



# BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

**MAREK BAŁATA**  
*Sacrum*  
na jazzowych  
skrzydłach

**JAN GRANDE**  
Mistrz pokory. Gigant miłosierdzia

Czy dieta ma urlop?

**Borelioza**  
Niewidzialny przeciwnik  
z natury

*Lekkim krokiem przez lato*  
Jak naturalnie zadbać o nogi  
w upalne dni?

# Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | *Sacrum* na jazzowych skrzydłach  
REDAKCJA

7 | Jan Grande. Mistrz pokory. Gigant miłosierdzia  
BR. AMBROŻY MARIA PIETRZKIEWICZ OH



9 | Lekkim krokiem przez lato.  
Jak naturalnie zadbać o nogi w upalne dni?  
BR. PIO BERGER OH

11 | Kiedy lista „za” i „przeciw” nie wystarczy...  
Czy mogę jednocześnie mieć ciastko  
i zjeść ciastko?  
KATARZYNA BROŻYNA

13 | Borelioza. Niewidzialny przeciwnik z natury  
KATARZYNA POLIT



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

Redakcja i skład:  
Br. Paweł Kulka OH  
Liwia Gliścińska (redaktor prowadzący)  
Karol Smulski

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

Zdjęcia: Freepik.com, s. 4: Piotr Kłosek, s. 6: Łukasz Gągulski,  
s. 20–23, 33, 34, 36: Bartłomiej Dziwulski, s. 26: zasoby archiwum  
WTZ w Zebrzydowicach, s. 33: zasoby Zakonu Bonifratrów.

16 | Dom, w którym liczy się każda chwila.  
O misji bonifraterskiego Hospicjum Domowego  
GABRIELA KAMELA  
ANNA SADOWSKA

18 | Czy dieta ma urlop?  
MARTYNA CICHON

20 | Zobaczyc człowieka.  
Prudnickie lekcje miłości bliźniego  
REDAKCJA



22 | Małe wielkie rzeczy ukryte w codzienności  
REDAKCJA

24 | O przekraczaniu siebie, czyli o bonifraterskich  
wartościach ciągnij dalej...  
BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH  
GRZEGORZ WABERSKI



26 | Warsztaty Terapii Zajęciowej. Przystanek  
samodzielność dla osób z niepełnosprawnościami  
KAMILA MENTEL

28 | O jednorożcach, occie i strachu  
przed południowym wiatrem  
JUDYTA PAWLAK



30 | O niedbałym przyjmowaniu Komunii Świętej  
O. MARCIN CIECHANOWSKI OSPPE

32 | Jezus mówi do Ciebie  
REDAKCJA

33 | Boni News  
REDAKCJA

## *Drodzy Czytelnicy,*

Letnie miesiące kojarzą nam się przede wszystkim z wyjazdami, słońcem i ucieczką od codziennych obowiązków. Dla jednych z Państwa będzie to okres podróży i odpoczynku w gronie najbliższych. Dla innych – personelu medycznego, wolontariuszy czy opiekunów – czas intensywnej, codziennej pracy przy łóżkach potrzebujących. Są wśród nas także Czytelnicy, którzy te miesiące spędzają w szpitalnych salach lub zmagają się z chorobą we własnych domach. Ta wielość perspektyw uświadamia nam, że niezależnie od osobistej sytuacji, każdy z nas szuka w tym okresie tego samego: chwili wewnętrznej spokoju, duchowego wzmocnienia i po prostu – życzliwej obecności drugiego człowieka.

Właśnie dlatego ten letni czas warto potraktować nie jako ucieczkę od codzienności, ale zaproszenie do większej wrażliwości na bliźniego. Wakacje nie powinny być urlopem od empatii i chrześcijańskiej miłości. Nasza obecność przy potrzebujących, wzajemna uważność i gotowość do pomocy to zadania, które łączą nas wszystkich i nie podlegają wakacyjnym przerwom. Autentyczna troska o drugiego człowieka weryfikuje się najpełniej właśnie wtedy, gdy wymaga odsunięcia na bok własnego komfortu i osobistych planów.

W życiu Polskiej Prowincji Zakonu Bonifratrów minione miesiące upłynęły pod znakiem intensywnej pracy i ważnych zmian. Po zakończeniu XXXIV Kapituły Prowincjalnej, podczas której nowym Prowincjałem został brat Paweł Kulka OH, nadszedł czas na wdrażanie nowych decyzji w życie. W bonifraterskich konwentach odbyły się już instalacje nowych przeorów, którzy objęli stery w poszczególnych wspólnotach (szczegóły na s. 33).

W wywiadzie numeru gościmy wybitnego wokalistę Marka Bałatę, który opowiada o przekraczaniu muzycznych granic, sile utworów sakralnych oraz o tym, jak w świecie sztuki odnaleźć przestrzeń na autentyczne spotkanie z Bogiem.

Z okazji przypadającej w tym roku 30. rocznicy kanonizacji św. Jana Grande, brat Ambrożyna Maria Pietrzakiewicz OH przybliży nam postać tego niezwykłego patrona chorych. W letnim wydaniu nie brakuje także praktycznych porad. Brat Pio Berger OH podpowiada, jak skutecznie zadbać o nogi w czasie upałów, a pani Katarzyna Polit ostrzega przed boreliozą i wskazuje skuteczne metody obrony przed kleszczami. Nasz stały cykl reportaży prowadzi tym razem do konwentu w Prudniku. Z myślą o Państwu przygotowaliśmy też kolejną odślonę rozważań o bonifraterskich wartościach, którymi dzielą się brat Łukasz Dmowski OH i pan Grzegorz Waberski. W intrygującej podróży w czasie przeniesie nas pani Judyta Pawlak, bibliotekarka i archiwistka z konwentu w Krakowie.

Życzymy Państwu czasu przepięknego pokojem, bezpiecznych podróży i głębokiego, regenerującego odpoczynku. Niech te letnie tygodnie staną się przestrzenią, w której codzienne obowiązki ustąpią miejsca zachwytowi nad pięknem świata. Inspirującej, przynoszącej wewnętrzne ukojenie lektury!

*Redakcja*

# Sacrum na jazzowych skrzydłach

Czasami jeden koncert potrafi skruszyć dziewięćdziesięcioletnie milczenie, a odważna improwizacja otwiera oczy nawet najbardziej tradycyjnym odbiorcom. Droga artystyczna Marka Bałata wymyka się prostym definicjom, łącząc sceniczną ekspresję z głęboką, codzienną modlitwą. W rozmowie z Liwią Gliścińską wokalista dzieli się swoimi najważniejszymi olśnieniami – od odkrycia, że prawdziwego natchnienia nie da się skopiować, przez świadomość, jak potężne emocje potrafi wyzwolić muzyka sakralna, aż po bliskość małej sceny, gdzie każdy koncert staje się intymną spowiedzią wprost do ucha słuchacza.

## Jaki obraz z lat dzieciństwa nosi Pan w sercu?

Przede wszystkim moja rodzina – rodzice i siostra. To wielka miłość, dobro i piękno, które zaofiarowano mi w wychowaniu i które bezwzględnie mnie ukształtowało. Ten bezpieczny świat dopełniały wakacyjne wyjazdy do krewnych w Urzejowicach koło Przeworska i Alfredówce koło Nowej Dęby.

Moje dzieciństwo przypadło na lata 60. – czas głębokiej komuny. Ludzie wierzący nie manifestowali wtedy swojej religijności, ale nosili Boga w sercu i po cichu, z głębokim przekonaniem, praktykowali wiarę. Jednocześnie wokół nas tętniło bardzo ciekawe życie. Urodziłem się w Rzeszowie, ale wychowywałem w Mielcu. Tamtejsza Wytwórnia Sprzętu Komunikacyjnego produkowa-

ła samoloty rolnicze, wojskowe myśliwce, samochodowe chłodnie, telewizyjne wozy transmisyjne, a także słynne wózki golfowe Melflex. Fabryka dawała zatrudnienie całemu miastu, a przy okazji finansowała świetną infrastrukturę – baseny, Dom Kultury, zespół Pieśni i Tańca „Rzeszowiacy” oraz klub Stal Mielec. Na wyciągnięcie ręki, w tej małej społeczności, miałem wybitne osobowości, które silnie na mnie wpłynęły. Moimi sąsiadami z bloku były legendy piłki nożnej: Grzegorz Lato, Zygmunt Kukła czy Włodzimierz Gąsior. Obok żyli też ludzie piszący wiersze, jak choćby porównywany do Miłosza Kazimierz Biculewicz, czy Andrzej Ciach, którego poruszające wiersze o Bieszczadach śpiewa już cała Polska. Sam chodziłem do technikum mechanicznego, ale nasza paczka robiła rzeczy daleko wy-

kraczące poza program szkoły – interesowaliśmy się poezją, malarstwem i muzyką.

## I wtedy zrodziło się zamiłowanie do muzyki.

Zdecydowanie, choć moją pierwszą pasją było rysowanie i malowanie. Pamiętam, jak koleżanki z podwórka przynosiły mi swoje szkolne bloki, żebym rysował za nie na lekcje plastyki. Brałem za to „haracz” – złotówkę albo opłatę w słodyczach: mordoklejkach i iry-sach. Muzyka jednak szybko upomniała się o swoje. Proszę sobie wyobrazić taką scenę: moi koledzy z klasy szaleją na sali gimnastycznej, grają w kosza lub siatkówkę, tupią trampkami, krzyczą – potworny hałas. A ja stoję w kącie tej sali i śpiewam piosenki Czesława Nieme-



na. I ci wszyscy rozbiegani chłopcy nagle zaczynają wołać do siebie: „Ciszej, ciszej!”, żeby usłyszeć, co śpiewam.

Rodzice zauważyli, że podczas wakacji na wsi z zafascynowaniem podglądam akordeonistów i próbuję ich naśladować. Rodzinną tradycją stało się wtedy „wystawianie” mnie i siostry na stół podczas rodzinnych przyjęć. I tak dawaliśmy nasze pierwsze mini-koncerty – śpiewaliśmy *Małego Księcia* oraz przeboje Anny German, Anny Jantar czy Czerwonych Gitar.

Punktem zwrotnym był dzień, w którym tata przywiózł mi z delegacji wymarzony instrument: 45-basowy akordeon marki Weltmeister w kolorze zielonej perły. Do dziś pamiętam ten zapach świeżego drewna i kleju z miechów. Byłem najszczęśliwszym dzieckiem na świecie. Przez dwie kolejne noce spałem z tym akordeonem w łóżku, zanim rodzice na siłę mi go stamtąd wyciągnęli. To była właśnie ta droga, na której równolegle sztuki plastyczne i muzyka pojawiły się w moim życiu w tak wyrazisty sposób.

**Jak udaje się Panu pogodzić świat obrazów i świat dźwięków?**

Choć każdy z nich łączy wspólne cechy – jak choćby dostrzeganie rzeczy niewidocznych dla innych – to jednak są to dwie odrębne rzeczywistości. Niektórzy artyści szukają tu prostych przełożeń, twierdząc na przykład, że konkretne tonacje muzyczne widzą w określonych kolorach. Ja tak nie mam. Sztuki plastyczne w pierwszym odruchu kojarzą mi się z odwzorowaniem lub interpretacją rzeczywistości, którą widzimy. Muzyka natomiast jest dla mnie czymś całkowicie transcendentnym, pozaziemskim. To

wprowadzający w osłupienie innej materii dowód na istnienie pierwiastka boskiego. Kiedy tworzymy dźwięki, które wywołują u innych głębokie emocje i dreszcze, dotykamy sfery niematerialnej. Na tym polega ta tajemnica: w muzyce nagle unosisz się nad ziemią i tracisz swoją wagę.

**W Pana wykonaniach to uniesienie natychmiast udziela się słuchaczowi.**

W muzyce jazzowej, która rodzi się na żywo i jest niepowtarzalna, dążymy do wywołania duchowej wibracji. Kiedy sami ją w sobie czujemy, publiczność natychmiast to odbiera. To jednak proces niezwykle kruchy. Pamiętam cykl koncertów w legendarnym warszawskim klubie Akwarium w latach 90. Na widowni siedziała m.in. Katarzyna Skrzynecka, wówczas studentka szkoły teatralnej. Śpiewałem jakiś standard, chyba *My Funny Valentine*. Nagle poczułem niesamowitą otwartość i pragnienie płynące z oczu publiczności. To wyzwoliło we mnie takie pokłady emocji, że wprowadziłem się w stan totalnego uniesienia, który natychmiast udzielił się sali. To rodzaj łaski, którą otrzymuję od słuchaczy. Kiedy słuchacz nam zaufa i otworzy swoje drzwi, dostajemy skrzydła.

