

1/2025

ISSN 1233-7684



# BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

O SZTUCE  
SŁUCHANIA

PRZEMYSŁAW BABIARZ:

*„Bóg powinien zawsze zajmować  
pierwsze miejsce w naszym życiu”*



Szkoła  
Szpitalnictwa  
na osi czasu

NADZIEJA NIE ZAWODZI

ZWAŻ (się)  
NA ZDROWIE

Kamica nerkowa?  
SIĘGNIJ PO ZIOŁA!



# Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | „Bóg powinien zawsze zajmować pierwsze miejsce w naszym życiu” – wywiad  
LIWIA GLIŚCIŃSKA



8 | Imieniny Prowincjała  
REDAKCJA

9 | Nadzieja nie zawodzi!  
BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH

10 | Udana operacja rzadkiego przypadku  
tętniaka aorty i guza moczowodu  
TOMASZ MUSZYŃSKI

12 | O sztuce słuchania. Czego uczy nas o niej  
Namiot Spotkania?  
KATARZYNA BROŻYNA



14 | Jak rozpoznać objawy choroby  
zwyrodnieniowej stawów?  
ADRIAN ROSZEWSKI

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

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

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

Zdjęcia: Freepik.com, Freepik: Racool Studio (s. 14), Freepik: Pro-  
stooleh (okładka), Bartłomiej Dziwulski (s. 8, 31, 33–34, br. Fran-  
ciszek Salezy Chmiel OH 31–32).

16 | Naturalne wsparcie dla układu kostno-  
-stawowego  
EDYTA CHLIPAŁA

18 | Przez żołądek do zdrowia. Gluten  
– przyjaciel czy wróg?  
JOLANTA KRZYŻANOWSKA



20 | Kamica nerkowa? Sięgnij po zioła!  
BR. PIO BERGER OH

22 | Zważ (się) na zdrowie  
MARTYNA CICHON

24 | Szkoła Szpitalnictwa na osi czasu  
GRZEGORZ WABERSKI



26 | Jezus mówi do Ciebie  
REDAKCJA

27 | O Maryi i aniołach...  
O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE



29 | Historia o determinacji „mimo wszystko”.  
Początki łódzkiego konwentu bonifratrów  
JUDYTA PAWLAK

31 | Boni News  
REDAKCJA

Drodzy Czytelnicy,

Zimowy chłód ustępuje, a w powietrzu czuć już obietnicę odradzającej się przyrody. Z utęsknieniem wyczekujemy wiosny; jednocześnie cieszy nas zbliżający się czas Wielkiego Postu i Triduum Paschalnego, który za każdym razem skłania do głębokiej refleksji i duchowej odnowy, przypominając o sensie i celu życiowej wędrówki człowieka.

W rodzinie bonifraterskiej z radością i wdzięcznością przeżywamy Rok Święty, ogłoszony przez papieża Franciszka. Bonifraterskie Sanktuarium Uzdrawienia Chorych w Łodzi zostało uhonorowane tytułem Kościoła Jubileuszowego. W niniejszym wydaniu kwartalnika brat Ambroży Maria Pietrzkiwicz OH zachęca do skorzystania z tego szczególnego daru, jakim obdarzył nas Pan Bóg. Rok 2025 jest dla łódzkiego konwentu czasem szczególnym również z innego powodu – obchodzimy Jubileusz 100-lecia obecności bonifratrów w tym mieście oraz 25-lecia powrotu szpitala do Zakonu.

Nie sposób pominąć innego, ważnego wydarzenia dla rodziny bonifraterskiej – wizytacji Prowincji Polskiej przez Generała Zakonu, brata Pascala Ahodegno, który Polskę i Ukrainę wybrał jako cel swojej pierwszej podróży po objęciu urzędu. Relacja z tego wyjątkowego czasu znajduje się na łamach naszego magazynu.

W bieżącym numerze czeka na Państwa bogactwo inspirujących treści. W poruszającym wywiadzie swoim świadectwem wiary dzieli się pan Przemysław Babiarski, polski dziennikarz i komentator sportowy. Ojciec Marcin Ciechanowski przybliży postać aniołów, naszych często zapominanych towarzyszy, a pani Katarzyna Brożyna wprowadza nas w arkana sztuki słuchania. W sekcji poświęconej zdrowiu znajdą Państwo artykuły dotyczące diagnostyki choroby zwyrodnieniowej stawów, fitoterapii w leczeniu kamicy nerkowej, wpływu glutenu na dietę oraz znaczenia racjonalnego odżywiania. Ponadto wraz z panem Grzegorzem Waberskim rozpoczynamy roczny cykl felietonów poświęconych bonifraterskiej Szkole Szpitalnictwa.

Mamy nadzieję, że lektura tego wydania okaże się dla Państwa źródłem wartościowych informacji, inspiracji i przyjemności.

Redakcja

Z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego przypadających w tym roku 20 kwietnia, pragnę złożyć Państwu serdeczne życzenia. Oczyma wiary spójrzmy na Chrystusa rozświetlającego każdy mrok i napędzającego nadzieją ludzkie serca. Niech ten czas obudzi w Waszych duszach wiosnę wiary, która wyda obfite owoce miłości, pokoju i przebaczenia.

Życzę Państwu, aby blask Zmartwychwstałego Jezusa oświecał każdy dzień Waszego życia, a Jego łaska prowadziła ścieżkami dobra i miłosierdzia. Niech Triduum Paschalne stanie się okazją do odnowienia ducha, umocnienia więzi z Bogiem i bliźnimi oraz doświadczenia głębokiej radości płynącej z wiary w Zmartwychwstanie.

Oby Chrystus, który pokonał śmierć, obdarzał siłą do przewycięzania trudności, wiarą w lepsze jutro i niegasnącą nadzieją, która nigdy nie zawodzi. Wesołego Alleluja!

Z modlitwą i serdecznymi życzeniami



Br. Franciszek Salezy Chmiel, OH

# Bóg

## POWINIEN ZAWSZE ZAJMOWAĆ PIERWSZE MIEJSCE W NASZYM ŻYCIU



CZY MOŻLIWE JEST OSIĄGNIĘCIE WIELKIEJ KARIERY W ŚWIECIE SPORTU, POZOSTAJĄC JEDNOCZEŚNIE WIERNYM SWOIM PRZEKONANIOM RELIGIJNYM? ODPOWIEDŹ BRZMI: TAK. MOŻNA BYĆ MISTRZEM W DZIEDZINIE KOMENTATORSTWA SPORTOWEGO, ZACHOWUJĄC JEDNOCZEŚNIE OTWARTOŚĆ NA DOŚWIADCZENIE BOŻEJ MIŁOŚCI.

PRZEMYSŁAW BABIARZ TO IKONA POLSKIEGO DZIENNIKARSTWA SPORTOWEGO, A ZARAZEM OSOBA, KTÓRA NIE BOI SIĘ ŁĄCZYĆ SWOJEJ PASJI Z DUCHOWOŚCIĄ. W ROZMOWIE Z LIWIĄ GLIŚCIŃSKĄ, PRZEPROWADZONEJ DLA CZYTELNIKÓW NASZEGO MAGAZYNU, DZIELI SIĘ WYMOWNYM ŚWIADECTWEM SWOJEJ WIARY.



**Panie Przemysławie, rozpocznijmy naszą rozmowę – o życiu, wierze, współczesnym katolicyzmie. Na drogach, które przemierzamy, spotykamy często różne wydarzenia, które wpływają na naszą duchowość. Jak było w Pana przypadku – czy wiara stanowiła fundament, który kształtował Pana od najmłodszych lat?**

Rzeczywiście odziedziczyłem wiarę od rodziców, babć, dziadków, więc ten fundament był bardzo mocno zbudowany. Od najmłodszych lat chodziłem z rodzicami do kościoła – śpiewali w chórze franciszkańskim w Przemyślu. Obserwowałem wszystko wokół siebie i chłonałem atmosferę – zachowanie dorosłych, grę organisty, piękno sklepienia w kościele...

Moja wiara z pewnością ma swoje korzenie w rodzinie, choć dość szybko stała się wiarą osobistą. Zrozumiałem, że Pan Bóg ma wpływ na nasze życie i możemy być z Nim w bliskiej łączności, powierzać Mu wszystkie nasze sprawy. On mieszka przede wszystkim w świątyni, gdzie znajduje się Jego centrum – w Najświętszym Sakramencie. Najważniejsze jest jednak to, że możemy prosić Go o opiekę, a On prowadzi nas każdego dnia, nawet w sytuacjach dla nas trudnych.

**Czy były takie momenty, które szczególnie wpłynęły na Pana wiarę?**

Takie sytuacje oczywiście zdarzały się w moim życiu. Już jako dziecko modliłem się, odmawiałem różaniec. Nigdy nie doznałem żadnego rozczarowania, poczucia, że zostałem przez Pana Boga opuszczony, że mnie zawiódł.

Wszystkie sytuacje graniczne, które dotyczą zagrożenia życia i zdrowia, a nawet śmierci, zawsze są próbą wiary i jednocześnie jej umocnieniem. Pamiętam szczególnie chorobę mojego taty, kiedy kończyłem studia. Wydawało się,

że stracił kontakt z rzeczywistością i to prowadzi go do śmierci. Później tata wyzdrowiał. Nigdy nie zapomnę, jak odwiedzałem go w szpitalach (przewieziono go z Przemyśla do Warszawy) i jaka była radość, kiedy odzyskał zdrowie. Zagrożenie życia ojca i jego powrót do zdrowia były dla mnie bardzo ważnymi doświadczeniami, również duchowymi.

”

**Wszystkie sytuacje graniczne są próbą wiary i jednocześnie jej umocnieniem.**

Motyw wiary często powtarza się w mojej rodzinie – w latach 20. dziadek doznał bardzo poważnego wypadku w pracy na kolei. Rodzina modliła się przed obrazem Najświętszej Maryi Panny, który do dziś znajduje się w domu mojej mamy. Dziadek odzyskał zdrowie i to wbrew pesymistycznym rokowaniom lekarzy.

Z kolei rodzina mojej mamy podczas okupacji musiała bardzo często przeprowadzać się z miejsca na miejsce; raz pocisk artyleryjski zniszczył im jedno mieszkanie, potem trzeba było szybko się przenieść do kolejnego. Ostatecznie znaleźli schronienie w stróżówce w klasztorze sióstr karmelitanek w Przemyślu, gdzie przez dziesięć lat mieszkali moja mama, babcia, dziadek i wujek. W tym czasie mieli częstą styczność z siostrami – pomagając im w codziennych czynnościach czy też obserwując ich prace i modlitwy, co również umocniło wiarę mojej mamy.

Teraz także myślę o moim ostatnim doświadczeniu z ubiegłego roku, kiedy po raz pierwszy w życiu trafiłem do szpitala. Miałem spędzić w nim cztery dni, a ostatecznie, z przerwami, pozostałem tam

przez dwa miesiące. Nie wiedziałem, jak to wszystko się zakończy.

**Na szczęście zakończyło się dobrze.**

Tak, ale to uświadomiło mi, jak cennym darem jest zdrowie i jak kruche może być nasze życie oraz że Pan Bóg ma moc, aby wyprowadzić nas z tak trudnej sytuacji, z jakiej mnie wyprowadził, kiedy ostatecznie wyzdrowiałem. W ubiegłym roku mieliśmy wiele trudnych, granicznych doświadczeń, w których pomoc Pana Boga objawiała się w bardzo konkretny sposób. Wtedy wiara człowieka niesie, daje poczucie, że On czuwa, że można się do Niego zwrócić. Pan Bóg odpowiada na nasze wezwania, czy sam, czy za wstawienictwem Matki Bożej lub świętych, do których ślemy modlitwę. To wszystko jest mocnym rusztowaniem dla wiary.

**Mówi Pan wiele o łączności z Bogiem, o tym, że On cały czas jest z nami, otacza nas swoją opieką. Dokąd Pana zdaniem prowadzi droga, w której Bóg albo schodzi na drugi plan, albo w ogóle staje się człowiekowi niepotrzebny?**

To są właściwie dwa etapy – najpierw Bóg schodzi na drugi plan, a potem staje się niepotrzebny. A tymczasem Pan Bóg powinien zawsze zajmować pierwsze miejsce w naszym życiu. Kto Pana Boga traktuje instrumentalnie, z czasem straci wiarę, z którą wiążą się też pewne wymagania. „Kto mnie miłuje, zachowuje moje przykazania” – mówi Pan Jezus. Współczesny człowiek nie chce słuchać żadnych przykazań poza własną wolą. To jest największy problem, bo wtedy stawia sam siebie w roli Pana Boga.

Kultura, w której żyjemy, zapewnia nam bardzo wysoki standard życia. Długie przebywanie w komforcie powoduje, że człowiek przestaje być wdzięczny Panu Bogu za posiadane dary. Proszę zwrócić uwagę, że przez długi czas opisywaliśmy



świat moralny przez pryzmat prawa Bożego. Obecnie jednak coraz częściej odniesienia te zastępuje się prawami człowieka. I one dominują. Jednym z najbardziej niepokojących przykładów jest to, że w ramach współczesnych organizacji międzynarodowych prawo człowieka obejmuje również prawo do odbierania życia. To stanowisko jest całkowicie sprzeczne z prawem Bożym i stanowi wyraz buntu człowieka przeciwko Stwórcy. Tymczasem my powinniśmy postępować zgodnie z wolą Bożą, mówić: „bądź wola Twoja” albo „oddal ode mnie ten kielich, ale nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie”.

**Niełatwo jest tak powiedzieć. Widzę, że wielokrotnie sama mam z tym problem, bo zastanawiam się, jaki będzie następny krok Pana Boga.**

Bo boimy się, że Bóg pozbawi nas komfortu, co może wynikać z braku głębszej znajomości Tego, z kim nie żyjemy blisko. Po co są praktyki religijne, modlitwy, sakramenty, przyjmowanie komunii świętej czy spowiedź święta? By przybliżyć nas do Boga, aby Jego obecność była rzeczywistą bliskością, nie tylko deklarowaną. Kiedy pojawia się bliskość, rodzi się zaufanie. Modląc się: „chleba naszego powszedniego” wskazujemy na wszystkie nasze doczesne potrzeby i wierzymy, że Bóg je zaspokoi.

Mimo że jesteśmy wspólnotą, mistycznym ciałem Chrystusa, to Pan Bóg kocha każdego z nas osobno i doskonale zna nasze potrzeby. Jeżeli będziemy pielęgnować bliskość z Panem Bogiem, przestaniemy obawiać się Jego woli wobec nas; znikną lęki odnośnie tego, co On dla nas postanowi.

**Czemu współczesny człowiek tak bardzo potrzebuje Bożego miłosierdzia?**

Człowiek zawsze potrzebował Bożego miłosierdzia, ponieważ sam nie jest w stanie się zbawić. Na-

tomiast to, co zagraża współczesnemu człowiekowi, to taki obraz Boga, który ma obowiązek bycia miłosiernym. Nie istnieje coś takiego jak obowiązek miłosierdzia Boga wobec człowieka.

”

**Kto Pana Boga traktuje instrumentalnie, z czasem straci wiarę.**

Z tego fałszywego obrazu wyrastają różne błędne koncepcje teoretyczne, które były i są promowane przez niektórych teologów katolickich, między innymi że piekło jest puste, a Pan Bóg nie może nikogo potępić, ponieważ w przeciwnym razie poniósłby klęskę. To stwierdzenie jest nieprawdziwe. Bóg sam w Piśmie Świętym odnosi się do rzeczywistości ostatecznej.

