

3/2025

ISSN 1233-7684



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM



Podsumowanie Kanonicznej Wizytacji Generalnej
Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów



JAN TOMASZEWSKI
„Dopóki piłka w grze,
wszystko jest możliwe”

Kulinary reset
dla układu nerwowego



NEUROHAKERZY ATAKUJĄ!

Ziołolecznictwo
bonifraterskie
wsparcie dla skóry

Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | Dopóki piłka w grze, wszystko jest możliwe – wywiad z Janem Tomaszewskim LIWIA GLIŚCIŃSKA



7 | Niech nasz Pan Jezus Chrystus da Ci za to nagrodę w Niebie BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH

9 | Neurohakerzy atakują! PAWEŁ LEWANDOWSKI



11 | Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie Sp. z o.o. – dekada rozwoju i tradycji EDYTA CHLIPALA

14 | Ziołolecznictwo bonifraterskie wsparciem dla skóry BR. JAN Z DUKLI OH

16 | Opowieść o Janku i Janie, czyli o dwóch drogach przez lęk KATARZYNA BROŻYNA

Wydawca:

Prowincja Polska Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego
pw. Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny
Fate Bene Fratelli
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 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; s. 4–6, 30: Wikimedia Commons;
s. 7–8, 20–26, 34: zasoby braci bonifratrów.
Okładka: Generał Zakonu Bonifratrów, br. Pascal Ahodegnon OH
oraz kardynał Grzegorz Ryś podczas Mszy Świętej kończącej
Wizytację Kanoniczną w Prowincji Polskiej, 17.07.2025 rok.

18 | Kulinaryny reset dla układu nerwowego. O diecie antystresowej słów kilka JOLANTA KRZYŻANOWSKA

20 | Dziedzictwo i misja. Służba w duchu miłosierdzia ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA



22 | Z wizytą w Iwoniczu REDAKCJA

24 | Podsumowanie Kanonicznej Wizytacji Generalnej Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów REDAKCJA



26 | „Jesteśmy budowniczymi nadziei...” REDAKCJA

28 | Jakość. Fundament bonifraterskiej troski BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH GRZEGORZ WABERSKI



30 | Pierwsze soboty miesiąca. Czy możemy je traktować jak polisę ubezpieczeniową na niebo? O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE

32 | Jezus mówi do Ciebie REDAKCJA

33 | Renowacja tablic. Etap II REDAKCJA

34 | Boni News REDAKCJA



Drodzy Czytelnicy,

Jesień, z jej barwami i melancholijnym nastrojem, to czas, gdy natura powoli szykuje się do odpoczynku. Cykl przemijania przygasza zgiełk codzienności i prowokuje myśli sięgające dalej, ku temu, co skrywa się za zastoną ulotności. Złote liście tańczące na wietrze, chłodne poranki, przeciągające się długie wieczory sprzyjają wyciszeniu i wsłuchaniu się w to, co naprawdę ważne. Jesienna zaduma nabiera szczególnego wymiaru: świadomość przemijającego czasu, przesypującego się jak drobny piasek przez palce, staje się zaproszeniem do zatrzymania się i wsłuchania w Boży głos, który daje siłę, by z ufnością i nadzieją spojrzeć w stronę wieczności.

W tej refleksji z wdzięcznością wspominamy zakończoną w lipcu Wizytację Generalną w Polskiej Prowincji Zakonu Bonifratrów. Brat Saji Mullankhuzy OH z otwartym sercem odwiedził wszystkie nasze dzieła, a jego obecność i zaangażowanie pozostawiły trwałe ślady w całej wspólnotcie bonifraterskiej. Relację z tego wyjątkowego czasu znajduje Państwo na łamach niniejszego wydania kwartalnika.

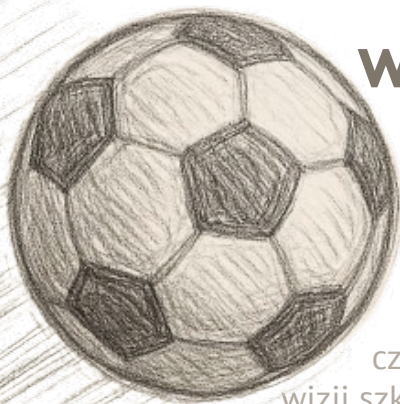
Wrzesień to ważny miesiąc dla Konwentu Bonifratrów w Łodzi, podsumowujący jubileuszowe uroczystości upamiętniające 100-lecie obecności Bonifratrów w tym mieście oraz 25-lecie odzyskania Szpitala przez Zakon. To wyjątkowa okazja, by przypomnieć sobie bogactwo historii tego miejsca – przystani wsparcia, troski i nadziei. Jubileusz jest również wyrazem głębokiej pamięci i uznania wobec wszystkich, którzy przez lata swoim zaangażowaniem i codzienną służbą tworzyli i wciąż tworzą tę wspólnotę.

W najnowszym wydaniu czeka na Państwa bogaty wybór wartościowych treści. Zapraszamy między innymi do lektury artykułu pana Pawła Latacza, który podejmuje temat cyberbezpieczeństwa – kwestii niezwykle istotnej we współczesnym, cyfrowym świecie. W rozmowie z panem Janem Tomaszewskim wrócimy do najważniejszych momentów jego kariery zawodowej oraz poznamy jego przemyślenia dotyczące zdrowego, świadomego stylu życia. Brat Jan z Dukli OH dzieli się specjalistyczną wiedzą na temat pielęgnacji skóry z wykorzystaniem ziół, pani Jolanta Krzyżanowska omawia zasady diety antystresowej, a pani Katarzyna Brożyna zaprasza do refleksji nad sztuką przezwyciężania własnych lęków. W ramach cyklu „Szkoła szpitalnictwa” przyjrzymy się zagadnieniu jakości, omówionemu przez br. Łukasza Dmowskiego OH i pana Grzegorza Waberskiego. Całość dopełni duchowe rozważanie o. Marcina Ciechanowskiego OSPPE na temat znaczenia pierwszych sobót miesiąca i ich głębokiego wymiaru.

Niech nadchodzące dni będą dla Państwa czasem pełnym spokoju, inspiracji i duchowego wzrostu. Wierzmy, że w atmosferze jesiennych rozmyślań nasz kwartalnik będzie dla Państwa wiernym towarzyszem: inspirującą, ciekawą i pomocną lekturą, której warto poświęcić czas.

Redakcja

DOPÓKI PIŁKA W GRZE, wszystko jest możliwe



Jan Tomaszewski to postać, której nie trzeba nikomu przedstawiać – na zawsze zapisał się na kartach polskiej piłki nożnej. Jednak jego historia to nie tylko pamięć o wielkich meczach i boiskowych zmaganiach. To przede wszystkim człowiek, który z pasją mówi o potrzebie nowej wizji szkoleniowej, problemach naszej reprezentacji, ale też o znaczeniu troski o zdrowie – bo to właśnie dzięki niemu można walczyć do ostatniej minuty, zarówno na murawie, jak i poza nią. W rozmowie z Liwią Gliścińską odsłania kulisy swojej kariery, ale też dzieli się refleksjami, które wykraczają daleko poza sport. O honorze, wierze i walce – o tym, co naprawdę się liczy.



Jan Tomaszewski i Henryk Ka
w meczu o trzecie miejsce na

Chciałabym zacząć od spojrzenia w przeszłość i porozmawiać o Pana niezwyklej karierze. Minęło ponad 50 lat od słynnego meczu eliminacji mistrzostw świata z Anglią w 1973 roku. Czy są jakieś szczególnie momenty z tego wydarzenia, które zapadły Panu w pamięć?

Przede wszystkim pamiętam człowieka, który zatrzymał Anglię – Pana Kazimierza Górskiego. On stworzył drużynę z utalentowanych, ale nie najlepszych piłkarzy. Pan Kazimierz wykreował zespół, który grał jak równy z równym z najlepszymi drużynami na świecie. Oczywiście nie mieliśmy patentu na zwycięstwo, ale graliśmy na maksimum swoich umiejętności, niczym drużyna muszkieterska – „jeden za wszystkich, wszyscy za jednego”.

Podczas meczu na Wembley walczyłem z dwumetrowymi angielskimi napastnikami, takimi jak Clark, Peters, Chivers. Kiedy ja ścierałem się z nimi na przedpolu, moi koledzy wskakiwali do bramki i niejednokrotnie wybijali piłkę z linii bramkowej. Wszyscy wiedzieliśmy, że gra to nie tylko indywidualne działania, lecz także wzajemne wsparcie i czujne śledzenie poczyną partnera na bo-

isku. I to chyba był wielki sukces naszego trenera. Ja mogę tylko jedną rzecz powiedzieć. Nie byłoby Jana Tomaszewskiego bez Kazimierza Górskiego.

Podkreśla Pan ważną rolę trenera w waszym rozwoju.

Trener dawał nam dużo swobody, powtarzał, że jesteśmy młodzi i wiele nam wolno, ale jednocześnie uczył, żeby wiedzieć, „z kim, gdzie, kiedy i na jakich zasadach”. Kto przekroczył tę niewidzialną linię, był wyrzucany z kadry. To była jedna z zasad.

I tak nasza drużyna po raz pierwszy od wojny zakwalifikowała się na finały Mistrzostw Świata. Od meczu na Wembley aż do pierwszego spotkania z Argentyną na mundialu nie rozgrywaliśmy żadnych ważnych meczów. Przegraliśmy 0:1, ale Kazimierz Górski przed spotkaniem powiedział nam, żeby każdy z nas zadał sobie pytanie, czy zrobił wszystko, by wygrać. Po meczu dokładnie to zrobiliśmy i wszyscy doszliśmy do wniosku, że przeciwnicy byli lepsi i zastrzeżenie wygrali. Niemcy później komentowali: „co by było, gdyby nie oberwanie chmury”, bo

tego dnia padał obfity deszcz. To była dla nas cenna lekcja – można przegrać, ale najważniejsze jest umieć walczyć do samego końca.

Ostatnio obserwujemy, mówiąc delikatnie, słabą grę polskiej reprezentacji. Gdzie widzi Pan największy problem?

Grają słabo, bo traktują grę w drużynie narodowej jak przymusową pańszczyznę. Cały futbolowy świat zastanawia się: „jak to jest, że macie takich klasowych zawodników, a nie macie drużyny?” Przegraliśmy punkty z Mołdawią czy Finlandią, mimo że w składzie mamy piłkarzy grających w czołowych klubach. Tam, gdzie pracują najlepsi trenerzy, grają dobrze. U nas sytuacja wygląda inaczej.

W meczu z Mołdawią wygrywaliśmy 2:0. W przerwie jest dyskusja. „Gdzie jedziesz na wakacje? Jak tam będzie na wczasach?” Gdyby Kazimierz Górski to usłyszał, wylecieliby z szatni. Mecz trwa od pierwszej do ostatniej minuty, a u nas po przerwie okazało się, że oni nam strzelili cztery bramki, z czego sędzia jednej nie uznał. I przegraliśmy 3:2. Dopóki piłka w grze, wszystko jest możliwe. Jak



Spierczak po zwycięstwie nad Brazylią
a mistrzostwach świata, 1974 rok

to wytłumaczyć, skoro Lewandowski jest więcej wart niż cała reprezentacja Mołdawii?

Problemem jest brak własnej, polskiej myśli szkoleniowej – gdyby była na wysokim poziomie, trenerzy byłoby poszukiwani i cenieni w całej Europie. Tymczasem największymi gwiazdami są u nas przede wszystkim zawodnicy. Polscy trenerzy rzadko odnoszą sukcesy, a w kraju brakuje stabilności kadrowej. Szkolenie nastawione jest na szybki wynik, a nie na budowę mocnej drużyny narodowej. Nadal panuje u nas swoista mania sukcesu, która często przesłania długofalowy rozwój.

Mamy zdolną młodzież, ale menedżerowie często wolą sprowadzać zagranicznych piłkarzy. Mnie interesuje, ilu z zawodników młodzieżowych drużyn przechodzi do pierwszej reprezentacji. Po drugie, jeśli mamy takie talenty jak Kapustka, Kozłowski, Urbański i inni, którzy byli powoływani do kadry narodowej, to jak to możliwe, że potem są z niej usuwani?

Popierałem Michała Probiezka i uważałem, że jest najlepszym kandydatem do prowadzenia reprezentacji, bo zna się na młodych

piłkarzach, którzy mają wypełnić skład polskiej kadry. Moim zdaniem to on powinien przeprowadzić tę niezbędną wymianę pokoleniową. Starsi zawodnicy, tacy jak Glik, Krychowiak czy Grosicki, już zakończyli swoje kariery. Tymczasem zdarza się, że na przykład w meczu z Finlandią Urbański, który jest prawdziwym diamentem i gra na wysokim poziomie w Lidze Włoskiej, nie otrzymał powołania do reprezentacji.

Jakie cechy powinien mieć młody sportowiec rozpoczynający karierę?

Przede wszystkim upór i determinację. Trzeba przestać narzekać, zacisnąć zęby i udowodnić, że walczy się do końca – nawet jeśli sędzia nie reaguje. Najważniejsze to pokonać samego siebie. Zbyszek Boniek wielokrotnie o tym mówił. Miałem okazję być świadkiem sytuacji z meczu w Peru przeciwko Boliwii, rozgrywanego na wysokości około 4 tysięcy metrów. Boniek strzelił gola, ale zaraz po akcji przykucnął na boisku i przez kilka minut siedział, bo dosłownie mrok zapadał mu przed oczami z powodu skrajnego zmęczenia. To właśnie jest prawdziwy profesjonalizm – nie grać tylko dla widzów, lecz pokonać własne słabości.

Czy widzi Pan światło w tunelu dla polskiej reprezentacji?

Oczywiście. Nasi chłopcy to cwaniacy i kombinatorzy, a takie cechy w sporcie są nieocenione. Trenują z myślą o reprezentacji, chcąc pokonać południowców, którzy technicznie są lepsi, ponieważ grają przez cały rok, często w ciepłym klimacie. Niemcy stworzyli jednak system, który tę przewagę niweluje – opiera się na żelaznej dyscyplinie, taktyce i konsekwencji. Dzięki temu stale plasują się w czołówce Mistrzostw Świata i Europy.

Moim zdaniem reprezentację Polski powinien trenować ktoś taki jak Miroslav Klose, mistrz świata, oraz Łukasz Piszczek, który zdobył

niemiecką szkołę trenerską i zna realia profesjonalnego futbolu. W Polsce niestety piłkarze traktują reprezentację jak spotkanie towarzyskie, a u Niemców gra w kadrze jest świętością. Klose i Piszczek mogliby wprowadzić naszą drużynę na profesjonalne tory, eliminując przewagę techniczną południowców, którzy mają „nogi w smole” i trenują piłkę cały rok.

Media ostatnio informowały o Pana problemach zdrowotnych. Jak się Pan dziś czuje?

Czuję się bardzo dobrze. Lekarze wykonali szczegółowe badania, a przede mną teraz 2–3 miesiące rehabilitacji. To, do czego doprowadziłem swój organizm, było wynikiem nieroztropności – nie zważałem na swój wiek, zacząłem się popisywać, przenosząc ciężary i jeżdżąc na rowerze po 10 czy 12 kilometrów. Teraz odczuwam wyraźną poprawę i wierzę, że ta dogrywka potrwa jeszcze dwie połowy po 15 lat. A może także szczęśliwie obronię rzuty karne.

Jako Pana wierni kibice, życzymy tego z całego serca. Przejdźmy te-



Jan Tomaszewski, 1975 rok

raz do kolejnego ważnego tematu – jak dbać o zdrowie młodzieży?

Będąc postem, często monitorowałem ten temat i nie zgadzam się z obecnie panującym „trendem”, że lekcje WF-u są traktowane jak piąte koło u wozu. WF powinien być obowiązkowy, jak →

język polski czy matematyka. Niejednokrotnie dzieci proszą rodziców o zwolnienie z wychowania fizycznego. Tymczasem każda forma ruchu przedłuża życie w zdrowiu. Trzeba wiedzieć, kiedy i ile czasu poświęcić na aktywność fizyczną. Grozi nam, że dzieci będą miały mózgi jak trzy głowy, ale osadzone na „kruchym postumencie”. Amerykańskie badania pokazują, że obecne pokolenie dzieci może żyć krócej niż ich rodzice. My kiedyś ciągle biegaliśmy na podwórku...

... tymczasem obecnie większość aktywności fizycznej ogranicza się do mięśni kciuków, które pracują podczas obsługi smartfonów.

Często widzę na boisku dzieci, które podczas zajęć sportowych siedzą zamiast ćwiczyć, co jest nie do zaakceptowania. Zwolnienia z WF-u powinien wystawiać wyłącznie lekarz, a nawet wtedy powinny być wykonywane ćwiczenia dostosowane do stanu zdrowia. Najważniejsze jest, aby młodzi ludzie się ruszali, a nie spędzali cały czas schowani za komputerem.

”

Profesjonalizm to pokonywanie własnych słabości, a nie gra „pod publiczność” i łatwe zwycięstwa.

A co z dorosłymi i seniorami? Jak można zwiększyć ich świadomość zdrowotną?

Wiele osób pracuje na dwa etaty i oczywiście odczuwa zmęczenie, jednak ważne jest, aby dbać o prawidłowe krążenie. Warto uświadamiać, że zmęczenie psychiczne można zwalczać poprzez aktywność fizyczną. Każda sprawna osoba po 40. roku życia powinna codziennie pokonywać około 10 tysięcy kroków, co poprawia krążenie i dostarcza więcej tlenu do organizmu. Oddychamy całym ciałem, nie tylko ustami i nosem. Po pracy, gdy psychiczne zmęczenie daje się we znaki, najlepszym remedium jest ruch – spacer, bieg lub inna aktywność, która nas zmęczy. To pomaga oczyścić organizm i znacznie polepsza samopoczucie.

