



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

Piotr Krzywdziński

Talent to dopiero początek

Słuchaj i jedz.

O Biblii

Zjednaj sobie czas
na emeryturze

STAROŻYTNA LECZNICA DUSZY.

O wpływie czytania książek
na dobrostan psychiczny

OTOCZENI OPIEKĄ MATKI BOŻEJ UZDROWIENIE CHORYCH • HISTORIA ZAMKNIĘTA W KROPLI •

ARCHITEKTURA A OBSERWACJA KLIMATU I NATURY • ROZLICZENI Z MIŁOŚCI •

ROBOT W XIX-WIECZNYCH MURACH. NOWA ERA CHIRURGII U KATOWICKICH BONIFRATRÓW

Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | Talent to dopiero początek
REDAKCJA

7 | Zjednaj sobie czas na emeryturze
MAŁGORZATA KOSPIN

9 | Otoczeni opieką Matki Bożej
Uzdrowienie Chorych
BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH



12 | Starożytna lecznica duszy.
O wpływie czytania książek
na dobrostan psychiczny
KATARZYNA BROŻYNA

14 | Robot w XIX-wiecznych murach.
Nowa era chirurgii
u katowickich bonifratrów
ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA



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. Paweł Kulka OH
Liwia Gliścińska (redaktor prowadzący)
Karol Smulski

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

Zdjęcia: Magnific (okładka: Prostooleh, s. 7, 23, 24, 28), Al Gemini (s. 3, 12, 16–17, 18, 19, 26–27), zasoby graficzne Piotra Krzywdzińskiego (s. 4–6), Julia Dąbrowska (s. 14–15), zasoby Zakonu Bonifratrów (s. 9–11, 29–34).

16 | Gdy pęcherz daje o sobie znać.
Naturalne metody wspierające leczenie ZUM
BR. PIO BERGER OH

18 | Krew. Infrastruktura życia
REDAKCJA

19 | Dzieje się dobro!
REDAKCJA

20 | Historia zamknięta w kropli
KATARZYNA POLIT

23 | Dieta dla mózgu
JOLANTA KRZYŻANOWSKA



25 | Jezus mówi do Ciebie
REDAKCJA

26 | Słuchaj i jedz. O Biblii
O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE



28 | Rozliczeni z miłości
REDAKCJA



31 | Architektura a obserwacja klimatu i natury
JUDYTA PAWLAK

33 | Boni News
REDAKCJA

Drodzy Czytelnicy,

kiedy lato powoli cichnie, a dni stają się zauważalnie krótsze, w naturalny sposób zmieniamy nasz życiowy rytm. Jesień nie przychodzi jednak po to, by cokolwiek nam zabierać. Gdy za oknem robi się chłodniej, a zmierzch zapada szybciej, naturalnie szukamy ciepła – nie tylko tego z kaloryfera, ale przede wszystkim ludzkiego.

Może właśnie dlatego tak mocno rezonuje w nas adhortacja Leona XIV *Dilexi te*, poświęcona miłości do ubogich. Papież przypomina:

„Miłość chrześcijańska pokonuje wszelkie bariery (...) przekracza przepaście po ludzku nie do pokonania, wnika w najskrytsze zakamarki społeczeństwa. Ze swej natury miłość chrześcijańska jest prorocza, dokonuje cudów, nie ma granic: jest dla tego, co niemożliwe. Miłość jest przede wszystkim sposobem pojmowania życia, sposobem jego przeżywania. Otóż Kościół, który nie stawia miłości żadnych granic (...) to Kościół, którego potrzebuje dziś świat”.

Chrześcijaństwo nie jest teorią. Jest żywą relacją. Miłość nie potrzebuje skomplikowanych definicji; weryfikuje się w najprostszych, codziennych odruchach serca. To wyciągnięta dłoń, ciepłe słowo rozgrzewające bardziej niż herbata, uśmiech albo zwykła, życzliwa obecność – by w ciche, chłodne wieczory usiąść obok drugiego człowieka, zauważyć go, ofiarować mu swój czas. Z tą myślą przewodnią oddajemy w Państwa ręce jesienny numer naszego bonifraterskiego magazynu.

W wywiadzie numeru rozmawiamy z Piotrem Krzywdzińskim, liderem zespołu Akademia Ciupaga o tym, jak pielęgnować w drugim człowieku – zwłaszcza w dorastającym dziecku – to, co w nim najpiękniejsze, o sztuce dostrzegania ukrytych talentów i cierpliwym pomaganiu innym w rozwijaniu skrzydeł, bez łamania ich naturalnej wrażliwości.

Jesień to czas, by bez poczucia winy zatroszczyć się także o siebie. Małgorzata Kospin podpowiada, jak „oswoić” emeryturę i zyskać czas na sprawy, na które wcześniej brakowało przestrzeni. Katarzyna Brożyna przypomina o doskonałej terapii dla umysłu, jaką daje lektura dobrej książki, a Jolanta Krzyżanowska podsuwa konkretne wskazówki na „dietę dla mózgu”, by zachować jasność myśli i dobre zdrowie.

Z kolei o. Marcin Ciechanowski OSPPE pomaga nam lepiej zrozumieć Pismo Święte. Pokazuje, że Biblia nie powinna nigdy stać się zakurzoną księgą na półce, lecz jest żywym Słowem, w którym można odnaleźć oparcie na każdym etapie życia. Wreszcie – przekraczamy granicę Polski i odwiedzamy konwent bonifratrów w Drohobyczu na Ukrainie. Przybliżamy niezwykłą historię tego miejsca oraz ewangeliczną misję, którą bracia realizują tam od ponad 30 lat.

Nie bójmy się tej jesieni. Życzymy Państwu, by te chłodniejsze tygodnie przyniosły wewnętrzny spokój i dobrą, niosącą ukojenie lekturę – także naszego kwartalnika.

Redakcja





Talent to dopiero początek

Są wartości, których nie da się przekazać z podręczników. Żywa tradycja, wiara i wspólnotowość rodzą się tam, gdzie młodzi ludzie odnajdują pasję oraz autentyczny autorytet. Piotr Krzywdziński, lider Akademii Ciupaga, stworzył niezwykłą przestrzeń łączącą pokolenia – od czterolatków po seniorów. W rozmowie opowiada o tym, jak dostrzegać w dzieciach ukryte talenty i co robić, by mądrze je rozwijać. Dzieli się również doświadczeniem w budowaniu dojrzałego charakteru przez muzykę, uczeniu odpowiedzialności za drugiego człowieka oraz wyjaśnia, jak góralskie korzenie i duchowa wrażliwość tworzą trwały fundament pod wychowanie młodego pokolenia.

Jak narodził się pomysł na stworzenie zespołu?

Muzyka i kultura regionalna towarzyszą mi od dziecka. Pochodzę z rodziny silnie związanej z folklorem – mój tata, Krzysztof, przez lata był instruktorem Zespołu Regionalnego „Małe Łącko”. Wychowywałem się w otoczeniu góralskiej muzyki, śpiewu i tańca.

W 2005 roku powstała Kapela Góralska Ciupaga, w której jestem liderem, wokalistą i skrzypkiem. Początkowo skupialiśmy się wyłącznie na koncertach. Przełom nastąpił w 2014 roku, gdy zacząłem uczyć kilkoro dzieci. Zainteresowanie zajęciami szybko rośnie, przybywało uczniów, a wraz z nimi

nowe pomysły. Tak narodziła się Akademia Ciupaga.

Spodziewaliście się, że projekt rozwinie się na taką skalę?

Zaczynałem od pracy z kilkunastu dziećmi i przede wszystkim zależało mi na tym, żeby nauczyć je grać, zaszcześcić w nich radość ze wspólnego muzykowania oraz zainteresowanie kulturą własnego regionu. Z czasem Akademia zaczęła przyciągać nie tylko dzieci, lecz także młodzież i dorosłych. Wszystko rozwijało się bardzo naturalnie, dlatego skala, jaką osiągnęła Akademia, jest dla mnie dużym zaskoczeniem, ale też ogromną radością. Odbieram ją jako potwierdzenie, że ludzie na-

dal potrzebują kontaktu z tradycją oraz wspólnego muzykowania.

Jak liczny jest dzisiaj zespół, w jakim wieku są wykonawcy i po jakie instrumenty najchętniej sięgają?

Obecnie Akademia Ciupaga skupia około 300 aktywnych uczestników. Najmłodsi mają cztery lata, najstarsi – około siedemdziesięciu. Spotykają się u nas przedstawiciele różnych pokoleń, których łączy pasja do muzyki i kultury regionalnej.

Jeżeli chodzi o instrumenty, dużym zainteresowaniem cieszą się skrzypce, a w dalszej kolejności akordeon i kontrabas. W Akademii można uczyć się również śpiewu

i tańca, aby każdy, niezależnie od wieku i doświadczenia, mógł znaleźć dla siebie odpowiednią formę aktywności.

Co w pracy z najmłodszymi daje najwięcej radości, a co jest największym wyzwaniem?

Najważniejszy jest uśmiech dzieci i radość ze wspólnego muzykowania. Akademia to dla nich nie tylko nauka gry, śpiewu czy tańca, ale też szkoła życia. Uczą się tu systematyczności, odpowiedzialności, współpracy i wzajemnego szacunku. Ogromną satysfakcję daje mi to, że z czasem zakładają własne kapele, dołączają do zespołów regionalnych i angażują się w życie swoich szkół czy miejscowości. To jeden z najpiękniejszych efektów naszej pracy.

Największe wyzwanie to utrzymanie systematyczności i motywacji. Dzisiaj dzieci mają mnóstwo zajęć i bodźców. Nauka gry na instrumencie wymaga czasu, cierpliwości i powtarzania tych samych elementów – efekt nie pojawia się od razu. Naszym zadaniem jest więc takie prowadzenie zajęć, aby dziecko rozumiało, że trud i praca przynoszą satysfakcję, a jednocześnie nie straciło radości z muzyki.

Po czym rodzic może poznać, że dziecko ma talent, a nie jest to tylko chwilowy zachwyt?

Talent ujawnia się na wiele sposobów – to dobre poczucie rytmu, łatwość zapamiętywania melodii, wrażliwość na dźwięki czy szybkie odtwarzanie usłyszanego fragmentu. Jest on jednak dopiero początkiem. Znacznie ważniejsze okazuje się to, czy dziecko chce wracać do instrumentu także wtedy, gdy nauka przestaje być łatwa i pojawiają się pierwsze trudności.

Gra wymaga cierpliwości, konsekwencji, ogromnej liczby powtórzeń, a czasem po prostu upor.

Wiem to z własnej drogi muzycznej, która opierała się na wielu godzinach pracy. Bez systematyczności nawet największy talent nie zostanie w pełni wykorzystany. Z kolei dziecko, które początkowo nie wyróżnia się szczególnymi predyspozycjami, dzięki wytrwałości może osiągnąć bardzo wiele.

Chwilowy zachwyt nie jest jednak niczym złym – to od takiej fascynacji często zaczyna się pasja. Warto pozwolić spróbować i spokojnie obserwować, czy zainteresowanie utrzymuje się po okresie pierwszego entuzjazmu. Ważnym sygnałem jest to, że dziecko chce ćwiczyć, wraca do instrumentu mimo niepowodzeń i cieszy się z małych postępów podczas pracy.

Uzdolnienia muzyczne ujawniają się zazwyczaj wcześniej, czy wymagają cierpliwego wypatrywania?

Nie ma reguły. U niektórych dzieci uzdolnienia są widoczne bardzo



wcześnie – z łatwością zapamiętują melodie, czują rytm i szybko rozpoznają różnice między dźwiękami. U innych potrzeba czasu, odpowiedniego podejścia i obserwacji, aby odkryć ich możliwości. Zdarza się, że talent ukrywa się za nieśmiałością, brakiem pewności siebie albo trudnością w doborze właściwego instrumentu.

Dziecko, które na początku nie wyróżnia się w grupie, po pewnym

czasie może bardzo pozytywnie zaskoczyć. Dlatego staram się nikogo zbyt szybko nie oceniać i nie przekreślać. Rolą nauczyciela jest stworzenie warunków, w których każdy rozwija się we własnym tempie i odkrywa swoje mocne strony. Czasem potrzeba miesięcy pracy, aby pojawiły się pierwsze efekty. Właśnie dlatego, oprócz wrodzonych zdolności, tak duże znaczenie mają systematyczność oraz wsparcie ze strony nauczyciela i rodziców.

Jakie błędy najczęściej popełniają dorośli, gdy zbyt mocno pragną rozwijać talent dziecka?

Najczęstszym błędem jest przenoszenie własnych ambicji na dziecko. Rodzice czasem oczekują szybkich postępów, nagród czy solowych występów, a także porównują pociechę z rówieśnikami. Tymczasem każdy rozwija się we własnym tempie i potrzebuje innego wsparcia. Nadmierna presja może sprawić, że coś, co miało być źródłem radości, stanie się przykrym obowiązkiem.

Zawsze podkreślam, że rodzic powinien przede wszystkim towarzyszyć dziecku: zachęcać do systematyczności, dostrzegać nawet niewielkie postępy i wspierać w chwilach zwątpienia. Ważne jest jednak, aby pozostawić mu przestrzeń do rozwoju bez ciągłego oceniania. Czasami dziecko potrzebuje więcej czasu, a innym razem musi spróbować kilku instrumentów, zanim znajdzie ten właściwy.

Nie warto też oceniać dziecka wyłącznie przez pryzmat sukcesów scenicznych. Nie każdy musi zostać zawodowym muzykiem czy solistą. Nauka muzyki rozwija wrażliwość, koncentrację, cierpliwość i umiejętność współpracy. To wartości, które pozostają z człowiekiem niezależnie od tego, jaką drogę w życiu wybierze.

→

Jaką rolę odgrywa dziś tradycja dla młodego pokolenia?

Tradycja może stać się ciężarem, jeśli przedstawia się ją wyłącznie jako zbiór nakazów, które należy powtarzać, bo „tak było zawsze”. Jeśli jednak pokaże się ją jako coś żywego, bliskiego i dającego radość, młodzi ludzie potrafią odkryć jej ogromną wartość. W Akademii sięgamy po tradycyjny repertuar, ale przygotowujemy też własne aranżacje i duże widowiska. Dzięki temu dzieci i młodzież widzą, że tradycja nie należy wyłącznie do przeszłości, lecz może być częścią ich współczesnego życia.

Dla mnie tradycja oznacza przede wszystkim zakorzenienie i świadomość tego, skąd pochodzimy. Widzę, że młodzi ludzie są dumni z muzyki, stroju i kultury swojego regionu, szczególnie gdy mogą zaprezentować je innym. Znajomość własnego dziedzictwa nie odgradza od świata, lecz uczy otwartości oraz szacunku dla tradycji innych regionów i narodów.

W jakich okolicznościach Pana ścieżki sploty się z Zakonem Bonifratrów?

Nasze drogi spotkały się podczas Koncertu Noworocznego w Krakowie w 2024 roku, a następnie podczas Pożegnania Lata w Iwniczu w 2025 roku. Były to miłe i wartościowe spotkania, które dały nam możliwość zaprezen-

wania muzyki przed nową publicznością. W działalności Bonifratrów szczególnie bliskie są mi troska o drugiego człowieka i budowanie wspólnoty. Muzyka również potrafi łączyć ludzi, nieść radość i tworzyć przestrzeń do bycia razem, dlatego bardzo dobrze wspominam oba te wydarzenia.

Jak w dzisiejszych czasach przekazywać młodym wartości, by nie brzmiało to jak lekcja?