Istnieje jednak ogromna pułapka. Kiedy tam, w Akwarium, poczułem tę niezwykłą moc, mój racjonalny umysł pomyślał: „O, to jest świetna metoda, muszę to zapamiętać i powtórzyć jutro”. I co się stało? Przez kolejne dwa dni próbowałem zaśpiewać to dokładnie tak samo. Użyłem tej samej techniki, a to już zupełnie nie działało. Za pierwszym razem trzymałem długą nutę podświadomie, bo prowadził mnie duch. Za drugim razem chciałem wyciągnąć tę nutę, licząc, że duch się pojawi. Magia prysła. W sztuce nie da się oszukać emocji ani skopiować natchnienia.

**Występuje Pan zarówno na wielkich scenach, jak i podczas kame-**

**ralnych koncertów. Te dwa światy wymagają zupełnie innych emocji?**

Każdy z nich wymaga innych środków wyrazu. Duża scena wyzwala ogromną energię. Doświadczyłem tego choćby w spektaklu *Sztukmistrz z Lublina* w reżyserii śp. Jana Szurmieja, gdzie śpiewałem partię kantora z muzyką Zygmunta Koniecznego i słowami Agnieszki Osieckiej. Moje jazzowe doświadczenie pozwoliło mi tam na pełną dowolność w interpretacji – mogłem bez ograniczeń metrum rozciągać frazę w tej wielkiej przestrzeni. Jednak na stadionie czy w teatrze widz z ostatniego rzędu widzi artystę jak małą maskotkę; nie dostrzeże emocji malujących się na twarzy, a subtelne *pianissimo* trzeba podbić siłą głosu, by w ogóle tam dotarło.

Z kolei mała przestrzeń, jak choćby krakowska Piwnica pod Baranami, gdzie publiczność siedzi metr od moich kolan, to zupełnie inna, intymna rozmowa. Słuchacze widzą każdą kroplę potu na moim czole. W klubie najpiękniejsze są te niuanse, gdy szeptem niemal dotykam czyjeś duszy. To nie jest koncert – to spowiedź wprost do ucha.

**Jak to się stało, że Pana artystyczne i życiowe ścieżki skrzyżowały się z Zakonem Bonifratrów?**

Ta historia zaczyna się jeszcze przed moim urodzeniem, w 1951 roku. Mój dziadek, Jan Bałata, trafił do krakowskiego szpitala Bonifratrów z ciężkim zapaleniem płuc. Choć tam odszedł i nie zdążyłem go poznać, pozostawił po sobie niezwykły ślad. Po latach moi kuzyni odnaleźli list napisany przez dziecko jednego ze współpacjentów z jego sali. Autor opisywał w nim niesamowitą pokorę i dobroć mojego dziadka, który w głębokim cierpieniu, do samego końca potrafił troszczyć się o innych chorych. Bonifratrzy od zawsze kojarzyli mi się więc z tą poruszającą historią rodzinną i z pamięcią o dziadku.



Kiedy w 1989 roku sprowadziłem się na krakowski Kazimierz, zamieszkaliśmy tuż obok klasztoru bonifratrów. W tym otoczeniu *sacrum* w naturalny sposób pojawiła się muzyka. W 2009 roku, z okazji 400-lecia obecności Zakonu Bonifratrów w Polsce, zaproponowano mi przygotowanie współczesnej transkrypcji *Mszy Matej Organowej* Haydna. Wspólnie z aranżerem Tadeuszem Leśniakiem połączyliśmy klasykę z Tadeusza jazzowymi interludiami i improwizacją.

Jakiś czas po tamtym jubileuszu zostałem poproszony o występ z okazji Dnia Samarytańskiego. Przygotowaliśmy tradycyjne pieśni eucharystyczne, w tym *Jezusa ukrytego*, ale w niezwykle nowoczesnych, rytmicznych aranżacjach, przypominających *fusion jazz* w duchu zespołów Walk Away czy String Connection. Kiedy zacząłem śpiewać, w kościele zapanowała konsternacja. Pomyślałem, że przesadziliśmy, ale po koncercie podszedł do mnie ówczesny prowincjał, brat Franciszek Salezy Chmiel oraz przeor, brat Eugeniusz Kret, gratulując tej odważnej interpretacji.

**Myślę, że nowoczesność w muzyce sakralnej Bogu nie przeszkadza.**

Pod jednym warunkiem: że ta forma stawia na pierwszym miejscu

głębokie przestanie oraz treść pieśni, a nie ambicją artysty.

### Odwiedza Pan bonifratrów?

Tak. Wyjątkową ostoją jest dla mnie Kościół Bonifratrów pw. Trójcy Przenajświętszej. Pozwala odciąć się od zgiełku i napięć, które generuje w nas proza codziennego życia.

### Czym dla Pana osobiście jest wiara w Boga?

Wiara jest dla mnie jednocześnie pierwszą i ostatnią deską ratunku, bo w ostatecznym rozrachunku człowiek zawsze zostaje sam ze swoim cierpieniem i nawet najbliżsi nie są w stanie udźwignąć jego ciężaru. Żyjemy w czasach cyfrowej anarchii, gdzie informacja płynie bez żadnych filtrów, a my, mając całą wiedzę na wyciągnięcie ręki, zaczynamy zachowywać się jak bogowie. W tym zagubieniu moja potrzeba odniesienia do Absolutu nie tylko się nie zestarzała, ale wręcz wzmocniła.

Aspekt artystyczny staje się tu moją misją – poprzez śpiewanie uwalniam ludzi od trosk i jednocześnie ich w duchu. Moja wiara to także codzienna praktyka i modlitwa. Jakiś czas temu w kościółku Bonifratrów znalazłem nietypowy różaniec, który okazał się koronką za zmarłych. Od tamtej pory odmawiam ją prawie codziennie. Ktoś może nazwać mnie religijnym fundamentalistą, ale ja po prostu muszę dokładnie wiedzieć, na czym opieram swoje życie. Bóg to jedyny, wielki tragarz naszych win i sumień, i kiedyś przyjdzie taki moment, że poza Nim już nikt inny nie poda nam ręki.

**Która z zakulisowych rozmów ze słuchaczami uświadomiła Panu, że to, co robi Pan na scenie, to coś więcej niż tylko muzyka?**

Takie spotkania bywają dla mnie niezwykle poruszające. Wiele lat temu, po koncercie pieśni eucha-

rystycznych w Malborku, podszedła do mnie wzruszona kobieta i wyznała: „Nie byłam u spowiedzi od dziewięciu lat, ale po tym, co dziś usłyszałam, wreszcie pójdę”. Poczuję wtedy, że moja muzyka dała jej przestrzeń do wewnętrznego oczyszczenia.

Innym razem, podczas koncertu jubileuszowego na Podkarpaciu, podszedł do mnie miejscowy proboszcz. Powiedział coś, co zapamiętam na zawsze: „Wie pan co? Ja te pieśni słyszę codziennie, ale dopiero teraz, dzięki pana odważnej, jazzowej interpretacji, naprawdę zrozumiałem ich treść”. To był dla mnie ogromny komplement. Moje wykonania nie wynikają z wyciszonego wstydu czy fałszywej pokory – ja te święte teksty stawiam śmiało na pierwszym planie, wydobywając z nich pełną moc duchową i emocjonalną.

**Z jaką jedną myślą chciałby Pan na koniec zostawić naszych czytelników?**

Żyjemy w czasach, w których mimo pozornej otwartości świata, musimy bardzo odważnie, wręcz manifestacyjnie bronić swoich wartości. Jeśli odpuścimy tę walkę, inni, promując własne racje, zepchną nas na margines. Jednocześnie w tym materialnym świecie, zdominowanym przez kult bezwzględności sukcesu, musimy pamiętać, że nie żyjemy w pojedynkę. Nie wolno zamknąć się w wieży z kości słońskiej i powiedzieć: „Jestem okej, świat mnie nie interesuje”. Jesteśmy częścią wspólnoty, a to oznacza odpowiedzialność za drugiego człowieka. Naszym najważniejszym celem jest Bóg, ale pamiętajmy, że po drodze do niego, to właśnie drugi człowiek powinien być dla nas największą wartością.

Dziękuję za rozmowę.

**Redakcja**



# Jan Grande

## *mistrz pokory*

## *gigant miłosierdzia*

*„Nazywasz się Jan Grande; pokaż mi teraz i całemu światu, żeś prawdziwie Grande przed Bogiem i jako Wielki Święty u stóp Jego przebywasz, będąc orędownikiem biednej ludzkości. Tak jak za życia, tak i tam pomagaj duszom ludzkim w zbawieniu, a chwałę Bożą i cześć Jego apostołsko szerz. Przybądź mi z pomocą, bądź prawdziwie Grande przed Zbawicielem i pośrednikiem w tej mojej potrzebie przez cudowne uzdrowienie ucha i przedłużenie mi życia – które o tyle ma dla mnie wartość, o ile jeszcze coś mogę i mam zrobić dla chwały Boga i zbawienia dusz”.*

– świadectwo s. Marii Reginy Hoeflich, felicjanki

### Juan Grande Pecador – Jan Wielki Grzesznik (1546–1600)

Jan Grande Román urodził się 6 marca 1546 roku w niewielkim hiszpańskim miasteczku Carmona, w szanowanej i pobożnej rodzinie rzemieślniczej. Choć wyuczył się zawodu sukiennika i zajął się handlem, praca nie dawała mu satysfakcji. Narastający kryzys wewnętrzny skłonił go do szukania pokoju serca w pustelni, gdzie spędził rok na żarliwej modlitwie. To właśnie tam zrozumiał, że jego powołaniem jest służba Bogu poprzez całkowite oddanie się chorym, ubogim, więźniom i cierpiącym. Na znak głębokiej pokory zaczął nazywać siebie Janem Wielkim Grzesznikiem.

W 1566 roku w miejscowości Jerez de la Frontera, będąc jeszcze osobą świecką, założył szpital Najświętszej Maryi Panny Gromnicznej dla nieuleczalnie chorych. Osiem lat później, w 1574 roku, połączył swoje dzieło z Zakonem Szpitalnym św. Jana Bożego, przyjął habit i z niezwykłą gorliwością oddał się misji zakorzenionej w charyzmacie bonifratrów. Jego zaangażowanie dostrzegł biskup Sewilli, który zlecił Janowi przeprowadzenie reformy szpitalnic-

two w całej diecezji, by skuteczna pomoc docierała do jak największej liczby potrzebujących.

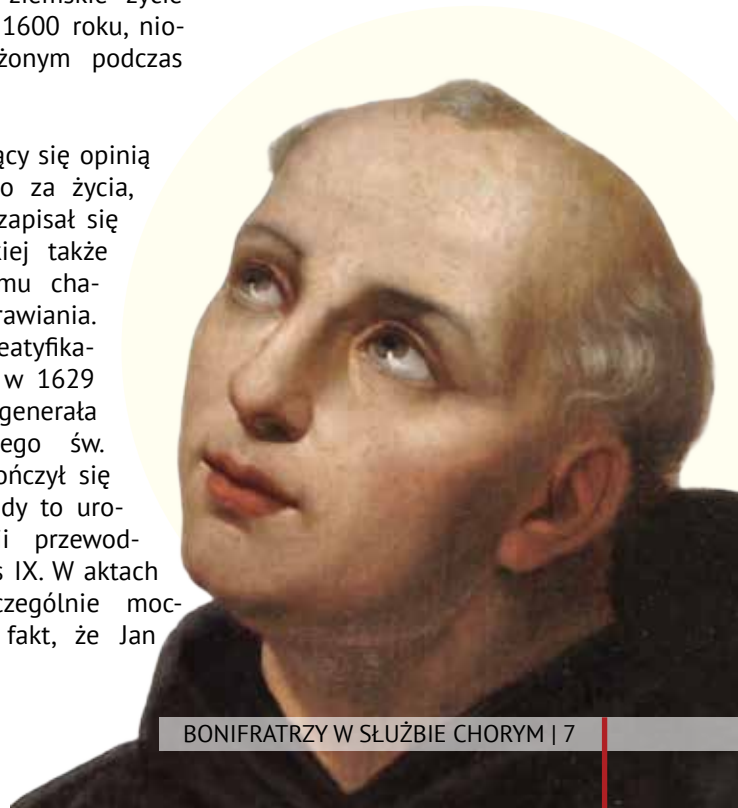
W zakonie Jan Grande pełnił wiele odpowiedzialnych funkcji – był m.in. przełożonym, mistrzem nowicjatu oraz zarządcą szpitala. Choć bez reszty poświęcał się chorym, sam żył w skrajnym ubóstwie, a każdą wolną chwilę spędzał na kontemplacji i modlitwie. Odnaczał się też szczególną miłością do Eucharystii i Matki Najświętszej. Swoje ziemskie życie oddał 3 czerwca 1600 roku, niosąc pomoc zarażonym podczas epidemii dżumy.