Kiedy i w jakich okolicznościach poznał Pan Zakon Bonifratrów? Od jak dawna trwa ta znajomość?

To było dawno temu. Nie zapomniałem pana Jana Kubiaka [honorowy bonifratr, pracował w łódzkiej klasztornej zielarni przez wiele lat; przyp. red.], który zawsze dysponował recepturami na bazie naturalnych ziół. Kiedy tam przebywałem, mogłem poczuć ich liczne, naturalne aromaty. Zawsze starałem się korzystać z tych preparatów – na przykład nasennych, do picia – przygotowanych z prawdziwych ziół.

Dziś idea ziołolecznictwa zyskała szerokie uznanie, a ludzie coraz bardziej wierzą w moc natury. Mieszkam w Łodzi od około 30–40 lat i przez ten czas zawsze starałem się kierować swoje kroki tam, gdzie mogę korzystać z dobrodziejstw ziół. To coś naprawdę wyjątkowego – czysta siła natury.

Jakie znaczenie ma dla Pana wiara? Jak wartości chrześcijańskie

wpływają na Pana codzienne życie i relacje z innymi?

Wiara ma dla mnie ogromne znaczenie, ale nigdy nie afiszowałem się nią publicznie. Pamiętam, że po meczu na Wembley poszedłem do kościoła, gdzie zostałem serdecznie przyjęty przez proboszcza. Wpisałem się wtedy do księgi pamiątkowej: „Zawsze z Bogiem – Jan Tomaszewski”.

Wiara nauczyła mnie, jak żyć, wspierała w trudnych chwilach – zarówno na boisku, jak i w osobistych kryzysach. Uważam, że są trzy wartości, które są niezastąpione: honor, wiara i rodzina.

Co powinno zaszczepiać się w młodziźnie, by wychowywać dobrych, świadomych obywateli?

Przede wszystkim patriotyzm i historię. Każdy młody człowiek powinien to znać. Nie rozumiem tych wszystkich teorii o pięćdziesięciu płciach. Są dwie – kobieta i mężczyzna. Oczywiście żyjemy w demokracji, ale szanujmy to, co mamy. Szanujmy kobietę i mężczyznę, siebie nawzajem.

Na koniec – jakie ma Pan plany i marzenia na najbliższy czas?

Spojrzałem poważnie na PESEL i postanowiłem zwolnić tempo życia. Wszystko można zrobić, na wszystko jest czas. Teraz najważniejszy jest dla mnie zdrowy tryb życia. Po drugie, jestem i będę związany z piłką nożną i sportem. Chciałbym, żeby wreszcie znalazł się ktoś taki jak pan Kazimierz Górski, który z przeciętnych zawodników stworzył drużynę światowej klasy. Dla mnie był on Mikołajem Rejem polskiej piłki, udowadniając, że Polacy mają swój futbol i swoją piłkę.

Dziękuję za rozmowę.

Redakcja





Uroczyste otwarcie Centrum Medycznego im dr. Wacława Łęckiego z udziałem fundatora, 2016 rok.
Na zdjęciu: br. Franciszek Salezy Chmiel OH, przeor Konwentu w Łodzi oraz dr. Wacław Łęcki

Niech nasz Pan Jezus Chrystus da Ci za to nagrodę w Niebie

Powyższe słowa zaczerpnięte są z Pierwszego Listu św. Jana Bożego do księżnej Sessy. Cytuję je, ponieważ także moje bonifraterskie serce odczuwa nieodpartą potrzebę wspomnienia w Roku Jubileuszowym wszystkich tych, których nasz Zakon Szpitalny nosi we wdzięcznej modlitwie za dobro, jakiego dokonali, zarówno dla chorych, jak i potrzebujących.

Nasza Prowincja Polska rozpoczęła swoją działalność w duchu i charyzmie św. Jana Bożego na ziemiach Rzeczypospolitej Obojga Narodów w roku 1609. Dzieło Boże, zainspirowane przez Ducha Świętego i zapoczątkowane przez „Ojca Ubogich” w hiszpańskiej Grenadzie, już od 1539 roku realizowało swoją misję – służyć cierpiącemu Chrystusowi ukrytemu w chorych. Było to możliwe dzięki ofiarności wielu darczyńców, którzy z miłości do Chrystusa i bliźniego przekazywali swoje dobra na szlachetne cele.

Nasz święty Ojciec napisał we wspomnianym na początku liście: „Siostro moja, w Jezusie Chrystusie, dobra księżno, jałmużnę, którą dałaś, aniołowie już zapisali w księdze życia. Pierścień jest już dobrze umieszczony, tak że za sumę uzyskaną z jego sprzedaży ubrałem dwóch biedaków, pełnych ran i kupiłem okrycie. (...) Niech nasz Pan da Ci za to nagrodę w Niebie. Jestem bardzo wdzięczny dobremu Księciu Sessy. Doświadczyłem wiele miłosierdzia od niego, od jego domu. Niech Bóg go wynagrodzi za to, że tyle razy wyciągnął mnie z tarapatów. Niech nasz Pan, Jezus Chrystus, obdarzy go dobrem i da mu błogostawionych synów”.

Historia obecności bonifratrów w Polsce sięga ponad czterystu lat i jest pełna czynienia miłosierdzia przez braci i współpracowników, jednak warto przypomnieć także tych, których Opatrzność postawiła →

u początku powstawania dzieł poświęconych Bogu. Pierwszy szpital, kościół i klasztor bonifratrów w Krakowie ufundowali mieszcianie krakowscy, aby wyrazić wdzięczność za wyleczenie króla Zygmunta III Wazy przez brata dr. Gabriela hr. Ferrarę OH w 1609 roku. Dwa lata później, w 1611 roku, powstała fundacja Mikołaja Zebrzydowskiego herbu Radwan w Zebrzydowicach, w których do dziś funkcjonuje konwent bonifratrów. W 1635 roku dzięki fundacji biskupa Abrahama Woyny wybudowano kościół i klasztor w Wilnie.



Biskup Adam Lepa przecina wstęgę, dokonując symbolicznego otwarcia Centrum Medycznego

Podobne dzieła powstawały w kolejnych miejscach Polski i Litwy dzięki hojności fundatorów: Kazimierza Leona Sapiehy w Nowogródku w 1649 roku, Stanisława Lubomirskiego w Podegrodziu na Spiszu w tym samym roku, Bogusława Leszczyńskiego w Warszawie w 1650 roku (na terenie dzisiejszego Ogrodu Saskiego), a także króla Jana III Sobieskiego we Lwowie w 1659 roku. W XVIII i XIX wieku fundacje trwały nadal dzięki zaangażowaniu kolejnych dobrodziejów: w Cieszynie (Adam Borek w 1700 roku), Wrocławiu (Ludwik Maksymilian Cocx von Onssel w 1709 roku), Prudniku (Friedrich von Roder w 1763 roku), Katowicach (ks. Leopold Markieška w 1871 roku) i Piaskach-Marysinie (Marceli Hr. Żółtowski i Księżna Otylia Drucka-Lubicka w 1891 roku). „Niech nasz Pan da im za to nagrodę w Niebie.”

Powróćmy do Łodzi. Z wdzięcznością wspominamy niezliczonych, często anonimowych darczyńców, bez których szpital na Chojnach nie powstałby. Prośmy Boga, aby obdarzył ich radością nieba za wielkie serce i ofiarność.

W ostatnich latach byliśmy świadkami wielkiego dobra ze strony Opatrzności Bożej i śp. dra Wacława Łęckiego (1923–2018), który wielokrotnie dzielił się osobistymi doświadczeniami leczenia w naszym szpitalu: „Tuż po przejęciu szpitala przez Zakon byłem tu leczony po raz pierwszy. Już pół roku po przejęciu placówka przeszła gruntowny remont, ponieważ szpital był bardzo zniszczony. Zakonnicy dostosowali

go do potrzeb pacjentów. Ale też przez to pół roku nastąpiła zmiana mentalności personelu – pojawiło się inne myślenie, inne nastawienie do pacjenta. Odczuwało się i nadal odczuwa chęć niesienia pomocy i wielką empatię ze strony lekarzy, pielęgniarek i całego personelu szpitala. Można tu poczuć zwyczajną ludzką solidarność”.

Dr Łęcki często podkreślał: „Czuję się spełniony przez to dzieło bonifratrów i swój wkład w nie”. Zgromadzo-



Uroczystości otwarcia Centrum Medycznego zgromadziły wielu gości

ny przez lata majątek, choć częściowo przekazany rodzinie, po hospitalizacji w naszym Szpitalu św. Jana Bożego w Łodzi postanowił przeznaczyć na wsparcie bonifraterskiego dzieła i dokończenie budowy gmachu szpitalnego, który dziś nosi nazwę: Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego. Pamiętam jego słowa: „Doświadczyłem w tym miejscu wielkiej troski – tej ludzkiej, ze strony lekarzy, pielęgniarek i braci, ale także tej duchowej. W szpitalu znajduje się Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych. Maryja czuwała nade mną i przyprowadziła mnie w to miejsce”.

Dzisiaj dzieło, które powstało dzięki ofiarności dr. Wacława Łęckiego, służy licznym chorym. W ośrodku noszącym jego imię funkcjonuje centrum rehabilitacyjne oraz około 20 poradni specjalistycznych. Dzieło żyje, a wraz z nim pamięć, wdzięczność i modlitwa, aby Pan dał mu za to nagrodę w Niebie.



AUTOR TEKSTU

**br. Ambroży Maria
Pietrzkiewicz OH**

z Konwentu Zakonu Bonifratrów
w Łodzi





Neurohakerzy ATAKUJĄ!

Małe wydawnictwo zatrudniające kilka osób straciło całą bazę prenumeratorów. Backup (tj. kopia zapasowa) znajdował się na komputerach innych pracowników, których również dotknął problem. Każdemu użytkownikowi wyświetlał się ten sam komunikat z wizerunkiem Bronisława Komorowskiego i znakami różnych służb państwowych, informujący o zablokowaniu sprzętu przez cyberpolicję za przeglądanie zakazanych treści.

Na ekranie pojawiły się groźby nałożenia wysokiej kary w przypadku niezapłacenia w ciągu kilku godzin „mandatu” w wysokości 500 euro. Po uiszczeniu opłaty cyberpolicja miała odblokować dostęp do komputerów. Wyświetlany był zegar odliczający czas oraz ikona usługi PayPal, umożliwiająca szybką płatność. W jaki sposób doszło do włamania i odcięcia wszystkich komputerów w firmie?

Zaledwie kilkadziesiąt minut wcześniej księgowa otrzymała wezwanie do zapłaty z informacją o bardzo krótkim terminie realizacji oraz groźbą wpisania firmy do BIK-u. Przestraszona, natychmiast kliknęła w załączony dokument. Niestety nie otworzył się, dlatego wysłała go jeszcze do kilku innych pracowników, w tym do prezesa, z pytaniem: „Czy wam też się nie otwiera?”

W momencie kliknięcia uruchomił się proces, który rozpoczął przesyłanie danych z komputera do przestępców, a następnie zaszyfrował wszystkie urządzenia. Problem nie

dotyczył jedynie komputera autora niniejszego tekstu, który również dostał tego maila – tym razem od prezesa – z prośbą o sprawdzenie, czy plik otwiera się u niego. ... Nie kliknął, od razu zorientował się, że to próba phishingu (tj. oszustwa internetowego), gdyż sam przeszedł odpowiednie szkolenie. Nie zdążył jednak nikogo ostrzec.

To nie jest teoretyczny scenariusz cyberataku, tylko prawdziwa sytuacja, która miała miejsce w 2014 roku w Warszawie. Identyczne historie rozgrywają się obecnie w wielu firmach i u osób prywatnych na całym świecie. Jak widać, dziś nie potrzeba już ponadprzeciętnych umiejętności technicznych, by zaatakować komputery – wystarczy nakłonić użytkownika, by zrobił to sam. Podstęp to główna broń cyberprzestępców. Tę filozofię działania potwierdzają statystyki ataków prowadzonych przez

CSIRT (Zespół Reagowania na Incydenty Bezpieczeństwa Komputerowego), w których phishing i jego pochodne zajmują pierwsze miejsce. Warto podkreślić, że według danych Checkpoint Research z 2022 roku służba zdrowia znajduje się na trzecim miejscu pod względem częstości cyberataków na świecie.

Poziom zaawansowania zabezpieczeń systemów komputerowych jest obecnie bardzo wysoki, a nowe luki są szybko zabezpieczane, przez co każda podatność ma bardzo krótki „okres przydatności”. Dlatego wykorzystywana jest do bardzo precyzyjnych ataków na najbardziej wartościowe cele. Zazwyczaj dosyć szybko po takim ataku jest wykrywana, a informacja o niej trafia do producenta i w większości przypadków zostaje załatwana. Stąd dziś specjalistyczna wiedza techniczna →



nie jest najważniejszym zasobem złoczyńców. Znacznie bardziej przydaje się znajomość psychologii i umiejętność manipulacji, a głównymi celami stają się zwykli użytkownicy.

Phishing to masowe wysyłanie specjalnie spreparowanych maili, które mają nakłonić odbiorców do podjęcia określonych działań. Istnieją również jego odmiany telefoniczne (vishing) czy smsowe (smishing), a także specjalne celowane ataki (whaleing). Podrabia się adresy e-mail, nazwy nadawców, numery telefonów, tak by wyglądały prawie identycznie jak oryginalne. Czasami atakuje się nawet z wykorzystaniem prawdziwych, nielegalnie pozyskanych, danych uwierzytelniających. Nie ma tu finexji technicznej, za to dużą rolę odgrywa psychologia.

Wiadomość od przestępcy ma kilka charakterystycznych cech. Atakujący dąży do tego, by ofiara działała szybko i bez zastanowienia; posługuje się tonem alarmistycznym. Odwołuje się do ważnych tematów dla adresata, na przykład konieczności opłacenia zaległej faktury, dopłacenia stosunkowo niewielkiej kwoty do oczekującej przesyłki, czasem nawet wypełnienia formularza danych wraz z hasłami do różnych usług, pod groźbą zablokowania do nich dostępu.

W zależności od wybranej formy ataku, efektem może być zainstalowanie programu, który przejmuje kontrolę nad komputerami – nawet w całej sieci firmowej – lub uzyskanie dostępu do kont bankowych i innych serwisów firmowych czy społecznościowych.

Czasami chodzi o zwykłe ośmieszenie atakowanego lub kradzież i zaszyfrowanie danych, których odzyskanie uzależnione jest od wpłaty okupu. Niestety, nie ma się co łudzić, że wykradzione dane zostaną usunięte po jej uiszczeniu. Najpewniej zostaną sprzedane na czarnym rynku jeszcze kilka razy, zanim staną się powszechnie dostępne dla każdego.

Ofiarami takich ataków może stać się każdy, bo łatwość i masowość tego typu akcji sprawia, że opłaca się to nawet dla wyłudzenia 300 zł. Często łupem oszustów padają gigantyczne kwoty lub dane o olbrzymiej wartości. Prawdopodobnie nie jeden czytelnik tego tekstu właśnie przypomniał sobie, że już kiedyś otrzymał wiadomość lub telefon, który miał cechy opisane powyżej. Niektórzy to zignorowali, inni w poczuciu zaufania zrobili to, czego oczekiwali od nich przestępcy. Należy jednak pamiętać, że to nie ofiara jest winna, a psychologicznym sztuczkom stosowanym przez oszustów ulegają zarówno prezydenci, jak i specjaliści od cyberbezpieczeństwa.

Rozpoznanie ataku wymaga olbrzymiej codziennej czujności. Nikt nie jest w stanie być ciągle w pełnej gotowości – i tu leży największa słabość wszelkiej obrony. Dodatkowo trudno jest w tym przypadku polegać na aplikacjach zabezpieczających, takich jak programy antywirusowe.

By zweryfikować prawdziwość otrzymanej korespondencji, warto sprawdzić:

- czy adres e-mail lub strona www nie zawiera literówek, podmienionych liter na cyfry, innej domeny oraz czy posiada przedrostek HTTPS i ikonę kłódki?
- czy wiadomość lub treść strony jest poprawna językowo?
- czy nie została złamana etykieta, np.: użyto poufatego albo zbyt oficjalnego tonu lub nieodpowiedniego adresata?

→ czy wiadomość od tego nadawcy jest oczekiwana?

→ czy nadawca nakłania do szybkiego działania alarmistycznym tonem, np.: kliknięcia w określony link lub otwarcia pliku?

→ czy nadawca żąda danych, które mogą być chronione tajemnicą lub RODO?

→ czy nadawca prosi o hasło lub drugi składnik logowania (2FA)?

→ czy plik załączony do korespondencji ma odpowiednie rozszerzenie?

Jeśli chociaż jedna odpowiedź jest pozytywna, ryzyko phishingu dramatycznie rośnie.

Ceterum censeo, należy zawsze stosować dwuskładnikowe uwierzytelnienie i złożone hasło do wszelkich usług cyfrowych.

Jeśli już załącznik został pobrany lub nieopatrznie kliknięto w podany link, należy jak najszybciej wyłączyć komputer, odłączyć go od sieci, skontaktować się z działem IT i dokładnie opisać incydent. Specjaliści będą wiedzieli, co dalej zrobić. Nie wolno tego zignorować, nawet jeśli wydaje się, że jeszcze nic się nie wydarzyło.

