspirująca rozmowa, która pokazuje, że w świecie pełnym pośpiechu i chaosu można odnaleźć spokój, sens i siłę do działania. Zapraszamy do lektury wywiadu z wyjątkową kobietą, która od lat budzi Polaków, niosąc im poranną dawkę energii i optymizmu.

**Jak Pani sądzi, co jest głównym powodem, dla którego poranne programy telewizyjne cieszą się tak dużym zainteresowaniem?**

Uważam, że przede wszystkim chodzi o pozytywną energię, którą staramy się przekazywać niezależnie od okoliczności. Ten swobodny klimat, humor i lekkość są niezbędne, by dobrze rozpocząć dzień. Poranne czynności – takie jak mycie się, jedzenie śniadania, odprowadzenie dziecka do szkoły czy wyjście do pracy – to rutyna, którą wykonujemy niemal automatycznie. Telewizor często jest wtedy włączony w tle, a nasza uwaga nie skupia się wyłącznie na nim, bo nie o to chodzi. To raczej forma towarzyszenia na początku dnia, która pomaga łagodnie wejść w codzienność. Połączenie lekkiej formy, wartościowej treści i przyjemnej atmosfery stanowi klucz do sukcesu programów śniadaniowych.

**Ile lat jest Pani związana z telewizją i jak trafiła Pani do porannej ramówki?**

Minęło już około 30 lat. Trafiłam do telewizji śniadaniowej, choć marzyłam o innych porach dnia. Pan Bóg zawsze kierował mnie właśnie na poranki – i to coraz wcześniej. Może tak miało być.

**Pan Bóg świadomie i celowo osadza nas w określonej rzeczywistości, by wskazać kierunek naszego powołania. W Pani przypadku jest to budzenie Polaków. O której godzinie Pani wstaje?**

(*śmiech*) Budzę się o 3:30. Do tej pory nigdy nie zdarzyło mi się zaspać. Mogę odpuścić wiele rzeczy, ale gdy zadzwoni budzik, wiem, że czeka mnie spotkanie z widzami. Nawet jeśli czasem trudno się zebrać, myśl o tym, że za chwilę usiądę w studiu, natychmiast mnie mobilizuje. To nastawienie utrzymuje się we mnie do końca programu, a czasem nawet przez cały dzień.

**Czy ma Pani jakieś rytuały ułatwiające przygotowanie się do pracy?**

Tak, mam dwie modlitwy, które często odmawiam jeszcze w studiu. Pierwsza to modlitwa do Ducha Świętego, prosząca o to, by przemówił do mojego umysłu i serca, aby słowa, które wypowiadam, były właściwe, jasne i celne. Druga to modlitwa o zanurzenie całego dnia w Najświętszej Krwi Chrystusa. To bardzo głęboka i mądra modlitwa, która skupia naszą uwagę na tym, co nas czeka – na spotkaniach, myślach i działaniach. Pomaga mi pragnąć, aby to, co robię, było dobre nie tylko dla mnie, ale także dla innych. Oprócz modli-

twy mam też kilka prostych rytuałów, które pomagają mi się obudzić i skoncentrować. Należą do nich masaż twarzy kostkami lodu, mocna czarna kawa oraz krótka poranna gimnastyka – to wszystko dodaje mi energii i wprowadza w dobry nastrój. Dzięki nim czuję się gotowa, by stawić czoła wyzwaniom, które przynosi życie.

**Jak udaje się Pani zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym?**

Metaforycznie i dosłownie zmywam makijaż zaraz po programie – to dla mnie znak, że opuszczam studio i wracam do bycia sobą. Wtedy zajmuję się zwykłymi, codziennymi sprawami: robię zakupy, biegam, dbam o siebie. Nie wyłączam się z życia poza kamerą. Poza tym czytam Pismo Święte i uczestniczę w Eucharystii, co daje mi duchową siłę.

Duże znaczenie ma dla mnie także pokora – to ona pomaga utrzymać równowagę między ambicją a rozsądkiem. Kiedy czuję, że zaczynam być zbyt pewna swoich działań, przypominam sobie, by zwolnić i zachować spokój. Zaufanie do samej siebie buduję dzięki ciężkiej pracy i doświadczeniu, ale też świadomości własnych ograniczeń.



**Jakie słowa na temat piękna – zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego – skierowałaby Pani do naszych czytelniczek?**

Piękno to dar i talent dany przez Boga, który należy pielęgnować. To nie jest próżność, lecz odpowiedzialność. Zaniedbywanie siebie oznacza marnowanie tych wyjątkowych darów, które otrzymałyśmy. Kobieta została stworzona, by inspirować do dobra. Jak pisał Norwid, piękno jest po to, by zachwycać – naszą czarującą osobowością, życzliwością oraz pięknem zewnętrznym możemy motywować innych i zachęcać ich do dobrych czynów. Piękno zewnętrzne i kobieca postawa mają realny wpływ na otoczenie – gdy kobiety dbają o siebie i swoją kobiecość, mężczyźni stają się bardziej szarmanccy i kulturalni.

**Mając na koncie wywiady z licznymi wybitnymi osobami, proszę powiedzieć, który z nich zrobił na Pani największe wrażenie?**

Najbardziej zapadło mi w pamięć spotkanie ze Stanisławem Lemem. Był to człowiek niezwykły, nie tylko ze względu na swój intelekt, ale także wyjątkową skromność i naturalność. Wielkie osobowości często okazują się bardzo pokorne i autentyczne w kontakcie z innymi. Lem nie traktował rozmówcy w roli przeciwnika, jak to bywa w debatach, lecz jako osobę, przy której chce się otworzyć. To było dla mnie niezwykle inspirujące doświadczenie.

**Jak ocenia Pani zmiany w mediach na przestrzeni ostatnich lat?**

Media przeszły ogromną transformację. Upadł mit wielkiej, niedostępnej telewizji, a pojawiły się mniejsze, wiarygodne media, które tworzą żywe i nieprzewidywalne dyskusje. To proces demokratyzacji otworzył drzwi wielu twórcom i pozwolił na większą różnorodność treści. Obecnie każdy może znaleźć coś, co go naprawdę inte-

resuje, co jest niewątpliwie pozytywnym trendem.

Jednak pojawia się też zagrożenie zamykania się w informacyjnych bańkach, co ogranicza perspektywę i utrudnia dialog. Dlatego ważne jest, aby wychodzić poza swoją strefę komfortu i poznawać różne punkty widzenia.

Martwi mnie natomiast nadmierne obnażanie życia prywatnego w mediach oraz budowanie kariery na skandalach czy dramatycznych historiach. Tego rodzaju treści nie wnoszą żadnych wartości, prowadząc wyłącznie do powierzchowności i sensacji.

### Jaką rolę w Pani życiu odgrywa wiara?

Wiara jest fundamentem mojego życia. W chwilach lęku czy niepokoju modlitwa przynosi mi spokój i pomaga znaleźć rozwiązania. Uczę się ufać, że nie wszystko zależy ode mnie – robię, co w mojej mocy, a resztę powierzam Bogu. Moje życie zyskuje ład dzięki wierze, która nadaje rytm świętom i codziennym obowiązkom, tworząc harmonię zarówno na płaszczyźnie duchowej, jak i społecznej.

Wiara to również źródło piękna; budzi zachwyt nad architekturą, muzyką czy dziełami sztuki powstałymi na cześć Boga. Uważam, że osoby, które nie uczestniczą w życiu Kościoła, rezygnują z czegoś, co nazywam „skrzydłami” – siłą, która popycha do działania i daje nadzieję.

### Czy uważa Pani, że świat jest obecnie lepszy niż kiedyś?

Z jednej strony tak – dziś potępiamy okrucieństwa, które dawniej były normą, jak masowe krzyżowania niewolników. Z drugiej strony niepokoi mnie samotność i pewne zjawiska społeczne, które osłabiają rodzinę i podważają naturalne wartości. Młodych przekonuje się, że dziecko i rodzina są zbędne, co prowadzi do spadku urodzeń i kryzysu cywilizacyjnego. To bardzo smutne i niebezpieczne. Musi-



”

Wiara i moralność są nieodłącznym elementem kultury, porządku i harmonii w społeczeństwie – to one dają nam siłę i nadzieję w trudnych czasach.

my bronić tych wartości, nie tracić wiary i nadziei oraz pokazywać, że życie oparte na rodzinie jest piękne i pełne szczęścia.

### W jaki sposób media mogą wpływać na świadomość zdrowotną społeczeństwa?

Ludzie szybko reagują na to, co widzą i słyszą, dlatego tak ważne jest, aby nie tylko mówić o zdrowym stylu życia, lecz przede wszystkim promować go poprzez konkretne, praktyczne działania. W moim programie „Żyj lepiej” zawsze kończymy transmisję prostym przepisem, który widzowie mogą od razu zastosować w codziennym życiu. Najważniejsze to pokazywać, nie tylko mówić – podobnie jak w wychowaniu dzieci, gdzie liczy się przede wszystkim dawanie przykładu własnym postępowaniem.

### Kilka lat temu przeszła Pani trudny czas hospitalizacji. Co chciałaby Pani powiedzieć osobom, które teraz zmagają się z chorobą i szukają siły do walki?

Najważniejsza jest wiara oraz głęboka chęć powrotu do zdrowia, stanowiące fundament, na którym buduje się siłę do przezwyciężenia choroby. Mówi się, że chcący szuka sposobu, a ten, kto nie chce – powodu. Nie można zostawiać wszystkiego lekarzom – to my

sami jesteśmy najważniejszym ogniwem w leczeniu. Wewnętrzne siły organizmu uruchamia przede wszystkim świadoma decyzja, którą wspiera systematyczne działanie – leczenie, zmiana nawyków oraz troska o dietę i styl życia.

Wróciłam niedawno z Libanu, gdzie byłam u św. Charbela – to wspaniały święty, bardzo skuteczny, co potwierdzają wszyscy, którzy się do niego modlą. Wiele chorób zostało wyleczonych dzięki jego wstawiennictwu. Mówi się nawet, że potrafi „wykonać operację” bez skalpela.

Jest taki przypadek – nie będę wchodzić w szczegóły – kobiety chorej na raka krtani, do której we śnie przyszedł brodaty mnich i zrobił jej operację. Obudziła się rano ze szwami, choć żadnego zabiegu nie przeszła (przebywała w tym czasie w szpitalu). To niesamowita historia, którą warto poznać.

### Na koniec – co dziś najbardziej Panią inspiruje i motywuje?

Praca i podróże. Lubię nie tylko zwiedzać, ale przede wszystkim przeżywać każdą chwilę i dzielić się tym z widzami, co daje mi ogromną energię i radość.

Redakcja



# „Wyjdźcie poza siebie, swoje ograniczenia...”

## DUCHOWY TESTAMENT PAPIEŻA FRANCISZKA

W święta Zmartwychwstania Pańskiego, 21 kwietnia 2025 roku, po 12 latach pontyfikatu, odszedł do Domu Ojca Papież Franciszek. Jego śmierć, choć głęboko poruszająca cały Kościół i świat, stała się momentem refleksji nad dziedzictwem, jakie pozostawił – także wobec Zakonu Bonifratrów.



Audycja papieska dla uczestników 69. Kapituły Generalnej, 1.02.2019 r., na zdjęciu: Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel OH

Kilka godzin po oficjalnym komunikacie o śmierci Papieża, Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel OH wystosował list do Rodziny Bonifraterskiej, w którym napisał:

„Wyrażamy Bogu wdzięczność za Jego postugę Kościołowi. Szczególnie w tych dniach przywołujemy w naszej pamięci przemówienie Papieża Franciszka skierowane w 2019 roku do delegatów Kapituły Generalnej naszego Zakonu w Rzymie. Niech końcowe akapity tego przemówienia będą swego rodzaju testamentem, który również naszej Prowincji pozostawił Ojciec Święty Franciszek:

*Zachęcam was, abyście dbali o waszą formację, nie zaniebując także formacji świeckich, rozwijając charyzmat, duchowość i misję chrześcijańskiego szpitalnictwa, tak, aby wszyscy również mieli właściwe poczucie przynależności, a w waszych dziełach, oby nigdy nie zabrakło ducha, który ożywił życie św. Jana Bożego.*

*... Drodzy bracia, zanieście współczucie i miłosierdzie Jezusa do chorych i najbardziej potrzebujących. Wyjdźcie poza siebie, swoje ograniczenia, problemy i trudności, aby dotrzeć do innych w karawanie solidarności. »Niech wasi młodzi mają wizję, a starsi niech snić nie przestają« (por. Jl 3,1). Niech wam towarzyszy moje błogosławieństwo, i proszę, nie zapomnijcie modlić się też za mnie».*

Relacja Papieża Franciszka z Zakonem Bonifratrów była pełna wzajemnej bliskości i duchowego wsparcia. Wśród licznych spotkań, które miały miejsce w trakcie jego pontyfikatu, warto wymienić choć kilka z nich. W 2019 roku, podczas audycji dla delegatów Kapituły Generalnej Zakonu w Rzymie, papież podkreślił znaczenie formacji zakonnej i świeckiej oraz rozwijania charyzmatu i misji chrześcijańskiego szpitalnictwa. W 2023 roku Ojciec Święty rozmawiał z braćmi i współpracownikami Apteki Watykańskiej, zwracając uwagę na rolę ich służby wobec chorych i potrzebujących. Ostatnia z audycji, która odbyła się w styczniu 2025 roku z nowym i ustępującym Zarządzeniem Generalnym Zakonu, stała się okazją do wymiany doświadczeń oraz omówienia wyzwań, jakie stoją przed Zakonem w zmieniającym się świecie.

Postawa Papieża Franciszka była i pozostaje dla nas wzorem pokory, miłosierdzia i zaangażowania na rzecz ubogich i chorych. Charyzmat Zakonu Bonifratrów polega na niesieniu pomocy z miłością i współczuciem, wzorem św. Jana Bożego, który całe swoje życie poświęcił służbie najbardziej potrzebującym. Papież Franciszek swoim życiem i słowami inspirował całą Rodzinę Bonifraterską do kontynuowania tej misji z pasją i oddaniem. Ojciec Święty, wstawiaj się za nami u Pana. Do zobaczenia w Niebie!



Spotkanie Papieża Franciszka z braćmi i współpracownikami Apteki Watykańskiej, 18.09.2023 r., na zdjęciu: br. Seweryn Kniefel OH

**Redakcja**





## Szpital Bonifratrów w Krakowie: leczenie dyssekcji tętnic szyjnych zakończone sukcesem!

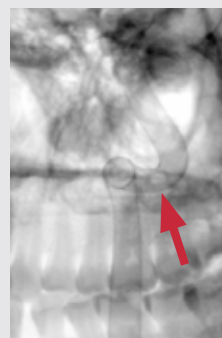
Dyssekcja (rozwarstwienie) tętnic szyjnych, szczególnie z zewnątrz, jest powiązana z powstaniem tętniaka rzekomego, to poważny problem zdrowotny, który dotyka wielu ludzi, zwłaszcza w wieku poniżej 50 lat. Jest to jedna z najczęstszych przyczyn udaru mózgu u osób poniżej 50., a nawet 40. roku życia.

