



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

**EWA
WACHOWICZ**

Przepis na szczęście

**ZIOŁA NA ZIMOWE INFEKCJE
dróg oddechowych**

Najlepszy hormonalny
booster-detonator?
To nie tabletki ani zastrzyki!

Ryby

nie tylko od święta

CZĘSTA I ŚWIADOMA KOMUNIA ŚWIĘTA – DAR ŻYCIA DLA OSÓB CHORYCH • POSZUKIWANIA
GENEALOGICZNE W ARCHIWUM BONIFRATRÓW • Z WIZYTĄ W ZEBRZYDOWICACH •
HISTORIA ZIOŁOLECZNICTWA, TRADYCJA I CHARYZMAT BONIFRATRÓW W LECZENIU ZIOŁAMI

Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | Przepis na szczęście
– wywiad z Ewą Wachowicz
LIWIA GLIŚCIŃSKA



7 | Historia ziołolecznictwa, tradycja i charyzmat
Bonifratrów w leczeniu ziołami
BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH

9 | Pamięć, wdzięczność, zobowiązanie. Za nami
obchody jubileuszu Bonifratrów w Łodzi
ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA

13 | Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie
Sp. z o.o. – dekada rozwoju i tradycji
EDYTA CHLIPAŁA

16 | Ryby nie tylko od święta
JOLANTA KRZYŻANOWSKA

18 | Najlepszy hormonalny booster-detonator?
To nie tabletki ani zastrzyki!
KATARZYNA BROŻYNA



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

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

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

Zdjęcia: Freepik.com, Ewa Wachowicz (s. 2, 4–6: Promiss Ewa Wachowicz), Rafał Nowakowski Sportografia (s. 22), zasoby graficzne Zakonu Bonifratrów (s. 7–15, 20–21, 26–27, 32–34).
Okładka: Freepik/Senivpetro.

20 | Z wizytą w Zebrzydowicach
REDAKCJA



22 | Szanujmy się! Szkoła szpitalnictwa
BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
GRZEGORZ WABERSKI

24 | Zioła na zimowe infekcje
dróg oddechowych
BR. PIO BERGER OH

26 | Poszukiwania genealogiczne
w archiwum bonifratrów
JUDYTA PAWLAK



28 | Jezus mówi do Ciebie
REDAKCJA

29 | Częsta i świadoma Komunia Święta
– dar życia dla osób chorych
O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE



31 | Koncert „Kolędy Maryi”.
Przyjdź. Posłuchaj. Kolęduj z nami!
REDAKCJA

32 | Boni News
REDAKCJA

Droży Czytelnicy,

Z radością przekazujemy w Państwa ręce kolejny numer naszego kwartalnika. Wielkimi krokami zbliża się czas zadumy, gdy świat zdaje się zatrzymać w oczekiwaniu na największą z tajemnic – NARODZENIA CHRYSUSA. To właśnie teraz, w szarzyźnie najkrótszych dni, rozbrzmiewa cicha melodia nadziei – adwent jest jak delikatny szept, który zaprasza do odkrywania światła przebłyśkującego w ciemnościach, napędlającego serca ciepłem i pokojem, nawet w najmroźniejszą zimową porę.

Rozpoczęły się intensywne przygotowania do XXXIV Kapitły Prowincjalnej, której obrady zaplanowano na marzec 2026 roku. Spotkania grup braci i współpracowników świeckich prowadzą twórcze prace nad przygotowaniem dokumentu roboczego na to ważne wydarzenie. Równocześnie w Rodzinie Bonifraterskiej obchodzimy rocznice: 100-lecia obecności Bonifratrów w Łodzi i 25-lecia odzyskania przez Zakon Szpitala św. Jana Bożego, a także 10-lecia działalności spółki Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie. Teksty poświęcone jubileuszom zostały zaprezentowane na łamach niniejszego kwartalnika.

Gościem specjalnym tego numeru jest pani Ewa Wachowicz, która w udzielonym wywiadzie dzieli się pasjami oraz inspiracjami kształtującymi jej życie. W numerze znajdują Państwo również historię ziołolecznictwa bonifraterskiego, przedstawioną przez br. Ambrożego Marię Pietrzkiewicz OH. Polecamy także artykuły: „Ryby nie tylko od święta” autorstwa pani Jolanty Krzyżanowskiej oraz „Najlepszy hormonalny booster-detonator? To nie tabletki ani zastrzyki!” pani Katarzyny Brożyny. W cyklu „Bonifraterskie dzieła” odwiedzamy kolejne miejsca – Dom Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach, a w ramach „Szkoły szpitalnictwa” br. Łukasz Dmowski OH i pan Grzegorz Waberski poruszają temat kolejnej wartości, tym razem szacunku. Dodatkowo br. Pio Berger OH dzieli się praktycznymi poradami fitoterapeutycznymi na zimową porę, a o. Marcin Ciechanowski OSPPE zaprasza do refleksji nad duchowym wymiarem Komunii Świętej.

Mamy nadzieję, że materiały prezentowane w magazynie dostarczą Państwu nie tylko cennych informacji o zdrowiu i wierze, ale także przybliżą działalność Zakonu, jego misję i codzienne zaangażowanie na rzecz potrzebujących.

Redakcja

Niech Święta Bożego Narodzenia przyniosą Wam pokój i radość płynącą z przyjścia na świat Zbawiciela, a Ten, który stał się dzieckiem w ubogiej stajence, napędl Wasze serca miłością, nadzieją i wiarą na każdy dzień nowego roku.

Życzę Bożego błogosławieństwa oraz odwagi, by nieustannie podążać za światłem Chrystusa z Betlejem, prowadzącym przez codzienne wyzwania i rozjaśniającym drogę ku pełni życia.

Z braterskimi życzeniami i modlitwą,

Br. Franciszek S. Chmiel

Br. Franciszek Salezy Chmiel, OH
Prowincjał



PRZEPIS

na szczęście

W kuchni Ewy Wachowicz tradycja polska nabiera życia, a jej sprawdzone przepisy są źródłem pasji i inspiracji dla wszystkich miłośników dobrego smaku. Historia Ewy zaczyna się tradycyjnie: rodzinne smaki, babcine przetwory, pierwsze zeszyty z przepisami. Dziś to pełna zmysłów podróż przez sztukę gotowania, która łączy pokolenia. W rozmowie z Liwią Gliścińską Ewa Wachowicz opowiada o sile polskiej gościnności, czerpaniu radości z prostych, codziennych zdarzeń oraz o tym, jak kuchnia może stworzyć przestrzeń, gdzie smak i dobre emocje łączą się w niepowtarzalnej harmonii.

Co zapoczątkowało u Pani zamiłowanie do sztuki kulinarnej?

Wychowałam się w kulturze gotowania, przygotowywania posiłków dla rodziny, ale też robienia przetworów. Nie było wtedy restauracji na każdym rogu czy ekspresowych dostaw jedzenia. Moja babcia oraz wszystkie ciocie świetnie gotowały – i ja garnęłam się do tego, co wkrótce stało się też moją pasją.

W wieku 11 lat założyłam zeszyt kulinarny, zaczęłam chodzić na kursy organizowane przez koło gospodyń wiejskich w mojej wiosce Klęczany. Zawodowo gotować zaczęłam w dorosłym życiu – udział w konkursie Miss Polonia otworzył przede mną drzwi do świata telewizji, gdzie mogłam rozwijać swoje powołanie. Miałam też krótki epizod w polityce – byłam sekretarzem prasowym premie-

ra, ale szybko zrozumiałam, że chcę pozostać w telewizji. Zafascynowała mnie produkcja, kreatywna praca z kamerą. Razem z Robertem Makłowiczem stworzyliśmy w 1998 roku program kulinarny, który realizowaliśmy przez 10 lat, a od 2007 roku prowadzę autorski program „Ewa Gotuje”.

Wiele Polek zna Pani przepisy niemal na pamięć. Jakie to uczu-

cie – wiedzieć, że kulinarne inspiracje Ewy Wachowicz są obecne w tysiącach polskich domów?

To dla mnie ogromny zaszczyt i radość. Otrzymuję wiele ciepłych wiadomości od osób korzystających z moich przepisów. Od paru lat prowadzę restaurację w Krakowie, gdzie często spotykam się z moimi fanami i gośćmi, którzy często opowiadają, że przygotowywali któreś z moich dań lub wypieków na różne okazje. Każdy przepis testuję i dopracowuję; staram się wystać w świat taką recepturę, aby każdemu się udało. Myślę, że moja rozpoznawalna marka to przepisy, które naprawdę się sprawdzają.

Pasja do kulinariów i utrzymanie smukłej figury – jaki jest Pani sposób na to połączenie?

To wymaga dyscypliny i mądrego odżywiania. Stosuję post przerywany – trwa on zwykle 16–18 godzin, pilnuję przerw między posiłkami. Regularnie ćwiczę – mam swoje rytuały związane ze spacerami; poza tym jeżdżę na rowerze, ćwiczę siłowo. Staram się dbać o ciało, bo to ważne dla mojej pracy i samopoczucia. Ograniczam słodkości do weekendów lub wyjątkowych okazji. Na co dzień jem produkty sezonowe i nieprzetworzone, np. szakszkę z moich pomidorów z ogrodu.

Jak zarządza Pani czasem, by skutecznie pogodzić wszystkie obowiązki i aktywności?

Staram się być asertywna – zdarza mi się wyłączać telefon, kiedy potrzebuję czasu dla siebie. Wczoraj na przykład pracowałam nad przetworami, więc skupiłam się całkowicie na tym zadaniu i odłożyłam wszystkie inne sprawy na później. Kiedy mam nagrania programu „Ewa gotuje”, wtedy całą energię poświęcam tej pracy. Czas poza obowiązkami rezerwuję dla rodziny i bliskich, starając się wtedy dawać im pełną uwagę.



Jeszcze kilkanaście lat temu niemal każda kobieta potrafiła zrobić tradycyjne polskie potrawy, takie jak pierogi, bigos czy gołąbki. Dziś coraz częściej wybieramy gotowe dania lub jedzenie na mieście. Czy tracimy przez to coś cennego?

Gdy brakuje czasu, sięgamy po gotowe jedzenie, co jest zrozumiałe. Jednak uważam, że na co dzień warto zwrócić uwagę na to, co jemy. Nie ma nic lepszego niż posiłek, który sami przygotowujemy, bo jest on przede wszystkim świeżo przyrządzony. „Gotowe dania” z marketu są dla mnie pozbawione energii życiowej – wielkie znaczenie ma, kto i jak przygotowuje posiłek. W domach rodzinnych, choć jedzenie bywało skromne, każda potrawa wyrażała miłość i troskę. Ta atmosfera bliskości podczas posiłku sprawia, że do dziś jest dla mnie niezwykle ważna wspólna modlitwa przed jedzeniem.

W Polsce rośnie moda na wspólne gotowanie rodzinne lub z przyjaciółmi.

Bardzo to lubię i staram się pielęgnować. Często dzielę się upieczonym chlebem czy ciastem z sąsiadami. Widzę, że w Polsce ten trend jest żywy. Latem popularne jest grillowanie w gronie rodziny, sąsiadów i przyjaciół. Wczoraj spotkałam doktora Jacka z Bydgoszczy – organizuje pikniki rodzinne ze swoimi studentami i lekarzami, podczas których sam dla nich gotuje. Znajomi często przywożą kulinarne inspiracje z kursów gotowania, na przykład z Włoch,



i zapraszają na wspólne testowanie potraw. Moda na krótkie kursy kulinarne, takie jak na przykład kuchnia tajska, rośnie w Polsce dynamicznie. Wystarczy tylko chęć, by razem gotować i czerpać radość z tego czasu.

Jaką rolę pełni dziś kuchnia w polskiej rodzinie?

Kultura jedzenia się zmienia, bo żyjemy inaczej, jesteśmy bardziej zajęci, więc korzystamy z restauracji. Mimo to stół wciąż łączy, szczególnie w weekendy i święta. U nas śniadanie jest świętością, staram się, byśmy jedli je razem. Pokazuję rodzinie, jak ważny jest wspólny czas przy stole. Istotne, by docenić te chwile, bo to nie tylko jedzenie, ale spotkanie i bliskość.

Co daje Pani największą satysfakcję i spełnienie w karierze?

Mam w sobie potrzebę ciągłych wyzwań i nauki – teraz uczę się języka portugalskiego. Uwielbiam mieć przed sobą nowe cele, które dają mi energię do działania. W życiu kieruję się zasadą czynienia dobra – staram się nigdy nikomu nie szkodzić i wspierać innych małymi gestami: uśmiechem, pomocą czy podaniem ręki. Codziennie budzę się z wdzięcznością za to, co mam, i cieszę się, że robię to, co kocham. Od osiemnastu lat nagrywam program „Ewa Gotuje” z fantastycznym zespołem, który bardzo cenię. Kiedy idę do mojej restauracji, szczególnie gdy jest dużo rezerwacji, osobiście witam →

gości i dbam o każdy szczegół, by zapewnić prawdziwą gościnność. Energia gości, ich radość i wdzięczność, zwłaszcza tych, którzy specjalnie przyjechali z daleka, daje mi siłę i ładuje moje baterie. Zawodowo robię to, co daje mi radość, ale muszę pilnować, by się nie zatracić w tej pasji. Dla mnie życie musi mieć harmonię – jak w kuchni, gdzie potrawa smakuje dobrze, gdy smaki są wyważone, nie za słone, słodkie, kwaśne czy ostre. Taki balans jest kluczem do satysfakcji i równowagi.

Porozmawiajmy chwilę o „gościnności”, o której Pani przed chwilą wspomniała. To pojęcie ma wiele wymiarów – stanowi fundament polskiej tożsamości kulturowej; jest również jedną z kluczowych wartości wpisanych w charyzmat Zakonu Bonifratrów. Jak postrzega Pani rolę „gościnności” we współczesnej Polsce?

Polacy zdali wielki egzamin z gościnności 3 lata temu, gdy rozpoczęła się pełnoskalowa wojna na Ukrainie. Przyjęliśmy wtedy do domów dwa miliony uchodźców

– nie do obozów, lecz do swoich mieszkań i serc. Nie ma na świecie narodu, który tak jak Polacy otworzyłby swoje domy dla bezbronnych ludzi uciekających przed wojną. Zaprosiliśmy ich pod swój dach, dzieliliśmy się jedzeniem i codziennym życiem. Sama gościłam cztery dziewczyny z Ukrainy. Wielu znajomych postąpiło podobnie. To był prawdziwy egzamin z gościnności, który zdaliśmy z pełnym sukcesem. Osobiście pojechałam na granicę, by odebrać rodzinę zaprzyjaźnionej osoby: babcię, kuzynkę, innych krewnych. Widziałam, jak ludzie po prostu brali uchodźców do samochodów, by zawieźć ich do swoich domów. To niezwykła postawa, która pokazuje naszą narodową siłę i otwartość serc.

Jak postrzega Pani współczesny świat, w którym dominuje pośpiech i presja? Jaką rolę odgrywa w nim empatia wobec innych ludzi?

To trudny czas, bo wszyscy gonią za karierą i sukcesem, zapominając o rodzinie i bliskich. A przecież to oni pomagają nam zatrzymać się, by nie zatracić się w nieustannej pogoni za sukcesem, karierą czy pieniędzmi. W dzisiejszych czasach empatia zanika. Mimo to jestem optymistką i mocno wierzę, że w każdym tkwi dobro, cząstka Boga, którą trzeba pielęgnować, by nie zatracić człowieczeństwa.

Jaką rolę w Pani życiu odgrywa wiara?