Chociaż phishing nie jest jedynym zagrożeniem czyhającym w sieci, należy do najpowszechniejszych, a jego skuteczność w kompromitowaniu systemów informatycznych jest niebagatelna. Przed phishingiem trudno się obronić, można minimalizować jego ryzyko wyłącznie poprzez budowanie świadomości wśród użytkowników.



AUTOR TEKSTU

Paweł Lewandowski

Ekspert ds. cyberbezpieczeństwa,
b. wiceminister cyfryzacji,
trener i doradca w zakresie zastosowań
nowych technologii w biznesie



Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie Sp. z o.o.

- dekada rozwoju i tradycji



Dziesięć lat działalności to czas pełen wyzwań, dynamicznego rozwoju i nieustannej pracy nad tym, by dostarczać naszym odbiorcom najwyższej jakości produkty inspirowane wielowiekową tradycją zielarską Bonifratrów. Od samego początku naszym celem było połączenie sprawdzonych metod fitoterapii z nowoczesnym podejściem do farmacji, by tworzyć unikalne preparaty wspierające zdrowie i dobre samopoczucie.

Początki pełne pasji i zaangażowania

Spółka Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie została powołana pod koniec 2014 roku pod pierwotną nazwą Boni Fratres Pharmaceutical, a jej oficjalna działalność rozpoczęła się w styczniu 2015 roku. Wtedy właśnie wystawiliśmy pierwszą fakturę – symboliczny krok, który otworzył nowy rozdział w historii naszej firmy. Był to moment przełomowy, inicjujący intensywną pracę nad budową silnej marki, rozwojem zespołu oraz doskonaleniem naszej oferty produktowej.

Od tego czasu nieustannie się rozwijamy, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom klientów oraz dynamicznym zmianom na rynku farmaceutycznym i zielarskim. Każdy rok był dla nas okazją do nauki, doskonalenia i wdrażania innowacyjnych rozwiązań, które sprawiły, że dziś możemy z dumą kontynuować misję Bonifratrów,

dostarczając produkty doceniane w całej Polsce.

Pierwszym Prezesem Spółki został brat Jan z Dukli OH. Jego doświadczenie, wizja oraz wierność wartościom Zakonu Bonifratrów pozwoliły na zbudowanie solidnych fundamentów, na których firma mogła się dynamicznie rozwijać. Po zakończeniu kadencji poprzedniego prezesa, kierownictwo Spółki powierzono Czesławowi Duckiem. Przez kolejny rok pełnił on funkcję Prezesa Zarządu, aktywnie angażując się w procesy decyzyjne oraz kontynuując kluczowe inicjatywy strategiczne. Dzięki jego otwartości na dialog, konsekwencji w działaniu i dbałości o zespół, Spółka mogła utrzymać dynamikę wzrostu i skutecznie reagować na wyzwania rynkowe.

Siedem lat temu nastąpiła kluczowa zmiana w zarządzaniu – stery firmy przejęła Elżbieta Okrasa, której determinacja, otwartość na innowacje i strategiczne podejście

umożliwiły dalszy rozwój firmy i jej umocnienie na rynku farmaceutycznym i zielarskim. Dzięki jej pracy wdrożono nowoczesne narzędzia sprzedażowe, rozbudowano nowe kanały dystrybucji oraz zwiększono rozpoznawalność marki. Prezes Okrasa ceni sobie możliwość rozwoju i kreowania nowych produktów naturalnych w duchu aktualnych trendów, ale inspiracją są dla niej przede wszystkim ludzie, ich potrzeby oraz dary otaczającej nas natury.

Dekada dynamicznego rozwoju

Nasza droga rozpoczęła się od sześciuosobowego zespołu. Z biegiem lat firma rosła, zatrudniając nowych specjalistów, którzy wzbogacili nasze działania swoimi kompetencjami i doświadczeniem. Dziś możemy z dumą powiedzieć, że nasz zespół liczy już 24 osoby, dzięki czemu jeszcze skuteczniej realizujemy naszą misję dostarczania wysokiej jakości produktów inspirowanych tradycją Braci i no →



woczesną wiedzę farmaceutyczną. Jednym z kluczowych kroków było stworzenie wyspecjalizowanych działów, które pozwoliły nam skutecznie odpowiadać na potrzeby rynku. Powstanie działu telemarketingu umożliwiło bezpośredni kontakt z klientami i sprawniejsze doradztwo produktowe. Dział sprzedaży terenowej zapewnił możliwość bezpośredniej współpracy z aptekami i sklepami zielarskimi, a rozbudowa sprzedaży sieci aptecznych otworzyła nowe perspektywy dystrybucji na znacznie większą skalę.

Nasza kadra to nie tylko liczby – to zespół ludzi oddanych idei zdrowia i jakości, którzy codziennie dbają o najwyższe standardy obsługi klienta, rozwój oferty oraz sprawną logistykę i dystrybucję.

Lokalizacja nowoczesnego magazynu spółki w Trzebini umożliwia sprawniejszą logistykę, większą efektywność w zarządzaniu zapasami oraz szybszą realizację zamówień. Dzięki temu możemy jeszcze skuteczniej odpowiadać na potrzeby klientów, zapewniając im dostęp do szerokiej oferty produktowej bez zbędnych opóźnień.

Liczymy sukcesy w liczbach – dynamiczny rozwój w praktyce

Nasza działalność to nie tylko pasja, tradycja i nieustanny rozwój, ale również konkretne wyniki, które najlepiej oddają skalę zmian, jakie zaszły przez ostatnią dekadę. Za każdą liczbą stoją setki godzin pracy naszego zespołu, zaufanie klientów i ciągłe doskonalenie naszych procesów.

W 2015 roku mieliśmy zaszczyt obsłużyć około 850 klientów, którzy obdarzyli nas swoim zaufaniem i skorzystali z naszych produktów. Był to czas budowania relacji, zdobywania doświadczenia i udoskonalania oferty.

W kolejnych latach konsekwentnie rozwijaliśmy działalność, docierając do coraz szerszego grona odbiorców. Efektem tych działań był rok 2024, kiedy liczba obsługiwanych klientów wzrosła niemal czterokrotnie w porównaniu do początków naszej działalności!

Równie imponująco przedstawia się rozwój w zakresie realizowanych zamówień – w 2015 roku zrealizowaliśmy ich 3790, co było dla nas dużym osiągnięciem na tamtym etapie. Dzięki rozbudowie sieci dystrybucji, wprowadzeniu nowoczesnych narzędzi sprzedażowych i rozwoju zaplecza logistycznego, w 2024 roku liczba zamówień wzrosła do 10 640.

Systematycznie poszerzamy naszą ofertę, wprowadzając nowe, dopracowane receptury oparte na tradycji zielarskiej Bonifratrów i nowoczesnej wiedzy farmaceutycznej. Od momentu powstania spółki zarejestrowaliśmy już 122 produkty, które odpowiadają na różnorodne potrzeby naszych klientów. Każda nowa formuła to efekt wieloletnich badań, doskonalenia receptur i dbałości o najwyższą jakość surowców.

Te liczby pokazują, jak ogromną drogę przeszliśmy przez dziesięć lat działalności. Nie traktujemy ich jedynie jako statystyk – to realne osiągnięcia naszego zespołu, który każdego dnia wkłada ogromny wysiłek w rozwój firmy.

Produkty Bonifraterskie® – tradycja i nowoczesność

Choć spółka działa od dekady, jej produkty czerpią z bogatego dziedzictwa zielarskiego Bonifratrów, którego korzenie sięgają 1609 roku. Przez ponad cztery stulecia Bracia zgromadzili nieocenioną wiedzę o właściwościach roślin leczniczych, ich zastosowaniu oraz metodach pozyskiwania najlepszych składników aktywnych.

Nasze produkty odzwierciedlają filozofię zielarską Zakonu, która koncentruje się na holistycznym podejściu do zdrowia. Dlatego nieustannie sięgamy po sprawdzone składniki, takie jak zioła lecznicze, ekstrakty roślinne i naturalne oleje, które od wieków wykorzystywane były do wspierania zdrowia i równowagi organizmu.

Nasze preparaty to kontynuacja tradycji, która przez stulecia pomagała ludziom dbać o zdrowie w sposób naturalny, bezpieczny i skuteczny. Współczesna wiedza naukowa pozwala nam doskonalić procesy produkcji, dostosowywać formuły do aktualnych potrzeb zdrowotnych i wprowadzać innowacyjne technologie, które jeszcze lepiej wydobywają z roślin ich najcenniejsze właściwości.

Produkty Bonifraterskie® są produkowane w Polsce. Podtrzymujemy tę niezwykłą tradycję i łączymy ją z nowoczesnym podejściem do zdrowia – tak, aby mogły docierać do coraz większej liczby osób i wspierać ich codzienną troskę o organizm w sposób zgodny z naturą.

Edukacja i promocja zdrowia

Naszym celem jest także szerzenie wiedzy o naturalnych metodach wspierania zdrowia. Jesteśmy obecni w prasie, radiu i telewizji, gdzie dzielimy się wiedzą na temat właściwości ziół i ich zastosowania. Aktywnie uczestniczymy w targach, konferencjach i sympozjach, promując ideę holistycznej troski o organizm i umożliwiając bezpośrednie rozmowy z klientami oraz ekspertami.

Rozwijamy sklep internetowy, wprowadzając udogodnienia, które ułatwiają zakupy i dostarczają szczegółowe informacje o produktach. Organizujemy także promocje i programy lojalnościowe, aby

nasze preparaty były jeszcze bardziej dostępne.

Chcemy, aby każdy miał łatwy dostęp do rzetelnej wiedzy o zdrowiu, dlatego konsekwentnie realizujemy kolejne projekty edukacyjne.

Patrzymy w przyszłość – plany na kolejną dekadę

Jesteśmy dumni z osiągnięć ostatnich dziesięciu lat, ale nie zatrzymujemy się – przyszłość rysuje się przed nami obiecująco!

Nasze działania opieramy na wartościach wyznaczonych przez św. Jana Bożego – JAKOŚCI, SZACUNKU, ODPOWIEDZIALNOŚCI, SZPI TALNICTWU i DUCHOWOŚCI. Wierzymy, że Produkty Bonifraterskie® będą docierać do coraz szerszego grona odbiorców, oferując skuteczne i naturalne wsparcie dla zdrowia.

Dziękujemy wszystkim, którzy są częścią naszej historii – to dzięki Wam możemy rozwijać się i kontynuować naszą misję!



AUTORKA TEKSTU

Edyta Chlipała

Młodszy Specjalista ds. marketingu
e.chlipala@bonifratrzy.pl
Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie
Sp. z o.o.

Konkurs!

Weź udział w konkursie z Produktami Bonifraterskimi®!

Lubisz wykreślanke? A może masz talent do tworzenia haseł reklamowych? Połącz obie umiejętności i zgarnij nagrody!

- Wystarczy, że:
- rozwiążesz wykreślanke,
 - odczytasz ukryte hasło,
 - wymyślisz własne hasło reklamowe dla Produktów Bonifraterskich®.

Odpowiedzi prześlij w wiadomości prywatnej na Facebooku (profil Produktów Bonifraterskich) lub na adres: pharmaceutical@bonifratrzy.pl. Spośród nadesłanych propozycji wybierzemy trzy najlepsze i nagrodzimy je upominkami: kocem piknikowym i zestawami Produktów Bonifraterskich®.

Na zgłoszenia czekamy do 22.10.2025 roku.



WYKREŚLANKA Z PRODUKTAMI BONIFRATERSKIMI®



Znajdź i zakreśl poniższe słowa. Słowa ukryte są poziomo i pionowo. Pozostałe litery utworzą hasło.

A	S	H	W	A	G	A	N	D	H	A	P	M	R
R	O	D	P	O	K	R	Z	Y	W	A	M	A	L
O	C	Z	A	R	U	K	T	M	A	L	I	N	A
N	A	G	I	E	T	E	K	Y	B	O	Ę	G	W
I	M	B	I	R	N	P	O	R	O	S	T	A	E
A	M	R	U	M	I	A	N	E	K	I	A	N	N
R	E	F	D	Z	I	E	W	A	N	N	A	R	D
D	L	W	I	E	R	Z	B	O	W	N	I	C	A
E	I	A	T	T	Y	M	I	A	N	E	K	E	R
S	S	K	A	S	Z	T	A	N	O	W	I	E	C
T	A	S	K	I	Ż	U	R	A	W	I	N	A	E

- ARONIA
 - ASHWAGANDHA
 - DZIEWANNA
 - IMBIR
 - KASZTANOWIEC
 - LAWENDA
- MALINA
 - MANGAN
 - MELISA
 - MIĘTA
 - NAGIETEK
 - OCZAR
- POROST
 - POKRZYWA
 - RDEST
 - RUMIANEK
 - TYMIANEK
 - WIERZBOWNICA
 - ŻURAWINA

HASŁO: _____

Ziołolecznictwo bonifraterskie wsparciem dla skóry



Piękna, zdrowa i jędrna skóra jest często dowodem dobrej kondycji organizmu i młodości. Jej właściciel lub właścicielka to zazwyczaj osoba świadoma, która dba o siebie i stosuje odpowiednią pielęgnację. Wykorzystanie roślin leczniczych, naturalnych olejów, olejków eterycznych oraz kosmetyków wspomaga regenerację i utrzymanie zdrowia skóry.



Podobnie jak wszystkie narządy, skóra, choć na pozór prosta w budowie, jest specyficznym i złożonym tworem naszego ciała. Wraz z nabłonkiem okrywa struktury mające kontakt ze środowiskiem zewnętrznym i stanowi wspólną powłokę całego ciała. Nadrzędną jej funkcją jest ochrona narządów przed wpływem niekorzystnych czynników środowiska: patogenów, zmiennej temperatury, pH, substancji chemicznych, czynników fizycznych, promieniowania i innych – stanowi więc ważną barierę ochronną.

Na pierwszy rzut oka skóra wydaje się silna i wytrzymała, jednak przez całe nasze życie musi znosić wiele niedogodności i zagrożeń. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że rodzimy się z tym narządem nie do końca ukształtowanym i wyspecjalizowanym. Rośniemy, dojrzewamy i starzejemy się, a skóra razem z nami. Ulegamy chorobom, wypadkom, operacjom, a skóra razem z nami. Zatruwamy się niezdrowym jedzeniem, lekami i używkami. Nadmiernie się opalamy, stosujemy niewłaściwe kosmetyki i źle się nawadniamy.

Co wpływa na kondycję skóry?

Wiek, płeć oraz predyspozycje genetyczne mają istotny wpływ zarówno na fizjologiczny, jak i wizualny stan naszej skóry, która przechodzi zmiany towarzyszące naszemu rozwojowi; pojawiają się pierwsze oznaki starzenia, niedomagania i choroby. Skóra

nie potrzebuje wiele, ale na pewno zdrowego stylu życia – każda forma aktywności sportowej, zdrowa i zbilansowana dieta oraz odpowiednie nawodnienie są dla niej cenne. Codzienna aktywność fizyczna pobudza krążenie krwi i limfy, dostarcza tlenu, poprawia metabolizm i procesy detoksykacyjne. Dobrze zbilansowana dieta powinna odpowiadać potrzebom naszego organizmu i być bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe (omega 3, 6, 7), aminokwasy, witaminy E, A, D i C oraz antyoksydanty.

Znaczenie diety i składników odżywczych dla zdrowej skóry

Źródła witamin, antyoksydantów i aminokwasów mamy na wyciągnięcie ręki – to jaja, nabiał, oleje z ryb morskich (tran), owoce i warzywa (np. marchew, owoc róży, rokitnik, borówka czy jagoda kamczacka), a także oleje z nasion polskich roślin, takich jak len, lnicznik, konopie siewne, wiesiołek i ogórecznik. Witamina A oraz beta-karoten są ważne dla oczu, odporności, rozwoju skóry i błon śluzowych. Witamina E wspiera układ krążenia, wzrok, płodność i skórę, a wraz z witaminami A i C tworzy kompleks antyoksydantów. Witamina E nazywana jest witaminą młodości oraz naturalnym filtrem UV dla skóry. Witamina C korzystnie wpływa na odporność, a także na produkcję kolagenu – składnika skóry i innych narządów. Witamina D ma znaczenie dla zdrowych kości, podnosi odporność na infekcje oraz zmniejsza

ryzyko chorób autoimmunologicznych i niektórych schorzeń dermatologicznych. Często nazywana jest witaminą szczęścia, ponieważ obniża prawdopodobieństwo wystąpienia depresji, problemów z pamięcią i koncentracją.

Aminokwasy egzogenne stanowią ważny składnik wielu procesów fizjologicznych. Są budulcem białek, hormonów, neuroprzekazników oraz enzymów, odpowiadają za syntezę i rozkład białek, produkcję energii oraz regulację poziomu glukozy we krwi. Aminokwasy, zwłaszcza cysteina, lizyna, arginina i metionina są niezbędne do budowy i regeneracji skóry i włosów oraz do utrzymania ich nawilżenia i elastyczności.

Stres oksydacyjny, którego efektem są wolne rodniki, wpływa zarówno pozytywnie, jak i negatywnie – ich nadmiar może prowadzić do uszkodzenia komórek i przyspieszenia procesów starzenia. Przeciwwagą są tu antyoksydanty – wspomniane już witaminy A, C i E oraz wytwarzany przez nasz organizm glutation oraz koenzym Q10, a także polifenole dostarczane z dietą.