Jan Grande, cieszący się opinią świętości zarówno za życia, jak i po śmierci, zapisał się w pamięci ludzkiej także dzięki niezwykłemu charyzmatowi uzdrawiania. Jego proces beatyfikacyjny, rozpoczęty w 1629 roku na prośbę generała Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego, zakończył się w 1853 roku, kiedy to uroczystej ceremonii przewodniczył papież Pius IX. W aktach procesowych szczególnie mocno podkreślono fakt, że Jan

Grande ofiarował Bogu własne życie, by uprosić ustanie epidemii. Dekret beatyfikacyjny docenił tę najwyższą ofiarę oraz jego cnoty heroiczne, przywołując słowa z Ewangelii według św. Jana: „*Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół*” (J 15, 13).

### Cudowne uzdrowienie siostry Reginy Hoeflich

W Wigilię Bożego Narodzenia 1931 roku siostra Maria Regina →



Hoeflich ze Zgromadzenia Sióstr Felicjanek w Krakowie zaczęła cierpieć na potworny ból głowy i prawego ucha, połączony z gorączką sięgającą 40,2°C. Kilka dni później dr Eugeniusz Klasa, laryngolog z krakowskiego szpitala bonifratrów, zdiagnozował ostre, ropne zapalenie ucha środkowego. Mimo bolesnych zabiegów – w tym wielokrotnego nakłuwania i nacinania błony bębenkowej – stan chorej gwałtownie się pogarszał. Ropa zbierała się pod kością czaszki, wywołując niewyobrażalny ból.

Jedynym ratunkiem była natychmiastowa trepanacja wyrostka sutkowego, ponieważ istniało ryzyko zakażenia krwi i zapalenia opon mózgowych. Jednak konsultacja kardiologiczna u dr. Antoniego Bobaka przyniosła dramatyczną diagnozę: ciężka niewydolność i zapalenie mięśnia sercowego uniemożliwiały operację. Lekarze uznali pacjentkę za przypadek beznadziejny.

Po konsylium dr Klasa, bezradny wobec diagnozy, zwrócił się do towarzyszącej pacjentce zakonniczki krótkim, dramatycznym słowem: „*stracona*”. Obaj lekarze byli jednak ludźmi żywej wiary. Gdy ich medyczna wiedza i możliwości się wyczerpały, dr Klasa zachęcił s. Reginę, by prosiła o Boże wstawiennictwo. Wtedy obecny przy rozmowie brat Patrycjusz, bonifratr i asystent lekarza, zaproponował modlitwę przed ołtarzem bł. Jana Grande w krakowskim kościele zakonu.

Siostra Regina chętnie przystała na tę propozycję. Po żarliwej modlitwie przed wizerunkiem błogosławionego, wróciła do klasztoru. Jak sama relacjonowała w aktach procesu kanonizacyjnego: „*Długo modliłam się jeszcze w łóżku (...) i usnęłam w tych myślach i uczuciach. Co nie zdarzyło się od czasu choroby, spałam aż do dzwonka na wstanie, a zbudziwszy się, nie odczuwałam żadnego bólu ucha.*

*Zaczęłam naciskać palcem kość za uchem, ale nie odczułam bólu. Zrozumiałam, że doznałam cudu*”. Podczas pierwszej wizyty po tym zdarzeniu s. Regina zszokowała lekarza słowami: „*Panie doktorze, ja nie mam ucha! Bo go nie czuję...*”. Po zbadaniu pacjentki dr Klasa, głęboko poruszony, odpowiedział, że czujemy tylko te części ciała, które nas bolą. Wyrzcił ogromną wdzięczność Bogu i dodał: „*Ma siostra łaskę u Boga, proszę modlić się za mnie i moją rodzinę, bo wszyscy potrzebujemy Boga*”.

W aktach procesu kanonizacyjnego dr Eugeniusz Klasa zapisał: „*Nie znam z literatury tak nagłych*



*wypadków zupełnego wyleczenia. Proces ropny nie mógł sam się uzdrowić. Normalne wyleczenie, o ile do niego dochodzi bez operacji, trwa przeciętnie 2–4 tygodnie*”.

Po rozpatrzeniu sprawy przez Kongregację ds. Świętych, papież Jan Paweł II potwierdził autentyczność cudu. Uroczysta kanonizacja Jana Grande odbyła się 2 czerwca 1996 roku w Rzymie. Wzięli w niej udział bracia bonifratrzy oraz świeccy współpracownicy z całego świata. Punktualnie o go-

dzinie 10.00, kiedy chór Kaplicy Sykstyńskiej intonował pieśń na wejście, pojawił się Ojciec Święty wraz z celebransami, wśród których byli m.in. Ojciec Generał Pascual Piles Ferrando OH i ówczesny Prowincjał Prowincji Polskiej, br. Hubert Matusiewicz OH. Nie zabrakło też wiernych z hiszpańskiej diecezji Jerez, której św. Jan Grande jest patronem i gdzie spoczywają jego doczesne szczątki.

W homilii kanonizacyjnej Jan Paweł II podkreślił: „*W świętym Janie Grande dokonana się wspaniała synteza między całkowitym poświęceniem się Bogu i bezwarunkową służbą braciom. (...) Idąc za Jezusem, odkrył – jak Dobry Samarytanin – piękno spotkania z potrzebującym bliźnim i potrzebę wspomagania go wszelkimi możliwymi środkami. (...) Ten człowiek, całkowicie oddany ludziom, jest przykładem życia chrześcijańskiego i żywym wezwaniem do świętości*”.

Święty Jan Grande jest dziś patronem nowoczesnego szpitalnictwa oraz niebieskim opiekunem Szpitala Bonifratrów w Krakowie. Głęboko wierzymy, że wciąż czuwa nad chorymi i personelem tej placówki – tego samego miejsca, w którym za jego wstawiennictwem zdrowie odzyskała s. Maria Regina Hoeflich. Ocalona zakonnicą dożyła w Krakowie 1945 roku; spoczywa w grobowcu sióstr felicjanek na cmentarzu Rakowickim. Świętując 30. rocznicę kanonizacji naszego patrona, uwielbiamy Boga radosnym hymnem *Te Deum* – „*Ciebie, Boga, wystawiamy...*”.



**AUTOR TEKSTU**

**br. Ambroży Maria Pietrzekiewicz OH**

z Konwentu Zakonu Bonifratrów w Łodzi



# Lekkim krokiem przez lato

## Jak naturalnie zadbać o nogi w upalne dni?



Letnia aura i towarzyszące jej wysokie temperatury stanowią poważne obciążenie dla układu naczyniowego, objawiając się najczęściej uciążliwymi obrzękami oraz dyskomfortem w obrębie kończyn dolnych. Aby wspomóc układ krążenia, warto sięgnąć po sprawdzone, naturalne metody profilaktyki.

Żylaki kończyn dolnych stanowią powszechny problem zdrowotny. Zlekceważenie ich objawów niesie poważne konsekwencje, prowadzące nawet do trwałego ograniczenia sprawności ruchowej. Do czynników zwiększających ryzyko powstawania żylaków należą: płeć (statystycznie częściej chorują kobiety), zaawansowany wiek, otyłość, uwarunkowania genetyczne oraz wielogodzinna praca w pozycji stojącej lub siedzącej.

Czym właściwie są żylaki? To patologiczne rozszerzenia żył powierzchniowych, które najczęściej

obserwujemy na nogach jako niebieskie lub fioletowe uwypuklenia widoczne pod skórą. Ich powstawanie jest ściśle związane z niewydolnością zastawek żylnych oraz utratą elastyczności ścian naczyń. W zdrowym organizmie krew płynie w jednym kierunku – ku sercu, a zastawki chronią ją przed cofaniem się. Gdy mechanizm ten zawodzi, krew zaczyna zalegać w naczyniach, co prowadzi do stopniowego rozszerzania się żył. Pierwszymi sygnałami ostrzegawczymi są zazwyczaj: uczucie ciężkości i zmęczenia nóg, opuchlizna, świąd oraz ból wzdłuż

przebiegu żył. Zignorowanie tych objawów może skutkować niebezpiecznymi powikłaniami, takimi jak zakrzepica żył głębokich czy owrzodzenia troficzne.

W walce o zdrowe nogi kluczową rolę odgrywa profilaktyka. Niezastąpionym sprzymierzeńcem jest aktywność fizyczna angażująca mięśnie nóg, taka jak spacerowanie czy pływanie. Jeśli nasza praca wymaga długiego stania lub siedzenia, warto wprowadzić nawyk częstych przerw na zmianę pozycji i krótką gimnastykę. Równie ważne jest utrzymanie →

prawidłowej masy ciała, gdyż nadwaga drastycznie zwiększa ciśnienie w żyłach.

Codzienne wybory także mają znaczenie – warto zrezygnować z wysokich obcasów oraz ubrań mocno uciskających talię czy uda. Należy również uważać na wysoką temperaturę; gorące kąpiele i sauny rozszerzają naczynia, co tłumaczy, dlaczego dolegliwości nasilają się latem. Cennym wsparciem w terapii jest kompresoterapia, czyli stosowanie specjalistycznych wyrobów uciskowych (podkolanówek, pończoch czy rajstop), których stopień ucisku powinien zostać dobrany przez lekarza lub chirurga naczyniowego.

Fitoterapia, czyli leczenie ziołami, stanowi cenne uzupełnienie tradycyjnych metod walki z żylakami. Odpowiednio dobrane surowce roślinne mogą znacząco poprawić komfort życia pacjentów. Oto najważniejsze z nich:

**Ruszczyk kolczasty** (*Ruscus aculeatus*) – w lecznictwie wykorzystuje się jego kłącze oraz korzeń. Głównym składnikiem aktywnym są saponozydy (ruskogenina) – związek obkurczający naczynia krwionośne i działający przeciwzapalnie. Ekstrakty z ruszczyka wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, poprawiają napięcie żyłne oraz działają przeciwobrzękowo. Są szczególnie pomocne w leczeniu żylaków, hemoroidów oraz obrzęków pochodzenia naczyniowego.

**Kasztanowiec zwyczajny** (*Aesculus hippocastanum*) – to drzewo, którego kora, kwiaty i nasiona są skarbnicą substancji uszczelniających naczynia. Kluczowym składnikiem nasion jest escyna (mieszanina saponin hamująca powstawanie obrzęków i stanów zapalnych). Kora jest źródłem eskuliny (wzmacnia naczynia i hamuje krwawienia), a kwiaty obfitują we flawonoidy (skutecznie poprawiają krążenie, odżywienie tkanek oraz elastyczność ścian naczyń krwionośnych).



**Przytulina czepna** (*Galium aparine*) – roślina ta dostarcza cennych flawonoidów, kwasów fenolowych, saponin, krzemionki, taniny oraz glikozydów. Wykazuje silne właściwości oczyszczające i detoksykujące, dzięki czemu wspomaga usuwanie toksyn oraz nadmiaru wody z organizmu. Przytulina jest szczególnie ceniona za usprawnianie pracy układu limfatycznego, co pozwala skutecznie zmniejszać obrzęki i cellulit. Działa również wspomogająco na krążenie krwi i wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe.

#### MIESZANKA I

**SKŁAD:** kwiat kasztanowca, kłącze ruszczyka, ziele bratka, ziele ruty, przytulia czepna, ziele nostryka żółtego.

**PRZYGOTOWANIE:** 1 łyżkę mieszanki zalać szklanką zimnej wody. Gotować pod przykryciem przez około 5 minut, a następnie przecedzić.

**STOSOWANIE:** Pić 2 razy dziennie po szklance odwaru przez około 3 miesiące. Po tym czasie należy zrobić 2–3 tygodnie przerwy, po czym kurację można powtórzyć. Mieszanka jest szczególnie pomocna w zaburzeniach krążenia żylnego i limfatycznego, stanach zapalnych żył oraz przy żylakach kończyn i odbytu.