Najskuteczniej przekazuje się wartości nie przez wykład, ale własny przykład i wspólne działanie. Mogę wiele mówić dzieciom o odpowiedzialności, szacunku czy wzajemnej pomocy, jednak najlepiej rozumieją te pojęcia wtedy, gdy same ich doświadczają. Podczas prób i koncertów uczą się punktualności oraz odpowiedzialności za całą grupę. Starsi pomagają młodszym, bardziej doświadczeni wspierają początkujących, a sukces jest wspólnym osiągnięciem.

Ważną rolę odgrywa też repertuar patriotyczny. Przygotowując koncerty, staram się nie tylko uczyć kolejnych utworów, lecz także wyjaśniać, o czym opowiadają i dlaczego są dla nas ważne. Dzięki temu młodzi ludzie poznają historię i uczą się szacunku do ojczyzny w sposób naturalny – poprzez muzykę i wspólne przeżywanie.

Szczególne znaczenie mają dla mnie działania charytatywne.

Wraz z Akademią Ciupaga graliśmy m.in. dla Marysi w 2019 roku oraz na rzecz trzech domów dziecka Caritasu w 2026 roku. Każde z tych wydarzeń pokazywało, że muzyka służy nie tylko rozrywce, ale i niesieniu pomocy. Dzieci przekonują się, że swoim talentem mogą wesprzeć potrzebujących, a czasem nawet przyczynić się do ratowania czyjegoś zdrowia lub życia. W ten sposób uczą się wrażliwości oraz empatii.

Jakie znaczenie ma dla Państwa wymiar duchowy i religijny?

Wymiar duchowy jest obecny w działalności Akademii od samego początku. Pierwsze występy moich uczniów odbywały się właśnie w kościołach – podczas uroczystości religijnych i wspólnego kolędowania. To tam dzieci odkrywały, że muzyka dostarcza radości, ale też pomaga w przeżywaniu ważnych chwil.

Wiara znajduje odzwierciedlenie w wartościach, które staram się przekazywać młodym ludziom: szacunku dla drugiego człowieka, życzliwości, pokorze i gotowości do pomocy. Pokazuję im, że talent nie jest wyłącznie powodem do osobistej dumy, ale też darem, którym warto dzielić się z innymi.

Dziękuję za rozmowę.

Redakcja



ZJEDNAJ SOBIE CZAS na emeryturze

Choć emerytura kojarzy się ze zasłużonym odpoczynkiem, wyzwaniem często okazuje się sam czas wolny – brak codziennej rutyny i konieczność ułożenia życia na nowo. Kiedy ten moment nadchodzi, paradoksalnie stajemy przed dużym wyzwaniem: jak poradzić sobie z nagłym nadmiarem wolnych godzin? Zderzenie z nową rzeczywistością bywa trudne, zwłaszcza gdy dochodzą do tego inne problemy wieku senioralnego, takie jak samotność, poczucie izolacji w czterech ścianach, zmiana pozycji w rodzinie czy naturalnie pojawiające się choroby.

Kluczem jest zachowanie aktywności dopasowanej do własnych potrzeb i możliwości. Niestety, w naszym społeczeństwie wciąż pokutują krzywdzące stereotypy. Emeryt bywa niesłusznie kojarzony z kimś schorowanym, samotnym i poruszającym się z trudem. Szybko możemy się przekonać o tym, że są to jedynie błędne przekonania, gdy przyjrzymy się bliżej prężnie działającym klubom seniora czy Uniwersytetom Trzeciego Wieku. Nie dajmy sobie wmówić, że te negatywne przekonania to jedyna prawda, z jaką musimy się zgodzić.

Emerytura i co dalej?

Początek nowej drogi

Dla wielu osób starość wciąż oznacza bierność oraz wykluczenie zawodowe czy społeczne. Tymczasem dla coraz większej liczby seniorów emerytura nie jest końcem czegoś, lecz zupełnie nowym

początkiem. Otwiera ona drzwi, które dotychczas – z braku czasu – były zamknięte. Dziś na każdym kroku, także w mediach czy programach rozrywkowych, widzimy aktywnych starszych ludzi, którzy podróżują, rozwijają pasje, śpiewają, szukają miłości i odważnie przełamują własne bariery. Udowadniają oni, że emerytura to najlepszy trening mentalny, fizyczny i duchowy, będący źródłem prawdziwego szczęścia i uśmiechu.

Co ciekawe, z badań wynika, że kobiety statystycznie lepiej radzą sobie z momentem przejścia na odpoczynek zawodowy. To głównie panie wykazują większą odporność na stres adaptacyjny i to one uczą nowe pokolenia dobrego, aktywnego modelu emeryta. Warto o tym pamiętać, ponieważ samo przejście na emeryturę plasuje się w pierwszej dziesiątce najbardziej stresujących wydarzeń w ciągu całego życia. Dla jednych staje się ona wybawieniem, dla innych – z braku przygotowania – źródłem depresji czy poczucia odrzucenia. To, jak przeżyjemy ten czas, w ogromnej mierze zależy od nas i od naszego przygotowania do zagospodarowania czasu wolnego.

Jak dobrze wypełnić czas wolny?

Aby czas wolny przyniósł nam spełnienie, musimy go najpierw →



dokładnie zdefiniować i uporządkować. Warto zadać sobie pytanie, czy wliczamy w niego codzienne obowiązki, takie jak sprzątanie, zakupy czy opiekę nad wnukami. Gdy stan zdrowia wymaga modyfikacji dawnych marzeń, warto podejść do nich elastycznie. Jeśli na przykład zawsze marzyłeś o jeździe konnej, masz na to czas oraz środki, ale barierą są dolegliwości po operacji biodra, nie rezygnuj całkowicie z tej pasji. Dobrą alternatywą może być wolontariat w stadninie, który pozwoli na spędzanie czasu ze zwierzętami i aktywne angażowanie się w życie tego miejsca.

Od czego zacząć budowanie planu dnia?

Oto propozycje aktywności, którymi możesz wypełnić swój czas:

RUCH DOPASOWANY DO CIAŁA

Nie musisz biegać maratonów. Zacznij od regularnych spacerów z kijami (nordic walking), które odciążają stawy i pozwalają dotlenić organizm. Warto zapisać się na basen – aqua aerobik świetnie odciąża kręgosłup i relaksuje mięśnie. Dobrym wyborem będą też dedykowane seniorom, bezpieczne zajęcia z pilatesu, tai chi czy gimnastyki zdrowego kręgosłupa, a także coraz popularniejszy taniec liniowy dla dojrzałych.

TRENING DLA MÓZGU

Mózg potrzebuje stałych wyzwań, by zachować sprawność i neuroplastyczność. Świetnym pomysłem jest zapisanie się na Uniwersytet Trzeciego Wieku, gdzie można uczyć się na fascynujących wykładach z historii, literatury czy medycyny. Warto też podjąć naukę podstaw nowego języka obcego, zacząć regularnie grać w szachy lub warcaby, rozwiązywać krzyżówki i sudoku, a także zapisać się na praktyczny kurs obsługi komputera, smartfona i bezpiecznego korzystania z internetu.

WSPÓLNOTY I GRUPY PARAFIALNE

Dla wielu osób to właśnie wiara i bliskość Kościoła są fundamentem codzienności. Warto zaangażować się w życie lokalnej parafii, która często jest centrum integracji. Dobrym kierunkiem są koła Żywego Różańca, grupy modlitewne czy chóry parafialne.



WYJŚCIE DO LUDZI

Samotność najlepiej leczy się obecnością drugiego człowieka. Poszukaj w swojej okolicy lokalnego domu kultury lub osiedlowego klubu seniora. Często organizowane są tam kluby brydżowe, warsztaty krawieckie, malarskie czy ceramiczne. To także okazja do wspólnych, tańszych wyjść do teatru, opery i kina. Ciekawą opcją jest również wolontariat – pomoc w osiedlowej świetlicy czy szpitalu, czytanie dzieciom w bibliotece czy bezinteresowne wsparcie sąsiedzkie.

DOMOWE PASJE

Jeśli wolisz spędzać czas we własnych czterech ścianach, nadaj im nową strukturę i rytm. Dobrym pomysłem jest powrót do majsterkowania, rękodzieła (druty, szydełko), pielęgnacja roślin balkonowych lub przydomowego ogródka warzywnego. Emerytura to też ideal-

ny moment na testowanie nowych przepisów kulinarnych, porządkowanie starych fotografii, a także spisywanie pamiętników lub tworzenie drzewa genealogicznego i historii rodzinnych dla wnuków.

Każdy z nas doświadcza starości inaczej i każdy starzeje się w swoim własnym tempie. Nie ma jednego idealnego wzorca, w który musimy się na siłę wpasować. Nie każdy emeryt musi przecież skakać ze spadochronem, uczyć się języków obcych czy chodzić na lekcje tańca. Jako seniorzy powinniśmy przede wszystkim odnaleźć własną drogę, poznać siebie i zobaczyć, co naprawdę jest dla nas ważne, by rozwijać zainteresowania bez niepotrzebnej presji otoczenia.

Jak przełożyć wiedzę na praktykę?

Dobrym sposobem jest metoda małych kroków. Załóż osobny notes i wypisz w nim 3 rzeczy, które zawsze chciałeś zrobić, ale brakowało ci na nie czasu w trakcie kariery zawodowej. Wybierz jedną z nich i zrób „próbę generalną” – pójdź na pierwsze, niezobowiązujące spotkanie koła zainteresowań, kup jedną książkę do nauki nowej umiejętności albo wybierz się na krótki spacer badawczy po okolicy. Nie narzucaj sobie wielkich celów od razu. Testuj różne aktywności przez miesiąc i sprawdzaj, jak się z nimi czujesz. Taki łagodny start pozwoli ci bezstresowo poznać swoje aktualne potrzeby, a czas wolny naturalnie stanie się źródłem wielkiej radości i zadowolenia z życia.



AUTORKA TEKSTU

Małogorzta Kospin

Redaktor naczelny serwisu
www.czas-seniora.pl



Otoczeni opieką Matki Bożej Uzdrowienie Chorych

Matka Boża, jako Uzdrowienie Chorych, zajmowała zawsze szczególne miejsce w życiu naszej wspólnoty szpitalnej. Okazujemy jej naszą miłość, przede wszystkim naśladowując jej cnoty; obchodzimy jej święta, szczególnie święto jej Orędownictwa; czcimy ją przez nasze modlitwy, a zwłaszcza przez różaniec.

Konstytucje Zakonu Szpitalnego
św. Jana Bożego, 2013 r.

Trudno wyobrazić sobie niemal pięćsetletnią historię rodziny zakonnej bonifratrów bez obecności w niej Najświętszej Maryi Panny. W źródłach historycznych kult Matki Bożej jawi się nie tylko jako wyraz osobistej pobożności braci, ale wręcz jako ich konstytucyjny obowiązek. Kościół od wieków wyraża głębokie przekonanie, że Maryja, Matka Zbawiciela, napełniona łaską, jest po samym Chrystusie najdoskonalszym wzorem dla każdej formy życia konsekrowanego.

Kult maryjny Zakon Szpitalny odziedziczył bezpośrednio po swoim Założycielu. Maryjność Apostoła Granady stanowiła fundament jego duchowości. Matka Boża towarzyszyła Janowi Ciudad (późniejszemu Janowi Bożemu) na każdym etapie jego drogi. Dziś czcimy go jako świętego założyciela Zakonu, który od 140 lat (na mocy *Breve* papieża Leona XIII z 27 maja 1886 roku) patronuje wszystkim chorym i szpitalom.

Zachowane przekazy pozwalają na sformułowanie tezy o oddaniu się Jana pod opiekę Maryi. Najlepszym tego dowodem są słowa z jego własnych *Listów*, w których określa siebie jako **„niewolnika naszego Pana i naszej Pani, Dziewicy Maryi”**. Korespondencja ta rzuca światło również na konkretne praktyki modlitewne świętego. O różańcu pisał: **„Mam nadzieję, że Bóg udzieli mi łaski odmawiania go tak często, jak będę mógł i jak On będzie sobie życzył”** (List św. Jana Bożego do Ludwika Baptisty). Duchowość maryjną Jana potwierdzają również inwokacje w jego *Listach*. Tradycyjne, chryścocentryczne pozdrowienia niemal zawsze poszerzał o wezwanie maryjne: **„W imię Pana naszego Jezusa Chrystusa i Pani naszej zawsze Niepokalanej Dziewicy”**.

Poruszające epizody świadczące o wielkiej ufności Jana do Matki Bożej opisał jego pierwszy biograf, Franciszek de Castro. Jeden z nich wiąże się z młodzieńczym epizodem żołnierskim i wyprawą pod Fuenterrabię. Gdy walczącym wojskom hiszpańskim zabrakło żywności, Jan podjął się samotnej szarży w stronę francuskiego obozu nieprzyjaciela, by zdobyć prowiant. Wyprawa o mało nie skończyła się tragicznie – zrzucony z konia i dotkliwie poturbowany Jan leżał bezradnie na polu bitwy,

nie mogąc liczyć na ludzką pomoc. W tym dramatycznym momencie zwrócił się z gorącym błaganiem do Maryi: „Matko Boża, udziel mi pomocy, bądź dla mnie ratunkiem! Błagam Cię, uproś mi u Twego Syna, by uwolnił mnie z tego niebezpieczeństwa i nie pozwolił, bym wpadł w ręce wroga”.

Również pielgrzymka Jana do sanktuarium maryjnego w hiszpańskim Guadalupe stanowi potwierdzenie jego duchowości maryjnej. Jak zapisał Castro: „Jan, w ubogim odzieniu i boso, udał się z pielgrzymką do Guadalupe, aby uczcić Matkę Bożą, podziękować za Jej dotychczasową opiekę oraz prosić o pomoc i wskazówki na nowy etap swojego życia i rozpoczynającej się misji”.

Tradycja bonifraterska zachowała także poruszający przekaz o objawieniu się Maryi Janowi, gdy ten żarliwie modlił się o znak potwierdzający autentyczność jego powołania. Matka Boża, ukazując się przyszłemu świętemu, podała mu Dziecię Jezus wraz z ubraniem i rzekła: „Janie, okryj Jezusa, abyś nauczył się przyodziewać ubogich”. Źródła bonifraterskie wspominają o ukazaniu się Matki Bożej Janowi w katedrze w Granadzie, w Kaplicy Królewskiej. Gdy Jan trwał tam na modlitwie, ujrzał schodzącą z ołtarza Maryję. Towarzyszył jej św. Jan Chrzciciel. Matka Najświętsza zbliżyła się do klęczącego Jana i włożyła na jego głowę koronę cierniową. W tej mistycznej wizji usłyszał jej słowa: „Janie, ciernie twojego cierpienia staną się tytułem chwały, którą cię Syn mój obdarzy”.

W roku 1736 kapituła generalna postanowiła: „Dla utrwalenia znamenitego Patronatu Najświętszej Dziewicy nad naszym Zakonem, w dowód szczególnego nabożeństwa, jakiego godna jest nasza Niebieska Opiekunka, wprowadza się i ustanawia Jej święto, jako jedno z głównych w Zakonie, które po wsze czasy będzie obchodzone i uroczystości celebrowane we

wszystkich konwentach naszego Zakonu w każdą trzecią niedzielę listopada”. Tę uchwałę zatwierdził papież Pius VII 22 kwietnia 1736 roku. Obecnie, zgodnie z normami odnowionego kalendarza liturgicznego, **uroczystość tę obchodzi Zakon Szpitalny w trzecią sobotę listopada**.