Polifenole znajdziemy w zielonej herbacie, czerwonym winie i ciemnych owocach, takich jak aronia, wiśnia czy jagoda kamczacka. Właściwości antyoksydacyjne wykazują również pierwiastki i związki takie jak selen (obecny w orzechach brazylijskich i rybach morskich) oraz cynk (dostarczany poprzez spożycie wątróbki, owoców morza, roślin strączkowych oraz kaszy gryczanej). Resweratrol występuje w ciemnym winie gronowym, a kurkumina w ostrzyżu długim. Nie zapominajmy o algach morskich, takich jak chlorella i spirulina, oraz o produktach pszczelich, na przykład mleczku pszczelim.

Naturalne metody wspierania skóry
Zapobieganie chorobom i ich leczenie muszą być skorelowane z dobrze zbilansowaną dietą opartą na zasadach nutrigenomiki,

odpowiednim nawodnieniem i aktywnością fizyczną.

Podczas leczenia chorób współistniejących i chorób skóry naszą dietę i terapię wzbogacamy o zioła, produkty pszczele, kąpiele i olejki eteryczne. Zbilansowana dieta odżywi i wzmocni organizm, a zioła poprawią krążenie, uszczelnia naczynia krwionośne, usprawnią pracę wątroby, nerek oraz jelit, a także polepszą wchłanianie i oczyszczanie organizmu. W zależności od stanu skóry stosujemy preparaty do picia, okłady, przemywania, odkażania oraz pobudzania ziarninowania, wykorzystując rośliny lecznicze i ich przetwory.

Mieszanki ziołowe do picia należy komponować tak, aby uzyskać szeroki efekt terapeutyczny. Powinny zawierać zioła wspierające pracę serca, działające przeciwzapalnie, uspokajająco i odprężająco, poprawiające metabolizm i wchłanianie, a także działające oczyszczająco i moczopędnie. Możemy tu zastosować między innymi: ruszczyk, kwiat bzu czarnego, arcydzięgiel, krwawnik, rutę, rdest ptasi, skrzyp, kłącze perzu, liść pokrzywy, owoc róży, kwiatostan i owoc głogu, ziele serdecznika, kwiat wiązówki błotnej, lawendę, karczoch, korzeń mniszka, korzeń lubczyka, ziele nawłoci oraz naowocnię fasoli i perz. Mieszanki ziołowe stosowane do kąpieli, okładów, przemywań czy przymoczków (wilgotnych opatrunków) działają miejscowo odkażająco, pobudzają krążenie, tworzą naturalną warstwę izolacyjną oraz nawilżają i odżywiają. Takie działanie sprzyja procesowi ziarninowania skóry (tworzenia się nowej tkanki łącznej, tzw. ziarniny, w miejscu ubytku) oraz szeregu czynników leczących.

Zastosowanie apiterapii w leczeniu chorób skóry bywa elementem bardzo istotnym, choć może wywoływać uczulenia. Maści, krople, puder czy roztwory wodne z propolisem działają odkażająco i drażniąco, co pomaga oczyścić

rany z bakterii i grzybów oraz pobudza procesy gojenia i bliznowacenia.

Pierzga, pyłek i mleczko pszczele odżywiają i uzupełniają niedobory białek oraz aminokwasów. Na niewielkie rany, otarcia i oparzenia śmiało można nakładać miód w formie okładów. Stosowanie olejków eterycznych w postaci maści oraz do kąpieli, a także roztworach etanolowych działa odkażająco i korzystnie wspiera leczenie. Pamiętajmy jednak, by czystych olejków nie używać bez rozcieńczenia – można rozcieńczać je np. w oliwie lub oleju rokitnikowym, stosując jedynie wokół rany. Możemy użyć olejków z drzewa herbacianego, goździkowego, eukaliptusowego, różanego, lawendowego i z szalwii. Olejki te można również stosować na blizny.

Sięgając po naturalne produkty ziołowe, olejki oraz produkty pszczele, przestrzegajmy podstawowych zasad dotyczących dawki, porcji i rozcieńczenia, aby uniknąć podrażnień i pogorszenia stanu skóry.

* Artykuł nie stanowi porady medycznej, lekarskiej czy farmaceutycznej. Czytelnik przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji co do leczenia, powinien skonsultować się (w zależności od potrzeb) z lekarzem lub farmaceutą.



AUTOR TEKSTU

br. Jan z Dukli OH

mgr. inż. Grzegorz Ścieranka
Członek Polskiej Prowincji Zakonu
Szpitalnego pw. św. Jana Bożego,
Członek Polskiego Towarzystwa Zielarzy
i Fitoterapeutów w Krośnie
e-mail: duklajan@bonifratrzy.pl



OPowieść o JANKU i JANIE,

czyli o dwóch drogach przez lęk

Janek ma trzydzieści kilka lat i z pozoru wszystko: żonę, stałą pracę, zdrową córeczkę, dom z kredytem, który spłaca regularnie. Ale kiedy budzi się rano, pierwsze, co czuje, to ciężar.

Firma Janka tnie koszty, a on ma poczucie, że jego praca jest zbędna. Nie wie, co innego mógłby robić. Świat zmienia się szybko i trudno mu wyobrazić sobie, jaka praca dałaby mu pewność zatrudnienia. Zresztą, jak tu myśleć o zmianie, skoro w domu też nie jest łatwo?

Po narodzinach córki wiele się zmieniło. Żona, kiedyś ciepła – teraz najczęściej milczy albo krytykuje. Jest zmęczona, drażliwa, płacze. Janek chce pomóc, ale nie wie jak. Boi się jej oschłości. Zajmowanie się dzieckiem przeraża go prawie tak samo jak widok żony, która znów odwraca się plecami.

Z pieniędzmi też jest kłopot. Janek ma odłożoną pewną sumę, ale boi się jej ruszyć. Inwestycja? A jeśli wybierze źle? Trzyma pieniądze na koncie, sprawdzając codziennie, czy nadal są, jakby samo patrzenie na cyfry miało dać mu choć odrobinę kontroli.

Nie czuć lęku

Janek gra na konsoli, zarywa noce, myje butelki w milczeniu. Czasem kupi coś nowego – ekspres do kawy, zegarek, grę. Godzinami scrolluje internet, prawie cały czas słucha książek i podcastów. Wciąż czyta o tym, jak inwestować bez ryzyka, jak rozpoznać depresję poporodową u partnerki. Zupełnie jakby ta wiedza lub nowe rzeczy miały dać mu kontrolę nad życiem. Jednak jedyne, co mu przynoszą, to chwilową ulgę. Zdarza się, że snuje w głowie różne scenariusze: że przypadkiem robi krzywdę dziecku, że zostaje bez pracy i nie może spłacić kredytu, że żona go zostawia. I najgorsze – że wszyscy się o tym dowiadują, a on nie może żyć ze wstydem, że wszystko przegrał.

Pewnego dnia, po wyjątkowo ciężkim dniu w pracy żona znów go krytykuje. Janek nie wytrzymuje i wieczorem zaczyna płakać. Po cichu, w ciemnym pokoju.

Kropla, która przełała czarę goryczy

Gdy jego tata trafił do szpitala, po tym jak wyszedł z mieszkania i przez dzień nie potrafił wrócić do domu, Janek się rozpadł. Nie miał już siły.

W pracy zaczął robić błędy – najpierw drobne, potem coraz poważniejsze. W końcu nie był w stanie skupić się na tyle, aby odpisać na maila. Zaległości rosły. W domu zamykał się w sobie, nie odbierał telefonów od mamy, nie mógł nawet zdobyć się na odwiedziny u taty w szpitalu. Kiedy żona powiedziała, że nie wie,

czy „tak dalej da radę”, Janek zastygł i nic nie odpowiedział. W głowie miał pustkę i przerażenie.

Coraz więcej czasu spędzał w internecie, jeszcze więcej czytał o inwestycjach, co chwilę sprawdzał kursy



funduszy i prognozy inflacji, wyszukiwał informacje o kolejnych falach zwolnień w branży i o objawach demencji. Ciężar, który odczuwał, rósł i paraliżował.

Jak Janek stał się Janem

Do psychologa trafił przypadkiem, z polecenia kolegi z pracy. Poszedł na wizytę jakby automatycznie i w zasadzie bez większych nadziei.

Pierwsze spotkanie było dziwne. Psycholog nie pytał: „dlaczego tak się czujesz?”, tylko: „po czym poznasz,

że jest lepiej?” I to zbiło Janka z tropu, bo jakoś zawsze wyobrażał sobie takie spotkania jako rozmowy o dzieciństwie i traumach.

Zamiast analizować przeszłość i skupiać się na problemach, zaczął przyglądać się chwilom: kiedy żona się do niego uśmiechnęła, kiedy sam poradził sobie z kąpielą córki, kiedy przespał całą noc. Uczył się dostrzegać to, co sprawia, że jest choć trochę lepiej.

Z tygodnia na tydzień życie stawalo się odrobinę bardziej znośne. Janek dziękował Bogu. Zaczął coraz śmieiej planować, co realnie może zrobić – nie idealnie, ale wystarczająco dobrze. Poczucie kontroli powoli wracało, więc czuł mniejszą presję, aby zatrać się w książkach, grach, informacjach. Stał się Janem. Tym samym człowiekiem, ale jakby na nowo.



Ćwiczenie

„Rozmowa o problemach stwarza problemy. Rozmowa o rozwiązaniach stwarza rozwiązania” – Steve de Shazer, twórca TSR

Opisany w historii przykład oddziaływania psychologicznego to Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR). Koncentruje się na poszukiwaniu rozwiązań zamiast analizowania problemów. Zakłada, że pacjent posiada zasoby i kompetencje potrzebne

do zmiany. Rolą terapeuty jest pomoc w ich odkryciu i wykorzystaniu. TSR skupia się na przyszłości i celach, wykorzystując pytania ukierunkowane na to, co działa, oraz wzmacnianie kroków prowadzących do poprawy.

Poniżej przykładowe pytania do samego siebie, inspirowane tym nurtem:

1. Kiedy ostatnio poradziłeś/-aś sobie z czymś trudnym? Jak to zrobiłeś/aś? Pytanie to pomaga uświadomić sobie, że masz umiejętności potrzebne do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i zachęca do wykorzystania ich także teraz, w obecnym wyzwaniu.

2. Co już teraz robisz, co ci pomaga? Czy możesz robić tego więcej? To pytanie pomaga zauważyć, że mimo trudności podejmujesz działania, które przynoszą efekty. Należy je rozwijać, nawet jeżeli początkowo wydają się mało znaczące np. Rozpoczęcie dnia modlitwą „Jezu, Ty się tym zajmij” albo poproszenie kogoś o pomoc.

3. Jaki najmniejszy krok możesz wykonać już dziś, aby poczuć się choć trochę lepiej? Strategia małych kroków zakłada, że mały krok jest łatwiejszy do wykonania niż duży. Dodatkowo – zaczynając od małych kroków, osławiamy się z nowymi nawykami, by z czasem sięgać po coraz bardziej wymagające działania.

Na zakończenie: dwie drogi przez lęk

Lęk nie jest wrogiem. Jest informacją, że coś w życiu wymaga troski. Janek próbował go ignorować, tłumić, odwracać od niego uwagę. Nie rozpoznał momentu, w którym ta strategia przestała mu służyć i to doprowadziło go na skraj wyczerpania.

Jan – ten sam człowiek w procesie zmiany, podjął działanie. To nie usunęło trudnych emocji, ale pomogło zobaczyć, że można działać pomimo nich. Czasem wystarczy jedno pytanie: „Co działa, choćby trochę?” Kiedy już znajdziemy na nie odpowiedź – starajmy się, aby było tego więcej w naszym życiu.

W kryzysie warto udać się po profesjonalną pomoc. Nie musisz mieć „poważnego problemu”, żeby poprosić o psychologiczne wsparcie. Czasem jedno spotkanie wystarczy, żeby zrobić krok w stronę ulgi i zmiany.



AUTORKA TEKSTU

Katarzyna Brożyna

Psycholog, założycielka gabinetu
„Psycholog na Ruczaju”
w Krakowie



Kulinary RESET

dla układu nerwowego.

O diecie antystresowej
słów kilka



Stres jest zjawiskiem naturalnym, nieuniknionym i niezbędnym w rozwoju człowieka. Może on przybierać dwie formy: pozytywną (eustres), która motywuje i wspiera zdrowie, oraz negatywną (dystres), powodującą zmęczenie, lęk, problemy z myśleniem i niezdrowe zachowania, takie jak objadanie się czy nadużywanie alkoholu. Nie istnieje jeden uniwersalny model diety, który byłby odpowiedni dla wszystkich osób z hiperkortyzolemią (stanem podwyższonego poziomu kortyzolu – hormonu stresu we krwi). W terapii pacjentów z zespołem metabolicznym najczęściej rekomendowana jest dieta śródziemnomorska. Osoby stosujące ten model żywienia wykazują niższą aktywność osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza – układu hormonalnego, regulującego odpowiedź organizmu na stres poprzez wydzielanie kortyzolu) oraz mniejszą zawartość tkanki tłuszczowej wisceralnej (trzewnej). Badania wskazują również, że dieta śródziemnomorska może skutecznie obniżyć poziom kortyzolu u osób z depresją. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym przeciwdziała także negatywnemu wpływowi stresu na podwyższenie markerów stanu zapalnego.

Do głównych zasad diety należą:

- Ograniczenie podaży węglowodanów prostych – unikanie produktów z oczyszczonej białej mąki, słodczy, cukrów dodanych (fruktozy, sacharozy) oraz słodzonych i gazowanych napojów. Wykazano, że posiłki bogate w cukry proste o wysokim indeksie glikemicznym silniej podnoszą poziom kortyzolu niż posiłki wysokobiałkowe i wysokotłuszczowe. Podstawę diety stanowią produkty zbożowe pełnoziarniste, takie jak chleb pełnoziarnisty, makaron oraz inne nierafinowane ziarna, bogate w błonnik.
- Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców o różnych kolorach i teksturach, które dostarczają witamin, mikroelementów, błonnika oraz flawonoidów.
- Tłuszcze pochodzące z produktów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, takich jak tłuste ryby, olej lniany, olej rzepakowy, orzechy i nasiona. Podstawowym tłuszczem diety śródziemnomorskiej jest oliwa z oliwek, bogata w jednonienasycone kwasy

tłuszczowe. Należy wyeliminować produkty prozapalne, czyli wysokoprzetworzone, zawierające nasycone kwasy tłuszczowe (np. czerwone mięso) oraz izomery trans kwasów tłuszczowych (obecne w tłuszczach utwardzonych, twardej margaryny, pieczywie i polewach cukierniczych). Warto podkreślić, że dieta śródziemnomorska nie jest dietą niskotłuszczową – kluczowa jest jakość tłuszczów i ich skład kwasów tłuszczowych.

- Produkty mleczne, najlepiej jogurt niskotłuszczowy lub inne fermentowane napoje mleczne, spożywane z umiarem.
- Źródła białka to przede wszystkim ryby, białe mięso, jaja oraz nasiona roślin strączkowych.
- Woda w ilości 1,5–2 litrów dziennie (około 8 szklanek).

Dieta śródziemnomorska dostarcza wielu składników, które korzystnie wpływają na regulację hormonów stresu, wspierając równowagę hormonalną i zmniejszając negatywne skutki przewlekłego stresu.



Magnez

Magnez jest elektrolitem, który oddziałuje na wszystkie mediatory stresu wydzielane przez oś HPA, pełniąc rolę inhibitora w ośrodkowym układzie nerwowym odpowiedzialnym za reakcję na stres. W warunkach przewlekłego stresu może dochodzić do zwiększonej utraty magnezu z moczem, co z kolei prowadzi do jego niedoboru. Niedobór magnezu obserwuje się zarówno w populacji ogólnej, jak i często wśród pacjentów hospitalizowanych.

Magnez jest powszechnie obecny w żywności typowej dla diety śródziemnomorskiej. Szczególnie bogate w ten składnik są produkty zbożowe z mąki razowej, kasza gryczana, ryż brązowy, orzechy, migdały, nasiona i pestki, nasiona roślin strączkowych oraz zielone warzywa. Warto włączyć do codziennej diety więcej zielonolistnych pokarmów roślinnych, ponieważ często sięgamy po przetworzone warzywa, które niekoniecznie mają zielony kolor, (np. marchew, buraki, kiszone ogórki, kapusta). Magnez występuje także w ciemnej czekoladzie, jednak u pacjentów z otyłością należy ograniczyć jej spożycie. Doskonałym źródłem jonów magnezowych są także wody wysokozminalizowane i lecznicze (wysokomagnezowe). Osoby z nadciśnieniem tętniczym powinny wybierać wody niskosodowe.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe

Wyróżniamy dwie główne grupy wielonienasyconych kwasów tłuszczowych: omega-3 oraz omega-6. Udowodniono, że kwasy omega-3, szczególnie DHA i EPA, mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, regulują nastrój i mogą łagodzić objawy depresji. Ponadto przywracają eubiozę, czyli poprawiają skład mikroflory jelitowej.

Istnieją również mocne dowody naukowe, że zastępowanie nasyconych kwasów tłuszczowych

(zwierzęcych) wielonienasyconymi omega-3 zmniejsza ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych oraz śmiertelność z powodu chorób układu krążenia.