**W obliczu napotykaných trudności wiele osób odnajduje się w wierze. Czytelnicy naszego magazynu to także pacjenci przebywający w bonifraterskich szpitalach, hospicjach oraz domach opieki. Jak wiara, dobra relacja z Panem Bogiem mogą stać się wsparciem w przewycięzaniu wyzwań?**

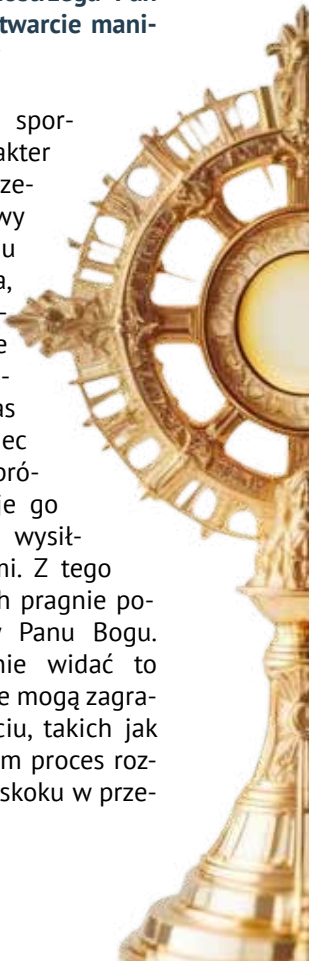
Wiara przedłuża perspektywę naszego istnienia o życie wieczne. Śmierć staje się pewnym rodzajem próby, ale nie końcem egzystencji. Kiedy życie jest zagrożone przez chorobę, człowiek zaczyna dostrzegać jego kruchość. Wówczas pojawiają się dwie myśli: pierwsza – pragnienie natychmiastowego odzyskania zdrowia, ponieważ czujemy wartość tego, co tracimy; druga – przychodząca później, kieruje nasze oczy ku temu, co trwałe, czyli ku życiu wiecznemu oraz perspektywie, która nas czeka.

Wiara odgrywa kluczową rolę w przeżywaniu choroby, niezależnie od jej charakteru – czy jest to

schorzenie, które można wyleczyć, choroba przewlekła, czy też stan terminalny. Bez wiary nasze życie zawsze skończy się tragedią i w pewnym sensie absurdem. To właśnie utrata wiary sprawia, że współczesny człowiek pragnie wiecznej młodości, postrzegając starość jako bezsensowną, osłabiającą zdolności i możliwości, które miał, kiedy był w pełni sił. Jest nawet takie powiedzenie, że Panu Bogu starość się nie udało, ale nie ma w nim prawdy. Właśnie w okresie starości, gdy stajemy się słabsi, mamy szansę na głębsze zrozumienie wielu aspektów życia. To trochę tak, jakby Bóg dawał nam „poduszkę bezpieczeństwa”, kiedy jesteśmy już za poprzeczką, czyli za apogeum naszego doczesnego życia. Spadamy nie na twarde beton, nie roztrzaskujemy się, tylko z wolna zatapiamy się w to, co jest dalszym ciągiem naszego życia, obiecany życiem wiecznym.

**Niezwykle trafna i piękna metafora. Chciałabym na chwilę przejść do tematu związanego stricte z Pana środowiskiem pracy. Czy w świecie sportu dostrzega Pan takie osoby, które otwarcie manifestują swoją wiarę?**

Uważam, że wiara sportowców ma charakter autentyczny. Współczesny sport wyczerpujący w znacznym stopniu angażuje człowieka, a osiągnięcie wielkich sukcesów wiąże się z wieloma poświęceniami. Podczas zawodów sportowiec doświadcza chwili próby, która konfrontuje go z dotychczasowymi wysiłkami i osiągnięciami. Z tego powodu wielu z nich pragnie powierzyć swoje losy Panu Bogu. Szczególnie wyraźnie widać to w dyscyplinach, które mogą zagrażać zdrowiu lub życiu, takich jak skoki narciarskie. Sam proces rozbiegu oraz moment skoku w prze-



paść, w którą zawodnik się unosi, są ekstremalnie niebezpieczne. Trudno sobie wyobrazić prędkości, jakie osiągają skoczkowie; dla osoby nieprzyzwyczajonej mogłyby one być na tyle oszałamiające, że skok zakończyłby się upadkiem, śmiercią albo kalectwem.

**Często przed zawodami obserwujemy sportowców wykonujących znak krzyża. Czy uważa Pan, że jest to autentyczny wyraz ich przekonań, czy może jedynie symboliczny gest „na szczęście”?**

Trudno jednoznacznie ocenić, czy znak krzyża wykonywany przez sportowców jest gestem machinalnym czy przemyślanym. Znam wielu wybitnych, wierzących sportowców oraz duszpasterza polskich olimpijczyków, księdza Edwarda Plenia. Jego obecność na igrzyskach olimpijskich i służba w postaci odprawianych mszy świętych, spowiedzi czy po prostu rozmów są niezwykle ważne dla polskiej ekipy. Wiele osób prosi o takie wsparcie, co świadczy o znaczeniu duchowości w ich życiu i karierze.

**Osoby reprezentujące świat mediów mają wielki potencjał, aby inspirować do działania i kształtować społeczny światopogląd. Dla wielu ludzi Pana odwaga w wyznawaniu wiary stanowi wzór do naśladowania. Skąd czerpie Pan siłę do wyrażania swoich przekonań?**

To jest zobowiązanie, które towarzyszy nam już od chrztu świętego. Obowiązkiem rodziców jest zaszczepienie w dziecku wiary, a później ochrzczony człowiek ma zaświadczać o swojej wierze. „Kto się mnie zaprę przed ludźmi, tego ja zaprę się przed Ojcem” – mówi Pan Jezus. Osoba, która nie występuje w mediach, może mieć mniej oka-

zji do szerokiego oddziaływania. Jednak zawsze istnieje środowisko, na przykład w pracy, w którym można wyrazić swoją wiarę. Osoby pracujące w mediach, jak ja, mają naturalnie większe możliwości oddziaływania. To zobowiązanie wobec Pana Boga do zaświadczenia o swojej wierze staje się wówczas szczególnie istotne.

Pan Bóg zawsze wspiera, ponieważ, jak usłyszeli apostołowie, Duch Święty obdarza człowieka licznymi łaskami, gdy ten staje w obliczu wyzwań i ma zaświadczać o swojej wierze. Nawet jeśli wiąże się to z trudnościami czy nieprzyjemnościami, Pan Bóg będzie trwał przy nim i udzieli mu mocy do przezwyciężenia trudnych chwil. To jest fundament naszej wiary i to właśnie daje odwagę.

”

**Wiara przedłuża perspektywę naszego istnienia o życie wieczne.**

Oczywiście odwagę dają też inni ludzie. Przykładowo myślę o wsparciu, które w trudnych momentach do mnie docierało w ogromnej fali, przybierając różne formy – modlitwy czy bezpośrednich gestów. Widać w tym wszystkim, jak wielka jest siła wspólnoty.

**Jakie są największe wyzwania, przed którymi obecnie stoi Kościół katolicki?**

Przede wszystkim musimy odbudować w sobie poczucie tego, co jest najświętsze. Wiele głosów w przestrzeni medialnej podnosi temat Kościoła, sugerując konieczność jego reformacji. To jest jednak narracja współczesnego świata, w którym modernizm stał się pewnym wyznaniem wiary. Natomiast Kościół dysponuje depozytem

wiary, który został nam przekazany przez Pismo Święte oraz wielowiekową tradycję. Kluczowe dla niego jest działanie Ducha Świętego w Kościele. Musimy dokładnie zrozumieć, gdzie leżą źródła łaski. Eucharystia, Najświętszy Sakrament stanowią centrum życia Kościoła. Historia ta sięga dwóch tysięcy lat, a nie jedynie ostatnich kilku dziesięcioleci. Kościół nie jest miejscem do realizacji własnych pomysłów, tylko przestrzenią odkrywania woli Bożej. A skoro mówimy o Najświętszym Sakramencie i Eucharystii, musimy również zwrócić uwagę na kapłanów.

**Ich rola w Kościele jest niezastąpiona i stanowi podstawę jego funkcjonowania.**

To oni sprawują sakramenty i to w ich rękach chleb zamienia się w Ciało Pańskie. Nie jest to zadanie aktywistów ani nawet bardzo zaangażowanych i pobożnych osób spoza kapłaństwa. Dlatego musimy walczyć o kapłanów i modlić się o kolejne powołania kapłańskie.

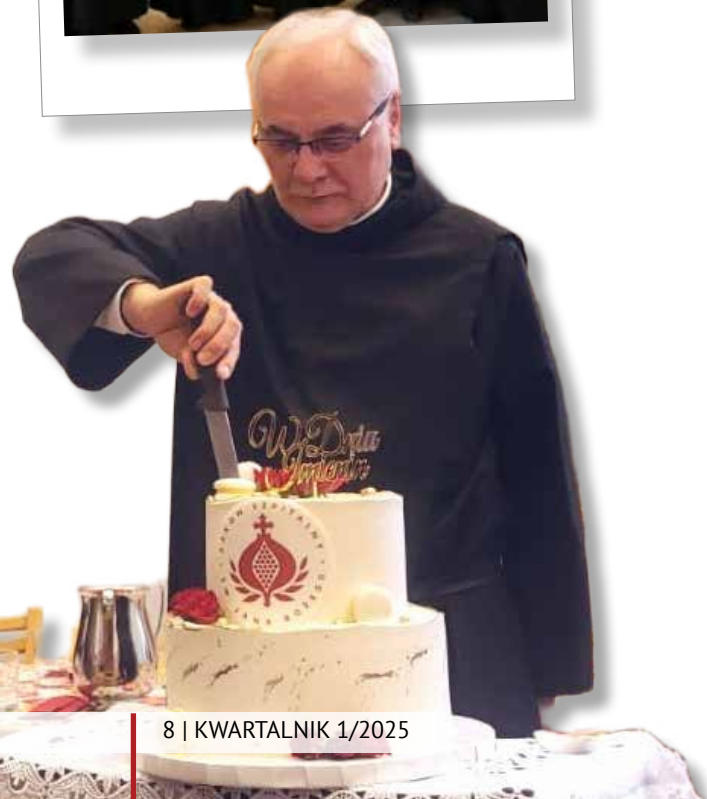
Powinniśmy prosić Boga o Jego łaskę oraz dążyć do odbudowy poczucia świętości. Bóg sam w sobie uosabia świętość, której w pełni nie jesteśmy w stanie zrozumieć. Pojęcia takie jak „ofiara” czy „tajemnica” stanowią fundament naszej wiary. Mamy świadomość, że możemy Go poznać jedynie do pewnego stopnia; nie potrafimy objąć Go w całości.

**Co musimy zatem zrobić?**

Musimy oczyścić naszą wiarę z tego, co ją przesłania, przede wszystkim z wpływów tego świata. Pan Jezus wyraźnie wskazuje na rozgraniczenie między Królestwem Bożym, a tym światem. Mówi, że będzie On znakiem niezgody i że nie możemy oczekiwać absolutnej harmonii. Wyznanie prawdy będzie miało i nadal ma swoją cenę.



# Imieniny Prowincjała



W malowniczych Konarach, 26 stycznia 2025 roku serca członków Rodziny Bonifraterskiej z całej Polski zjednoczyły się w radosnym świętowaniu imienin brata Franciszka Salezego Chmiela – Prowincjała Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego.

Uroczystości rozpoczął koncert góralskiej kapeli. Mszę Świętą w intencji solenizanta odprawił w kaplicy konwentu ks. Jacek Miszczak. Po zakończonej liturgii sala teatralna bonifraterskiego Domu Pomocy Społecznej zamieniła się w miejsce uroczystego obiadu. Wśród wielu smakowitych potraw królował imieninowy tort, symbol słodkich życzeń i radości.

”

*Świętowanie imienin w naszej szpitalnej rodzinie to wyjątkowe spotkanie. Nie przeszkadza nam dzisiejszy gwar, bo czujemy, że to nasza integracyjna, rodzinna uroczystość. Wśród życzeń, szczególnie bliskie są mi te ewangeliczne oraz przypominające postać świętego Franciszka Salezego i jego misję – być wszystkim dla wszystkich. To wyzwanie, które wymaga sprawiedliwości, łagodności, umiejętności słuchania i wierności swoim ślubowaniom.*

Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel

Zgodnie z tradycją lat ubiegłych, Ojciec Prowincjał zwrócił się z prośbą o odstąpienie od przekazywania prezentów i kwiatów na rzecz wsparcia finansowego projektu Zakonu w Drohobyczu – Stacji Pomocy Społecznej. To piękny gest, który świadczy o jego nieustannej trosce o potrzebujących i pragnieniu niesienia pomocy tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna. Przekazane środki pieniężne będą konkretnym wsparciem budowy nowego obiektu pomocowego na Ukrainie.

W tym miejscu warto tylko dodać, że zgodnie z kalendarzem, Prowincjał obchodził swoje imieniny 24 stycznia. W tym czasie przebywał z wizytą na Ukrainie wraz z Generałem Zakonu. Solenizant świętował ten dzień w gronie wspólnoty, w szkole w Dołhe oraz w kościele parafialnym w Drohobyczu.

Z okazji imienin cała Bonifraterska Rodzina składa Ojcu Prowincjałowi najserdeczniejsze życzenia: Bożego błogosławieństwa, zdrowia i siły do dalszego kierowania Polską Prowincją. Niech święty Jan Boży wspiera go w jego działaniach, a Maryja otacza czułą, matczyną opieką.

Redakcja





# Nadzieja nie zawodzi!



Rok 2025 obfituje w jubileusze i znaczące rocznice, zarówno dla Kościoła katolickiego na świecie, jak i dla łódzkich bonifratrów. W tym Zwyczajnym Jubileuszu towarzyszy nam hasło „Pielgrzymi nadziei”. Z wdzięcznością wspominamy w Łodzi setną rocznicę obecności i działalności bonifratrów na Chojnach, dwudziestą piątą rocznicę powrotu do Szpitala Bonifratrów św. Jana Bożego oraz osiemdziesiątą rocznicę naturalnego leczenia w ramach ziołolecznictwa. Nie zapominamy przy tym o tysiącleciu koronacji pierwszego króla Polski, Bolesława Chrobrego, która miała miejsce 18 kwietnia 1025 roku.

## Bonifraterskie sanktuarium

Bonifraterskie Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych – kaplica przy Szpitalu św. Jana Bożego w Łodzi, to jeden z siedemnastu kościołów jubileuszowych naszej Archidiecezji Łódzkiej. Warto w tym miejscu nadmienić, że w minionym roku kalendarzowym w szpitalu było hospitalizowanych ponad dwanaście tysięcy pacjentów! Każdego dnia setki osób korzystają z poradni specjalistycznych; zatrudniamy przy tym liczne grono współpracowników naszych dzieł apostołskich w Łodzi. Można sobie zatem wyobrazić, ilu wiernych ma szansę skorzystać z duchowego bogactwa, jakim jest odpust zupełny. To dobro duchowe odgrywa szczególnie istotną rolę w procesie leczenia i powracania do zdrowia. Należy również zauważyć, że szpital z oddziałem medycyny paliatywnej jest dla

wielu pacjentów miejscem zakończenia ich ziemskiej wędrówki – miejscem śmierci. Dlatego cieszymy się, że drzwi „Domu Bożego”, którym jest nasz szpital, zostały szeroko otwarte. Zgodnie z naukami św. Jana Bożego – założyciela naszego Zakonu Szpitalnego oraz patrona szpitali, bonifraterski szpital na łódzkich Chojnach staje się przestrzenią wsparcia i nadziei dla wszystkich potrzebujących.



## Odpust jako dar łaski

W Drugiej Księdze Samuela znajduje się opis wydarzeń, które ilustrują konsekwencje grzechu króla Dawida. Po szczerym wyznaniu winy, Dawid, który dopuścił się cudzołóstwa i zabójstwa, otrzymuje od Boga przebaczenie, jednak nie unika zapowiedzianej kary – umiera jego dziecko narodzone z Betszeby, syn Absalom staje się jego wrogiem. Dawid przyjmuje te cierpienia z pokorą, mając świadomość swojej winy.