#### MIESZANKA II

**SKŁAD:** ziele ruty, ziele nawłoci, ziele serdecznika, kwiat głogu, ziele wiązówki błotnej, kora wierzby.

**PRZYGOTOWANIE:** 1 łyżkę ziół zalać szklanką zimnej wody i gotować pod przykryciem ok. 5 minut.

**STOSOWANIE:** Całość odwaru wypić w dwóch porcjach w ciągu dnia.

#### DOMOWA NALEWKA Z KASZTANOWCA

Dla zwolenników nalewek, doskonałym rozwiązaniem jest nalewka przeciw rozszerzaniu się żył:

**SKŁAD:** 125 ml soku ze świeżych kwiatów kasztanowca (wraz z szypułkami), 250 ml spirytusu 70%.

**PRZYGOTOWANIE:** Sok zalać spirytusem w ciemnym słoju, szczelnie zamknąć i odstawić na 7 dni w zacienione miejsce. Po tym czasie przecedzić.

**STOSOWANIE:** Przyjmować 3 razy dziennie po 1 łyżeczce rozcieńczonej w 1 łyżeczce wody. Nalewka zalecana jest szczególnie przy żylakach podudzi i odbytu.

Wspomagająco warto sięgnąć również po:

Wąkrotę azjatycką (Gotu kola) – stymuluje produkcję kolagenu w ścianach naczyń, działając na nie obkurczająco i przeciwzapalnie.

Oczar wirginijski – nazywany „złotem Indian”, działa silnie ściągająco i uszczelniająco na drobne naczynia krwionośne.

Rozmaryn – nie tylko poprawia krążenie krwi, ale wykazuje też cenne działanie przeciwzakrzepowe.

Warto także pamiętać o ziołach moczopędnych, takich jak liść brzozy, pokrzywa czy nawłoc. Pomagają one usunąć nadmiar wody z organizmu, co bezpośrednio przekłada się na zmniejszenie uciążliwych obrzęków wieczorową porą.

Niech tegoroczne lato upłynie Państwu pod znakiem lekkości i aktywnego wypoczynku, a naturalna moc ziół będzie niezawodnym wsparciem podczas każdej wakacyjnej wędrówki.



AUTOR TEKSTU

**br. Pio Berger OH**

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



## KIEDY LISTA „ZA” I „PRZECIW” NIE WYSTARCZY... CZY MOGĘ JEDNOCZEŚNIE MIEĆ CIASTKO I ZJEŚĆ CIASTKO?

Wyobraźmy sobie Magdę. Ma 34 lata, stabilną pracę, kochającego męża. Przeżywa ostatnio kilka konfliktów wewnętrznych. Z jednej strony pragnie dziecka, bo chciałaby wiedzieć, jak to jest być mamą, ale jednocześnie ceni wolność, spontaniczne wyjścia po pracy i ciche wieczory z książką. Każda decyzja wiąże się dla niej ze stratą – doświadczenia macierzyństwa lub niezależności. Podobnie w pracy: marzy o zmianie, ale w obecnym miejscu ma już wyrobioną pozycję.

A gdy odzywa się były chłopak z propozycją przyjacielskiego spotkania... pojawia się ciekawość i ekscytacja, ale jednocześnie obawa przed zranieniem męża. Dziecko, praca, relacja – Magda miota się i nie wie, co ma wybrać. To nie brak zdecydowania.

To nasze ludzkie potrzeby próbują nami sterować.

### IFS – A CO JEŚLI JEST WIĘCEJ NIŻ JEDNA MAGDA?

Negocjacje z samym sobą bywają trudne, a często nawet bezowocne. Jeżeli łapiemy się na tym, że nie pierwszy raz próbujemy dokonać tego samego życiowego wyboru, to znak, że w dotychczasowym modelu podejmowania decyzji należy coś zmienić. W takiej sytuacji skuteczna bywa praca na częściach.

IFS (*Internal Family Systems*) to nie tylko podejście terapeutyczne, ale również doskonałe narzędzie autorefleksji. Zakłada ono, że nasza psychika nie jest jednorodna – składa się z „części”, które reprezentują różne potrzeby, wartości i strategie radzenia sobie z rzeczywistością.

W przypadku Magdy można wyróżnić co najmniej trzy części, które chcą różnych rzeczy (nazwy przykładowe):

- Część „*Jest dobrze, jak jest*”: pragnie bezpieczeństwa.

- Część „*Mogę robić, co chcę*”: potrzebuje wolności.
- Część „*Zależy mi na relacjach*”: chce bliskości.

Wszystkie one działają w dobrej intencji – widzimy teraz, że każde dążenie ma obiektywny sens. Dlatego nie możemy mówić o tym, że Magda jest po prostu niezdecydowana. Magda dba o swoje interesy. Problem pojawia się wtedy, gdy próbujemy niektóre z części uciszyć, zamiast ich wysłuchać.

### DLACZEGO DECYZJE BYWAJĄ TAK TRUDNE?

Z perspektywy poznawczej kluczowe są dwa mechanizmy. Pierwszym z nich jest żal postdecyzyjny. Niezależnie od podjętej drogi, umysł ma tendencję do analizowania utraconych alternatyw. Jeśli Magda zdecydowała się na dziecko, może idealizować życie bez zobowiązań. Jeśli zrezygnuje z macierzyństwa, prawdopodobnie zacznie wyolbrzymiać wartość utraconego doświadczenia. →



Drugi mechanizm opisuje teoria perspektywy Tversky'ego i Kahnemana. Stanowi ona filar ich badań nad dokonywaniem wyborów, za które w 2002 roku otrzymali Nagrodę Nobla z ekonomii. W skrócie: straty (np. zgubienie 20 złotych) „bolią” nas bardziej, niż cieszą zyski o tej samej wartości. Oznacza to, że przy dokonywaniu wyboru umysł automatycznie koncentruje się na tym, co może stracić, zamiast na tym, co można zyskać.

**CZY MOŻNA MIEĆ WSZYSTKO?**

Każda decyzja oznacza zamknięcie jednej drogi, a otwarcie innej. Prawdziwa odpowiedź jest jednak bardziej złożona. Kiedy przeniesiemy fokus z samych „opcji” na stojące za nimi „potrzeby”, może się okazać, że zamiast dylematu „zysk kontra strata” czy kompromisu, jesteśmy w stanie wypracować konsensus.

Zrozumienie intencji kryjących się za sprzecznymi dążeniami otwiera przed nami zupełnie nowe możliwości ich zaspokojenia. Magda nie musi wybierać między „wolnością” a „dzieckiem” jako abstrakcyjnymi kategoriami. Może zapytać: jak mogę zadbać o poczucie wolności, będąc matką? Albo: jak zachować stabilność finansową, zmieniając pracę? To istotne przesunięcie – z poziomu samej decyzji na poziom głębokich potrzeb.

**ĆWICZENIE: DIALOG CZĘŚCI**

Jak wspomniałam wcześniej, model IFS doskonale sprawdza się jako narzędzie do autorefleksji. Poniżej (tabelka) znajdziesz przykład jego zastosowania. Dla

osób, które przed podjęciem trudnego wyboru praktykują modlitwę do Ducha Świętego o dar mądrości – to właśnie najlepszy moment, by poprosić o światło!

1. Zapisz swój konflikt. Sformułuj jasno dylemat, przed którym stoisz.
2. Zastanów się, jak nazwiesz części.
3. Nadaj głos każdej stronie. Niech każda „część” odpowie na trzy pytania:
  - Czego chce?
  - Czego się boi?
  - Co dobrego próbuje dla mnie zrobić?
4. Zadaj pytanie: „Jak inaczej mogę zaspokoić potrzeby tych części?”



Magda nie podjęła decyzji od razu. Zamiast tego zaczęła rozmawiać ze swoimi „częściami”. Zrozumiała, że jej potrzeba wolności nie wyklucza macierzyństwa, za to wymaga odnalezienia w tym wszystkim własnej, osobistej przestrzeni. Cała sytuacja wymagała nowego spojrzenia. Wprowadziła więc konkretne rozwiązania: czas tylko dla siebie, elastyczna praca, wsparcie partnera i rodziców. Nie „zjadła i nie zachowała ciastka”. Zrobiła coś trudniejszego – upiekła nowe, według własnego autorskiego przepisu.

PRZYKŁAD Konflikt: Zmienić pracę czy zostać?		
Pytania	Część: stabilny	Część: ambitny
Czego chce?	bezpieczeństwa	rozwoju
Czego się boi?	że będzie musiał prosić o pomoc rodziców	że koledzy go wyprzedzą w życiu
Co dobrego próbuje dla mnie zrobić?	chronić	polepszyć życie
Jak inaczej mogę zaspokoić jego potrzeby?	poduszka finansowa, dodatkowe źródło przychodu, spłacenie zobowiązań	kurs umiejętności lub studia podyplomowe, znalezienie „swojej” dziedziny (aby nie brać udziału w wyścigu ze wszystkimi), podjęcie zleceń w ramach pracy dodatkowej lub hobby



**AUTORKA TEKSTU**

**Katarzyna Brożyna**

Psycholog, założycielka gabinetu „Psycholog na Ruczaju” w Krakowie



# Borelioza

## NIEWIDZIALNY przeciwnik z natury

Spacer po lesie, chwila w ogrodzie, letni odpoczynek na łące – to wszystko, co tak bardzo cenimy, może narazić nas na spotkanie z jednym z najbardziej podstępnych pasożytów naszej strefy klimatycznej. Kleszcze, choć niewielkie i często niezauważalne, bywają nosicielami bakterii wywołujących boreliozę – chorobę, która od lat stanowi wyzwanie zarówno dla lekarzy, jak i pacjentów.

### Czym jest borelioza?

Borelioza, nazywana również chorobą z Lyme, to wieloukładowa choroba bakteryjna wywoływana przez krętki *Borrelia burgdorferi*. Po wnikięciu do organizmu patogeny te mogą rozprzestrzeniać się drogą krwi i limfy, docierając do różnych narządów. Sam przebieg infekcji bywa bardzo zróżnicowany: u jednych osób ogranicza się do zmian skórnych, u innych atakuje układ nerwowy, stawy, a nawet serce. To właśnie ta nieprzewidywalność sprawia, że borelioza bywa tak trudna do rozpoznania.

### Krętki *Borrelia*

#### - mistrzowie przetrwania

Bakterie z rodzaju *Borrelia* należą do tzw. krętków – mikroorganizmów o spiralnym kształcie. Ich

budowa umożliwia im aktywne przemieszczanie się w tkankach organizmu. Są to drobnoustroje wyjątkowo „inteligentne” biologicznie. Potrafią zmieniać swoją strukturę powierzchniową, ukrywać się przed układem odpornościowym oraz przetrwać w for-

mach o obniżonej aktywności. Te cechy sprawiają, że organizm nie zawsze potrafi skutecznie je zwalczyć bez pomocy leczenia.

### Kleszcz – mały pasożyt, duże zagrożenie

Najbardziej dominującym gatunkiem kleszczy w Europie Środkowej jest kleszcz pospolity *Ixodes ricinus*. Występuje on nie tylko w lasach,

ale także w parkach, na łąkach i w przydomowych ogrodach.

Kleszcz nie atakuje aktywnie – czeka na żywiciela, zaczepiając się o jego skórę lub ubranie. Po wtkluciu może pozostawać w skó-

rze nawet przez kilka dni. W tym czasie wprowadza do organizmu substancje znieczulające oraz – jeśli jest zakażony – bakterie.

### Pierwsze sygnały

Najbardziej charakterystycznym objawem boreliozy jest rumień wędrujący – zaczerwienienie skóry, które stopniowo się powiększa i często przybiera formę pierścienia.

Nie pojawia się on jednak u każdego. U wielu osób pierwsze objawy →



są niespecyficzne i mogą przypominać przeziębienie z dolegliwościami takimi jak: zmęczenie, bóle mięśni i stawów, bóle głowy, stan podgorączkowy. To właśnie dlatego borelioza często pozostaje nierozpoznana na wczesnym etapie.

### Choroba wielu twarzy

W kolejnych stadiach borelioza może przyjmować różne postacie: zajmować układ nerwowy (neuroborelioza), stawy (zapalenia i bóle), serce (zaburzenia rytmu), układ psychiczny (wahania nastroju, problemy z koncentracją).

Niezdiaгноzowana lub nieleczona borelioza rozwijająca się przez lata, potrafi wyrządzić w organizmie wiele szkód oraz wpłynąć na inne choroby, w tym przyspieszyć ich rozwój. Objawami przewlekłej boreliozy mogą być zaburzenia: widzenia, odżywiania, świadomości, a także psychozy, otępienie, majaczenie oraz drgawki. Dlatego nie lekceważmy żadnych objawów, które występują po ukąszeniu przez kleszcza i o wszystkich powiedzmy lekarzowi.



Nie każde wkłucie kleszcza oznacza chorobę. Do zakażenia dochodzi zwykle dopiero po kilkunastu godzinach żerowania pasożyta. Jego prawidłowe i szybkie usunięcie znacząco zmniejsza ryzyko infekcji.