### Co to jest dyssekcja tętnic szyjnych?

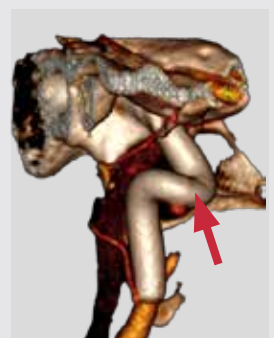
Dyssekcja tętnic szyjnych (zwłaszcza w odcinkach wewnętrznych) to termin medyczny odnoszący się do uszkodzenia ściany tętnicy, które nierzadko prowadzi w następstwie do powstania tzw. tętniaka rzekomego (tj. krwiaka tworzącego się wokół uszkodzonej tętnicy). Leczenie takich przypadków, z racji ich występowania w zlokalizowanych głęboko, niedostępnych do leczenia chirurgicznego częściach tętnic, jest o wiele bardziej skomplikowane, w przeciwieństwie do zmian związanych z miażdżycą, które zwykle dotyczą początkowych odcinków tętnic szyjnych wewnętrznych.



Uszkodzenie tętnicy szyjnej wewnętrznej, z tętniakowatym poszerzeniem (przed zabiegiem)



Widoczny na zdjęciu implantowany do tętnicy szyjnej stent Caresto



Kontrolne badanie tomograficzne – implantowany do tętnicy szyjnej stent, bez widocznego tętniaka

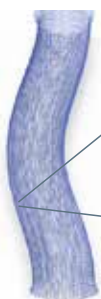
### Nowoczesne rozwiązania w Szpitalu Bonifratrów w Krakowie

W grudniu 2024 roku Oddział Chirurgii Naczyniowej Szpitala Bonifratrów w Krakowie przeprowadził jeden z pierwszych w Polsce zabiegów z użyciem nowych stentów Caresto. Ten sprzęt nowej generacji został specjalnie zaprojektowany do leczenia zmian w trudno dostępnych częściach tętnic szyjnych wewnętrznych.

Zabieg z implantacją stentów przeprowadzono u dwóch pacjentów w wieku 39 i 46 lat, u których zdiagnozowano objawowe tętniaki rzekome tętnic szyjnych. Warto w tym miejscu dodać, że zostali oni wypisani do domu już w trzeciej dobie po przeprowadzeniu zabiegu.

Zastosowanie nowych stentów Caresto w krakowskim Szpitalu Bonifratrów to ważny krok w leczeniu rozwarstwień, tętniaków rzekomych oraz innych, pokrewnych schorzeń. Taki postęp w medycynie naczyniowej jest szczególnie ważny dla pacjentów, którzy wcześniej mieli ograniczone możliwości leczenia.

Tym samym Oddział Chirurgii Naczyniowej w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie zapewnia obecnie pełną gamę zabiegów u chorych w zakresie zmian naczyniowych w odcinku wewnątrz- i zewnątrzczaszkowym, tętnic szyjnych i łuku aorty, tętnic trzewnych oraz kończyn dolnych. Ta kompleksowa oferta leczenia naczyniowego umożliwia pacjentom dostęp do nowoczesnych i skutecznych metod terapii, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego chorego.



Stent Caresto (rysunek poglądowy) – najnowszej generacji elastyczny stent o bardzo drobnym usieciowaniu promujący gojenie ściany naczynia

### AUTOR TEKSTU

**dr hab. n. med. Paweł Latacz**

Specjalista angiologii  
w Szpitalu Bonifratrów  
w Krakowie





# SZPITALNICTWO. WARTOŚĆ WARTOŚCI

W poprzednim numerze kwartalnika przybliżono proces powstania idei Szkoły Szpitalnictwa, który jest ściśle związany ze zdefiniowaniem wartości Zakonu Bonifratrów. Są nimi: szpitalnictwo, szacunek, duchowość, odpowiedzialność i jakość. Po raz pierwszy zostały one przedstawione w oficjalnym piśmie z dnia 11 lutego 2010 r. (Prot. nr: PG.017/210), zatytułowanym „Wartości Zakonu”, autorstwa ówczesnego przełożonego generalnego, br. Donatusa Forkana. W swoim tekście podkreślił on, że lista wartości może ulegać zmianom, zaś motorem dyskusji na ten temat jest pasja do szpitalnictwa św. Jana Bożego, a nie akademickie rozważania. Na zakończenie zaznaczył, że proponowane wartości powinny być traktowane jako punkt odniesienia, gwarantujący jedność Zakonu, gdzie najwyższą z nich jest szpitalnictwo.

**M**ożna śmiało stwierdzić, że szpitalnictwo, rozumiane jako specyficzny charyzmat, posłannictwo Zakonu oraz kluczowa wartość, stało się paradygmatem w historii Kościoła. Wzorzec szpitalnictwa, którym jest pomoc chorym, cierpiącym i ubogim, ukształtowany przez św. Jana Bożego, jest realizowany do dnia dzisiejszego. To właśnie on stał się ikoną miłosierdzia Bożego, utożsamiając się z Chrystusem miłosiernym i współczującym, który przeszedł przez świat dobrze czyniąc, uzdrawiając wszystkich (por. Dz 10,38), lecząc wszystkie choroby i wszelkie słabości (por. Mt 4,23).

W rozdziale trzecim Statutów Generalnych zatytułowanym „Nasza Wspólnota Szpitalna”, w części poświęconej wspólnotcie miłości braterskiej znajduje się zapis: „Szpitalnictwo jest wyjściową i centralną wartością Zakonu, z niej wywodzą się inne” (por. art. 50). W dokumencie czytamy również o podstawowych zasadach, które stanowią niejako konkretyzowanie, ale i rozszerzenie wartości szpitalnictwa. Warto przy tym podkreślić, że Zakonowi chodzi o narzacę, którą buduje się czynem, a nie słowem.

Z kolei w Konstytucjach Zakonu szpitalnictwo ukazane jest w wielu aspektach i różnych kontekstach. To słowo staje się kluczem, który otwiera znacznie szerszą rzeczywistość. Szpitalnictwo określa bowiem tożsamość braci (1d, 6a, 43a, 104a), stanowi element szczególnej konsekracji (5a, 7b, 21ab), przedmiot osobnego ślubu (9a, 22ab), ma swoje źródło w życiu Chrystusa (20, 41 b), jest zobowiązaniem (23a) i podstawą miłości bratniej we wspólnotcie braci (36b, 37).

Mówiąc o szpitalnictwie ważne jest zrozumienie samego tego pojęcia (które tak często używamy), aby uniknąć nieporozumień. Często zdarza się, że słyszymy to samo, ale każdy z nas rozumie co innego. O wartości szpitalnictwa można mówić na różnych poziomach. W celu jej przybliżenia, posłużę się w dalszej części artykułu wypowiedziami br. Łukasza Dmowskiego OH, zachowanymi z przeprowadzonych wcześniej szkoleń

w Prowincji w ramach działań Szkoły Szpitalnictwa. Są to bardzo praktyczne wskazówki, które mogą stać się inspiracją w codziennej posłudze i naszej pracy, a także poza nią.

Szpitalnictwo jest wartością, która jednoczy w sobie szereg innych wartości. Słowo to pojawia się nieustannie w różnych kontekstach i momentach życia Za-

← Pomnik św. Jana Bożego przy bonifraterskim ośrodku zdrowia San Juan de Dios, Hiszpania; Wikimedia Commons.



konu. Pochodzi ono od terminu *hospitalitas*, który oznacza „gościnność”. W terminologii bonifraterskiej używa się tych słów zamiennie. W języku polskim „szpitalnictwo” kojarzy się głównie z medycyną, natomiast „gościnność” jest szerszym terminem, oznaczającym gotowość do przyjęcia drugiego człowieka, otwartość na jego potrzeby oraz przyjmowanie każdego. Aby wytłumaczyć, czym jest gościnność, wystarczy to słowo podzielić. To uświadamia nam, że chodzi o przyjmowanie inności drugiego człowieka (GOŚĆ-INNOŚĆ) z jego wadami, zaletami – po prostu innego.



Wartości nie widać – ucieleśnia się je w postawach, gestach, naszych relacjach i działaniach. W tym kontekście, aby przybliżyć (być może dla wielu czytelników) abstrakcyjne pojęcie szpitalnictwa, warto wspomnieć choć przez chwilę o gościnności i wynikających z niej gestach. Nie są one tak oczywiste, jak mogłoby się to wydawać na pierwszy rzut oka, a od każdego z nas wymagają świadomej pracy w procesie samowychowania, które trwa całe nasze życie. Szpitalnictwo ma więc swoje konkretne oblicze, ujawniające się przez nasze gesty.

Pierwszy gest gościnności to *uśmiech*, który przełamuje lody. Można przytoczyć wiele cytatów na temat uśmiechu. Nie tylko zbliża on ludzi, ale ma wpływ na cały świat. Ten gest zrozumiały jest we wszystkich kręgach kulturowych i ma wymiar praktyczny. Chińskie przysłowie mówi, że kto nie potrafi się uśmiechać, nie powinien prowadzić sklepu. Uśmiech otwiera serca, zbliża nas do siebie, dzięki czemu żyje nam się łatwiej. Ta wzajemna życzliwość szybko się rozprzestrzenia. W momencie, gdy w społeczności lub określonej grupie brakuje uśmiechu, nie jest to bez znaczenia. Jego brak na pewno można potraktować jako objaw czegoś niepokojącego, jakiegoś rodzaju zniewolenia.

Kolejnym gestem jest *powitanie*. Warto się zastanowić, jak wyglądają moje powitania – nie tylko

te rodzinne, ale także w pracy, wobec pacjenta czy podopiecznego. Czy witamy się z każdym w taki sam sposób? Czy czasami wyróżniamy kogoś ze względu na jego pozycję, stanowisko?

Dalszym elementem gościnności jest *poczęstunek*. Wspólny stół to niezwykle ważne miejsce, przy którym się gromadzimy. Często brakuje takich miejsc, gdzie rodzina mogłaby się spokojnie spotkać. Nie bez przyczyny w czasach głębokiego socjalizmu budowano małe, ciasne kuchnie, w których najczęściej przebiega codzienne życie. Patrząc na ten aspekt wyłącznie od strony biologicznej, dopuszczanie innego osobnika do wspólnego jedzenia świadczy o zaufaniu i dobrej relacji. Jako ludzie żyjący na wyższym poziomie świadomości, jesteśmy całością i w tym najprostszym wymiarze nie zawsze uświadamiamy sobie, jak wiele emocji i informacji przekazujemy, dzieląc wspólnie stół. Posiłki spożywane razem wykraczają poza zaspokojenie potrzeb fizycznych, stanowią okazję do budowania relacji i umacniania więzi.

Kolejny etap w kontekście gościnności to *odpoczynek*, czyli stworzenie warunków do regeneracji sił. Czasami w swojej gorliwości jesteśmy w stanie tak zorganizować i rozplanować czas dla gościa, że zapominamy o czasie przeznaczonym właśnie na wypoczynek.

*Pożegnanie* jest również istotnym gestem szpitalnictwa. Uważność, jaką poświęcamy drugiemu człowiekowi, wyraża nasz szacunek. Dobre pożegnanie, które nie pozostawia w zawieszeniu niedomkniętych spraw, pomaga żyć teraźniejszością. Gdy mamy jakieś długi, coś niezłatwionego, nie mówiąc już o konfliktach, ciągną się za nami jak ciężar i niepotrzebny bagaż.

W ramach podsumowania przytoczę definicję, którą można znaleźć na stronie internetowej kurii generalnej: „Szpitalnictwo jest naszą główną wartością, która wyraża się i konkretyzuje w czterech innych wartościach tj. jakości, szacunek, odpowiedzialność i duchowość (...)”. Wydaje się, że pielęgnowanie wyżej opisanych gestów pomoże każdemu i każdej z nas „nie zapominać o gościnności” (por. Hbr 13,2) i przyczyni się w istotny sposób do szerzenia szpitalnictwa, do czego zaprasza nas obecny Zarząd Generalny Zakonu.



**AUTOR TEKSTU**

**Grzegorz Waberski**

Sekretarz Prowincji Polskiej  
Zakonu Bonifratrów



Nasze włosy często mają problemy. Zniszczone, suche i trudne do rozczesania, każdego dnia narażone są na działanie pogody, klimatyzacji i przesuszenia. Niezależnie od pory roku – czy to zimą, czy latem – ich kondycja jest wystawiana na próbę. Dlatego tak ważna jest odpowiednia pielęgnacja włosów. Zdrowe i zadbane mogą być przecież naszą wyjątkową ozdobą! Jak pokazują badania, aż 85% Polaków boryka się z problemami włosów. Do najczęstszych należą łupież, nadmierne wypadanie oraz przetłuszczanie się włosów i skóry głowy. Gdzie szukać pomocy?

# OD CEBULEK PO KOŃCÓWKI.

## Jak dbać o włosy kompleksowo?

### Dlaczego włosy wypadają?

Każdego dnia tracimy od 60 do 100 włosów, co jest naturalnym procesem. Jesienią wypadanie może się nasilać, zimą natomiast nieco maleje.

Wypadanie włosów spowodowane jest różnymi czynnikami. Do mechanicznych należą ciasne fryzury, takie jak koński ogon, czy też nawyk wyrywania włosów (trichotillomania). Toksyczne przyczyny obejmują zatrucia metalami ciężkimi. Kondycję cebulek włosowych osłabiają także: stres, niedobory witamin, zaburzenia hormonalne, częste prostowanie, trwała ondulacja, używanie suszarek oraz nadmierna ekspozycja na słońce. W zależności od przyczyny wypadanie włosów prowadzi do chwilowego przerzedzenia fryzury, po którym gęstość włosów wraca do normy lub skutkuje trwałym łysieniem.

### Budowa włosa

Włosy składają się głównie z keratyny, białka bogatego w siarkę. Zbudowane są z korzenia i łodygi. Korzeń włosa znajduje się w skórze – tworzą go rdzeń, warstwa korowa i osłonka. Łodyga to widoczna część włosa, powstająca w wyniku rogowacenia komórek macierzy. Mieszek włosowy to z kolei zagłębienie naskórka, w którym osadzony jest korzeń włosa. Zawiera także mięsień przywłosny i ujście gruczołu łojowego. Skurcz mięśnia powoduje wystąpienie „gęsiej skóry” i ułatwia wydzielanie łoju, chroniącego skórę.

### Jak dbamy o włosy?

Według statystyk:

- 71% osób regularnie używa szamponu,
- 31,5% stosuje odżywkę do spłukiwania,
- 20% wybiera maski do włosów.