Kolejne lata przynosiły nowe dowody szczególnego kultu. Ówczesny przełożony generalny, **ojciec Wincenty Maria Salerno (1717–1799), uzyskał w 1787 roku od papieża Piusa VI przywilej odprawiania mszy świętej wotywniej ku czci Matki Bożej Patronki Zakonu Szpitalnego**. W klasztornych murach niezwykle żywe było także nabożeństwo do Maryi jako Matki Bożej Dobrej Rady. Bracia każdego dnia odmawiali trzy części różańca i w każdą sobotę, we wszystkich kościołach i kaplicach Zakonu odprawiano msze święte wotywnie ku czci Najświętszej Maryi Panny. Polscy bonifratrzy należą do Prowincji Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny. Od momentu przybycia na ziemię Rzeczypospolitej Obojga Narodów w 1609 roku bracia wnosili do tradycji zakonu rodzime elementy pobożności, wzbogacając kult maryjny polskim folklorem religijnym. Charakterystycznym rysem tego nabożeństwa stał się powszechny we wszystkich polskich konwentach śpiew Godzinek o Niepokalanym Poćmieniu Najświętszej Maryi Panny.

Z polską tożsamością prowincji nierozzerwalnie wiąże się też niezwykła historia cudownego wizerunku Maryi. W 1635 roku biskup wileński Abraham Woyna ufundował w Wilnie klasztor i kościół pw. Świętego Krzyża. **W świątyni umieszczono obraz Matki Bożej, który z czasem zyskał miano Matki Bożej Bonifraterskiej – Uzdrawienia Chorych**. Już w 1716 roku źródła wspominają o licznych cudach wyprasanych przed tym wizerunkiem. Gdy w 1737 roku Wilno nawiedził tragiczny pożar, kościół spłonął niemal doszczętnie. Oca-



lały jedynie zgłiszczą ścian, starodawny krucyfiks oraz cudowny obraz. Po jedenastu latach, gdy świątynię z wielkim trudem odbudowano, ogień strawił ją po raz drugi. I tym razem płomienie oszczędziły tylko obraz, co umocniło kult Maryi na całej Litwie.

W 1932 roku w Wilnie powstała wierna kopia wizerunku (autorstwa Łucji Bażukiewiczówny), którą poświęcił arcybiskup Romuald Jałbrzykowski. To właśnie to płótno w 1945 roku, podczas przymusowej ewakuacji z Wilna, bracia potajemnie wyjęli z ram i przewieźli do konwentu w Łodzi. Obraz umieszczono w szpitalnej kaplicy, gdzie znajduje się do dziś. **W tym miejscu Maryja w tajemnicy Uzdrawienia Chorych nieustannie odbiera cześć od braci, chorych, pracowników i pielgrzymów. Wiele osób przybywa tu z wiarą w uzdrowienie fizyczne, inni odnajdują drogę do Boga dzięki sakramentom udzielanym w szpitalu.**

Dopełnieniem tej bogatej historii były wydarzenia z 5 września 2006 roku. Wówczas o. prowincjał Krzysztof Fronczak i o. przeor Ambroży Maria Pietrkiewicz ozdobili wizerunek srebrną suknią „wybijaną” w owoce granatu oraz wieńcem z dwunastu gwiazd, a 8 września 2006 roku arcybiskup Władysław Ziółek dokonał uroczystej koronacji obrazu złotymi diademami. **Metropolita Łódzki podniósł szpitalną kaplicę do rangi Bonifraterskiego Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych.**

Rok 2026 przynosi szczególną okazję do wdzięczności za dwadzieścia lat duszpasterskiej działalności tego miejsca. Pragniemy przeżywać tę dwudziestą rocznicę koronacji w duchu myśli św. Józefa Sebastiana Pelczara, który pisał, że „każdy obraz ukoronowany to jakby nowa stolica ziemską Królowej Niebieskiej, z której Ona nie tylko błogostawi, ale także do podwładnych swoich przemawia”. W tym miejscu warto nadmienić, że

nasze bonifraterskie sanktuarium w Jubileuszu Zwyczajnym 2025 (Rok Święty) było jednym z 17 kościołów jubileuszowych Archidiecezji Łódzkiej. **Szczególnym wyznacznikiem maryjnej pobożności jest modlitewne czuwanie przed Najświętszym Sakramentem, znane jako Jerycho Różańcowe. Ta wyjątkowa forma modlitwy – trwająca nieprzerwanie przez siedem dob całodobowa adoracja połączona z różańcową sztafetą – nawiązuje do biblijnego oblężenia Jerycha z Księgi Jozuego, gdzie mury pogańskiego miasta runęły siódmego dnia przy dźwiękach trąb i okrzykach Izraelitów.**



Inicjatorem tej formy modlitwy w Polsce był Anatol Kaszczuk (1912–2005), oficer i więzień Kozielska, który dzięki odważnemu wyznaniu wiary uniknął tragicznego losu wielu polskich żołnierzy. To właśnie on w maju 1979 roku, w przededniu pierwszej pielgrzymki Jana Pawła II do Ojczyzny, zorganizował na Jasnej Górze pierwsze polskie Jerycho Różańcowe. Modlitewny szturm w intencji przyjazdu papieża przyniósł oczekiwany owoc – siódmego dnia czuwania władze komunistyczne oficjalnie wyraziły zgodę na wizytę Ojca Świętego. Od tamtej pory Anatol Kaszczuk organizował podobne czuwania przed każdą

podróżą apostolską Jana Pawła II. Po jego śmierci dzieło to kontynuowała śp. Zofia Szczur, organizując kilkadziesiąt takich wydarzeń w całej Polsce. Pierwsze cztery czuwania w tradycji bonifraterskiej odbyły się w kościele pw. Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Prudniku – miejscu uświęconym bliskością dawnego więzienia błogosławionego Prymasa Stefana Wyszyńskiego. Od pięciu lat to modlitewne dziedzictwo jest kontynuowane w jedynym Bonifraterskim Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych w Łodzi.

Do udziału w tegorocznym, IX już Jerychu Różańcowym, które odbędzie się w dniach 2–8 września 2026 roku, zaproszeni są wszyscy: bracia bonifratrzy, osoby konsekrowane, współpracownicy dzieł apostolskich, członkowie Bonifraterskiej Rodziny Różańcowej oraz wierni z łódzkich parafii. Wspólne czuwanie ma służyć „burzeniu murów” ludzkich słabości, grzechów oraz codziennych trudności.

Tegoroczna modlitwa, zbiegająca się z dwudziestą rocznicą koronacji łódzkiego wizerunku i utworzenia sanktuarium, zostanie ofiarowana **w szczególnej intencji: o dar nowych powołań do rodziny zakonnej bonifratrów.** To święte miejsce, dedykowane chorym na ciele i duszy, po raz kolejny zgromadzi tych, którzy wypatrują pomocy z Nieba. Za wszelkie otrzymane łaski, zdrowie i nieustanną opiekę wspólnie wyśpiewane zostanie uroczyste dziękczynienie: *Ciebie, Boga, wystawiamy...*



AUTOR TEKSTU

br. Ambroży Maria Pietrkiewicz OH

z Konwentu Zakonu Bonifratrów w Łodzi





Starożytna lecznica duszy

O wpływie czytania książek na dobrostan psychiczny

Psychēs iatreion – „uzdrowienie duszy”. Taki napis miał znajdować się nad wejściem do biblioteki faraona Ramzesa II w Tebach. Choć współcześnie historycy dyskutują nad dokładnym brzmieniem i pochodzeniem tej inskrypcji, sama idea głęboko zakorzeniła się w kulturze i przez wieki inspirowała nie tylko myślicieli, ale i lekarzy oraz psychologów. Czy to zbieg okoliczności, że kiedy wypowiemy słowa *Psychēs iatreion* na głos, usłyszymy, skąd wzięła się nazwa „psychiatra”? Najprawdopodobniej tak, jednak trudno oprzeć się wrażeniu, że coś jest na rzeczy.

W starożytności kontakt z literaturą pozwalał nie tylko zdobywać wiedzę, ale też odnaleźć ukojenie w cierpieniu, dostrzec nowe perspektywy, rozwijać cnoty i ćwiczyć rozum. Tę myśl rozwinął Umberto Eco w swojej koncepcji antybiblioteki. Pisarz uważał, że „głupotą jest sądzić, że trzeba przeczytać wszystkie kupione książki (...). Jeśli potraktujemy książki jak lekarstwa, zrozumiemy, że dobrze jest mieć ich w domu wiele. Gdy chcemy poczuć się lepiej, sięgamy wtedy po właściwą książkę na właściwy moment”.

Perspektywa biologiczna

– ewolucja nie przygotowała nas do czytania

Czytanie to proces nienaturalny. Ewolucyjnie zostaliśmy stworzeni do mówienia i słuchania, do komunikacji twarzą w twarz. I choć może trudno w to uwierzyć, pismo powstało zaledwie 5 tysięcy lat temu. W kontekście 300 tysięcy lat ewolucji człowieka to naprawdę niewiele, a na pewno zbyt krótko, aby mózg wyewoluował w sposób umożliwiający powstanie specjalnych struktur odpowiedzialnych za czytanie. W tym celu wykorzystujemy obwody stworzone do rozpoznawania kształtów, twarzy, mowy, a nawet orientacji przestrzennej.



Zastanówmy się nad tym, dlaczego to tak wymagająca czynność. W komunikacji pisanie-czytanie myśli autora nie są przekształcane w dźwięki, jak w przypadku naturalnej komunikacji, lecz kodowane w formie ustalonych znaków. Wiadomość (np. treść opowiadania lub książki) może odczytać tylko ten, kto zna kod. I dopiero ten, kto odkoduje wiadomość, może w swoim umyśle odzwierciedlić lub poczuć to, co pierwotnie znajdowało się w umyśle innej osoby. To właśnie nazywa się umiejętnością czytania.

Perspektywa poznawcza – przebudowa mózgu

Ponieważ czytanie to tak skomplikowana czynność, wymaga ono długotrwałego treningu. Trening ten prowadzi do powstania trwałych zmian w mózgu – zarówno funkcjonalnych, jak i strukturalnych (tak, mózg fizycznie się zmienia!). Osoby, które dużo czytają, mają lepiej rozwinięte obszary odpowiedzialne za przetwarzanie języka, a także pamięć i uwagę. W mózgu powstaje nawet wyspecjalizowany ośrodek odpowiedzialny za rozpoznawanie słów. Oprócz tego podczas czytania jednocześnie aktywują się neurony odpowiedzialne za wyobraźnię, teorię umysłu (rozumienie innych ludzi) oraz odczuwanie emocji. Warto dodać, że czytanie buduje rezerwę poznawczą, co przyczynia się do wolniejszej utraty sprawności intelektualnej (pamięci, uwagi, logicznego myślenia), lepszego radzenia sobie ze zmianami związanymi z wiekiem, mniejszego ryzyka wystąpienia objawów otępienia, a także łagodzenia symptomów choroby Alzheimera.

Perspektywa psychologiczna – biblioterapia

Biblioterapia kliniczna to celowe wspomaganie zdrowia psychicznego przy wykorzystaniu literatury. Terapeuci mogą sięgać po książki jako element wsparcia w kryzysie oraz w leczeniu zaburzeń psychicznych. My sami również możemy użyć literatury w radzeniu sobie z żałobą, depresją, lękiem czy kryzysem życiowym.

Biblioterapia rozwojowa służy natomiast wzmacnianiu zasobów psychicznych, poszerzaniu samoświadomości i rozwojowi kompetencji radzenia sobie z trudnościami. To świadomy dobór lektury, która pomaga czytelnikowi lepiej zrozumieć siebie, rozwijać inteligencję emocjonalną i empatię, uczyć kompetencji społecznych oraz zdolności rozwiązywania problemów. Czytając, możemy także przygotowywać się do kolejnych etapów życia lub nabywać nową perspektywę wobec napotykanym trudności.

Mniejsze znaczenie ma tu rodzaj literatury. Przykładowo w radzeniu sobie z odrzuceniem przez grupę pomoże zarówno *Bezbarwny Tsukuru Tazaki i lata jego pielgrzym-*

stwa Murakamiego (literatura piękna), jak i *Odwaga bycia nie lubianym* autorstwa duetu Kishimi i Koga (literatura psychologiczna). W celu refleksji nad poszukiwaniem szczęścia możemy sięgnąć po *Słowa, które leczą* (Egzorcyzm świętego Antoniego) lub *Klarę i Stońce* Kazuo Ishiguro. Ważny jest kontekst oraz wnioski, jakie z tych książek wyciągniemy.

Perspektywa indywidualna

– szczególna przyjemność czytania

Nie każda obserwacja to *mindfulness* (uwaga obecność), nie każdy posiłek to dieta, a nie każde ćwiczenie to trening. Wiele rzeczy możemy robić nie z chęci rozwoju czy z obowiązku, lecz jako czynność autoteliczną – w uproszczeniu: dla samej przyjemności.

Co zatem sprawia, że czytanie jest tak satysfakcjonujące? Najczęściej sięgamy po książki dla relaksu (spokojna lektura wyzwała w nas hormony szczęścia, obniża poziom stresu), aby zaspokoić ciekawość lub by przeżyć emocje w kontrolowanym środowisku. Wydaje się jednak, że najcenniejsze dla czytelników jest uzyskanie poczucia „zanurzenia”, czyli transportacji narracyjnej. Tracimy wówczas świadomość otoczenia, czas wydaje się płynąć inaczej, a my możemy zapomnieć o bieżących sprawach. Często wymyślony świat i związane z nim przeżycia pociągają nas tak bardzo, że po zakończeniu lektury odczuwamy coś w rodzaju tęsknoty, pustki, którą ciężko wypełnić czymś innym niż... kolejna książka.

Niezależnie od tego, czy czytamy dla przyjemności, z potrzeby intelektualnej, czy z chęci wpłynięcia na naszą psychikę – nie ma wątpliwości, że warto to robić. Czytanie nie jest wrodzoną zdolnością, lecz kulturowym wynalazkiem, który dosłownie przebudowuje nasz mózg. Dlatego jeżeli czujemy, że trudno nam się skupić – zamiast mediów społecznościowych wybierzmy książkę. Kiedy mamy wrażenie, że rzeczywistość nas przytłacza – nie zwierajmy się ChatwiGPT, lecz sięgnijmy po lekturę. A kiedy potrzebujemy na chwilę zanurzyć się w fikcyjnym świecie, to właśnie książka, a nie serial, da nam możliwość kojącego eskapizmu.



AUTORKA TEKSTU

Katarzyna Brożyna

Psycholog, założycielka gabinetu
„Psycholog na Ruczaju”
w Krakowie





Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Robot w XIX-wiecznych murach.

Nowa era chirurgii

u katowickich bonifratrów



Krótsza rekonwalescencja, większa precyzja zabiegów i leczenie małoinwazyjne w ginekologii onkologicznej – to jedne z najważniejszych korzyści, jakie pacjentkom Szpitala Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach daje system chirurgii robotycznej działający w placówce od maja tego roku. Technologia wspiera zespół Klinicznego Oddziału Ginekologii Onkologicznej i Małoinwazyjnej m.in. w leczeniu raka trzonu macicy, endometriozy głęboko naciekającej oraz obniżenia narządu rodnego.

Jedną z pierwszych pacjentek operowanych w katowickim Szpitalu Bonifratrów z wykorzystaniem systemu robotycznego była pani Monika, mama trójki dzieci, u której rozpoznano nowotwór we wczesnym stadium. Podczas zabiegu lekarze wykonali zasadniczą procedurę onkologiczną oraz usunęli rozległe zrosty, które powodowały ból i obniżały jakość życia. Zastosowanie metody małoinwazyjnej miało znaczenie zarówno dla przebiegu leczenia, jak i dla późniejszego powrotu pacjentki do codziennej aktywności.