### Leczenie

#### - kiedy liczy się czas

Podstawą leczenia boreliozy jest antybiotykoterapia. Najlepsze efekty osiąga się wtedy, gdy choroba zostanie rozpoznana wcześnie. Terapia trwa zazwyczaj od kilkunastu dni do kilku tygodni i w większości przypadków pro-

wadzi do ustąpienia objawów. Kluczowe znaczenie ma jednak czas – im szybciej zgłosimy się do lekarza, tym większa szansa na uniknięcie powikłań. Warto przyjmować również suplementy diety na boreliozę, które zawierają naturalne składniki wspierające organizm podczas walki z chorobą – łagodzące stany zapalne i walczące z bakteriami.



Kleszcze nie spadają z drzew!

Najczęściej znajdują się w trawie i niskich krzewach. Wspinają się na rośliny i czekają na przechodzącego żywiciela.



### Zioła – wsparcie w duchu tradycji

Fitoterapia, obecna od wieków w tradycji bonifraterskiej, może stanowić cenne wsparcie organizmu w trakcie i po leczeniu boreliozy.

Do roślin najczęściej stosowanych należą:

- **Rdestowiec** (Rdest) japoński (łac. *Polygonum cuspidatum*), wspiera organizm dzięki zawartości resweratrolu,

- **Andrographis** (pol. Brodziuszka wiechowata, łac. *Andrographis paniculata*), wspomaga odporność,

- **Vilcacora**, czyli Koci pazur (pol. Czepota puszysta, łac. *Uncaria tomentosa*), działa immunomodulująco,

- **Ashwagandha** (pol. Witania ospała, łac. *Withania somnifera*), zawiera witanolidy, które wykazują działanie antybakteryjne; w jej korzeniu znajdziemy glikowitanolidy zwiększające zdolności adaptacyjne organizmu,

- **Żeń-szeń syberyjski** (łac. *Eleutherococcus senticosus*), wykazuje działanie antystresowe i antydepresyjne, wzmacnia organizm i dodaje energii. Uważa się również, że silnie pobudza odpowiedź układu odpornościowego na infekcje krętkami boreliozy.

W walce z boreliozą pomoże również czystek, traganek błoniasty, lebiodka pospolita, tarczycza bajkalska, szczeń pospolita oraz zioła wspomagające odporność, między innymi czosnek, jeżówka i pelargonja afrykańska.

Coraz częściej podkreśla się znaczenie podejścia całościowego do zwalczania boreliozy, które obejmuje leczenie farmakologiczne, dietę i styl życia, wsparcie ziołowe oraz troskę o kondycję psychiczną. Takie spojrzenie jest bliskie tradycji Bonifratrów, która łączy wiedzę medyczną z troską o człowieka jako całość.

### Profilaktyka – najprostsza droga do zdrowia

Jak się chronić przed kleszczami?

- 1 Unikajmy siedlisk kleszczy – wysokich traw, zarośli, obrzeży lasów. Planując spacer na łonie natury, róbmy wszystko, aby zminimalizować ryzyko kontaktu z pasożytem.

- 2 Ubierajmy się odpowiednio, czyli tak, aby szczelnie zakryć całe ciało. Zakładajmy długie spodnie (nogawki można włożyć do skarpet) oraz bluzę z długim rękawem. Warto również założyć czapkę lub kapelusz, a na nogi – długie kalo-





sze. Wybierajmy jaśniejszą odzież.

**3** Stosujemy preparaty odstrasżające – skutecznie blokują receptory owadów i tym samym zniechęcają je do żerowania.

**4** Rozważmy szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM)

– osoby, które są narażone na ukąszenia kleszczy (np. mieszkają lub pracują blisko lasu czy na wsi), powinny pomyśleć o zaszczepieniu się przeciw KZM.



Na świecie znanych jest około 900 gatunków kleszczy, zaliczanych do

3 rodzin, wśród których wyróżnia się kleszcze miękkie (rodzina obrzeżkowatych) oraz kleszcze twarde (rodziny kleszczowatych i *Nuttalliellidae*).

Wszystkie gatunki są pasożytami zewnętrznymi kręgowców i nosicielami wielu groźnych chorób bakteryjnych, wirusowych i pierwotniakowych (m.in. boreliozy, anaplazmozy, gorączki Q i in.).

W roznoszeniu chorób zakaźnych wśród ludzi kleszcze zajmują drugie miejsce po komarach, a w przypadku zwierząt zarówno hodowlanych, jak i wolnożyjących – pierwsze.

Na terenie Polski żyje około 19 gatunków kleszczy (wg innych źródeł 21). Każdego roku dziesiątki tysięcy osób ulegają zakażeniu.

Borelioza przypomina nam, jak ważna jest uważność – zarówno wobec natury, jak i własnego organizmu. Choć choroba ta może mieć złożony przebieg, współczesna medycyna daje skuteczne możliwości leczenia, a tradycja ziołarska – cenne wsparcie. W harmonii tych dwóch podejść odnajdujemy drogę, która prowadzi nie tylko do zdrowia, ale i do głębszego zrozumienia własnego ciała.



**AUTORKA TEKSTU**

**Katarzyna Polit**

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



REKLAMA

**PRODUKTY  
BONIFRATERSKIE®**

## BORELIX FORTE

suplement diety, 60 tabletek powlekanych

- WZMACNIA UKŁAD IMMUNOLOGICZNY
- WSPOMAGA OCZYSZCZANIE ORGANIZMU
- 8 EKSTRAKTÓW ZIOŁOWYCH W TYM EKSTRAKT Z ASHWAGANDHY, CZYSTKA, SZCZECI I VILCACORY
- 5 WITAMIN Z GRUPY B



DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH.  
Na stronie [www.produktybonifraterskie.pl](http://www.produktybonifraterskie.pl) oraz telefonicznie: 12 210 05 08



## Bonifraterskie Centrum Medyczne

*Dom, w którym liczy się każda chwila.*

○ misji bonifraterskiego Hospicjum Domowego

Są w życiu takie momenty, kiedy słowo „dom” nabiera zupełnie nowego znaczenia. W obliczu ciężkiej, ograniczającej życie choroby dom staje się przestrzenią, w której pacjent może pozostać sobą, otoczony tym, co znane i kochane. Właśnie wtedy z pomocą i wsparciem przychodzi bonifraterskie Hospicjum Domowe, niosąc profesjonalną opiekę medyczną i uważną obecność, które od wieków stanowią istotę bonifraterskiego szpitalnictwa.

### Czym jest hospicjum domowe?

Wiele osób na dźwięk słowa „hospicjum” odczuwa lęk, bo myśli o końcu życia, o odchodzeniu, cierpieniu. My odwracamy tę perspektywę: hospicjum domowe nie jest „czekaniem na śmierć”, lecz troską o jakość życia i godność do ostatnich chwil. To model opieki, w którym personel medyczny przychodzi do pacjenta – do jego domu. Taka forma wsparcia jest bezpłatna (refundowana przez NFZ lub dofinansowana z funduszy UE) i przeznaczona dla osób w zaawansowanej fazie choroby, które nie wymagają całodobowego nadzoru w placówce, a potrzebują profesjonalnego leczenia objawowego, uśmierzania bólu oraz stałego, uważnego prowadzenia.

Hospicjum domowe to opieka holistyczna, obejmująca ciało, psychikę i sferę duchową. W Bonifraterskim Centrum Medycznym oznacza to „szpitalnictwo serca”, najwyższą jakość medyczną połączoną z odpowiedzialnością za komfort pacjenta i rodziny, szacunkiem dla ich decyzji oraz przestrzenią na duchowe wsparcie, jeśli jest potrzebne.

Podopieczni mogą liczyć m.in. na:

- **wizyty lekarskie i pielęgniarskie** – regularne kontrole (lekarz min. 2 razy w miesiącu, pielęgniarka min. 2 razy w tygodniu) oraz kontakt telefoniczny w sytuacjach nagłych;
- **wsparcie psychologa** – pomoc w oswojeniu lęku i trudnych emocji, skierowana zarówno do pacjenta, jak i jego bliskich;

- **rehabilitację** – ćwiczenia poprawiające komfort ruchowy i zapobiegające powikłaniom, np. odleżynom;

- **wypożyczalnię sprzętu** – udostępnienie niezbędnych urządzeń (m.in. koncentratorów tlenu, ssaków elektrycznych, pomp infuzyjnych, wózków inwalidzkich czy chodzików), które realnie ułatwiają opiekę w domu.

### Świąteczna iskra nadziei: zbiórki dla pacjentów z Dolnego Śląska

Grudzień to w Bonifraterskim Centrum Medycznym czas szczególnej mobilizacji. Od lat w okolicach Bożego Narodzenia organizowane są zbiórki darów dla podopiecznych naszego Hospicjum Domowego na Dolnym Śląsku. Tu wielu pacjentów znajduje się w trudnej sytuacji materialnej, a koszty leków i codziennego życia w chorobie są ogromne. Dzięki zbiórkom przygotowywane są paczki z żywnością o długim terminie przydatności, środkami pielęgnacyjnymi i higienicznymi, chemią gospodarczą, drob-



nymi upominkami świątecznymi oraz tekstyliami (skarpetkami, szlafrokami, ręcznikami), które trafiają bezpośrednio do domów chorych.

„W tych paczkach nie chodzi tylko o herbatę czy środki higieniczne. Chodzi o sygnał: pamiętamy o Tobie, nie jesteś sam” – podkreślają wolontariusze i koordynatorzy akcji. Informacje o szczegółach zbiórek każdorazowo pojawiają się na stronie Fundacji Bonifraterskiej oraz w mediach społecznościowych Hospicjum im. św. Jana Bożego we Wrocławiu, bo to właśnie tam bije „serce” bonifraterskiego Hospicjum Domowego. Każdy gest, od darowizny rzeczowej po wpłatę na konto Fundacji, pozwala nam realizować misję Zakonu Bonifratrów: „Czynimy dobro!”

### Serce dla całej rodziny

Opieka nad osobą u kresu życia bywa maratonem, który wymaga ogromnych sił fizycznych i psychicznych. Dlatego wsparcie hospicjum domowego nie kończy się na medycynie: zespół uczy opiekunów pielęgnacji, podawania leków i obsługi sprzętu, a psycholog pomaga przejść przez trudne emocje całej rodzinie. W sytuacji znaczącego pogorszenia stanu pacjenta, gdy bliscy przestają być wydolni opiekuńczo, lekarz hospicyjny pomaga zaplanować kolejne kroki – w tym, jeśli to konieczne, przejście do opieki stacjonarnej.

### Projekt „Hospicjum Domowe Razem w domu” – wsparcie w Warszawie i na Śląsku

Od niedawna bonifraterskie Hospicjum Domowe zyskało dodatkowe, ważne wsparcie. Dzięki realizacji projektu „Hospicjum Domowe Razem w domu”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu FEMA.08.05-IP.01-080N/25, nasza pomoc może docierać do jeszcze szerszego grona potrzebujących. „Hospicjum Domowe Razem w domu” to program kompleksowej domowej opieki hospicyjnej dla pacjentów z miasta st. Warszawa i powiatu wołomińskiego, a także dla mieszkańców Bielska-Białej, Świętochłowic, Siemianowic Śląskich oraz powiatu cieszyńskiego. Dzięki projektowi możliwe jest poszerzenie dostępności opieki i standardów wsparcia w domu pacjenta.

### Kwalifikacja do hospicjum domowego

Aby skorzystać z opieki hospicyjnej w domu, potrzebne jest skierowanie. Wystawia je lekarz posiadający umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia – lekarz rodzinny POZ lub lekarz prowadzący leczenie (np. onkolog). Po uzyskaniu skierowania należy telefonicznie zgłosić się do rejestracji właściwej dla miejsca pobytu pacjenta. Jej pracownik poprosi o kod dokumentu i przeprowadzi krótki wywiad, a następnie lekarz hospicjum porozmawia z pacjentem lub jego rodziną, aby umówić wizytę kwalifikacyjną. Podczas wizyty lekarz ocenia stan pacjenta i dokumentację

medyczną oraz podejmuje decyzję o objęciu opieką – od tego momentu rozpoczynają się regularne wizyty i wsparcie zespołu.

### Gdzie jesteśmy?

Bonifraterskie Centrum Medyczne świadczy usługi hospicyjne w domu pacjenta w kilkunastu powiatach w całej Polsce. Z naszej opieki mogą skorzystać mieszkańcy Łodzi, Wrocławia, Warszawy oraz powiatu: ząbkowickiego, legnickiego, gostyńskiego, jaworskiego, kamiennogórskiego, jeleniogórskiego, lubańskiego, lwóweckiego, wołomińskiego.