Wiara pomaga mi we wszystkim, nadaje życiu zasady, którymi się kieruję. 10 przykazań to mój życiowy drogowskaz. Gdy

napotykam trudności, zawierzenie Bogu przynosi mi spokój. Podczas wyprawy na Antarktydę doświadczyliśmy gwałtownego załamania pogody. To właśnie wiara dała mi wtedy siłę, że wszystko ułoży się dobrze i pomyślnie zakończy. Zasmuca mnie fakt, że w Polsce wiara często bywa wyśmiewana, a ludziom brakuje wzajemnego szacunku i tolerancji wobec różnych przekonań.

Czy zdarzają się Pani chwile zmęczenia? Ma Pani jakiś sprawdzony „przepis ratunkowy”?

Oczywiście, jestem tylko człowiekiem (*śmiech*). Gdy czuję się przemęczona, nawet jeśli nie mam siły, zmuszam się, by pójść do lasu. Natura to dla mnie najlepszy sposób na odpoczynek i reset. Kiedy mam taką możliwość, idę tam na spacer, a jeśli pogoda pozwala, kładę się na trawie, patrzę w niebo, na słońce. Dodatkowo praktykuję specjalny oddech, który pomaga mi uspokoić nerwy. Często odmawiam różaniec podczas długich spacerów – to dla mnie ogromne wsparcie w trudnych momentach, podobnie jak podczas wspomnianego pobytu na Antarktydzie. Las i modlitwa są moim źródłem siły oraz wyciszenia.

Jakie dania poleciałaby Pani naszym czytelnikom jako kulinarne *must have* na chłodne dni?

Polecam przede wszystkim rozgrzewające zupy: dyniową z imbirem lub mlekiem kokosowym, klasyczny krupnik z grzybami, zupę na białych warzywach. Jestem wielbicieleką naparów z ziół: lipy, melisy z miętą i szatwią, pokrzywy. Polecam także herbaty z domowym sokiem malinowym, imbirem, cynamonem, goździkami i miodem – to świetny sposób na rozgrzanie i wzmocnienie organizmu.

Dziękuję za rozmowę.

Redakcja



”

Mocno wierzę, że w każdym tkwi dobro, cząstka Boga, którą trzeba pielęgnować, by nie zatracić człowieczeństwa.



HISTORIA ZIOŁOLECZNICTWA, TRADYCJA I CHARYZMAT BONIFRATRÓW W LECZENIU ZIOŁAMI

Fitoterapia ma swoje początki już w najdawniejszych czasach. Informacje o lekach ziołowych czerpiemy zarówno z dokumentów pisanych, jak i z tradycji przekazywanej między kulturami. Jednym z najstarszych źródeł jest tzw. papirus Smitha z XVII wieku p.n.e., będący kopią pracy z lat 2980–2700 p.n.e. Wymienia on drzewa lecznicze takie jak: akacja, brzoskwinia, cedr, oliwka, figowiec, granatowiec i wierzba. Z kolei papirus Ebertsa podaje nazwy roślin leczniczych, między innymi jałowiec, siemię lniane, koper, kminek, czosnek, liście senesu, tymianek, jaskółcze ziele, kozieradka, korzeń mandragory, mak i inne.

W farmakologicznych dokumentach starożytnego Egiptu znajdujemy także wśród różnych ziół cenioną przez nas miętę. Z kolei babilońska medycyna czasów Sumerów pozostawiła tabliczki z wykazem stosowanych roślin leczniczych. Król Babilonu Mardukappolidyn II, żyjący w VIII wieku p.n.e., nakazał uprawę 64 gatunków roślin leczniczych, wśród nich kopru, anyżu, róży i granatowca. Istotne informacje o ziołach znajdujemy także w Starym i Nowym Testamencie. Już prorok Izajasz w VIII wieku p.n.e. w pieśni o siewcy opisuje uprawę kminku i czarnuszki. W Psalmie 147 czytamy: „On niebo okrywa chmurami, deszcz przygotowuje dla ziemi: sprawia, że góry wypuszczają trawę i zioła, by ludziom służyły.”

Wkład w rozwój ziołolecznictwa wniosła także medycyna chińska. Najbardziej znanym lekarzem starożytności był należący do grupy „uczniów Asklepiosa” Hipokrates – Grek urodzony w 460 roku p.n.e. Opisał działanie około 300 leków pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i mineralnego. Dokonał klasyfikacji ziół ze względu na ich działanie, np. wykrztuśne (podbiał, szalwia, hyzop) czy odurzające (mandragora) itd.

Klaudiusz Galen, urodzony w Azji Mniejszej w Pergamonie, lekarz rzymskich gladiatorów, a później samego Marka Aureliusza, pozostawił opis sporządzania leków z roślin, które do dziś nazywamy „galenikami”.

Ziołolecznictwem zajmował się także Dioskurydes, grecki lekarz. Biblioteka Aleksandryjska udostępniła Arabom swoją wiedzę na temat fitoterapii. W X wieku Abu Bahr Muhammed Ibn Zakara, pracujący w bagdadzkim szpitalu, był uznanym specjalistą w dziedzinie ziołolecznictwa.

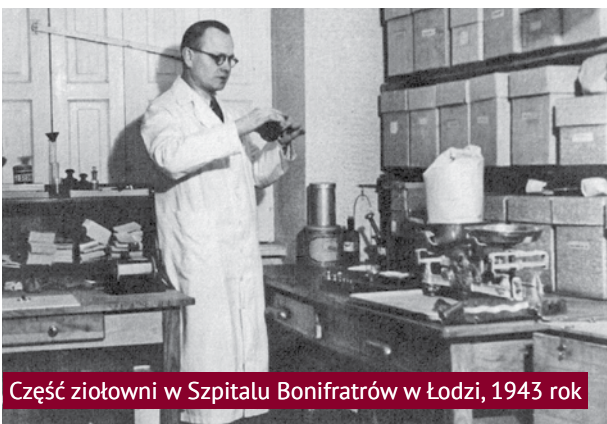
Wraz z rozwojem chrześcijaństwa opiekę nad chorymi coraz częściej sprawowały klasztory. W VIII wieku Karol Wielki wydał dekret nakazujący klasztorom uprawę ziół i krzewów leczniczych, które często sadzono w zakonnych wirydarzach (wewnętrznych dziedzińcach). W XII wieku w Niemczech leczeniem ziołami zajmowała się św. Hildegarda. Wyprawy krzyżowe sprzyjały przenikaniu wiedzy ze świata arabskiego do Europy. W XIII wieku Albert, biskup Ratyzbony, napisał liczne dzieła o leczeniu ziołami, a w XV wieku w Moguncji ukazał się zieleńnik Mateusza Sylwaticusa.

W XVI wieku pojawił się Zakon Szpitalny św. Jana Bożego – Bonifratrzy, który szczególnie zaangażował się w ziołolecznictwo. Zakon nasz został obdarzony charyzmatem „leczenia ciał i docierania do dusz” (św. Jan Boży), wprowadzając terapię roślinną jako integralną część uzdrawiania człowieka chorego. Nasi bracia od początku stosowali zioła jako podstawowe środki lecznicze. Choć brak bezpośredniej dokumentacji potwierdzającej wiedzę św. Jana Bożego w temacie →

ziołolecznictwa, analiza jego życiorysu i znajomość pewnych faktów z jego życia skłaniają do przekonania, że był postacią charyzmatyczną, niezwykłą pod względem przeżyć i zasobu wiedzy. Jan Boży leczył człowieka w całości – duszę i ciało – niezależnie od choroby, sytuacji materialnej i potrzeb, stosując środki naturalne, zioła i odpowiednie pokarmy – tym wszystkim, co – zgodnie z Księgą Rodzaju – Bóg dał człowiekowi dla jego wygody.

Pierwsi Bonifratrzy przybyli do naszej ojczyzny w 1608 roku, zakładając konwent w Krakowie; wileński konwent powstał w 1635 roku. To właśnie Wilno zastąpiło z niezwykłej roli leków galenowych. Na rozwój profesjonalnego leczenia ziołami w Wilnie znacząco wpłynął prof. Jan Muszyński, wybitny farmakolog wykładający na Uniwersytecie Stefana Batorego na wydziale farmacji. Prof. Muszyński był przekonany o skuteczności leczenia ziołami i przewidywał świetlaną przyszłość fitoterapii. Jego znakomitym uczniem był o. Melaniusz Skweręs OH, który zajmował się leczeniem ziołami w wileńskim klasztorze bonifratrów. To on – przetrwawszy lata okupacji niemieckiej i radzieckiej – przekazał swoją wiedzę, doświadczenie i recepty konwentowi w Łodzi.

W tym miejscu pragnę przybliżyć osobę dr. Ludwika Perzyny OH, znanego lekarza i działacza społecznego wśród polskich bonifratrów, żyjącego na przełomie XVIII i XIX wieku. Do naszego zakonu wstąpił w wieku 40 lat, nowicjat odbył w Warszawie, gdzie złożył śluby czasowe na 3 lata. Pełnił funkcję przeora i lekarza w Kaliszu, a po śmierci o. Paschalisa OH został dyrektorem szpitala w Warszawie do 1793 roku. Podczas insurekcji kościuszkowskiej pracował w Łowiczu, lecząc rannych żołnierzy. Zetknął się we Wrocławiu z wybitnymi osobistościami tamtej epoki, m.in. lekarzem austriackim Antonim Storkiem czy szwajcarskim lekarzem bonifratrem Andrzejem Tissotem OH. Czytał wiele dzieł medycznych w języku niemieckim, francuskim i włoskim. Korzystał w ten sposób z najnowszej wiedzy i wprowadzał nowoczesne metody leczenia ziołami. Jest autorem kilku książek medycznych, które zachowały się po dzień dzisiejszy. Jego imię nosi Wojewódzki Szpital Zespolony w Kaliszu.



Część ziółowni w Szpitalu Bonifratrów w Łodzi, 1943 rok



Bonifratrska Poradnia Ziołolecznicza w Łodzi

Powróćmy jednak do Łodzi, bowiem konwent znajdujący się w tym mieście przeżywa radość 100-lecia obecności i działalności braci na Chojnach, 25-lecie powrotu Szpitala do Zakonu i 80. rocznicę ziołolecznictwa. W 1945 roku władze radzieckie usunęły bonifratrów z konwentu wileńskiego. Wygnani, zdolali uratować zioła, receptury, dokumentację zielarską i wyciągnięte z ram płótno z wizerunkiem Matki Bożej Uzdrawienie Chorych, które przewieźli schowane pomiędzy pościelą i ręcznikami do konwentu w Łodzi. Tu bracia zaczęli służyć mieszkańcom miasta. Bardzo dobre wyniki leczenia spowodowały, że z czasem pacjenci zaczęli przyjeżdżać z całej Polski.

Stopniowo powstały także poradnie ziołolecznicze w Warszawie, Krakowie i Cieszynie oraz apteki oferujące preparaty roślinne tworzone według wielowiekowej tradycji w formie mieszanek ziołowych na różne dolegliwości. Przy łódzkiej poradni od 26 lat działa Apteka Ziołolecznicza, sprzedająca również refundowane leki farmaceutyczne w ramach NFZ. Poradnia ziołolecznicza spełnia wszystkie wskazania Dobrych Braci – pracownicy (zakonni i świeccy) starają się widzieć w każdym pacjencie oblicze Chrystusa. Dziełu temu towarzyszy nieustanna modlitwa braci zanoszona we wspólnotach za wszystkich szukających pomocy u Bonifratrów. Niech św. Ojciec Jan Boży, Patron Chorych, wyprasza potrzebne nam łaski oraz dobre zdrowie duszy i ciała.

AUTOR TEKSTU

**br. Ambroży Maria
Pietrkiewicz OH**

z Konwentu Zakonu Bonifratrów
w Łodzi





2025

100 lat
25 latKonwentu Bonifratrów
w Archidiecezji ŁódzkiejSzpitala Zakonu Bonifratrów
św. Jana Bożego w Łodzi

Bonifraterskie Centrum Medyczne

Pamięć, wdzięczność, zobowiązanie.

OBCHODY JUBILEUSZU BONIFRATRÓW W ŁODZI

Za nami główne uroczystości 100-lecia obecności Zakonu św. Jana Bożego w archidiecezji łódzkiej oraz 25-lecia odzyskania przez Zakon szpitala przy ul. Kosynierów Gdyńskich.

Jubileusze są czasem szczególnym – nie tylko przypominają o upływie lat, ale przede wszystkim każą się zatrzymać. W codziennym pośpiechu, w rytmie służby, obowiązków, codziennych trosk trudno znaleźć czas na uważne spojrzenie wstecz i zarazem pełne nadziei spojrzenie w przyszłość. Jubileusz stwarza tę przestrzeń. Jest okazją do wdzięczności i modlitwy, do budowania wspólnoty, stawiania sobie pytań: kim jesteśmy dziś, jako ci, którzy służą chorym? Dokąd zmierzamy?

Właśnie w tym duchu Bonifratrzy w Łodzi przeżywają w 2025 roku swój jubileusz. Wspomnienie stu lat obecności to nie tylko przypominanie dat i faktów. To opowieść

– o wierze, która przetrwała czas wojny, zmagających ustrojowych, niepewności, ale też o dziełach miłosierdzia prowadzonych mimo trudności. To historia ludzi – braci, lekarzy, pielęgniarek, wolontariuszy, kapelanów, którzy swoje życie związali z ideą bonifraterskiej *hospitalitas* (tj. gościnności) i którzy w Łodzi zapisali jej ważny rozdział. Jubileusz zaś był okazją, by tę opowieść przypomnieć i na nowo przekazać.

Liturgia – serce obchodów

Choć jubileusz miał wiele wymiarów – kulturalny, społeczny, symboliczny, jego sercem była liturgia. Już 9 marca 2025 roku w parafii pw. NMP Matki Odkupiciela i św.

Jana Bożego odbyła się uroczysta Eucharystia, stanowiąca duchową inaugurację obchodów. To właśnie tam, w Słowie Bożym, w modlitwie, we wspólnym śpiewie i skupieniu, uczestnicy mogli doświadczyć prawdziwej istoty jubileuszu – czasu dziękczynienia Bogu za wszystkie lata opieki. Symboliczne były upominki wręczone uczestnikom – owoc granatu, znak życia oraz modlitwa jubileuszowa, która miała stać się duchowym towarzyszem kolejnych miesięcy.

Nie była to jedyna liturgia. Przez cały rok w parafiach, szczególnie tych związanych z działalnością Bonifratrów, odbywały się msze dziękczynne i nabożeństwa, które →



Zasłużeni pracownicy z odznaczeniami państwowymi i ministerialnymi, 29.09.2025 r.

pozwały „rozszerzyć” jubileusz na cały Kościół lokalny, angażując nie tylko braci, ale i wiernych świeckich.

Znaki pamięci

Jednym z najważniejszych i najbardziej symbolicznych momentów obchodów było odsłonięcie 28 sierpnia jubileuszowej tablicy pamiątkowej na fasadzie szpitala, korespondującej z wcześniejszą tablicą, tworząc trwały znak obecności, ciągłości i misji. Podczas ceremonii poświęcenia, którego dokonał kardynał Grzegorz Ryś, przypomniano, że tablica ta jest nie tylko wyrazem pamięci, ale także znakiem zobowiązania – że szpital, bracia, cały zespół nadal będą realizować misję św. Jana Bożego, pozostając otwartymi na potrzeby drugiego człowieka, niezależnie od tego, jak trudne okażą się przyszłe czasy.

Spotkanie, które rodzi wspólnotę

Ważnym elementem obchodów był również Jubileuszowy Piknik Rodzinny zorganizowany 6 września na terenie Szpitala św. Jana Bożego w Łodzi. Choć można go uznać za „wydarzenie towarzyszące”, był czymś znacznie głębszym. Mimo nie najlepszej pogody, spotkanie w ogrodach konwentu, w atmosferze radosnego świętowania, pozwoliło spojrzeć na szpital nie tylko jako na miejsce leczenia, ale także przestrzeń relacji. Rodziny pacjentów, dzieci, pracownicy, mieszkańcy – wszyscy mogli poznać „od kuchni” codzienność szpitala i jego duchową tożsamość.