Ważnym źródłem kwasów omega-3 są ryby morskie i słodkowodne, takie jak łosoś, pstrąg, makrela i śledź. Ryby hodowlane zawierają więcej omega-6 i mniej omega-3. Dobrym źródłem są także glony, owoce morza (ostrygi, krewetki, kraby) oraz żółtko jaja. Kwas ALA (omega-3) występuje w produktach roślinnych, takich jak olej lniany, siemię lniane, olej rzepakowy, orzechy włoskie, nasiona chia oraz warzywa zielonolistne. Aby zapewnić zalecaną dawkę 250 mg EPA i DHA dziennie, należy spożywać dwie porcje ryb (100–150 g każda) tygodniowo.

Błonnik pokarmowy

Błonnik pokarmowy wykazuje działanie przeciwzapalne, między innymi poprzez wpływ na mikrobiotę jelitową. Substancje takie jak inulina i fruktooligosacharydy (prebiotyki) wspierają rozwój korzystnych bakterii jelitowych, co może modulować odpowiedź immunologiczną i redukować stan zapalny. Główne źródła błonnika to owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy oraz nasiona. Niestety, spożycie błonnika w Polsce jest niewystarczające – średnio poniżej 20 g dziennie, podczas gdy WHO rekomenduje jego spożycie na poziomie 25–40 g dziennie.

Probiotyki

Probiotyki to żywe mikroorganizmy korzystnie wpływające na zdrowie, występujące głównie w fermentowanych produktach mlecznych i kiszonkach. Wspierają odporność, konkurują z patogenami i obniżają stan zapalny.

Psychobiotyki to specyficzne probiotyki, które wpływają na zdrowie psychiczne, produkując neuroprzekazniki, np. serotoninę. Badania wskazują, że niektóre szczepy mogą obniżać poziom kortyzolu i łagodzić objawy stresu, regulując

oś podwzgórze-przysadka-nadnercza i przynosząc korzyści metaboliczne.

Polifenole

Polifenole to roślinne związki o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym, które wspierają zdrowie serca, obniżają ciśnienie tętnicze, poprawiają profil lipidowy oraz funkcjonowanie śródbłonnki naczyniowej. Najważniejszą grupą polifenoli są flawonoidy, obecne w owocach (zwłaszcza cytrusach), warzywach (pomidorach, brokułach, papryce, sałacie), roślinach strączkowych oraz ziołach i przyprawach typowych dla diety śródziemnomorskiej.

Antocyjany, barwniki z grupy flawonoidów, występują w jagodach, winogronach, żurawinie, malinach i jagodach bzu czarnego. Polifenole z ciemnej, niesłodzonej czekolady także zmniejszają ryzyko kardio-metaboliczne. Działają przeciwpalnie, stymulują wzrost pożytecznych bakterii jelitowych (*Lactobacilli*, *Bifidobacteria*) i hamują rozwój patogenów, wykazując działanie podobne do prebiotyków.

Dieta śródziemnomorska to nie tylko zestaw składników, ale również sposób pozyskiwania żywności – w sposób zrównoważony i przyjazny dla środowiska. To także styl życia, obejmujący regularną aktywność fizyczną, odpowiedni odpoczynek oraz aktywność społeczną, polegającą na wspólnym przygotowywaniu i spożywaniu posiłków oraz spędzaniu czasu z rodziną i przyjaciółmi.



AUTORKA TEKSTU

mgr inż. Jolanta Krzyżanowska

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





Bonifraterskie
Centrum Medyczne

DZIEDZICTWO I MISJA. SŁUŻBA W DUCHU MIŁOSIERDZIA

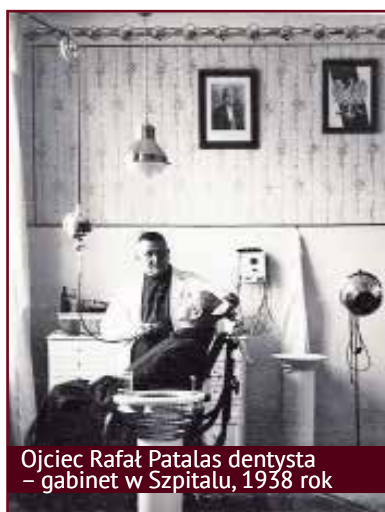
W dynamicznie rozwijającej się Łodzi, metropolii przemysłowej przełomu XIX i XX wieku, „ziemi obiecanej”, gdzieś pomiędzy tętniącymi szumem maszyn włókienniczych fabrykami, a imponującymi siedzibami ich właścicieli, w końcu lat 20. XX wieku powstało miejsce, które miało stać się ostoją dla najbardziej potrzebujących – konwent i szpital Zakonu Bonifratrów.



Konwent w Łodzi – budynek
dzisiejszej Administracji, 1947 rok



Cześć ziołowni (laboratorium)
w Szpitalu, 1943 rok



Ojciec Rafał Patalas dentysta
– gabinet w Szpitalu, 1938 rok

Lokalizacja na obrzeżach rozwijającej się z ogromną dynamiką przemysłowej Łodzi, w rejonie Chojen, nie była przypadkowa. W tamtych czasach do polskiego „Manchesteru” ściągali rzesze robotników poszukujących pracy i lepszego życia. Często byli to ludzie ubodzy, pozbawieni dostępu do podstawowej opieki medycznej, narażeni na liczne urazy i choroby związane z ciężką pracą fizyczną. Bonifratrzy wznosili swój szpital z myślą o tych, którzy ciężką pracą budowali potęgę tego miasta w sercu młodej, odzyskanej Polski, a jed-

nocześnie pozostawali najbardziej bezbronni. Od samego początku ich misją było niesienie ulgi w cierpieniu, niezależnie od statusu społecznego czy wyznania pacjenta – to zasada, która po dziś dzień stanowi fundament działalności szpitalnictwa bonifraterskiego.

Dzisiaj, po ponad stu latach, Szpital Bonifratrów w Łodzi jest przykładem tego, jak duchowe wartości mogą iść w parze z najwyższymi standardami medycznymi. Placówka z powodzeniem łączy zaawansowaną diagnostykę

i terapię z holistycznym podejściem do pacjenta, traktując go nie tylko jako przypadek medyczny, ale jako człowieka z jego potrzebami, obawami i godnością.

Przez lata powojenne szpital, który przed wojną nie doczekał się oficjalnego otwarcia, zaplanowanego na październik 1939 roku, działał jako państwowa placówka służby zdrowia, doświadczając typowych dla tamtego okresu wyzwań. Kluczowy moment w jego współczesnej historii nastąpił w 2000 roku, kiedy został zwrócony

Zakonowi Bonifratrów. Rozpoczęło się wówczas prawdziwe odrodzenie, torujące drogę dla długofalowej strategii modernizacji i rozbudowy, która nie byłaby możliwa w poprzednim systemie zarządzania.

Od czasu powrotu do Zakonu Szpital Bonifratrów w Łodzi stał się placówką, która nieustannie inwestuje w rozwój. Przeprowadzono szereg gruntownych modernizacji infrastruktury, obejmujących odnowienie oddziałów, remonty generalne budynków oraz unowocześnienie instalacji. Położono ogromny nacisk na zakup nowoczesnego sprzętu diagnostycznego i terapeutycznego. Rozszerzono zakres świadczonych usług. Powstały nowe poradnie specjalistyczne, a istniejące oddziały zostały wyposażone i rozwinęły swoje specjalizacje. Rozwój chirurgii małoinwazyjnej, urologii, ortopedii oraz okulistyki był zasadniczym elementem strategii szpitala, dzięki czemu stał się on liderem w tych dziedzinach w regionie. Dbałość o komfort pacjentów stała się priorytetem – poprawiono warunki pobytu, wprowadzono nowoczesne systemy zarządzania, a także zadbano o estetykę otoczenia.

Serce szpitala: kaplica i ikona Matki Bożej Uzdrawienie Chorych

W zgietku szpitalnej codzienności, gdzie medycyna spotyka się z ludzkim cierpieniem, Szpital Bonifratrów oferuje pacjentom i ich

rodzinom przestrzeń na duchowe wsparcie. Centralnym punktem tej opieki jest szpitalna kaplica, miejsce wyciszenia i modlitwy. To właśnie tutaj znajduje się przywieziona w 1945 roku z Wilna wyjątkowa ikona Matki Bożej Uzdrawienie Chorych. Jest ona źródłem pocieszenia i duchowego wzmocnienia zarówno dla pacjentów, jak i personelu medycznego. Wszystkich modlitewną troską otacza Bonifraterska Rodzina Różańcowa.

Kompleksowa opieka dla mieszkańców regionu

Szpital Bonifratrów w Łodzi oferuje szeroki wachlarz świadczeń medycznych, odpowiadając na potrzeby zdrowotne mieszkańców województwa łódzkiego. Jego struktura obejmuje oddziały o kluczowym znaczeniu dla systemu ochrony zdrowia, m.in.:

I. Regionalne Centrum Diagnostyki i Leczenia Chorób Onkologicznych

Wyspecjalizowana placówka zajmująca się kompleksową diagnostyką i leczeniem chorób nowotworowych. Oferuje szeroki zakres usług, od wczesnego wykrywania, przez leczenie, aż po opiekę paliatywną i wsparcie psychologiczne dla pacjentów onkologicznych.

II. Oddziały szpitalne

Oddziały: Onkologii Klinicznej, Chirurgii Ogólnej, Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, Anestezjologii i Intensywnej Terapii, Okulistyczny,

Chorób Wewnętrznych, Medycyny Paliatywnej, Wieloprofilowy Zabiegowy, Blok Operacyjny, Pracownia Endoskopii, Zakład Diagnostyki Obrazowej.

III. Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego

- Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna (AOS): oferuje konsultacje i leczenie u lekarzy specjalistów w trybie ambulatoryjnym, bez konieczności hospitalizacji;
- Zespół Rehabilitacji Leczniczej: zapewnia kompleksową rehabilitację po urazach, operacjach lub w przypadku chorób przewlekłych, pomagając pacjentom odzyskać sprawność fizyczną;
- Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ): porady lekarza rodzinnego, pielęgniarki i położnej, profilaktyka oraz leczenie najczęściej występujących schorzeń.

IV. Poradnia Ziołolecznicza

Koncentruje się na terapii z wykorzystaniem preparatów roślinnych, często jako uzupełnienie konwencjonalnego leczenia lub w przypadku schorzeń, gdzie ziołolecznictwo może przynieść ulgę.

Szpital Zakonu Bonifratrów w Łodzi jest dowodem na to, że tradycja i nowoczesność mogą tworzyć synergię, służąc dobru pacjenta. To miejsce, które nie tylko leczy ciało, ale także dba o komfort psychiczny i duchowy, co w dzisiejszym świecie medycyny jest wartością nieocenioną. Łódzki Szpital Bonifratrów to symbol nadziei, profesjonalizmu i bezinteresownej służby drugiemu człowiekowi – wartości, które niezmiennie pozostają w centrum jego działalności.



AUTORKA TEKSTU

Anna Pawłowska-Pojawa

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



Z WIZYTĄ W IWONICZU

To już kolejny przystanek na szlaku naszych spotkań z dziełami Bonifratrów w Polsce. Wizyta w Domu Pomocy Społecznej w Iwonicy, będącym miejscem stałego pobytu osób z niepełnosprawnością fizyczną i umysłową, to doświadczenie zapadające głęboko w pamięć. Tutaj każdy zakamarek, każdy uśmiech, każdy gest mówi nie tylko o pomocy, ale także o głębokiej trosce, bezwarunkowej miłości i prawdziwej wspólnotie, która tak niezwykle oddaje istotę charyzmatu Zakonu św. Jana Bożego.

Wchodząc do budynku, od razu czuć, że to miejsce wyjątkowe. Nie ma tu oficjalnej sztywności czy

dystansu – to przestrzeń, w której każdy człowiek czuje się doceniony. Więzy między podopiecznymi a pracownikami budują atmosferę szczerzej bliskości. W chwili, gdy pan Tomasz Póchtłopek, dyrektor placówki, przekracza jej próg, natychmiast otacza go grupa mieszkańców, „jego chłopaków”. – „Co masz dla nas dzisiaj, panie dyrektorze?” Wtedy z zakamarka kieszeni wyjmowany jest kolorowy długopis, czasem breloczek lub słodycze – drobiazgi, dodające im więcej energii niż kawa (którą też chętnie piją!). Dyrektor oprowadza nas po placówce, pokazując miejsca, z których na co dzień korzystają podopieczni.

Wchodzimy do pracowni – tu przy stole siedzi kilka osób skupionych na prostych, ale ważnych zadaniach. Składają i kleją papierowe torebki, które później posłużą bonifraterskim aptekom ziołoleczniczym. To praca, która nie męczy, a nadaje dniu sens i rytm. Dla podopiecznych to coś więcej niż zajęcie – to chwila, kiedy mogą poczuć, że są potrzebni i w pełni sprawni w tym, co robią. A wynagrodzenie? Daje im szansę na spełnienie tych małych, codziennych marzeń, które tak wiele dla nich znaczą.

Idziemy dalej. Na tym samym piętrze znajduje się sala relaksacji, gdzie podopieczni – zarówno

z niepełnosprawnością fizyczną, jak i umysłową – mogą się wyciszyć. Kiedy emocji robi się za dużo albo świat zaczyna przytłaczać nadmiarem bodźców, cicha muzyka i delikatne światło lampki z aromaterapią tworzą ukojenie, a wodne łóżko i masażowe krzesło pomagają rozluźnić ciało i uspokoić myśli. To przestrzeń, która działa niczym bezpieczna przystań dla tych, którym trudno poradzić sobie z napięciem czy stresem. Dla wielu mieszkańców takie chwile są ważnym elementem codziennej terapii.

Za kolejnymi drzwiami – warsztaty terapii zajęciowej – istny kalejdoskop barw i faktur: ktoś dzierga na drutach, ktoś maluje, jeszcze inni z dumą prezentują własne rękodzieła wiszące na ścianie. Podopieczni, szarpiąc mnie lekko za rękaw, pokazują swoje prace, prezentują – na własnych warunkach – kawałek osobistego świata.

Została nam jeszcze sala do rehabilitacji, z nowym nabytkiem, którym chwalą się szczęśliwi podopieczni – minisiłownią. Ćwiczą na miarę swoich sił. Niektórzy odważnie chwytają po dwie sztangi, chcąc „wyrzeźbić ciało”, inni powoli kręcą pedałami rowerka. Czas tu płynie inaczej, nie wyznaczają go dźwięki minutnika, ale satysfakcja z wyciśnięcia kilku powtórzeń więcej niż wczoraj. Rehabilitanci czuwają na sali, wspierając osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności; uczą ich chodzenia przy specjalistycznych barierkach, dopasowują ćwiczenia... i dodają otuchy.

DPS skrywa wiele innych zakamarków – jest tu sala „teatralna”, stajnia z końmi, w której prowadzona jest hipoterapia, boisko do aktywności na świeżym powietrzu oraz liczne pokoje mieszkalne. Wszystko to jest potrzebne, bo na stałe mieszka tu ponad sto osób, dla których to miejsce jest domem, pełnym codziennych zajęć i drobnych radości.

W jednej z części DPS-u mija nas Kierownik Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego, pani Alicja Rysz. Podopieczni natychmiast podchodzą do niej, jeden przez drugiego pytając: „czy mogę jutro służyć?”, „Czy mogę jutro służyć jako ministrant przy porannej mszy świętej?” – czekają niecierpliwie na odpowiedź. Wiara odgrywa tu ważną rolę – stanowi wsparcie i fundament życia mieszkańców. W pięknej kaplicy DPS-u swoją wytrwałą posługę pełni 98-letni brat Henryk, bonifratr o niezwyklej energii i ciepłym sercu. Przechodząc korytarzem, podsuwa nam ulubione broszury i gazety (w tym nasz kwartalnik!) oraz książkę, w której spisał historię swojego życia. Potem znika za zakrętem, bo nie potrafi ustać w miejscu ani chwili dłużej.

W refektarzu, przy wspólnym stole siedzą bracia: Grzegorz (przeor konwentu), Stanisław, Maciej i Dominik. „Być bonifratrem to być dobrym bratem dla tych, o których świat czasem zapomina” – mówi brat Dominik z pełnym przekonaniem, jakby chciał, by te słowa zostały przez nas zapamiętane. Razem z bratem Grzegorzem wspominają: „Kiedy byliśmy w nowicjacie, szliśmy z samego rana każdego dnia na godzinę postugi do pacjentów, a przecież wiadomo, że rano pielęgnacja jest zawsze najtrudniejsza – to największe wyzwanie pod względem higieny i opieki. Ale właśnie taka jest nasza postuga: iść do tych, do których wiele osób nie chce pójść”.

W Domu Pomocy Społecznej w Iwonicy codzienną przepiękną prawdziwą serdeczność. Gdy nadchodzi pora kawy, jeden z mieszkańców z troską nalewa ją dla kolegów. Ciasteczka znikają szybko, wraz z uśmiechami i cichymi podziękowaniami. Ktoś chwytą gitarę i delikatnie gra kilka akordów, tworząc ciepły, domowy nastrój. Ci, którzy mają trudności z ruchami rąk, otoczeni są pomocą – inni słodzą im kawę, podsu-

wają ciastko, robią to bez słów. Te drobne gesty, ta wzajemna opieka, tworzą tu wspólnotę szczerą i prostą – rodzinę, w której każdy ma swoje miejsce i czuje się ważny.