Podobnie jest w naszym życiu – wyznajemy popełniony grzech w sakramencie spowiedzi, ale jego skutki musimy wziąć na siebie. I jest to pewne cierpienie, które w nas pozostaje. Poprzez posługę Kościoła Bóg daje nam specjalny czas łaski, oczyszczenia, ozdrowienia, który nazywamy Rokiem Jubileuszowym. W ten pejzaż wpisuje

się odpust, który zostaje darowany skruszonemu grzesznikowi jako dar za karę doczesną za grzechy zgładzone już wcześniej w sakramentalnej spowiedzi. Odpust jubileuszowy możemy uzyskać raz dziennie za siebie i raz dziennie za zmarłych w czystości cierpiących. Szczegółowe warunki uzyskania odpustu są powszechnie dostępne i warto się z nimi zapoznać.

## Nadzieja nie zawodzi!

Chciałbym skupić się na symbolice logotypu Zwyczajnego Roku Jubileuszowego 2025. Przedstawia on cztery postacie oznaczające ludzkość pochodzącą z różnych zakątków świata. Obejmują się one nawzajem, co obrazuje solidarność i braterstwo. Na czoło grupy wysuwa się postać dotykająca krzyża; jej gest wyraża nie tylko głęboką wiarę, ale także niezłomną nadzieję. Fale to trudna podróż życia, pełna wyzwań i burz. Dolna część krzyża przypomina kotwicę, symbolizującą stabilność i wsparcie w niespokojnych czasach. Kotwica jest symbolem nadziei. Jaki jest zatem główny przekaz logotypu? Podróż pielgrzyma nie jest indywidualnym przedsięwzięciem, lecz wspólnotowym doświadczeniem. Dynamika wskazuje na ruch ku krzyżowi, który pochyla się ku ludzkości. Całość dopełnia zielony kolor, akcentujący motto Jubileuszu 2025: „Pielgrzymi nadziei”.

Starajmy się przeżyć dar odpustu Roku Świętego, pamiętając o prawdzie wiary, że nadzieja złożona w Bogu nigdy nie zawodzi.



**AUTOR TEKSTU**

**br. Ambroży Maria Pietrkiewicz OH**

z Konwentu Zakonu Bonifratrów w Łodzi





## Udana operacja rzadkiego przypadku tętniaka aorty i guza moczowodu

W Krakowie, w szpitalu Bonifraterskiego Centrum Medycznego, przeprowadzono złożoną operację obejmującą jednoczesne usunięcie guza moczowodu oraz zaopatrzenie tętniaka aorty brzusznej. 84-letni pacjent trafił do szpitala z powodu dużego tętniaka aorty brzusznej, który nie wykazywał żadnych objawów. Podczas badań obrazowych okazało się, że ma także guz moczowodu prawego oraz wodonercze.

### Rzadkie połączenie schorzeń

Jednoczesne występowanie tętniaka aorty brzusznej i guza moczowodu to wyjątkowo rzadkie zjawisko. W literaturze medycznej opisano przypadki współwystępowania tętniaka z nowotworami nerek i pęcherza, jednak nie pojawiła się jak dotąd dokumentacja dotycząca połączenia tętniaka z guzami moczowodu. To stawia lekarzy w trudnej sytuacji, ponieważ nie istnieją jednoznaczne wytyczne dotyczące leczenia takich przypadków.

### Decyzja o operacji

Ze względu na rozmiar tętniaka, który przekraczał 80 mm, ryzyko jego pęknięcia było bardzo wysokie. Zespół specjalistów zdecydował się na operację otwartą, biorąc pod uwagę stan zdrowia pacjenta oraz brak istotnych chorób współistniejących. Równocześnie skontaktowano się z urologami z Kliniki Urologii Szpitala Klinicznego NSSU w Krakowie, aby zaplanować usunięcie nerki prawej wraz z moczowodem.

### Przełomowa operacja

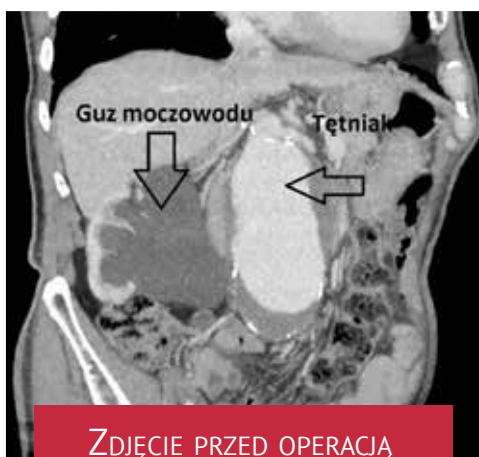
Operację przeprowadzono pod kierownictwem dr. Jacka Radwana oraz dr. n. med. Macieja Chwały – ordynatora Oddziału Chirurgii Naczyniowej i Angiologii Szpitala Bonifratrów w Krakowie. W trakcie zabiegu usunięto tętniaka aorty i wszczepiono protezę naczyniową. Równocześnie zespół urologiczny pod

kierownictwem dr. Przemysława Dudka usunął prawą nerkę wraz z moczowodem. Po zabiegu pacjent trafił na Oddział Intensywnej Terapii.

### Szybki powrót do zdrowia

Pacjent w krótkim czasie po powrocie z Oddziału Intensywnej Terapii został wypisany w stanie dobrym do domu. Usuniętą nerkę przekazano do badania histopatologicznego. Dzięki doświadczonemu zespołowi operacyjnemu, prawidłowej diagnostyce obrazowej i współpracy międzyośrodkowej możliwe było skuteczne leczenie tego skomplikowanego przypadku.

Bonifraterskie Centrum Medyczne w Krakowie udowodniło, że dzięki nowoczesnym metodom diagnostycznym i współpracy specjalistów można skutecznie leczyć nawet najtrudniejsze przypadki kliniczne, zapewniając pacjentom pomoc medyczną na najwyższym poziomie.



ZDJĘCIE PRZED OPERACJĄ



ZDJĘCIE PO OPERACJI



AUTOR TEKSTU

### Tomasz Muszyński

Lekarz Rezydent Wojewódzkiego Oddziału Chirurgii Naczyń i Angiologii Szpitala Bonifratrów w Krakowie





1,5%

KRS: 0000 134 759

Zróbmy razem coś dobrego!



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



# O sztuce słuchania.

Czego uczy nas o niej Namiot Spotkania?



Spowszedniałym frazesem wydaje się stwierdzenie, że w dzisiejszych czasach żyjemy tak szybko, że nie jesteśmy w stanie poświęcić choćby kilku chwil na prawdziwe słuchanie. Bardzo często jednak właśnie tu tkwi sedno problemu. Jak zatem budować satysfakcjonujące relacje, skoro umyka nam to, co najważniejsze – danie sobie szansy na poznanie drugiego człowieka?

Psychologia wskazuje na techniki dobrego słuchania, takie jak parafrazowanie, dostosowanie swojej mowy ciała do mowy ciała rozmówcy czy utrzymywanie kontaktu wzrokowego. Są to dobre rady, jednak żadna z nich nie zastąpi prawdziwej koncentracji na chwili obecnej i na tym, co mówi do nas druga osoba. Takie skupienie jest fundamentem Namiotu Spotkania – nie tylko biblijnego, do którego wchodził Mojżesz, ale również tego rozumianego jako modlitwa.

## Czym jest Namiot Spotkania?

Twórca Ruchu Światło-Życie, ks. Franciszek Blachnicki tak definiuje Namiot Spotkania:

„Modlitwa to jest spotkanie, spotkanie zaś dokonuje się pomiędzy osobami. Tylko osoby mogą się spotkać. Spotkanie jest zawsze najpierw i przede wszystkim spotkaniem się dwóch osób – ja i ty. Polega ono na tym, że ja stoję w obliczu drugiej osoby, przeżywając ją jako «ty» w stosunku do swojego «ja». Jeżeli przeniesiemy to określenie na relację człowieka do Boga, to otrzymamy dokładne, precyzyjne określenie istoty modlitwy. Istotą modlitwy jest spotkanie osoby człowieka z Osobą Boga”.

Z psychologicznego punktu widzenia, istotnym elementem Na-

miotu Spotkania jest „przeżywanie drugiej osoby”. „Przeżywając”, skupiamy się na tym, co ona mówi, zastanawiamy się, co dane słowa oznaczają, dlaczego zostały wypowiedziane, a także obserwujemy swoje wnętrze w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie – jak te słowa na mnie wpłynęły? Czy wywołały niepokój, radość, a może zdenerwowanie? Żeby jednak takie doświadczenie było możliwe, konieczne jest zapewnienie sprzyjających warunków.

## Warunek pierwszy – przestrzeń

Kiedy Mojżesz wchodził do Namiotu Spotkania, Bóg rozmawiał z nim twarzą w twarz. Jeden z moich znajomych, pisząc językoznawczą pracę naukową, zwrócił uwagę, że opis ten jest nietypowy. Zazwyczaj w Biblii Bóg ma „oblicze”, tutaj natomiast, w kontekście rozmowy w szczególnej przestrzeni, użyte jest słowo „twarz”, co sugeruje bardziej intymną relację, jak z przyjacielem. Co więcej, czytamy, że kiedy Mojżesz udawał się do Namiotu Spotkania, Bóg również do niego „wchodził” – chmura obłoku zstępowała na namiot.

Przestrzeń fizyczna ma ogromne znaczenie dla jakości rozmowy. Dlatego jeśli zależy nam na uważnym wysłuchaniu drugiej osoby, zadbajmy o odpowiednie otoczenie: ciche, odosobnione i zapewniające prywatność. Dla małżonków może to być rozmowa przy herbacie, gdy dzieci już zasnę. Dla szefa i podwładnego – zamknięte drzwi gabinetu czy sali konferencyjnej bez okien wychodzących na biuro. Chodzi o to, aby fizycznie odseparować się od zewnętrznego świata. Nie bez powodu rozmowy z lekarzem czy psychoterapeutą odbywają się właśnie w odosobnieniu.

## Warunek drugi – obecność

Także Mojżesz spotykał się z Bogiem poza obozem Izraelitów

– z dala od zgiełku, codziennych problemów, kłótni, dziecięcego śmiechu. Jeżeli się nad tym zastanowimy, współczesność nie różni się zasadniczo od świata sprzed tysięcy lat. Pochłonięci ziemskimi sprawami, pozwalamy im dominować w naszych umysłach. Nie są to jednak warunki sprzyjające dobremu słuchaniu. Czasem mimo że siedzimy obok siebie, myślami jesteśmy nieobecni.

Jak zatem zagwarantować pełną obecność podczas rozmowy? Ważne jest ustalenie, że czas poświęcony na nią rezerwuje się wyłącznie dla drugiej osoby. Telefon najlepiej wyciszyć lub zostawić w innym pomieszczeniu, w pracy można wywiesić kartkę z prośbą o nieprzeszkadzanie. Istotą jest myślowe „udanie się poza obóz”, czyli chwilowe oderwanie się od bieżących spraw, bycie „tu i teraz” dla drugiej osoby.

### Warunek trzeci – bądźmy ciekawi

Czy Mojżesz był ciekawy tego, co Bóg miał mu do powiedzenia? Biorąc pod uwagę jego trudną misję, możemy założyć, że tak. W Księdze Wyjścia zwraca się do Stwórcy słowami: „ukaż mi swoje drogi, abym Cię poznał”.

Wysłuchując się w czyjąś wypowiedź, zastanówmy się, czy rzeczywiście chcemy poznać drugą osobę – jej przemyślenia, uczucia, opinie i przekonania. Wyrazem ciekawości jest przyjęcie „postawy niewiedzy”. Nie zakładamy w niej, że wiemy, co nasz rozmówca zamierza powiedzieć. Nawet jeśli wydaje nam się, że kogoś bardzo dobrze znamy, jego słowa mogą nas zaskoczyć.

Warto też wprowadzić zasadę: ty mówisz – ja słucham. Polega ona na tym, że niezależnie od reakcji, jaką wywołuje w nas wypowiedź drugiej osoby, nie przerywamy jej. Można zadawać pytania, aby lepiej zrozumieć intencje mówiącego,

ale powstrzymajmy się od oceny, opinii czy dzielenia się własnymi doświadczeniami i radami. Ważnym aspektem tej umiejętności jest dawanie przestrzeni drugiej osobie, by mogła swobodnie się wyrazić.

### Uczymy się całe życie

Wprowadzenie wszystkich tych nawyków naraz może okazać się trudne, dlatego proponuję metodę małych kroków. Pamiętajmy, że jeżeli nie ma sprzyjających warunków do rozmowy, zawsze można do niej wrócić w dogodniejszym momencie. Nawet gdy kilka razy zawiedliśmy jako słuchacze, nic nie stoi na przeszkodzie, aby poprosić rozmówcę o powtórzenie jego wypowiedzi i tym razem dać mu szansę na bycie wysłuchanym.

Na zakończenie proponuję eksperyment myślowy. Wyobraźmy sobie następującą sytuację: dziecko podchodzi do mamy i chce pokazać jej, co zbudowało z klocków. Mama pochłonięta oglądaniem wiadomości, mówi: „Ciiii, nie przeszkadzaj. Oglądam wiadomości!”. Jak sądzisz, jak często ta sama mama mówi: „Poczekaj kochanie, wyłączę telewizor, żebym mogła cię uważnie wysłuchać”?

Aktywnego słuchania uczymy się przez całe życie, więc starajmy się, aby to drugie podejście z powyższego przykładu, pełne zaangażowania, przeważało w naszych interakcjach.



**AUTORKA TEKSTU**

**Katarzyna Brożyna**

Psycholog, wolontariuszka  
w Środowiskowym Domu  
Samopomocy w Konarach



**Wysłuchując się  
w czyjąś wypowiedź,  
zastanówmy się, czy  
rzeczywiście chcemy  
poznać drugą osobę  
– jej przemyślenia,  
uczucia, opinie  
i przekonania.**



## JAK ROZPOZNAĆ OBJAWY CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW?

Choroba zwyrodnieniowa stawów, znana również jako artroza, to schorzenie, które dotyka miliony ludzi na całym świecie. W miarę postępu choroby, pacjenci często doświadczają nie tylko bólu, ale również ograniczenia ruchomości oraz sztywności stawów, co może prowadzić do trudności w wykonywaniu codziennych czynności.

Choroba zwyrodnieniowa stawów stanowi najczęstszą przyczynę przewlekłych dolegliwości bólowych i niepełnosprawności. Schorzenie to polega na stopniowym i nieodwracalnym uszkodzeniu struktur stawowych – początkowo chrząstki stawowej, która jest odpowiedzialna za amortyzację wstrząsów i gładkie poruszanie się powierzchni stawowych względem siebie, a następnie pozostałych struktur okołostawowych – kości, ścięgien, więzadeł i torebki stawowej.

Zmiany te prowadzą do narastania uciążliwych objawów, takich jak ból, stopniowe ograniczenie ruchomości i osłabienie kończyny, a z czasem rozwijające się przykurcze. W przebiegu artrozy obserwujemy również tkliwość, poszerzenie obrysów zajętego stawu, trzeszczenia i obrzęk. Najczęstsze lokalizacje zmian to kręgosłup, staw kolanowy, biodrowy, skokowy, ramienny i drobne stawy rąk i stóp.

Pierwsze objawy zazwyczaj pojawiają się między 40. a 60. rokiem życia i początkowo charakteryzują się bólem podczas ruchu. Z biegiem czasu dochodzi do nasilenia dolegliwości, które występują również w spoczynku i podczas snu.