Poświęcenie jubileuszowej tablicy przez kard. Grzegorza Rysia oraz otwarcie wystawy „Medycyna bez prądu” w kościele pw. św. Wojciecha, 28.08.2025 r.



Centralnym momentem była ceremonia wręczenia pamiątkowych medali jubileuszowych, oficjalnych podziękowań i upominków dla zasłużonych pracowników, za serce wkładane w bonifraterską misję. Tego typu inicjatywy mają ogromną moc – budują więź między instytucją a lokalną społecznością. W ten sposób misja Bonifratrów staje się bardziej widoczna i zrozumiała – nie tylko w słowach, ale i w gestach.

Kulminacja: świętowanie wspólnoty

Najbardziej wymownym momentem obchodów jubileuszu była centralna uroczystość, która odbyła się 29 września. W łódzkiej archikatedrze, podczas Eucharystii celebrowanej przez kardynała Grzegorza Rysia, wspólnota Bonifratrów oraz licznie zgromadzeni wierni uczestniczyli w wydarzeniu wyjątkowym: przyjęciu święceń diakonatu przez brata Seweryna Bartosza Kniefela OH. Tego samego dnia, podczas uroczystej gali, uhonorowano osoby, które przez lata współtworzyły dzieło bonifra-

terskiej opieki zdrowotnej w Łodzi – nie tylko zawodowo, ale i duchowo, z oddaniem i wiernością wartościom Zakonu. Wojewoda łódzka, pani Dorota Ryl, w imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej oraz Ministra Zdrowia, wręczyła zasłużonym pracownikom odznaczenia państwowe i ministerialne:

- Złoty Krzyż Zasługi w uznaniu zasług w działalności na rzecz ochrony zdrowia otrzymała dr n. med. Elżbieta Kędzia-Kierkus, Ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych;
- Złote Medale za Długoletnią Służbę przyznano Arkadiuszowi Cabajowi, lekarzowi Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej oraz Emilii Czyżewskiej, pielęgniarkę z Oddziału Chorób Wewnętrznych;
- Srebrny Medal za Długoletnią Służbę otrzymała Ewa Biernacka, główny specjalista ds. finansów i kontrolingu;
- Odznaki Ministra Zdrowia „Za zasługi dla ochrony zdrowia” otrzymali także: Anna Cichocka, Mariola Kałużna, Urszula Kicińska, Iwona Lewandowska-Nowak, Anna Łyszkowska-Golińska, Danuta Mularczyk, Krystyna Orwat-Płużka, Magdalena Staszewska-Cynkier oraz Ewa Sulińska.



Centralne uroczystości jubileuszowe w auli WSD w Łodzi, 29.09.2025 r.

Uroczystość miała nie tylko charakter podniosły, ale i głęboko wspólnotowy. Prowincjał Zakonu Bonifratrów w Polsce, br. Franciszek Salezy Chmiel OH, w swoim wystąpieniu przypomniał, że obecność Bonifratrów w Łodzi od samego początku była odpowie-



Jubileuszowa Msza Święta w bonifraterskim Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych, 7.01.2025 r.



Jubileuszowa Msza Święta w parafii pw. NMP Matki Odkupiciela i św. Jana Bożego, 8.03.2025 r.

dzią na ewangeliczne wezwanie do niesienia pomocy chorym, ubogim i wykluczonym. Podkreślił, że charyzmat Zakonu zakłada służbę całościową – obejmującą zarówno ciało, jak i duszę – zgodnie z intuicją św. Jana Bożego, który „ujrzał, że człowiek stanowi nierozrwalną jedność duszy i ciała”. Prowincjał zwięźcił swoje przemówienie słowami: – *Niech ten jubileusz będzie dla nas wszystkich wezwaniem, byśmy nie ustawali w budowaniu wspólnoty, w której Ewangelia codziennie przekłada się na czynny miłosierdzia.*

W podobnym tonie wypowiedział się Prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego, Jacek Graliński, wskazując na rolę Szpitala św. Jana Bożego w Łodzi – miejsca łączącego profesjonalną, nowoczesną opiekę medyczną z duchem gościnności, odpowiedzialności, szacunku i duchowości, stanowiąc niezmienny fundament jego tożsamości – tym ważniejszy w dobie szybkiego rozwoju technologii i cyfryzacji w medycynie.

Istotną częścią programu był również wykład br. Ambrożego Marii Pietrzkiewicza OH, przypominający najważniejsze momenty historii Bonifratrów w Łodzi, oraz wystąpienie dr Elżbiety Kędzi-Kierkus, która podzieliła się osobistym świadectwem pracy jako świecka współpracowniczka Zakonu, odpowiadając na pytanie: co oznacza dziś służyć wspólnie z braćmi w duchu ich charyzmatu?

Uroczystości zamknął niezwykle poruszający koncert „Kantaty ku czci św. Jana Bożego”, wykonanej przez Chór i Orkiestrę Kameralną Arte Positiva. Muzyka niosła w sobie modlitwę, radość i dziękczynienie, stając się godnym podsumowaniem dnia pełnego treści duchowej i wspólnotowej.

Jubileusz jako droga

Co pozostaje po jubileuszu, gdy gasną światła, milkną chóry, a pamiątkowa tablica staje się częścią codziennego krajobrazu? Przede wszystkim świadomość, że jesteśmy częścią większej historii. Że

bonifraterska służba chorym nie zaczęła się dziś i nie kończy się na nas. Że ktoś był przed nami, i że ktoś przyjdzie po nas. I że naszym zadaniem – dziś – jest przekazać dalej to, co najcenniejsze: miłość do człowieka, gotowość do ofiary, codzienną wierność charyzmatowi.

Jubileusz łódzki nie był więc tylko świętem przeszłości, ale momentem, w którym bracia, świeccy współpracownicy, pacjenci i przyjaciele szpitala mogli spotkać się wokół wartości, które nie przemijają. Wartości, które – choć czasem ukryte pod warstwami administracyjnych trudności, biurokracji i codziennego zmęczenia – są źródłem prawdziwej nadziei.

I może to właśnie jest najważniejsze przesłanie jubileuszu: że wierność i obecność są już same w sobie świadectwem. Że trwanie w służbie – dzień po dniu, pacjent po pacjencie – to najprostszy i najgłębszy sposób, by czynić dobro. A dobro, jak wiemy, nie potrzebuje wielkich słów.



Święcenia diakonatu br. Seweryna Bartosza Kniefela OH, 29.09.2025 r.



AUTORKA TEKSTU

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





F u n d a c j a
Bonifratrska

**PODARUJ
SWOJE
1,5%**

KRS: 0000134759

Twoje 1,5% to realna pomoc wspierająca
leczenie i rehabilitację naszych podopiecznych

www.fundacjabonifratrska.org



Elżbieta Okrasa od początku swojej kariery zawodowej związana jest z branżą farmaceutyczną. Od 2018 roku pełni funkcję Prezesa Zarządu Farmaceutycznych Produktów Bonifraterskich, z sukcesem rozwijając ofertę naturalnych, ziołowych preparatów inspirowanych tradycyjnymi recepturami Braci Bonifratrów. Mieszka między Warszawą a Krakowem, łącząc intensywną pracę z rolą żony i mamy trójki dzieci. Wrażliwa na piękno natury i pasjonatka wypraw górskich. W życiu kieruje się pasją, wiarą i odpowiedzialnością, a swoją niezwykłą charyzmą inspiruje innych do działania.



10 lat Farmaceutycznych Produktów Bonifraterskich.

400 LAT TRADYCJI ZIOŁOLECZNICTWA



Spółka Farmaceutyczne Produkty Bonifraterskie® świętuje swój jubileusz. 10 lat – to dużo czy mało?

Z jednej strony to dużo. Spółka powstała w 2015 roku, kiedy to pod nazwą Boni Fratres Pharmaceutical bracia bonifratrzy postanowili usystematyzować produkcję mieszanek ziołowych opartą na wielowiekowych recepturach bonifraterskich. Dzięki dekadzie bogatych doświadczeń i ciągłemu doskonaleniu firma zdobyła

duże zaufanie i lojalność Polaków. Z drugiej strony to niewiele. To był i wciąż jest dobry czas, pełen wyzwań i inspiracji. Natura daje wiele możliwości. Przed nami kolejne kierunki rozwoju. Stawiamy sobie ambitne cele i rozwijamy innowacyjne produkty, które poszerzą nasze portfolio – również w zakresie nowych notyfikacji. Rozwijamy sprzedaż poza tradycyjne kanały apteczne i zielarskie, dynamicznie wzmacniając obecność w branży online.

Jakie było największe wyzwanie na początku istnienia spółki?

Choć nie jestem związana z firmą od jej powstania, relacje poprzedników i współpracowników wskazują, że kluczowym wyzwaniem było zbudowanie zespołu specjalistów – nie tylko znających rynek farmaceutyczny, ale również świat zielarstwa, którzy podzielają wartości ducha założyciela Zakonu, świętego Jana Bożego. Kolejnym etapem była konieczność zmie- ➔

zenia się z silną konkurencją oraz ograniczoną rozpoznawalnością marki, co utrudniało rozwój dystrybucji Produktów Bonifraterskich® do aptek, hurtowni i sklepów zielarsko-medycznych. Nie mniej ważne były wyzwania logistyczne oraz stworzenie sprawnej struktury magazynowo-dystrybucyjnej, które wymagały wiele pracy.

Co było największym wyzwaniem podczas 10 lat działalności?

Dynamika zmian na rynku farmaceutycznym. Obserwujemy rosnące usieciowienie aptek, które sprawia, że decyzje zakupowe coraz częściej

często są wartościami Zakonu Bonifratrów: szpitalnictwie (czyli gościnności), jakości, szacunku, odpowiedzialności i duchowości.

Jako dzieło braci św. Jana Bożego nie tylko wpisujemy się w charyzmat Zakonu ukierunkowany na pomoc potrzebującym, ale przede wszystkim dostarczamy rozwiązania, które wpływają na zdrowie i jakość życia Polaków. Rozwijamy i wspieramy polskie ziołolecznictwo, łącząc tradycję bonifraterskiej fitoterapii z innowacyjnością, poszukując nowych form dla tradycyjnych ziół. Naszym zadaniem jest zapewnienie ciągłości misji

liczbie pacjentów. Chcemy także edukować – pokazywać, że natura oferuje skuteczne i bezpieczne metody wspierania zdrowia, bez konieczności sięgania po syntetyczne, masowo dostępne środki. Nie zapominamy o naszych korzeniach – działalność charytatywna wciąż pozostaje jednym z filarów naszej misji.

W pełni utożsamiamy się z ideą „Zdrowie inspirowane naturą”. Dlatego koncentrujemy się na rozwoju innowacyjnych produktów opartych na naturalnych składnikach, promowaniu zrównoważonego rozwoju (dbamy o śro-



podejmowane są centralnie, co prowadzi do konieczności negocjacji z dużymi sieciami oraz ogranicza możliwości promocji i ekspozycji nowych produktów. Niebagatelne znaczenie mają zmiany prawne dotyczące wymogów i rejestracji produktów spożywczych, kosmetyków oraz leków, do których firma musi się nieustannie dostosowywać. Od czasów pandemii część sprzedaży aptecznej przeniosła się do internetu. Zmieniły się nawyki zakupowe pacjentów, co wymusiło dostosowanie narzędzi i modelu działania w nowej rzeczywistości.

Jak wartości Zakonu Bonifratrów wpływają na działania spółki?

Spółka opiera swój rozwój na pięciu głównych filarach, które jedno-

św. Jana Bożego w czasie – uwiadamianie i rozwijanie wszystkiego, co wyraża wartości Zakonu.

Zgodnie z wytycznymi Kurii Generalnej – Komisji ds. Zarządzania w Duchu Charyzmatu – promujemy etykę i przejrzystość, uczenie się przez całe życie oraz zaangażowanie w służbę najbardziej potrzebującym. Działamy zgodnie z zasadami skupiającymi się na charyzmacie, zarządzaniu, kulturze, doskonałości, innowacyjności oraz zrównoważonym rozwoju.

Jakie są dziś najważniejsze cele spółki?

Realizujemy strategię, która pozwoli na udostępnienie Produktów Bonifraterskich® jak największej

dowisko, dobierając ekologiczne rozwiązania i odpowiedzialnych partnerów), a także systematycznym umacnianiu pozycji lidera w segmencie producentów preparatów ziołowych.

Co było kluczem do czterokrotnego wzrostu liczby obsługiwanych klientów?

Za naszym sukcesem stoi kilka czynników: konsekwentna realizacja strategii, elastyczne reagowanie na potrzeby rynku oraz zaangażowanie i kreatywność naszego zespołu.

Filar strategii to kultura współpracy. Z biegiem lat przekonałam się, że warto otaczać się ludźmi, którzy z szacunkiem i wzajemnym zaufa-





niem proponują swoje rozwiązania. Nasz zespół tworzą wyjątkowi ludzie; łączy ich motywacja do pracy – chęć pomagania innym i wspierania ich zdrowia.

Równie ważną rolę odegrali pacjenci – osoby, które zaufały naszemu Produktom Bonifraterskim® i doświadczyły ich skuteczności. To właśnie oni stali się najlepszymi ambasadorami marki, z przekonaniem polecając nasze preparaty swoim bliskim i znajomym. Oczywiście duże znaczenie mają też same produkty – ich składy oparte na bogactwie naturalnych ekstraktów gwarantują wysoką skuteczność i jakość.

Co wyróżnia Produkty Bonifraterskie® i przyczynia się do ich sukcesu?

Efektywność naszych preparatów zależy od kilku kluczowych czynników: niezawodnej jakości, bezpieczeństwa stosowania, wielowymiarowości oraz dopasowania do realnych potrzeb pacjentów. Produkty nie tylko wspierają terapię, lecz także odpowiadają na aktualne wyzwania zdrowotne współczesnego świata.

Wraz z rozwojem cywilizacyjnym coraz częściej pojawiają się choroby związane z nadciśnieniem, cholesterolem, cukrzycą czy przewle-

kłym stresem. To właśnie na tych obszarach koncentrujemy nasze działania, oferując celowaną suplementację i naturalne wsparcie organizmu.

Jakie najważniejsze cele stawiacie Państwo przed sobą na kolejną dekadę?

Naszym celem jest zwiększenie dostępności preparatów wspierających zdrowie oraz rozszerzenie oferty o nowe, innowacyjne rozwiązania odpowiadające aktualnym trendom.



Prawdziwe zdrowie rodzi się w harmonii z naturą
– dlatego Produkty Bonifraterskie®, tworzone w duchu wartości Zakonu Bonifratrów: miłości bliźniego, troski i pokory, **czерpią z mądrości przyrody**, by przywracać człowiekowi **równowagę, siłę i wewnętrzny spokój.**

Dywersyfikujemy portfolio – poza tradycyjnymi formami, takimi jak mieszanki ziołowe czy nalewki, wprowadzamy nowoczesne sposoby produkcji, m.in. w formie kapsułek i tabletek, które są wygodne i dostosowane do stylu życia współczesnego pacjenta.

Zaufanie pacjentów, lekarzy i farmaceutów to fundament naszej działalności. To oni od lat rekomendują nasze preparaty jako wsparcie terapii i profilaktyki zdrowotnej. W nadchodzących latach skoncentrujemy się na promocji fitoterapii w środowisku lekarzy i farmaceutów.

Na koniec: który produkt z oferty uważa Pani za swojego „ulubieńca” i dlaczego?

Naszą flagową serią produktów są Balsamy Jerozolimskie®, oparte na wyjątkowych ekstraktach ziołowych, stworzone z myślą o wspieraniu zdrowia i naturalnej równowagi organizmu.