Spacerując korytarzem DPS-u już na pierwszy rzut oka widać, że tu nie rządzi rutyna – na każdej ścianie wiszą zdjęcia z pikników, festiwali i uroczystości, takich jak „Pożegnanie lata”, które stało się już tradycją tego miejsca. Pan Tomasz Półtłopek zwraca uwagę, jak ważna dla mieszkańców jest ta okazja: „To jeden z ważniejszych momentów w naszym DPS, dzień, kiedy mieszkańcy, pracownicy i goście spotykają się na świeżym powietrzu, żeby razem się bawić, słuchać muzyki i korzystać z przygotowanych atrakcji. Ta impreza pokazuje, że osoby niepełnosprawne potrafią żyć pełnią życia, cieszyć się i aktywnie uczestniczyć w wydarzeniach razem z innymi”.

Oglądamy jeszcze pokoje dla podopiecznych. Nie zobaczysz tu seryjnych, identycznych wnętrz – wszystkie pomieszczenia są inne, bo różne są historie ich mieszkańców, ich pasje i ulubione przedmioty codziennego użytku. To te drobiazgi tworzą w tych przestrzeniach domową atmosferę – pełną ciepła, bezpieczeństwa i komfortu.

A podopieczni, zapytani o marzenia? Jeden z nich pragnie odzyskać wzrok, drugi prosi o remont pokoju lub radio na parapecie, inny – chciałby znaleźć dziewczynę. Dyrektor z uśmiechem dodaje: „Może na kolejnym Festiwalu Radości w Prudniku kogoś poznamy”.

Nim wyjdziemy, słyszymy jeszcze rozmowę: „Już się dziś za pana pomodliłem!” mówi podopieczny. „A jak się pomodliłeś?” dopytuje dyrektor. „Wieczny odpoczynek racz mu dać, Panie...”, odpowiada z szerokim uśmiechem na ustach.

Redakcja





PODSUMOWANIE

Kanonicznej Wizytacji Generalnej

PROWINCJI POLSKIEJ ZAKONU BONIFRATRÓW

Miniona już Kanoniczna Wizytacja Generalna Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów to jedno z najważniejszych wydarzeń roku 2025, mające na celu ocenę oraz wsparcie wszystkich aspektów życia bonifraterskiej wspólnoty w Polsce. Rozpoczęta 12 maja, trwała blisko dwa miesiące; wizytator – brat Saji Mullankuzhy OH (II Radny Generalny i Prowincjał Prowincji Austriackiej) wraz z protokolantem, panem Dominikiem Hartigiem, odwiedzali kolejne konwenty, nawiązując dialog z braćmi, personelem medycznym, wolontariuszami i podopiecznymi placówek. Towarzyszył im sekretarz Prowincji Polskiej, pan Grzegorz Waberski, który przez cały czas trwania wizytacji niestrudzenie pełnił funkcję tłumacza. Wizytacja przebiegała w nurcie misji Zakonu św. Jana Bożego, która brzmi: „Czyńcie dobro, Bracia”. Szczególny nacisk położono na rozpoznawanie potrzeb ludzi cierpiących i samotnych oraz gotowość do odpowiadania na wyzwania zmieniającego się świata.



Początek wizytacji miał miejsce w Konwencie pw. Trójcy Przenajświętszej w Krakowie. Podczas kolejnych tygodni wizytator odwiedzał konwenty rozlokowane w różnych częściach Polski – m.in. w Konarach-Zielonej, Zebrzydowicach, Cieszynie, Katowicach, Prudniku, Piaskach-Marysinie, Wrocławiu, Łodzi, Drohobycz, Iwoniczu i Warszawie. W każdym miejscu zapoznawał się z działalnością szpitali, domów pomocy społecznej, aptek, warsztatów terapii zajęciowej i innych ośrodków wsparcia, prowadząc rozmowy z przełożonymi, pracownikami i podopiecznymi. Dzięki temu wizytacja objęła nie tylko formalną ocenę, ale także





wymianę doświadczeń i pogłębioną refleksję nad codzienną misją Zakonu, koncentrując się na duchowości, zaangażowaniu, zarządzaniu i trosce o chorych oraz lokalne środowiska.

Wizytacji towarzyszyły również jubileusze i uroczystości, na przykład obchody 130-lecia Konwentu i XIII Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją w Piaskach-Marysinie, czy też odsłonięcie tablicy nowej ulicy – Bonifraterskiej w Katowicach.

Brat Saji zapoznał się z działalnością Farmaceutycznych Produktów Bonifraterskich sp. z o.o. oraz Fundacji Bonifraterskiej. Spotkaniu w Kurii Prowincjalnej w Warszawie towarzyszyły rozmowy o sprawach organizacyjnych i strategicznych, a także analiza realizacji bieżących inicjatyw.

Zwieńczeniem całego procesu było uroczyste zakończenie wizytacji, które odbyło się w dniach 14–15 lipca w Centrum Formacyjno-Szkoleniowym „Księżówka” w Zakopanem. Spotkanie zgromadziło braci i współpracowników z wszystkich bonifraterskich dzieł. Podczas spotkania br. Saji, w obecności Generała Zakonu, br. Pascala Ahodegnona OH, przedstawił szczegółowe podsumowanie całego okresu wizytacyjnego, wskazując na najważniejsze osiągnięcia Prowincji Polskiej oraz obszary wymagające dalszej pracy. Sesje warsztatowe pozwoliły wytyczyć kierunki działania na kolejne lata. Całe wydarzenie znalazło odzwierciedlenie w radości, modlitwie i poczuciu wspólnej misji „rozszerzania szpitalnictwa”, zgodnie z charyzmatem Zakonu i deklaracjami ubiegłorocznej, 70. Kapituły Generalnej. Spotkanie uświetniły dwie uroczyste Msze Święte: pierwsza pod przewodnictwem biskupa Artura Mizińskiego, a druga – kardynała Grzegorza Rysia.

Dzięki wizytacji wyraźnie wyłoniły się kluczowe wnioski: potrzeba dalszego umacniania współpracy między braćmi oraz współpracownikami, a także rozwijania innowacyjnych form pomocy, które odpowiadają na nowe obszary samotności i wykluczenia społecznego, wymagające rozpoznania i odpowiedniej reakcji. Proces ten ukazał, że misja szpitalnictwa św. Jana Bożego jest dziś żywa, dynamiczna i pełna nadziei, wymagająca ciągłego zaangażowania i wspólnej odpowiedzialności za budowanie przyszłości na fundamencie wiary i solidarności.

Kanoniczna Wizytacja Generalna Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów pozwoliła na głębokie poznanie życia wspólnot zakonnych oraz ich codziennej służby ludziom potrzebującym. Przeprowadzona z wiarą i braterstwem wizytacja podkreśliła żywotność i kreatywność szpitalnictwa św. Jana Bożego, będącego odpowiedzią na współczesne wyzwania społeczne, duchowe i ekologiczne.

Redakcja



„Jesteśmy budowniczymi nadziei...”

Przemówienie Generała Zakonu, br. Pascala Ahodegnona OH,
wygłoszone podczas zakończenia Wizytacji Kanonicznej w Prowincji Polskiej
(fragmenty)

Dzisiejszy dzień to coś więcej niż oficjalne zakończenie (...). Przede wszystkim chciałbym z serca podziękować bratu Sajiemu, który przeprowadził tę wizytację generalną z wiarą i braterstwem. Dzięki jego niezwykłej umiejętności słuchania, dzięki dyskusjom i rozmowom tak bardzo odpowiednim, dzięki jego dogłębnej relacji, którą zdał nam z tego pobytu, mamy wyraźną wizję tego, jak wygląda życie Waszej prowincji i jakie są nakreślone dla niej ścieżki na przyszłość (...).

Bardzo duże wrażenie zrobiła na mnie kreatywność i zaangażowanie, które wykazaliście; konkretne znaki, napawające wiarą na przy-

szłość (...). Ze świadectw, rozmów, z lektury sprawozdań wyczytałem znacznie więcej niż tylko ocenę obecnej sytuacji. To wszystko odzwierciedla żywe, głęboko zakorzenione i pełne inwencji szpitalnictwo. Tak, szpitalnictwo świętego Jana Bożego jest żywe. Widać je w gestach opiekuńczych, słowach otuchy, w odważnych decyzjach, które podejmujecie – każdego dnia w waszych ośrodkach, w waszych wspólnotach, w tym co zwykłe, bardzo często w ciszy i cięgle w wierze (...).

Szpitalnictwo nie jest reliktem przeszłości – jest powołaniem, misją, przyszłością. W świecie, w którym mamy do czynienia z kryzysami ekologicznymi, społecznymi, duchowymi, szpitalnictwo jest naszą odpowiedzią. Musimy mówić jednym głosem. W świecie, który jest skupiony na produkcji, na szybkich reakcjach, naszym zadaniem jest dać przestrzeń. Przestrzeń na oddech, na ciszę, na wspólną pamięć, na rozeznanie.

I to mówię przede wszystkim do was, współpracowników, bo rozeznanie nie jest zarezerwowane wyłącznie dla braci. To sprawa, która dotyczy wszystkich organizacji służących innym. I w ob-
rębie

waszych dzieł musicie rozeznaczyć, żeby zobaczyć, co robić dalej. Ale aby rozeznaczyć, trzeba się komunikować. Szpitalnictwo, którego my razem jesteśmy przejawem, nie powstanie jednoosobowo. Wymaga porozumień, trwałych porozumień, pomiędzy braćmi, osobami świeckimi, pomiędzy pokoleniami, kulturami – tymi, którzy bezpośrednio są zaangażowani w opiekę i zmiany społeczne (...).

Obecność tutaj jest bardzo ważnym znakiem, ponieważ jest świadectwem waszego zaangażowania współpracowników. Jest też siłą napędową szpitalnictwa, które współdzielimy. Nie żyjemy już w czasach, w których charyzmat opierał się wyłącznie na braciach. To, jak zmienia się czas, wzywa nas teraz do tego, żebyśmy byli rodziną, byli społecznością, którą łączy wspólna nadzieja, wzbogacona waszymi umiejętnościami, kompetencjami i ożywiona tą spokojną troską, która charakteryzuje uczniów św. Jana Bożego, niosących jego dziedzictwo.

W roku jubileuszowym chciałbym przypomnieć wam, że jesteśmy budowniczymi nadziei, konkretnej nadziei, świadkami szpitalnictwa, które ma odwagę zmieniać się w obliczu wyzwań współczesnego świata. Ta współodpowiedzialność, z którą żyjemy, to nasze największe bogactwo (...).

Życie w Polsce, w środku Europy, która musi stawiać czoła konkretnym wyzwaniom. Dziś problem, który pojawia się w Unii Europejskiej, jest automatycznie problemem całej wspólnoty, wszystkich państw. Niestabilność finansowa,

głębokie podziały społeczne, wojna w Ukrainie, coraz większa niepewność i coraz pilniejsze poszukiwanie sensu.

To, o czym właśnie powiedziałem, widzicie w życiu codziennym naszych placówek, ale także osób, którym pomagamy. Tam, gdzie kto inny zobaczyłby trudności nie do pokonania, wy widzicie po prostu pilne wezwanie. I wasza praca jest tego żywym dowodem. Wcielacie w życie słowa Ewangelii: „Byłem chory, a odwiedziliście mnie”.

Zamiast zatrzymać się w przeszłości, idźmy z wiarą w przyszłość. Bo szpitalnictwo to nie jest niezmiennie dobro. To żywy nurt, który musi ciągle być zasilany przez naszą kreatywność i przez nasze wciąż odnawiane, głębokie zaangażowanie (...).

W obliczu zmieniającego się świata nasza misja w Europie potrzebuje trzech uzupełniających się aspektów. Po pierwsze, trzeba w sposób jasny interpretować znaki czasu (...). Musimy być zdolni do tego, żeby w świetle Ewangelii odczytywać nowe rodzaje ubóstwa – to wiele różnych aspektów, między innymi wrażliwość psychiczna, wykluczenie cyfrowe, samotność ludzi młodych i starszych. Po drugie, musimy z pasją przekazywać nasz charyzmat – tłumaczyć, przekładać nasze dziedzictwo na język zrozumiały dla nowych pokoleń, żeby także oni wzięli ten ogień ludzkości i nieśli go dalej (...). Siał ziarno szpitalnictwa także w młodych pokoleniach. No i wreszcie trzeci aspekt to tworzenie sojuszy, jednoczenie się. Tak jak w Hospitality Europe, którego jesteście członkami, żebyśmy łączyli siły z innymi prowincjami, a także – mam nadzieję – z innymi zgromadzeniami i zaangażowanymi partnerami. Dynamika jedności jest niezbędna, jeżeli chcemy lepiej służyć tym, których społeczeństwo często nie zauważa. Jak mówił papież Franciszek: „nikt nie uratuje się sam”.

Musimy skupić się wspólnie na czterech priorytetowych obszarach na najbliższe sześć lat w Polsce:

- Opracowywać nowe odpowiedzi, tam gdzie tradycyjne modele okazały się ograniczone; wypracowywać kreatywne rozwiązania, które będą dobrze się adaptowały do nowych, współczesnych form „wrażliwości”.

- Wsłuchać się we współczesne rodzaje samotności. Te, które wiążą się z całym światem cyfrowym, z uzależnieniami, które są w zupełnej ciszy, pewnym rodzajem wewnętrznego wygnania, wykluczenia. Tak, żeby nikt nie pozostał na marginesie.

- Aktywnie angażować wolontariuszy, pacjentów, rodziny, przyjaciół i specjalistów w budowanie naszych projektów. To wzmocni nasze powiązanie z lokalnymi społecznościami (...). Kiedy mamy zbudować coś nowego, szpital, jakiś ośrodek opieki, ile razy zadajemy pytanie, co można poprawić, jak byłoby lepiej, czego oczekują pacjenci? (...) Jeśli mamy być rodziną, musimy też słuchać ich głosu. Musimy pracować, działać nie tylko dla nich, ale i z nimi. Dlatego właśnie tak bardzo potrzebna jest nam komunikacja.

- Wpływać na sferę publiczną i polityczną. Nasz głos musi być słyszalny na poziomie narodowym, krajowym, ale też europejskim. Tak, żeby kształtować decyzje, które będą działały na korzyść osób najbardziej wrażliwych. Czasami może to być trudne, zwłaszcza kiedy wzrok polityki jest zwrócony w zupełnie innym kierunku. Ale nie możemy milczeć, bo tutaj chodzi o najślabszych.

Droży bracia, droży współpracownicy, przed wami w przyszłym roku, w marcu, Kapituła Prowincjalna (...). Chciałbym, żeby nie był to tylko moment „instytucjonalny”, ale czas prawdy, rozeznania i wspólnej odpowiedzialności.

Zachęcam do tego, abyście przygotowali się do tego spotkania, wkładając w to serce, powagę i nadzieję. Znajdźcie czas na to, żeby jeszcze raz przyjrzeć się swoim doświadczeniom, żeby posłuchać swojej intuicji i wyrazić swoje przekonania. Weźcie ze sobą na Kapitułę wasze marzenia, pytania i pragnienia na przyszłość. Ważne, wielkie pytania na przyszłość: gdzie wzywa nas Duch Święty dziś? Co możemy zrobić, żeby szpitalnictwo w Polsce było wiarygodną, radosną odpowiedzią na rany i ból świata? I wreszcie – jakiej przyszłości chcemy dla naszej prowincji?

Nie chodzi o to, żeby dostosować struktury, ale żeby podsyć ogień, żeby odnowić powiązania pomiędzy pamięcią a przyszłością, pomiędzy przyszłością a działaniem, pomiędzy charyzmatem i profesjonalizmem. Żeby pokazać, że można żyć także dziś Ewangelią, z prostotą i zaangażowaniem. Kontynuujemy razem tę podróż, którą rozpoczęliśmy. Jesteśmy nasionami szpitalnictwa gdzieś na obrzeżach świata. Jesteśmy tarczami powiązań w ranach świata. To my niesiemy światło w ciemną noc ludziom cierpiącym. Niech nasze ośrodki będą domami współczucia i współodczuwania.

Nasza misja, którą przeżywamy razem – osoby duchowne, bracia i osoby świeckie – niech będzie pełna zaraźliwej radości i aktywnej, działającej nadziei. Niech towarzyszy nam święty Jan Boży, prowadzi nas Duch Święty, abyśmy wszyscy, każdy na swoim miejscu, żyli znakami miłości Boga do ludzi.

Dziękuję za to, co robicie. Dziękuję za to wszystko, co dalej wspólnie będziemy budować, bo przecież jesteśmy jedną, wielką Rodziną Szpitalną i to nas jednoczy.

Redakcja



JAKOŚĆ.

Fundament bonifraterskiej troski

– SZKOŁA SZPITALNICTWA –

Aby przybliżyć bonifraterski charyzmat szpitalnictwa, został on opisany poprzez współtworzące go wartości: odpowiedzialność, szacunek, jakość i duchowość. W tym artykule skupiamy się na wyjaśnieniu, czym jest JAKOŚĆ rozumiana w duchu służby drugiemu człowiekowi. To kolejna odsłona kwartalnikowej Szkoły Szpitalnictwa, będącej w każdej z prowincji podstawowym kursem wiedzy o fundamentach Zakonu Szpitalnego i ich przełożeniu na aktualną rzeczywistość.