Błędy, które mogą prowadzić do osłabienia włosów i uszkodzenia skóry głowy to m.in.:

- 44% badanych mocno przeciera włosy ręcznikiem,

→ 16% decyduje się na odżywkę bez spłukiwania,

→ 25% kładzie się spać z mokrymi włosami lub suszy je gorącym powietrzem<sup>1</sup>.

Czy częste strzyżenie wzmacnia włosy? To mit! Skrócenie fryzury nie zahamuje ich nadmiernego wypadania, ponieważ problem zazwyczaj tkwi w osłabionych mieszkach włosowych i zaburzoną cykl ich wzrostu.

Oto kilka praktycznych wskazówek, które warto wdrożyć podczas pielęgnacji włosów:

**MYCIE** | Skoncentruj się na skórze głowy: podczas mycia włosów skup się na masowaniu i delikatnym wcieraniu szamponu w skórę głowy. Nie musisz nakładać go na całą długość włosów, ponieważ podczas spłukiwania piana pokryje łodygę włosa. Mokre włosy są bardziej wrażliwe, dlatego unikaj ich wyginania czy szarpania.

**SUSZENIE** | Zrezygnuj ze zwijania włosów w ciasny turban i suszenia ich zbyt wysoką temperaturą: gorący strumień powietrza może uszkodzić strukturę włosa, powodując jego pękanie i rozchylanie łusek. Używaj suszarki z chłodnym



<sup>1</sup> Źródło: informacja prasowa, badania: Realizacja SW RESEARCH, zlecenie WS Academy Wierzbicki&Schmidt, metoda CAWI na 1045 Polaków w wieku 18–40 lat.

lub ciepłym powietrzem, aby zminimalizować ryzyko zniszczenia.

**NOCNA PIELĘGNACJA** | Unikaj mocnych, ciasnych upięć: wybierz luźne warkocze lub koki, które nie osłabiają włosów. Nigdy nie śpij z mokrymi włosami – wilgoć sprzyja rozwojowi grzybów i bakterii, co może prowadzić do problemów skórnych.

### Włosy pod lupą – co jeść i pić, by pielęgnować fryzurę?

Zbilansowana dieta stanowi podstawę zdrowych, lśniących włosów. Brak odpowiednich witamin i minerałów przyczynia się do zaburzeń cyklu ich wzrostu, pogarszania kondycji i prowadzi do nadmiernego wypadania. Z kolei niedobory żelaza, witaminy D, kwasu foliowego, witaminy B12, selenu i miedzi mogą wywołać przedwczesne siwienie.

### Woda – fundament pięknych włosów

Zdrowe, pełne blasku włosy zaczynają się od odpowiedniej pielęgnacji – zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej. Kluczową rolę odgrywa prawidłowe nawodnienie – zaleca się picie co najmniej 2 litrów wody dziennie. Warto także sięgnąć po ziołowe napary, które dostarczają cennych składników odżywczych i wspierają kondycję włosów.

### Pokrzywa i skrzyp polny – naturalne wsparcie dla włosów

Napary z pokrzywy i skrzypu polnego od lat są znane ze swojego korzystnego wpływu na włosy i skórę głowy. Zawierają duże ilości witamin oraz minerałów, takich jak krzem, żelazo, wapń i magnez, które wzmacniają cebulki włosów i zapobiegają ich wypadaniu.

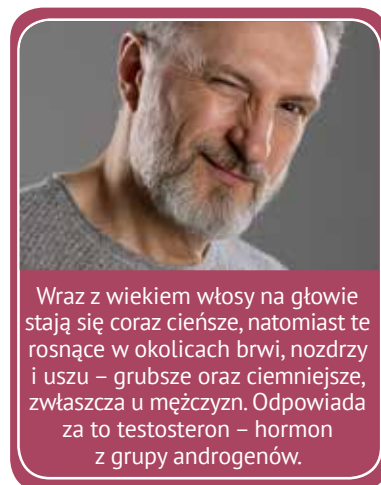
Warto sięgnąć po POKRZYWA SOK 500 ml z oferty Produktów Bonifraterskich® – naturalny sok z liści pokrzywy z witaminą C, który wspomaga usuwanie z organizmu

szkodliwych produktów przemiany materii.

### Naturalna pielęgnacja włosów – jakie szampony wybrać?

Dla pełnej regeneracji włosów warto postawić na kosmetyki oparte na naturalnych składnikach. Produkty Bonifraterskie® oferują bogaty wybór szamponów i eliksirów z serii Aleja Drzew, które odżywiają, wzmacniają i przywracają włosom naturalny blask.

**SZAMPON REGENERUJĄCY** zawiera aż 95% składników naturalnych! Jego formuła obejmuje ekstrakt z owoców drzewa egipskiego, korzenia gipsówki oraz akacji, a także mocznik, d-pantenol i roślinną keratynę. Dzięki temu szampon głęboko nawilża, regeneruje włosy i sprawia, że stają się miękkie, gładkie oraz lśniące.



Wraz z wiekiem włosy na głowie stają się coraz cieńsze, natomiast te rosnące w okolicach brwi, nozdrzy i uszu – grubsze oraz ciemniejsze, zwłaszcza u mężczyzn. Odpowiada za to testosteron – hormon z grupy androgenów.

**SZAMPON DO WŁOSÓW PRZETŁUSZCZAJĄCYCH SIĘ** ze skłonnością do występowania łupieżu skutecznie regeneruje skórę głowy i przeciwdziała jego powstawaniu. Dzięki niemu włosy są lekkie, puszyste i dłużej zachowują świeżość.

**SZAMPON PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW** to produkt idealny dla włosów osłabionych i wypadających. Łagodne składniki myjące delikatnie pielęgnują skórę głowy, wzmacniają cebulki i sprawiają, że włosy stają mniej łamliwe i bardziej odporne na wypadanie.

### Eksperti radzą:

włosy warto myć dwukrotnie (aby dokładnie usunąć zanieczyszczenia i resztki kosmetyków), a następnie nałożyć maskę i pozostawić ją na 20–40 minut. Fryzjerzy nie bez powodu podkreślają znaczenie tego rytuału – ale czy wszyscy go stosujemy?

Doskonałym uzupełnieniem pielęgnacji jest **ELIKSIR** przeciw wypadaniu włosów do włosów osłabionych i wypadających. Jego ultralekka formuła wzmacnia zakotwiczenie włosów w skórze głowy, poprawiając ich sprężystość i gęstość. Elixir zmniejsza wypadanie włosów, nie obciąża fryzury, a regularne stosowanie sprawia, że włosy stają się wzmocnione u nasady.

Zdrowe włosy zaczynają się od odpowiedniego nawodnienia i naturalnej pielęgnacji – zadbaj o nie kompleksowo. Regularne stosowanie prawidłowo dobranych szamponów, olejów i masek do włosów może znacznie poprawić ich kondycję i wygląd.



**AUTORKA TEKSTU**

**Monika Heba**

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





# ZANURZ SWOJE WŁOSY W NATURZE!

*Zdrowe włosy zaczynają się od naturalnej pielęgnacji  
- zadbaj o nie kompleksowo!*

Poznaj **SZAMPONY i ELIKSIR** z serii **Aleja Drzew**

**ELIKSIR PRZECIW  
WYPADANIU WŁOSÓW**  
do włosów osłabionych i wypadających  
100 ml

**SZAMPON PRZECIW  
WYPADANIU WŁOSÓW**  
do włosów osłabionych i wypadających  
200 ml

**SZAMPON DO WŁOSÓW  
PRZETŁUSZCZAJĄCYCH SIĘ**  
ze skłonnością  
do występowania łupieżu  
200 ml

**SZAMPON REGENERUJĄCY**  
do włosów zniszczonych  
200 ml



**DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH.**

Na stronie [www.produktybonifraterskie.pl](http://www.produktybonifraterskie.pl) oraz telefonicznie: **12 210 05 08**



## Miłość zwycięża cierpienie

W powyższych słowach, zaczerpniętych z listu św. Jana Bożego, bracia bonifratrzy, siostry zakonne oraz świeccy współpracownicy rozpoczęli w nowo odzyskanym szpitalu misję w duchu i charyzmacie szpitalnictwa, na wzór założyciela Zakonu Szpitalnego. To pamiętne wydarzenie miało miejsce 31 grudnia 1999 roku. O godzinie 21.00 w kaplicy naszego łódzkiego szpitala została odprawiona Msza Święta pod przewodnictwem ks. biskupa Adama Lepy, sprawowana w intencji Bożego błogosławieństwa dla szpitala, który powrócił do swojego prawowitego właściciela – Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego.

Przez 50 lat szpital znajdował się najpierw w rękach hitlerowskiego okupanta, a później władz PRL. Podczas wspomnianej uroczystej Mszy Świętej, wszyscy uczestnicy tej doniosłej chwili byli świadomi, że za kilka godzin rozpocznie się Nowy Rok 2000, a wraz z nim Trzecie Tysiąclecie Chrześcijaństwa, do którego przygotowywał nas wielki rodak, papież Jan Paweł II. Wciąż żywo pamiętamy jego list apostolski *Novo Millennio Ineunte*, w którym zachęcał nas do nowej wyobraźni miłosierdzia, polegającej na potrzebie roz-

poczynania na nowo od Chrystusa i bycia bliżnim dla drugiego człowieka, zwłaszcza chorego, cierpiącego i osamotnionego. Niezwykle istotna jest postawa wyrażana poprzez miłosierdzie czynów, które stanowi nieodpartą siłę dla miłosierdzia słów.

Dzisiaj patrzymy z wdzięcznością na dwadzieścia pięć lat szpitala, o którym możemy powiedzieć, cytując św. Jana: „pragnę mieć swój własny szpital, gdzie chory będzie najważniejszy”. Pomimo upływu kilku wieków

od ziemskiej posługi Żebraka z Grenady, jego misja pozostaje zgodna z nauczaniem Kościoła na progu Nowego Tysiąclecia. Jakże nie zauważyć św. Jana Bożego jako prekursora nowego szpitalnictwa i jego niezapomnianych, po dziś aktualnych słów: „Lecząc ciała, docierać do dusz”.

Wielkim bogactwem byli i są wszyscy, którzy tworzą Rodzinę Szpitalną św. Jana Bożego: bracia, współpracownicy, wolontariusze, chorzy, ich bliscy, fundatorzy oraz darczyńcy naszych dzieł apostolskich. Od początków szpitalnictwa bonifratrów to właśnie współpracownicy stanowili nieocenione wsparcie, będąc niejako przedłużeniem ramienia Jana Bożego. Przyjmujemy ich jako duchowych spadkobierców i dziedziców dzieła zapoczątkowanego w hiszpańskiej Grenadzie.

Jest to najbardziej odpowiedni moment, aby wyrazić wdzięczność Opatrzności Bożej, wspomnieć o wstawiennictwie Maryi Uzdrawienie Chorych oraz docenić ogromną determinację wszystkich osób – zarówno konsekrowanych, jak i świeckich, które wyróżniają się żywą wiarą i miłością do Zakonu Szpitalnego oraz samych chorych. Ich zaangażowanie pozwoliło na „wskrzeszenie” na Chojnach w Łodzi nowego szpitala, który stał się symbolem odrodzenia i kontynuacji misji św. Jana Bożego.

Warto przypomnieć, że sam szpital w chwili jego odzyskania (a więc w 2000 roku) znajdował się w opłakanym stanie i nosił niechlubny tytuł „umieralni”. Jak relacjonuje pierwszy dyrektor placówki, dr Jacek Pytel: „brudny, odrapany budynek, który na wyposażeniu posiadał tylko łóżka, parę aparatów EKG, stary rentgen i może jakieś drobne rzeczy – stał się nowoczesnym, dobrze wyposażonym i wspaniale funkcjonującym szpitalem. To była wielka radość”.

To doświadczenie radości oraz blisko pięćsetletni dorobek Bonifraterskiej Rodziny Szpitalnej wyraźnie pokazują, że służba drugiemu człowiekowi na wzór Miłosiernego Samarytanina (Łk 10, 30-37) jest możliwa. Szczególną inspiracją pozostają dla nas słowa Jezusa: „Idź, i ty czyń podobnie!”.

Myśląc o szpitalu, nie sposób nie wspomnieć jednego z przełożonych generalnych, Ojca Pierluigiego Marchessiego, który mawiał, że szpitalnictwo jest jak rzeka – jej wody stale płyną i nie mogą się zatrzymać, gdyż inaczej stojąca woda mętnieje i staje się niezdadna do picia. Podobnie jest z naszym szpitalem, który sukcesywnie poddawany jest remontom, ulepszeniom i modernizacji. Rozbudowaliśmy szpital o dwa kolejne piętra, dobudowaliśmy pomieszczenia z przeznaczeniem na diagnostykę i nowy Kliniczny Oddział Onkologiczny. W najbliższym czasie rozpoczniemy rozbudowę szpitala, poprawiając warunki

dla Oddziału Intensywnej Terapii i Oddziału Chorób Wewnętrznych. Przed laty, dzięki ofiarności śp. dra Wacława Łęckiego, możliwe było oddanie do użytku nowo wybudowanego obiektu służącego chorym w ramach kilkudziesięciu poradni specjalistycznych oraz szeroko rozumianej fizjoterapii i rehabilitacji. W ramach zapewnionych standardów działa także poradnia POZ, która świadczy dodatkowo pomoc nocną i świąteczną.

Obecnie szpital dysponuje:

- Wieloprofilowym Oddziałem Zabiegowym;
- Oddziałem Onkologii Klinicznej;
- Oddziałem Chorób Wewnętrznych;
- Oddziałem Medycyny Paliatywnej;
- Oddziałem Chirurgii Ogólnej;
- Oddziałem Ortopedycznym;
- Oddziałem Okulistycznym;
- Oddziałem Anestezjologii i Intensywnej Terapii.

Warto wspomnieć, że tylko w 2024 roku na powyższych oddziałach specjalistycznych hospitalizowano ponad dwanaście tysięcy pacjentów.

Przy szpitalu znajduje się jedyne w Polsce i w Europie Bonifraterskie Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienie Chorych oraz Bonifraterska Rodzina Różańcowa, licząca ponad czterysta osób. W codzienny harmonogram kaplicy szpitalnej wpisana jest Msza Święta i adoracja Pana Jezusa w Najświętszym Sakramencie. To święte miejsce, w którym króluje Maryja w swoim cudownym wizerunku Uzdrawienie Chorych, ukoronowanym 8 września 2006 roku przez Arcybiskupa Władysława Ziółka, Metropolitę Łódzkiego. Duchową misją sanktuarium są słowa zawarte w dekrecie koronacyjnym obrazu, aby: „Czciciele Matki Bożej i wszyscy wierni, przebywający w szpitalu, oddając cześć Maryi, umacniali swoją więź z Jej Synem, Jezusem Chrystusem i pobudzali się nawzajem do chrześcijańskiego świadectwa życia”.

Jubileusz skłania nas do wdzięczności wobec Boga i ludzi, dlatego z naszych serc przepełnionych radością wyrrywają się słowa hymnu: Ciebie Boga wysławiamy...