Zmiany w stylu życia oraz wydłużenie jego średniej długości doprowadziły w ostatnim czasie do narastania epidemii zmian zwyrodnieniowych. Szczególnie narażone na rozwój tego schorzenia są osoby:

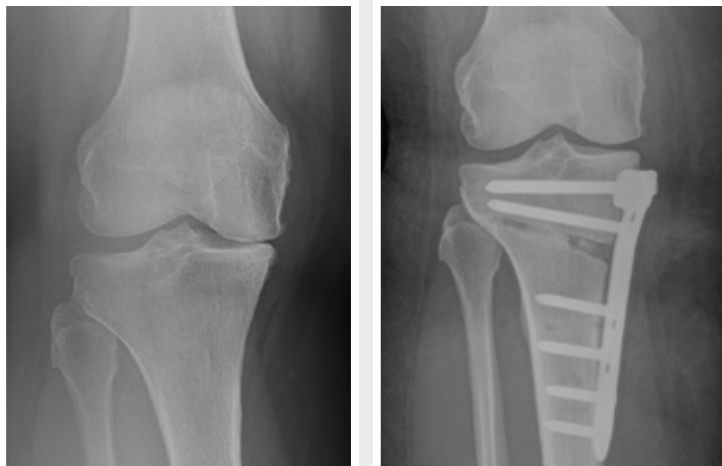
- po 60. roku życia,
- prowadzące siedzący tryb życia, mało aktywne fizycznie,
- z nadmierną masą ciała,
- obciążone genetycznie,
- kobiety, szczególnie w okresie pomenopauzalnym,
- zawodowi sportowcy i osoby wykonujące ciężką pracę – powtarzające się mikrourazy prowadzą do rozwoju zmian zwyrodnieniowych,
- po zabiegach chirurgicznych i dużych urazach w okolicy stawów,
- z wadami wrodzonymi i zniekształceniami kończyn – szpotałością i koślawością kolan, dysplazją stawu biodrowego, mózgowym porażeniem dziecięcym,
- obciążone chorobami metabolicznymi i zapalnymi: cukrzycą, chorobami reumatycznymi, hemofilią.

Lekarz podczas pierwszej wizyty po zebraniu wywiadu i badaniu fizykalnym zleca odpowiednie badania dodatkowe. Jednym z nich jest zdjęcie RTG zajętego stawu wykonywane w dwóch projekcjach. Do zróźnicowania pochodzenia procesu zapalnego wykonuje się badania laboratoryjne – morfologię, CRP, OB, kwas moczowy, glukozę i testy immunologiczne.

#### Endoprotezoplastyka całkowita bezcementowa stawu biodrowego



#### Osteotomia podkolanowa kości piszczelowej



Często przydatne są również inne badania obrazowe, takie jak tomografia komputerowa (TK), rezonans magnetyczny (MR) i badanie ultrasonograficzne (USG). Czasami konieczne jest także badanie płynu stawowego.

Profilaktyka zmian zwyrodnieniowych ma na celu zahamowanie lub spowolnienie postępu choroby. Konieczna jest ocena czynników ryzyka i ich właściwa modyfikacja – redukcja masy ciała w przypadku nadwagi, oszczędzanie stawów, odpowiednia aktywność fizyczna, zapobieganie urazom i stanom zapalnym, zbilansowana dieta i leczenie schorzeń sprzyjających rozwojowi zmian zwyrodnieniowych.

Leczenie dzielimy na nieoperacyjne i operacyjne. Początkowe zmiany kwalifikują się do leczenia nie-

operacyjnego, które przede wszystkim opiera się na rehabilitacji – prawidłowo dobranych ćwiczeniach wykonywanych pod nadzorem specjalisty. Leczenie farmakologiczne ma na celu wspomaganie procesu rehabilitacji. Stosowane leki zmniejszają dolegliwości bólowe i stan zapalny. Leki przeciwzapalne mogą być stosowane doustnie lub w formie iniekcji sterydowych. Dostawowo możemy podawać również preparaty kwasu hialuronowego, który zmniejsza stan zapalny, poprawia funkcję błony maziowej i spowalnia postęp choroby zwyrodnieniowej. Coraz częściej stosowane są też iniekcje osocza bogatopłytkowego i komórek macierzystych. Metody te są bezpieczne, małoinwazyjne, stosunkowo tanie i nie powodują istotnych skutków ubocznych.

W zminimalizowaniu uporczywych objawów przydatne są także leki z grupy SYSADOA (powolnie działające leki w chorobie zwyrodnieniowej stawów) takie jak siarczan chondroityny i glukozaminy oraz ekstrakt z oleju z awokado i soi.

W leczeniu operacyjnym wczesnych zmian zwyrodnieniowych stosowane są zabiegi prewencyjne mające na celu spowolnienie procesu chorobowego i poprawę funkcji stawu. Należą do nich przede wszystkim osteotomie korekcyjne – zmieniające rozkład obciążeń w zajętych stawach oraz zabiegi rekonstrukcyjne chrząstki (mikrozłamania i przeszczepy chrząstki) wykorzystywane w leczeniu ograniczonych zmian zwyrodnieniowych. Część zabiegów możemy wykonać małoinwazyjnie za pomocą artroskopii, która ma również znaczenie diagnostyczne.

Zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe upośledzające funkcję stawu są wskazaniem do endoprotezoplastyki lub operacyjnego usztywnienia niektórych stawów, czyli artrodezy.

Dzięki ciągłemu rozwojowi technik operacyjnych i stosowanych implantów zabiegi te przynoszą coraz lepsze wyniki, pozwalając przywrócić pacjentom utraconą jakość życia i wrócić aktywnie do rodziny, pracy i sportu.



**AUTOR TEKSTU**

**Adrian Roszewski**

Lekarz Oddziału Chirurgii  
Urazowo-Ortopedycznej Szpitala  
Bonifratrów w Katowicach



## Naturalne wsparcie dla układu kostno-stawowego

Kluczową rolę w naszym codziennym życiu odgrywa zdrowie kości i stawów. To właśnie one zapewniają swobodę ruchu, a także zdolność do wykonywania ulubionych aktywności. Niestety, zarówno z wiekiem, jak i w wyniku różnego rodzaju obciążeń czy też stylu życia, układ kostno-stawowy staje się bardziej podatny na zwyrodnienia, przeciążenia czy schorzenia (np. osteoporozę czy artretyzm).

Od wielu lat coraz bardziej popularne stają się naturalne metody wsparcia zdrowia – więcej osób wybiera ruch, rehabilitację, zioła i naturalne suplementy diety. Ostryż długi, hakorośl rozestana czy kadzidłowiec indyjski to rośliny, które dzięki swoim właściwościom wspierającym łagodzenie stanów zapalnych oraz regenerację tkanek, od wieków wykorzystywane są w fitoterapii. W tym artykule przyjrzymy się naturalnym rozwiązaniom, które pomagają utrzymać nasze stawy i kości w dobrej kondycji.

**Hakorośl rozestana** (*Harpagophytum procumbens*), znana również jako diabelski pazur to cenna roślina w medycynie naturalnej, szczególnie w leczeniu problemów ze stawami i kośćmi. Dzięki zawartości harpagozydów wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, dlatego wykorzystywana jest wspomagająco w leczeniu stanów zapalnych stawów, bólu reumatycznego, a także osteoporozy czy artretyzmu. Ponadto ekstrakty z hakorośli mogą korzystnie wpływać na poprawę elastyczności stawów i poprawiać ich funkcjonowanie, pod warunkiem, że są one regularnie stosowane. W medycynie roślina ta dostępna jest w postaci kapsułek, tabletek, naparów bądź maści, a jej dawkowanie przez użyciem należy skonsultować indywidualnie z lekarzem bądź farmaceutą.

Kolejną rośliną znaną ze swoich właściwości wspomagających zdrowie kości i stawów jest **kadzidłowiec indyjski** (*Boswellia serrata*), ceniony i stosowany nie tylko w ziołolecznictwie, ale również w przemyśle kosmetycznym. Bogaty w kwasy bosweliowe, wykazuje działanie przeciwzapalne, a także przyczynia się do wsparcia chrząstki sta-

wowej. Ponadto wpływa na redukcję bólu oraz sztywność stawów, poprawiając ich elastyczność. Kadzidłowiec odgrywa istotną rolę w ziołolecznictwie. Stosuje się go w przypadku chorób takich jak reumatoidalne zapalenie stawów czy artretyzm.

Znany także jako **kurkuma** – ostryż długi (*Curcuma longa*) to wieloletnia roślina należąca do rodziny imbirowatych. Kurkumina to główny składnik aktywny ostryżu długiego. To właśnie dzięki niej posiada on swój charakterystyczny kolor. Oprócz kurkuminy zawiera także olejki eteryczne, skrobie, białka i minerały. Wykazuje właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, chroni stawy przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, wspiera leczenie chorób wątroby oraz wspomaga leczenie problemów trawiennych. Stosowany jest przy chorobach reumatycznych oraz osteoporozie. Kurkuma ma różnorodne zastosowania. W kosmetyce jest składnikiem maseczek i kremów do twarzy. Dodatkowo wykorzystuje się ją do barwienia tkanin oraz w kuchni, gdzie nadaje potrawom charakterystyczny kolor.

**Imbir lekarski** (*Zingiber officinale*), uznawany jest za jedną z najstarszych roślin o zastosowaniu przyprawowym i leczniczym. Do substancji aktywnych w nim zawartych zaliczają się: gingerol (odpowiada nie tylko za smak imbiru, ale także za jego właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe), shogaol (pochodna gingerolu o działaniu przeciwwymiotnym), a także olejki eteryczne (m.in. zingiberen), które odpowiedzialne są za nadawanie charakterystycznego aromatu roślinie. Imbir zmniejsza ból i sztywność stawów, korzystnie wpły-



wa na ich ukrwienie i elastyczność. Działa wspierająco w terapii stanów zapalnych. Poza ziołolecznictwem wykorzystywany jest także w aromaterapii (środek na odprężenie i poprawę nastroju) oraz w kosmetyce.

Rośliną korzystnie wpływającą na zdrowie kości i stawów jest również **żywokost lekarski** (*Symphytum officinale*), od wieków stosowany przy leczeniu urazów i schorzeń układu kostno-stawowego. Swoje działanie zawdzięcza substancjom bioaktywnym, takim jak alantoina, garbniki, kwas rozmarynowy i śluzy, stymulując procesy regeneracyjne w tkankach, a tym samym wspomagając odbudowę kości po urazach (przyspiesza zrostanie się złamań). Ponadto wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, a zmniejszając obrzęki i ból towarzyszące urazom, poprawia ruchomość stawów, co jest szczególnie istotne podczas rehabilitacji. W przypadku schorzeń takich jak artretyzm czy reumatoidalne

zapalenie stawów, żywokost (dzięki zawartości kwasów fenolowych i flawonoidów) wykazuje działanie redukujące stany zapalne. Żywokost lekarski można stosować wyłącznie zewnętrznie – w formie maści, żelu, okładów czy też kąpieeli i naparów. Wynika to z obecności alkaloidów pirolizydynowych, które po spożyciu mogą okazać się toksyczne dla wątroby.

Naturalne metody wspierania zdrowia kości i stawów, oparte na roślinach leczniczych i zdrowym stylu życia, oferują bezpieczne i skuteczne rozwiązania dla osób w każdym wieku. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym, regeneracyjnym i wzmacniającym, zioła takie jak hakorośl rozestana, kadzidłowiec indyjski czy imbir lekarski mogą znacząco poprawić komfort życia, redukując ból i wspierając ruchomość stawów. Aby jednak osiągnąć trwałe rezultaty, warto podejść do tematu holistycznie: zadbać o zbilansowaną dietę, regularną aktywność fizyczną i równowagę psychiczną.

Połączenie tych elementów z naturalnymi suplementami pozwoli cieszyć się zdrowymi kośćmi i stawami przez długie lata. Wybierając naturalne wsparcie, korzystamy z darów natury, które harmonijnie współgrają z potrzebami naszego organizmu. Niech troska o zdrowie stanie się codzienną praktyką, która zaprocentuje nie tylko dobrą kondycję, ale także lepszą jakością życia.



**AUTORKA TEKSTU**

**Edyta Chlipała**

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



REKLAMA

**PRODUKTY  
BONIFRATERSKIE®**

**ARTREMAX**

60 tabletek powlekanych

Daj swoim  
stawom to,  
czego potrzebują



Suplement diety

**ARTREMAX, SUPLEMENT DIETY. SKŁADNIKI AKTYWNE:** SIARCZAN GLUKOZAMINY KCL, WITAMINA C, EKSTRAKT Z KORZENIA HAKOROŚLI ROZESŁANEJ, EKSTRAKT Z ŻYWICY KADZIDŁOWCA, EKSTRAKT Z KŁĄCZA OSTRYŻU DŁUGIEGO, EKSTRAKT Z KŁĄCZA IMBIRU LEKARSKIEGO, EKSTRAKT Z KORY SOSNY NADMORSKIEJ, MANGAN.



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

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

# Przez żołądek do zdrowia Gluten – przyjaciel czy wróg?

Wiele osób decyduje się na produkty bezglutenowe, mimo braku wskazań zdrowotnych, które wymagałyby eliminacji glutenu z diety. Wokół glutenu narosło mnóstwo mitów, dlatego warto wyjaśnić, czym dokładnie jest dieta bezglutenowa oraz kto powinien ją stosować.

Co to jest gluten?

Gluten jest polipeptydem naturalnie występującym w zbożach takich jak pszenica, jęczmień czy żyto. Składa się z trzech głównych rodzajów białek: prolamin (gliadyna), glutein (glutenina) oraz albumin. Największą część glutenu stanowi gliadyna, podczas gdy albuminy są obecne w najmniejszych ilościach. Gliadyna, która może wywoływać reakcje alergiczne, stanowi prawie 50% białek w glutenie, a jej najwyższe stężenie występuje w pszenicy. W jęczmieniu alergizującym odpowiednikiem gliadyny jest hordeina, w życie – sekalina, a w owsie – awenina.

Gluten, dzięki swoim unikalnym właściwościom, jest białkiem o wysokiej przydatności technologicznej. Jego nazwa, pochodząca z łaciny i oznaczająca „klej”, doskonale oddaje zdolność tworzenia lepko-sprężystych sieci w produktach spożywczych, co sprawia, że jest szeroko stosowany w piekarnictwie. Dzięki glutenowi ciasto zyskuje pożądaną konsystencję – staje się sprężyste, puszyste, ciągliwe i chrupiące. Zawartość glutenu w ziarnach zależy od różnych czynników, takich jak poziom nawożenia azotowego, stopień dojrzałości rośliny oraz czas zbioru.

Różnice między celiakią, alergią na gluten oraz nieceliakalną nadwrażliwością na gluten

Obecnie wyróżnia się trzy główne rodzaje nieprawidłowych reakcji na gluten:

- autoimmunologiczna (np. celiakia),
- alergiczna,
- nieceliakalna nadwrażliwość na gluten.

Istnieją badania potwierdzające skuteczność diety bezglutenowej w leczeniu innych schorzeń, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna. W ich przypadku eliminacja glutenu z diety jest niezbędna, stanowi pod-

stawową metodę leczenia i może zahamować postęp zmian chorobowych.

Celiakia to schorzenie, w którym spożycie glutenu wywołuje nieprawidłową reakcję immunologiczną, co skutkuje uszkodzeniem i zanikiem kosmków jelitowych, zwiększeniem przepuszczalności bariery jelitowej, a także zmniejszeniem szczelności połączeń międzykomórkowych. U osób z celiakią spożycie glutenu powoduje szereg objawów, takich jak: bóle brzucha, biegunki, niedożywienie, anemię, zmiany skórne, objawy ze strony układu nerwowego. Celiakia może ujawnić się w każdym wieku, a najczęściej występuje dwa szczyty zachorowań: w pierwszych dwóch latach życia oraz w drugiej i trzeciej dekadzie życia.

Alergia na gluten jest rzadziej rozpoznawana niż celiakia. U osób z alergią na białka pszenicy objawy są różnicowane (sygnały ze strony układu pokarmowego, oddechowego, zmiany skórne). Niektórzy pacjenci mogą spożywać niewielkie ilości glutenu bez znaczących dolegliwości. Głównym alergenem odpowiedzialnym za to schorzenie jest gliadyna, składnik glutenu. W przeciwieństwie do celiakii, w przypadku alergii na gluten nie dochodzi do uszkodzenia kosmków jelitowych, a w większości przypadków nie ma potrzeby stosowania diety łatwostrawnej.

Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten charakteryzuje się występowaniem zaburzeń żołądkowo-jelitowych, takich jak wzdęcia, biegunki i bóle brzucha, a także innych dolegliwości, na przykład bólu głowy, stawów i mięśni, uczucia niepokoju czy depresji. Diagnostyka polega na przeprowadzeniu badań w celu wykluczenia celiakii oraz alergii na gluten, a następnie na obserwacji reakcji organizmu po zastosowaniu diety bezglutenowej. Jeśli po eliminacji białka psze-

nicy z diety objawy ustąpią, a ich ponowne wprowadzenie spowoduje ich nasilenie, można potwierdzić nieceliakalną nadwrażliwość na gluten.

#### Dieta bezglutenowa

Dieta bezglutenowa polega na całkowitym wykluczeniu glutenu z jadłospisu. W przypadku celiakii przestrzeganie tej diety jest niezwykle istotne i musi być bardzo rygorystyczne (według badań spożycie 50 mg glutenu na dobę powoduje uszkodzenie jelit). Natomiast w przypadku nietolerancji lub alergii na gluten (gliadynę), dieta może być stosowana okresowo, a decyzję o wprowadzeniu glutenu do diety podejmuje lekarz.

Rygorystyczna dieta bezglutenowa wyklucza produkty zawierające pszenicę, żyto i jęczmień. Owies może być spożywany, ale tylko jeśli jest oznaczony jako bezglutenowy, co oznacza, że nie zawiera zanieczyszczeń glutenowych. Producenci żywności mają obowiązek informować o obecności glutenu w produktach, jeśli jego ilość przekracza 20 ppm (mg/kg). Produkty zawierające gluten poniżej tej wartości mogą być oznaczane międzynarodowym symbolem „przekreślonego kłosa”. Lista certyfikowanych produktów bezglutenowych dostępnych na polskim rynku jest aktualizowana i udostępniana przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.

Eliminacja glutenu oznacza rezygnację z przetworów z pszenicy, żyta i jęczmienia oraz produktów, które mogą być nimi zanieczyszczone. Należy więc unikać pieczywa, słodczy, zbóż, kasz (manny, kuskus, pęczaku, mazurskiej, perłowej, owsianej), mąk (pszennej, żytniej i jęczmiennej) i produktów z nich wytwarzanych (ciast, pierogów, naleśników, kopytek, pizzy), płatków (żytnich, jęczmiennych, pszennych, owsianych), makaronu (pszennego, żytniego), otrębów oraz nieoczyszczonego siodu, syropów i skrobi produkowanej ze zbóż.

Produkty te można zastępować ich bezglutenowymi odpowiednikami. Nie ma potrzeby rezygnować z ulubionych potraw – można jeść pieczywo, makaron czy naleśniki, ale w wersji bezglutenowej.

Naturalnie bezglutenowe produkty obejmują: owoce, warzywa, ziemniaki, oleje roślinne, orzechy, jaja,

nieprzetworzone mięso, ryby, mleko oraz naturalne produkty mleczne. Do zamienników zbóż zalicza się również ryż brązowy i dziki, gryki, proso, sorgo, teff, komosę ryżową, amarantus oraz kukurydzę.

Dieta osób stosujących dietę bezglutenową opiera się na zasadach racjonalnego odżywiania, z zachowaniem odpowiedniego bilansu składników odżywczych. Powinna być bogata w białko pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, a także ograniczać spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Kluczowe jest również dostarczenie witamin z grupy B, minerałów oraz błonnika.

Zgodnie z aktualnymi badaniami naukowymi, dietę bezglutenową stosuje się wyłącznie w przypadku zdiagnozowanych zaburzeń glutenezależnych. Wylimitowanie glutenu u osób zdrowych nie przynosi żadnych korzyści zdrowotnych.

#### Przykładowy zestaw posiłków bezglutenowych

Śniadanie – jajecznica na maśle z pomidorami, pieczywo bezglutenowe, pomarańcza, herbata

II śniadanie – jogurt naturalny z dodatkiem świeżych owoców leśnych, biszkopt ze skrobi ziemniaczanej, woda mineralna

Obiad – krupnik z kaszą jaglaną z zieloną, karkówka wieprzowa w sosie własnym, kluski śląskie bezglutenowe, surówka z modrej kapusty z orzechami i dodatkiem oleju, kompot

Kolacja – zapiekanka z ziemniaków, szynki bezglutenowej, warzyw (brokuły, papryka, pomidorki koktajlowe), sera żółtego, nieprzetworzonego sera białego, herbata



**AUTORKA TEKSTU**

**mgr inż. Jolanta Krzyżanowska**

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



# Kamica nerkowa?

## Sięgnij po zioła!

Kamica nerkowa to schorzenie charakteryzujące się obecnością złożeń w drogach moczowych, które powstają w wyniku wytrącania się substancji chemicznych zawartych w moczu, gdy ich stężenie przekracza próg rozpuszczalności. Szacuje się, że kamica dotyka około 5% populacji, przy czym dwukrotnie bardziej narażeni są mężczyźni. W grupie ryzyka znajdują się również osoby, które przyjmują niewielkie ilości płynów oraz mają wysokie spożycie białka.

Przyczyny kamicy nerkowej są złożone i różnorodne. Na niektóre z nich mamy wpływ, co daje nam możliwość zmniejszenia ryzyka jej wystąpienia. Kluczowe czynniki to:

- ilość przyjmowanych płynów,
- eliminacja zastoju moczu,
- leczenie zakażeń dróg moczowych,
- zwiększenie aktywności fizycznej.

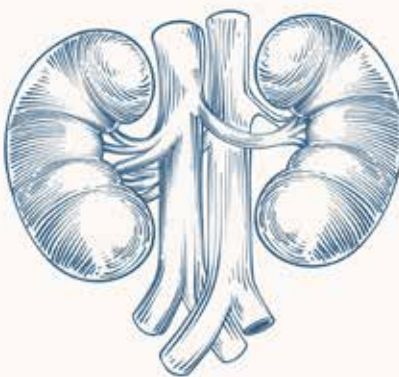
Warto zauważyć, że kamica nerkowa sprzyja rozwojowi zakażeń dróg moczowych, które z kolei mogą prowadzić do powstawania kamieni. Główne czynniki sprzyjające formowaniu się złożeń w układzie moczowym to:

- wysokie stężenie substancji litogennych w moczu, takich jak szczawiany, wapń, fosforany, kwas moczowy oraz cystyna,
- zastój moczu, który może prowadzić do nadmiernego stężenia substancji chemicznych,
- zakażenia układu moczowego (ZUM), które sprzyjają tworzeniu się kamieni.

Złogi nerkowe formują się w różnych odcinkach dróg moczowych, najczęściej w kielichach lub miedniczkach nerkowej. Następnie przemieszczają się do moczowodu i pęcherza moczowego, gdzie mogą się powiększać lub być wydalane z moczem. W niektórych przypadkach złogi osiągają znacz-

ne rozmiary, wypełniając całą miedniczkę nerkową i kielich (tzw. kamienie odlewowe), co może prowadzić do uszkodzenia nerki.

Typowym objawem kamicy nerkowej jest kolka nerkowa – ostry ból w okolicy lędźwiowej i brzucha, który występuje, gdy zółg przemieszcza się do moczowodu. Mogą pojawiać się także nudności i wymioty, parcie na mocz, częste oddawanie moczu w małych ilościach, dreszcze, gorączka oraz krwiomocz.



Przy chorobach nerek, w tym kamicy nerkowej, zaleca się stosowanie diety o niskiej zawartości produktów mięsnych, a także odpowiednią podaż płynów, która powinna wynosić 30 ml na każdy kilogram masy ciała (bilans dobowy). Najlepiej, aby były to ciepłe napoje, na przykład niskomineralizowana woda oraz kompoty. Warto ograniczyć spożycie alkoholu, kawy, mocnej herbaty, soli, ostrych przypraw oraz unikać palenia papierosów.

W przypadku kamicy nerkowej skuteczne są preparaty o właściwościach przeciwbakteryjnych oraz moczopędnych. Szczególnie korzystnie oddziałują te bogate w naturalną krzemionkę:

- **skrzyp polny:** działa moczopędnie, co sprzyja eliminacji bakterii z dróg moczowych;

- **ziele nawłoci:** zwiększa filtrację w kłębuszkach nerkowych. Flawonoidy, saponiny i lejekarpozydy działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo oraz rozkurczająco na mięśnie gładkie dróg moczowych;

- **liść brzozy:** zwiększa wydalanie moczu dzięki flawonoidom i olejkom eterycznym, a także działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Zapobiega rozwojowi dny moczowej;

- **ziele mniszka lekarskiego:** wspiera leczenie infekcji dróg moczowych oraz kamicy moczowej;

- **kłącze perzu:** działa moczopędnie i eliminuje bakterie z dróg moczowych. Zawiera krzemionkę, która zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych;

- **ziele połonicznika:** działa rozkurczowo na mięśnie gładkie dróg moczowych, zwiększa wydalanie moczu i ma działanie przeciwbakteryjne. Pomaga w leczeniu schorzeń układu moczowego oraz przeciwdziała tworzeniu się kamieni nerkowych;

- **kwiat i ziele wrzосу:** działa moczopędnie i rozkurczowo dzięki zawartości flawonoidów.

Kamica nerkowa jest schorzeniem, które można skutecznie kontrolować i zapobiegać jego nawrotom. Zrozumienie czynników ryzyka oraz wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych znacząco zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia kamieni nerkowych. Właściwa diagnostyka i leczenie są kluczowe dla zachowania zdrowia układu moczowego oraz uniknięcia poważnych powikłań.



**AUTOR TEKSTU**

**br. Pio Berger OH**

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





## Bonifraterskie Centrum Medyczne

- dziedzictwo Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego
- wyjątkowa sieć nowoczesnych, katolickich szpitali i placówek ochrony zdrowia
- kompleksowa opieka medyczna – od diagnostyki, poprzez leczenie ambulatoryjne, leczenie szpitalne, rehabilitację, aż po opiekę nad osobami starszymi i terminalnie chorymi
- unikalna, kilkusetletnia tradycja ziołolecznictwa połączona z najnowszą wiedzą i doświadczeniem w dziedzinie fitoterapii
- zaawansowane technologie medyczne, nowoczesny sprzęt, wysoko wykwalifikowana kadra medyczna



**KRAKÓW** | Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego

**KATOWICE** | Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów

**ŁÓDŹ** | Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego

**WROCLAW** | Hospicjum Bonifratrów im. św. Jana Bożego

**WROCLAW** | Kompleksowe Ośrodki Rehabilitacji | Bonifraterski Szpital Rehabilitacyjny Provita Wrocław

**ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE** | Bonifraterskie Centrum Fizjoterapii

**WARSZAWA** | Dom Geriatryczno-Rehabilitacyjny | Bonifraterski Ośrodek Zdrowia | Bonifraterskie Centrum Fizjoterapii

**PIASKI-MARYSIN** | Kompleksowe Ośrodki Rehabilitacji | Bonifraterski Szpital Rehabilitacyjny pw. św. Benedykta Menni w Piaskach



# Zważ (się) na zdrowie



Często zastanawiamy się, czy nasza masa ciała jest odpowiednia. Zadajemy sobie pytanie dotyczące potrzeby zredukowania wagi lub obawiamy się, że możemy ważyć zbyt mało i powinniśmy przytyć. Regularne monitorowanie wagi oraz okresowe sprawdzanie podstawowych wymiarów, takich jak obwód talii i bioder, ułatwia nam dostrzeganie istotnych zmian. Dzięki temu możemy szybko zareagować i podjąć odpowiednie kroki w celu weryfikacji naszego stanu zdrowia.



## Czy istnieje idealna masa ciała?

Określenie idealnej masy ciała jest zadaniem skomplikowanym, ponieważ dla każdej osoby może ona przybierać inną wartość. Z kolei prawidłowa masa ciała, zwana również należną masą ciała, to taka, która sprzyja zdrowemu i bezpiecznemu funkcjonowaniu organizmu, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, w tym nowotworów.

Istnieje wiele wskaźników służących do oceny masy ciała. Są one uzależnione od wieku osoby badanej, płci, jej stanu zdrowia czy też możliwości motorycznych. Najczęściej wykorzystywanym i najbardziej znanym narzędziem jest ocena BMI (ang. Body Mass Index), określająca stosunek masy ciała do wzrostu. Oblicza się go poprzez podzielenie wagi (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. Otrzymany wynik pozwala na klasyfikację masy ciała:

- Prawidłowa masa: 18,5 – 24,99
- Niedowaga: poniżej 18,5
- Nadwaga: 25 – 29,99
- Otyłość: powyżej 30

Wskaźnik ten nie jest odpowiedni do oceny masy ciała dzieci, kobiet w ciąży, sportowców oraz osób starszych, u których trudności mogą występować chociażby przy dokładnym pomiarze wzrostu.

## Niedowaga vs. nadwaga

Niedowaga często prowadzi do wyniszczenia i osłabienia organizmu. Upośledza wiele procesów metabolicznych, co może skutkować ich zmniejszoną intensywnością, a w niektórych przypadkach nawet całkowitym zatrzymaniem. Przykładem tego zjawiska jest zanik miesiączki u młodych kobiet, które stosują drastyczne diety odchudzające. Dodatkowo osoby na restrykcyjnych dietach mogą doświadczać pogorszenia koncentracji oraz osłabienia siły mięśniowej.

Nadmierna masa ciała również stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia. Nadwaga często prowadzi do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroba wieńcowa, a także do cukrzycy typu 2, chorób zwyrodnieniowych stawów, schorzeń nerek, kamicy pęcherzyka żółciowego czy nowotworów. Ponadto nierzadko u osób z podwyższoną wagą pojawiają się zaburzenia w sferze psychicznej: depresje, stany lękowe, nerwice.

Regularne kontrolowanie masy ciała oraz redukcja nadmiernej ilości kilogramów



znacząco poprawiają funkcjonowanie psychiczne i metaboliczne. Badania naukowe potwierdzają, że utrata masy ciała o około 10 kg prowadzi do poprawy profilu lipidowego, stężenia glukozy i hormonów we krwi, obniżenia ciśnienia tętniczego, zwiększenia sprawności motorycznej, poprawy kondycji, a przede wszystkim zmniejszenia ryzyka śmierci w młodszy m wieku.

### Wpływ aktywności fizycznej na masę ciała

Od wielu lat zalecenia dotyczące zdrowego żywienia są ściśle związane z podkreśleniem roli aktywności fizycznej. Powstało wiele badań naukowych oceniających zmiany w organizmie będące następstwem nie tylko wielogodzinnych treningów, ale także prostych form aktywności, takich jak jazda na rowerze, pływanie czy spacer. Przede wszystkim obserwuje się lepsze dotlenienie tkanek i narządów, co sprawia, że pracują one wydajniej. Ponadto poprawia się metabolizm, sprawność intelektualna i motoryczna, koordynacja ruchowa.

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do zwiększenia wytrzymałości mięśniowej, rozbudowy sieci naczyń krwionośnych oraz wzmocnienia serca. W badaniach zauważono również poprawę stężenia cukru, cholesterolu oraz elektrolitów we krwi. Dodatkowo dzięki regularnym aktywnościom zmniejsza się nadmierna masa ciała, a to przyczynia się nie tylko do poprawy zdrowia fizycznego, ale i psychicznego, społecznego, relacji interpersonalnych czy samooceny.

### Wpływ stresu na organizm

U wielu osób zdarzają się niejednokrotnie stresujące sytuacje, które często prowadzą do potrzeby zjedzenia posiłku lub przekąski. Stresory wywołują zmiany fizjologiczne,

ne, takie jak przyspieszone bicie serca, ucisk w żołądku, drżenie rąk czy osłabienie. Towarzyszą im uczucia lęku, niepewności i złości. Nierzadko mylimy te odczucia z uczuciem głodu, co skutkuje sięganiem po przekąski, które są w danej chwili pod ręką. Stan ten zazwyczaj nie jest związany z potrzebą spożycia kolejnej porcji energii, lecz raczej podświadomym ukierunkowaniem na bodźce służące do odwrócenia uwagi od trudnych sytuacji. W konsekwencji nie zwracamy uwagi na to, co oraz w jakiej ilości spożywamy, przyjmując dodatkowe kalorie. Jeśli nie zostaną one wydatkowane na jakiegokolwiek aktywności, mogą przyczynić się do zwiększenia masy ciała.