Nasze Hospicjum Domowe funkcjonuje również na terenie kilku miast Górnego Śląska: Katowic, Tychów, Chorzowa, Mysłowic, Rudy Śląskiej, Siemianowic Śląskich, Świętochłowic, Bielska-Białej, a także powiatu: mikołowskiego, pszczyńskiego, bieruńsko-lędzkiego, bielskiego, cieszyńskiego, żywieckiego.

### Rejestracja

Rejestracja do bonifraterskiego Hospicjum Domowego odbywa się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-14.30, a także drogą mailową:

- na terenie Wrocławia i powiatów województwa dolnośląskiego: 668 683 184, e-mail: hospicjum-dolnyslask@bcmbonifratrzy.pl;
- na terenie Łodzi: 530 838 866, e-mail: hospicjum-lodz@bcmbonifratrzy.pl;
- na terenie powiatu gostyńskiego: 534 016 301, e-mail: hospicjum-wielkopolska@bcmbonifratrzy.pl;
- na terenie Górnego Śląska: 530 433 655, e-mail: hospicjum-slask@bcmbonifratrzy.pl;
- na terenie Warszawy i powiatu wołomińskiego (projekt unijny „Razem w domu”): 22 390 33 36 oraz 570 968 956 w godzinach 9.00 – 19.00, e-mail: hdwarszawa@bcmbonifratrzy.pl;
- na terenie Bielska-Białej, Świętochłowic, Siemianowic Śląskich oraz powiatu cieszyńskiego (projekt unijny): 530 433 655; e-mail: hospicjum-slask@bcmbonifratrzy.pl.



**AUTORKI TEKSTU**

**Gabriela Kamela**

Bonifraterskie Centrum Medyczne  
Oddział VI - Hospicja  
Koordynator Wolontariatu

**Dr. n. med. Anna Sadowska**

Bonifraterskie Centrum Medyczne  
Oddział I w Warszawie  
Koordynator Hospicjum Domowego



# Czy dieta ma urlop?

Sezon urlopowy zbliża się wielkimi krokami. Choć majówka wydaje się wspomnieniem sprzed zaledwie kilku dni, kalendarz nie kłamie: czas zacząć planować wakacje. Gdzie je spędzić? Z kim? Jak się przygotować? Bardzo często w czasie wolnym mamy problem z realizacją założeń z początku roku – wprowadzaniem zmian w stylu życia, regularnymi treningami na siłowni czy utrzymaniem diety. Czy od tego wszystkiego również powinniśmy wziąć sobie urlop?

Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest oczywista i zero-jedynkowa. Na początku należy się zastanowić, czy dieta i zmiana nawyków żywieniowych podyktowane są modą, chęcią poprawy wyglądu, czy wynikają z choroby i są jej niezbędnym ogniwem terapeutycznym. W tym ostatnim przypadku dieta to element leczenia. Jeśli go pominiemy, prawdopodobnie poczujemy się gorzej i wrócą objawy, które ustąpiły przy stosowaniu się do zaleceń lekarza czy dietetyka. W dłuższej perspektywie możemy poczuć się na tyle źle, że konieczna będzie interwencja medyczna.

Jeśli więc posiadane schorzenie wymaga konkretnej, ściśle określonej diety, nie powinniśmy z niej rezygnować nawet na wakacjach. Urlop ma być przecież czasem odpoczynku, dobrego samopoczucia i relaksu, a nie kojarzyć się z bólem i cierpieniem spowodowanym przez posiłek zawierający niedozwolone w naszym stanie składniki.

Inaczej sytuacja wygląda, jeśli mówimy o diecie, której głównym założeniem jest redukcja masy ciała. Jeżeli przede wszystkim chcemy zrzucić parę kilogramów i to jest nasz nadrzędny powód zmiany sposobu żywienia, możemy uznać, że sytuacja jest nieco bardziej komfortowa, choć nie pozostaje bez konsekwencji w przyszłości.

**Aby chudnąć, należy być w tak zwanym deficycie kalorycznym. Jest to stan, w którym do organizmu dostarczamy mniej kilokalorii (zwykle o około 500–800) niż wykorzystujemy na codzienne funkcjonowanie.**

Aby określić deficyt, należy obliczyć swoje podstawowe oraz całkowite zapotrzebowanie energetyczne. Na szczęście bez problemu możemy to zrobić za pomocą

kalkulatorów internetowych – po podaniu masy ciała, wzrostu, wieku i określeniu stopnia aktywności fizycznej, aplikacja sama wyliczy ilość kalorii zużytych dziennie przez nasz organizm. Następnie odejmujemy od tego deficyt i otrzymujemy orientacyjną pulę kalorii, którą powinniśmy spożywać, by zmniejszyć swoją masę ciała.

Niestety, w wielu przypadkach sprawa jest bardziej skomplikowana. Często źle oszacowujemy swój stopień aktywności fizycznej lub nie uwzględniamy czynników dodatkowych, takich jak schorzenia utrudniające dietę bądź wymagające dodatkowych modyfikacji. W takich momentach najlepiej zgłosić się do dietetyka. Specjalista, po przeprowadzeniu dokładnego wywiadu i uwzględnieniu wszystkich istotnych czynników, pomoże oszacować dobowe zapotrzebowanie kaloryczne, określi bezpieczny deficyt, a ponadto zindywidualizuje model żywienia.

Kiedy mamy już to wszystko obliczone i wiemy, ile kilokalorii dziennie powinniśmy zjadać, dużo łatwiej będzie nam zrozumieć, czy na urlopie również powinniśmy trzymać się diety. Zdrowe odchudzanie to nie tylko spożywanie mniejszej ilości kalorii, ale też świadome wybieranie produktów, które korzystnie wpływają na nasz organizm.

**Aby „spalić” 1 kilogram tkanki tłuszczowej, trzeba ograniczyć spożycie o około 7000 kcal. W przełożeniu na bezpieczny deficyt daje to tempo chudnięcia na poziomie 0,5–1 kg tygodniowo.**

Jeśli przebywając na wakacjach nie zachowamy tego

deficytu, tempo utraty wagi po prostu spadnie. Dlatego warto dążyć do zachowania świadomej kontroli nad dietą, aby chwilowe odstępstwa nie zaprzepaściły dotychczasowych efektów naszej pracy.

**Jeżeli jednak zaczniemy spożywać niekontrolowane ilości posiłków, nie zważając przy tym na ich jakość, wygenerujemy nadwyżkę kaloryczną. Jeśli taki stan będzie się utrzymywać zbyt długo, nie tylko przestaniemy chudnąć, ale wręcz przeciwnie – zaczniemy przybierać na wadze.**

Czy to zatem oznacza, że będąc na urlopie, nie możemy pozwolić sobie na gofra z bitą śmietaną na plaży, pizzę we włoskiej knajpce czy burgera z frytkami? Nic podobnego – wszystko jest dla ludzi, o ile zadbamy o całą resztę naszych posiłków. Jeśli zastosujemy kilka podstawowych zasad, nie będziemy musieli martwić się o wyrzuty sumienia po powrocie do domu.

Przede wszystkim pamiętajmy, że podstawą diety jest regularność. Kiedy pojawi się ochota na małe odstępstwo, postarajmy się, żeby było ono w porze zwyczajowego posiłku, a nie dodatkowo oprócz niego. Warto też rozplanować te przyjemności w czasie – zamiast zjeść jednego dnia lody, gofra, pizzę i czekoladowy deser, wybierzmy tylko jedną z tych rzeczy dziennie. Dzięki takiemu rozwiązaniu unikniemy kumulacji nadmiarowych kalorii i powstrzymamy się od ciągłego podjadania.

W pozostałych posiłkach starajmy się trzymać zasad naszej diety. Jeśli jesteśmy na wakacjach all inclusive i korzystamy z bufetu szwedzkiego, zadbajmy o to, by na talerzu zagościła duża ilość warzyw, pełnoziarniste pieczywo oraz dobrej jakości białko. Niech

ciasta i słodkie przekąski stanowią jedynie dodatek do posiłku, a nie jego podstawę.

Zadbajmy także o atmosferę podczas jedzenia. Nie róbmy tego w biegu – między basenem a zwiedzaniem, czy pędząc od jednej atrakcji do drugiej. Skupienie się na posiłku nie tylko sprawia, że nasz organizm lepiej go trawi, ale pozwala nam również na tzw. świadome jedzenie. Nie jedzmy na siłę tylko dlatego, że inni to robią – słuchajmy sygnałów płynących z naszego organizmu. Pamiętajmy także o nawodnieniu, które nie tylko usprawni metabolizm, ale pomoże również zwalczyć drobne, niezdrowe zachcianki.

Jeśli jednak będąc na wakacjach, nadal nie możemy oprzeć się pokusom – bo wszystko wygląda tak elegancko, pachnie zachęcająco i smakuje rewelacyjnie – postarajmy się zadbać o dodatkową aktywność fizyczną: przepłynięcie kilku długości basenu więcej, dłuższy spacer, dodatkowe pół godziny na siłowni czy wybranie okężnej trasy rowerowej. Dzięki takim spontanicznym aktywnościom zwiększymy swój wydatek energetyczny, a tym samym damy sobie większą szansę na utrzymanie deficytu kalorycznego.

Najważniejsze jest jednak to, by pamiętać, że urlop ma być czasem odpoczynku i relaksu, a nie źródłem stresu, biegania z aplikacją liczącą każdy kęs czy nadmiernego przejmowania się dodatkowymi kaloriami. Ostatecznie to nasza relacja z jedzeniem i umiejętność zachowania zdrowego dystansu decydują o tym, czy wypracowane nawyki zostaną z nami na lata.



**AUTORKA TEKSTU**

**Martyna Cichoń**

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





# Zobaczyć człowieka.

## Prudnickie lekcje miłości bliźniego

W ramach naszego cyklu przybliżającego bonifraterskie dzieła na mapie Polski, przyszedł czas na Prudnik. Przy ulicy Piastowskiej 8 wielowiekowa tradycja łączy się z nowoczesną pomocą. To właśnie tutaj, w konwencie bonifratrów, nazywanych także „braćmi miłosiernymi”, działają Dom Opieki św. Jana Bożego oraz Warsztaty Terapii Zajęciowej. Na każdym kroku widać, że zakonny charyzmat gościnności nie pozostaje martwym zapisem w kronikach, ale wciąż żyje – tworzą go codzienne, autentyczne relacje między braćmi, personelem a podopiecznymi.

### ŚLADAMI BRATA PROBUSA

Fundamenty prudnickiego konwentu sięgają 1764 roku, a ich początek wiąże się z niezwykłym kunsztem medycznym brata Probusa Martiniego. Ten wybitny chirurg, ratując zdrowie wpływowego pułkownika von Rödera, zyskał wdzięczność pacjenta, a zarazem potężnego mecenasa, który wyjednał u króla Fryderyka II zgodę na fundację klasztoru. Choć bracia zaczęli skromnie – od domu z ogrodem przy Bramie Nyskiej, ich bezinteresowność szybko stała się legendarna – podczas oblężenia miasta w 1779 roku nie tylko opiekowali się rannymi, ale i pożyczili mieszkańcom 40 tysięcy cegieł na odbudowę domów.

Przez kolejne stulecia szpital rozrastał się, stawiając czoła kasacie zakonu i wojennym zawieruchom. Po latach państwowej konfiskaty, w 1990 roku bonifratrzy powrócili do swojej działalności przy ulicy Piastowskiej. Dzisiejszy konwent, w którym działa przeor br. Mateusz Biczek OH wraz z br. Leopoldem OH i br. Ignacym OH, to szczególne miejsce, gdzie dawne mury szpitalne zyskały zupełnie nową funkcję, odpowiadającą na współczesne wyzwania społeczne.