Pojawienie się robota chirurgicznego to najlepszy dowód na to, jak bardzo w ciągu ostatniego półtora roku zmienił się katowicki Szpital Bonifratrów. Skala tej zmiany jest tym większa, że dokonuje się w zabytkowym budynku z drugiej połowy XIX wieku, dostosowanym do wymagań współczesnej, wyspecjalistycznej medycyny. Prace objęły nie tylko remont i odnowienie przestrzeni dla pacjentów oraz personelu, lecz także unowocześnienie zaplecza zabiegowego, w tym bloku operacyjnego oraz dostosowanie organizacji pracy

do bardziej zaawansowanych procedur. Wdrożenie systemu Hugo™ RAS jest jednym z przykładów tej zmiany – pokazuje, jak historyczna przestrzeń może stać się miejscem nowoczesnego leczenia.

System robotyczny wspiera pracę chirurga: umożliwia precyzyjne prowadzenie narzędzi i ułatwia operowanie w trudno dostępnych przestrzeniach anatomicznych. Dla pacjentek może to oznaczać mniejszy uraz operacyjny, ograniczenie dolegliwości po zabiegu oraz szybszy powrót do domu.

Robotyka nie jest rozwiązaniem dla każdej operacji, ale w wybranych przypadkach może wspierać bezpieczeństwo i małoinwazyjny charakter leczenia. O kwalifikacji pacjentki do zabiegu z wykorzystaniem systemu robotycznego każdorazowo decyduje lekarz, biorąc pod uwagę rozpoznanie, wyniki badań, stopień zaawansowania choroby oraz potencjalne korzyści i ograniczenia tej metody.

Robot nie zastępuje chirurga. Daje mu natomiast większą precyzję, bardzo dobrą widoczność pola



operacyjnego i możliwość pracy w warunkach, które wspierają bezpieczeństwo procedury – podkreśla prof. dr hab. n. med. Rafał Stojko, zastępca dyrektora ds. medycz-

nych Szpitala Zakonu Bonifratrów w Katowicach, kierownik Klinicznego Oddziału Ginekologii Onkologicznej i Małoinwazyjnej.

Jak zaznacza prof. Rafał Stojko, w chirurgii małoinwazyjnej znaczenie ma nie tylko skuteczne przeprowadzenie zabiegu, lecz także stan pacjentki po operacji i możliwość sprawnego powrotu do codziennego funkcjonowania. Właściwie dobrana metoda leczenia może ograniczyć ból, zmniejszyć obciążenie organizmu i skrócić rekonwalescencję.

Robotyka wspiera również organizację pracy chirurgów. Wielogodzinne zabiegi wymagają koncentracji oraz utrzymywania stabilnej pozycji przez długi czas. System robotyczny pozwala lekarzowi pracować w bardziej ergonomicznych warunkach, co ogranicza obciążenie kręgosłupa, barków i rąk. W dłuższej perspektywie takie rozwiązania mogą pomagać wydłużać aktywność zawodową doświadczonych chirurgów, umożli-

liwiając im wykonywanie najbardziej wymagających procedur przez dłuższy czas i z zachowaniem wysokiej precyzji.

W Bonifraterskim Centrum Medycznym wdrażanie zaawansowanych technologii medycznych jest poprzedzone analizą ich realnej wartości dla pacjentów oraz zespołów medycznych. Przed uruchomieniem systemu w Katowicach oceniano m.in. bezpieczeństwo procedur, przewidywane efekty leczenia, przygotowanie personelu, organizację pracy bloku operacyjnego oraz możliwe korzyści kliniczne.

W pochodzących z drugiej połowy XIX wieku zabytkowych murach Szpitala Bonifratrów w Katowicach rozwija się dziś medycyna korzystająca z najbardziej zaawansowanych technologii. To wyraz konsekwentnego podejścia do nowoczesności: z poszanowaniem historii i bonifraterskiej tożsamości, a jednocześnie z gotowością do wdrażania rozwiązań, które realnie poprawiają bezpieczeństwo i jakość leczenia. W ten sposób misja Bonifratrów – obecność przy chorym, troska o jego godność i odpowiedzialne leczenie – znajduje dziś konkretne narzędzia także w medycynie wysokospecjalistycznej. W duchu przesłania encykliki *Magnifica humanitas* także medycyna wysokich technologii pozostaje środkiem do celu: ma służyć człowiekowi – jego zdrowiu, godności, bezpieczeństwu i powrotowi do możliwie najlepszego życia.



Zespół chirurgiczny Szpitala Bonifratrów w Katowicach



Prof. Rafał Stojko przy konsoli robota



AUTORKA TEKSTU

Anna Pawłowska-Pojawa

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



Gdy pęcherz daje o sobie znać.

Naturalne metody wspierające leczenie ZUM

Zakażenia układu moczowego (ZUM) wiążą się z obecnością drobnoustrojów w drogach moczowych powyżej zwieracza pęcherza. Problem ten ma charakter globalny – rocznie na świecie rejestruje się około 150 milionów zachorowań.

Szczególnie narażone na infekcje są kobiety, które stanowią aż 81% wszystkich pacjentów. Główną przyczyną tej podatności jest budowa anatomiczna: krótsza niż u mężczyzn cewka moczowa oraz jej bliskie sąsiedztwo z ujściem odbytnicy, co znacząco ułatwia bakteriom wnikanie do układu moczowego. Co więcej, ZUM ma tendencję do nawracania – u 30–40% kobiet kolejny epizod występuje w ciągu 3 miesięcy od pierwszego zachorowania, a u 48% w ciągu roku.

Choć ZUM dotyka jedynie około 12% mężczyzn w ciągu całego życia, w ich przypadku częstotliwość zachorowań wyraźnie rośnie po ukończeniu 60. roku życia, co ma bezpośredni związek z łagodnym przerostem gruczołu krokowego (prostaty).

Do grupy podwyższonego ryzyka należą również osoby przewlekle chore na cukrzycę i nefropatię cukrzycową, dnę moczanową czy kamice moczową, a także pacjenci z obniżoną odpornością oraz osoby długotrwale cewnikowane. Rozwojowi zakażeń sprzyja dodatkowo przewlekłe stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), doustnej antykoncepcji hormonalnej oraz antybiotyków.

Za zdecydowaną większość infekcji (76–90%) odpowiadają pałeczki okrężnicy – *Escherichia coli*. Wśród pozostałych przyczyn wymienia się inne bakterie, a rzadziej grzyby, wirusy, pierwotniaki czy pasożyty. W warunkach szpitalnych oraz u pacjentów cewnikowanych czynnikami etiologicznymi częściej bywają patogeny takie jak *Klebsiella pneumoniae*, *Proteus mirabilis*, *Enterococcus spp.*

Infekcja objawia się lokalnym oraz ogólnoustrojowym stanem zapalnym. Pacjenci doświadczają zazwyczaj gorączki, a także częstych dolegliwości zwią-

zanych z trudnym oddaniem moczu (ból o różnym nasileniu, pieczenia).

W terapii ZUM, poza lekami syntetycznymi, szerokie zastosowanie znajdują surowce roślinne. Stosuje się je zarówno w infekcjach objawowych przebiegających ze stanem zapalnym, jak i w przypadku bakteriomoczu bezobjawowego, gdy patogeny obecne są w moczu mimo braku odczuwalnych dolegliwości. Roślinne surowce urologiczne wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe, moczopędne oraz rozkurczowe.

Surowce moczopędne i przeciwzapalne

Zioła o działaniu moczopędnym są wybierane jako środki pomocnicze w łżejszych stanach ZUM.

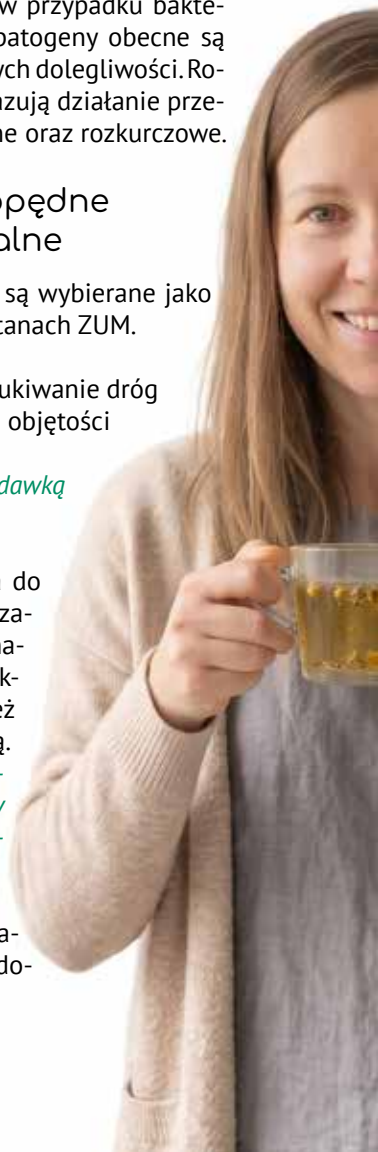
Rdest ptasi ziele ułatwia przepłykiwanie dróg moczowych poprzez zwiększenie objętości wydalanego moczu.

Stosowanie: w postaci naparu z dawką dzienną wynoszącą 6 g surowca.

Nawłóć pospolita ziele zawiera do 1,5% flawonoidów. Za sprawą zawartego w niej lejkokarpydu nawłóć wykazuje nie tylko mocną aktywność diuretyczną, ale również przeciwzapalną i przeciwbólową.

Stosowanie: napar z 3–4 g wysuszonego surowca pije się 2–3 razy dziennie przez okres od 2 do 4 tygodni.

Brzoza brodawkowata ziele zawiera 1–3% związków flawonoido-



wych (głównie kwercetynę). Działa diuretycznie i jest tradycyjnie stosowana w łagodnych infekcjach.

Stosowanie: napar zaparzony z 2–3 g surowca na 150 ml wrzątku, przyjmowany 4 razy dziennie.

Lubczyk ogrodowy korzeń surowiec olejkowy o działaniu moczopędnym.

Stosowanie: odwar z 2–3 g korzenia na szklankę wody, przyjmowane 3 razy dziennie w zakażeniach dolnych dróg moczowych.

Środki ostrożności: ze względu na obecność furanokumaryn należy zachować ostrożność – przy zbyt wysokich dawkach surowiec może wywołać efekty fotouczulające.

Owoc żurawiny tradycyjny roślinny produkt leczniczy stosowany w celu łagodzenia objawów łagodnych, nawracających zakażeń dróg moczowych, takich jak pieczenie podczas oddawania moczu lub częstego oddawania moczu u kobiet.

Stosowanie: po wykluczeniu przez lekarza poważniejszych schorzeń stosuje się 50–60 ml soku 2–4 razy dziennie. Przy kamicy moczowej zaleca się 30 ml świeżo wyciśniętego soku raz dziennie, zawsze po konsultacji lekarskiej.

W fitoterapii ZUM wykorzystuje się ponadto szereg innych surowców moczopędnych i rozkurczających, takich jak ziele pokrzywy, korzeń mniszka, naowocnia fasoli, korzeń wilżyny, liść ortosyfonu czy liść czarnej porzeczki. Dobór odpowiednich mieszanek ziółowych zawsze wymaga indywidualnego podejścia do pacjenta, uwzględniającego stan choroby, schorzenia współistniejące oraz przyjmowane leki.

Surowce odkażające i o działaniu przeciwdrobnoustrojowym

Poniższy wykaz surowców nie zawiera konkretnego dawkowania. Opisane zioła stanowią składniki oraz dodatki do mieszanek ziółowych stosowanych pomocniczo w leczeniu zakażeń układu moczowego.

Mącznica lekarska liść działa silnie odkażająco na drogi moczowe. Zawiera 7–9% pochodnych hydrochinonu, głównie w postaci arbutyny. Przeznaczona dla osób powyżej 12. roku życia. Pojedyncza kuracja nie powinna trwać dłużej niż 2 tygodnie, a preparatów z mącznicy nie należy stosować częściej niż 5 razy w roku.

Liść borówki brusznicy zawiera 5–7% arbutyny. Wykazuje działanie odkażające, wspomaga leczenie infekcji bakteryjnych.

Kwiat wrzosu zwyczajnego zawiera mniejsze ilości arbutyny uwalniającej hydrochinon, przez co jego działanie jest słabsze niż w przypadku mącznicy.

Skrzyp polny ziele bogaty w flawonoidy i fenolkwasy. Choć wykazuje nieco słabsze bezpośrednie działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, od dawna stosowane jest pomocniczo w leczeniu ZUM oraz kamicy nerkowej. Preparatów ze skrzypu nie należy stosować w okresie ciąży.

D-mannoza – nieantybiotyková alternatywa w profilaktyce ZUM

Na szczególną uwagę w profilaktyce i wspomaganiu leczenia zakażeń wywołanych przez bakterie *E. coli* zasługuje D-mannoza (cukier prosty, który blokuje przyleganie wypustek bakteryjnych do nabłonka dróg moczowych).

Ocena skuteczności klinicznej D-mannozy wskazuje, że:

- znacząco obniża ona ryzyko nawrotów ZUM, wykazując skuteczność porównywalną do powszechnie stosowanych antybiotyków w profilaktyce,
- charakteryzuje się bardzo korzystnym profilem bezpieczeństwa i znacznie mniejszą liczbą działań niepożądanych w porównaniu z antybiotykoterapią,
- jej stosowanie ogranicza nadmierne zużycie antybiotyków, stanowiąc ważny element walki z globalnym problemem lekooporności drobnoustrojów.

Standardowa dawka dzienna D-mannozy wynosi zazwyczaj 2 g.

Fitoterapia stanowi niezwykle cenne wsparcie zarówno w profilaktyce, jak i łagodzeniu objawów zakażeń układu moczowego. Odpowiednio dobrane surowce roślinne pozwalają wyciszyć stan zapalny i wspomagają naturalne oczyszczanie dróg moczowych. Kluczem do skutecznej i bezpiecznej kuracji jest indywidualne podejście do pacjenta oraz konsultacja lekarska.



AUTOR TEKSTU

br. Pio Berger OH

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



KREW.

Infrastruktura życia

Krew to absolutny fundament naszego życia – płynna tkanka, która bez przerwy krąży w naczyniach krwionośnych, dostarczając tlen oraz składniki odżywcze do każdej komórki ciała.

Składa się z osocza (w ponad 90% złożonego z wody) oraz zawieszonych w nim elementów upostaciowionych: czerwonych krwinek (erytrocytów), białych krwinek (leukocytów) i płytek krwi (trombocytów). Każdy z tych elementów pełni precyzyjnie określoną rolę – od transportu gazów, przez obronę przed infekcjami, aż po krzepnięcie i regenerację tkanek. Co ciekawe, w ciele dorosłego człowieka znajduje się około 4,5–5,5 litra krwi, co stanowi w przybliżeniu 7–8% całkowitej masy ciała.

Choć układ krążenia działa bez przerwy i automatycznie, stan naszej krwi silnie zależy od codziennych nawyków. Niezwykłym faktem jest to, że erytrocyty żyją średnio zaledwie 120 dni – oznacza to, że co cztery miesiące organizm wymienia cały zapas czerwonych krwinek.

Aby produkować je bez przeszkód, szpik kostny potrzebuje stałych dostaw żelaza, kwasu foliowego oraz witaminy B₁₂. Co więcej, łączna długość wszystkich naczyń krwionośnych w ludzkim ciele wynosi niemal 100 000 kilometrów – to wystarczająco dużo, by owinąć Ziemię wzdłuż równika ponad dwa razy.

Cała ta gigantyczna sieć nie mogłaby jednak działać bez odpowiedniego ciśnienia i napędu. W stanie spoczynku serce przepompowuje cały zapas krwi w organizmie w zaledwie 60 sekund, co oznacza, że pojedyncza krwinka czerwona potrafi pokonać trasę od stóp do głowy i z powrotem w mniej niż minutę. Podczas intensywnego wysiłku fizycznego ten przepływ przyspiesza nawet pięciokrotnie, a krew jest natychmiast przekierowywana z narządów wewnętrznych wprost do pracujących mięśni. To płynny mechanizm, który dostosowuje się do ruchu w czasie rzeczywistym.