Niekorzystnym zjawiskiem jest również tak zwane „zajadanie stresu” w momencie, w którym nie umiemy znaleźć sposobu na poradzenie sobie z emocjami. Sięgamy wtedy po słodycze, które jedynie chwilowo poprawiają samopoczucie. Taki model zachowania prowadzi do nadwyżki kalorycznej i wzrostu masy ciała, co z kolei generuje dodatkowy stres oraz presję ze strony otoczenia.

Długotrwały stres utrudnia odchudzanie, między innymi przez obniżenie motywacji i zaburzenia hormonalne. Wsparcie ze strony otoczenia jest niezwykle ważne, ponieważ pomaga radzić sobie z emocjami, co może ułatwić redukcję masy ciała i poprawić codzienne funkcjonowanie.

### Rola nawodnienia organizmu

Często pomijamy, jednak nie mniej ważnym aspektem, jest odpowiednie nawodnienie organizmu, a także źródła przyjmowanych płynów. Najbardziej pożądana jest oczywiście woda, ale dobrze sprawdzają się również herbaty, napary ziołowe, elektrolity; w mniejszym stopniu naturalne soki, zupy, jogurty czy owoce i warzywa. Należy unikać bogatych w cukry napojów, dosładzanych jogurtów owocowych, napojów ga-



zowanych i alkoholu – dostarczą nie tylko wody, ale i dużych ilości cukrów.

Podejście do zdrowego żywienia powinno opierać się nie tylko na zapewnieniu komfortu psychicznego, odpowiednim składzie diety i aktywności fizycznej, ale także na uwzględnieniu takich aspektów jak pory posiłków, regularność ich spożywania oraz zbilansowanie kaloryczne. To, że dana dieta przyniosła efekty u znajomego, nie gwarantuje, że zadziała u nas. Każda osoba ma inne zapotrzebowanie kaloryczne, tryb życia oraz metabolizm. Dlatego istotne jest monitorowanie podstawowych parametrów i reagowanie na wszelkie zmiany i nieprawidłowości, które mogą budzić niepokoje.



**AUTORKA TEKSTU**

**Martyna Cichoń**

mgr dietetyki, absolwentka Uniwersytetu Medycznego Collegium Medicum w Bydgoszczy oraz Bydgoskiej Szkoły Wyższej



W globalnym wymiarze Kościoła pewne myśli związane ze Szkołą Szpitalnictwa wynikają z ustaleń Soboru Watykańskiego II. Pisząc o szkole w kontekście czasoprzestrzeni Zakonu, cezurą czasową jest Kapituła Generalna w 1979 roku – wówczas zwrócono szczególną uwagę na kształtowanie świadomości związanej z rozbudową i wszechstronnym wspieraniem relacji między braćmi i współpracownikami. W 1988 roku odbyła się historyczna Kapituła Generalna, gdyż udział w niej – po raz pierwszy w historii Zakonu – wzięli przedstawiciele świeccy z różnych prowincji. Obecnie udział współpracowników w pierwszej części kapituły stał się już normą.

W trakcie Kapituły Generalnej, która odbyła się w Granadzie w 2000 roku, podniesiono kwestię wartości w kontekście posłannictwa Zakonu i współpracy braci z pracownikami świeckimi. Rozważano, w jaki sposób dzielić realizację misji i charyzmat – temat ten był przedmiotem podejmowanych już wcześniej dyskusji. Zakon dostrzegł, że przyszłość wspólnoty jest nierozdzielnie związana ze współpracownikami. Podczas wspomnianej Kapituły bracia zadeklarowali gotowość dzielenia się z nimi swoją misją, duchowością i wartościami.

Podczas Kapituły Generalnej w 2006 roku w Rzymie Zakon potwierdził obrany kierunek – przekazywanie wartości Zakonu to zagadnienie, któremu należy poświęcić szczególną uwagę i zaangażowanie, a w realizację tego celu muszą włączyć się wszyscy członkowie, zarówno bracia, jak i współpracownicy. W następnych latach odbyły się spotkania regionalne, które doprowadziły do sformułowania koncepcji zdefiniowania wartości Zakonu oraz do wykrystalizowania idei Szkoły Szpitalnictwa.

W 2009 roku w Guadalajarze w Meksyku odbyła się Nadzwyczajna Kapituła Generalna, podczas której znowelizowano Statuty Generalne Zakonu Szpitalnego. W art. 24 widnieje zapis: „Kuria generalna, prowincje i dzieła apostołskie winny przygotować program i organizować kursy oraz dni formacyjne dla braci i współpracowników, a w miarę możliwości również dla pracowników firm zewnętrznych odnośnie zasad, wartości i kultury Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego. Temu celowi najlepiej służą szkoły szpitalnictwa”.

Podczas Kapituły Generalnej w Fatimie w 2012 roku, brat Donatus Forkan, ówczesny przełożony generalny, w swoim przemówieniu otwierającym oraz sprawozdaniu odniósł się do kwestii formacji szpitalników, podkreślając, że „formacja zawsze była przedmiotem szczególnej troski i ważnym elementem wszystkich inicjatyw Kurii Generalnej. Ponieważ współpracownicy są współodpowiedzialni, wraz z braćmi, za misję Zakonu, Kapituła Generalna, która odbyła się w Rzymie w 2006 roku, zachęcała wszystkie prowincje do tworze-



## Szkoła Szpitalnictwa

**Idea Szkoły Szpitalnictwa w strukturach Zakonu, który trwa już od kilku dziesięcioleci i wynika z współpracy w realizacji misji opieki na zapoczątkowanej pr**

nia Szkoły Szpitalnictwa, w celu zapewnienia współpracownikom niezbędnego wykształcenia i formacji, która pomoże im utożsamić się ze św. Janem Bożym, którego misję kontynuują. Poznanie historii Zakonu Szpitalnego założonego przez Jana [Bożego; przyp. red.] oraz filozofii i wartości, które są podstawą misji szpitalnictwa, jest konieczne, by zapewnić integralność misji szpitalnictwa w przyszłości. Zarząd Generalny zorganizował pierwszą międzynarodową Szkołę Szpitalnictwa w Grenadzie w 2009 roku. Bracia oraz starsi współpracownicy z całego Zakonu, uczestniczyli w tym pięciodniowym wydarzeniu, które spotkało się z bardzo pozytywnym przyjęciem”. Ta sama Kapituła Generalna w ujętych priorytetach i kierunku działań





## ctwa na osi czasu

u Bonifratrów jest wynikiem dłuższego procesu, przede wszystkim ze współdziałania braci oraz z osobami ubogimi, chorymi i potrzebującymi, przez św. Jana Bożego.

w rozdziale dotyczącym Szkoły Szpitalnictwa podtrzymała znaczenie i ważność formacji w ramach Szkoły: „Formacja w zakresie szpitalnictwa, powinna wprowadzać nas w dynamikę ciągłego wzrostu i pogłębiania wiedzy oraz rozwijania postaw i zachowań, które charakteryzują nas jako szpitalników. W tym kontekście szkoły szpitalnictwa mają na celu promowanie kultury i formacji w zakresie szpitalnictwa, wszędzie tam, gdzie Zakon jest obecny. Taka formacja, która obejmuje zarówno pogłębianie wiedzy, jak i nabywanie umiejętności praktycznych, jest miejscem spotkania braci i współpracowników, w którym wzajemnie się ubogacamy i inspirujemy do lepszego poznania wartości i zasad (por. SG 50), które wypty-

wają ze szpitalnictwa. Formacja ta obejmuje teoretyczne i praktyczne elementy wskazane w dokumencie Zakonu dotyczącym formacji współpracowników”.

Powyższe cytaty przedstawiają nie tylko proces kształtowania się idei Szkoły, ale również przybliżają w ogólnym zarysie założenia i cele, jakie miała obrać taka forma edukacji. Nasza Prowincja aktywnie realizuje ten cel, uwzględniając wytyczne Kapituł Generalnych i Prowincjalnych oraz innych dokumentów Zakonu. W roku 2017 zorganizowano cykl szkoleń dla braci i współpracowników we wszystkich dziełach apostołskich Prowincji.

W Deklaracjach 33. Kapituły Prowincjalnej w 2022 roku, w rozdziale 5, podkreślono znaczenie Szkoły w kontekście szpitalnictwa i formacji w charyzmie szpitalnym: „Postaramy się rozwijać Szkołę Szpitalnictwa, w tym celu stworzymy multimedialny kurs podstawowy oraz program formacji szczegółowej” (5.2.1.) oraz: „Rozeznamy reorganizację Szkoły Szpitalnictwa” (5.2.3).

Ostatnie Deklaracje 70. Kapituły Generalnej z 2024 roku (niebawem ukażą się drukiem) również odnoszą się do Szkoły jako narzędzia edukacji. W punkcie 2, dotyczącym naszej misji i przekazywania charyzmatu, czytamy: „Wszyscy jesteście wezwani do przekazywania tego wspólnego daru, dając świadectwo szpitalnictwa św. Jana Bożego w zmieniającym się świecie, ukazując naszymi czynami piękno i potrzebę naszego charyzmatu w dzisiejszym świecie. W tym celu zobowiązujemy się do ciągłego rozwoju nie tylko zawodowego, ale także na poziomie naszego charyzmatu ze wszystkimi jego cennymi wartościami. Czynimy to poprzez »Szkoły Szpitalnictwa«, [...] i wszelkie sposoby, które pomagają nam żyć, praktykować i przekazywać szpitalnictwo w naszym zmieniającym się świecie.”

Przywołane powyżej wydarzenia, deklaracje, decyzje oraz kształtująca się świadomość współistnienia pokazują, że jako bracia i współpracownicy nieustannie realizujemy charyzmat św. Jana Bożego, który ma cechować się szpitalnictwem, szacunkiem, duchowością, odpowiedzialnością i jakością. Ale o tym już w kolejnym artykule.



**AUTOR TEKSTU**

**Grzegorz Waberski**

Sekretarz Prowincji Polskiej  
Zakonu Bonifratrów





Każdy z nas w pędzie codzienności potrzebuje chwili wytchnienia, momentu na zatrzymanie się i refleksję. Wyciszenie pozwala usłyszeć to, co najważniejsze – głos płynący z głębi serca. A czy jest coś bardziej kojącego niż słowa samego Jezusa?

Zapraszam Cię do pochylenia się nad cytatami z *Dzienniczka św. siostry Faustyny*, w których Jezus przekazuje nam swoje obietnice i przesłanie o bezgranicznym miłosierdziu. W świecie pełnym niepokoju i zwątpienia, to właśnie miłosierdzie Jezusa jest źródłem najgłębszej nadziei. Wsłuchaj się w te słowa, przyjmij je do swojego serca i pozwól, by Jezus przemówił do Ciebie osobiście. Niech ta chwila modlitwy stanie się doświadczeniem Bożej miłości, która nigdy nie zawodzi.

*P*owiedz duszom, gdzie mają szukać pociech, to jest w trybunale miłosierdzia; tam są największe cuda, które się nieustannie powtarzają. Aby zyskać ten cud, nie trzeba odprawiać dalekiej pielgrzymki ani też składać jakichś zewnętrznych obrzędów, ale wystarczy przystąpić do stóp zastępcy mojego z wiarą i powiedzieć mu nędzę swoją, a cud miłosierdzia Bożego okaże się w całej pełni. Choćby dusza była jak trup rozkładająca się i choćby po ludzku nie było wskrzeszenia, i wszystko już stracone – nie tak jest po Bożemu, cud miłosierdzia Bożego wskrzesza tę duszę w całej pełni. O biedni, którzy nie korzystają z tego cudu miłosierdzia Bożego; na darmo będziecie wołać, ale już będzie za późno. (Dz. 1448)

*O*, jak bardzo mnie rani niedowierzenie duszy. Taka dusza wyznaje, że jestem święty i sprawiedliwy, a nie wierzy, że jestem miłosierdziem, nie dowierza dobroci mojej. I szatani wielbią sprawiedliwość moją, ale nie wierzą w dobroć moją. (...) Miłosierdzie jest największym przymiotem Boga. (Dz. 300)

*N*ie znajdzie żadna dusza usprawiedliwienia, dopokąd nie zwróci się z ufnością do miłosierdzia mojego. (Dz. 570)

*O*, gdyby znali grzesznicy miłosierdzie moje, nie ginęłaby ich tak wieka liczba. Mów duszom grzesznym, aby nie bały się zbliżyć do mnie, mów o moim wielkim miłosierdziu. (Dz. 1396)

*W* takiej duszy, która żyje wyłącznie miłością moją, króluję jak w niebie. (Dz. 1489)

*C*órko, kiedy przystępujesz do spowiedzi świętej, do tego źródła miłosierdzia mojego, zawsze sływa na twoją duszę moja krew i woda, która wyszła z serca mojego, i uszlachetnia twą duszę. Za każdym razem, jak się zbliżasz do spowiedzi świętej, zanurzaj się cała w moim miłosierdziu z wielką ufnością, abym mógł złąć na duszę twoją hojność swej łaski. Kiedy się zbliżasz do spowiedzi, wiedz o tym, że ja sam w konfesjonale czekam na ciebie, zastaniam się tylko kapłanem, lecz sam działam w duszy. Tu nędza duszy spotyka się z Bogiem miłosierdzia. Powiedz duszom, że z tego źródła miłosierdzia dusze czerpią łaski jedynie naczyniem ufności. Jeżeli ufność ich będzie wielka, hojności mojej nie ma granic. Strumienie łaski zalewają dusze pokorne. Pyszni zawsze są w ubóstwie i nędzy, gdyż łaska moja odwraca się od nich do dusz pokornych. (Dz. 1602)





Jacek Malczewski, *Anioł z Tobiaszem*. Źródło: Wikimedia Commons

## O Maryji i aniołach...

Gdy anioł przychodzi do Maryji, kieruje do Niej Słowo Boże, obwieszcza Jej wolę samego Boga. I co Maryja mu na to odpowiada? *Świetnie, aniele, fantastycznie! Och, jak się cieszę! Jak ja się bardzo cieszę! Ale miła niespodzianka! Będę matką! Super – to od kiedy?* Czy w taki sposób odpowiada? Nie. Ona zmieszana się na słowa anielskiego posłańca. Chyba wręcz była strwożona, bo anioł mówił do Niej: „Nie bój się, Maryjo! Nie bój się!”. Anioł Ją uspokajał. Nie bój się! Tacy są aniołowie!

### Precyzyjni i nieugięci

Postrzeganie aniołów jako spokojnych, ułożonych, nieustannie uśmiechniętych i schlebiających ludziom, z uśmiechniętymi ustami i wolnymi od zagnieceń skrzydłami jest bezkrytycznym życzeniem albo wręcz perfidną pokusą szatana. Aniołowi głoszącemu Słowo Boże zawsze towarzyszy promieniowanie wielkiej mocy Boga! Takie są te duchy niebieskie.

Aniołowie ze stuprocentową dokładnością przekazują orędzie Boga. Są precyzyjni i nieugięci. Ale nie zatrzymują żadnego, nawet najmniejszego odbicia Bożego blasku na sobie. Są istotami duchowymi, pełnymi mocy swojego Stwórcy. W Księdze Daniela, w rozdziale ósmym, czytamy, że anioł, który ukazał się prorokowi, był tak potężny, że Daniel padł na twarz. Strwożony prorok drżał ze strachu, a widok jego przerażenia wywołał popłoch wśród ludzi. Anioł był źródłem tak wielkiej potęgi, że po spotkaniu z nim Daniela „ogarnęła niemoc i chorował przez wiele dni” (Dn 8, 27). Czy anioł mógł skrzywdzić Daniela? Oczywiście, że nie. Nie powinno więc dziwić, że pierwszymi słowami aniołów, gdy się ukazują, są słowa: „Nie bójcie się!”. Aniołowie manifestują potęgę Boga Wszechmocnego i mimo iż dzierżą niewyobrażalną moc, nie przypisują sobie żadnej chwały.