W mojej rodzinie Balsamy Jerozolimskie® towarzyszą nam od lat – wspierają nas na co dzień, a przede wszystkim wzmacniają odporność moich dzieci. Szczególnie bliski mojemu sercu jest Balsam Jerozolimski® na zatoki – preparat, który pomaga w okresach zwiększonej podatności na infekcje, wspierając drożność nosa i ułatwiając oddychanie.

Dziękuję za rozmowę.

Redakcja





RYBY

nie tylko od święta

Ryby od zawsze stanowią istotny element naszej diety. Spożycie ryb oraz owoców morza wzrasta na całym świecie. W Europie ich konsumpcja plasuje się na poziomie około 23 kg na osobę, natomiast w Polsce jest niska – wynosi jedynie 12 kg. Ryby są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, a także pełnowartościowego białka, witamin (A, D, E, z grupy B) oraz składników mineralnych, które wspierają pracę serca, mózgu, układu nerwowego i odpornościowego. Regularne spożywanie ryb przyczynia się do obniżenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, poprawia stan skóry oraz wspomaga funkcje poznawcze.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA RYB

Ryby, zwłaszcza dorsz, łosoś, śledź, pstrąg i karp, dostarczają wysokiej jakości białka o dużej wartości biologicznej, które jest łatwo przyswajalne i strawne. Są również źródłem wielu cennych składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B oraz minerały: magnez, potas, sód, fosfor, wapń, cynk, żelazo, miedź, mangan i fluor. W rybach morskich (dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, sola) znajdziemy dodatkowo jod i selen. Ryby tłuste (łosoś, makreła, szprot, sardynka, śledź), obfitują w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczach A i D. Wartość odżywcza ryb zależy od ich gatunku, pożywienia, warunków życia i wieku.

Nie można zapominać o tym, że zanieczyszczenia środowiska sprawiają, iż ryby i owoce morza mogą zawierać szkodliwe substancje, takie jak metylortęć, dioksyny i PCB. Najwięcej rtęci znajduje się w tuńczykach, szczupakach i miecznikach. Wbrew powszechnej opinii, obieranie ryb ze skóry oraz ich gotowanie nie przyczynia się do spadku ilości metylortęci.

WPŁYW RYB ORAZ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3 NA ZDROWIE

Skład lipidowy ryb jest kluczowy dla ich wartości odżywczej. Zarówno ryby morskie, oceaniczne z zimnych wód, jak i słodkowodne dostarczają kwasów tłuszczowych omega-3, choć ich ilość różni się w zależności od gatunku. Najwięcej EPA+DHA zawiera łosoś (2,86 g/100 g), pstrąg (2,36 g/100 g), makreła (1,75 g/100 g) i śledź (1,29 g/100 g). Ryby hodowlane mają więcej omega-6 i mniej omega-3 niż dzikie. Kwasy omega-3

EPA i DHA są bardzo ważne dla naszego organizmu, ponieważ musimy je dostarczać z pożywieniem – nasz organizm nie potrafi ich wyprodukować w wystarczającej ilości. Budowa tych kwasów sprawia, że idealnie współpracują z naszymi enzymami.

WPŁYW KWASÓW OMEGA-3 NA UKŁAD NERWOWY

Kwasy omega-3 to ważne tłuszcze, które stanowią istotny element budulcowy błon komórek obecnych w strukturach mózgu. Istota szara mózgu może zawierać nawet 50% wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, z czego 33% to kwasy tłuszczowe omega-3, głównie DHA i EPA. DHA (jest go 250–300 razy więcej niż EPA) buduje komórki nerwowe i sprawia, że przekazywanie informacji w mózgu jest szybkie i sprawne. Dzięki temu łatwiej myślimy, uczymy się i zapamiętujemy. Choć w mózgu znajduje się też EPA, to jest go znacznie mniej – działa on głównie jak sygnał dla innych procesów. Kwasy omega-3 pomagają też tworzyć połączenia między komórkami mózgu oraz utrzymują mózg w dobrej kondycji przez całe życie.

Osoby, które jedzą dużo ryb i innych źródeł kwasów omega-3, są mniej narażone na problemy z pamięcią i myśleniem, często pojawiające się w chorobach neurodegeneracyjnych. Spożywanie tłustych ryb wpływa także pozytywnie na zdrowie psychiczne, poprawia nastrój i funkcje poznawcze. Badania obserwacyjne wskazują, że osoby jedzące ryby regularnie mają niższe prawdopodobieństwo wystąpienia depresji – seniorzy spożywający około 300 g ryb tygodniowo mieli aż o 66% mniejsze ryzyko tej choroby (mierzonej za pomocą Geriatrycznej Skali Depresji, GDS),

w porównaniu z tymi, którzy ryb prawie nie jedli. Z drugiej strony częste jedzenie ryb smażonych lub panierowanych wiązało się z nasileniem depresji. Międzynarodowe towarzystwa naukowe rekomendują suplementację omega-3 jako wsparcie w leczeniu depresji oraz jej zapobieganiu u osób o podwyższonym ryzyku. Odwrotny efekt obserwowano u osób spożywających ryby panierowane lub smażone w głębokim tłuszczu, w tej grupie nasilenie depresji było większe. Międzynarodowe Stowarzyszenie na rzecz badań żywieniowych w Psychiatrii rekomenduje suplementację kwasów omega-3 w ostrych zaburzeniach depresyjnych oraz prewencyjnie w grupach zwiększonego ryzyka.



Istnieje wiele gatunków ryb trujących, takich jak ryby rozdymkowane, kosterą cętkowana czy murena olbrzymia. Zawierają one tetrodotoksynę – silną neurotoksynę, blokującą impulsy nerwowe, powodującą paraliż, a w skrajnych przypadkach śmierć. Tetrodotoksyna jest odporna na gotowanie, więc nie traci swojej toksyczności.

WPŁYW RYB ORAZ KWASÓW OMEGA-3 NA UKŁAD KRAŻENIA

Działanie kardioprotekcyjne kwasów tłuszczowych omega-3 wykorzystuje się nie tylko w profilaktyce, ale również w leczeniu chorób sercowo-naczyniowych – hamują one nieprawidłową aktywację płytek krwi, przez co mają działanie ochronne na naczynia krwionośne. Obniżają również stężenie trójglicerydów w osoczu krwi, zapobiegając w ten sposób pośrednio rozwojowi miażdżycy naczyń tętniczych. Poza tym obniżają ciśnienie tętnicze krwi oraz redukują stężenie markerów stanu zapalnego, takich jak CRP, interleukina 6 i TNF-alfa.

Zgodnie z wytycznymi American Heart Association (AHA) u pacjentów z niedokrwinną chorobą serca oraz z niewydolnością serca należy dwa razy w tygodniu spożywać ryby morskie, w tym raz ryby tłuste lub suplementować EPA+DHA 250 mg/dobę – 1000 mg/d. Profilaktycznie, chcąc jedynie wesprzeć układ krążenia, warto przynajmniej raz w tygodniu spożyć porcję tłustej ryby morskiej.

ZNACZENIE KWASÓW OMEGA-3 W ONKOLOGII

Kwasy tłuszczowe EPA i DHA podczas chemioterapii zwiększają jej skuteczność i poprawiają tolerancję leczenia, m.in. zmniejszając jadłowstręt i poprawiając apetyt pacjentów. Mają działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające, modulują odpowiedź układu odpornościowego, hamują angiogenezę (tworzenie naczyń krwionośnych wspierających rozwój nowotworów) oraz ograniczają przerzuty. Badania z ostatnich lat potwierdzają związek między wysokim spożyciem ryb a niższym ryzykiem rozwoju nowotworów jamy ustnej, przełyku oraz jelita grubego.

Eskimosi, Japończycy i Sycylijczycy należą do najzdrowszych populacji na świecie, a ich diety opierają się w dużej mierze na tłuszczach rybich. Eskimosi mogą spożywać nawet do 12 g EPA i DHA dziennie, co znacząco wpływa na ich zdrowie serca i układu nerwowego. Na Okinawie, niewielkiej japońskiej wyspie, odnotowuje się najwyższą na świecie liczbę 90- i 100-latków, co przypisuje się między innymi wyjątkowej diecie bogatej w ryby i kwasy omega-3.



PODSUMOWUJĄC...

- Zaleca się spożywanie co najmniej dwóch porcji ryb tygodniowo (łącznie 300 g), w tym jednej tłustej (150 g), zwłaszcza u osób zdrowych bez ograniczeń tłuszczowych. Z uwagi na znaczny stopień zanieczyszczenia ryb metylortęcią codzienna ich konsumpcja nie jest wskazana. Korzyści wynikające ze spożycia ryb zdecydowanie przewyższają ryzyko związane z zanieczyszczeniami.
- Aby zachować wartości odżywcze tłuszczów rybnych, najlepiej gotować ryby na parze, przyrządzać techniką confit (gotowanie w tłuszczu o niskiej temperaturze 50-70°C), piec lub dusić. Kwasy omega-3 są wrażliwe na długotrwałe działanie wysokiej temperatury. Unikać należy ryb panierowanych i smażonych w głębokim tłuszczu.
- Kobiety w ciąży nie powinny rezygnować ze spożywania ryb, rekomenduje się jednak zastosowanie do wskazówek związanych z wyborem gatunku, limitu spożycia, miejsca połowu i sposobu przygotowania ryby. Dieta bogata w dozwolone ryby wspiera prawidłowy rozwój dziecka.
- Warto wybierać ryby i preparaty omega-3 z certyfikatami jakości, np. znak ASC (Aquaculture Stewardship Council), świadczący o odpowiedzialnej hodowli.



AUTORKA TEKSTU

mgr inż. Jolanta Krzyżanowska

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





Najlepszy hormonalny booster-detonator? To nie tabletki ani zastrzyki!

Wszyscy chcemy czuć się szczęśliwi, przeżywać radosne chwile, doświadczać pozytywnych emocji i błęgiego spokoju. Wiele słyszymy o endorfinach, dopaminie, oksytocynie czy serotoninie. Wiemy, że to tzw. „hormony szczęścia” – jedne działają przeciwbólowo, inne chronią przed depresją i chorobą Alzheimera, pomagają w walce z uzależnieniami, redukują lęk, a przede wszystkim **pozwalają nam kochać i być kochanymi.**

A gdyby istniała jedna rzecz, która legalnie i bez skutków ubocznych podnosi poziom wszystkich tych hormonów naraz?

Istnieje – to spotkania z ludźmi.

Nie tylko z najbliższymi, ale także ze znajomymi, sąsiadami, a nawet z obcymi osobami. Kontakt społeczny to biologiczny eliksir szczęścia.

Trochę o hormonach

Endorfiny to opioidy endogenne – działają jak naturalny lek przeciwbólowy – nasz organizm produkuje je m.in. podczas wysiłku fizycznego, śmiechu czy jedzenia pikantnych potraw. Ich działanie porównuje się do morfiny, ale bez skutków ubocznych.

Dopamina to neuroprzekaźnik, działający jak „hormon” motywacji i satysfakcji. Odpowiada za chęć do działania, uczestniczy w procesie uczenia się i zapamiętywania, a nawet wpływa na koncentrację, apetyt i nastrój. To ona sprawia, że

mamy energię, by sięgać po cele i cieszyć się z osiągnięć. Sztuczne stymulanty (np. amfetamina, kokaína, nikotyna) powodują gwałtowny, nienaturalny wyrzut dopaminy. Mózg odbiera to jako niezwykle nagradzające doświadczenie, co może prowadzić do uzależnienia.

Serotonina jest silnie związana ze światłem słonecznym – jej poziom wzrasta podczas przebywania na słońcu, dlatego zimą częściej pojawia się spadek nastroju (tzw. depresja sezonowa). Ten neuroprzekaźnik reguluje sen i rytm dobowy, apetyt, odczuwanie bólu, temperaturę ciała i ciśnienie krwi, a także funkcjonowanie jelit.

Oksytocyna to hormon więzi i zaufania – wydzielą się podczas przytulania, bliskości, karmienia piersią, chwil intymnych, a nawet wtedy, gdy patrzymy w oczy uko-

chanej osobie. Wzmacnia relacje i poczucie bezpieczeństwa. Interesujące jest to, że sztuczna oksytocyna (podawana np. podczas indukcji porodu) jest identyczna z naturalną, jednak mimo chwilowego wpływu na emocje czy funkcje organizmu, nie buduje więzi.

Jak wspólne chwile podnoszą nastrój?

Wszystkie te hormony wzajemnie się uzupełniają, a ich poziom rośnie, gdy robimy coś razem. To, co dzieje się w naszym mózgu podczas kontaktu z drugim człowiekiem, można porównać do idealnie zsynchronizowanej orkiestry. Każdy hormon gra swoją melodię, a my czujemy się spokojni, połączeni i po prostu... żywi.

Przytulanie

To najprostszy i najskuteczniejszy sposób na podniesienie poziomu

oksytocyny. Już 20 sekund przytulenia obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) i poprawia pracę układu odpornościowego. Przytulanie reguluje tętno, uspokaja układ nerwowy i dosłownie uczy ciało, że jest bezpieczne. To dlatego dzieci instynktownie szukają bliskości, a dorośli często jej potrzebują, choć rzadko się do tego przyznają. Co ciekawe, kilka razy w swoim życiu uczestniczyłam w mszach świętych, podczas których członkowie wspólnot (np. oazowej) przytulali się na znak pokoju, mówiąc: „dziękuję, że jesteś”.

Śmiech

Wspólny śmiech wywołuje potężny wyrzut endorfin, a także serotoniny i dopaminy. Śmianie się razem z innymi wzmacnia więź, ponieważ mózg interpretuje śmiech jako sygnał: „jestem wśród swoich”. To nie tylko emocjonalne rozładowanie, lecz także fizjologiczna reakcja ciała, która obniża napięcie mięśni, poprawia dotlenienie i krążenie. Po wspólnym śmiechu czujemy się lżejsi, bardziej obecni i mniej samotni. Jakby świat na chwilę stał się prostszy.

Wspólne posiłki

Jedzenie z kimś to rytuał łączący ludzi od tysięcy lat. Wspólne gotowanie i spożywanie posiłków aktywuje w mózgu układ nagrody (dopamina) i relacji (oksytocyna). Kiedy jemy razem, nasz mózg interpretuje to jako znak przynależności do grupy, a to oznacza poczucie bezpieczeństwa. Badania pokazują, że osoby regularnie spożywające posiłki z rodziną lub przyjaciółmi mają niższy poziom stresu i lepsze samopoczucie psychiczne. Wspólny stół to nie tylko miejsce jedzenia, ale przestrzeń do rozmowy, śmiechu i słuchania siebie nawzajem.

Taniec i śpiew

Synchronizacja ruchów i rytmu ma niezwykłą moc biologiczną. Kiedy



Warto wiedzieć

Ciekawostką jest fakt, że około 90% serotoniny produkowane jest w układzie pokarmowym!

tańczymy lub śpiewamy z innymi, nasze ciała zaczynają produkować endorfiny i oksytocynę, a mózgi dostownie się „synchronizują”, co potwierdzają badania neuroobrazowe. Wspólny rytm obniża poziom lęku, zwiększa poczucie wspólnoty i wywołuje efekt tzw. „euforii grupowej”. Dlatego koncerty, wesela czy wspólne kolędo-

wanie mogą tak mocno poruszać emocje. Nasz mózg jest zaprogramowany do rytmu. To jego ulubiona forma radości.

Granie w gry

Zarówno planszówki, jak i gry zespołowe łączą element rywalizacji z przyjemnością współpracy. Wspólna zabawa wyzwala dopaminę (nagrodę), serotoninę (zadowolenie), endorfiny (pozytywne emocje) oraz oksytocynę (więź). Współzawodnictwo w bezpiecznej formie daje mózgowi poczucie ekscytacji, ale też przynależności – nawet przegrywając, nadal jesteśmy częścią grupy. Co ciekawe, wspólna zabawa aktywuje te same obszary mózgu, które odpowiadają za uczenie się i kreatywność.