**AUTOR TEKSTU**

**br. Ambroży Maria  
Pietrzkiewicz OH**

z Konwentu Zakonu Bonifratrów  
w Łodzi



## CHOROBA ALZHEIMERA – WYŚCIG Z CZASEM

Choroba Alzheimera to jedna z najczęstszych chorób mózgu, dotykająca przede wszystkim osoby starsze. Choć potrafimy obecnie opisać i zrozumieć ból fizyczny, to odczytanie tego, co dzieje się w umyśle osoby chorej na Alzheimera, jest znacznie trudniejsze. Jak wynika z danych GUS w Polsce na tę chorobę cierpi obecnie około 300 000 osób, a liczba ta stale rośnie wraz ze starzeniem się społeczeństwa. Prognozy wskazują, że do 2050 roku liczba chorych może przekroczyć milion.



## Profilaktyka – najlepsza broń przeciw chorobie Alzheimera

Choroba Alzheimera to jedna z najbardziej zagadkowych i niebezpiecznych chorób naszych czasów. Choć nie znamy jeszcze dokładnych przyczyn jej powstawania, wiemy, że istnieje wiele sposobów, by wspierać nasz mózg i zmniejszyć ryzyko jej rozwoju. Najlepszym lekiem jest profilaktyka – codzienne dbanie o siebie na wielu płaszczyznach.

Przede wszystkim ruch to klucz do zdrowia mózgu. Regularna aktywność fizyczna nie tylko poprawia krążenie i dotlenia komórki nerwowe, ale także pomaga utrzymać zdrowe naczynia krwionośne, co jest niezwykle ważne w zapobieganiu chorobie Alzheimera. Nie zapominajmy też o sile umysłu – czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, nauka nowych języków czy rozwijanie pasji to doskonałe ćwiczenia dla naszej pamięci i koncentracji. To właśnie dzięki takiej aktywności budujemy rezerwę poznawczą, która może opóźnić pojawienie się objawów choroby.

Nie mniej ważne jest utrzymanie kontaktów społecznych. Silne więzi z rodziną, przyjaciółmi i społecznością lokalną sprawiają, że nasz mózg jest bardziej odporny na negatywne zmiany. Wspólne rozmowy, spotkania czy udział w wydarzeniach społecznych to naturalny trening dla naszych zdolności poznawczych.

Ogromną rolę odgrywa również dieta. Warto postawić na zbilansowane posiłki bogate w warzywa, owoce, ryby oraz zdrowe tłuszcze, takie jak kwasy omega-3. Dodatkowo uzupełnianie niedoborów witamin z grupy B oraz witaminy D wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

Chociaż na razie nie istnieje lek, który całkowicie wyleczyłby chorobę Alzheimera, dostępne terapie mają na celu spowolnienie postępu choroby. Wsparcie chorego poprzez terapię zajęciową, ćwiczenia

pamięci oraz aktywność fizyczną może znacznie poprawić jakość życia i wydłużyć okres samodzielności. Szybkie podjęcie działań to także lepsza pomoc dla rodzin i opiekunów.

## Pierwsze symptomy – na co zwracać uwagę?

Pierwsze objawy choroby pojawiają się często na długo przed postawieniem diagnozy. Zmiany w pamięci krótkotrwałej, takie jak zapominanie niedawnych wydarzeń czy gubienie przedmiotów w nietypowych miejscach (np. schowanie kluczy do lodówki), powinny wzbudzić naszą czujność. Wczesne wykrycie choroby daje szansę na dłuższe zachowanie samodzielności i lepsze wsparcie dla chorego oraz rodziny.

Typowe objawy choroby Alzheimera:

- Zaburzenia pamięci – trudności z przypomnieniem sobie niedawnych zdarzeń, zapominanie ważnych dat czy imion bliskich.
- Problemy z mową – stopniowe gubienie słów, trudności w nazywaniu przedmiotów i wyrażaniu myśli.
- Trudności w liczeniu – np. podczas zakupów.
- Zaburzenia orientacji – początkowo drobne problemy z kierunkiem, potem trudności z odnalezieniem drogi do domu.
- Utrata zainteresowań i apatia – rezygnacja z dotychczasowych pasji i izolacja społeczna.
- Obniżenie nastroju – nasilająca się apatia, smutek, poczucie bezsilności.
- Zaniedbanie higieny osobistej – zapominanie o podstawowych czynnościach, takich jak mycie się czy zmiana ubrania.

## Trzy fazy choroby Alzheimera

Choroba rozwija się stopniowo, przechodząc przez kolejne etapy:

**PIERWSZA FAZA** – pojawiają się problemy z pamięcią krótkotrwałą

i orientacją, chory często stara się ukrywać swoje trudności.

**DRUGA FAZA** – nasilają się zaburzenia pamięci, pojawiają się trudności z wykonywaniem codziennych zadań, takich jak obsługa sprzętów domowych. Chory może powtarzać te same czynności wielokrotnie.

**TRZECIA FAZA** – całkowita utrata samodzielności, konieczność całodobowej opieki. Pojawiają się omamy, lęki oraz pełna dezorientacja w czasie i przestrzeni. Ten etap trwa zwykle 10–12 lat od diagnozy i jest najbardziej wymagający zarówno dla chorego, jak i jego opiekunów.

Choroba Alzheimera to nie tylko dramat samego pacjenta, ale także ogromne wyzwanie dla jego bliskich, którzy często przejmują ciężar opieki. Wiele rodzin korzysta z pomocy opiekunów domowych lub decyduje się na umieszczenie chorego w specjalistycznych ośrodkach, co jednak wiąże się z wysokimi kosztami i obciążeniem emocjonalnym.

Choroba Alzheimera to poważny problem społeczny, którego skala będzie się zwiększać wraz ze starzeniem się populacji. Wczesne rozpoznanie i profilaktyka to kluczowe elementy, mogące opóźnić jej rozwój i poprawić jakość życia chorych. Jednocześnie niezbędne jest rozwijanie systemu wsparcia dla pacjentów i ich rodzin, aby sprostać wyzwaniom, jakie niesie za sobą to trudne schorzenie.



**AUTORKA TEKSTU**

**Małgorzata Kospin**

Redaktor naczelny serwisu  
www.czas-seniora.pl



# IK-FAKTOR, PHUBBING I TECHNOFERENCJA, czyli o kosztach rozproszenia uwagi



Zanim napiszę kilka prostych rad dla osób, które chciałyby poprawić umiejętność skupienia, muszę wyznać, że opracowanie tego tekstu zajęło mi nieproporcjonalnie dużo czasu. Pisanie w domu z małymi dziećmi czy też w zatłoczonej kawiarni nie zdało egzaminu. Raz po raz odrywałam się od klawiatury, aby rozejrzeć się, nadstawić uszu, napisać do męża o tym, co akurat zabawnego się zdarzyło. Tak właśnie działa nasza uwaga. Zawsze szuka jakiegoś zajęcia – niekoniecznie zgodnego z naszymi planami. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy bezradni. Niech dowodem będzie to, że ten tekst, mimo wszystko, powstał.

## O co chodzi z tym tytułem?

Wiele osób doświadcza osłabionej kontroli funkcji uwagowych, szczególnie w kontekście użytkowania technologii. „Ik-faktor” (w wolnym tłumaczeniu: czynnik-fe), to ukuty przez badaczy z University of Washington termin oznaczający uczucie obrzydzenia, które część osób odczuwa, gdy po około 30 minutach bezwolnego scrollowania ekranu orientuje się, że to, co robi, jest bez sensu, a oglądane treści nie wnoszą niczego wartościowego. Z kolei „phubbing” to połączenie angielskich słów: *phone* (telefon) i *snubbing* (lekceważenie), odnoszące się do ignorowania rozmówcy na rzecz interakcji z telefonem. Znamienne jest to, że często nadajemy priorytet rozmowie z kimś, kto „jest w telefonie”, a nie osobie, która stoi przed nami. „Technoferencja”, termin łączący słowa: technologia i interferencja, opisuje efekt ciągłego, nawykowego przenoszenia uwagi ze świata realnego, na ten dostępny przy pomocy technologii. Przykłady tego zjawiska to przerywanie kontaktu wzrokowego w celu spojrzenia na urządzenie, wyszukiwanie informacji w sieci podczas zabawy z dzieckiem („Czekaj, tylko coś sprawdzę...”) czy pokazywanie śmiesznych filmików na telefonie tylko wybranym osobom z towarzystwa.

Choć większości z nas zjawiska te towarzyszą na co dzień, nie zawsze muszą prowadzić do negatywnych skutków. Warto jednak obserwować siebie i osoby ze swojego otoczenia, aby zwiększać świadomość pozornie obojętnych zjawisk, które mogą wpływać na funkcjonowanie uwagi, a tym samym nasze życie społeczne i emocjonalne.

### Kradnie uwagę, czyli co?

Koszty rozproszenia uwagi są ukryte i swoje żniwo zbierają dopiero po dłuższym czasie, nawet po latach. Po pierwsze, tracimy szansę na pełne interakcje społeczne – dzieci doskonale wyczuwają, że w danym momencie nie są dla nas ważne, małżonkom umykają komunikaty niewerbalne (np. mąż jedzący obiad z telefonem w ręce może nie zauważyć, że żona chwilę wcześniej płakała). Badania wskazują, że zarówno dzieci, jak i dorośli oceniają swoje wzajemne więzi jako słabsze, kiedy prawie każda rozmowa toczy się znad ekranu.

Nie jest również zaskoczeniem, że ciągłe przenoszenie uwagi kradnie nam czas. I nie chodzi tu o 5 minut, które poświęciliśmy na sprawdzenie wiadomości. Warto zdać sobie sprawę z tego, że nawet takie krótkie oderwanie od zadania może sprawić, że ponowne skupienie się zajmie nam nawet 20 minut. Podobnie jest, kiedy przełączamy się pomiędzy zadaniami – na przykład odpisujemy na maile i jednocześnie odbieramy telefony. Zadania, które osobno zajęłyby nam godzinę lub dwie, wykonujemy przez cały dzień. Część z nas woli dokończyć pracę wieczorem, kiedy w spokoju można pracować efektywnie i nadrobić zaległości z całego dnia.

Brak skupienia wpływa również na satysfakcję z wykonywanych czynności. Węgiersko-amerykański psycholog Mihály Csíkszentmihályi w swojej teorii przepływu wskazuje na to, że podczas pracy możemy doświadczyć *flow*. To stan,

w którym robienie czegoś jest dla nas nagradzające samo w sobie i charakteryzuje się między innymi utratą poczucia czasu. Bywa, że po dwóch godzinach pracy odczuwamy spełnienie, a nawet entuzjazm do dalszego wysiłku. Ten stan nie jest jednak możliwy kiedy coś nas rozprasza.

Dobrze jest uświadomić sobie, że niećwiczony mięsień zanika. Jeżeli nie umiesz już czytać książki bez spoglądania w telefon, a spędzenie 15 minut w ciszy modlitwy wydaje się wiecznością, to możliwe, że wymienione poniżej ćwiczenia okażą się dla ciebie pomocne.



### Jak sobie z tym wszystkim radzić?

#### Ćwicz! Ćwicz! Ćwicz!

Zacznij od wyciszenia układu nerwowego. Niezależnie od tego, czy przyjmie ono formę ćwiczeń oddechowych, modlitwy (np. odmawiania różańca) czy medytacji, jest to klucz do poprawy funkcji uwagowych. Podczas tych czynności staraj się skupić na tym, co robisz lub oczyścić umysł z innych myśli. Nie zrażaj się, jeżeli początkowo będziesz w stanie wytrwać tylko minutę lub dwie. Każdego dnia możesz wydłużać czas ćwiczenia.

#### Post mediowy

Niektórzy stosują *Intermittent Fasting* (post przerywany) w kontekście jedzenia, czyli jedzą tylko w wyznaczonych godzinach, na przykład od 10.00 do 18.00. Można tę technikę zastosować również

do mediów – założyć sobie okno czasowe wolne telefonu.

#### Czysty warsztat

Kiedy coś robisz, posprzątaj swój warsztat i pozostaw tylko rzeczy niezbędne do wykonania zadania. Zrób porządek, wycisz aplikacje, zostaw telefon w innym pomieszczeniu, wybieraj fizyczne, a nie cyfrowe wersje notatników lub dokumentów, kiedy tylko jest to możliwe. Ograniczysz w ten sposób ilość dystraktorów (czyli „rozpraszaczy”) odciągających uwagę od pracy.

#### Praktyka uważności

Znajdź w swoim życiu przestrzeń na uwagę – czas przed snem poświęć na studium Pisma Świętego, przyjdź 10 minut wcześniej na mszę świętą i wycisz się. Rozejrzyj się dookoła – zamiast wpatrywać się w telefon, spójrz przez okno, popatrz co robi twoje dziecko, usłysz, co dzieje się za ścianą. Korzystaj ze zmysłów.

### Na zakończenie

Nie dajmy się jednak zważać. Obecność technologii w naszym życiu to fakt i nie ma potrzeby, abyśmy ją demonizowali czy udawali, że bez niej żyłoby się łatwiej. Bądźmy jedynie świadomi, jak na nas wpływa i podejmujmy racjonalne decyzje odnośnie jej użytkowania. Smartfon, tablet czy telewizor to tylko narzędzia, – my decydujemy, czy użyjemy ich do dobrych celów, takich jak oszczędność czasu, łączenie się z tymi, którzy są daleko, edukacja czy nawet rozrywka.



**AUTORKA TEKSTU**

**Katarzyna Brożyna**

Psycholog, wolontariuszka w Środowiskowym Domu Samopomocy w Konarach





# MIĘSO W DIECIE

## – smakowity wybór czy zdrowotne ryzyko?

Mięso to niezwykle cenne źródło składników odżywczych – zawiera znaczne ilości przyswajalnego białka (12–25%, zależnie od gatunku mięsa); jest również bogate w tłuszcze, którego udział wynosi 0,8–37%, w zależności od rodzaju chowu. Wśród korzystnych dla zdrowia składników znajdują się niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) – arachidonowy, linolenowy i linolowy, sole mineralne, mikro- i makroelementy (chlor, fosfor, jod, magnez, miedź, molibden, mangan, potas, sód, siarka, wapń, żelazo). Wartościowe są również witaminy: A, B1, B2, B6, B12, D, E, K, PP, a także enzymy i hormony. Należy jednak pamiętać, że mięso pochodzące z chowu przemysłowego może zawierać pozostałości po antybiotykach oraz środkach ochrony roślin, które dostają się do organizmu zwierzęcia wraz z paszą.

### Rodzaje mięsa

W Polsce spożywamy różne rodzaje mięsa, wśród których najpopularniejsze to drób, wieprzowina, wołowina, cielęcina, a rzadziej baranina, jagnięcina, konina, dziczyzna, kozina oraz mięso królicze.