Kiedy anioł przychodzi do Maryji, Ona odczuwa zmieszanie. Często uczucia mogą nam podpowiadać coś

innego niż Bóg, są pełne lęku i sprzeciwu. Mówią: „nie!” woli Bożej. Co robi Maryja w takiej sytuacji? Najpierw rozważa, co ma znaczyć to pozdrowienie. Ona zastanawia się: „Co miałyby to znaczyć”... Rozsądek... Mój osobisty rozsądek...

Warto przywołać tu słowa św. Jana Pawła II, które napisał w *Fides et ratio*. W samym wstępie do tej encykliki sformułował genialną refleksję, że duch ludzki jest niesiony jakby na dwóch skrzydłach: jednym jest *fides*, czyli wiara, a drugim *ratio*, czyli rozum. I te dwa skrzydła niosą człowieka, gdyż wiara bez rozumu jest dewocją, a rozum bez wiary jest intelektualizowaniem. Tak więc wiara jest powiązana z rozumem, a rozum z wiarą. Maryja odwołała się do rozsądku. Oczywiście, miała wiarę. Przyglądając się Jej postawie, przychodzą na myśl słowa psalmisty: „Błogosławie Pana, który dał mi rozsądek” (Ps 16). Rozsądek to część mądrości, która *roz-sądza*, stawia coś pomiędzy czymś – wybiera pomiędzy dwoma rzeczywistościami. Mamy się więc kierować wiarą oraz rozsądkiem. Nigdy uczuciami, gdyż do nich bezpośrednio ma dostęp demon: do uczuć, wyobraźni i pamięci. Próbuje kierować naszą wyobraźnią, potrafi oddziaływać na pamięć, ale nie ma dostępu do moich myśli.

### Największy przymiot aniołów

Aniołowie rzadko zdradzają swoje imiona, kierując się pokorą. Znamy Rafaela, Gabriela i Michaela, po-



nieważ ich imiona zostały zapisane w Piśmie Świętym. Jednak nawet oni, w swej skromności i wierności Bogu, stronią od ujawniania się. W Biblii imię określa tożsamość, dlatego podczas egzorcyzmów jego poznanie daje ogromną przewagę. Demon staje się słabszy, niemal bezbronny. Wyjawienie imienia zwiastuje rychły koniec jego „panowania” – musi odejść. Demony za wszelką cenę chronią swojej tożsamości, lecz nie z pokory, a z pychy.

### By nie „zastaniać” sobą Boga

Imię w Piśmie Świętym oznacza tożsamość, więc aniołowie, także twój Anioł Stróż, ci go nie zdradzą. Nie chcą swoim blaskiem odwrócić naszej uwagi od imienia Bożego – od imienia Jezusa. Myślę, że to właśnie pokora powstrzymuje aniołów przed ujawnianiem swoich imion. Nie chcą sobą „zastonić” Pana Boga nam, którzy mamy skłonności do bałwochwalstwa. Zresztą możemy o tym przeczytać w Księdze Rodzaju, opisującej zmaganie Jakuba z aniołem nad rzeką Jabbok. Jakub zapytał niebiańskiego wysłannika o imię, lecz anioł odparł pytaniem: „A czemu pytasz mnie o imię?”. I nie odpowiedział. Wtedy Bóg zmienił imię Jakuba na Izrael. Anioł nie zdradził swojego imienia, ale Bóg przemienił imię tego, który pytał. Obecność aniołów ma prowadzić do naszej przemiany, ponieważ oni sami nieustannie wpatrują się w oblicze Ojca w niebie. Słowo Boże mówi, że nieustannie to robią, tak bez ziewania.

### Przeżroczyci

Z sentymentem wspominam Toruń, w drogiej memu sercu parafii. Pan Bóg udzielił mi tam wiele łask na ścieżkach życia kapłańskiego. Tam też zostałem wprowadzony w postugę egzorcyzmów. Zanim podjąłem się duszpasterstwa akademickiego, przez trzy lata odprawiałem msze święte dla dzieci, urozmaicając kazania przykładami.

Pamiętam lekcję o aniołach, podczas której, aby zobrazować ich rolę, wykorzystałem okno klasztorne. Ubrany w płaszcz, czapkę, gogle i z parasolem w ręce, stanąłem za nim, tłumacząc, że okno chroni nas przed wiatrem, mrozem, deszczem i upałem, pozwalając jednocześnie widzieć świat. Podobnie anioł – niczym szyba, strzeże nas, pozostając przeźroczystym, aby nie przysłaniać sobą Boga i kierować naszą uwagę ku Niemu. Anioł jest oknem, przez które widać niebo. Nie ma tak świętego człowieka na świecie, który byłby czysty jak anioł.

### Umiłowane zajęcie anioła

Anioł nie zastania sobą Pana Boga. Dlatego też człowiek ma tak wielką trudność, by odkryć jego obecność. Anioł jest czysty jak szyba, którą trudno dostrzec. Chce po-

kornie służyć Panu Bogu bez żadnych ograniczeń i zastrzeżeń, choć sam jest wielki, przemożny, olbrzymi. By to potwierdzić, wystarczy przytoczyć opis z Księgi Daniela: „(...) ciało zaś jego było podobne do tarszyszu, jego oblicze do blasku błyskawicy, oczy jego były jak pochodnie ogniste, jego ramiona i nogi jak błysk polerowanej miedzi, a jego głos jak głos tłumu” (Dn 10, 6). Daniel, kiedy to zobaczył, po prostu się przeraził. Nagle opuściła go wszelka siła, zdrząły mu kolana i biedny padł – tak mówi Pismo Święte. Trudno sobie to wyobrazić, jeśli mamy przed oczami aniołki ze straganów, które dyndają zawieszane na jakiejś spiralcie. To zniewaga wobec biblijnego przekazu.

Tymczasem anioł, który przychodzi, mówi: „Nie bój się!”. Jest cały ukierunkowany na słuzenie Panu Bogu i nam, choć sam jest niezwykle potężny. Myślę tutaj o Aniele Stróżu, który przychodzi właśnie po to, żeby służyć, mimo swojej doskonałości. Służenie jest umiłowaniem zajęciem anioła. Przede wszystkim wpatruje się on w oblicze Ojca. Czynność, którą także mój i twój Anioł Stróż szczególnie lubi, to służba Bogu i tobie. Aniołowie prześcigają się w służeniu, bo jak mówi List do Filipian: „On, istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi, stawszy się podobnym do ludzi. A w zewnętrznym przejawie uznany za człowieka, uniżył samego siebie, stawszy się postusznym aż do śmierci – i to śmierci krzyżowej” (Flp 2, 6-8).

Chrystus przyszedł na ziemię, żeby nam służyć, choć jest Bogiem! Stał się Sługą Pana, o czym mówi prorok Izajasz. Właśnie z tego powodu ulubionym zajęciem aniołów jest słuzenie, ponieważ tak mogą naśladować Boga wcielonego. I dlatego w tym się prześcigają. Więc jeśli i my chcemy naśladować Boga, powinniśmy się prześcigać w służbie drugiemu człowiekowi. Niekiedy przyjęcie daru oznacza większą pokorę niż obdarowanie kogoś jakimś dobrem. Bywają sytuacje, że usłużenie komuś nie jest jeszcze taką pokorą, jak przyjęcie od niego daru: ktoś ci ustąpi miejsca, a ty mu mówisz: „Nie, ja nie chcę”. Pewnie, że chcesz. Służmy sobie nawzajem! Im wyższe miejsce w hierarchii zajmuje anioł, tym chętniej służy ludziom.



**AUTOR TEKSTU**

**o. Marcin Ciechanowski OSPPE**

Podprezor klasztoru paulinów  
na Jasnej Górze,  
egzorzysta archidiecezji częstochowskiej,  
rekolekcjonista, muzyk

## HISTORIA O DETERMINACJI „MIMO WSZYSTKO”. Początki łódzkiego konwentu bonifratrów

Okrągłe rocznice skłaniają nas do refleksji i podsumowań. Nie inaczej jest w tym roku, kiedy to przypada podwójny jubileusz w Łodzi: 25-lecia powrotu szpitala do Zakonu Bonifratrów oraz 100-lecia obecności Braci Bonifratrów w tym wspaniałym mieście.



Fasada szpitala bonifratrów. Łódź, b.d.

Początki Zakonu Bonifratrów w Łodzi to historia determinacji, nie tylko łódzkich braci, ale również całej, dopiero co odrodzonej w 1922 roku Prowincji Polskiej. Jakie wyzwania napotykali bracia 100 lat temu?

Przed wszystkim należy pamiętać, że były to czasy niezwykle burzliwe. W 1925 roku Polska dopiero od 7 lat ponownie znajdowała się na mapach. W 1923 roku kraj zmagał się z hiperinflacją: w 1922 roku za 1 dolara płacono około 9 marek polskich, a w 1923 roku wartość ta wzrosła do 6 375 000 marek polskich! W odpowiedzi na ten kryzys rząd podjął decyzję o zastąpieniu marek złotym polskim. Wiele gospodarstw domowych borykało się z bezrobociem i problemami z dostępem do najbardziej podstawowych produktów. I właśnie tym najbiedniejszym chcieli pomóc bonifratrzy, którzy przybyli do Łodzi.

Same początki były bardzo skromne. Dzięki staraniom prowincjała, ojca Jacka Misiaka, braciom udało się zakupić niewielki dom przy ulicy Krótkiej 12. Z czasem nieruchomości ta została sprzedana państwu Dębowskim, od których kolejny prowincjał, Elias Ulman, nabył dom przy ulicy Kościuszki 4 w Łodzi-Chojnach. Wszystkie fundusze pochodziły wyłącznie z dwóch źródeł – kwest braci oraz pracy brata Eustachego Mikołajewskiego. Już w 1926 roku w budynku funkcjonowało ambulatorium, a w latach 30. powstał również gabinet dentystyczny. Bracia niestrudzenie dążyli do budowy szpitala. Zaledwie trzy lata po przybyciu do Łodzi odbyło się uroczyste poświęcenie kamienia węgielnego pod budowę nowoczesnego gmachu.

Budynek został zaprojektowany przez modernistycznego architekta Józefa Kaban-Kolskiego, absolwenta →



Gabinet stomatologiczny u łódzkich bonifratrów, przed 1935r.



Komitet budowy szpitala z o. Brunonem Szymałą (po prawej) i o. Eustachym Mikołajewskim (po środku), w tle szpital w budowie.



Tzw. „Stary domek”, b.d. (ok. lat 60. XX w.)



Szpital bonifratrów w budowie. Łódź, lata 30. XX w.



Jasełka u bonifratrów. Łódź, lata 30. XX w.



Szpital bonifratrów. Łódź, b.d.



Bonifratr karmiący gęsi. Łódź, lata 20. XX w.

Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, którego twórczość cieszyła się dużym uznaniem. W Łodzi znajduje się wiele jego rozpoznawalnych realizacji, takich jak budynek Sądu Okręgowego, Teatru Wielkiego oraz gmach centrali telefonicznej PAST. Nowo powstający szpital doskonale wpisuje się w surową estetykę modernistycznej zabudowy Łodzi, która dążyła do nowoczesności i rozwoju.

Biorąc pod uwagę rozmach projektu, budowa przebiegała sprawnie, co było zasługą komitetu budowy, w którym aktywnie działał przeor Brunon Szymała oraz Józef Wolczyński – niezwykle zasłużony działacz społeczny, którego lista osiągnięć dla Łodzi jest imponująca. Angażował się w życie polityczne odradzającej się Rzeczypospolitej i wykazał się nieugiętą postawą wobec okupantów podczas I wojny światowej. Jako członek komitetu budowy szpitala miał na swoim koncie odznaczenia takie jak Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski oraz Złoty Krzyż Zasługi.

Zaangażowanie tak znaczącej postaci w sprawę bonifratrów dowodziło, jak istotna była ta inwestycja dla mieszkańców Łodzi. Kwesty nie pokrywały wszystkich potrzeb, dlatego komitet zaciągał pożyczki. W celu wsparcia nowego ośrodka bonifratrów, pożyczki na ten cel zaciągały również pozostałe konwenty w Prowincji Polskiej; próbowały także pozyskać środki w inny sposób. Przykładem może być konwent cieszyński, który, aby wspomóc budowę, sprzedał nawet teren pod budowę torów.

W latach 30. XX wieku pacjentom zostały udostępniane kolejne, doskonale wyposażone skrzydła szpitalne. Bracia kontynuowali swoją misję, podczas gdy napięcia na arenie międzynarodowej narastały. Ambitny projekt, który mógł się urzeczywistnić dzięki tytanicznej pracy, został przerwany przez wybuch II wojny światowej. Żołnierze Wehrmachtu po wkroczeniu do Łodzi zajęli cały gmach szpitala, a z tzw. „starego domku” uczynili kostnicę. Bracia nie mogli przewidzieć, że nawet po ustąpieniu okupanta, szpital nie powróci do nich przez długie lata. Na szczęście obchody jubileuszowe w tym roku pokazują, że cierpliwość i determinacja mogą zmienić bieg historii.



**AUTORKA TEKSTU**

**Judyta Pawlak**

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



# Boni News

## Wizyta Generała Zakonu w Polsce

W dniach 22–25 stycznia 2025 roku, brat Pascal Ahodegnon, Przełożony Generalny Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego, złożył oficjalną wizytę w Polsce, odwiedzając Warszawę, Iwonicz i Kraków, a także Drohobycz na Ukrainie. Delegacja brata Pascala do Prowincji Polskiej była jego pierwszą zagraniczną wizytą po objęciu przez niego urzędu Generała, co nastąpiło podczas 70. Kapituły Generalnej w Częstochowie w 2024 roku.

### Warszawa

22 stycznia Generał Zakonu przybył do Warszawy, gdzie został powitany na lotnisku Okęcie przez Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela oraz I Radnego Prowincji brata Pawła Kulkę. Następnie udał się do Kurii Prowincjalnej, gdzie zapoznał się z bieżącą działalnością Prowincji podczas rozmów odbytych z zespołem Kurii oraz przedstawicielami dzieł apostolskich.

Brat Pascal Ahodegnon w swoich wypowiedziach zachęcał do kontynuowania realizowanych działań w duchu współpracy między braćmi, konwentami, współpracownikami i dziełami apostolskimi.



### Iwonicz

Po spotkaniu w Warszawie, Generał wraz z Prowincjałem oraz bratem Pawłem udali się do konwentu i Domu Pomocy Społecznej w Iwoniczu. Brat Pascal spotkał się z braćmi, współpracownikami i mieszkańcami. Odbyła się także uroczysta msza święta w intencji konwentu i wszystkich dzieł bonifraterskich.



### Drohobycz (Ukraina)

23 stycznia Generał udał się do Drohobycza, aby spotkać się z przebywającymi tam bonifratrami oraz poznać bliżej wielowymiarową działalność Zakonu na rzecz Ukrainy.

Przeor drohobyckiego konwentu, brat Wawrzyniec Iwańczuk, przedstawił plany budowy nowego ośrodka dla osób biednych, samotnych, starszych i uchodźców. Generał wyraził swoje wsparcie dla przyszłych inicjatyw rozwojowych. W tym samym dniu odwiedził także pacjentów będących pod opieką bonifratrów.

24 stycznia brat Pascal Ahodegnon wizytował w szkole w Dołhe wspieranej przez Zakon Bonifratrów, gdzie spotkał się z uczniami i nauczycielami. W drohobyckiej parafii, również korzystającej ze wsparcia Zakonu, wystąpił chór miasta.

Kolejnym istotnym elementem wizyty było podpisanie Listu Intencyjnego w Urzędzie Miasta Drohobycza, który dotyczył współpracy pomiędzy Zakonem Bonifratrów a administracją miasta. Porozumienie to koncentruje się na udzielaniu wsparcia osobom chorym, uchodźcom oraz osobom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej, w ramach planowanej budowy nowego ośrodka.

Na koniec dnia Generał spotkał się z wolontariuszami zaangażowanymi w pomoc mieszkańcom Chersonia.