Na zakończenie

Relacje z ludźmi to nie jedyne, ale z pewnością wspólne i znaczące źródło hormonów szczęścia. Możemy ćwiczyć, medytować czy zdrowo się odżywiać (i to wszystko ma sens!), ale żaden suplement, dieta czy technika nie zastąpi bliskości, śmiechu i rozmowy z drugim człowiekiem.

Bo choć szczęście bywa sprawą indywidualną, nasz mózg jest zaprogramowany społecznie, nawet jeżeli na co dzień czujemy się niezależnymi introwertykami. A że Święta Bożego Narodzenia już za pasem, to idealny moment, by zaplanować chwile radości i odpoczynku z naszą społeczno-hormonalną receptą na szczęście.



AUTORKA TEKSTU

Katarzyna Brożyna

Psycholog, założycielka gabinetu „Psycholog na Ruczaju” w Krakowie



Z WIZYTĄ W ZEBRZYDOWICACH



Konwent w Zebrzydowicach funkcjonuje w najstarszym budynku Zakonu w Polsce, dawnej warownej rezydencji rodu Zebrzydowskich z XVI wieku. Obecnie konwent tworzą: historyczny dwór, klasztor, Dom Pomocy Społecznej (w przebudowanej gorzelni i browarze) oraz Warsztat Terapii Zajęciowej. W 1599 roku miejsce to pełniło funkcję szpitala dla rannych żołnierzy; od 1611 roku jest własnością Zakonu Bonifratrów, który (z przerwami wymuszonymi zawirowaniami historii) prowadzi tu niestrudzenie swoją posługę. Zebrzydowice to kolejny punkt na naszej mapie, którą tworzymy w ramach cyklu felietonów prezentujących dzieła Zakonu Bonifratrów.

Odkryjemy zatem to szczególne miejsce, gdzie historia przeplata się z codzienną posługą na rzecz drugiego człowieka.

Dom zakonny w Zebrzydowicach tworzy wspólnota pięciu braci: br. Edward, przełożony wspólnoty, odpowiada za działania konwentu; br. Ryszard wraz z Warsztatami Terapii Zajęciowej rozwija talenty w pracowni plastycznej, br. Michał wypełnia kaplicę dźwiękami organów, a br. Błażej dba o zdrowie mieszkańców jako lekarz internista. Kapelan, o. Benedykt, łączy ich w duchowym wspólnym dziele. Wszyscy kroczą śladami św. Jana Bożego, głęboko oddani służbie chorym i potrzebującym.

Bonifraterski DPS w Zebrzydowicach zamieszkuje 67 mężczyzn z przewlekłymi problemami psychicznymi. Są w różnym wieku, od dwudziestu lat po ponad osiemdziesiątkę; każdy z nich niesie własną, niepowtarzalną historię i czuje się ważnym ogniwem rodziny, którą tu tworzy. „W naszym domu nie ma miejsca na ograniczenia – zamiast tego maksymalnie skupiamy się na możliwościach”

– podkreśla Renata Mikołajek, związana z dziełem Bonifratrów już ponad trzy dekady, w tym 15 lat na stanowisku dyrektora placówki. „Naszą siłą jest wiara, że każdy człowiek zasługuje na szansę i godną, pełną szacunku codzienność” – dodaje. Służą temu między innymi zajęcia realizowane w ramach programu PFRON „Życie warte przeżycia”: warsztaty kulinarne, animacyjne, multimedialne, interpersonalne, a także usprawniające funkcje motoryczne. Wszystko po to, aby podopieczni, zgodnie z własnymi możliwościami, mogli aktywnie wykorzystywać swój potencjał i brać czynny udział w życiu placówki.

„Najważniejszy jest dla mnie uśmiech i zadowolenie w oczach mieszkańców” – mówi Renata Mikołajek. Przebywanie w takim miejscu sprzyja tworzeniu szczególnej atmosfery, gdzie każdy czuje się zauważony i doceniony, ale też nawiązuje głębokie więzi opar-

te na zaufaniu i wsparciu. „W trudnym momencie życia, kiedy przeżywałam załamanie zdrowotne, otrzymałam telefon od jednego mieszkańca, który sam nie mógł wykręcić numeru i poprosił kogoś o pomoc. Powiedział, że modli się za mnie codziennie. Ten gest pokazał mi, jak realna i głęboka jest tu wzajemna troska”.

Codziennosc w DPS ma wymiar nie tylko terapeutyczny, ale i duchowy. Przy placówce działa zespół opieki duszpasterskiej prowadzony przez o. Benedykta, który organizuje regularne spotkania modlitewne, takie jak nabożeństwa różańcowe, a także otacza duchową opieką zarówno mieszkańców, jak i personel. „Chcemy wprowadzać duchowość w codzienne życie, aby mieszkańcy czuli, że nie są sami, że Ktoś nad nimi czuwa każdego dnia” – mówi Renata Mikołajek.

Ważnym elementem życia placówki są dni otwarte oraz różnorodne

uroczystości, które gromadzą społeczność lokalną i wolontariuszy. Coroczne dożynki i festyny to okazja do wspólnego świętowania oraz budowania prawdziwych więzi i poczucia, że jest się częścią „czegoś większego”.

Bonifraterski charyzmat i duch św. Jana Bożego przenika tu do codziennej pracy, prostych czynności, każdego spotkania z drugim człowiekiem. Indywidualne podejście, uważność, rozmowa, ale i wspólne działanie – to wszystko pomaga mieszkańcom odnaleźć sens, radość, namiastkę rodziny. „Przyjdzie tutaj to często dla naszych podopiecznych moment wyjścia z samotności, poczucia akceptacji i szacunku” – podkreśla Renata Mikołajek.

Największą radość mieszkańców widać w chwilach, gdy mogą być po prostu sobą; poczuć, że ktoś ich zauważa i docenia, że są potrzebni. To właśnie te drobne gesty, uśmiechy czy zwyczajne rozmowy pokazują, czego naprawdę potrzebuje każdy z nas. Czasem wystarczy krótki dialog, spojrzenie, uważność, które dają siłę, by iść dalej, bo właśnie wtedy życie nabiera głębi i prawdziwego znaczenia.



Na co dzień mieszkańcy chętnie angażują się we wspólne zajęcia: pomagają w kuchni, biorą udział w prostych obowiązkach, takich jak sprzątanie po zajęciach plastycznych. Czynności te pełnią również rolę skutecznej terapii, która wspiera leczenie farmakologiczne i pomaga utrzymać równowagę psychiczną i emocjonalną. Podopieczny, którego dzień jest wypełniony drobnymi radościami oraz zajęciami, funkcjonuje lepiej i jest bardziej otwarty na innych.

W dalekiej przyszłości przewidziana jest rozbudowa domu, jednak to ambitne i kosztowne przedsięwzięcie – obecnie nieosiągalne ze

względem na potrzebę milionowych nakładów i brak finansowania. Na razie placówka koncentruje się na realnych i niezbędnych działaniach: remontach łazienek, które zostaną dostosowane do wymagań osób niepełnosprawnych. „To nie luksus, ale podstawowa potrzeba godnego życia” – podkreśla Renata Mikołajek.

Dom Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach to miejsce, gdzie życie pulsuje rytmem codziennych spraw kilkudziesięciu mieszkańców i ich opiekunów. Zamiast pustych sloganów i wzniosłych słów, jest tu codzienna praca na rzecz drugiego człowieka. Obserwując mieszkańców, ich zmagania i radości, trudno nie zauważyć, że właśnie te proste chwile tworzą prawdziwą siłę tego miejsca. Bracia i pracownicy nie przeprowadzają rewolucji wielkich czynów, bo wiedzą, że czasem wystarczy zwykłe „co u ciebie, jak się dziś czujesz?”, by pokazać podopiecznemu: „jesteś dla mnie ważny”. To właśnie w tej codzienności, bez zbędnych słów, bije serce domu i trwa duch świętego Jana Bożego, nieprzerwanie obecny w dziele pracy rąk jego następców.

Redakcja



SZANUJMY SIĘ!

SZKOŁA SZPITALNICTWA

Szanowni Czytelnicy!

Powyższe pozdrowienie jest nieprzypadkowe, bowiem stanowi początek krótkiego rozważania na temat SZACUNKU, które publikujemy na łamach pisma „Bonifratrzy w służbie chorym” w ramach cyklu prezentującego wartości Zakonu Szpitalnego: JAKOŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ, DUCHOWOŚĆ i SZACUNEK – elementy współtworzące bonifraterskie SZPITALNICTWO, czyli GOŚCINNOŚĆ.

Internetowa strona naszej Kurii Generalnej podpowiada, że SZACUNEK obejmuje m.in.: humanizację naszych instytucji, odpowiedzialność wobec współpracowników, promocję społeczną, promowanie praw człowieka, angażowanie nowych współpracowników, wzajemne zrozumienie oraz ochronę środowiska.

W poprzednim numerze „przespacerowaliśmy się” wspólnie po meandrach JAKOŚCI, tym razem poszukajmy klucza do skarbcza, jakim jest SZACUNEK. Dlaczego skarbcza? Otóż polski termin „szacunek” pochodzi od niemieckiego *Schatz* (skarby). Niech kluczem do niego stanie się nauczanie papieża naszych czasów, łącznie z opublikowaną w ostatnich dniach adhortacją apostolską papieża Leona XIV.

Nim jednak przejdziemy do owe go nauczania ukazującego istotę SZACUNKU, warto zaznaczyć, że intuicyjne jego rozumienie i najprostsze gesty z niego wynikające są równie ważne, oraz to, że szacunek nigdy nie wynika z lęku. Ustąpienie miejsca w autobusie, uważne słuchanie rozmówcy, przyzwolenie na prezentowanie odmiennych poglądów czy drobne działania na rzecz ochrony środowiska (jak sortowanie odpadów) są

zapewne częścią naszej codzienności, nad którą nawet nie podejmujemy szczególnej refleksji. Podobne zachowania – w wykonaniu wielkich tego świata – są już jednak zauważane i komentowane. Skorzystanie przez papieża Franciszka z podanego przez przypadkowego pielgrzyma łyeczka herbaty yerba mate podczas ŚDM w Rio de Janeiro, czy dotrzymanie słowa i spotkanie się ze szkolną młodzieżą „na kebabie” przez obecnego prezydenta Polski potrafią nas już zatrzymać w codziennym pośpiechu z pytaniami: „Dlaczego? Czy powinien? Czy to godne sprawowanej funkcji?”. Nie wspominając już o oddźwięku, jakie wywołało ucałowanie przez Jana Pawła II księgi Koranu dokonane podczas wizyty w Dżakarcie w 1999 roku.

Wspomnianym kluczem dla zrozumienia tej wartości jest jej istota, którą stanowi nasza ludzka GODNOŚĆ. Ona właśnie jest tu źródłem i przyczyną. Jan Paweł II poświęcił między innymi temu zagadnieniu Encyklikę „Redemptor Hominis”, opublikowaną w 1979 roku. Pisał w niej: *W Chrystusie i przez Chrystusa najpełniej objawił się ludzkości Bóg, najbardziej się do niej przybliżył – i równocześnie w Chrystusie i przez Chrystusa człowiek zdobył pełną świadomość swojej godności, swojego wyniesienia, transcendentnej wartości samego człowieczeństwa, sensu swojego bytowania.*

Do myśli swego poprzednika nawiązywał wielokrotnie, również w temacie godności i jej źródła papież Benedykt XVI. W homilii podczas Pasterki w 2012 roku mówił: *Jeśli gasi się Boże światło, gasi się także nadaną przez Boga godność człowieka. Nie jest on już wtedy obrazem Boga, który w każdym musimy czcić, w człowieku słabym,*

obcym, ubogim. Nie jesteśmy już wtedy wszyscy braćmi i siostrami, dziećmi tego samego Ojca, które pozostawiając od Ojca są ze sobą nawzajem powiązane. W minionym wieku widzieliśmy z całym okrucieństwem jakie wówczas pojawiają się rodzaje aroganckiej przemocy, i jak człowiek gardzi i druzgocze człowieka. Tylko wtedy, gdy światło Boże jaśnieje nad człowiekiem i w człowieku, tylko jeśli każdy człowiek jest chciany, znany i miłowany przez Boga, i tylko wówczas – niezależnie od tego jak bardzo nędzna byłaby jego sytuacja – jego godność jest nienaruszalna.



O odnajdywaniu źródeł pokoju w tajemnicy ludzkiego powołania Jan Paweł II przypominał na spotkaniu z władzami PRL podczas pielgrzymki do ojczyzny, 8 czerwca 1987 roku: *Jeśli chcecie zachować pokój, pamiętajcie o człowieku. Pamiętajcie o jego prawach, które są niezbywalne, bo wynikają z samego człowieczeństwa każdej ludzkiej osoby. Pamiętajcie między innymi o jego prawie do wolności religijnej, stowarzyszania się i wypowiedania swoich poglądów. Pamiętajcie o jego godności, w której muszą się spo-*

tykać poczynania wszystkich społeczeństw i społeczności. Wtedy bowiem wszystkie one: społeczności, społeczeństwa, narody, państwa, żyją pełnym, autentycznie ludzkim życiem, kiedy godność człowieka, każdego człowieka, nie przestaje ukierunkowywać od samych podstaw ich bytowania i działalności. Wszelkie naruszenie i nieposzanowanie praw człowieka stanowi zagrożenie dla pokoju.

Powyższa wypowiedź nawiązuje bezpośrednio do Karty Praw Człowieka ogłoszonej w 1948 roku przez ONZ po traumatycznych doświadczeniach II wojny. Choć Karta ta znana jest pod każdą długością i szerokością geograficzną, wiemy, że nawet ostatnie dni XXI wieku pokazują, jak dalecy jesteśmy od wcielenia w życie jej zasad.



Rosnące nierówności społeczne, migracje, pozbawienie przestrzeni do życia przyszłych pokoleń to tematy, na które uwarścił nas papież Franciszek. W jego nauczaniu znajdujemy kolejny klucz do zrozumienia wagi wartości, jaką jest SZACUNEK wobec całego Stworzenia: (...), z nowym zdumieniem, z oczami dziecka, musimy umieć docenić otaczające nas piękno, w które wkomponowany jest również sam człowiek. Chwała jest owocem kontemplacji, a kontemplacja i wychwalanie prowadzą do szacunku, który

z kolei staje się niemalże oddawaniem czci dziełu stworzenia i jego Stwórcy (do Forum Wspólnot Laudato Si 06.07.2019).

W opublikowanej w pierwszych dniach października br. swej pierwszej adhortacji apostolskiej *Dilexit te – o miłości do ubogich*, papież Leon XVI rozwiewa wszelkie wątpliwości co do tego, czy SZACUNEK winniśmy okazywać ubogim i marginalizowanym, których istnienie nadal najchętniej jest ukrywane, a pomaganie im pozostawiane rządowi i innym instytucjom: *Ileż dobra przynosi nam odkrycie, że scena o miłosiernym Samarytaninie powtarza się również dzisiaj. Przypomnijmy sobie sytuację z naszych czasów: „Kiedy spotykam osobę śpiącą na zewnątrz w zimną noc, mogę poczuć, że ten «dziwak» jest kimś przypadkowym, kto wchodzi mi w drogę, gnuśnym oprychem, przeszkodą na mojej drodze, dokuczliwym cierniem w sumieniu, problemem, który muszą rozwiązać politycy, a może nawet nieczystością, zaśmiecającą przestrzeń publiczną. Ale mogę także zareagować, wychodząc od wiary i miłości, uznając w tym człowieku istotę ludzką, posiadającą taką samą godność jak ja, stworzenie nieskończonego umiłowane przez Ojca, obraz Boga, brata odkupionego przez Chrystusa. To znaczy być chrześcijaninem! Czy da się pojąć świętość bez tego żywego uznania godności każdej istoty ludzkiej?*

Bonifraterskie rozumienie SZACUNKU znacznie wzbogaca lektura KODEKSU ETYKI ZAKONU SZPITALNEGO dostępnego na stronie naszej Kurii Generalnej. Czytamy w nim m.in. o relacjach ze współpracownikami: *Mając na uwadze, że każda osoba jest fundamentalnym elementem całej naszej organizacji, powinniśmy mieć pewność, że zarządzanie zasobami ludzkimi będzie nastawione na motywowanie, a nie demotywowanie, tak, aby przyciągać, promować i integrować osoby, z którymi pracujemy, w sposób spójny z ich potrzebami i z celami naszych ośrodków, zawsze opartymi na kry-*

teriach sprawiedliwości społecznej. Nauczanie społeczne Kościoła uważa wynagrodzenie za specyficzny rodzaj weryfikacji tego, czy przestrzegana jest sprawiedliwość społeczna w relacjach zawodowych.