### POD DOBRZYMI SKRZYDŁAMI

Jednym z kluczowych ogniw dzisiejszego konwentu jest Dom Opieki św. Jana Bożego. To tutaj najpełniej realizuje się bonifraterski

charyzmat gościnności (*hospitalitas*). Spotykając mieszkańców tego domu, uderza ich otwartość, choć często jest ona poprzedzona trudnymi doświadczeniami życiowymi. Rozmawiamy z jednym z mieszkańców. Najpierw mówi, że nie chce wracać do przeszłości. – *Zmarła mi żona, nie ma już nic.* Ale wystarczy chwila, by zniknął dystans. Wzrok się rozpromienia, a głos łagodnieje: – *Chodziłem na ryby... Ona jeździła ze mną. Brakuje mi tego. – Chciałby Pan pojechać jeszcze, zawędkować? – Bardzo...*

Ta historia wzrusza nas mocno, ale jeszcze bardziej to, co stało się chwilę później. Rozmawiamy z kierownikiem oddziału. Wspominamy

o marzeniu podopiecznego. – *Proszę się nie martwić, słyszałam tę rozmowę. Wyjazd na ryby się odbędzie.* – *Ale przecież to wymyka się spoza tradycyjnych godzin pracy?* – *Nic nie szkodzi.* No właśnie. To, co uderza w prudnickim konwencie najmocniej, to niezwykła więź między personelem a podopiecznymi. Pracownicy i bracia tworzą wspólnotę, w której relacje często wykraczają poza ramy formalnych obowiązków. Charyzmat św. Jana Bożego nie jest tu jedynie teoretycznym pojęciem, ale żywą obecnością. – *Jesteśmy bardzo związani z naszymi podopiecznymi – słyszymy od pracowników. – Często zdarza się, że przyjeżdżamy tu nawet w trakcie urlopu, bo po prostu się stęskniliśmy.*

#### MIEJSCE, KTÓRE BUDZI TALENTY

Równolegle bonifraterski konwent prowadzi Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ), powołane do życia w 2021 roku. Dyrektor placówki, Anna Szewczyk, opowiada o warsztatach z taką energią, jakby każda z dziesięciu pracowników, które je współtworzą, była osobnym wszechświatem. – *Staraliśmy się o to miejsce piętnaście lat.* – mówi, a w jej głosie słychać dumę z podopiecznych, którzy każdego dnia udowadniają, że „niemożliwe” to tylko słowo. Dziś jest to największy warsztat w województwie opolskim, oferujący wsparcie 50 uczestnikom w wieku od 24 do 65 lat.

W placówce system pracy opiera się na rocznych cyklach – podopieczni rotują między pracownikami, np. krawiecką, ceramiczną, kulinarną czy stolarską, zdobywając szeroki wachlarz kompetencji. Osoby o różnym stopniu niepełnosprawności, które wcześniej często tkwiły w cieniu własnych domów, tutaj uczą się świata na nowo.



Każda edycja Pikniku Rodzinnego gromadzi liczną publiczność



Festiwal Radości odkrywa na scenie wyjątkowe talenty



Środowiskowy Klub Samopomocy to miejsce spotkań, rozmów i budowania relacji

#### WSPÓLNY MIANOWNIK: RADOŚĆ

Bracia wiedzą, że najlepsza terapia dzieje się wtedy, gdy znika dystans, dlatego ich dom i lokalna społeczność to właściwie naczynia połączone. Ta niezwykła więź pulsuje rytmem kolejnych pór roku i organizowanych przez konwent wydarzeń. Jesienią rusza Festiwal Radości – w tym roku już po raz siódmy. To wyjątkowy czas, gdy osoby niepełnosprawne z licznych placówek społeczno-opiekuńczych z różnych stron regionu przejmują scenę, by pokazać swoje talenty. Z kolei wakacyjny Piknik Rodzinny zamienia przyklasztorny ogród w miejsce radosnego spotkania, gdzie rodziny spotykają się z mieszkańcami domu przy wspólnej zabawie i uczą się siebie nawzajem. A gdy przy-



Podopieczni Domu Opieki św. Jana Bożego codziennie otaczani są troską i miłością



Bonifraterski kościół pw. św. Piotra i Pawła – serce konwentu bonifratrów w Prudniku

chodzi zima, bracia zapraszają do Żywej Szopki. U świętego Jana Bożego nikt nie jest obcy. Tutaj misja to „bycie razem” – przełamując ograniczenia, naprzeciw którym wychodzi ogromne serce.

Wyjeżdżamy z Prudnika nasytzeni obrazami miłości. Widzimy jej ciche efekty, widoczne w codzienności – w pracy braci i osób świeckich, budujących ciepły dom, pełen miłości. Plany na przyszłość są tu kreślone szerokim gestem: Zakład Aktywności Zawodowej, pomoc dla dzieci z niepełnosprawnościami, nowe formy terapii. Wszystko po to, by ulica Piastowska 8 kojarzyła się z jednym: z domem.

**Redakcja**



# małe WIELKIE rzeczy

## ukryte w codzienności



Często, gdy ktoś pyta nas o to, ilu właściwie mamy podopiecznych w Fundacji Bonifraterskiej, na naszych twarzach pojawia się chwila zadumy. Oczywiście, w raportach można zsumować mieszkańców placówek społeczno-opiekuńczych, pacjentów hospicjów, osoby odwiedzające jadłodajnie w Warszawie i Łodzi czy chorych w szpitalach. Jednak żadna, nawet największa statystyka nie jest w stanie oddać tego, co najważniejsze – pojedynczych ludzkich historii, które kryją się za tymi danymi.

### Spotkanie zaczyna się od imienia

Dla zespołu Fundacji podopieczni nigdy nie będą jedynie „grupą docelową” lub kolejną statystyką w arkuszu. Naszym głębokim pragnieniem jest pochylanie się nad każdym, kto potrzebuje wsparcia. Aby jak najlepiej zrozumieć naszą misję, staramy się poznawać naszych podopiecznych osobiście – często z imienia. Kiedy znika anonimowość, zaczyna się prawdziwe spotkanie. A każde z nich to dla nas wyjątkowy moment, pełen wzruszeń, który uczy nas pokory i miłości wobec tych, których Bóg stawia na naszej drodze.

Pracując w takim miejscu, szybko odczyliśmy się wierzyć w przypadki – każde spotkanie na bonifraterskim szlaku ma głębszy wymiar. Nigdy nie zapomnimy pacjentki hospicjum, która zapytana o to, co jest najważniejsze w życiu, po dłuższej chwili wzruszenia cicho: „Rodzina”. Już następnego dnia zadzwoniła do syna, z którym z powodu dawnych żalów nie rozmawiała od ponad dwudziestu lat. Ta jedna rozmowa zburzyła potężny mur. Pogodzona z dzieckiem kobieta odeszła w pełnym pokoju zaledwie trzy dni później. Dla nas to dowód, że nasza misja wykracza poza opiekę materialną. Najważniejsze to znaleźć się obok drugiego człowieka w odpowiednim momencie i ofiarować mu swoją obecność.

### Dobre owoce wspólnej pracy

Mamy pełną świadomość, że nasze wysiłki nie byłyby możliwe bez zaangażowania darczyńców, którzy z otwartym sercem odpowiadają na liczne apele Fundacji. Dzięki ich hojności udało się już zrealizować wiele projektów, m.in. zorganizować paczki świąteczne dla prawie 400 mieszkańców DPS-ów, zebrać fundusze na zakup specjalistycznych łóżek dla hospicjum

w Środzie Śląskiej, zakupić dwa urządzenia terapeutyczne oraz regularnie wspierać bonifraterskie jadłodajnie. Zebrane środki pozwoliły też rozpocząć remonty w placówkach społeczno-opiekuńczych w Zebrzydowicach, Cieszynie, Konarach-Zielonej i Prudniku. W DPS-ie w Iwoniczu, gdzie dzięki ofiarności dobrych ludzi starą windę zastąpił nowoczesny mechanizm, w pełni dostosowany do wózków inwalidzkich.

### Nowe wyzwania

Wspólnymi siłami udało się zrobić już tak wiele, ale nie możemy się zatrzymać. Wiele projektów trwa nadal i pilnie potrzebuje wsparcia. Na remont czeka elewacja DPS w Cieszynie oraz łazienki podopiecznych w DPS w Zebrzydowicach, które musimy dostosować do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Ogromnym wyzwaniem jest też remont dwóch pięt w prudnickim konwencie. Bracia pragną uratować te puste przestrzenie i zaadaptować na kolejne obszary bonifraterskiej działalności pomocowej.



Obecnie największym wyzwaniem, przed jakim stanął Zakon Bonifratrów i nasza Fundacja, jest budowa Stacji Pomocy Socjalnej w Drohobyczu na Ukrainie. Prace już się rozpoczęły – plac został wykupiony, a w ziemi osadzono pierwsze fundamenty, jednak koszty tej inwestycji są ogromne. W nowym ośrodku bracia zapewnią podopiecznym całodobową opiekę medyczną, schronienie, żywność oraz leki. Nasz cel jest jasny: chcemy, aby ludzie tak dotkliwie skrzywdzeni przez los uzyskali dostęp do placówki, która zapewni im pełną troski opiekę, od socjalnej, po medyczną.

Wierzmy głęboko, że z Bożą pomocą – i dzięki Państwa wsparciu – stopniowo uda nam się zrealizować te wszystkie cele. Każda ofiara, każdy dar serca przekazany na rzecz Fundacji Bonifraterskiej pozwala nam działać dalej i odpowiadać na pilne wezwania. Zapraszamy do współtworzenia tego dzieła poprzez darowizny, jak również zaangażowanie ze strony firm i przedsiębiorstw. Dziękujemy za każdy przejaw dobroci, zapewniając o modlitwie, jaką bonifratrzy zanoszą w intencji wszystkich darczyńców. W bonifraterskiej wspólnoty nikt nie zostaje sam, a słowa naszego patrona nieustannie przypominają nam wszystkim o tym, co najważniejsze: „Gdybyśmy pamiętali o Bożym miłosierdziu, to nie ustawalibyśmy w czynieniu dobra”.



**PROSIMY, WSPOMÓŻ NASZĄ MISJĘ CZYNIENIA DOBRA!**

Numer konta:

**77 1440 1231 0000 0000 0965 4402**

Tytuł przelewu: **Dar serca**



Wspieraj nas szybko i bezpiecznie przez [Siepomaga.pl](http://Siepomaga.pl).

Dowiedz się więcej o nas i naszych działaniach [www.fundacijabonifraterska.org](http://www.fundacijabonifraterska.org) | *Zróbmy razem coś dobrego!*

polecenie przelewu / wpłata gotówkowa

nazwa odbiorcy <b>Fundacja Bonifraterska</b>	
nazwa odbiorcy cd.	
I.k. <b>7 7</b>	nr rachunku odbiorcy <b>1 4 4 0 1 2 3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 9 6 5 4 4 0 2</b>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>                 waluta  <b>W P</b> </div> <div>                 kwota                  _____             </div> </div>	
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)	
nazwa zleceniodawcy	
nazwa zleceniodawcy cd.	
tytułem <b>Dar serca</b>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 50px; margin-bottom: 5px;"></div> <div>opłata:</div> <div style="border: 1px dashed black; width: 80px; height: 80px; border-radius: 50%; margin-left: 20px;"></div> </div>	
pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy	

odcinek dla banku / odbiorcy

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy <b>77 1440 1231 0000 0000 0965 4402</b>
odbiorca <b>Fundacja Bonifraterska ul. Bonifraterska 12, 00-213 Warszawa</b>
kwota _____
zleceniodawca _____
tytułem <b>Dar serca</b>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; width: 80px; height: 80px; border-radius: 50%; margin-bottom: 5px;"></div> <div>opłata:</div> <div style="border-top: 1px dashed black; width: 100px;"></div> </div>

# O przekraczaniu siebie, czyli o bonifraterskich wartościach ciąg dalszy...

## WPROWADZENIE DO DUCHOWOŚCI

Czy istnieje słowo obejmujące religijność człowieka – zwłaszcza jego relację z Bogiem – oraz poszukiwania egzystencjalne, odnoszące się szczególnie do sensu życia, cierpienia i śmierci? Termin, który dotykałby odpowiedzi na pytanie o własną godność i to, kim się jest jako osoba? Czy jedno pojęcie może pomieścić sferę wolności i odpowiedzialności, nadziei i rozpacz, pojednania i przebaczenia, miłości i radości? Wartości, którymi żyje człowiek, a zwłaszcza jego relacje z samym sobą i z innymi ludźmi, stosunek do pracy, natury, sztuki i kultury, wybory w sferze moralności i etyki oraz „samo życie”? [por. Polskie Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie, [www.ptodm.org.pl](http://www.ptodm.org.pl)].

Otóż istnieje i chcemy to pojęcie przybliżyć w ramach ostatniego już artykułu z cyklu o bonifraterskich wartościach. A terminem tym jest **DUCHOWOŚĆ**.

Duchowość można porównać do powietrza – choć jesteśmy w nim zanurzeni i potrzebujemy go w każdej minucie życia, trudno je uchwycić zmysłami. A może to „wada zmysłów” człowieka współczesnego, której pozbawieni byli nasi przodkowie? Dla nich oczywiste było istnienie rzeczywistości wymykającej się „szkiełku i oku”. Jednak mimo trudności zgadzamy się, że odkrywanie sensu życia, „przekraczanie siebie”, a wreszcie **MIŁOŚĆ**, są wartościami nie do przecenienia.