Co możesz zrobić dla swojej krwi już dziś?

Pij wodę zaraz po przebudzeniu
W nocy dochodzi do naturalnej utraty płynów przez oddychanie i pot, co sprawia, że krew staje się gęstsza i mocniej obciąża serce. Wypicie szklanki wody rano natychmiast przywraca jej optymalną lepkość.

Łącz żelazo z witaminą C
Żelazo pochodzenia roślinnego (np. ze szpinaku, soczewicy czy pestek dyni) wchłania się znacznie trudniej niż to z mięsa. Wystarczy jednak dodać do posiłku źródło witaminy C (np. sok z cytryny, paprykę czy natkę pietruszki), by zwiększyć jego przyswajalność nawet kilkukrotnie.

Rób przerwę od siedzenia co 45 minut
Długotrwałe przebywanie w jednej pozycji spowalnia przepływ krwi w żyłach nóg, zwiększając ryzyko mikrozastojów. Krótki spacer lub kilka wspięć na palce stóp uruchamia tzw. pompę mięśniową, która sprawnie tłoczy krew z powrotem do serca.

Bierz zimny prysznic na zakończenie kąpieli
Krótki, chłodny strumień wody wywołuje nagły skurcz, a następnie rozkurcz naczyń krwionośnych. Taki „trening” uelastycznia ich ściany i poprawia ogólne krążenie obwodowe.

Unikaj mocnej herbaty do posiłku
Zawarte w herbacie i kawie garbniki oraz polifenole potrafią wiązać się z cząsteczkami żelaza w przewodzie pokarmowym, blokując jego wchłanianie do krwi nawet o 60–70%. Napary najlepiej pić przynajmniej godzinę po jedzeniu.

Redakcja



Dzieje się dobro!

Czy da się zmierzyć siłę zwykłej ludzkiej życzliwości? Dla kogoś, kto znalazł się w potrzebie, wyraża się ona w bardzo prosty sposób: w dawce leku, ciepłej misce zupy czy dłoni, która trzyma w chwilach lęku.

Z takich właśnie gestów budujemy sieć dobra. Jako Fundacja Bonifraterska zasilamy miejsca, gdzie ta pomoc jest najbardziej potrzebna – od szpitali i hospicjów po jadłodajnie i domy opieki prowadzone przez Zakon Bonifratrów. Przekładamy twoją chęć pomocy na realne wsparcie dla osób potrzebujących.

Św. Jan Boży zostawił nam krótką instrukcję: „Czyńcie dobro!”. Reszta zależy od nas.

Wspomóż nasze inicjatywy – zrobmy razem coś dobrego! Każda, nawet najmniejsza wpłata zamienia się w ciepły posiłek dla głodnych oraz daje bezpieczny dom i pełną troski opiekę seniorom, chorym i opuszczonym.

NUMER KONTA
FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ:

77 1440 1231 0000 0000 0965 4402



Fundacja
Bonifraterska



**TYTUŁ PRZELEWU:
DAROWIZNA NA CELE STATUTOWE**

Dowiedz się więcej o nas i naszych działaniach  www.fundacijabonifraterska.org | *Zróbmy razem coś dobrego!*

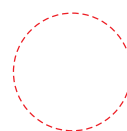
polecenie przelewu / wpłata gotówkowa

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

odcinek dla banku / odbiorcy

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

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



opłata:

Historia zamknięta W KROPLI

Balsam Jerozolimski należy do najbardziej interesujących preparatów wywodzących się z tradycji medycyny klasztornej. Jego historia obejmuje ponad trzy stulecia i prowadzi od franciszkańskiej apteki w Jerozolimie przez klasztory Europy Środkowej aż do współczesnych receptur stosowanych przez braci bonifratrów. Choć na przestrzeni wieków zmieniały się skład i przeznaczenie preparatu, niezmienna pozostała idea wykorzystywania surowców roślinnych w trosce o zdrowie człowieka.

Jerozolima – miejsce, gdzie spotykały się medycyna Wschodu i Zachodu

Aby zrozumieć historię Balsamu Jerozolimskiego, trzeba przenieść się do XVIII-wiecznej Jerozolimy. Było to miasto niezwykle – miejsce pielgrzymek, handlu oraz przenikania się kultur. Do portów Lewantu docierały statki z Europy, Afryki i Azji, przywożąc nie tylko tkaniny czy przyprawy, ale także najcenniejsze surowce lecznicze tamtych czasów: mirrę, kadzidło, aloes, balsamy, egzotyczne żywice oraz aromatyczne olejki.

Od początku XVII wieku przy klasztorze franciszkanów pw. św. Zbawiciela w Jerozolimie działała apteka, która z czasem zyskała renomę jednej z najlepiej wyposażonych placówek farmaceutycznych na Bliskim Wschodzie. Zakonnicy pełnili w niej rolę farmaceutów, zielarzy i opiekunów chorych. Leczyli chrześcijan, muzułmanów oraz żydów, kierując się zasadą, że cierpienie nie zna granic religii ani pochodzenia.

Podczas swojej podróży do Jerozolimy w 1750 roku szwedzki przyrodnik Fredrik Hasselquist odwiedził tę aptekę. W opublikowanej później relacji z wyprawy zaliczył ją do najbardziej niezwykłych miejsc, jakie zobaczył w Zie-

mi Świętej. Z zachwytem wspominał bogactwo zgromadzonych tam leków, których wartość oceniano na około sto tysięcy piastrów. Pisał również o słynnym Balsamie Jerozolimskim, przygotowywanym z licznych balsamów, żywic i substancji aromatycznych rozpuszczonych w spirytusie winnym. Według jego relacji preparat był szczególnie ceniony w leczeniu świeżych ran, natomiast wewnętrznie stosowano jedynie kilka jego kropli w odpowiednim rozcieńczeniu.

To świadectwo ma ogromną wartość historyczną. Pokazuje bowiem, że już w połowie XVIII wieku Balsam Jerozolimski był preparatem szeroko znanym i cenionym.

Człowiek, który poświęcił ćwierć wieku jednej recepturze

Za twórcę historycznej receptury Balsamu Jerozolimskiego uznaje się franciszkanina o. Antonio Menzaniego di Cuna (1650–1729), lekarza i farmaceutę klasztoru św. Zbawiciela w Jerozolimie. Po przybyciu do klasztoru w 1686 roku przez ponad cztery dekady kierował tamtejszą apteką. Według zachowanych źródeł niemal 24 lata poświęcił doskonaleniu receptury Balsamu Jerozolimskiego, którą opublikował w Mediolanie w 1719 roku. Opracowanie to uznaje się za najważniejsze osiągnięcie jero-

zolimskiej apteki franciszkańskiej i to ono przyczyniło się do rozpowszechnienia preparatu zarówno na Bliskim Wschodzie, jak i w Europie.

Z perspektywy współczesnej fitoterapii niezwykle interesujący jest fakt, że wiele z tych składników do dziś znajduje zastosowanie w lecznictwie. Współczesne badania potwierdzają aktywność biologiczną licznych surowców wykorzystywanych w dawnych recepturach, m.in. właściwości przeciwzapalne żywic kadzidłowca czy przeciwbakteryjne i antyseptyczne działanie mirry. Nie oznacza to oczywiście, że historyczny balsam można utożsamiać ze współczesnym lekiem, pokazuje jednak trafność obserwacji dawnych zakonników.

Z Jerozolimy na Śląsk – niezwykła droga receptury

Z książki H.R. Schittnego o Balsamie Jerozolimskim, w tłumaczeniu o. Marcelina Jana Pietryi OFM, wynika, że jednym z ludzi, którzy odegrali istotną rolę w popularyzacji tego preparatu w Europie



Środkowej, był Johannes Treutler – pustelnik związany z sanktuarium na Mariańskiej Górze niedaleko Kłodzka.

Według informacji przytoczonych przez o. Pietryję najbardziej prawdopodobne jest, że recepturę Balsamu Jerozolimskiego Treutler otrzymał w 1859 roku od ks. Augustina Staudego, który przywiózł ją z pielgrzymki do Ziemi Świętej. Już rok później rozpoczął wytwarzanie preparatu pod nazwą *In Nazareth Aechter Jerusalemers Balsam im goldenen Engel* (w tłumaczeniu: „Balsam Jerozolimski ze Złotego Anioła w Nazarecie”).

Czy istniała jedna receptura?

To pytanie często pojawia się w publikacjach dotyczących Balsamu Jerozolimskiego. Odpowiedź brzmi: nie.

Nazwa „Balsam Jerozolimski” odnosiła się raczej do tradycji stosowania określonego typu preparatów niż do jednego, niezmiennego składu. Badania historyczne wskazują, że na przestrzeni wieków receptura ta ulegała modyfikacjom. Różniła się liczbą składników, ich proporcjami, a nawet przeznaczeniem.

Najbardziej rozbudowane warianty zawierały około czterdziestu surowców, natomiast prostsze – zaledwie cztery podstawowe żywice. Wspólnym mianownikiem pozostawało jednak wykorzystanie substancji pochodzenia naturalnego, cenniejszych za właściwości wspomagające gojenie i ochronę uszkodzonych tkanek.

Od tradycji do współczesnej fitoterapii

Współczesny Balsam Jerozolimski, opracowany przez bonifratrów,

nie jest próbą ścisłego odtworzenia XVIII-wiecznej receptury. Jak podkreśla brat Jan z Dukli OH w cyklu „Medycyna klasztorna”, zachowano przede wszystkim ideę wykorzystywania wielowiekowych doświadczeń zielarskich, dostosowując skład preparatu do aktualnej wiedzy naukowej i współczesnych potrzeb zdrowotnych.

To niezwykle ważne rozróżnienie. Historyczny Balsam Jerozolimski był przede wszystkim preparatem stosowanym zewnętrźnie – do opatrywania ran i urazów. Dzisiejszy Balsam Jerozolimski Bonifratrów wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego i odpornościowego. Łączy je zatem nie identyczny skład, lecz wspólna inspiracja – przekonanie, że odpowiednio dobrane surowce roślinne mogą wspierać zdrowie człowieka.

Tak rozumiana tradycja nie polega na bezkrytycznym kopiowaniu dawnych receptur, lecz na twórczym korzystaniu z doświadczeń poprzednich pokoleń i rozwijaniu ich zgodnie z aktualnym stanem wiedzy.

Bonifraterski Balsam Jerozolimski®

Źródła archiwalne wskazują, że Balsam Jerozolimski® był znany także w środowisku Bonifratrów na Śląsku Cieszyńskim. Zapisy zachowane w księgach aptecznych klasztoru w Cieszynie z lat 40. XX wieku potwierdzają jego wytwarzanie (nie zawierają szczegółowej receptury). Przypuszcza się, że wiedza o nim mogła zostać przeniesiona wraz z braćmi do Wilna, gdzie skład preparatu rozwinięto i dostosowano do nowych wskazań leczniczych.

Największy rozkwit popularności preparatów okre-

ślanych mianem Balsamu Jerozolimskiego przypada jednak na drugą połowę XIX wieku. Były one wówczas powszechnie stosowane na terenie Śląska Cieszyńskiego, Austrii, Czech, Niemiec oraz ziem polskich pod zaborem austriackim. Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości i reaktywaniu Polskiej Prowincji Zakonu Bonifratrów w 1919 roku, te bogate tradycje zielarskie kontynuowano w kolejnych placówkach i aptekach zakonnych, m.in. w Krakowie, Cieszynie oraz Wilnie.



W archiwach zakonnych zachował się dokument z okresu międzywojennego, potwierdzający rejestrację preparatu przez Ministerstwo Opieki Społecznej w Wilnie (nr rejestru 1971). W opisie specyfiku podkreślano jego właściwości ułatwiające odkrztuszenie, rozrzedzające wydzielinę oraz łagodzące nieżyty górnych dróg oddechowych. Zalecano go w ostrych i przewlekłych zapaleniach oskrzeli, schorzeniach przebiegających z uporczywym kaszlem, a także jako środek do płukania gardła.

Za pierwsze jednoznaczne potwierdzenie istnienia współcze- →

snej receptury bonifraterskiego Balsamu Jerozolimskiego® uznaje się dokumenty pochodzące właśnie z klasztoru wileńskiego, przy którym Bonifratrzy prowadzili zarówno szpital, jak i ogólnodostępną aptekę.

Po II wojnie światowej, w latach 1946–1948, Bonifratrzy zmuszeni do opuszczenia Wilna przenieśli się do Łodzi. W tamtejszym konwencie rozwinęli działalność zielarską, zakładając poradnię oraz aptekę ziołową. Przywieźli ze sobą bogaty dorobek recepturowy, obejmujący liczne mieszanki, syropy, krople czy maści. Wśród nich znalazł się również Balsam Jerozolimski® według receptury bonifraterskiej, który z czasem stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych produktów lecznictwa klasztornego w Polsce.

Choć formuła preparatu opiera się na tradycyjnych surowcach roślinnych, ich odpowiednio dobrane proporcje skutecznie wspomagają łagodzenie dolegliwości gardła i układu oddechowego. Współczesne kompozycje bonifraterskiego Balsamu Jerozolimskiego® kon-

centrują się przede wszystkim na wspieraniu odporności oraz ogólnej kondycji organizmu. W ich skład wchodzi starannie dobrane zioła znane od wieków w fitoterapii – m.in. tymianek, czarny bez, melisa, porost islandzki, rumianek oraz prawoślaz lekarski.

Dziedzictwo, które nie przeminęło
Żyjemy w czasach niezwykłego rozwoju medycyny. Powstają innowacyjne terapie, nowoczesne technologie diagnostyczne i coraz skuteczniejsze leki. Mogłoby się wydawać, że historia klasztornych aptek należy już wyłącznie do przeszłości.

A jednak coraz więcej osób na nowo odkrywa znaczenie profilaktyki, zdrowego stylu życia oraz mądrego wykorzystania roślin leczniczych. Współczesna fitoterapia opiera się dziś nie tylko na wielowiekowym doświadczeniu, ale również na badaniach naukowych, które potwierdzają właściwości surowców znanych zakonnikom od stuleci.

Nie oznacza to powrotu do dawnej medycyny, lecz umiejętność

czerpania z dorobku poprzednich pokoleń i rozwijania go zgodnie z aktualną wiedzą medyczną.

Historia Balsamu Jerozolimskiego jest tego doskonałym przykładem. Łączy w sobie dziedzictwo franciszkańskiej apteki w Jerozolimie, bogatą tradycję bonifraterskiego zielarstwa oraz współczesne osiągnięcia fitoterapii. Dzięki temu pozostaje nie tylko świadectwem historii, ale także dowodem, że prawdziwa tradycja nie polega na wiernym odtwarzaniu dawnych receptur, lecz na odpowiedzialnym rozwijaniu tego, co od wieków służy zdrowiu człowieka.



AUTORKA TEKSTU

Katarzyna Polit
Kierownik ds. marketingu
Farmaceutyczne Produkty
Bonifraterskie Sp. z o.o.