Mięso białe, takie jak filety z piersi małych ptaków (kurczaka, indyka, kaczki), charakteryzuje się niskim poziomem mioglobiny, co nadaje mu prawie biały kolor. Z kolei mięso czerwone pochodzi od zwierząt rzeźnych oraz łownych i obejmuje wieprzowinę, wołowinę, jagnięcinę, baraninę, koninę, kozinę, dziczyznę, a także udka kurczaka, indyka i kaczki.

Na rynku spożywczym dostępne jest zarówno mięso surowe, jak i przetworzone. Mięso przetworzone

przechodzi obróbkę termiczną, taką jak grillowanie, smażenie lub wędzenie, peklowanie, marynowanie, solenie, dojrzewanie (fermentację) oraz inne procesy, które wydłużają okres przydatności do spożycia, np. dodawanie konserwantów, wzmacnianie smaku. Przykłady mięsa przetworzonego to szynka, salami, bekon oraz niektóre kielbasy.

### Mięso a choroby cywilizacyjne

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega przed nadmiernym spożyciem mięsa przetworzonego oraz czerwonego, które zawiera wysokie ilości żelaza hemowego. Badania wykazały, że hem występujący w hemoglobinie, mioglobinie i cytochromach, może przyspieszać rozwój nowotworu płuc.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) w swoim raporcie z 2015 roku stwierdziła, że regularne spożywanie wołowiny, wieprzowiny i innych gatunków czerwonego mięsa może zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów gruczołu krokowego, jelita grubego oraz trzustki. Mięso czerwone zostało zakwalifikowane do grupy 2A, w której znajdują się substancje prawdopodobnie rakotwórcze dla ludzi, takie jak azotany i azotyny oraz akryloamid. Azotany i azotyny są powszechnie używane do konserwacji mięsa, aby zapobiec wzrostowi *Clostridium botulinum*, bakterii wytwarzającej silną toksynę (jad kiełbasiany), odpowiedzialnej za zatrucie (botulizm). W żołądku azotyny reagują z aminokwasami, tworząc nitrozoaminy – substancje mutagenne związane z nowotworami. W dalszej części przewodu pokarmowego mogą one wejść w reakcję z DNA zawartym w komórkach, uruchamiając procesy rakotwórcze, między innymi jelita grubego. Szczególnie niezalecane

jest mięso przetworzone, które Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem sklasyfikowała jako rakotwórcze dla ludzi. Podczas przetwarzania mięsa mogą powstawać substancje niekorzystnie wpływające na zdrowie: wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) i aminy he-

terocykliczne (HCA), które zwiększają ryzyko zachorowania na raka. Substancje te występują w oparach oleju jadalnego, wędzonych potrawach oraz żywności smażonej w wysokiej temperaturze.

Bioaktywne cząsteczki obecne w czerwonym mięsie, takie jak sód, azotany i L-karnityna, spożywane w nadmiarze, mogą być szkodliwe dla zdrowia, prowadząc do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, nasilenia stresu oksydacyjnego, większej peroksydacji lipidów oraz niekorzystnych zmian mikrobiomu jelitowego, a w rezultacie wystąpienia chorób takich jak nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, zawał serca, otyłość i cukrzyca typu 2.

#### Zalecenia dotyczące spożycia mięsa

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Instytut Badawczy zaleca ograniczenie spożycia mięsa czerwonego i przetworów mięsnych do 500 g tygodniowo, zastępując je rybami, jajami oraz wysokobiałkowymi produktami roślinnymi, takimi jak nasiona roślin strączkowych i orzechy. Światowy Fundusz Badań nad Rakiem (World Cancer Research Fund,

WCRF) również rekomenduje zminimalizowanie przyjmowanego mięsa czerwonego i przetworzonego do maksymalnie 350–500 g tygodniowo. Chociaż WCRF nie sugeruje całkowitej rezygnacji z mięsa, ponieważ jest ono dobrym źródłem białka, żelaza, cynku i witaminy B12, ostatnie zalecenia wskazują, że diety bogate w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste, ubogie w produkty mięsne, mają równie korzystny wpływ na zdrowie.

### WARTO WIEDZIEĆ

Przejście na dietę roślinną, zgodną z zasadami racjonalnego żywienia, może przynieść znaczące korzyści dla zdrowia populacji. Szacunki wskazują, że taka dieta mogłaby pomóc w zmniejszeniu globalnej śmiertelności o 6–10%.

Obecnie koszt wytworzenia porcji steku wołowego w warunkach laboratoryjnych, czyli tzw. mięsa syntetycznego lub mięsa z komórek (bez uboju), wynosi około 40 euro. To innowacyjne podejście może w przyszłości zmienić sposób, w jaki spożywamy mięso.

W ostatnich latach rynek substytutów mięsa rozwija się w zawrotnym tempie. Coraz częściej na półkach sklepowych spotkamy produkty „imitujące” tradycyjne kotlety burgerowe, mięso mielone, kiełbaski czy kurczaka. Te alternatywy są wytwarzane z białek roślinnych: soi, grochu, fasoli zwyczajnej i fasoli mung, ciecierzycy, orzechów, owsa, komosy ryżowej, jęczmienia oraz mykoprotein (białka grzybni). Smak mięsa potrafią oddać przyprawione pieczarki i portobello, boczniaki albo seitan przygotowany z pszennego glutenu. Produkty te nie tylko naśladują smak i konsystencję swoich zwierzęcych odpowiedników, ale również stanowią wartościowy element w naszej diecie.

Na chwilę obecną nie dysponujemy wystarczającą liczbą badań, które potwierdzałyby korzystny wpływ substytutów mięsa na zdrowie, dlatego lepiej jest komponować jadłospis z nieprzetworzonych produktów zarówno roślinnych, jak i mięsnych.

Mięso, które trafia na nasz talerz, powinno być przygotowane w wodzie lub na parze, duszone lub pieczone w żaroodpornym naczyniu.

W prewencji chorób cywilizacyjnych polecane są diety w stylu śródziemnomorskim, które zalecają spożywanie mięsa tylko kilka razy w miesiącu.



**AUTORKA TEKSTU**

**mgr inż. Jolanta Krzyżanowska**

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



# Bonifratrzy W PIASKACH

*– od historii ku nowoczesności. 130 lat troski, leczenia i nadziei*

W samym sercu Wielkopolski, w Piaskach koło Gostynia, od 130 lat trwa dzieło, którego źródłem i siłą jest charyzmat św. Jana Bożego – założyciela Zakonu Szpitalnego Bonifratrów. Dziś Konwent i Szpital Bonifratrów w Piaskach to nie tylko miejsce z piękną i bogatą historią, ale także nowoczesny ośrodek rehabilitacyjny, który łączy najnowsze osiągnięcia medycyny z głębokim humanizmem i duchową troską o człowieka.

## Korzenie w służbie – historia obecności Zakonu w Piaskach

Bonifratrzy przybyli do Piasków ze Ścinawy około roku 1890, a już pięć lat później otworzyli w tym miejscu swój Konwent i Szpital, które były odpowiedzią na ogromne potrzeby mieszkańców regionu – zarówno duchowe, jak i w dziedzinie ochrony zdrowia. Działali z oddaniem i pokorą, tworząc przestrzeń, w której chory był zawsze w centrum: otoczony troską, zrozumieniem, profesjonalną pomocą oraz duchowym wsparciem.

Przez kolejne dziesięciolecia – mimo wojen, okupacji, a później nacjonalizacji i trudnych czasów PRL-u – duch opieki nad człowiekiem w tym miejscu nigdy nie wygasł. Kiedy po latach przerwy, w 2001 roku, szpital powrócił pod skrzydła Zakonu, rozpoczął się żmudny proces przygotowań, aby tchnąć w ponadstuletnie mury

nowe życie i nową nadzieję. Od ponownego uruchomienia, oficjalnie od 1 stycznia 2006 roku, placówka systematycznie się rozwija, umacniając swoją pozycję jako jeden z ważnych ośrodków rehabilitacji neurologicznej i ogólnoustrojowej.

## Nowoczesna rehabilitacja z duszą

Szpital Bonifratrów w Piaskach to dzisiaj wyspecjalizowana placówka, która koncentruje się na rehabilitacji ogólnoustrojowej i neurologicznej, ze szczególnym uwzględnieniem terapii pacjentów po udarach, urazach mózgowo-czaszkowych oraz w przebiegu schorzeń neurologicznych.

To, co wyróżnia szpital w Piaskach, to unikalne połączenie nowoczesnej infrastruktury medycznej oraz wysoko wykwalifikowanego zespołu z ponad 400-letnią tradycją Zakonu Bonifratrów, która

znajduje wyraz w wartościach realizowanych na co dzień:

- **szpitalnictwie** odczytywanym nie tylko jako prowadzenie szpitala w sensie organizacyjnym, lecz przede wszystkim jako powołanie do służby człowiekowi choremu, cierpiącemu i potrzebującemu, w którym równie ważna jak terapia medyczna jest troska o godność pacjenta, jego duchowy pokój i emocjonalne bezpieczeństwo.
- **jakości** rozumianej jako najwyższe standardy leczenia, bezpieczeństwo i komfort pacjentów,
- **odpowiedzialności** przejawiającej się w ciągłym rozwoju placówki i jej infrastruktury, podnoszeniu kompetencji personelu oraz interdyscyplinarnej współpracy zespołów specjalistów,
- **szacunku** wyrażającym się w indywidualnym podejściu do każde-



Br. Emanuel Wagner (pierwszy przeor Konwentu w Piaskach-Marysie) i br. Eulogiusz



Św. Benedykt Menni, patron Szpitala Bonifratrów w Piaskach-Marysinie



Klasztor i szpital Bonifratrów w Marysinie po rozbudowie, 1909 rok



Poświęcenie figury św. Benedykta Menniego przez ks. bp. Grzegorza Balcerka, 2015 rok



Lokomat – zaawansowane urządzenie robotyczne do reedukacji chodu



XII Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją, 2024 rok

go pacjenta, niezależnie od jego sytuacji życiowej i zdrowotnej,

- **duchowości** znajdującej wyraz w obecności, empatii i towarzyszeniu pacjentowi w chorobie oraz procesie powrotu do zdrowia.

Dzięki temu holistycznemu podejściu Szpital Bonifratrów w Piaskach stał się jednym z wiodących ośrodków rehabilitacji neurologicznej w Polsce. Placówka dysponuje najnowocześniejszym zapleczem terapeutycznym, obejmującym m.in. urządzenia do reedukacji chodu, rehabilitacji funkcjonalnej, terapii z wykorzystaniem technologii robotycznej oraz systemów biofeedbacku. Wspierając pacjentów w powrocie do sprawności, szpital pomaga im także odbudować nadzieję i poprawić jakość i komfort codziennego życia.

Integralną częścią codziennej opieki nad pacjentami w Szpitalu w Piaskach jest wymiar duchowy. Bracia Bonifratrzy pełnią ważną rolę w kształtowaniu atmosfery placówki. Ich obecność, modlitwa i postęga sakramentalna są wsparciem dla chorych i personelu. W kalendarzu szpitalnym nie brakuje wydarzeń, które łączą się ze wspólną modlitwą, refleksją i przeżywaniem ważnych chwil. Współpracownicy, w tym lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci i wolontariusze, są formowani w duchu charyzmatu św. Jana Bożego. Dzięki temu placówka oferuje pacjentom nie tylko leczenie ciała, ale i wsparcie duchowe, tworząc prze-

strzeń dla pełnej rehabilitacji człowieka.

### **Święty Benedykt Menni – patron, który uzdrawiał sercem i rozumem**

Szczególnym patronem Szpitala Bonifratrów w Piaskach jest św. Benedykt Menni OH – bonifratr, reformator Zakonu i opiekun chorych psychicznie. Jako odnowiciel szpitalnictwa bonifraterskiego w XIX wieku, łączył głęboką duchowość z nowoczesnym podejściem do medycyny. Zakładał szpitale psychiatryczne i ośrodki dla potrzebujących, ale przede wszystkim nieustannie przypominał, że każdego chorego należy leczyć nie tylko wiedzą, ale i sercem.

Dziś św. Benedykt pozostaje duchowym przewodnikiem dla całego zespołu Szpitala – inspirując do leczenia całościowego, pełnego empatii, cierpliwości i szacunku wobec cierpiących.

### **„Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją” – przestrzeń wymiany wiedzy i doświadczeń**

Od wielu lat Szpital organizuje cykl konferencji naukowo-szkoleniowych pn. „Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją”, które stały się ważnym wydarzeniem na mapie spotkań poświęconych kompleksowej rehabilitacji. To przestrzeń dialogu, wymiany wiedzy oraz integracji specjalistów. Podczas kolejnych edycji konferencji poruszane są tematy najnowszych metod terapeutycznych, pracy zespołów interdyscyplinarnych, opie-

ki neurologicznej oraz etyki i duchowego wymiaru towarzyszenia pacjentowi. Konferencje te pokazują, że Piaski są nie tylko miejscem leczenia, ale także refleksji nad tym, jak leczyć lepiej i mądrzej.

### **130 lat troski i służby – i wciąż naprzód**

Dziedzictwo Konwentu i Szpitala Bonifratrów w Piaskach to połączenie tradycji z innowacyjnością, duchowości z nauką, opieki z profesjonalizmem. To miejsce, które łączy pokolenia – zarówno tych, którzy tworzyli jego historię, jak i tych, którzy dziś budują jego przyszłość. Każdy pacjent, który tu trafi, doświadcza nie tylko pomocy w wymiarze medycznym, ale także ciepła, szacunku i zrozumienia.

W jubileuszowym roku 130-lecia obecności Zakonu Bonifratrów w Piaskach i 20-lecia wznowienia działalności Szpitala warto przypomnieć sobie wartości i misję, które przez dekady kształtowały to miejsce. Bo jak mawiał św. Jan Boży: „Dobro trzeba czynić – i czynić je dobrze.”



**AUTORKA TEKSTU**

**Anna Pawłowska-Pojawa**  
Koordynator ds. zarządzania informacją i budowania marki w Bonifraterskim Centrum Medycznym sp. z o.o.



# Ziołowe sekrety zdrowia

## Naturalne składniki w terapii cukrzycy



Cukrzyca to złożona grupa chorób metabolicznych o różnej etiologii i przebiegu charakteryzująca się hiperglikemią, wynikającą z defektu wydzielania lub działania insuliny. W przypadku cukrzycy typu II, którą omawiamy, schorzenie to można w uproszczeniu określić jako chorobę naczyń krwionośnych. Naczynia te są stopniowo uszkodzane przez stale podwyższony poziom cukru we krwi, działający na nie destrukcyjnie przez wiele lat. Im wyższe stężenie glukozy w krwiobiegu, tym większe ryzyko uszkodzeń naczyń i powikłań zdrowotnych.

Skutki nieuregulowanej gospodarki cukrowej:

- przewlekłe zmęczenie, brak energii, słaba pamięć,
- mgła mózgowa, migreny,
- demencja, depresja, zaburzenia snu,
- uderzenia gorąca i nocne poty (pomimo braku menopauzy),
- problemy skórne,
- zachcianki (np. wilczy głód niedługo po zakończeniu posiłku),
- słaba odporność (częste infekcje),
- inne: problemy z tarczycą, problemy jelitowe, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, zaćma, nowotwory, niepłodność.