Na koniec przykład praktykowania szacunku w rzeczywistości placówek ochrony zdrowia. Oxfordzki podręcznik medycyny paliatywnej poświęca cały rozdział zagadnieniu dobrej komunikacji w relacji lekarka/pielęgniarka – pacjent, przytaczając wyniki badań wskazujących na to, że poprzez sposób prowadzenia rozmowy z pacjentem leżącym – a konkretnie zbliżenie się do jego pozycji i skorzystanie z krzesła przy jego łóżku podczas tzw. wizyty – znacznie wzmacnia się w owym pacjencie poczucie zrozumienia, bycia zauważonym, rośnie nadzieja na skuteczność terapii.

Czy okazujemy drugiemu człowiekowi szacunek, spotykając się z nim jak równy z równym, nie traktując go „z góry”, patrząc mu w oczy? Zróbmy test – przejrzymy galerię zdjęć w naszej komórce – w jaki sposób fotografujemy dzieci? Czy kucnęliśmy ostatnio, by to zrobić, czy ich twarze znalazły się na wysokości naszych, czy też najmniejsi zadzierają głowy, by móc znaleźć się w centrum naszego pola widzenia...

Obyśmy współzawodniczyli w okazywaniu sobie nawzajem szacunku – jak czytamy za Listem do Rzymian w bonifraterskich Konstytucjach! (Konst. 36)



AUTORZY TEKSTU

Br. Łukasz Dmowski OH
z konwentu Zakonu Bonifratrów
w Nazarecie

Grzegorz Waberski
Sekretarz Prowincji Polskiej
Zakonu Bonifratrów





Zioła na zimowe infekcje dróg oddechowych

Błona śluzowa dróg oddechowych to pierwsza linia obrony organizmu przed wirusami, bakteriami i innymi zagrożeniami z zewnątrz. W zimie szczególnie narażona jest na uszkodzenia, co zwiększa ryzyko infekcji i utrzymujących się objawów, takich jak kaszel czy katar. Warto zadbać o jej regenerację i ochronę, stosując naturalne środki wspierające zdrowie układu oddechowego.

Drogi oddechowe obejmują jamę nosową, zatoki przynosowe, gardło, krtań, tchawicę, oskrzela oraz oskrzeliki i pęcherzyki płucne. Pełnią one funkcję pobierania powietrza atmosferycznego, jednocześnie oczyszczając je, ogrzewając i nawilżając. Infekcje dróg oddechowych o czasie trwania do tygodnia to zazwyczaj przeziębienia o podłożu wirusowym. Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż 10–12 dni, może to wskazywać na zakażenie bakteryjne.

Zimą układ oddechowy jest szczególnie narażony na infekcje, na co wpływ mają czynniki:

- zakaźne: wirusy, bakterie, pasożyty, grzyby;
- osobnicze: stany zapalne w organizmie, alergie, osłabiona odporność, palenie tytoniu, wyziębienie organizmu, przebywanie w pomieszczeniach z suchym powietrzem i niską temperaturą.

Błony śluzowe odgrywają kluczową rolę w ochronie układu oddechowego przed wirusami i bakteriami. Uporczywy kaszel utrzymujący się przez kolejne dni może silnie podrażniać błonę śluzową, osłabiając jej ochronne właściwości i zwiększając ryzyko nadkażeń. W chorobach dróg oddechowych, szczególnie gdy towarzyszy im uciążliwy kaszel, warto stosować zioła zawierające składniki śluzotwórcze, które działają osłaniająco. Sprawiają one, że zewnętrzna warstwa błony śluzowej jest lepiej chroniona i może się skutecznie regenerować. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko powstawania nadżerek (mikrouszkodzeń), które sprzyjają rozwojowi infekcji. Do takich ziół należą:

- **Korzeń i liść prawoślazu** – zawierają polisacharydy, betainę, pektyny i glukany. Mają działanie przeciwzapalne i mogą redukować odruchy kaszlowe. Najważniejsze jest ich osłaniające działanie z wyżej wymienionymi polisacharydami (właściwości adhezyjne), przez co cukry te są związkami tworzącymi na błonie śluzowej warstwę ochronną.
- **Kwiat i liście ślazu dzikiego (malwy)** – bogate w polisacharydy, skuteczne w łagodzeniu podrażnień gardła i przy chrypce, działają przeciwkaszlowo.
- **Porost islandzki** – zawiera glukany oraz glukozę i kwas glukonowy, działa przeciwzapalnie i redukuje suchość błon śluzowych.
- **Liść podbiału** – obecne śluzы powlekają i osłaniają górne drogi oddechowe. Preparatów z podbiałem





Receptura na bóle i obrzęki gardła

Mieszanka ziół: ziele tymianku, porost islandzki, *Andrographis paniculata* (brodziuska), liść szalwii oraz korzeń pelargonii afrykańskiej.

Zioła mieszamy w równych proporcjach (np. po 50 g), a następnie sporządzamy odwar – gotujemy pod przykryciem przez 3–5 minut (jedną łyżeczką na jedną szklankę wody, porcja jednorazowa).

Zaleca się picie odwaru trzy razy dziennie między posiłkami przez około dwa tygodnie.

nie zaleca się dzieciom do 12. roku życia ze względu na możliwą obecność alkaloidów pirolizydynowych, szkodliwych dla wątroby.

- **Kwiat dziewanny** – dzięki zawartym saponozydom, irydoidom i śluzom działa wykrztuśnie, przeciwzapalnie i łagodząco; szczególnie skuteczny przy bólu gardła i suchym kaszlu. Zalecany dla osób powyżej 12. roku życia.

- **Ziele i liść babki lancetowatej** – źródło polisacharydów, glikozydów irydoidowych i fenyloetanoloidów, wykazuje działanie przeciwzapalne i osłonowe. Surowiec polecany do płukania gardła przy suchym kaszlu i stanach bólowych.

- **Nasiona lnu** – po zalaniu wodą pęcznieją, uwalniając śluzu, które powlekają i chronią błonę śluzową gardła oraz przełyku.

Dodatkowo w przypadku przeziębienia można stosować takie zioła jak: kora wierzby, kwiat lipy, kwiat bzu czarnego, owoc dzikiej róży, ziele wiązówki błotnej, korzeń imbiru, dziewanna oraz macierzanka. Przygotowujemy je w równych proporcjach (np. po 50 g), jedną łyżeczkę ziół zalewamy szklanką wody i gotujemy pod przykryciem 3–5 minut. Pijemy trzy razy dziennie przez około dwa tygodnie.

W infekcjach dróg oddechowych mamy wiele możliwości terapii naturalnych, które warto wykorzystać. Przede wszystkim należy pamiętać o wzmacnianiu odporności, zgodnie z zasadą „lepiej zapobiegać niż leczyć” – regularna aktywność fizyczna, spacer, odpowiednia ilość snu (około 7 godzin) oraz minimalizowanie stresu to podstawy dbania o zdrowie. Nie zawsze konieczne jest sięganie po antybiotyki przy kaszlu czy bólu gardła. Oczywiście w wielu przypadkach antybiotykoterapia jest potrzebna

Receptura na zatłakany nos i problemy z zatokami

Mieszanka ziół: werbena, dziewanna, lebiada, tymianek, brodziuska wiechowata, pączki sosny, babka lancetowata oraz kwiat bzu czarnego. Zioła te mieszamy w równych częściach (np. po 50 g).

Przy tej mieszance wystarczy napar – zioła zalewamy wrzątkiem i trzymamy pod przykryciem przez około 15 minut. Pijemy przed posiłkami przez trzy tygodnie.

i w żadnym stopniu nie ujmują jej ogromnego znaczenia w medycynie, jednak nie w każdej infekcji stanowi jedyne rozwiązanie. Gdy infekcja przebiega łagodnie i trwa nie dłużej niż tydzień, warto sięgnąć po mniej inwazyjne dla organizmu środki, jakie oferuje świat roślin – prawdziwa apteka „Pana Boga”.



AUTOR TEKSTU

br. Pio Berger OH

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



POSZUKIWANIA GENEALOGICZNE W ARCHIWUM BONIFRATRÓW

Z archiwum bonifratrów w Krakowie najczęściej kontaktują się pracownicy naukowci, studenci i doktoranci; często przyjeżdżają specjalnie z różnych zakątków świata. Zdarza się też jednak, że zgłaszają się do nas osoby poszukujące informacji o swoich przodkach. W związku z tym, że dzieje się tak coraz częściej, przedstawiamy garść wskazówek, jak się przygotować do takich poszukiwań, żeby zwiększyć prawdopodobieństwo odszukania cennych dla historii rodzinnej informacji.

Chcę dowiedzieć się więcej o przeszłości mojej rodziny. Od czego zacząć?

Najlepiej od rozmowy z bliskimi! Róbmy notatki lub jeśli osoba, z którą rozmawiamy, wyrazi na to zgodę, nagrywamy rozmowę. Spróbujmy rozrysować drzewo genealogiczne i kolejno starajmy się ustalić podstawowe informacje: imiona, nazwisko, w przypadku kobiet – również nazwisko panieńskie. Następnie ważne daty, choćby roczne: narodzin, ślubu lub śmierci. Ustalmy miejsca – narodzin, śmierci, pochówku, zamieszkania. Oczywiście może być tak, że dostaniemy od różnych członków rodziny sprzeczne informacje – zapiszmy je, z czasem zweryfikujemy, która jest prawdziwa. W wielu miejscach drzewa genealogicznego mogą pozostać luki, nie zniechęcajmy się tym! Zazwyczaj każdy pamięta imiona i nazwiska swoich dziadków, ale np. ktoś może zapomnieć nazwiska panieńskiego swojej babci lub nie pamiętać jego dokładnego zapisu. Odnotujmy co się da i bądźmy wyrozumiali dla naszych rozmówców.

Jak ułatwić przebieg takiej rozmowy? W miarę możliwości posiłkujmy się albumami i zdjęciami. Warto delikatnie podpisać z tyłu fotografii zidentyfikowane osoby, okoliczność, miejsce oraz datę wykonania. Zapiszmy sobie w notatkach, kto jest właścicielem albumu i fotografii. Gromadząc kolejne informacje, możemy mieć problem z przypomnieniem sobie, kto pokazywał nam dane zdjęcie. Spytajmy, czy nasi rozmówcy posiadają jakieś dokumenty po swoich przodkach. Możemy się naprawdę zdziwić! Oprócz aktów zgonu i aktów notarialnych, wiele osób przechowuje stare świadectwa szkolne, dyplomy zawodowe, książeczki wojskowe, legitymacje krwiodawcy itd. Może nas zaskoczyć ilość informacji, które wydobydziemy z takich świadectw przeszłości! Możliwe, że oprócz dokładnej daty urodzenia, znajdziemy tam dane rodziców, adres zamieszkania, a nawet... informacje o poważnych chorobach. Zanotujmy, kto jest obecnie w posiadaniu tych dokumentów.

Oprócz najprostszego notatnika, dyktafonu i aparatu, które teraz wszyscy możemy mieć w telefonie, warto dodatkowo pobrać bezpłatną aplikację, pełniącą funkcję skanera. Przyda nam się to podczas fotografowania dokumentów – są wtedy wyraźniejsze od zwykłych zdjęć.

Gdzie szukać kolejnych informacji? Kilka słów o kościelnych zbiorach

Krótko podpowiemy, że warto zajrzeć na stronę szukajwarchiwach.pl, aby przejrzeć zasoby archiwów w całej Polsce. Możemy znaleźć tam np. informacje o sprawach sądowych lub nieruchomościach naszych przodków. Co do zbiorów kościelnych, nie zawsze są one w takich bazach, szczególnie jeśli chodzi o mniejsze parafie. Czego i jak szukać w zasobach kościelnych? Jak się przygotować?



Bonifratrzy od wieków byli pracodawcami osób świeckich. Na fotografii bracia i kucharki w krakowskim szpitalu, lata 30. XX w. / Zdjęcie z zasobów ABKr.

W zasobach kościelnych księgi, które mówią nam najwięcej o naszych przodkach, dzielą się na 3 podstawowe grupy: księgi chrztów, księgi ślubów oraz księgi zmarłych. Na ziemiach polskich warto być przygotowanym na to, że jeśli sięgamy wstecz aż do czasów zaborów, możliwe, że nie znajdziemy informacji w języku polskim. Mogą być one zapisane w języku

niemieckim lub rosyjskim! Dodatkowo, przygotowując daty, o które chcemy zapytać, pamiętajmy, że o ile pochówek odbywa się najpóźniej kilka dni po śmierci, a śluby były zapisywane w księgach na bieżąco, o tyle księgi chrztów mogą nas zaskoczyć. Nawet jeśli znamy dokładną datę dzienną czyichś narodzin, może się okazać, że był on ochrzczony dopiero 3 lata później! Zależało to od wielu czynników, warto więc na przeszukanie księgi chrztów poświęcić więcej czasu i przekartkować kilka lat do przodu. Cierpliwość w takich przypadkach bardzo popłaca. Rzadko było tak, że 100 lat temu informacja o udzielonym sakramencie była lakonicznym wpisem w rubryce. Znajdziemy tam najczęściej napisany pięknym językiem opis pogody z tego dnia, informacje o świadkach lub rodzicach chrzestnych, dokładne dane rodziców, a przy odrobinie szczęścia nawet dziadków pary młodej! Często w przypadku ślubu podawany jest dokładny wiek, wykonywany zawód przyszłych małżonków oraz informacje, czy jest to ich pierwsze małżeństwo. Znając dokładny wiek, możemy policzyć, kiedy się urodzili i dzięki temu sięgnąć do starszych ksiąg chrztów, skąd możemy wydobyc kolejne informacje!

Z pozyskanymi materiałami postępujemy tak samo, jak z tymi pozyskanymi wśród bliskich – jeśli opiekunowie zbiorów się zgodzą, wykonajmy fotografię (warto wiedzieć, że RODO nie dotyczy osób nieżyjących), zapiszmy uzyskane dane oraz koniecznie zannotujmy, gdzie są przechowywane księgi.

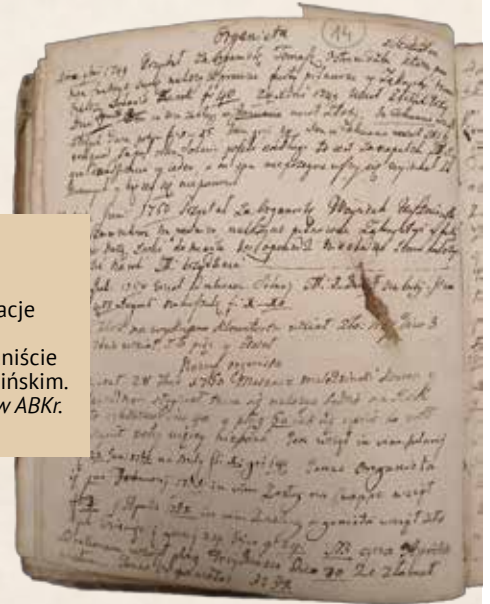
Ważne – przed wizytą w danej parafii skontaktujmy się i zapowiedzmy wizytę! Miejscowy proboszcz lub osoba odpowiedzialna za zbiory archiwalne uprzedzi nas w jakim języku są księgi, czy zasób archiwalny jest kompletny oraz, czy księgi nie zostały przekazane do innego miejsca, np. archiwum kurii. Obu stronom oszczędzi to czasu i stresu.