REKLAMA

**PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®**

BALSAM JEROZOLIMSKI®
*wspiera drogi
oddechowe i odporność*



Suplementy diety

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZYNYCH, w sklepie internetowym:
www.produktybonifraterskie.pl lub zamów telefonicznie: 12 210 05 08

Dieta dla MÓZGU

Wraz ze starzeniem się społeczeństwa rośnie liczba osób zmagających się z chorobami neurodegeneracyjnymi (choroba Alzheimera, Parkinsona), demencją oraz pogorszeniem pamięci. Demencja to zespół objawów wywołany postępującą chorobą mózgu. Prowadzi do zaburzenia wyższych funkcji poznawczych – w tym pamięci, myślenia, orientacji, zdolności językowych czy umiejętności oceny sytuacji. Choć do niedawna uważano, że postępujący proces zwyrodnienia komórek nerwowych dotyczy tylko seniorów, rzeczywistość okazuje się inna. Zmiany te – objawiające się mgłą umysłową czy problemami z koncentracją i uwagą – coraz częściej dotykają również młodych ludzi.



Najnowsze badania podkreślają, że kluczowym elementem profilaktyki jest zdrowy styl życia. Zbilansowana dieta i aktywność fizyczna stymulują biosyntezę ATP w mitochondriach oraz aktywują białko BDNF (ang. *brain-derived neurotrophic factor*, mózgowy czynnik neurotroficzny – białko kluczowe dla zdrowia naszego układu nerwowego. Wspiera ono wzrost i przetrwanie neuronów, odpowiada za plastyczność mózgu oraz bezpośrednio wpływa na procesy uczenia się i zapamiętywania). Na korzyść neuroplastyczności działają m.in. lekka restrykcja kaloryczna, obecność w diecie polifenoli (związków roślinnych o silnej aktywności antyoksydacyjnej), kwasów omega-3, probiotyków i synbiotyków oraz stałe stosowanie diety śródziemnomorskiej.

Polifenole

To obecne w roślinach związki o silnym działaniu przeciwzapalnym, które skutecznie neutralizują wol-

ne rodniki. Najwyższym stężeniem antyoksydantów charakteryzują się owoce jagodowe (jeżyny, truskawki, żurawina, maliny, jagody), orzechy (włoskie, pekan), karczochy, zielona herbata oraz gorzka czekolada. Warto też sięgać po przyprawy: oregano, imbir, cynamon i kurkumę. Silne działanie ochronne wykazuje również resweratrol, obecny w czerwonym winie. Co ważne, polifenole działają jak naturalne prebiotyki – stymulują wzrost pożytecznych bakterii (*Lactobacilli* i *Bifidobacteria*) w jelicie grubym.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Należą do grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych, których nasz organizm nie potrafi sam syntetyzować – musimy więc dostarczać je z pożywieniem. Do tej grupy należą kwasy ALA, EPA oraz kluczowy dla mózgu kwas DHA, który wchodzi w skład błon komórkowych istoty szarej oraz siatkówki oka. Udowodniono, że wyższy poziom omega-3 wiąże się ze →

zwiększoną objętością mózgu i hipokampu (obszaru odpowiedzialnego za pamięć), lepszą pamięcią oraz szybszym przetwarzaniem informacji.

DHA chroni mózg przed odkładaniem się szkodliwego beta-amyloidu, wydłuża życie neuronów, poprawia krążenie mózgowe i zmniejsza stany zapalne. Chroni też przed zmianami starczymi. Jego naturalnym źródłem są tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, makrela, sardynki, halibut). Należy jednak unikać ryb długo żyjących (szczupak, tuńczyk, rekin, miecznik), ze względu na ryzyko kumulacji toksycznej metylortęci. Jeśli nie jemy ryb, warto sięgnąć po suplementację olejem rybim. Według metaanalizy z 2022 roku już dwie porcje ryb tygodniowo (ok. 250 g) mogą zredukować ryzyko choroby Alzheimera o 30%.

Istnieje też silny związek między demencją a nadciśnieniem tętniczym. Badanie opublikowane w prestiżowym czasopiśmie *Journal of the American Heart Association* wykazało, że codzienne spożywanie 3 g kwasów EPA i DHA (co odpowiada np. 150 g dzikiego łososia) ma silne działanie hipotensyjne (obniżające ciśnienie) oraz pomaga zmniejszyć częstotliwość rytmu serca, co dodatkowo chroni cały układ sercowo-naczyniowy.



Magnez

Starzenie się organizmu często wiąże się z deficytem magnezu, co wynika z gorszego wchłaniania, słabszej pracy nerek lub ubogiej diety. Tymczasem odpowiednia podaż tego pierwiastka wyraźnie poprawia funkcje poznawcze, uwagę i myślenie (szczególnie w połączeniu z odpowiednim poziomem witaminy D). Dobrym źródłem magnezu są zielone warzywa, strączki, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, siemię lniane, kakao i gorzka czekolada oraz wysozkominalizowane wody. Pamiętajmy, że magnez jest znacznie lepiej przyswajalny z pożywienia niż z tabletek.

Probiotyki i synbiotyki

Probiotyki to żywe mikroorganizmy wspierające naszą mikroflorę jelitową. Ich najlepszym źródłem są niepasteryzowane kiszonki (kapusta, ogórki, zakwas buraczany) oraz fermentowany nabiał (jogurt, kefir). Gdy połączymy je w jednym posiłku z warzywami i owocami bogatymi w błonnik (cebula, czosnek, por, szparagi, banany), otrzymamy naturalny synbiotyki. Analiza randomizowanych badań klinicznych (652 uczestników) wykazała, że taka dbałość o jelita prowadzi do wzrostu wspomnianego wcześniej stężenia białka BDNF, co poprawia neuroplastyczność mózgu i reguluje nastrój.

PODSUMOWANIE

– JAK DBAĆ O MÓZG NA CO DZIEŃ?



Utrzymuj stałe wysycenie organizmu tlenem, zapobiegaj lub lecz choroby upośledzające krążenie w naczyniach mózgowych (anemia, niedociśnienie, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca)



Codziennie spożywaj minimum 400 g warzyw i owoców oraz stosuj zioła i przyprawy bogate w antyoksydanty, które wspomagają pracę mitochondriów i chronią przed wpływem wolnych rodników tlenowych.



Stosuj dietę bogatą w kwasy tłuszczowe omega-3, spożywaj co najmniej 2 razy w tygodniu rybę, najlepiej gotowaną na parze, wprowadź do codziennego jadłospisu produkty wzbogacane w EPA i DHA, ewentualnie rozważ suplementację.



Przestrzegaj zasad racjonalnego żywienia w oparciu o Talerz Zdrowego Żywienia (NIZP PZH – PIB) i dietę śródziemnomorską.



Zadbaj o mikroflorę jelitową, wprowadzając na stałe do diety żywność fermentowaną i naturalne synbiotyki.



AUTORKA TEKSTU

mgr inż. Jolanta Krzyżanowska
Dietetyk Bonifratskiego Centrum
Medycznego, Oddział w Łodzi,
Wiceprzewodnicząca Polskiego
Towarzystwa Dietetyki Oddział w Łodzi





Czy nie masz czasem wrażenia, że w codziennym pędzie i gąszczu spraw żyjemy daleko od Tego, który dał nam wszystko? W świecie pełnym hałasu tak łatwo zagłuszyć tęsknotę za Bogiem. Słowa, które Jezus podyktował św. siostrze Faustynie, to żarliwy list miłosny napisany prosto do twojego serca. Chrystus nie wymaga od ciebie idealnego życia ani wielkich czynów. Zna twoje zmęczenie, twoje pragnienia i tęsknoty, twoje upadki, a mimo to czeka z otwartymi ramionami, gotów przyjąć cię dokładnie takiego, jakim jesteś.

Zatrzymaj się na chwilę. Pozwól sobie na cichą obecność i przejdź przez wybrane fragmenty *Dzienniczka* św. siostry Faustyny – nie po to, by je po prostu przeczytać, ale by dać się w nich odnaleźć. Przeczytaj te zdania powoli i pozwól, by przesiąknięte miłością Słowo dotknęło w tobie tych miejsc, które najbardziej potrzebują nadziei, przebaczenia i ukojenia.

Co Jezus chce dziś powiedzieć właśnie tobie?

Mój Jezu, jak ci ludzie mało mówią o Tobie. O wszystkim, tylko nie o Tobie, Jezu. A jak mało mówią, to pewnie i nie myślą wcale; cały świat ich zajmuje, a o Tobie, Stwórcu, milczenie. Smutno mi, Jezu, widząc tę wielką obojętność i niewdzięczność stworzeń. O mój Jezu, pragnę Cię kochać za nich i miłością swoją zadośćuczynić Tobie. (Dz. 804)

W ostatniej godzinie nic dusza nie ma na swą obronę, prócz miłosierdzia mojego; szczęśliwa dusza, która przez całe życie zanurzała się w źródle miłosierdzia, bo nie dosięgnie jej sprawiedliwość. (Dz. 1075)

Duszo w ciemnościach pogrążona, nie rozpaczaj, nie wszystko jeszcze stracone, wejdź w rozmowę z Bogiem swoim, który jest miłością i miłosierdziem samym. (Dz. 1486).

Gdy dusza ujrzy i pozna ciężkość swych grzechów, gdy się odstąpi przed jej oczyma duszy cała przepaść nędzy, w jakiej się pogrążyła, niech nie rozpacza, ale z ufnością niech się rzuci w ramiona mojego miłosierdzia, jak dziecko w objęcia ukochanej matki. Dusze te mają pierwszeństwo do mojego litościwego serca. Powiedz, że żadna dusza, która wzywała miłosierdzia mojego, nie zawiodła się ani nie doznała zawstydzenia. (Dz. 1541)

Dusze, które uciekać się będą do mojego miłosierdzia, i dusze, które wystawiać i głosić będą innym o moim wielkim miłosierdziu, w godzinę śmierci postąpię z nimi według nieskończonego miłosierdzia mojego. (Dz. 379)

Redakcja



SŁUCHAJ I JEDZ. O BIBLII

Żyjemy w świecie, który stał się jednym wielkim targowiskiem hałasu. Miejscem, gdzie każdy próbuje nas czymś „nakarmić”, choć po każdym takim „posiłku” zostaje w nas jeszcze większa, ziejąca pustka. Nasze życie często przypomina lotnisko, na którym jesteśmy tak zafascynowani sklepami i kolorowymi ekranami, że zapominamy, iż mamy bilet do zupełnie innego, anielskiego kraju. Jesteśmy istotami głodnymi nie tylko chleba, ale przede wszystkim znaczenia, sensu oraz bycia potrzebnym komuś, kto nas nie porzuci. Bóg, który zna naszą nędzę i wie, że bez Niego jesteśmy martwi, zostawił nam pokarm zdolny nasycić ten istotowy głód – swoje Słowo oraz swoje Ciało i Krew. Ale dziś skupimy się jednak na Piśmie Świętym.



Biblia nie jest archaiczną księgą pełną zakurzonych legend. To żywa obecność Chrystusa, który pod szarym papierem prostych przypowieści ukrył skarby mądrości. Zrobił to, by nie narzucać się leniwym, ale dać się odnaleźć tym, którzy Go naprawdę szukają.

Słuchanie Słowa Bożego to pierwszy i najważniejszy krok do zbawienia – wiara bierze się przecież ze słuchania, a nie z naszych własnych wyobrażeń. Słowo Boże jest jak ziarno: najmniejsze, niepozorne, często rzucone w zoraną cierpieniem glebę naszego serca. To ono ma w sobie skumulowaną potęgę życia wiecznego.

Musimy nauczyć się duchowego „przeżuwania” Pisma Świętego – tak jak owca przeżuwa trawę, by wydobyć z każdego wersetu odżywcze soki. Dla niemowląt w wierze Biblia jest mlekiem, które uczy pierwszych kroków i prostych prawd. Dla tych, którzy chcą doj-

rzeć, staje się pokarmem stałym, pozwalającym rozróżniać dobro od zła w tym pokręconym świecie. Bez tego codziennego posiłku, choćby przez kilka minut w ciągu dnia, tracimy orientację. Stajemy się jak żółnierze w dżungli bez noktowizora – nie dostrzegamy kształtów rzeczywistości i nie wiemy, co nas zabija, a co daje życie.

To Słowo ma moc uciszyć nasze wewnętrzne burze – wichury lęku, poczucia winy i bezwartościowości, których żaden człowiek nie potrafi uspokoić. Wystarczy kilka słów Jezusa, by nastała głęboka cisza tam, gdzie wcześniej szalało przerażenie. Czytanie Biblii to jedyny „nałóg”, który nie zniewala, ale ratuje przed innymi, niszczącymi nas obsesjami.

Jeśli nie będziesz pierwszy z modlitwą i Słowem, diabeł będzie pierwszy z grzechem. To na kartach Biblii Bóg patrzy nam prosto w oczy i zapewnia, że nawet jeśli matka zapomni o swoim niemowlęciu, On o nas nie zapomni. Kiedy czytasz te święte strony, stają się one bandażami na twoje okaleczone sumienie i rany nieone przez lata serce.

Czy czujesz, jak powoli zamiera w tobie życie, choć ciśnienie i puls mogą być w normie? Czy już jesteś jak duchowy zombie, krążący między lodówką a ekranem komputera i próbującym za wszelką cenę zapęłnić nienasyconą pustkę, która wyje w twoim wnętrzu? Myślisz, że wystarczy ci kolejna wycieczka, lepszy samochód czy nowa dieta, a tymczasem twoja



dusza usycha, bo nie karmisz jej tym, co jako jedyne daje oddech.

Sam Autor – Twój Bóg – zostawił ci instrukcję obsługi, pewien znak wodny wyciśnięty na twoim DNA, widoczny tylko wtedy, gdy patrzysz na swoje życie pod światło Jego prawdy. Bez tego światła nie zrozumiesz niczego ani z siebie, ani z drugiego człowieka.

Żydzi, którzy karmią się Księgą Słów Bożych, mówią, że dusza bez Słowa może przeżyć tylko trzy dni; czwartego zaczyna umierać. Od ilu tygodni nie słyszałeś Boga, który mówi do ciebie osobiście? Może twoja Biblia leży zakurzona między encyklopedią a książką kucharską, a ty dziwisz się, że twoje życie stało się ciężkie, rutynowe i spleśniałe? Słowo Boga nie jest martwym tekstem ani piękną literaturą. Ono jest mocą stwórczą, która wyciąga cię z grobu twojego narzekania i złości. To cudowny pokarm siłaczy; wchodzi w twój krwiobieg i dociera do każdej komórki, lecząc poranione uczucia i zszarpane nerwy.

Ciągle obrzucamy się nawzajem brudem złych opinii i plotek, ponieważ nasze wnętrza jest puste. Tylko przyjmowane Słowo Boże ma moc uciszyć tę burzliwą wymianę zdań i wyrzucić z ciebie demony smutku i beznadziei.



Bóg mówi do proroka Ezechiela: „Otwórz usta i jedz tę Księgę”. Kiedy zaczniesz ją „przeżuwać”, na początku może być słodka jak miód, ale w żołądku zmieni się w gorycz. Prawda o twoim grzechu i egoizmie boli, zanim cię wyzwoli. Potrzebujesz tego duchowego detoksu. Twoje serce jest zatrute kłamstwami świata i reklamami, które obiecują szczęście na poziomie najedzonego zwierzaka, podczas gdy ty idziesz w stronę przepaści.

Nasze życie duchowe często przypomina los najemnika, który poci się w słońcu, licząc roboczogodziny modlitwy i zastanawiając się, czy Bóg wreszcie wypłaci mu należną dniówkę w postaci świętego spokoju. Tymczasem Słowo Boże zaprasza nas do zupełnie innej logiki – logiki synostwa, w której nie musimy

zastępować na chleb, bo on już czeka na stole. Biblia nie jest jedynie czarnym drukiem na białym papierze. Przypomina raczej pszczołę, bo to słowo jest w nieustannym ruchu, ma pracę do wykonania i nie spocznie, dopóki nie przyniesie słodkiego miodu lub nie użądli naszego pysznego „ja”. Musimy to Słowo jeść i trawić, pozwolić mu stać się częścią naszego krwiobiegu, bo ono jest dynamiczne i żywe, zdolne wyciągnąć nas nawet z najgłębszego grobu.