W leczeniu cukrzycy dużą rolę odgrywa medycyna niekonwencjonalna, do której zalicza się ziołolecznictwo. Rośliny lecznicze stosowane pomocniczo można podzielić na: hipoglikemiczne, stosowane w terapii powikłań cukrzycowych oraz chroniące komórki  $\beta$  trzustki przed apoptozą.

### Zioła o działaniu hipoglikemicznym

Kozieradka pospolita

Surowcem leczniczym są jej nasiona, których działanie hipoglikemiczne wynika z synergistycznego wpływu różnych związków chemicznych. Dzięki obecności galaktomannanów kozieradka przyjmowana w postaci kleiku opóźnia opróżnianie żołądka i zmniejsza wzrost stężenia glukozy po posiłku. Polifenole zawarte w nasionach zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę, działając podobnie jak metformina (lek przeciwcukrzycowy).

Owocnia fasoli

Surowcem leczniczym jest owocnia (strąk) pozbawiona nasion. Działa hipo-

*Mieszanki ziołolecznicze:*

Propozycja 1: kłącze perzu (25 g), liść szalwii (25 g), ziele nawłoci (25 g), ziele drapacza (25 g), ziele rdestu ptasiego (50 g), liść borówki czernicy (50 g), liść pokrzywy (25 g), owocnia fasoli zwyczajnej (50 g).

Propozycja 2: liść borówki czernicy (50 g), liść pokrzywy (50 g), liść morwy (50 g), ziele rutwicy (50 g), owocnia fasoli (50 g).

Wykonanie (takie samo dla obu receptur): zioła wymieszać, przesytać do torebki papierowej. Przechowywać w suchym miejscu. Wartościowy będzie sam odwar: 2 łyżki mieszanki zalać 2 szklankami wody. Gotować przez 5 min. pod przykryciem. Odstawić na 30 min. i przecedzić. Pić przed posiłkami 3x dziennie przez miesiąc. Następnie zrobić kilka dni przerwy. Kurację można powtarzać wielokrotnie w trakcie przebiegu choroby cukrzycowej, zwłaszcza gdy wartości glikemii pozostają nieprawidłowe.

glikemicznie poprzez stymulację wydzielania insuliny oraz uwrażliwienie tkanek na jej działanie. Efekt ten wynika z obecności takich składników jak pochodne guanidyny oraz chrom.

**Cynamonowiec**

Surowcem leczniczym jest kora, choć można również wykorzystać jego liście. Najpopularniejszy gatunek to cynamon cejloński. Kora cynamonowca wykazuje właściwości antydiabetyczne i nasila działanie insuliny dzięki obecności polimeru MHCP, który zwiększa transport glukozy do komórek.

**Rutwica lekarska**

Jedna z najstarszych roślin stosowanych w leczeniu cukrzycy. Surowcem leczniczym jest ziele zawierające pochodne guanidyny, które stały się podstawą do produkcji syntetycznych leków przeciwcukrzycowych. Rutwica to także źródło chromu wspierające prawidłowe działanie insuliny i obniżające poziom glukozy we krwi.

**Morwa biała**

Surowcem leczniczym są głównie jej liście, które dzięki obecności alkaloidów wykazują działanie przeciwcukrzycowe (można również wykorzystać korzenie i owoce). Regularne stosowanie liści morwy poprawia glikemię oraz profil lipidowy, obniżając poziom cholesterolu całkowitego i trójglicerydów.

**Pokrzywa zwyczajna**

W praktyce fitoterapeutycznej wykorzystuje się zarówno liść, jak i korzeń z kłączami. Roślina ta obniża poziom glukozy we krwi, zwiększa wydzielanie insuliny oraz uwrażliwia komórki na jej działanie.

**Miłorząb japoński (Ginkgo biloba)**

Dzięki obecności kwasów ginkgolowych miłorząb obniża stężenie glukozy we krwi i wspiera terapię powikłań cukrzycowych. Ekstrakty z miłorzębu korzystnie wpływają na wczesną nefropatię cukrzycową, zmniejszając wydalanie albumin z moczem oraz poprawiając funkcję nerek.

**Gurmar**

Surowcem leczniczym są liście, które pomagają kontrolować glikemię u osób z cukrzycą typu II. Roślina ta szczególnie dobrze sprawdza się u pacjentów niestosujących zaleceń dietetycznych – znacząco hamuje łaknienie na słodczyce.

**Zioła w terapii powikłań cukrzycowych**

Cukrzyca to choroba, która niesie za sobą ryzyko wielu powikłań, takich jak retinopatia cukrzycowa (uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka), nefropatia cukrzycowa (uszkodzenie nerek), neuropatia cukrzycowa (dysfunkcja nerwów obwodowych) czy osteopenia cukrzycowa (obniżenie masy kostnej grożące osteoporozą). W terapii coraz częściej sięga się po naturalne wsparcie w postaci ziół, takich jak kozieradka, morwa biała, miłorząb japoński czy czarnuszka.

**Zioła chroniące komórki  $\beta$  trzustki**

Komórki  $\beta$  trzustki, odpowiedzialne za produkcję insuliny, są szczególnie narażone na uszkodzenia wywołane stresem oksydacyjnym. Ochrona i wsparcie funkcji tych komórek może znacząco poprawić funkcjonowanie organizmu diabetyka. W tym celu warto sięgnąć po następujące surowce roślinne:

- **owoc i liść oliwki** – liście zawierają duże ilości polifenoli, w tym oleuropeinę, która w cukrzycy hamuje proces peroksydacji lipidów i działa ochronnie na komórki  $\beta$  trzustki.

- **czarnuszka siewna** – nasiona zawierają tymochinon, który obniża poziom glukozy we krwi i zwiększa poziom insuliny. W połączeniu z kwasem  $\alpha$ -liponowym i L-karnityną czarnuszka dodatkowo wzmacnia działanie insuliny. Może być również stosowana w terapii osteopenii cukrzycowej.

- **imbir lekarski** – dzięki zawartości gingeroli imbir uwrażliwia komórki na insulinę, zwiększa syntezę insuliny oraz wychwyt glukozy przez tkanki. Dodatkowo zmniejsza stres oksydacyjny, chroniąc komórki  $\beta$  przed uszkodzeniem.

Wśród innych surowców roślinnych pomocnych w terapii cukrzycy znajdują się: szalwia, ostryż długi, moringa, kokoryczka wonna, pieprz czarny.

Zioła obniżające poziom cukru we krwi mogą potęgować działanie hipoglikemiczne leków syntetycznych. Dlatego przed rozpoczęciem stosowania fitoterapii należy skonsultować się z lekarzem w celu ewentualnego dostosowania dawek leków.



**AUTOR TEKSTU**

**br. Pio Berger OH**

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



# KONARY-ZIELONA

## – przestrzeń, w której ograniczenia ustępują miejsca działaniu

Rozpoczynamy cykl reportaży poświęconych bonifraterskim dziełom – na początek zaglądamy do Konar-Zielonej, miejsca o wyjątkowym rytmie życia. Właśnie tutaj, zaledwie 20 minut od Krakowa, Zakon Bonifratrów stworzył przestrzeń, w której z codziennych trosk wyrasta nadzieja, a nieprzerwana realizacja charyzmatu św. Jana Bożego wciąż inspiruje do działania. Dzięki pracownikom, terapeutom i wolontariuszom, których łączy oddanie dla drugiego człowieka, w Konarach-Zielonej niepełnosprawność nie jest przeszkodą, lecz fundamentem do budowania wzajemnego wsparcia, gdzie każdy odnajduje swoje miejsce i poczucie przynależności.

### *Korzenie, z których wyrasta „dziś”*

Bogata historia Konar-Zielonej sięga 1913 roku, kiedy to bracia bonifratrzy z Krakowa zakupili ziemię, by uprawiać ją na potrzeby swojego szpitala przy ul. Trynitarskiej. Z czasem miejsce to stało się schronieniem dla potrzebujących, a po wojnie – domem pomocy społecznej.

Ewa Solecka-Florek, dyrektor DPS i prezes Fundacji Bonifundo podkreśla, że dynamiczny rozwój konwentu nastąpił w latach dziewięćdziesiątych dzięki operatywności przeorów: ojca Ludwika Sokoła oraz brata Eugeniusza Kreta. Wła-

śnie wtedy bonifraterskie dzieło zaczęło nabierać kształtu, jaki znamy obecnie. „Ojciec Eugeniusz wydeptał wszystkie ścieżki, po których chodzimy. To on sprowadził pierwsze zwierzęta i sadzonki pigwy, dając początek dzisiejszym pracownikom hodowlanej i ogrodniczej” – wspomina Ewa.

### *Symfonia zmysłów*

W Konarach-Zielonej natura i codzienna praca spletały się ze sobą w spójną całość. Zapach siana harmonizuje z dobiegającym ze stajni rżeniem koni – w Zakładzie Aktywności Zawodowej działa pra-

cownia hodowlana. Ponad 30 koni, osioł, kozy i króliki to podopieczni, o których troszczą się pracownicy z niepełnosprawnościami. „Wykonują proste, ale bardzo ważne prace” – zaznacza Ewa Solecka-Florek. „Dbają o czystość w stajni, wyprowadzają konie, karmią je – te proste czynności, dają im poczucie sprawczości”.

Tuż obok rozciąga się pracownia ogrodnicza, gdzie uprawiane są pigwowiec japoński, borówka amerykańska, maliny, truskawki, pomidory; w zależności od sezonu, ziemia rodzi tu bogactwo smaków. „Z tych darów tworzymy przetwory” – opowiada dalej Ewa „Miody, ziołomiody, dżemy, soki – to nasza bonifraterska wizytówka. Coraz więcej osób pyta o te naturalne, ekologiczne produkty. Lokalna społeczność może je zakupić w naszym sklepiku”.

W Konarach wsparcie otrzymują ludzie o różnych potrzebach. W Warsztacie Terapii Zajęciowej przygotowują się do pracy przede wszystkim podopieczni z niepełnosprawnością intelektualną. Środowiskowy Dom Samopomocy oferuje pomoc osobom z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną (typ A, B i C), które nie mogą podjąć zatrudnienia. W Zakładzie Aktywności Zawodowej 39 pracowników



z niepełnosprawnościami pracuje na etacie i odnajduje sens życia. Dom Pomocy Społecznej zamieszkuje 63 mężczyzn, z których wielu aktywnie uczestniczy w życiu ośrodka, a kilku pracuje w różnych pracowniach Zakładu Aktywności Zawodowej. „Dziś Konary to miejsce wyjątkowe na mapie polskich dzieł bonifraterskich. Powstało jako odpowiedź na realne potrzeby rodzin, w których pojawiła się choroba lub niepełnosprawność. Chcieliśmy dać tym osobom wsparcie, by mogły wyjść z domu, działać i pracować na miarę swoich możliwości” – mówi Ewa Solecka-Florek.

Placówka bonifraterska dla jej podopiecznych jest czymś więcej niż tylko ośrodkiem wsparcia. To przestrzeń, w której czują się akceptowani, potrzebni i rozumiani.



Kaplica św. Józefa – duchowe serce wspólnoty

ni. Atmosfera troski, wzajemnego szacunku i poczucia wspólnoty sprawia, że odzyskują wiarę w siebie, rozwijają swoje pasje i talenty, a przede wszystkim – odnajdują sens życia. Ewa Solecka-Florek podkreśla, że dąży się tu do tego, by każdy mógł być aktywny i realizował się na miarę swoich możliwości. To dzięki temu Konary-Zielona tworzą przestrzeń, gdzie trudności ustępują miejsca działaniu, a każdy dzień staje się okazją do rozwoju i zwykłej, ludzkiej radości.

#### *Duch, który jednoczy*

W Konarach-Zielonej ważną rolę w życiu codziennym odgrywają

wydarzenia, które integrują społeczność. Jednym z najważniejszych momentów w roku jest „Uroczysty wjazd Pana Jezusa do Jerozolimy”, który odbywa się w Niedzielę Palmową. To spektakl z udziałem ponad 50 aktorów, przygotowywany przez braci bonifratrów, pracowników oraz podopiecznych. „Przygotowanie do tego wydarzenia pomaga wejść w klimat Wielkiego Tygodnia i buduje poczucie wspólnoty” – opowiada Ewa Solecka-Florek.

Duchowość jest integralną częścią życia w Konarach-Zielonej. Nad tym wymiarem czuwa ojciec Anzelm – przeor Konwentu na Zielonej, a także zespół opieki duszpasterskiej z kapłanem, ks. Jackiem na czele. To przeor wraz z pracownikami i podopiecznymi dba o to, by duch bonifraterski był obecny w każdym działaniu.

#### *Miodobranie – święto wspólnoty*

Miodobranie – coroczne, integracyjne wydarzenie, zaplanowane w tym roku na 11 czerwca, otwarte jest dla wszystkich zainteresowanych. W programie przewidziano warsztaty, pokaz mody inspirowany światem pszczół, koncert oraz liczne okazje do wspólnej zabawy i integracji. „To logistycznie duże i trudne wyzwanie, ale daje nam ogromną radość” – mówi Ewa Solecka-Florek. To właśnie wtedy lokalna społeczność może z bliska zobaczyć, jak funkcjonuje to miejsce, poznać jego podopiecznych i pracowników. Miodobranie to doskonała okazja, by przełamać bariery i obalić mity na temat tego, czym jest dom pomocy społecznej i inne tego typu ośrodki. Nie są one bowiem zamkniętymi terenami, bez życia i perspektyw. Konary stanowią przykład, że może być inaczej – to placówka pełna pasji i zaangażowania, gdzie każdy ma szansę na rozwój i aktywność.

W Konarach-Zielonej przez cały rok odbywają się różnorodne wydarzenia. Jesień to czas szczególny – wtedy organizowany jest Hubertus, tradycyjne święto koń-

częce sezon myśliwych, leśników i jeźdźców, które także pozwala na wspólne świętowanie w wyjątkowej atmosferze.

Wspominając tych, którzy tworzyli to wielkie dzieło, Ewa Solecka-Florek podkreśla: „Święty Jan Boży na pewno patrzy na nas z dumą. Ojciec Ludwik – twórca tego miejsca – również”. I rzeczywiście, przyglądając się temu, co dzieje się w Konarach-Zielonej, trudno nie dostrzec ducha założyciela zakonu – człowieka, który całe życie poświęcił służbie chorym i potrzebującym. Dziś, dzięki zaangażowaniu całego zespołu, ta misja jest kontynuowana – w przestrzeni, gdzie każdy, niezależnie od swoich ograniczeń, może znaleźć wsparcie, akceptację i szansę na godne życie.



Miodobranie – radość, integracja, wspólnota



Hubertus – jesienne święto myśliwych i jeźdźców

Kolejny reportaż z cyklu już wkrótce. Pokażemy inne bonifraterskie dzieła, w których miłość i troska przemieniają życie.