Na internetowej stronie naszej Kurii Generalnej możemy przeczytać, że JAKOŚĆ rozumiemy jako: DOSKONAŁOŚĆ, PROFESJONALIZM, INTEGRALNĄ OPIEKĘ, WRAŻLIWOŚĆ NA NOWE POTRZEBY, MODEL JEDNOŚCI Z NASZYM WSPÓŁPRACOWNIKAMI, MODEL OPIEKI ŚW. JANA BOŻEGO, OŚRODKI DLA PODOPIECZNYCH PRZYJAZNE OD STRONY ARCHITEKTONICZNEJ I WYPOSAŻENIA, WSPÓŁPRACĘ Z INNYMI OSOBAMI I STRUKTURAMI. Jak widać, jest to bardzo szerokie rozumienie słowa JAKOŚĆ, które na co dzień kojarzy nam się przede wszystkim z certyfikatami, audytami i kontrolami. Podobnie jak one, zacytowana definicja jakości może nas mobilizować do działania, ale też przytłaczać ogromem wynikających z niej zadań. Parafrazując znany aforyzm: „nawet najdłuższa podróż składa się z małych kroków”, zapraszamy na krótki spacer po świecie bonifraterskiej JAKOŚCI, gdzie drogowskazami będą punkty odniesienia z otaczającej nas rzeczywistości i historii Zakonu.

Jako przykład skojarzenia ze słowem PROFESJONALIZM na warsztatach Szkoły Szpitalnictwa podajemy działanie zespołu techników wymieniających koła bolidu podczas wyścigu Formuły 1. Zespół ten działa tak harmonijnie, ze sprawnie wyćwiczonym podziałem zadań i doskonałą znajomością „roboty do wykonania”, że owa wymiana trwa zaledwie dwie sekundy. Trudno ją uchwycić, jeśli nie spowolnimy nagrania. Nie byłoby to możliwe bez jasnego rozdziału kompetencji oraz wzajemnego zaufania i pewności, że pozostali członkowie zespołu sprawnie wykonują swoją część zadania. Przemawiają do nas także przykłady znanych osób – profesjonalistów, którzy w swoim życiu kierują się lub kierowali pasją oraz dbałością o jakość swojej pracy. Patrząc na internetową popularność z ostatnich miesięcy, trudno nie podziwiać PROFESJONALIZMU i zawodowej doskonałości dra Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego. Poprzez determinację w zdobywaniu wiedzy (liczne tytuły magisterskie z uczelni w Polsce i za granicą) oraz kondycję fizyczną wzblił się (w przenośni i dosłownie) ponad przeciętność, pracując przez miesiąc na orbicie naszej planety. Trzymając się luźno „raketowych” skojarzeń, przykładem PROFESJONALISTKI ze świata sportu może być 24-letnia

zwycięzczyni tegorocznego Wimbledonu, jedna z czołowych „raket świata” – Iga Świątek, która na sportową doskonałość pracuje od 5. roku życia. Przywołajmy tu także postać śp. Wandy Błęńskiej – poznaniarki, lekarki, dziś kandydatki na ołtarze, która poświęciła swoje życie pracy wśród trędowatych nad Jeziorem Wiktorii w Ugandzie. Nazywana „Matką Trędowatych”, dr Błęńska daje nam taką życiową radę: **„Trzeba pielęgnować swoje wznioste marzenia, nagromadzić ich tyle, żeby starczyło na całe dorosłe życie i nie przyjmować «NIE» za ostateczną odpowiedź”.**

Sięgnijmy teraz do bonifraterskiego „skarbcza jakości i doskonałości”... W historii medycyny trwale zapisał się brat Ludwik Perzyna OH (1742–1812), który po ukończeniu wydziału lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego nie ograniczył działalności do dzielenia się swoją wiedzą we własnej praktyce brata – lekarza, ale wyprzedzając epokę – tworzył unikatowe (bo napisane po polsku, a nie po łacinie) poradniki medyczne, trafiając dzięki temu do szerokiego grona odbiorców. Jego najśłynniejsze dzieło to *Lekarz dla włościan*. Brat Ludwik opisał w nim najpowszechniejsze ówczesne problemy zdrowotne, postępując się językiem zrozumiałym także dla osób niewykształconych medycznie. Przez takie działanie starał się poprawiać sytuację zdrowotną i zmniejszać cierpienia „włościan” – najuboższej warstwy społecznej. Warto zaznaczyć, że niektóre pojęcia z dzieł brata Ludwika, np. „położna” czy „surowica”, użyte po raz pierwszy w polszczyźnie właśnie przez niego, weszły do języka na stałe. Z kolei włoski współbrat Jan Baptysta Orsenigo (1837–1904) wyspecjalizował się w dentystyce. I to jak! Doskonałość, z jaką usuwał zęby (co w czasach bez badań rentgenowskich, a przede wszystkim bez możliwości skutecznego uśmierzania bólu) sprawiła, że był bardzo popularny w Rzymie, gdzie pracował. Do dziś uwieczniony został w Księdze Rekordów Guinnessa jako posiadacz kolekcji dwóch milionów ludzkich zębów.

W praktykowaniu bonifraterskiej JAKOŚCI jednak nie chodzi o rekordy. Mamy nadzieję, że po przytoczeniu powyższych przykładów staje się jasne, iż jej istotą powinno być przekraczanie przeciętności, dawanie

z siebie czegoś więcej niż standard, po prostu „dobra robota”. Spójrzmy, jak wygląda troska o JAKOŚĆ na dwóch płaszczyznach obecnej działalności naszej prowincji: w pomocy społecznej i lecznictwie. Pomoc społeczna w Polsce stoi przed trudnym wyzwaniem, jakim jest tzw. „deinstytucjonalizacja”. Profesjonalizm to także mocne stąpanie po ziemi. Wielu podopiecznych nie znalazłoby dziś właściwej opieki w kameralnych czy rodzinnych ośrodkach. Konkretnie działania w zakresie deinstytucjonalizacji to na dziś poprawa jakości opieki w istniejących bonifraterskich Domach Pomocy Społecznej. Wyraża się ona nie tylko w stałej trosce o poprawę warunków lokalowych, ale także w takich działaniach jak umożliwienie wykonywania pracy (w ZAZ-ach lub poza nimi); np. w DPS-ie w Konarach z tej możliwości korzysta ponad 10% mieszkańców. To również obejmowanie opieką osób z niepełnosprawnością po zakończeniu przez nie edukacji szkolnej w ramach Środowiskowych Domów Samoopieki i wspomnianych wyżej Zakładów Aktywności Zawodowej. Troska o jakość to wyczuwanie na płaszczyźnie duchowej poprzez dbałość o opiekę duszpasterską dla podopiecznych oraz ich rozwój kulturalny i artystyczny. Przykłady z tego zakresu staramy się na bieżąco opisywać na łamach Kwartalnika. Z ostatnich dni warto wspomnieć wystawienie przez podopiecznych i współpracowników Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej w Konarach sztuki *Moralność Pani Dulskiej*. A o niezwyklej roli uśmiechu w krzewieniu szpitalnictwa pisaliśmy już w numerze 2/2025.

WSPÓŁPRACA Z INNYMI STRUKTURAMI ORAZ WRAŻLIWOŚĆ NA NOWE POTRZEBY wyraża się w bonifraterskich ośrodkach pomocowych poprzez udział w programach europejskich i krajowych, takich jak trwający obecnie program Erasmus+ PUENTE, którego głównym celem jest zwiększenie kompetencji pedagogów i specjalistów wsparcia społecznego do asymilacji, poprzez edukację uchodźców z Ukrainy, w szczególności kobiet i dzieci. Efektem programu będzie kurs szkoleniowy dostępny we wszystkich językach krajów partnerskich. Do współpracy zaproszono ośrodki z Hiszpanii (główny koordynator), Portugalii, Włoch, Austrii i Polski. Taka współpraca praktykowana jest w bonifraterskiej pomocy społecznej od wielu lat, zarówno w skali regionalnej, pozazakonnej, jak i w zakresie współpracy międzyprovincialnej. W ostatnim czasie odbyła się studyjna wizyta w Straubingu w Bawarii, gdzie gościli dzieła apostołskie z Iwonicy, Konar, Zebrzydowic i Cieszyna. Nasze ośrodki wielokrotnie przyjmowały współpracowników i podopiecznych z Niemiec. Ten zakres troski o JAKOŚĆ to także otwartość na studentów kierunków „pomocowych”, którzy chętnie wybierają nasze ośrodki jako miejsca praktyk. Aspekt dydaktyczny dotyczy również naszych ośrodków medycznych, w których staże podyplomowe i rezydentckie cieszą się dużą popularnością wśród młodych medyków.

Jeśli chodzi o inne aspekty troski o JAKOŚĆ w bonifraterskich placówkach medycznych, konkretnym dokonaniem odnośnie poprawy WARUNKÓW ARCHITEKTONICZNYCH WYPOSAŻENIA są: ukończona niedawno przebudowa Hospicjum św. Jana Bożego we Wrocławiu, zbliżający się do końca gruntowny remont Szpitala Rehabilitacyjnego we Wrocławiu, udostępnienie nowych pomieszczeń na ambulatorium Szpitala Rehabilitacyjnego w Piaskach-Marysinie, a także rozpoczęty remont bloku operacyjnego i zaplecza do badań gastroenterologicznych Szpitala Aniołów Stróżów w Katowicach. Skoro dotarliśmy w naszym „spacerze jakościowym” do Katowic, dobrym przykładem w zakresie WRAŻLIWOŚCI NA NOWE POTRZEBY (w tym przypadku raczej nie tyle nowe, co nieobjęte wystarczającą opieką w innych ośrodkach), jest działalność tamtejszego Pododdziału Ginekologii Dziewczęcej i Dziecięcej, gdzie leczone są często rzadkie, a zarazem związane z dużym cierpieniem schorzenia i wady rozwojowe najmłodszych pacjentek. To wyjątkowe miejsce w skali Polski. Również w Katowicach podejmowane są działania, by w ramach naszego klinicznego Oddziału Położnictwa i Ginekologii stworzyć centrum leczenia endometriozy. A tzw. wisienką na torcie niech będzie informacja, że **nasze szpitale przed kilkoma tygodniami przeszły pomyślnie audyt Centrum Monitorowania Jakości Ministerstwa Zdrowia, który po raz pierwszy w Polsce objął szpitale rehabilitacyjne.**

Tu postawmy kropkę, choć temat JAKOŚCI jako jednej z bonifraterskich, osiowych wartości, trudno uznać za wyczerpany. Jak zaznaczyliśmy na wstępie, jest on niezwykle wielowymiarowy.

Co może być receptą, by mimo to nie zniechęcać się w dążeniu do stałego rozwoju oraz starać się o jak najlepszą atmosferę w naszych dziełach i ich nieustanne dostosowywanie do norm, a przede wszystkim do potrzeb współczesności? „Róbmy swoje” – jak śpiewał Wojciech Młynarski. Róbmy tak, aby inni (i my sami) mogli czerpać z tej pracy zadowolenie, że czynimy świat jakościowo lepszym. Jeszcze prościej wyraził to św. Jan Boży: „Czyńmy dobro!”.

Dziękujemy za pomoc w przygotowaniu artykułu Pani Prezes Ewie Soleckiej-Florek i Panu Prezesowi Jackowi Gralińskiemu.



AUTORZY TEKSTU

Br. Łukasz Dmowski OH
Grzegorz Waberski

Sekretarz Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów



Pierwsze soboty miesiąca

CZY MOŻEMY JE TRAKTOWAĆ JAK POLISĘ UBEZPIECZENIOWĄ NA NIEBO?



Cyklicznie słyszymy w naszych świątyniach podczas ogłoszeń parafialnych: „W tym tygodniu przypadają pierwszy piątek i pierwsza sobota miesiąca”. O popularnych praktykach pierwszych sobót miesiąca wiemy całkiem sporo. To nabożeństwo związane jest z objawieniami w Fatimie. Zanim papież, św. Jan Paweł II, ujawnił treść orędzia fatimskiego, wędrujący we wszystkim sensacji i szukający drugiego dna, skupiliśmy się przede wszystkim na tzw. trzeciej tajemnicy. Dużo o niej napisano. Natomiast o nabożeństwie pierwszych sobót, które jest wymienione w drugiej tajemnicy, wiemy znacznie mniej.

Maryja objawiła się 13 maja 1917 roku w nikomu wtenczas nieznaną dolinę Cova da Iria. Prostym pastuszkom, którzy nigdy nie wytknęli nosa poza swoją wioskę, oznajmiła słowa, które poruszyły cały Kościół. Przygotowując rewolucję leninowską Rosja dyszała nienawistną zapalczewością, wybuchwały bomby i wojny światowej, a na obrzeżu Europy, małe dzieci odebrały przesłanie, które miało rozstrzygnąć o losach świata. Łucja miała 10 lat, Franciszek 9, Hiacynta jedynie 7. Maryja prosiła: „**Uciekajcie się do mojego Niepokalanego Serca, pokutujcie w intencji nawrócenia grzeszników**”.

Podczas kolejnych objawień Maryja ukazała dzieciom swoje Niepokalne Serce otoczone cierniami oraz piekło. Widok ten bardzo je przeraził. „**Widziałyście piekło, do którego trafiają dusze biednych grzeszników. Aby ich zbawić, Bóg chce ustanowić na świecie nabożeństwo do mego Niepokalanego Serca. Jeżeli uczynią to, co wam powiem, wiele dusz się zbawi i za-**

zna pokoju (...). Wybuchnie nowa, jeszcze gorsza wojna światowa, a Kościół zostanie prześladowany”. Jednak Matka Boża obiecała, że powróci, by prosić o wynagrodzenie w pierwsze soboty miesiąca.

Hiacynta i Franciszek zmarli niedługo potem. Łucja natomiast szczegółowo spisywała słowa Maryi: „**Bóg chce wprowadzić na świat cześć Mego Niepokalanego Serca. Tym, którzy przyjmą to nabożeństwo, obiecuję zbawienie. Dusze te będą przez Boga kochane jak kwiaty, postawione przeze Mnie dla ozdoby Jego tronu. Jeśli się zrobi, to co wam powiem, wielu zostanie uratowanych przed piekłem i nastanie pokój na świecie... Jeżeli nie, bezbożna propaganda rozszerzy swe błędne nauki po świecie, wywołując wojny i prześladowanie Kościoła. Dobrzy będą męczennicy, a Ojciec Święty będzie musiał znieść wiele cierpień. Różne narody zginą. Na koniec Moje Niepokalne Serce zatriumfuje**”.

Gdy objawienia się zakończyły, siedem lat później Maryja pozwoliła siostrze Łucji na ujawnienie drugiej tajemnicy. O pierwszych sobotach miesiąca Łucja usłyszała w hiszpańskim Pontevedra 10 grudnia 1925 roku. Był to praktyczny wymiar kultu Serca Maryi. Maryja mówiła do Łucji: „**Przynajmniej ty staraj się mnie pocieszyć i przekaz wszystkim, że obiecuję przyjść na pomoc w godzinę śmierci z wszystkimi łaskami potrzebnymi do zbawienia tym, którzy przez 5 kolejnych miesięcy w pierwsze soboty: odprawiają spowiedź, przyjmą Komunię Świętą, odmówią Różaniec i przez 15 minut towarzyszyć Mi będą, rozmyślając o 15 tajemnicach Różańca w intencji zadośćuczynienia**”.

Pięć lat później Łucja, proszona o wyjaśnienie praktyki pięciu pierwszych sobót miesiąca, opowiadała, że ukazał się jej Jezus i wyjaśnił: „**Powód jest prosty: jest 5 rodzajów zniewag i bluźnierstw przeciwko Niepokalanemu Sercu Maryi: bluźnierstwa przeciw Niepokalanemu Poczęciu; przeciwko Jej Dziewictwu; przeciwko Boskiemu Macierzyństwu, gdy jednocześnie nie chce się uznać Jej za Matkę ludzi; starania ludzi, którzy usiłują publicznie wpajać w serca dzieci obojętność, pogardę, a nawet odrazę wobec Niepokalanej Matki; bezpośrednie znieważanie Maryi w Jej świętych wizerunkach. Oto moja córko powody, dla których Niepokalane Serce Maryi nakazuje Mi żądać tego małego zadośćuczynienia. To zadośćuczynienie poruszy Moje Miłosierdzie i wybaczę temu, kto miał nie-szczęście Ją znieważać**”.



Spotkanie św. Jana Pawła II z siostrą Łucją, 2000 r., *Jornal O Bom Católico*, Wikimedia Commons

Św. Jan Paweł II zapoznał się z dokumentacją objawień fatimskich zaraz po zamachu na swoje życie. Stał się apostołem Fatimy, ponieważ, jak zaznaczał, swoje ocalenie wiązał właśnie z tymi objawieniami. 13 maja 2000 roku spotkał się na prywatnej rozmowie z siostrą Łucją. Sam z oddaniem praktykował nabożeństwo pierwszych sobót miesiąca. Bardzo symboliczny był dzień jego śmierci – zmarł w pierwszą sobotę miesiąca, w wigilię uroczystości Bożego Miłosierdzia.

My, żyjący w czasach konsumpcjonizmu, możemy łatwo ulec pokusie traktowania orędzia fatimskiego jak rodzaj polisy ubezpieczeniowej. Bóg daje nam obietnice – a my potrafimy z tego uczynić coś na wzór dewizy finansowej. Żyje się wtedy bardzo wygodnie – wystarczy się rozliczyć, jak z fiskusem. Nie musimy wchodzić w głębo-

ką, osobistą relację z żywym Bogiem. Siostra Łucja podkreślała, że w praktyce pięciu pierwszych sobót miesiąca najważniejsza jest intencja wynagrodzenia za grzeszników, a nie osobista ochrona na godzinę własnej śmierci. Ale jest i inne zagrożenie. Praktykowanie pierwszych sobót w sposób powierzchowny może łatwo zmienić się w rytuał magiczny – „Uzbierałem już pięć pierwszych sobót, więc mam zapewniony paszport do nieba”. Taka zła praktyka „kolekcjonowania” pierwszych sobót może wykreować fałszywy obraz Boga – rachmistrza z liczydłem

w dłoni, który z zadowoleniem odznacza kolejne sygnatury w swoich rubrykach.