Jakie informacje o osobach świeckich możemy znaleźć w zbiorach bonifraterskich?

Odpowiedź zależy od konkretnego konwentu, przede wszystkim, czy jest on parafią, czy nią nie jest. Jeśli dany konwent nie jest parafią, nie ma obowiązku prowadzić wspomnianych wcześniej ksiąg dotyczących sakramentów. Przykład – jeśli ktoś został ochrzczony w krakowskim kościele bonifratrów, to informacji o tym należy szukać w księdze chrztu w parafii Bożego Ciała w Krakowie! Co zatem znajdziemy w krakowskim archiwum? Przede wszystkim 2 typy zbiorów mogą być dla nas źródłem informacji o osobach świeckich: księgi chorych oraz zapiski ekonomiczne. Znając roczną datę pobytu w szpitalu lub śmierci (a nawet szerszy zakres lat) oraz imię i nazwisko, możemy odszukać informację o leczeniu, przyczynach zgonu lub rzeczach osobistych, które posiadał chory. Znajdziemy również inne jego dane: imiona rodziców, wiek, zawód, pochodzenie, czasem nawet wyznanie.

W większości informacje te są zapisane w języku polskim. Nie wszystkie księgi chorych się zachowały, ale jest zawsze nadzieja, że uda się uzupełnić tę lukę, szukając informacji w brudnopisie księgi chorych lub jakimś zachowanym sprawozdaniu.

Zachowane w krakowskim archiwum informacje o zatrudnionym w 1750 roku organiście Mateuszu Moledzińskim. / Zdjęcie z zasobów ABKr.



A zapiski ekonomiczne? Może w czasie rozmów z bliskimi, ktoś wspomniał, że przodek pracował u bonifratrów? Wobec tego jest szansa, że zachowały się informacje o wypłatach, latach pracy i chorobach pracowników! Nigdy nie zaszkodzi zapytać, a jest to bardzo niedoceniane źródło historyczne podczas badań genealogicznych. Do dzieła!

Wiedząc, od czego zacząć i jak niewiele potrzeba, by odtworzyć chociaż część drzewa genealogicznego, życzymy owocnych poszukiwań. Z historycznego doświadczenia dodamy tylko jeszcze, żeby jeśli od dawna taki projekt chodzi nam po głowie, nie odkładajmy go „na kiedyś”. Największym i najbardziej nieubłagany zagrożeniem dla zbiorów archiwalnych i ludzkiej pamięci jest właśnie czas, który sprawia, że wspomnienia się zacierają, fotografie i atrament blakną, a papier się kruszy. Jednak mając tę wiedzę, mamy szansę ocalić pamięć o przodkach przed zapomnieniem.



AUTORKA TEKSTU

Judyta Pawlak

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





Zatrzymaj się na chwilę przy krótkim fragmencie pochodzącym z „Dzienniczka” św. Siostry Faustyny, który otwiera przed nami prawdę o istnieniu piekła – jako duchowej rzeczywistości oddzielenia od Boga. Nie jest to tekst, który ma wzbudzać lęk, lecz przypominać o znaczeniu wyborów, których dokonujemy każdego dnia.

Pomyśl o tym jak o zaproszeniu, byś z miłością i ufnością zwrócił swoje serce ku Jezusowi. Jego miłość jest nieskończona i pragnie Cię nieustannie prowadzić ku dobremu i pełni życia. To wezwanie, by odrzucić wszystko, co oddziela Cię od Boga – wszelkie zło i ciemności – by z odwagą i pokojem pa-trzeć w przyszłość pełną Bożego światła.

Dziś byłam w przepaściach piekła, wprowadzona przez anioła. Jest to miejsce wielkiej kaźni, jakież jest obszar jego strasznie wielki. Rodzaje męk, które widziałam: pierwszą męką, która stanowi piekło, jest utrata Boga; drugie – ustawiczny wyrzut sumienia; trzecie – nigdy się już ten los nie zmieni; czwarta męka – jest ogień, który będzie przenikał duszę, ale nie zniszczy jej, jest to straszna męka, jest to ogień czysto duchowy, zapalony gniewem Bożym; piąta męka – jest ustawiczna ciemność, straszny zapach duszący, a chociaż jest ciemność, widzą się wzajemnie szatani i potępione dusze, i widzą wszystko zło innych i swoje; szósta męka jest ustawiczne towarzystwo szatana; siódma męka – jest straszna rozpacz, nienawiść Boga, złorzeczenia, przekleństwa, bluźnierstwa.

Są to męki, które wszyscy potępieni cierpią razem, ale to jest nie koniec męk. Są męki dla dusz poszczególne, które są mękami zmysłów: każda dusza czym grzeszyła, tym jest dręczona w straszny i nie do opisanego sposób. Są straszne lochy, otchłanie kaźni, gdzie jedna męka odróżnia się od drugiej; umarłabym na ten widok tych strasznych męk, gdyby mnie nie utrzymywała wszechmoc Boża. Niech grzesznik wie: jakim zmysłem grzeszy, takim dręczony będzie przez wieczność całą. Piszę o tym z rozkazu Bożego, aby żadna dusza nie wymawiała się, że nie ma piekła, albo tym, że nikt tam nie był i nie wie, jako tam jest.

Ja, siostra Faustyna, z rozkazu Bożego byłam w przepaściach piekła na to, aby mówić duszom i świadczyć, że piekło jest. O tym teraz mówić nie mogę, mam rozkaz od Boga, abym to zostawiła na piśmie. Szatani mieli do mnie wielką nienawiść, ale z rozkazu Bożego, musieli mi być posłuszni. To, co napisała, jest słabym cieniem rzeczy, które widziałam. Jedno zauważyłam: że tam jest najwięcej dusz, które nie dowierzały, że jest piekło. Kiedy przyszłam do siebie, nie mogłam ochłonąć z przerażenia, jak strasznie tam cierpią dusze, toteż jeszcze się goręcej modłę o nawrócenie grzeszników, ustawicznie wzywam miłosierdzia Bożego dla nich. O mój Jezu, wolę do końca świata konać w największych katuszach, aniżeli bym miała Cię obrazić najmniejszym grzechem.

(Dz. 741)

Redakcja



Zeskanuj QR – s. Gaudia Skass ze Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia dzieli się swoją refleksją na temat powyższego fragmentu. Postuchaj! (Zeszyty Miłości Pełne, nr 64).



Częsta i świadoma Komunia Święta

– dar życia dla osób chorych

Komunia Święta to przede wszystkim spotkanie z żywym Jezusem, który pragnie nas napęłnić swoją miłością i pokojem. Jeśli przeżywasz trudności i chcesz poczuć, że jesteś kochany, idź do Komunii Świętej. Jezus mówi: „Jam jest chleb życia. Kto do Mnie przychodzi, nie będzie łaknął; a kto we Mnie wierzy, nigdy pragnąć nie będzie” (J 6,35).

Komunia pozwala nam uczestniczyć w Jego życiu, obdarza łaską i pomocą, szczególnie gdy nasze ciało jest słabe, a duch zmęczony.

Kościół zachęca nas, by podchodzić do Komunii nie tylko często, lecz przede wszystkim świadomie i z kochającym sercem. Ten sakrament to dar, który przemienia i uzdrowia całego człowieka – i ciało, i duszę. Komunia Święta nie jest zwykłym rytuałem ani nawykiem. To osobiste spotkanie z Tym, który daje życie. Dlatego tak ważne jest, aby osoby chore możliwie często korzystały z tego sakramentalnego spotkania.

Święta siostra Faustyna

Święta Siostra Faustyna Kowalska w swoim „Dzienniczku” wielokrotnie podkreśla obecność Jezusa w Eucharystii jako źródło największego miłosierdzia, zaznaczając, że w Komunii Jezus napęłnia duszę mocą i miłością, szczególnie gdy jesteśmy słabi. „Najuroczystsza chwila w życiu moim to chwila, w której przyjmuję Komunię Świętą” – pisze św. Faustyna (Dz. 1804). W Komunii Pan przychodzi do duszy, wnika w nią, by być stale obecnym. Jak zapisuje w „Dzienniczku”: „Czuję nieraz po Komunii Świętej obecność Bożą w szczególny sposób, odczuwalny. Czuję, że jest Bóg w sercu moim (...). Z Nim idę do pracy, z Nim idę na rekreację, z Nim cierpię, z Nim się cieszę” (Dz. 318).

Dla osób chorych, które często nie mogą uczestniczyć we Mszy Świętej, Kościół zaleca jak najczęstsze przyjmowanie Komunii Świętej i korzystanie z sakramentu pokuty, aby utrzymać duchową siłę. Św. Faustyna zachęcała do codziennego przyjmowania Pana Jezusa: „Dziecię Moje, abyś godnie odpowiedziała Mojemu wezwaniu, przyjmuj Mnie codziennie w Komunii św. – ona da ci moc” (Dz. 1489). To świadome przyjmowanie jest również formą wynagrodzenia za oziębłość innych dusz, stanowiąc ważny element duchowego dzieła miłosierdzia.

Dokumenty Kościoła

Kościół katolicki w licznych dokumentach, takich jak Katechizm Kościoła Katolickiego czy listy papieskie,

zachęca wszystkich wiernych, a zwłaszcza osoby chore, do jak najczęstszej i świadomej Komunii. Katechizm podkreśla: „Eucharystia jest «źródłem i zarazem szczytem całego życia chrześcijańskiego»” (KKK 1324). Regularne i godne przyjmowanie Komunii jest pełnym udziałem w życiu liturgii i łaski, a osoby chore, najczęściej niezdolne do uczestniczenia w pełni we wspólnotowej Mszy Świętej, mogą korzystać z Komunii jako szczególnej pomocy w cierpieniu.

Dla osób chorych, które są unieruchomione, częste przyjmowanie Komunii Świętej jest nie tylko duchowym pokarmem, ale także źródłem umocnienia w trudnych momentach choroby, samotności i cierpienia. Gdy człowiek jest słaby, Jezus przychodzi i daje siłę. Komunia nie jest dodatkiem do życia, lecz samym życiem Bożym, które rozlewa się w duszy.

Zachęcając do częstego przyjmowania Komunii, warto pamiętać o duchowym przygotowaniu – szczerym rachunku sumienia, modlitwie i pragnieniu spotkania z żywym Chrystusem. Niech słowa św. Faustyny Kowalskiej będą dla nas światłem: „Widzę się tak słaba, że gdyby nie Komunia św., upadałabym ustawicznie; jedno mnie tylko trzyma, to jest Komunia św., z niej czerpię siłę, w niej moja moc. Lękam się życia, w którym dniu nie mam Komunii św., sama siebie się lękam. Jezus utajony w Hostii jest mi wszystkim. Z Tabernakulum czerpię siłę, moc, odwagę, światło; tu w chwilach udręki szukam ukojenia. Nie umiałabym oddać chwały Bogu, gdybym nie miała w sercu Eucharystii (Dz. 1037).

Niech dokumenty Kościoła przypominają nam, że Jezus pragnie uzdrowić nas duchowo i fizycznie przez swoje Ciało i Krew: „Komunia święta pogłębia nasze zjednoczenie z Chrystusem. Pierwszym owocem przyjmowania Eucharystii w Komunii jest głębokie zjednoczenie z Chrystusem Jezusem, który powiedział: «Kto spożywa moje Ciało i Krew moją pije, trwa we Mnie, a Ja w nim» (J 6, 56). Uczta eu- ➔



charystyczna jest podstawą życia w Chrystusie” (KKK 1391). Przyjmowanie Komunii Świętej często lub nawet codziennie zwiększa zjednoczenie z Chrystusem i jest najpełniejszym udziałem w Eucharystii. Ponadto Kościół zachęca wiernych, aby przyjmowali Komunię z pełną świadomością i duchowym przygotowaniem. Św. Jan Paweł II w encyklice *Ecclesia de Eucharistia* podkreślił, że Eucharystia jest „źródłem życia chrześcijańskiego” i że „częsta Komunia Święta prowadzi do wzrostu miłości i świętości”.

Św. Pius X

Papież Pius X był wielkim orędownikiem częstej, a nawet codziennej Komunii Świętej, co wyraził m.in. w Dekrecie *Sacra Tridentina Synodus* z 20 grudnia 1905 roku. Dokument ten stanowił wyraz jego zdecydowanego stanowiska, że wierni będący w stanie łaski uświęcającej i posiadający odpowiednią świadomość, powinni mieć otwartą możliwość przyjmowania Komunii Świętej tak często, jak to możliwe, nawet każdego dnia.

Pius X argumentował, że Komunia Święta jest „duchowym pokarmem dla dusz”, źródłem mocy i lekarstwem na ludzkie słabości. Dekret podkreślał, że częste przyjmowanie Eucharystii nie jest nagrodą dla dusz doskonałych, lecz środkiem wzrostu w świętości i uzdrawianiu duchowym. Przyjmowanie Komunii przynosi obfitsze owoce Najświętszej Ofiary i jest zadatkiem wiecznej szczęśliwości.

W praktyce było to przełomowe, ponieważ wcześniej w Kościele istniały różne ograniczenia i niechęć wobec częstego przystępowania do Komunii. Pius X odrzucał te obawy, twierdząc, że utrudnianie wiernym tej możliwości nie odpowiada ani pragnieniom Chrystusa, ani duchowej prawdzie sakramentu. Jego zalecenie było jasne: „tak, aby w naszych czasach, gdy miłość Boża i prawdziwa pobożność znacznie ostygła, nie tylko nie zmniejszał się, ale rozpowszechniał i wzrastał wpośród wiernych tyle zbawienności a Bogu tak bardzo miły zwyczaj przystępowania codziennie do Stołu Pańskiego”.

Pius X został nazwany „papieżem Eucharystii”, ponieważ wprowadził i umocnił w Kościele praktykę częstej

i codziennej Komunii Świętej, udzielając jej nawet dzieciom w wieku wcześniejszym niż dotąd przyjętym. Miało to na celu umożliwienie wiernym jak najpełniejszego korzystania z duchowych owoców tego Sakramentu. Codzienne przyjmowanie Komunii jako lekarstwa i duchowego pokarmu jest szczególnie potrzebne tym, którzy cierpią i potrzebują umocnienia.

Cichy dotyk Boga, ukryty w kruszynie chleba – oto misterium, do którego zaprasza nas Jezus. On nie patrzy na nasze niedoskonałości, lecz pragnie zamieszkać w sercu tęskniącym za miłością i przebaczeniem. Komunia Święta nie jest nagrodą dla doskonałych, lecz pokarmem dla słabych. Chrystus przychodzi do tych, którzy nie boją się być prawdziwi; zranieni, szukający wybaczenia, ufni – spotykają Jezusa, który nie objawia się w gabinetach teologicznych, lecz w codzienności.

Jeśli czujesz pragnienie, podejdź do Niego z tym, co masz. On nie żąda złota, lecz serca. Przyjmując Komunię, pozwalasz, by Jego obecność przemieniała cię od środka – jak drożdże wpuszczone w ciasto, jak światło w ciemność. W tej chwili stajesz się świątynią Boga. Nie bój się ciszy, nie bój się bliskości. On przyszedł nie po to, by oceniać, lecz by przytulić. Otwórz dłoń – być może pierwszy raz naprawdę pozwolisz się kochać.