### Kraków

25 stycznia Generał Zakonu wraz z Prowincjałem Franciszkiem Salezym Chmielem odwiedził konwent i szpital w Krakowie. Generał spotkał się z personelem, zwiedził oddziały i zapoznał się z funkcjonowaniem placówki. Rozmawiano o przyszłości szpitala oraz realizowanych i planowanych inicjatywach naukowych.

Wizyta Brata Pascala Ahodegnona miała na celu zapoznanie się z sytuacją Prowincji Polskiej, wsparcie dla bonifraterskiej posługi na Ukrainie oraz umocnienie więzi z lokalnymi wspólnotami.





### Środowiskowy Klub Samopomocy – nowe dzieło Bonifratrów w Prudniku

26 listopada 2024 r. odbyło się uroczyste otwarcie pierwszego w województwie opolskim Środowiskowego Klubu Samopomocy, działającego przy Konwencie Bonifratrów w Prudniku. To miejsce stworzone z myślą o seniorach i osobach niepełnosprawnych, oferujące wsparcie społeczne, psychologiczne oraz zajęcia rękodzielnicze i rehabilitacyjne. Klub powstał dzięki współpracy z Powiatem Prudnickim i finansowaniu z dotacji Wojewody Opolskiego. Podczas ceremonii przekazano również nowy, przystosowany dla osób niepełnosprawnych mikrobus, zakupiony dzięki środkom PFRON i wsparciu lokalnych instytucji.



### III Kongres Ginekologii Operacyjnej w Katowicach

28–30 listopada 2024 r. w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach odbył się III Kongres Ginekologii Operacyjnej, poświęcony trudnościom i powikłaniom w tej dziedzinie. Wydarzenie zgromadziło wybitnych ekspertów z Polski i zagranicy. Wśród gości znaleźli się m.in. prezydent Katowic Marcin Krupa i prof. Piotr Sieroszewski.

Uczestnicy mieli okazję śledzić transmisje operacji na żywo i brać udział w warsztatach technik małoinwazyjnych. Ponad 80% zabiegów w katowickim szpitalu to procedury małoinwazyjne, co plasuje go w światowej czołówce. Kongres był inspirującą przestrzenią wymiany wiedzy i doświadczeń.



### Spotkanie Prowincjała z Burmistrzem Paczkowa w sprawie przekazania pomocy dla Powodzian

11 grudnia 2024 r. w Kurii Prowincjalnej w Warszawie odbyło się spotkanie, w którym Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel oraz burmistrz gminy Paczków Artur Rolka dokonali podziału środków zebranych podczas charytatywnego koncertu „Serce dla powodzian”. Fundusze te zostały w całości przeznaczone na wsparcie gmin, które ucierpiały w wyniku powodzi.

Pieniądze na pomoc potrzebującym zostały zebrane podczas charytatywnego koncertu „Serce dla powodzian” zorganizowanego przez Fundację Bonifraterską, który odbył się 5 października 2024 r. w Paczkowie. Wydarzenie to zgromadziło wielu darczyńców i uczestników, którzy wspierali akcję poprzez datki do puszek oraz SMS-y i przelewy charytatywne. Wydarzenie transmitowały Telewizja Trwam oraz Radio Maryja.



### Jubileusz 100-lecia Bonifratrów w Łodzi i 25-lecia powrotu szpitala

7 stycznia 2025 r. w Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych odbyła się uroczysta liturgia inaugurująca obchody jubileuszu 100-lecia obecności Bonifratrów w Łodzi oraz 25-lecia odzyskania Szpitala św. Jana Bożego. W wydarzeniu uczestniczyli Bracia Bonifratrzy, współpracownicy konwentu i szpitala, pacjenci, ich rodziny oraz zaproszeni goście.

Biskup archidiecezji łódzkiej Zbigniew Wołkiewicz podkreślił znaczenie miłości i dobroci w życiu chrześcijańskim. Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel przypomniał o roli bonifratrów w służbie chorym, a br. Ambroży Maria Pietrzakiewicz wyraził wdzięczność za odzyskanie szpitala. Podczas uroczystości biskup otrzymał bukiet 25 róż, symbolizujących lata współpracy.



### Spotkanie Zarządu Generalnego Zakonu Bonifratrów z Papieżem Franciszkiem

11 stycznia 2025 r. Papież Franciszek przyjął na audycji nową i ustępującą Radę Generalną Zakonu Bonifratrów. Spotkanie w sąsiedztwie auli Pawła VI było okazją do refleksji nad przyszłością Zakonu i jego misją.

Ojciec Święty serdecznie przywitał się z każdym z braci, podkreślając znaczenie ich posługi wobec chorych i potrzebujących. Przełożony Generalny br. Pascal Aho-degnon wręczył Papieżowi książkę poświęconą Bulli →

*Licet ex debito*, dokumentowi kluczowemu dla tożsamości Zakonu. Papież, jak zawsze, poprosił o modlitwę w swojej intencji. Spotkanie umocniło braterskie więzi i stało się inspiracją do dalszej pracy nad rozwojem dzieła bonifratrów na świecie.



### Spotkanie Zespołu Zarządzającego Bonifraterskiego Centrum Medycznego z przeorami konwentów

27 i 28 stycznia w Zakopanem odbyło się spotkanie Zespołu Zarządzającego Bonifraterskiego Centrum Medycznego z przeorami konwentów szpitalnych. Celem było opracowanie strategii rozwoju spółki, uwzględniającej wartości Zakonu Bonifratrów. Dyskutowano nad misją i wizją spółki oraz strategią zarządzania, która łączy aspekty operacyjne z duchowym dziedzictwem bonifratrów.

Współpraca Zespołu Zarządzającego z braćmi ma zapewnić skuteczność działań i dbałość o charyzmat św. Jana Bożego. Efektem spotkania jest wyznaczenie kierunków rozwoju oraz podjęcie prac nad strategią, która odpowie na potrzeby pacjentów i wyzwania rynkowe, jednocześnie zachowując tożsamość i misję Bonifraterskiego Centrum Medycznego.



### Herb i hasło Przełożonego Generalnego br. Pascala Ahodegnona

Zgodnie z tradycją nowy Przełożony Generalny przyjął swój herb i hasło. Jest nim pęknięty owoc granatu z krzyżem symbolizującym Zakon Szpitalny i jego założyciela, św. Jana Bożego.

Wewnątrz, w lewej części, przedstawiona jest Czarna Madonna z Częstochowy, jedna z najbardziej czczonych ikon maryjnych na świecie. Wybrana jako symbol 70. Kapituły Generalnej, która odbyła się w Częstochowie 15 października – 7 listopada 2024 r., jest wyrazem oddania się pod opiekę i przewodnictwo Najświętszej Maryi Panny nowego Zarządu i całej Rodziny Zakonnej.

Natomiast w prawej części znajduje się miecz i serce, inspirowane tarczą, która do dziś widnieje na fasa-

dzie domu rodziny Venegas w Granadzie. Te elementy przywołują motto św. Jana Bożego: *El corazon mande* (hiszp. serce rozkazuje). Zasada ta przyświecała Świętemu od początku jego misji, kiedy właśnie w przedśionku Domu Venegas zaczął dawać schronienie ubogim z miasta. Promienie światła symbolizują 54 kraje, w których Zakon obecnie realizuje swoją misję. Postacie wokół granatu przedstawiają Rodzinę św. Jana Bożego w jej różnorodności i uniwersalności oraz przywołują wartość synodalności, która jest fundamentalna dla współczesnego Kościoła.

Hasło „HOJNI W MIŁOSIĘRZDZIU” wyraża zaangażowanie Zakonu w praktykowanie miłosierdzia z miłością, współczuciem i humanitaryzmem, odpowiadając na obecne potrzeby świata. To zaszczyt dla naszej Prowincji, że Przełożony Generalny w swoim herbie wybrał na Patronkę Matkę Bożą Jasnogórską i zawierzył Jej nasz Zakon.



### XXXIII Światowy Dzień Chorego

11 lutego 2024 r., w liturgiczne wspomnienie Matki Bożej z Lourdes, obchodziliśmy XXXIII Światowy Dzień Chorego, ustanowiony przez św. Jana Pawła II. To czas modlitwy, refleksji i wsparcia dla osób cierpiących. Papież Franciszek w tegorocznym orędziu przypomniał: „Nadzieja zawieść nie może” (Rz 5,5).

W wielu placówkach Zakonu Bonifratrów odbyły się uroczyste obchody. W Warszawie, podczas mszy świętej, udzielono sakramentu namaszczenia chorych. We wrocławskim hospicjum po Mszy Świętej zorganizowano spotkanie pełne muzyki i radości – pacjenci i wolontariusze wspólnie świętowali, dzieląc się tortem. Światowy Dzień Chorego to wyjątkowy moment, by okazać troskę i bliskość tym, którzy potrzebują naszej miłości i wsparcia każdego dnia.

















Redakcja



# Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ

## LEGENDA

 <b>KONWENT</b>	 <b>DOM POMOCY SPOŁECZNEJ</b>	 <b>JADŁODAJNIA</b>
 <b>KURIA PROWINCJALNA</b>	 <b>DOM OPIEKI</b>	 <b>OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ</b>
 <b>SZPITAL/PORADNIA</b>	 <b>WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ</b>	 <b>DOM REKOLEKCYJNO-WYPOCZYNKOWY</b>
 <b>APTEKA /SKLEP ZIELARSKI</b>	 <b>HOSPICJUM/MEDYCYNA PALIATYWNA</b>	 <b>FUNDACJA BONIFRATERSKA</b>
	 <b>REHABILITACJA /FIZJOTERAPIA</b>	 <b>FARMACEUTYCZNE PRODUKTY BONIFRATERSKIE SP. Z O.O.</b>



Fundacja  
**Bonifraterska**

00-213 Warszawa  
ul. Bonifraterska 12  
tel.: 48 512 847 213  
e-mail: [redakcja@bonifratrzy.pl](mailto:redakcja@bonifratrzy.pl)  
[www.fundacijabonifraterska.org](http://www.fundacijabonifraterska.org)

### KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa  
ul. Bonifraterska 12  
tel.: 48 780 048 336  
e-mail: [kuria@bonifratrzy.pl](mailto:kuria@bonifratrzy.pl)  
[www.bonifratrzy.pl](http://www.bonifratrzy.pl)

### DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

tel.: 660 482 635  
e-mail: [zakon@bonifratrzy.pl](mailto:zakon@bonifratrzy.pl)  
[www.bonifratrzy.pl](http://www.bonifratrzy.pl)

### POSTULAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY PRZENAJŚWIĘTSZEJ  
50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59  
tel.: 71 344 84 74

### NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a  
25121 Brescia  
Włochy  
tel.: 0039 0302808891

### SCHOLASTYKAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY PRZENAJŚWIĘTSZEJ  
50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59  
tel.: 71 344 84 74

### CIESZYN

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

### IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY WĘGERSKIEJ  
38-440 Iwonicz, ul. Floriańska 19  
tel.: 13 435 05 21, 13 435 13 14  
fax: 13 435 05 21  
e-mail: [bonifratrzy\\_iwonicz@dps.pl](mailto:bonifratrzy_iwonicz@dps.pl)

### KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ANIOŁÓW STROŻÓW  
40-211 Katowice-Bogucice, ul. Ks. Markiecki 87  
tel.: 32 258 95 82  
fax: 32 353 00 22  
e-mail: [konwent@bonifratrzy.katowice.pl](mailto:konwent@bonifratrzy.katowice.pl)  
[www.bonifratrzy.katowice.pl](http://www.bonifratrzy.katowice.pl)

### KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA  
32-031 Mogiłany, ul. Bonifraterska 11 Konary  
tel./fax: 12 270 40 84  
e-mail: [konwent@bonifundo.pl](mailto:konwent@bonifundo.pl)

### KRAKÓW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY PRZENAJŚWIĘTSZEJ  
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48  
tel.: 12 430 61 22  
e-mail: [konwent@bonifratrzy.krakow.pl](mailto:konwent@bonifratrzy.krakow.pl)  
[www.bonifratrzy.krakow.pl](http://www.bonifratrzy.krakow.pl)

### ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA ARCHANIOLA  
Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych  
93-357 Łódź Chojny, ul. Kosynierów Gdynskich 61A  
tel.: 42 685 51 00  
fax: 42 685 51 29  
e-mail: [konwent@bonifratrzy.lodz.pl](mailto:konwent@bonifratrzy.lodz.pl)  
[www.bonifratrzy.lodz.pl](http://www.bonifratrzy.lodz.pl)

### PIASKI-MARYSIN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. NAJŚWIĘTSZEGO SERCA PANA JEZUSA  
63-820 Piaski, Osiedle Marysin 1  
tel.: 65 573 97 37  
fax: 65 525 09 78  
e-mail: [konwentmarysin@bonifratrzy.pl](mailto:konwentmarysin@bonifratrzy.pl)  
[www.bonifratrzy.marysin.com.pl](http://www.bonifratrzy.marysin.com.pl)

### PRUDNIK

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. PIOTRA I PAWŁA  
48-200 Prudnik, ul. Piastowska 8  
tel./fax: 77 436 26 05  
e-mail: [konwentprudnik@bonifratrzy.pl](mailto:konwentprudnik@bonifratrzy.pl)

### WARSZAWA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RYSZARDA PAMPURI  
00-215 Warszawa, ul. Sapieżyńska 3  
tel.: 22 635 64 67, 22 635 68 19  
fax: 22 635 65 58  
e-mail: [przeor@bonifratrzy.warszawa.pl](mailto:przeor@bonifratrzy.warszawa.pl)

### REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św. ANDRZEJA APOSTOŁA  
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12  
tel.: 789 294 030  
e-mail: [bonifraterska@bonifratrzy.pl](mailto:bonifraterska@bonifratrzy.pl)

### WROCLAW

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

### ZAKOPANE

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

### ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

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

### ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. FLORIANA  
34-130 Katowia Zembrzydowska, Zembrzydowice 1  
tel./fax: 33 876 65 60  
e-mail: [konwent.zembrzydowice@bonifratrzy.pl](mailto:konwent.zembrzydowice@bonifratrzy.pl)

### DROHOBYCZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. JEZUSA DOBREGO SAMARYTANINA  
Archiidiecezja Lwowska  
82100 Drohobycz, Ukraina, ul. Iwana Franka nr 53  
tel./fax: 00380324433202  
e-mail: [bonifratry.drohobych@gmail.com](mailto:bonifratry.drohobych@gmail.com)

### NAZARET

KONWENT BONIFRATRÓW pw. ŚWIĘTEJ RODZINY  
Holy Family Hospital  
P.O. Box 8, 16100 NAZARET – Israel  
tel.: (00972) 46508900  
e-mail: [przeornazaret@bonifratrzy.pl](mailto:przeornazaret@bonifratrzy.pl)  
[www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/](http://www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/)



TY TEŻ MOŻESZ  
**POMÓC.**  
RAZEM CZYŃMY DOBRO!



Fundacja  
**Bonifraterska**

# Przeznacz **1,5%** podatku dla podopiecznych **FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ**

Na co prześlemy Twoją darowiznę?



Placówki medyczne



Hospicja

Domy Pomocy Społecznej

Jadłodajnie

WSPIERAMY OSOBY CHOROBY, NIEPEŁNOSPRAWNE,  
CIERPIĄCE, OPUSZCZONE, ZAGROŻONE WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM.

ŁĄCZNIE TO KILKA TYSIĘCY PODOPIECZNYCH W KILKUNASTU OŚRODKACH I PLACÓWKACH  
BONIFRATERSKICH W CAŁEJ POLSCE! SPRAWDŹ MAPĘ, GDZIE DZIAŁAMY I KOMU POMAGAMY →



**TWOJE 1,5%** TO MIĘDZY INNYMI: SPRZĘT MEDYCZNY DLA SZPITALI,  
WSPARCIE HOSPICIUM I DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ, JEDZENIE DLA JADŁODAJNI

# KRS: 0000 134 759

Dowiedz się więcej na temat naszych działań:

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