Skupiamy się na drobiazgach, a nie pamiętamy o istocie – Bóg chce stać się sercem mojego serca. Jego Miłość nieustannie pociąga nas ku sobie, lecz nasze serca z egoistycznej zadyszki, rozszerza je i otwiera. Otwarte serce Maryi uczy nas także, że w życiu nie jest najważniejsza troska o zachowanie siebie. Tyle dziś zabiegania o zdrowe życie, zdrową żywność, biegi, fitness, diety... „Zdrowie jest najważniejsze” – takie stwierdzenie pada nie tylko w rozmowach codziennych, ale i tych pobożnych.

Tymczasem chrześcijaństwo mówi coś zupełnie innego. Nie chodzi w nim o to, by zachować zdrowie za wszelką cenę, lecz by je tracić – dla tych, których kocham. To dla nich mam żyć i być gotów umrzeć.

Serce Jezusa i Serce Maryi nie dążą do zachowania siebie, ale pragną siebie oddać. To przez przebite Serce Jezusa świat zostaje zbawiony. „Ziarno musi obumrzeć” – to właśnie jest Ewangelia, to jest chrześcijaństwo.

Benedykt XVI powiedział: „To Serce (Jezusa) wzywa nas do porzucenia daremnych prób zachowania siebie po to, aby we współmiłowaniu, w oddaniu siebie temu Sercu, wraz z Nim znaleźć pełnię miłości, bo tylko ona jest wiecznością i tylko ona podtrzymuje świat”.

Bóg wyznał swoją Miłość człowiekowi przez ludzkie życie, ludzkie słowa, czyny oraz ludzką śmierć Chrystusa. Jezus żalił się św. Małgorzacie Marii Alacoque, że Jego Serce „**doznaje od wielkości ludzi gorzkiej niewdzięczności, wzgardy, nieuszanowania, lekceważenia i oziębłości**”. W istotę nabożeństwa do Serca Pana Jezusa wpisane jest usłyszenie tej skargi niekochanej Bożej Miłości oraz okazanie serca Bogu – za siebie i za innych.

Mistyczka Kunegunda Siwiec usłyszała od Matki Bożej: „**Twoje serce jest małym niebem dla mojego Syna. Odpoczywa w Nim. Pocieszaj Go**”. 20 lat wcześniej portugalska dziewczyna Łucja dos Santos usłyszała: „**Przynajmniej ty staraj się mnie pocieszyć**”. To istota objawień.



AUTOR TEKSTU

o. Marcin Ciechanowski OSPPE

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





Słowa Pana Jezusa, zapisane w „Dzienniczku” św. Faustyny, zapraszają do głębokiej medytacji nad miłością, pokorą i miłosierdziem. Ich lektura pozwoli Ci na osobiste spotkanie z Bogiem, który pragnie przemieniać serca i uczy kochać bezwarunkowo i z pełnym oddaniem.

Poniższe fragmenty przypominają, że nawet w cierpieniu i słabości można odnaleźć siłę w Jego miłości. Pozwól, aby dotknęły Twojej duszy i przemieniły sposób, w jaki kochasz, modlisz się i patrzysz na świat, który Cię otacza. Każdy akt miłości, pokory i zaufania ma wielką wartość w oczach Boga. Przeczytaj uważnie te słowa, które Jezus kieruje właśnie do Ciebie. To zaproszenie do zatrzymania się na chwilę i wstąpienia w głos Jego serca. Zastanów się, czy Twoje serce jest otwarte na obecność Boga i czy potrafisz przyjąć Jego łaskę nawet w trudnych chwilach.

Poświęć moment na medytację tych krótkich fragmentów – mogą stać się światłem na Twojej drodze i źródłem siły w codziennym życiu. Zapraszam do kontemplacji słów Jezusa, które są dla nas darem i przewodnikiem na duchowej ścieżce.

W tej medytacji rozważ miłość bliźniego: czy miłością twoją ku bliźnim kieruje miłość moja, czy modlisz się za nieprzyjaciół? Czy życzysz dobrze tym, którzy w jakikolwiek sposób cię zasmucili albo obrazili? Wiedz o tym, że cokolwiek dobrego uczynisz jakiegokolwiek duszy, przyjmuję jakobyś Mnie samemu to uczyniła.
(Dz. 1768)

*C*órko Moja, trzy cnoty niech cię zdobią szczególnie: pokora, czystość intencji i miłość. Nic więcej nie czyn, tylko to, czego żądam od ciebie i przyjmij wszystko co ci podaje Moja ręka; staraj się żyć w skupieniu, abyś słyszała głos Mój, który jest cichy tak, że tylko dusze skupione go słyszeć mogą...
(Dz. 1779)

*C*órko Moja, o gdybyś wiedziała jak wielką zastugę i nagrodę ma jeden akt czystej miłości ku Mnie, umarłabyś z radości. Mówię to dlatego, abyś się ustawicznie łączyła ze Mną przez miłość, bo to jest cel życia duszy twojej; akt ten polega na akcie woli; wiedz o tym, że dusza czysta jest pokorna, kiedy się uniąsz i wyniszczasz przed Majestatem Moim, wtenczas ścigam cię łaskami swoimi, używam wszechmocy, aby cię wywyższyć...
(Dz. 576)

*N*apisz, córko moja, że jestem miłosierdziem samym dla duszy skruszonej. Największa nędza duszy nie zapala mnie gniewem, ale się wzrusza serce moje dla niej miłosierdziem wielkim.
(Dz. 1739)

*W*iedz, duszo, że wszystkie grzechy twoje nie zraniły Mi tak boleśnie serca, jak twoja obecna nieufność; po tylu wysiłkach Mojej miłości i miłosierdzia nie dowierzasz Mojej dobroci.
(Dz. 1486)

Redakcja





RENOWACJA TABLIC. ETAP II

Program Ministra
„Ochrona dziedzictwa kulturowego za granicą”

Trwa II edycja prac konserwatorskich przy zabytkowych tablicach inskrypcyjnych w kościele pw. Wniebowzięcia NMP, św. Krzyża i św. Bartłomieja w Drohobyczu (obwód lwowski, Ukraina). Działania te realizowane są w ramach programu „Ochrona dziedzictwa kulturowego za granicą” we współpracy Fundacji Bonifraterskiej z Narodowym Instytutem Polskiego Dziedzictwa Kulturowego za Granicą POLONIKA, który zapewnia finansowanie oraz wsparcie merytoryczne.

II etap prac obejmuje konserwację dwóch tablic z zespołu liczącego łącznie cztery monumentalne tablice, które pierwotnie dekorowały ściany prezbiterium kościoła. Każda z tablic poświęcona jest odrębnej tematyce: upamiętnieniu ks. Marcina Laterny oraz uczczeniu cesarzy austriackich Józefa II i Leopolda II, synów cesarzowej Marii Teresy.

Tablice powstały w latach 1790–1791 w warsztacie Kaziemierza Krzementowskiego; treść

inskrypcji napisał ówczesny proboszcz, ks. Ignacy Jarocki. Wykonane z drewna iglastego i lipowego tablice pokryto polichromią oraz złoceniami.



Ich imponujące rozmiary – ponad 5 metrów wysokości i około 3,5 metra szerokości – sprawiły, że ich demontaż ze ścian prezbiterium wymagał skoordynowanej pracy wieloosobowego zespołu. Obecnie tablice rozłożone na elementy przechodzą niezbędne naprawy stolarskie.

Redakcja



Reklama



Fundacja Bonifraterska to serce, które bije dla potrzebujących. Od 25 lat wspieramy bonifraterskie placówki: hospicja, domy pomocy społecznej, szpitale i jadłodajnie na terenie całej Polski. Zainspirowani charyzmatem św. Jana Bożego, który wzywa nas do czynienia dobra, otaczamy opieką osoby chore, niepełnosprawne, biedne, opuszczone i zagrożone wykluczeniem społecznym. Obecnie wspieramy różne działania – między innymi remont łazienek w Domu Opieki w Prudniku oraz zakup specjalistycznych łóżek dla Hospicjum we Wrocławiu. Prosimy o przyłączenie się do tych ważnych przedsięwzięć. Każda, nawet najmniejsza pomoc, jest dla nas niezwykle cenna i pozwala nam kontynuować misję niesienia dobra. Razem czynimy dobro!

Zespół Fundacji Bonifraterskiej

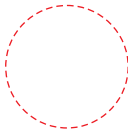
polecenie przelewu / wpłata gotówkowa

nazwa odbiorcy	
Fundacja Bonifraterska	
nazwa odbiorcy cd.	
I.k.	nr rachunku odbiorcy
7 7	1 4 4 0 1 2 3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 9 6 5 4 4 0 2
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)	
nazwa zleceniodawcy	
nazwa zleceniodawcy cd.	
tytułem	
Dar serca dla podopiecznych Fundacji Bonifraterskiej	
opłata:	
pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy	

odcinek dla banku / odbiorcy

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy	
77 1440 1231 0000 0000 0965 4402	
odbiorca	
Fundacja Bonifraterska ul. Bonifraterska 12, 00-213 Warszawa	
kwota	
zleceniodawca	
tytułem	
Dar serca dla podopiecznych Fundacji Bonifraterskiej	



opłata:



25-lecie ślubów zakonnych br. Sadoka Snopka OH

25 maja 2025 roku w Katowicach obchodzono 25-lecie ślubów zakonnych brata Sadoka Snopka OH. W wydaniu uczestniczyli m.in. prowincjał Zakonu Bonifratrów – br. Franciszek Salezy Chmiel OH oraz wizytator generalny, br. Saji Mullankuzhy OH. Uroczystości rozpoczęła Msza Święta, której przewodniczył br. Albert Dorociak OH. Po Eucharystii zorganizowano braterskie spotkanie, pełne osobistych życzeń i wspomnień.



Ulica Bonifraterska – nowe miejsce na mapie Katowic

27 maja 2025 roku w Katowicach odbyła się uroczystość nadania nazwy ulicy Bonifraterskiej, której trasa biegnie od ronda przy ul. Katowickiej do skrzyżowania z ul. Nadgórników i ul. Dobrowolskiego. Ulica została nazwana na cześć Zakonu Bonifratrów, który od 150 lat niesie pomoc chorym w tym mieście. Sama inicjatywa wyszła od radnych dzielnicy Bogucice i została jednoznacznie zatwierdzona przez Radę Miasta.



Jubileusz 130-lecia Konwentu pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Piaskach-Marysinie

3 czerwca 2025 roku w Piaskach odbyły się uroczystości jubileuszowe z okazji 130-lecia Konwentu pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa. Obchody rozpoczęła Msza Święta, której przewodniczył ks. kan. Grzegorz Robaczyk. Do grona honorowych członków Zakonu Bonifratrów została włączona pani Gabriela Mucha; wręczono także wyróżnienia osobom zasłużonym w odbudowie i rozwoju bonifraterskiej obecności w Piaskach po roku 2000. Wydarzenie uświetniły inspirowane, merytoryczne prelekcje dr. Maksymiliana Kuśki oraz pana Jana Niedzieli.



Miodobranie-miodogranie w Konarach-Zielonej

11 czerwca 2025 roku w Konarach-Zielonej po raz kolejny odbyła się coroczna impreza Miodobranie-Miodogranie. Dzień rozpoczęła uroczysta Msza Święta, po której nadszedł czas na liczne atrakcje, w tym warsztaty edukacyjne, konkursy, występy artystyczne oraz zabawy taneczne. Największe emocje w uczestnikach wzbudził konkurs na „odlotowy kostium pszczoły” oraz koncert Kapeli Góralskiej Ciupaga.



Dzień Samarytański 2025 – zdrowie, troska i wspólnota

28 czerwca 2025 roku w Szpitalu Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego – Oddziale Bonifraterskiego Centrum Medycznego w Krakowie odbył się Dzień Samarytański, podczas którego mieszkańcy miasta mogli skorzystać z ponad 140 bezpłatnych porad lekarskich oraz dziesiątek badań specjalistycznych. Największym zainteresowaniem cieszyły się porady z zakresu chirurgii naczyń, stanowiące 39% wszystkich konsultacji, ale także kardiologiczne, reumatologiczne i z zakresu ziołolecznictwa. Wydarzenie zakończyła Msza Święta oraz koncert Orkiestry Reprezentacyjnej Straży Granicznej.

Uroczystość Matki Bożej Zielnej w Konarach-Zielonej

15 sierpnia 2025 roku w Konarach miała miejsce uroczysta Msza Święta z okazji Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, podczas której poświęcono tradycyjne bukiety z płodów ziemi – symbol wdzięczności za Boże błogostawieństwo i opiekę Maryi.



Krakowska Noc „Cracovia Sacra

14 sierpnia 2025 roku w Sanktuarium św. Jana Bożego w Krakowie odbył się koncert zespołu muzyki dawnej Scepus Baroque w ramach 18. Krakowskiej Nocy Cracovia Sacra. Zespół zaprezentował program „Jam jest Pasterz dobry”, nawiązujący do postaci Bolesława Chrobrego i polskiej muzyki renesansowej oraz barokowej. Dodatkową atrakcją programu stanowiła dwudniowa wystawa plenerowa „Królewscy święci” zorganizowana w ogrodzie bonifraterskiego Szpitala św. Jana Grandego.



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

www.fundacijabonifraterska.org

KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa

ul. Bonifraterska 12

tel.: 48 780 048 336

e-mail: kuria@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

tel.: 660 482 635

e-mail: zakon@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl

POSTULAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel.: 71 344 84 74

NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a

25121 Brescia

Włochy

tel.: 0039 0302808891

SCHOLASTYKAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY PRZE-
NAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel.: 71 344 84 74

CIESZYN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. 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

IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY
WĘGERSKIEJ

38-440 Iwonice, ul. Floriańska 19

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

fax: 13 435 05 21

e-mail: bonifratrzy_iwonice@dps.pl

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ANIOŁÓW
STRÓŻÓW

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

tel.: 32 258 95 82

fax: 32 353 00 22

e-mail: konwent@bonifratrzy.katowice.pl

www.bonifratrzy.katowice.pl

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA

32-031 Mogilany, ul. Bonifraterska 11 Konary

tel./fax: 12 270 40 84

e-mail: konwent@bonifundo.pl

KRAKÓW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

31-066 Kraków, ul. Krakowska 48

tel.: 12 430 61 22

e-mail: konwent@bonifratrzy.krakow.pl

www.bonifratrzy.krakow.pl

ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA

ARCHANIOLA

Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych

93-357 Łódź Chojny, ul. Kosynierów

Gdyńskich 61A

tel.: 42 685 51 00

fax: 42 685 51 29

e-mail: konwent@bonifratrzy.lodz.pl

www.bonifratrzy.lodz.pl

PIASKI-MARYSIN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. NAJŚWIĘTSZEGO

SERCA PANA JEZUSA

63-820 Piaski, Osiedle Marysin 1

tel.: 55 573 97 37

fax: 65 525 09 78

e-mail: konwentmarysin@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.marysin.com.pl

PRUDNIK

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. PIOTRA

I PAWŁA

48-200 Prudnik, ul. Piastowska 8

tel./fax: 77 436 26 05

e-mail: konwentprudnik@bonifratrzy.pl

WARSZAWA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RYSZARDA

PAMPURI

00-215 Warszawa, ul. Sapieżyńska 3

tel.: 22 635 64 67, 22 635 68 19

fax: 22 635 65 58

e-mail: przeor@bonifratrzy.warszawa.pl

REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św.

ANDRZEJA APOSTOŁA

00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12

tel.: 789 294 030

e-mail: bonifraterska@bonifratrzy.pl

WROCŁAW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel./fax: 71 344 84 74

e-mail: konwentwroclaw@bonifratrzy.pl

ZAKOPANE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. AUGUSTYNA

34-500 Zakopane, ul. Krzeptówki 64

tel./fax: 18 207 09 09

e-mail: konwentzakopane@bonifratrzy.pl

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA

ROBOTNIKA

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

skr. poczt. 12

tel./fax: 74 815 54 56

e-mail: zabkowice@bonifratrzy.pl

ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. FLORIANA

34-130 Katowia Zebrzydowska, Zebrzydowice 1

tel./fax: 33 876 65 60

e-mail: 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

NAZARET

KONWENT BONIFRATRÓW pw. ŚWIĘTEJ

RODZINY

Holy Family Hospital

P.O. Box 8, 16100 NAZARET – Israel

tel.: (00972) 46508900

e-mail: przeornazaret@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/



Fundacja
Bonifraterska

Zróbmy razem coś dobrego!

WSPOMÓŻ PODOPIECZNYCH FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ
– OSOBY CHORE, SAMOTNE, NIEPEŁNOSPRAWNE, BEZDOMNE, OPUSZCZONE.
PODAJ RĘKĘ POTRZEBUJĄCYM – RAZEM ZMIENIAMY ICH ŚWIAT!

Numer konta:

77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

Tytuł:

Dar serca dla podopiecznych Fundacji Bonifraterskiej

Zeskanuj kod QR
i pomóż nam przez Siepomaga:



siepo**♥**aga.pl

www.fundacijabonifraterska.org