Bóg nie jest teoretykiem ani ideologiem – Jego Słowo zawsze staje się wydarzeniem. Kiedy wpuszczasz je do swojego wnętrza, ono cię formuje, upodabniając do Chrystusa, bo z kim przestajesz, takim się stajesz. Zrób w swoim domu dwa stoły: jeden do posiłków, a drugi dla Pisma Świętego. Niech mąż powtórzy żonie i dzieciom to, co usłyszał w kościele, aby dom stał się miejscem życia, a nie tylko vegetacji, zredukowanej do sypialni i jadalni.

Słowo Boga jest jak deszcz, który musi przesiąknąć przez twardą skorupę twojego zubożnienia, byś znowu mógł płakać łzami wdzięczności. Bo tylko człowiek, który czuje się kochany przez Boga, potrafi naprawdę kochać drugiego – nawet nieprzyjaciela – i nie pęknąć pod ciężarem codziennego krzyża. Nie bój się tego dotyku, tego boskiego pocałunku na twoich ustach, bo on przygotowuje cię do życia, które nie ma końca.

Nie marnujmy czasu na wieczne przeglądanie wiadomości w telefonach, które stymulują w nas tylko panikę. Znajdźmy swoją „pustynię” w pokoju, za zamkniętymi drzwiami, by Słowo mogło nas przebudzić z nocy nieświadomości.

„Spożywanie” Słowa to przymierze z Prawdą, która jako jedyna nadaje naszemu życiu smak soli i sprawia, że przestajemy być mdli dla siebie i dla Boga. Chrześcijanin, który nie karmi się Biblią, umiera na raty z głodu na własne życzenie, mając przed sobą zastawiony stół królewski. Przyjdźcie więc do tego źródła, kupujcie wino i mleko bez płacenia, bo cena została już zapłacona na krzyżu. Waszym jedynym zadaniem jest otworzyć usta i serce, by przyjąć ten dar.



AUTOR TEKSTU

o. Marcin Ciechanowski OSPPE

Paulin, egzorcysta archidiecezji częstochowskiej, rekolekcjonista, muzyk



ROZLICZENI Z MIŁOŚCI

W kolejnej odsłonie naszego cyklu o dziełach bonifraterskich ruszamy za granicę. Udajemy się do Drohobycza na Ukrainie, gdzie mieści się klasztor pw. Jezusa Dobrego Samarytanina. Skąd jednak obecność Polskiej Prowincji Zakonu za naszą wschodnią granicą? Odpowiedź kryje się w bogatej, wielowiekowej historii Kresów. Została ona tak głęboko wpisana w tożsamość braci, że po dwóch wiekach przerwy postanowili tu powrócić.

Odejścia i powroty

Obecność bonifratrów na ziemiach dzisiejszej Ukrainy sięga XVII i XVIII wieku. W 1639 roku bracia rozpoczęli posługę w Łucku, gdzie wybudowali konwent, szpital i kościół. Ich wieloletnią pracę przerwały jednak niszczycielskie pożary miasta (w 1781 i 1845 roku), a ostateczny kres działalności położyły carskie represje i kasata Zakonu, po której budynki przejęło wojsko. Od 1785 roku bracia prowadzili też klasztor i szpital wojskowy we Lwowie, pomagając chorym i rannym do momentu, gdy placówkę zamknęły władze austriackie.



Kościół św. Wawrzyńca i szpital bonifratrów na początku XVIII wieku, Lwów

Przez wiele lat w Prowincji Polskiej żywe było pragnienie powrotu do tej posługi. Plan ten zrealizowano z inicjatywy o. Huberta Matusiewicza, a na nową siedzibę wybrano Drohobycz – miasto, z którym Zakon od dawna utrzymywał bliskie kontakty.

Formalnie działalność rozpoczęto w 1996 roku, a w maju 1998 roku dekret abp. Mariana Jaworskiego otworzył drogę do założenia domu zakonnego. Pierwsi bracia, pod przewodnictwem br. Krzysztofa Fronczaka, przyjechali tu pod koniec 1997 roku. Zamieszkali w użyczonym domku i od razu zajęli się chorymi, jednocześnie remontując przydzielone im

pomieszczenia w miejscowym szpitalu. Kanoniczne erygowanie konwentu nastąpiło 31 sierpnia 1998 roku.

W kolejnych latach placówką kierowali: br. Stanisław Turczanik, br. Bruno Maria Neumann, sac., br. Grzegorz Kołtun, br. Franciszek S. Chmiel, br. Braulio M. Ciesiński, br. Pio Berger oraz br. Kazimierz Wąsik, sac. Od 2014 roku przełożonym konwentu jest nieprzerwanie br. Wawrzyniec Iwańczuk, sac.

W 2000 roku zakupiono budynek przy ul. Iwana Franka 53, który stał się siedzibą konwentu i Środowiskowej Stacji Pomocy Socjalnej. Stacja od początku niosła bezpłatną pomoc medyczną, pielęgniarską i opiekuńczą wszystkim potrzebującym, bez względu na wyznanie czy narodowość.

Zostajemy

Gdy w 2022 roku na Ukrainie wybuchła pełnoskalowa wojna, w drohobyckim konwencie posługiwali bracia: przeor Wawrzyniec Iwańczuk, Tomasz z Akwinu Olczyk, Jan Grande Brózda oraz Kazimierz Paniczko. Choć mogli bezpiecznie ewakuować się do Polski, podjęli decyzję o pozostaniu na miejscu, by odpowiedzieć na ogromne potrzeby mieszkańców. Posługę w Drohobyczu br. Tomasz kontynuował do 2023 roku, po czym jego miejsce we wspólnocie zajął br. Jonasz Wojewodziec.

Polska Prowincja, we współpracy z innymi europejskimi prowincjami Zakonu Bonifratrów, błyskawicznie zorganizowała wsparcie. Od początku konfliktu na Ukrainę trafiło już kilkadziesiąt transportów z pomocą humanitarną, żywnością, lekami i sprzętem medycznym, a także ze specjalistyczny-



mi pojazdami ratunkowymi. W wyjazdach konwojów, które docierały nie tylko do Drohobycza, ale również m.in. do Chersonia, uczestniczyli bracia: Paweł Kulka (obecny prowincjał) oraz Franciszek Salezy Chmiel (ówczesny prowincjał).

Dziś Środowiskowa Stacja Pomocy Socjalnej działa jako wszechstronne centrum wsparcia. Prowadzony jest tu punkt zabiegowo-konsultacyjny, wydawane są leki i sprzęt rehabilitacyjny, a także żywność – około 2,5 tony miesięcznie. Z pomocy stacji stale korzysta ponad 400 osób: schorowane dzieci, bezdomni, rodziny wielodzietne, osoby z niepełnosprawnościami, uchodźcy wewnętrzni oraz samotni Polacy mieszkający na dawnych Kresach.

Święci z sąsiedniego pokoju

Posługa braci w Drohobyczu to przede wszystkim wychodzenie do ludzi. Każdego dnia odwiedzają swoich podopiecznych w ich własnych domach. Często są to osoby żyjące w skrajnym ubóstwie, osamotnione po stracie bliskich, porzucone przez los. Bracia przynoszą im gorące obiady, robią zakupy, sprzątają mieszkania, podają leki, prowadzą rehabilitację przytóżkową i pomagają w najprostszych sprawach – od naprawy ciekącego dachu po odśnieżanie podwórka.

O tych codziennych spotkaniach opowiada br. Jonasz: – Ci ludzie potrzebują przede wszystkim naszego ciepła

i obecności. Chcą po prostu porozmawiać, podzielić się życiem. Wśród naszych podopiecznych jest wiele osób starszych, z których znaczna część ma polskie korzenie. Swoją historią dzieli się również pani Zofia: – Mieszkaliśmy w Polsce, niedaleko Przemyśla, ale podczas przesiedleń wywieźli nas tutaj. Mijały lata (...). Pewnego dnia znajoma powiedziała mi: „Idź do braci, tam są tacy młodzi chłopcy, może ci pomogą”. I poszłam. Pomagają mi do dziś. Rano przynoszą śniadanie, potem posprzątają... Dzięki nim nie jestem sama.

Pani Zofia pamięta jeszcze czasy walki o odzyskanie kościoła pw. św. Bartłomieja w Drohobyczu – pojechała nawet do Moskwy z petycją o zwrot świątyni lokalnej wspólnoty polskiej. Ten ogromny wysiłek zakończył się sukcesem. Dziś bonifratrzy ściśle współpracują z proboszczem tej parafii, ks. Mirosławem Lechem – wspierają pracę duszpasterską, prowadzą pomoc socjalną oraz angażują się w ochronę i konserwację zabytkowego kościoła.

Brat Wawrzyniec, pokazując zdjęcia podopiecznych, przywołuje ich konkretne losy: – To pani Lidia. Ma 69 lat, jest całkowicie samotna i nie wychodzi z domu. Jeździmy do niej trzy razy dziennie. Wyremontowaliśmy jej jeden pokój, bo reszta domu spłonęła... A to pan Zbysiu. Żona go zostawiła, syn wyjechał, mieszkał w koszmarnych warunkach. Jedną z naszych parafianek przekazała nam po zmarłym bracie małe mieszkanie. Pan Zbysiu →



Dom podopiecznej przed i po remoncie braci ▲

Bracia przy konwencie w Drohobyczu ▼



mógł się tam wprowadzić i po latach cierpienia odejść w godnych warunkach – jak człowiek, we własnym łóżku. Wiele naszych podopiecznych jest już po drugiej stronie. Mamy w niebie naprawdę mocną armię orędowników – dodaje.

Dom Boży

Dziś bracia w Drohobyczu podjęli się potężnego projektu. Budują dom pomocowy, który pomieści nową

Stację Pomocy Socjalnej oraz stacjonarny ośrodek z 24 miejscami dla osób obłożnie chorych i wymagających stałej opieki.

– Bardzo serdecznie proszę o wsparcie, abyśmy mogli jak najszybciej dokończyć budowę – apeluje br. Wawrzyniec. – Powstaje nowy dom, jak mówił nasz patron: prawdziwy Dom Boży. Znajdzie w nim miejsce Środowiskowa Stacja Pomocy Socjalnej, z której wsparcia korzysta kilkaset osób, wydająca żywność, leki i sprzęt medyczny. Poważną częścią nowej placówki będzie też stacjonarny ośrodek z 16–24 miejscami dla osób w podeszłym wieku i obłożnie chorych, zwłaszcza naszych rodaków w trudnej sytuacji materialnej. Chcemy zapewnić im opiekę i wszystko, co niezbędne, by mogli żyć w godnych warunkach. Do zamknięcia stanu surowego potrzebujemy jeszcze około 2 milionów złotych. To trudne wyzwanie na dzisiejsze czasy, ale wierzę, że przyniesie spaniałe owoce duchowe.



Trwa budowa bonifraterskiego domu opieki dla najbardziej potrzebujących na Ukrainie

Choć wieki mijają, a wyzwania na Wschodzie przybierają nowe twarze, odpowiedź bonifratrów pozostaje niezmienna. Historia zatoczyła koło, ale najwspanialsze jest to, co dzieje się tu i teraz. W świecie pełnym niepokoju drohobycki konwent pozostaje dla setek potrzebujących oazą spokoju i bezpiecznym schronieniem.

Chcesz wesprzeć budowę bonifraterskiego domu opieki w Drohobyczu?

Swoją darowiznę możesz przekazać na numer konta:
77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

Z dopiskiem: Ukraina

Za każdą okazaną pomoc składamy serdeczne Bóg zapłać!

Redakcja



ARCHITEKTURA

a obserwacja klimatu i natury

Decyzja o tym, gdzie postawić budynek bywała w przeszłości kwestią zwiększenia szans na przetrwanie. Nawet pomimo braku dostępu do map i zaawansowanych narzędzi ludzie przykładali ogromną wagę do wyboru miejsca oraz położenia budynku względem kierunków świata. Niektóre decyzje miały znaczenie symboliczne, związane z tradycją chrześcijańską lub ludową. Było to wyzwanie nie tylko dla budowniczego jednoizbowej chaty, ale dla każdego architekta.

Nasi przodkowie musieli być przygotowani na cztery pory roku: mroźne zimy, nawałnice, gwałtowne roztopy oraz susze. Należy jednak pamiętać, że dawny klimat różnił się od tego, którego doświadczamy współcześnie. Epoka lodowcowa kojarzy nam się zazwyczaj z odległymi, prehistorycznymi czasami, gdy po Ziemi stąpały mamuty. To słuszne skojarzenie, lecz znacznie bliżej naszych czasów miała miejsce tzw. mała epoka lodowcowa. Trudno co prawda wyznaczyć jej sztywne ramy czasowe, jednak naukowcy szacują, że trwała niemal pół tysiąclecia – od 1300 do 1800 roku. W tym długim okresie najchłodniejszy dla Europy okazał się XVII wiek. U jego progu dochodziło do zjawisk, które dziś trudno nam sobie wyobrazić: Bałtyk zamarzał tak silnie, że transport między Polską a Szwecją odbywał się po lodzie. Zlodowaceniu uległa nawet Laguna Wenecka i wiele kluczowych włoskich portów. Zimy były znacznie surowsze, a śnieg potrafił zalegać na polach od października aż do kwietnia.

Dlatego szczególnie istotny był wybór bezpiecznego miejsca na czas roztopów. Obawiano się przede wszystkim postawienia domostwa bezpośrednio nad podziemnym ciekim wodnym, co groziłoby naciąganiem wilgoci przez fundamenty. Uciekano się do metod z różdżkami, ale polegano także na wnikliwej obserwacji przyrody. **Dobry znak stanowiła na przykład obecność mrowiska – skoro te pracowite stworzenia zdecydowały się gromadzić zapasy w danym miejscu, ludzie uznawali, że i dla nich będzie to odpowiednia lokalizacja.** Zwracano też uwagę na to, gdzie wylegają się na słońcu koty lub wygrzewają żmije, ponieważ oba te gatunki stronią od wilgoci.

W ściśle zabudowanych miastach nie można było jednak pozwolić sobie na takie naturalne metody – tam należało podporządkować się wymiarom działki oraz przebiegowi ulicy. Z kolei budowniczowie klasztorów i kościołów dodatkowo kierowali się tradycją →

i sprawdzonymi przez stulecia rozwiązaniami. Za wzorcowy, choć nigdy niezrealizowany i stanowiący raczej źródło inspiracji, uchodzi tzw. „Plan klasztoru w Sankt Gallen” z około 820 roku. Przewidziano w nim ogromny, samowystarczalny kompleks, na który składać się miały: kościół, klasztor z wirydarzem, ogrody, szpital, szkoła, kwatery nowicjuszy i pielgrzymów, budynki gospodarcze, spiżarnia, jadalnia dla ubogich oraz cmentarz. W rzeczywistości mało które opactwo łączyło wszystkie te funkcje naraz, jednak ze względu na uniwersalność rozwiązań, wiele pomysłów z owego planu znajdowało zastosowanie również całe stulecia później.

Szczególną wagę przykładano do ustawienia kościoła względem stron świata. Jeśli tylko istniała taka możliwość, budowla była „orientowana”, czyli skierowana prezbiterium na wschód (Orient). W praktyce chodziło o to, by podczas porannych nabożeństw słońce oświetlało wnętrze od strony ołtarza głównego. Stanowiło to niezwykle praktyczne rozwiązanie, dające naturalny blask – o wiele jaśniejszy od światła świec.