**Redakcja**





## HOSPICJUM ŚW. JANA BOŻEGO PONOWNIE DZIAŁA WE WROCŁAWIU

*Nowe wnętrza, niezmienna misja i wartości*



„Cierpienie nie pozbawia człowieczeństwa” – mówił ks. Janusz Gorczyca podczas Mszy Świętej połączonej z poświęceniem zmodernizowanego budynku Hospicjum św. Jana Bożego przy ul. Poświęckiej we Wrocławiu i obchodami 25-lecia tej placówki.

Ks. Gorczyca, który towarzyszy wrocławskiemu hospicjum bonifratrów od jego powstania, przypomniał, że w pierwszych latach funkcjonowania ośrodka odbyła się w nim ceremonia ślubna. „Dwoje ludzi postanowiło razem przeżyć resztę swoich dni. To znak, że rzeczywiście hospicjum to też życie” – zauważył. Podkreślił, że każde ludzkie życie ma swoją absolutną wartość, od poczęcia aż do naturalnej śmierci. Wyraził przy tym uznanie dla całej bonifraterskiej rodziny, pracowników, wolontariuszy i przyjaciół placówki za ich codzienną pracę.

Uroczystości w hospicyjnym ogrodzie towarzyszyła rześka ulewa. „To aura budzi nowe życie, pomaga przyrodzie odrodzić się po zimie. Deszcz jest zwiastunem nowego życia. My dzisiaj celebrujemy nasze

święto, aby zgłosić Panu Bogu, że jesteśmy gotowi do podjęcia nowych wyzwań” – mówił w swoim wystąpieniu o. Franciszek Salezy Chmiel OH, przełożony polskiej prowincji Zakonu Bonifratrów. Przypomniał, że powołanie hospicjum jest dziełem delegatury śląskiej Zakonu, wspominał przy tym przeora Kazimierza Wąsika OH i delegata br. Karola Siembaba; oddał również zasługi bratu Andrzejowi Zawalskiemu OH oraz wszystkim braciom, którzy współtworzyli i wspierali działalność hospicjum od jego powstania. Podkreślił, że dzisiaj bracia bonifratrzy z dumą kontynuują i rozwijają to dzieło – nie tylko we Wrocławiu. Wyraził wdzięczność pracownikom, wolontariuszom, dobroczyńcom i przyjaciołom tego miejsca.

„Hospicjum jest miejscem szczególnym. Tu, bardziej niż gdziekolwiek indziej, liczy się pełna empatii obecność, poszanowanie godności, szacunek. Tu, w obliczu cierpienia i przemijania, dokonuje się coś najważniejszego – spotkanie z drugim człowiekiem. Spotkanie, które dla nas ma źródło w duchowości św. Jana Bo-

żego i w wartościach charyzmatu, które od wieków niesie Zakon Bonifratrów: *hospitalitas, caritas, humanitas*. Gościnność, miłość i człowieczeństwo to nie są puste słowa – to konkretne postawy, którymi kierujemy się każdego dnia” – mówił Jacek Graliński, prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego. „Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do przemiany naszej siedziby. Wasze zaangażowanie jest świadectwem, że dzieło św. Jana Bożego jest żywe i potrzebne, że ma moc przyciągania tego, co w ludziach dobre”.

„Wierzę, że ten jubileusz będzie okazją do wspólnego świętowania, a także do podkreślenia znaczenia opieki paliatywnej i potrzeby dalszego wspierania instytucji, które z sercem i zaangażowaniem służą drugiemu człowiekowi” – napisał Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia, w liście odczytanym przez Joannę Nyczak, Dyrektora Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta. Prezydent przekazał placówce pamiątkową wrocławską grafikę. A na mapie Wrocławia pojawił się nowy Krasnal Bonifraterek, który znalazł swój dom w siedzibie Hospicjum.



Za wsparcie, zaangażowanie w pracę, towarzyszenie na co dzień oraz obecność na uroczystości dziękowali zebrany dyrektor Hospicjum św. Jana Bożego, Barbara Bucka-Surowiec i przeor wrocławskiego Konwentu Bonifratrów, br. Dawid Fidziński OH.

Hospicjum św. Jana Bożego powstało dzięki determinacji i zaangażowaniu wspólnoty należącego wówczas do delegatury śląskiej wrocławskiego Konwentu Bonifratrów oraz ofiarności wrocławian. Od samego początku funkcjonuje przy ul. Poświęckiej 8A, w miejscu, gdzie w końcu XIX w. Zakon Bonifratrów wybudował sanatorium dla podopiecznych swojego wrocławskiego szpitala.

Hospicjum św. Jana Bożego w swojej wrocławskiej siedzibie przyjmuje blisko 200 pacjentów rocznie. Jest też sercem działalności Hospicjum Domowego Bonifraterskiego Centrum Medycznego, które swoim zasięgiem obejmuje województwo dolnośląskie, śląskie, aglomerację łódzką oraz powiat gostyński w Wielkopolsce i zapewnia każdego dnia wsparcie dla 1000 pacjentów.

Łącznie pod opieką długoterminową Bonifraterskiego Centrum Medycznego w Hospicjum stacjonarnym i domowym we Wrocławiu oraz Oddziałach Paliatywnych Szpitali w Katowicach i Łodzi pozostaje rocznie prawie 4500 pacjentów, w tym blisko tysiąc z nich przebywa pod opieką w trybie stacjonarnym.



**AUTORKA TEKSTU**

**Anna Pawłowska-Pojawa**

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



# Bóg przemawia w ciszy

Niekiedy zwalniamy się z kontemplacji, myśląc, że to modlitwa zarezerwowana dla mniszek i mnichów żyjących w klasztorach kontemplacyjnych, za klauzurą i kratami. To jednak błędne przekonanie. Komuś „z dolnego piętra” bardzo zależy, byśmy nie kontemplowali Boga, skoro samo słowo „kontemplacja” budzi niechęć i wizję przepaści nudy. Tymczasem katechizm jasno mówi, że „kontemplacja jest więc najprostszym sposobem wyrażenia tajemnicy modlitwy” (KKK 2713).

Dlaczego tak się dzieje? Czy kontemplacja jest prostsza niż medytacja biblijna? Tak, bo medytacja wymaga przygotowania. Aby w nią wejść, potrzebujemy Biblii. Osobiście kiedy medytuję i rozmyślam, muszę mieć tekst grecki, hebrajski, komentarze Ojców Kościoła i jeszcze żydowskie, a ponadto notatnik, ołówek, biurko, krzesło, a najlepiej fotel na kółkach (*uśmiech*). Medytacja pociąga za sobą wiele przygotowań i wysiłku. Natomiast aby wejść w kontemplację, nie trzeba dosłownie nic. On i ja – po prostu jesteśmy przy sobie, razem. Znajdź taki czas, by popatrzeć Jezusowi w oczy – o nic innego nie chodzi. Katechizm mówi: „Nie zawsze można rozmyślać, ale zawsze można wejść w kontemplację, niezależnie od warunków zdrowia, pracy czy uczuciowości. Serce jest miejscem poszukiwania i spotkania, w ubóstwie i w wierze” (KKK 2710).

### Wizerunek Boga

Pan Bóg tak bardzo pragnął, byśmy Go dostrzegli, że stał się człowiekiem. Niektórzy zarzucają nam, że malujemy wizerunki Pana Jezusa, Boga Ojca czy Ducha Świętego. Rzeczywiście, kiedyś nie wolno było tworzyć obrazów Boga. I to było zalecenie Starego Testamentu, to był zakaz Boga. On nam zakazał! Jednak skoro stał się człowiekiem i mogliśmy Go ujrzeć, odtąd możemy Go przedstawiać. Zobaczyliśmy Go w Chrystusie, dlatego możemy, a nawet powinniśmy na Niego patrzeć i kontemplować Jego oblicze.

Bóg chce, żebyśmy Go oglądali. Nie jest gdzieś daleko w kosmosie; jest tu, z tobą i dziś mówi do ciebie, jako Syn cieśli z Nazaretu, a nie profesor Oxfordu. Urodził się w rodzinie Józefa, który był stolarzem, prostym człowiekiem. Co to oznacza? Że możesz w bardzo naturalny sposób z Nim rozmawiać, nie musisz być wybitnie inteligentny – i tu nie chodzi o brak wykształcenia, lecz o to, że nie

potrzeba wielkiego intelektualnego wysiłku, by wejść w modlitwę i adorację, które są spotkaniem. Miłość rodzi się wtedy, gdy patrzymy na kogoś. Trzeba patrzeć, by się zakochać. Chociaż dzisiaj ludzie się najpierw „kochają”, a dopiero potem próbują na siebie patrzeć – to fatalny układ. Dlatego potrzebujemy wpatrywać się w oblicze Jezusa, nawet bez słów. Nie da się żyć bez miłości, a Bóg jest Miłością. Nie da się żyć bez wpatrywania się w Niego! Spójrz więc Jezusowi w oczy, a zobaczysz, jak cię przemieni... Od razu na człowieka przychodzi pokój.

### Już dziś będziesz w Niebie

W dzisiejszym świecie mamy za dużo hałasu. A Bóg jest cichy i pokorny sercem. Ukryj się „w izdebce”, gdzieś w kącie pokoju, z Jego Obliczem i Biblią. Albo wybierz się do kaplicy adoracji. I – zanim będziecie z Bogiem całą wieczność tak na siebie patrzeć i mówić do siebie czułe słowa – już dziś możesz wejść do tej „krajiny spoczynku”. Przecież Bóg jest celem, On jest ulgą i schronieniem, odpoczynkiem i pokojem.

Jak mówi św. Paweł: „Wszyscy bowiem musimy stanąć przed trybunałem Chrystusa” (2 Kor 5,10). Chcesz tego czy nie, wcześniej czy później staniesz z Bogiem oko w oko. Co mnie czeka? Wieczność. Wieczność z Bogiem. To jest cel naszej egzystencji. Nawet, gdybym w tym życiu miał inne cele: zawodowe, rodzinne, sportowe, zdrowotne, intelektualne, to i tak będzie na końcu czekał na mnie Bóg. Bo, czy o tym myślę, czy nie, to i tak On jest celem ostatecznym. Wszystko inne ustanie. Jak bardzo pragnął tego św. Paweł, nie mogąc się już doczekać: „Mamy jednak nadzieję... i chcielibyśmy raczej opuścić nasze ciało i stanąć w obliczu Pana” (2 Kor 5,8).

I właśnie to Pan Bóg chce ci ofiarować już tu i teraz. Każdego dnia możesz zyskać cel swojego istnienia, swoje przeznaczenie. Już dziś

możesz dotknąć choćby skrawka tego, co będzie trwało wiecznie. Trochę modlitwy przed Obliczem Boga, *face to face* – twarzą w twarz. Szabat odpoczynku w modlitwie.

Zasiądź dzisiaj z Jezusem. Zamknij na chwilę drzwi swojego pokoju. Gdy ktoś zapuka, powiedz: „Jestem teraz zajęty, rozmawiam z kimś bardzo ważnym”. Każdy pomyśli, że rozmawiasz przez telefon i będzie miał rację, bo patrząc Bogu w twarz i trzymając w ręku Biblię, będziecie wymieniać się SMS-ami (*uśmiech*). Naprawdę, już dziś będziesz w Niebie. Za chwilę zobaczysz Jezusa.

### Daj szansę Bogu!

Bóg chce powiedzieć ci coś właśnie teraz, gdy czytasz te słowa: „Moje dziecko, pozwól Mi obdarowywać cię miłością ojcowską, rodzicielską. Daj Mi szansę, bym mógł okazać ci dowód Mojej miłości. Daj też szansę sobie, abyś przy Mnie mógł dziś, w kolejnych dniach i przez całe twoje życie doświadczać, że Ja, Bóg, po ojcowsku – z troską, szacunkiem i wiarą w ciebie – wspieram cię i chronię, promuję i zauważam cię zawsze, podnoszę na duchu, troszczę się o twoje ciało i o twojego ducha, zabezpieczam cię przed niebezpieczeństwami, darzę cię czułością, szepczę do ucha dobre natchnienia, ostrzegam i zachęcam, a nawet karzę, gdy jest to potrzebne, byś nie zatracił się w czymś, co nie służy twojemu dobru... Pozwól Mi na to i pozwól też sobie, Moje dziecko, bo Mi zależy na tobie i na tym, byś był MÓJ”.



**AUTOR TEKSTU**

**o. Marcin Ciechanowski OSPPE**

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





Świat wokół nas jest pełen chaosu i zabiegania, dlatego nasza dusza, aby spotkać się z Bogiem, potrzebuje wyciszenia i spokoju. Usiądź na chwilę, zatrzymaj się i wyczytaj w słowa Pana Jezusa, które przekazał nam w „Dzienniczku” św. siostry Faustyny. Są one źródłem niezwyklej mocy i pocieszenia – przypominają o Bożym miłosierdziu, które jest dla nas wszystkich niezmiennym fundamentem nadziei i ratunku.

Jezus kocha każdego z nas bezgranicznie i nieustannie. Jego miłosierdzie jest darem, który otwiera nasze serca na Jego miłość i pomaga nam w najtrudniejszych chwilach. Przez swoje słowa Jezus zaprasza nas do ufności i zawierzenia, obiecując, że będzie nas prowadził i wspierał na każdym kroku naszej drogi.