Drodzy chorzy, życzę Wam, abyście z ufnością i miłością przyjmowali każdą Komunię Świętą, szczególnie tam, gdzie Wasze cierpienie jest największe, a Wasze siły niewystarczające. Niech ta Najświętsza Ofiara stanie się Waszym źródłem pokoju i radości serca. Bądźcie pewni, że Jezus, który jest miłosierny, nigdy nie opuszcza tych, którzy w Nim szukają ratunku i pocieszenia. W Komunii zawarta jest cała miłość Boga do Was. Świadomość, że Komunia Święta jest doświadczeniem żywej obecności Chrystusa, niech doda Wam odwagi do częstego i świadomego życia sakramentalnego, nawet w najtrudniejszych momentach.



AUTOR TEKSTU

o. Marcin Ciechanowski OSPPE

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



Koncert „Kolędy Maryi” Przyjdź. Posłuchaj. Kolęduj z nami!

Fundacja Bonifraterska serdecznie zaprasza na **wyjątkowy koncert „Kolędy Maryi”, który odbędzie się 13 grudnia 2025 roku o godzinie 19:00 w Bazylice Mniejszej Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej.** To doskonała okazja do radoznego, wspólnotowego przeżywania zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia.

Główną oprawę muzyczną koncertu zapewni **Orkiestra Sinfonia Carpathia**, która zaprezentuje tradycyjne polskie kolędy w pełnych życia i dynamicznych aranżacjach.

Wystąpią wybitni soliści: Zofia Nowakowska, Karolina Jasińska, Paulina Grochowska-Stekła, Kuba Jurzyk oraz Mateusz Krautwurst. Ich zróżnicowane wokalne interpretacje – od lirycznych po ekspresyjne – uczynią wieczór pełnym emocji i muzycznej wirtuozerii.

Całość poprowadzą doświadczeni konferansjerzy – Katarzyna Szewerniak i Kornel Pieńko, którzy poprzez anegdoty i refleksje inspirowane nauczaniem św. Jana Pawła II wprowadzą słuchaczy w klimat bożonarodzeniowej radości.

Partnerem Głównym koncertu „Kolędy Maryi” jest Województwo Małopolskie.

Patronat honorowy objął Łukasz Smółka Marszałek Województwa Małopolskiego oraz br. Franciszek Salezy Chmiel OH, Prowincjał Prowincji Polskiej Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego.

Dodatkowo, wydarzenie objęła patronatem medialnym **Telewizja Trwam, która przygotuje retransmisję koncertu w okresie świątecznym**, umożliwiając szerokiemu gronu odbiorców udział w tym muzycznym święcie.

Koncert „Kolędy Maryi” to niezwykła okazja, by wspólnie zanurzyć się w bogactwo polskiej kultury muzycznej i doświadczyć piękna kolędowego śpiewu w wyjątkowej atmosferze Bazyliki Mniejszej Matki Boskiej Bolesnej. Zapraszamy do udziału!

FESTIWAL DOBRA
KONCERT „KOLEDY MARYI”
13.12.2025 | GODZ. 19:00
BAZYLICA MNIEJSZA
MATKI BOSKIEJ BOLESNEJ
LIMANOWA
WSTĘP WOLNY

ORGANIZATOR: Fundacja Bonifraterska
PATRON WYDARZENIA: ZAKON BONIFRATERSKI
PARTNER GŁÓWNY: MAŁOPOLSKA sw. JANOŹI PAWŁOWI II
PATRON MEDIALNY: TRWAM



Dzięki Państwa wsparciu
w ramach rozliczenia
1,5% podatku za 2024 rok
udało nam się zebrać
340 357,60 zł.

To o 110 463,30 zł więcej
w stosunku do poprzedniego roku!

Serdecznie dziękujemy
za okazane zaufanie
i nieocenioną pomoc.

Wspólnie budujemy lepszą przyszłość
dla naszych podopiecznych.

Zespół
Fundacji Bonifraterskiej



KALENDARZ BONIFRATERSKI 2026

WYRUSZ W PODRÓŻ
PO KONWENTACH
BONIFRATRÓW

Wyjątkowy kalendarz
Fundacji Bonifraterskiej
– pełen pięknych zdjęć miejsc
związanych z bonifraterskimi
konwentami i działalnością
Zakonu Bonifratrów.

Chcesz otrzymać kalendarz? Napisz do nas na adres:
biuro.fundacja@bonifratrzy.pl
i zapytaj o dostępność.

Liczba kalendarzy jest ograniczona. Po potwierdzeniu dostępności
prześlemy Ci dane do wpłaty cegiełki – minimalna kwota to 100 zł,
która pomoże nam wesprzeć naszych podopiecznych.

Kalendarz zostanie wysłany bezpośrednio do Twojego domu
zaraz po zaksięgowaniu wpłaty.

Zróbmy razem coś dobrego!

Boni News

XVIII Podkarpacki Festiwal Rekreacji i Zabawy – „Pożegnanie lata” w Iwoniczu

28 sierpnia 2025 roku na terenie Konwentu Bonifratrów w Iwoniczu odbył się XVIII Podkarpacki Festiwal Rekreacji i Zabawy – „Pożegnanie lata”. Wydarzenie zgromadziło mieszkańców Podkarpacia, podopiecznych Domów Pomocy Społecznej, wolontariuszy i przyjaciół Zakonu Bonifratrów. Po uroczystej Mszy Świętej zaplanowano koncerty, występy teatralne, konkurencje sportowe oraz zabawy taneczne z Kapelą Góralską Ciupaga. Festiwal zwieńczył pokaz sztucznych ogni – symboliczne pożegnanie lata.



XII Dożynkowe Spotkanie Integracyjne w Zebrzydowicach

4 września 2025 roku na terenie Konwentu Bonifratrów w Zebrzydowicach odbyło się XII Dożynkowe Spotkanie Integracyjne, w którym wzięło udział ponad 400 osób z niepełnosprawnościami z czterech województw. Uroczystość rozpoczęła Msza Święta, po której uczestnicy w barwnym orszaku, przy muzyce Kapeli Góralskiej, przeszli na teren Konwentu na część oficjalną. Wśród gości znaleźli się Prowincjał Zakonu Bonifratrów br. Franciszek Salezy Chmiel OH, senator Andrzej Pająk oraz burmistrz Tadeusz Stela. Spotkanie zakończyła radosna zabawa pełna integracji.



Posiedzenie Rady Nadzorczej Bonifraterskiego Centrum Medycznego

Rada Nadzorcza Bonifraterskiego Centrum Medycznego podczas wrześniowego posiedzenia w Zakopanem

pozytywnie oceniła i zatwierdziła plan inwestycyjny spółki na 2026 rok. Dyskusja koncentrowała się wokół bieżącej działalności operacyjnej oraz kierunków strategicznego rozwoju na kolejne lata. Zatwierdzony plan zakłada kontynuację działań rozwojowych z naciskiem na modernizację infrastruktury, inwestycje w nowe technologie oraz realizację projektów wspierających jakość usług medycznych, przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa finansowego spółki.



Spotkanie wolontariatu w Zakopanem

W dniach 17–19 września 2025 roku w Domu Rekolekcyjno-Wypoczynkowym „Granat” w Zakopanem odbyło się pierwsze w historii spotkanie Bonifraterskiego Centrum Medycznego poświęcone wolontariatowi. Celem było stworzenie spójnego systemu wolontariatu oraz integracja koordynatorów i osób odpowiedzialnych za jego rozwój w oddziałach spółki. Prowincjał Zakonu Bonifratrów br. Franciszek Salezy Chmiel OH podkreślił duchowy wymiar wolontariatu i podzielił się międzynarodowymi doświadczeniami oraz modelami organizacyjnymi. Spotkanie zakończyło się wspólną refleksją nad celami na lata 2025–2026.



Bonifraterska Pielgrzymka: Wilno, Gietrzwałd, Troki i Warszawa – wspólna droga wiary

W dniach 18–21 września 2025 roku Szpital i Konwent Bonifratrów z Katowic zorganizowały czterodniową pielgrzymkę integracyjną. Uczestnicy odwiedzili Sanktuarium Matki Bożej w Gietrzwałdzie, modlili się przy obrazie Matki Bożej Ostrobramskiej w Wilnie oraz odmówili Koronkę do Miłosierdzia Bożego w klasztorze św. Faustyny w Wilnie. Zwiedzili też kościół św. Krzyża z obrazem Matki Bożej Bonifraterskiej „Uzdrowienie chorych”, malownicze Troki i zamek na jeziorze Galve. W drodze powrotnej modli-

li się przy grobie bł. ks. Jerzego Popiełuszki w Warszawie. Pielgrzymi wrócili do domów wdzięczni, szczęśliwi i umocnieni, a także z nowymi wspomnieniami, które na długo pozostaną w ich sercach.



← Relacja br. Sadoka Snopka OH z pielgrzymki

Festiwal Radości 2025 – magia spotkania, muzyki i uśmiechu

25 września 2025 roku w kinie Diana w Prudniku odbyła się VI edycja Festiwalu Radości, organizowanego przez Konwent Bonifratrów. To wyjątkowe wydarzenie pełne muzyki, śmiechu i wzruszeń integrowało osoby z zaprzyjaźnionych ośrodków wsparcia. Uroczystość rozpoczęła Msza Święta z udziałem Prowincjała Zakonu Bonifratrów br. Franciszka Salezego Chmiela OH, po której barwny korowód przeniósł atmosferę radości do sali kina. Na scenie wystąpili artyści z Prudnika, Nysy, Głucholaz, Jędrzejowa i innych miejscowości.



Spotkanie Wyższych Przełożonych Zakonu

13–17 października 2025 roku w Kurii Generalnej w Rzymie odbyło się Spotkanie Wyższych Przełożonych Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego, z udziałem prowincjałów z całego świata. Było to pierwsze takie spotkanie po Kapitułe Generalnej w Częstochowie w 2024 roku. Br. Pascal Ahodegnon, Generał Zakonu, podkreślił znaczenie kolegalności i wspólnego przywództwa jako fundamentu misji.

Pierwszy dzień poświęcono prezentacji Definitorium Rozszerzonego i wymianie doświadczeń między prowincjami. Drugi, zwany Dniem Nadziei, przyniósł świadectwa braci z różnych kontynentów. Spotkanie zwieńczyła audyencja u papieża Leona XIV, stanowiąca duchowe umocnienie w realizacji misji miłosierdzia i szpitalnictwa św. Jana Bożego.



Uroczystości pogrzebowe śp. br. Franciszka Caputy OH

16 października 2025 roku w kościele Bonifratrów w Cieszynie odbyła się Msza pogrzebowa za śp. br. Franciszka Caputę OH. Po ceremonii pogrzebowej ciało Zmarłego zostało pochowane na cieszyńskim cmentarzu. Wieczny odpoczynek racz mu dać, Panie.



Zakończono modernizację bonifraterskiego Szpitala Rehabilitacyjnego Provita we Wrocławiu

Szpital Rehabilitacyjny Provita we Wrocławiu przeszedł największą modernizację w historii. Remont, rozpoczęty we wrześniu 2024 roku, podniósł standard leczenia i rehabilitacji, zwiększył dostępność usług oraz rozszerzył ofertę komercyjną. Zmodernizowano wszystkie piętra oddziałów rehabilitacyjnych i część ambulatoryjną na parterze, tworząc nowoczesne sale kinezyterapii, gabinet fizjoterapeutyczny, przestrzeń do hydroterapii i pierwszą salę terapii zajęciowej.



Poświęcenie nowych przestrzeni POZ i Apteki w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie

24 października 2025 roku w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie poświęcono nowe przestrzenie Podstawowej Opieki Zdrowotnej i Apteki Szpitalnej. Odnowiona Apteka to nowoczesna i bezpieczna →

przestrzeń, zapewniająca precyzję i bezpieczeństwo w gospodarce lekami.



Złoty Jubileusz 50-lecia ślubów zakonnych brata Narcyza Trykacza OH

25 października 2025 roku w Kaplicy Konwentu Bonifratrów w Katowicach odbyła się Msza Święta z okazji 50-lecia ślubów zakonnych brata Narcyza Trykacza OH. Prowincjał Zakonu Bonifratrów br. Franciszek Salezy Chmiel OH wręczył Jubilatowi obraz Matki Bożej Uzdrawienie Chorych i błogosławieństwo papieża Leona XIV. Po Mszy odbyło się braterskie spotkanie pełne radości, wspomnień i modlitwy o dalsze Boże błogosławieństwo dla Jubilata.



Ferie pełne radości i nadziei – dzieci z Chersonia w Polsce i Karpatach

Zakon Bonifratrów nie ustaje w niesieniu pomocy najbardziej potrzebującym. Tegoroczne jesienne ferie były dla 22 dzieci z Chersonia czymś znacznie więcej niż tylko przerwą od nauki. Dzięki wsparciu finansowemu Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów, parafii św. Bartłomieja Apostoła w Drohobyczu, Sióstr Felicjanek oraz pana Andrzeja Sochana, dzieci przez kilka dni mogły poczuć spokój, bezpieczeństwo i radość, których tak bardzo im brakowało. Dzieci spędziły czas w Karpatach (w Sławsku) i Polsce, zwiedzając m.in. Bytom, Zabrze i Jasną Górę. Pobyt zakończył się wizytą w bonifraterskim Konwencie w Krakowie, gdzie dzieci przyjął br. Eugeniusz Kret OH.



Zeskanuj kod, aby przeczytać więcej aktualnych wiadomości z życia Rodziny Bonifraterskiej



REKLAMA



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Razem w domu

BEZPŁATNY PROGRAM
kompleksowej domowej
opieki hospicyjnej

Do kogo skierowany jest program?

- Osoby potrzebujące stałej opieki medycznej we własnym domu
- Osoby ze skierowaniem od lekarza (warunek konieczny)
- Mieszkańcy Warszawy i powiatu Wołomińskiego

Co zyskasz, dołączając do projektu:

- Opiekę hospicyjną świadczoną bezpośrednio w domu pacjenta przez wykwalifikowany zespół opiekuńczy
- Wsparcie psychologa, fizjoterapeuty i dietetyka dla pacjenta
- Pomoc psychologiczną dla opiekunów
- Możliwość udziału w szkoleniach dla opiekunów pacjenta
- Dostęp do opieki wytnieniowej

Jak dołączyć do programu?

Skontaktuj się z Bonifraterskim Centrum Medycznym – Oddział I w Warszawie:
mail: hdwarszawa@bcmbonifratrzy.pl
telefon: 22 390 33 36 lub 570 968 956



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ

LEGENDA

 KURIA PROWINCJALNA	 DOM POMOCY SPOŁECZNEJ	 JADŁODAJNIA
 KONWENT	 DOM OPIEKI	 OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ
 KOŚCIÓŁ	 WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ	 DOM REKOLEKCYJNO-WYPOCZYNKOWY
 SZPITAL/PORADNIA	 HOSPICJUM/MEDYCYNĄ PALIATYWNA	 FUNDACJA BONIFRATERSKA
 APTEKA /SKLEP ZIELARSKI	 REHABILITACJA /FIZJOTERAPIA	 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. WNIEBOWZİĘCIA
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/



ODPOWIEDZ NA GŁOS SWOJEGO POWOŁANIA
ZOSTAŃ BONIFRATREM!



NIEŚ DOBRO CHORYM I POTRZEBUJĄCYM



DOŚWIADCZ SIŁY WSPÓLNOTY



PODĄŻAJ ŚLADAMI ŚW. JANA BOŻEGO
– PRZEŻYJ RADOŚĆ POWOŁANIA,
NIOŚĄC POMOC DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI

SKONTAKTUJ SIĘ Z BRATEM
ODPOWIEDZIALNYM ZA POWOŁANIA:
ZAKON@BONIFRATRZY.PL

WEJDŹ NA: www.powolania-bonifratrzy.pl I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