Dodatkowo usytuowanie to uzasadniano teologicznie, powołując się na cytaty z Pisma Świętego – m.in. z Księgi Mądrości: „w dziękowaniu Tobie trzeba wyprzedzać słońce i wobec Ciebie stawać o świtanie”, a także na wczesnochrześcijańskie przekonanie, że Mesjasz powróci właśnie od wschodu. W architekturze klasztornej przez wieki zalecano stosowanie grubych murów, unikanie wielkich okien oraz tworzenie wewnętrznego ogrodu, który zapewniał ciszę i ochronę przed wiatrem. Masywne ściany wolno absorbują promienie słoneczne, po czym stopniowo oddają nagromadzone ciepło w nocy. Uniknięcie gwałtownych skoków temperatury wewnątrz budynku stanowiło najnaturalniejszy sposób na zapobieganie nadmiernej wilgoci oraz ochronę konstrukcji przed pękaniem. Wraz z rozwojem nauki znacząco zmieniały się również dobre praktyki w budownictwie szpitalnym. Długo za najskuteczniejsze rozwiązanie chroniące przed rozprzestrzenianiem się chorób uznawano fizyczne izolowanie całych oddziałów lub poszczególnych pacjentów. Nawet na wspomnianym wcześniej planie klasztoru z Sankt Gallen niewielki szpital zaprojektowano jako osobny budynek na tyłach kościoła, bezpośrednio sąsiadujący z ogrodem ziołowym. Aż do XX wieku wielkie kompleksy szpitalne w miarę możliwości składały się z niezależnych pawilonów, co specjaliści uważali za najbezpieczniejsze rozwiązanie. Dziś standardem jest jedna spójna bryła ze sprawną komunikacją wewnętrzną, która eliminuje konieczność transportowania pacjentów i sprzętu na zewnątrz. Niezmienne jednak zwracano uwagę na właściwe wentrowanie i dostęp budynków do naturalnego światła oraz rekomendowano tworzenie ogrodów szpitalnych.

Krakowscy bonifratrzy przenieśli się ze Starego Miasta do obecnej lokalizacji na Kazimierzu dopiero na początku XIX wieku. Po przybyciu zastali tam kompleks potrynitarski, który – choć o wiele skromniejszy i wzniesiony niemal tysiąc lat później – wykazywał wiele podobieństw do planu z Sankt Gallen. Kościół jest orientowany, z prezbiterium skierowanym na wschód. Przylega do niego klasztor z wirydarzem, czyli wewnętrznym ogrodem otoczonym krużgankami, którymi można go obejść dookoła. Mury są wyjątkowo grube, dzięki czemu wewnątrz nie dochodzi do dużych wahań temperatury (poza pomieszczeniami z oknami najdłużej wystawionymi na słońce).

Bonifratrzy dobudowali również szpital w formie jednego, dużego gmachu, i to w czasach, gdy wciąż raczej unikano łączenia różnych oddziałów pod jednym dachem. Decyzję tę podyktowała stosunkowo niewielka przestrzeń, na której należało pomieścić funkcjonalną placówkę medyczną. Choć obiekt od początku wyposażono w elektryczność, na tylnej elewacji sali operacyjnej umieszczono – na wszelki wypadek – gigantyczne, rzucające się w oczy okna. W razie awarii prądu miały one gwarantować dostęp do naturalnego światła podczas zabiegów. Z kolei po drugiej stronie szpitalnego ogrodu znajduje się niewielki budynek, pełniący dziś funkcję laboratorium. Niegdyś mieściła się tam kaplica pogrzebowa z kostnicą. Mimo braku zaawansowanej inżynierii zdołano zapewnić w niej stałą, niską temperaturę – osiągnięto to wyłącznie poprzez dobranie odpowiedniej grubości murów i przemyślane rozmieszczenie okien.

Sztuka budowania przez stulecia wiązała się z obserwacją przyrody, pokorą wobec żywiołów oraz osiągnięciem za pomocą architektury optymalnych warunków funkcjonalnych we wnętrzach. Obecnie nieco o tym zapominamy. Budowa jednego parkingu podziemnego w okolicy może – poprzez wywierany nacisk – doprowadzić do znacznych zmian w układzie wód gruntowych. W efekcie sąsiednie budynki, które przez wieki nie miały problemu z wilgocią, nagle muszą się z nią zmierzyć. Zwiedzając zabytki, warto więc zwrócić uwagę na ich usytuowanie względem stron świata i zastanowić się, jak to ułożenie służyło dawnym użytkownikom.



AUTORKA TEKSTU

Judyta Pawlak

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



Boni News

Piknik Rodzinny w Prudniku

14 czerwca 2026 roku na terenie Konwentu Bonifratrów w Prudniku odbył się Piknik Rodzinny zorganizowany przez przeora konwentu br. Mateusza Biczyska OH oraz Warsztat Terapii Zajęciowej. Wydarzenie rozpoczęła Msza Święta w kościele Bonifratrów, po której uczestnicy przenieśli się do ogrodu klasztornego. Mimo początkowego deszczu pogoda dopisała, pozwalając mieszkańcom i podopiecznym bonifraterskiej placówki na wspólną integrację. Na gości czekały liczne atrakcje: występy artystyczne, stoiska służb mundurowych, loteria fantowa oraz piana party, a całość zwieńczył koncert zespołu „Krem” z Głuchołaz.



„Miodobranie-Miodogranie” w Konarach

17 czerwca 2026 roku w Konarach odbyła się kolejna edycja wydarzenia „Miodobranie-Miodogranie”, zorganizowanego przez przeora br. Grzegorza Kołtuna OH oraz pracowników dzieł bonifraterskich działających przy tutejszym konwencie. Spotkanie zgromadziło ponad 400 osób z czterech województw, a obchody rozpoczęła Msza Święta dziękczynna. Po niej goście wzięli udział w części artystyczno-rekreacyjnej z występem zespołu Bayer Full oraz wystawą prac podopiecznych ośrodka. Mimo ulewnego deszczu nastroje były znakomite, a wspólny taniec uczestników na mokrej trawie stał się symbolem tegorocznego spotkania, które po raz kolejny upłynęło w wyjątkowo gościnnej i serdecznej atmosferze.



Szpital Bonifratrów w Katowicach po historycznej modernizacji

24 czerwca 2026 roku odbyło się uroczyste otwarcie Szpitala Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach po największej modernizacji w jego ponad 150-letniej historii. Obchody rozpoczęły się Mszą Świętą pod przewodnictwem metropolity katowickiego abp. Andrzeja Przybylskiego oraz poświęceniem placówki, po czym uczestnicy przenieśli się do Filharmonii Śląskiej na część oficjalną i artystyczną. W wydarzeniu uczestniczyli m.in. prowincjał br. Paweł Kulka OH, przeor katowickiego konwentu br. Anzelm Skiba OH, przedstawiciele władz miasta oraz kierownictwo Bonifraterskiego Centrum Medycznego.



Mimo zakrojonych na dużą skalę prac trwających od marca 2025 roku, bonifraterski szpital przyjmował pacjentów bez przerwy. W ramach inwestycji stworzono m.in. nowoczesny blok z czterema salami operacyjnymi, pracownię endoskopii oraz odnowiono oddziały, w tym Ginekologii Onkologicznej. Placówkę wyposażono w zaawansowany sprzęt, w tym robota chirurgicznego HUGO RAS do precyzyjnego, małoinwazyjnego leczenia.

Modernizacja Pracowni Diagnostyki Obrazowej w Szpitalu Bonifratrów w Krakowie

26 czerwca 2026 roku w Szpitalu Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie odbyło się uroczyste poświęcenie oraz oddanie do użytku zmodernizowanej Pracowni Diagnostyki Obrazowej. Uroczystości towarzyszyli przedstawiciele wspólnoty zakonnej z przeorem krakowskiego konwentu, br. Jackiem Szyszką OH i reprezentantem prowincjała br. Grzegorzem Kołtunem OH, a także kierownictwo i pracownicy bonifraterskiej placówki.



Inwestycja objęła kompleksowy remont gabinetów, korytarzy oraz zaplecza dla pacjentów. Kluczowym elementem nowego wyposażenia został zaawansowany aparat RTG z zawieszeniem sufitowym, umożliwiający precyzyjne pozycjonowanie lampy oraz wykonywanie skomplikowanych badań kręgosłupa czy badań posturograficznych. Odnowiona pracownia pozwala również na bezpieczną diagnostykę dzieci, łącząc nowoczesne standardy medyczne z bonifraterską troską o komfort i godność chorego.

Bonifraterskie uroczystości jubileuszowe braci w Katowicach

29 czerwca 2026 roku w katowickim konwencie odbyła się poczwórna uroczystość, na której zgromadzili się bracia oraz współpracownicy świeccy z bonifraterskich dzieł z całej Polski. Okazją do świętowania były imieniny prowincjała br. Pawła Kulki OH i przeora z Piasków br. Piotra Telmy OH, a także 80. urodziny br. Hieronima Chmielewskiego OH i 25-lecie ślubów zakonnych br. Braulio M. Ciesińskiego OH z Wrocławia.



Głównym punktem wydarzenia była Msza Święta odprawiona w Kaplicy pw. Aniołów Stróżów. Podczas uroczystości prowincjał podziękował solenizantom i jubilatom za ich wieloletnią posługę, podkreślając, jak wielkie znaczenie ma ich codzienne zaangażowanie w dzieło szpitalnictwa. Po liturgii uczestnicy spotkali się na poczęstunku w salce parafialnej.

Piknik integracyjny w Konwencie Bonifratrów w Cieszynie

30 czerwca 2026 roku na terenie Domu Pomocy Społecznej Konwentu Bonifratrów w Cieszynie odbył się piknik integracyjny, którego tematem przewodnim była kultowa baśń o Smerfach. Wydarzenie zgromadziło blisko 300 uczestników, łącząc podopiecznych domów pomocy społecznej z terenu powiatu cieszyńskiego, placówek bonifraterskich, okolicznych ośrodków wsparcia oraz zaproszonych gości. Gospodarzem wydarzenia był przeor cieszyńskiego konwentu, br. Marek Zimny OH. Spotkanie zainaugurowano uroczystą Mszą Świętą, po której uczestnicy udali się w barwnym korowodzie do ogrodu konwentualnego. Na uczestników czekało wiele atrakcji, między innymi: tańce, „Salonik piękności Smerfetki” i konkurs na najlepsze przebranie.



Uroczyste poświęcenie boiska i siłowni plenerowej w Konarach-Zielonej

23 lipca 2026 roku w Konwencie Bonifratrów w Konarach-Zielonej odbyły się obchody oddania do użytku nowo wybudowanego boiska oraz siłowni plenerowej dla podopiecznych Domu Pomocy Społecznej. W wydarzeniu uczestniczyli przeor konwentu br. Grzegorz Kołtun OH, bracia bonifratrzy, podopieczni, przedstawiciele władz placówki oraz liczni zaproszeni goście. Ważnymi punktami programu były uroczyste przecięcie wstęgi, poświęcenie nowych obiektów sportowo-rekreacyjnych oraz poczęstunek z okazjonalnym tortem.



Spotkanie przeorów i kierowników aptek bonifraterskich w Krakowie

31 lipca 2026 roku w Konwencie Bonifratrów w Krakowie odbyło się kolejne robocze spotkanie przeorów oraz kierowników aptek bonifraterskich. Obradom przewodniczyli prowincjał br. Paweł Kulka OH oraz br. Andrzej Zawalski OH. Podczas obrad podsumowano dotychczasowe osiągnięcia oraz wyznaczono harmonogram dalszych prac. Dużo uwagi poświęcono tematyce unikalnych, bonifraterskich mieszanek aptecznych oraz rozwijaniu tradycji ziołolecznictwa. Spotkanie przebiegło w duchu konstruktywnego dialogu i zakończyło się podjęciem kluczowych ustaleń w sprawach o strategicznym znaczeniu dla dalszego rozwoju bonifraterskiego lecznictwa.



Zeskanuj kod, aby przeczytać więcej wiadomości z życia Rodziny Bonifraterskiej



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 PALIATYWNĄ	 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. WNIEBOWZIECIA
N.M.P.

43-400 Cieszyn, pl. ks. Londzina 1

tel.: 33 852 05 62, (33) 852 02 68

fax: 33 852 02 68

e-mail: konwencieszyn@bonifratrzy.pl

IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY
WĘGERSKIEJ

38-440 Iwonice, ul. Floriańska 19

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

fax: 13 435 05 21

e-mail: bonifratrzy_iwonice@dps.pl

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ANIOŁÓW
STRÓŻÓW

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

tel.: 32 258 95 82

fax: 32 353 00 22

e-mail: konwent@bonifratrzy.katowice.pl

www.bonifratrzy.katowice.pl

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA

32-031 Mogilany, ul. Bonifraterska 11 Konary

tel./fax: 12 270 40 84

e-mail: konwent@bonifundo.pl

KRAKÓW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

31-066 Kraków, ul. Krakowska 48

tel.: 12 430 61 22

e-mail: konwent@bonifratrzy.krakow.pl

www.bonifratrzy.krakow.pl

ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA

ARCHANIOLA

Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych

93-357 Łódź Chojny, ul. Kosynierów

Gdyńskich 61A

tel.: 42 685 51 00

fax: 42 685 51 29

e-mail: konwent@bonifratrzy.lodz.pl

www.bonifratrzy.lodz.pl

PIASKI-MARYSIN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. NAJŚWIĘTSZEGO
SERCA PANA JEZUSA

63-820 Piaski, Osiedle Marysin 1

tel.: 55 573 97 37

fax: 65 525 09 78

e-mail: konwentmarysin@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.marysin.com.pl

PRUDNIK

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. PIOTRA

I PAWŁA

48-200 Prudnik, ul. Piastowska 8

tel./fax: 77 436 26 05

e-mail: konwentprudnik@bonifratrzy.pl

WARSZAWA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RYSZARDA
PAMPURI

00-215 Warszawa, ul. Sapieżyńska 3

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

fax: 22 635 65 58

e-mail: przeor@bonifratrzy.warszawa.pl

REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św.

ANDRZEJA APOSTOŁA

00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12

tel.: 789 294 030

e-mail: bonifraterska@bonifratrzy.pl

WROCŁAW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59

tel./fax: 71 344 84 74

e-mail: konwentwroclaw@bonifratrzy.pl

ZAKOPANE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. AUGUSTYNA

34-500 Zakopane, ul. Krzeptówki 64

tel./fax: 18 207 09 09

e-mail: konwentzakopane@bonifratrzy.pl

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ROBOTNIKA

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

skr. poczt. 12

tel./fax: 74 815 54 56

e-mail: zabkowice@bonifratrzy.pl

ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. FLORIANA

34-130 Katowia Zebrzydowska, Zebrzydowice 1

tel./fax: 33 876 65 60

e-mail: konwentzebrzydowice@bonifratrzy.pl

DROHOBYCZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. JEZUSA
DOBREGO SAMARYTANINA

Archiidiecezja Lwowska

82100 Drohobycz, Ukraina, ul. Iwana Franka

nr 53

tel./fax: 00380324433202

e-mail: bonifratry.drohobych@gmail.com

NAZARET

KONWENT BONIFRATRÓW pw. ŚWIĘTEJ
RODZINY

Holy Family Hospital

P.O. Box 8, 16100 NAZARET – Israel

tel.: (00972) 46508900

e-mail: przeornazaret@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/



ODPOWIEDZ NA GŁOS SWOJEGO POWOŁANIA
ZOSTAŃ BONIFRATREM!

NIEŚ DOBRO CHORYM I POTRZEBUJĄCYM

DOŚWIADCZ SIŁY WSPÓLNOTY

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

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

Wejdź na: www.powolania-bonifratrzy.pl i dowiedz się więcej