*Przypominam ci, córko Moja, że ile razy usłyszysz, jak zegar bije trzecią godzinę, zanurzaj się cała w miłosierdziu moim, uwielbiając i wystawiając je; wzywaj jego wszechmocy dla świata całego, a szczególnie dla biednych grzeszników, bo w tej chwili zostało na oścież otwarte dla wszelkiej duszy. W godzinie tej uprosisz wszystko dla siebie i dla innych; w tej godzinie stała się łaska dla świata całego – miłosierdzie zwyciężyło sprawiedliwość. Córko moja, staraj się w tej godzinie odprawiać drogę krzyżową, o ile ci na to obowiązki pozwolą; a jeżeli nie możesz odprawić drogi krzyżowej, to przynajmniej wstąp na chwilę do kaplicy i uczcij moje serce, które jest pełne miłosierdzia w Najświętszym Sakramencie; a jeżeli nie możesz wstąpić do kaplicy, pograź się w modlitwie tam, gdzie jesteś, chociaż przez króciutką chwilę. Żądam czci dla miłosierdzia mojego od wszelkiego stworzenia (...).*

(Dz. 1572)

*O, jak bardzo mnie rani niedowierzenie duszy. Taka dusza wyznaje, że jestem święty i sprawiedliwy, a nie wierzy, że jestem miłosierdziem, nie dowierza dobroci mojej. I szatani wielbią sprawiedliwość moją, ale nie wierzą w dobroć moją. (...) Miłosierdzie jest największym przymiotem Boga.*

(Dz. 300)

*W takiej duszy, która żyje wyłącznie miłością moją, króluję jak w niebie.*

(Dz. 1489)

*Widzisz – te dusze, które są podobne w cierpieniach i wzgardzie do mnie, te też będą podobne i w chwale do mnie; a te, które mają mniej podobieństwa do mnie w cierpieniu i wzgardzie – te też będą miały mniej podobieństwa i w chwale do mnie.*

(Dz. 446)

*Pragnę, żebyś była wobec zastępcy mojego [tj. spowiednika; przyp. red.] tak szczerą i prostą jak dziecko i tak, jako jesteś względem mnie; inaczej opuszczę cię i nie będę obcował z tobą.*

(Dz. 494)

*Odmawiaj nieustannie tę koronkę, której cię nauczyłem. Ktokolwiek będzie ją odmawiał, dostąpi wielkiego miłosierdzia w godzinę śmierci. Kapłani będą podawać grzesznikom jako ostatnią deskę ratunku; chociażby był grzesznik najzatwardziałszy, jeżeli raz tylko zmówi tę koronkę, dostąpi łaski z nieskończonego miłosierdzia mojego.*

(Dz. 687)

Redakcja



# KAMIEŃ NERKOWE... NASZYCH PRADZIADKÓW. ZASKAKUJĄCE ZBIORY BONIFRATRÓW

W zbiorach klasztornych można natknąć się na naprawdę nieoczekiwane obiekty. Nie dziwią nikogo ornaty, księgi, obrazy czy rzeźby. Nie zaskoczy również fakt, że bonifratrzy zachowali w swoich klasztorach część wyposażenia szpitalnego i aptecznego. Jednak nawet wśród ich zbiorów można natrafić na przedmioty, które potrafią zaskoczyć. O czym mowa? O kamieniach i ciałach obcych, wydobytych z ciał pacjentów na przełomie XIX i XX wieku, przechowywanych w krakowskim konwencie.

Ktoś mógłby słusznie zadać pytanie: skąd pomysł na taką kolekcję? Sięgając w głąb historii, przekonujemy się, że zwyczaj gromadzenia naturalnych okazów w ramach tzw. „gabinetów osobliwości” był żywy już od średniowiecza. Z jednej strony kolekcjonerów kierowały pobudki naukowe, z drugiej – nie można pominąć chęci zachowania kuriozów i urozmaicenia zbiorów, by robiły większe wrażenie. Wiele takich kolekcji zasila dziś zbiory uniwersyteckich muzeów lekarskich.

Co kierowało kolekcjonerem kamieni i ciał obcych? Niestety, nie znamy jego personaliów, jednak bliższa analiza tych zbiorów pozwala wysnuć kilka wniosków.

Od razu rzuca się w oczy dbałość o organizację okazów. Aby umożliwić ich bezpieczne przechowywanie, a także ekspozycję, zostały umieszczone w czterech wykonanych na zamówienie pudełkach, obitych ciemnym materiałem i wyposażonych w przeszklone

pokrywy. Wewnątrz każdy okaz lub grupa okazów znajduje się w specjalnym, otwartym pojemniczku, również obitym tkaniną. Okazy ułożono na wacie i opatrzone karteczkami z precyzyjną kaligrafią w języku niemieckim. Powtarzają się na nich nazwy: *Blasensteine* (kamienie pęcherza), *Nierenbeckensteine* (kamienie nerkowe), *Gallensteine* (kamienie żółciowe), *Fremdkörper* (ciała obce), *Harnröhrensteine* (kamienie moczowe) oraz jeden *Kaprolith* (kaprolit). Na każdej karteczce znajduje

niezwykłego zamięrowania jest największa na świecie kolekcja ludzkich zębów, licząca aż 2 000 744 egzemplarzy, za co Orsenigo został wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa.

Kilka słów o znieczuleniu: kamienie nerkowe od zawsze powodowały silny ból, a kiedy powstawała opisywana kolekcja, jedyną metodą ich usunięcia była operacja. Choć eter był znany od około 50 lat, nie wiadomo, czy pacjenci zawsze otrzymywali skuteczne znieczulenie. Anestezjologia nie była jeszcze specjalizacją, a znieczuleniami zajmowały się pielęgniarki, siostry zakonne i początkujący lekarze – „narkotyzery”, którzy monitorowali pacjentów bez nowoczesnej aparatury, obserwując ich reakcje. Precyzyjne dawkowanie i znieczulenie miejscowe przyszły dopiero później...

Na koniec serdecznie zapraszamy do zwiedzania krakowskiego konwentu bonifratrów! Pamiętajmy też o profilaktyce zdrowotnej – to najlepszy sposób, żeby uniknąć wielu problemów i cieszyć się dobrym samopoczuciem.



się data wydobywania, a na niektórych także imię pacjenta, informacje o operacji oraz waga wydobytego okazu. Choć kolekcja nie jest obszerna, wyróżnia się dużą dbałością o szczegóły i konsekwencją w dokumentacji.

To nie jedyny przykład medycznej pasji kolekcjonerskiej w historii bonifratrów. Brat Giovanni Battista Orsenigo, żyjący w drugiej połowie XIX wieku we Włoszech, był znany ze swojej wyjątkowej pasji kolekcjonerskiej w dziedzinie medycyny. Jako oddany dentysta miał zwyczaj zachowywać zęby wyrywane pacjentom. Efektem tego



**AUTORKA TEKSTU**

**Judyta Pawlak**

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





### Krakowski Szpital Bonifratrów partnerem medycznym Polskiego Związku Judo

4 marca 2025 roku został podpisany oficjalny list intencyjny, na mocy którego Szpital Bonifratrów w Krakowie objął opieką medyczną członków kadr narodowych PZJ, a także dzieci i młodzież trenującą judo. Krzysztof Witkomirski, prezes PZJ, wyraził nadzieję na długofalową współpracę, która przyniesie korzyści zarówno sportowcom, jak i pacjentom szpitala.



### Uroczystości ku czci św. Jana Bożego w Krakowie

8 marca 2025 roku w Kościele Trójcy Przenajświętszej w Krakowie świętowano uroczystość odpustową ku czci św. Jana Bożego. Pod przewodnictwem biskupa Damiana Muskusa OFM odbyła się Eucharystia, w trakcie której poświęcono nowy ołtarz św. Jana Bożego.

### Rusza największa modernizacja Szpitala Zakonu Bonifratrów w Katowicach

W Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Katowicach rozpoczyna się największa od lat modernizacja. Bonifraterskie Centrum Medyczne podpisało umowę z Grupą ADAMIETZ, która przeprowadzi kompleksowe prace budowlane. Projekt obejmuje m.in. przebudowę nowoczesnego bloku operacyjnego, modernizację centralnej sterylizatorni oraz prace na pierwszym piętrze budynków B i C. Dodatkowo planowana jest modernizacja części piwnicy w budynku C, co znacząco poprawi standardy funkcjonowania placówki.



### II Bonifraterskie Sympozjum Ortopedyczne w Katowicach

14 marca 2025 roku w Katowicach odbyło się II Bonifraterskie Sympozjum Ortopedyczne, które zgromadziło ortopedów i fizjoterapeutów z całego kraju. Tematem przewodnim wydarzenia było małoinwazyjne leczenie choroby zwyrodnieniowej stawu biodrowego oraz nowoczesne zabiegi rekonstrukcyjne stawu kolanowego. Wydarzenie miało charakter praktyczny, z prezentacjami przypadków klinicznych i pokazami re-live surgery, które umożliwiły zapoznać się z nowoczesnymi technikami operacyjnymi.

### Spotkanie Braci i Animatorów ds. Charyzmatu

3–4 kwietnia 2025 roku w Zakopanem odbyło się spotkanie członków Rady Charyzmatu oraz Animatorów ds. Charyzmatu Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego. W ramach programu odbyły się prelekcje i wystąpienia zaproszonych gości. Jednym z kluczowych punktów spotkania były relacje braci o realizacji charyzmatu Zakonu w codziennej pracy.

### Rekolekcje powołaniowe

25–27 kwietnia 2025 roku w bonifraterskim konwencie w Łodzi odbyły się rekolekcje powołaniowe pt. „Rozeznawać z nadzieją”. Zachęcamy do modlitwy w intencji nowych powołań do szpitalnictwa.

### Uroczysta Niedziela Miłosierdzia

26 kwietnia 2025 roku w Krakowie, między Sanktuarium św. Jana Pawła II a Sanktuarium Bożego Miłosierdzia, odbył się koncert „Symfonia Miłosierdzia. Jestem z tobą, nie lękaj się niczego”, podczas którego 250 artystów i tysiące uczestników wychwalało Boże Miłosierdzie. Wydarzenie połączone było z koronką transmitowaną z pięciu sanktuariów świata. W modlitewnym czuwaniu uczestniczyła delegacja Zakonu Bonifratrów – Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel oraz brat Eugeniusz Kret.



### Spotkanie Wyższych Przełożonych Prowincji Europejskich

9 maja 2025 roku w Kurii Generalnej w Rzymie odbyło się posiedzenie Wyższych Przełożonych Prowincji Europejskich. Prowincję Polską reprezentował Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel. Każdy z dziewięciu europejskich przełożonych prowincjalnych zaprezentował aktualne działania w swojej prowincji. Podczas popołudniowej sesji bracia omówili formację początkową i stałą, zwłaszcza nowicjat europejski.

### Trwa wizytacja generalna w Prowincji Polskiej

12 maja 2025 roku rozpoczęła się kanoniczna wizytacja generalna Prowincji Polskiej, prowadzona przez brata Sajiego Mullankuzhy OH, II Radnego Generalnego. Wizytacja ma na celu poznanie życia wspólnot, ocenę ich funkcjonowania oraz wspieranie rozwoju zgodnie z wytycznymi Kapituły Generalnej. Obszerniejsza relacja ukaże się w kolejnym wydaniu kwartalnika.



# Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ

## LEGENDA

 KURIA PROWINCJALNA

 KONWENT

 KOŚCIÓŁ

 SZPITAL/PORADNIA

 APTEKA  
/SKLEP ZIELARSKI

 DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

 DOM OPIEKI

 WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

 HOSPICJUM/MEDYCYNĄ PALIATYWNĄ

 REHABILITACJA  
/FIZJOTERAPIA

 JADŁODAJNIA

 OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

 DOM REKOLEKCYJNO-WYPOCZYNKOWY

 FUNDACJA BONIFRATERSKA

 FARMACEUTYCZNE PRODUKTY  
BONIFRATERSKIE SP. Z O.O.



Fundacja  
Bonifraterska

00-213 Warszawa

ul. Bonifraterska 12

tel.: 48 512 847 213

e-mail: [redakcja@bonifratrzy.pl](mailto:redakcja@bonifratrzy.pl)

[www.fundacijabonifraterska.org](http://www.fundacijabonifraterska.org)

## KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa

ul. Bonifraterska 12

tel.: 48 780 048 336

e-mail: [kuria@bonifratrzy.pl](mailto:kuria@bonifratrzy.pl)

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

## DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

tel.: 660 482 635

e-mail: [zakon@bonifratrzy.pl](mailto:zakon@bonifratrzy.pl)

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

## POSTULAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY  
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel.: 71 344 84 74

## NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a

25121 Brescia

Włochy

tel.: 0039 0302808891

## SCHOLASTYKAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY PRZE-  
NAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel.: 71 344 84 74

## CIESZYN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. 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: [konwencieszyn@bonifratrzy.pl](mailto:konwencieszyn@bonifratrzy.pl)

## IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY  
WĘGERSKIEJ

38-440 Iwoniecz, ul. Floriańska 19

tel.: 13 435 05 21, 13 435 13 14

fax: 13 435 05 21

e-mail: [bonifratrzy\\_iwoniecz@dps.pl](mailto:bonifratrzy_iwoniecz@dps.pl)

## KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ANIOŁÓW  
STRÓŻÓW

40-211 Katowice-Bogucice, ul. Ks. Markiecki 87

tel.: 32 258 95 82

fax: 32 353 00 22

e-mail: [konwent@bonifratrzy.katowice.pl](mailto:konwent@bonifratrzy.katowice.pl)

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

## KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA

32-031 Mogilany, ul. Bonifraterska 11 Konary

tel./fax: 12 270 40 84

e-mail: [konwent@bonifundo.pl](mailto: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](mailto:konwent@bonifratrzy.krakow.pl)

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

## 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](mailto:konwent@bonifratrzy.lodz.pl)

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

## PIASKI-MARYSIN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. NAJŚWIĘTSZEGO  
SERCA PANA JEZUSA

63-820 Piaski, Osiedle Marysin 1

tel.: 55 573 97 37

fax: 65 525 09 78

e-mail: [konwentmarysin@bonifratrzy.pl](mailto:konwentmarysin@bonifratrzy.pl)

[www.bonifratrzy.marysin.com.pl](http://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](mailto: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](mailto:przeor@bonifratrzy.warszawa.pl)

## REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św.

ANDRZEJA APOSTOŁA

00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12

tel.: 789 294 030

e-mail: [bonifraterska@bonifratrzy.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:konwentzakopane@bonifratrzy.pl)

## ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA  
ROBOTNIKA

57-200 Żabkowice Śląskie, ul. 1-go Maja 9

skr. poczt. 12

tel./fax: 74 815 54 56

e-mail: [zabkowice@bonifratrzy.pl](mailto:zabkowice@bonifratrzy.pl)

## ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. FLORIANA

34-130 Katowia Zebrzydowska, Zebrzydowice 1

tel./fax: 33 876 65 60

e-mail: [konwentzebrzydowice@bonifratrzy.pl](mailto:konwentzebrzydowice@bonifratrzy.pl)

## DROHOBYCZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. JEZUSA  
DOBREGO SAMARYTANINA

Archiidiecezja Lwowska

82100 Drohobycz, Ukraina, ul. Iwana Franka

nr 53

tel./fax: 00380324433202

e-mail: [bonifratry.drohobych@gmail.com](mailto:bonifratry.drohobych@gmail.com)

## NAZARET

KONWENT BONIFRATRÓW pw. ŚWIĘTEJ  
RODZINY

Holy Family Hospital

P.O. Box 8, 16100 NAZARET – Israel

tel.: (00972) 46508900

e-mail: [przeornazaret@bonifratrzy.pl](mailto:przeornazaret@bonifratrzy.pl)

[www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/](http://www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/)





F u n d a c j a  
**Bonifraterska**

# Zróbmy razem coś dobrego!

WSPOMÓŻ PODOPIECZNYCH FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ  
**RAZEM BUDUJMY LEPSZE JUTRO!**

Numer konta:

**77 1440 1231 0000 0000 0965 4402**

Tytuł:

Darowizna na cele statutowe Fundacji Bonifraterskiej

Zeskanuj kod QR  
i pomóż nam przez Siepomaga:



siepomaga.pl

Na co przekażemy Twoją darowiznę?



Placówki medyczne



Domy pomocy społecznej



Hospicja



Jadłodajnie

[www.fundacijabonifraterska.org](http://www.fundacijabonifraterska.org)