## WYMIAR PRAKTYCZNY DUCHOWOŚCI

Wartość, jaką jest duchowość, Zakon opisuje poprzez konkretne obszary: duszpasterstwo, ewangelizację, opiekę duchową nad wyznawcami innych religii, ekumenizm, współpracę z parafiami oraz diecezjami, inne wyznania. W sformułowaniach tych widać wyraźnie konkretne aspekty oraz obszary umiejscowienia i realizacji duchowości. W postudze bonifratrów ma ona przede wszystkim wymiar praktyczny – stanowi integralną część i nieodzowny element świadczonej opieki, zarówno w kontekście medycznym, jak i społecznym.

W ujęciu katolickim duchowość łączona jest z życiem w duchu Ewangelii, co przejawia się w praktykach osobistych, wspólnotowych oraz w konkretnej postudze na rzecz bliźniego. W dziejach Kościoła określona duchowość kryształuje się przez pojawiające się konteksty historyczne, które Duch Święty wskazuje założycielom zakonów lub ruchów religijnych. Dlatego mówimy o duchowości franciszkańskiej, dominikańskiej czy augustiańskiej, a także o duchowości szpitalniczej, charakterystycznej dla Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego.

W dziełach apostołskich św. Jana Bożego sfera ta powinna być jednym z najważniejszych priorytetów. Myśląc o niej w kategoriach bonifraterskich, mamy na uwadze przede wszystkim opiekę duchową realizowaną w ramach szero-

ko rozumianego duszpasterstwa, które nie ogranicza się jedynie do posługi sakramentalnej. Z uwagi na wielką rolę duchowości, warto weryfikować duszpasterstwo przez pryzmat innych podstawowych wartości Zakonu, stawiając sobie pytania: jaka jest jego jakość, jaka płynie z niego odpowiedzialność i w jaki sposób okazywany jest w nim szacunek?

Podkreślając duchowość jako jedną z głównych wartości, Zakon zwraca uwagę na holistyczne podejście do osoby chorej i potrzebującej, uwzględniające nie tylko potrzeby psychofizyczne, ale także duchowe; w swoich dokumentach przypomina o obowiązku zagwarantowania takiego wsparcia:

„We wszystkich dziełach apostołskich Zakonu zostanie zapewniona opieka duchowa i religijna, wspomagana niezbędnymi zasobami ludzkimi i materialnymi” (SG art. 54).

„Winniśmy zapewnić opiekę, uwzględniając wszystkie wymiary osoby ludzkiej: biologiczny, psychiczny, społeczny i duchowy. Jedynie taka postawa, która bierze pod uwagę te wymiary (...), może być uznawana za opiekę integralną” (Karta Tożsamości 5.1.).

#### DUCHOWOŚĆ PRAKTYCZNA

Dzieła apostołskie Zakonu są ściśle związane ze strukturą Kościoła katolickiego i mają charakter wyznaniowy. W sposób naturalny więc doktryna Kościoła stanowi fundament duszpasterstwa realizowanego w ramach opieki duchowej. Nauczanie Kościoła określa aspekt praktycznej duchowości w dziełach apostołskich bonifratrów, która przejawia się w opiece duszpasterskiej.

Dokument *Duszpasterstwo w stylu św. Jana Bożego* wskazuje, że świadectwo ewangeliczne powinno poprzedzać zarówno gło-

szenie Słowa, jak i celebrację sakramentów, ponieważ to właśnie ono czyni nas wiarygodnymi. Przyjmowanie postawy Jezusa – będącej inspiracją do dawania świadectwa wobec chorych i potrzebujących – wykracza poza podejście czysto sakramentalne i ma na celu integralne uzdrowienie człowieka. Świadectwo życia wyraża się poprzez postawy naznaczone duchem Chrystusa: szacunek, uznanie, powściągliwość, samoograniczenie, miłosierdzie, sumiennosc, sprawiedliwość, solidarność, akceptację, docenianie, sposób zachowywania się między sobą. Ucieleśnienie duchowości oparte o Ewangelię dokonuje się w codziennej pracy, w relacjach z pacjentami, podopiecznymi, ale także ze współpracownikami czy rodzinami chorych.



Duchowość w ramach nowego szpitalnictwa wiąże się również ze świadectwem słowa. Wyjaśnianie zasad wiary czy interpretacja Biblii wymagają nie tylko odwagi i otwartości w mówieniu o własnych przekonaniach, wyboru odpowiedniego czasu i sytuacji (nabożeństwa, konferencje), ale przede wszystkim wiarygodności oraz kompetencji – umiejętności mówienia językiem prostym, zrozumiałym i trafiającym do odbiorcy.

W bonifraterskiej rzeczywistości dzieł apostołskich spotykamy nie tylko katolików, ale również osoby innych wyznań, a także takie, które nie dokonały wyboru konkretnej religii. W przypadku tych wszystkich osób Zakon, mając na uwadze opiekę integralną, troszczy się tak-

że o ich potrzeby duchowe. To właśnie ten wymiar opieki może stać się dla chorego i potrzebującego cennym źródłem sił, by zmierzyć się z życiem – należy go traktować ze szczególną troską, zwłaszcza w najtrudniejszych momentach.

Przykładem tej różnorodności wyznaniowej w Polskiej Prowincji jest m.in. Dom Pomocy Społecznej w Cieszynie, zapewniający opiekę ewangelikom, czy szpital w Nazarecie, gdzie bonifratrzy służą chrześcijanom, muzułmanom i wyznawcom judaizmu.

W kontekście duchowości, która w praktyczny sposób realizowana jest przez postugę duszpasterską warto pamiętać, że duszpasterstwo bonifraterskie nie jest ani natarczywe, ani paternalistyczne. Pokłada ono ufność w siłę głoszonego przesłania i w moc ludzkiego spotkania. Tylko w ten sposób – jak czytamy we wspomnianym już dokumencie *Duszpasterstwo w stylu św. Jana Bożego* [Komisja Generalna ds. Duszpasterstwa, Rzym 2012], który był inspiracją dla niniejszego artykułu – można uwolnić siłę, która „rozpala serca”.

Dziękujemy wszystkim Czytelnikom, którzy wraz z nami podjęli refleksję nad kluczowymi wartościami Zakonu Szpitalnego: szpitalnictwem, jakością, szacunkiem, odpowiedzialnością i duchowością. Staraliśmy się je przybliżyć w ramach Szkoły Szpitalnictwa w ostatnich numerach Kwartalnika.



**AUTORZY TEKSTU**

**Br. Łukasz Dmowski OH**  
z konwentu Zakonu Bonifratrów  
w Warszawie

**Grzegorz Waberski**  
Sekretarz Prowincji Polskiej  
Zakonu Bonifratrów



# Warsztaty Terapii Zajęciowej. Przystanek samodzielność dla osób z niepełnosprawnościami

Historia Warsztatów Terapii Zajęciowej (WTZ) w Polsce sięga początku lat 90. Pierwsze z nich ruszyły pilotażowo w 1993 roku, szybko stając się kluczowym elementem rehabilitacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami.

W tę pionierską historię wpisuje się WTZ Konwentu Bonifratrów w Zebrzydowicach, który rozpoczął działalność 1 października 1993 roku. Od ponad trzech dekad tworzymy tam przestrzeń, w której nasi podopieczni czują się potrzebni i w pełni akceptowani. Z czasem bonifraterska misja wspierania samodzielności objęła kolejne miejsca – w 2000 roku powstały WTZ w Konarach-Zielonej, a w 2021 roku w Prudniku.



Czym tak naprawdę jest WTZ? Uważam, że poza formalną rehabilitacją społeczną i zawodową to przede wszystkim bezpieczna przystań – miejsce spotkań i budowania więzi. To tutaj uczestnicy odnajdują szansę na twórcze i satysfakcjonujące życie. Dzięki różnorodnej terapii podopieczni odkrywają swoje talenty oraz zdobywają praktyczne umiejętności, stając się bardziej samodzielni. Możliwość zaprezentowania świata efektów własnej pracy buduje w nich poczucie wartości i daje silną motywację do działania. Warsztat to przestrzeń, która pozwala czerpać radość z życia bez względu na ograniczenia, nadając codzienności zupełnie nowy sens.

Dzień w Warsztacie ma uporządkowany rytm, który daje podopiecznym poczucie bezpieczeństwa. Uczestnicy wczesnym rankiem przyjeżdżają do Zebrzydowic, jedzą wspólne śniadanie, po czym ruszają na zajęcia, które przebiegają w sześciu pracowniach: plastycznej, zabawkarskiej, gospodarstwa domowego, stolarskiej, krawieckiej oraz technik multimedialnych. Pod okiem terapeutów wykonują zadania dostosowane do ich możliwości – od rękodzieła po prace techniczne. Taka aktywność buduje sprawczość i uczy nawyków niezbędnych w pracy: dokładności, systematyczności i odpowiedzialności. Nasi podopieczni chętnie uczęszczają na zajęcia. Lubią atmosferę wspólnych działań, gwar pracowni, rozmowy przy pracy. Potrzebują bliskości, zrozumienia, uwagi.

Wspólny obiad to kolejny ważny moment – pomagając w przygotowaniach i dbając o porządek, podopieczni uczą się zasad społecznych. Po przerwie wracają do aktywności w pracowniach lub zajęć świetlicowych. Czas wypełniają im również spacer i krótkie wycieczki. Codziennie uczestnicy naszego Warsztatu mają również do dyspozycji gabinet rehabilitacyjny, w którym pod okiem fizjoterapeuty dbają o swoją kondycję fizyczną i powrót do sprawności ruchowej. Dwa razy w tygodniu wspiera nas psycholog. Dzień kończy się około godziny 15.00. To dobry czas na swobodne rozmowy, omówienie tego, co działo się danego dnia. Równie istotnym filarem naszej pracy jest aktywizacja społeczna. Poprzez wycieczki, spotkania integracyjne i wydarzenia kulturalne podopieczni uczą się współpracy, nawiązywania kontaktów, rozwiązywania problemów, budowania relacji oraz radzenia sobie z emocjami. To w ten sposób przełamują bariery i odnajdują swoje miejsce w społeczeństwie, budują relacje, czują się potrzebni i akceptowani.

Aby zadania Warsztatu były w pełni realizowane, nie bez znaczenia jest atmosfera miejsca. Wykwalifikowana i doświadczona kadra terapeutów i instruktorów motywuje do działania oraz jest wsparciem dla podopiecznych. W tym momencie pragnę zaznaczyć, że w naszej codzienności mierzymy się z wieloma trudnościami, które wiążą się ze specyfiką niepełnospraw-

ności. W pracy terapeutycznej stajemy przed koniecznością indywidualnego podejścia do każdej osoby, dostosowania zadań i metod pracy do możliwości uczestników. Nierzadko spotykamy się z trudnymi zachowaniami, konfliktami, biernością i apatią. Jednak pomimo tych wyzwań praca z podopiecznymi przynosi radość i satysfakcję. Wiemy, że nasi uczestnicy tęsknią za bliskością i zrozumieniem, wspólnym działaniem, rozmową. Są to naturalne potrzeby każdego człowieka. Wymagającym zadaniem dla terapeuty zajęciowego jest bycie uważnym, cierpliwym, spokojnym. Autentyczność, bycie sobą to punkt wyjścia do ukształtowania szczerzej relacji, która obudowana empatią i zrozumieniem potrzeb drugiego człowieka, może przynieść piękne owoce.

Współpraca z rodzinami i opiekunami w naszym ośrodku to ważne ogniwo działań terapeutycznych. Jesteśmy przekonani, że bez ich udziału nie ma skutecznej rehabilitacji. Rodzina jest dla nas skarbnicą wiedzy o podopiecznym, a domowe środowisko to miejsce, gdzie utrwalane są umiejętności nabyte w Warsztacie. Ta spójność postępowania realnie wspiera rozwój uczestników. Mamy również świadomość, że bliscy naszych podopiecznych potrzebują nas – wiedzą, że nie są osamotnieni w trudzie codziennej opieki. Ociążenie rodziny poprzez zapewnienie podopiecznemu wsparcia i aktywizacji przez kilka godzin dziennie, daje opiekunom czas na regenerację i odpoczynek.

Najpiękniejszym podsumowaniem tego, czym jest nasz ośrodek, są słowa jednej z uczestniczek zajęć: „Mam na imię Sylwia. Od 10 lat przyjeżdżam na Warsztaty w Konwencie Bonifratrów w Zebrzydowicach. Placówka ta jest dla mnie miejscem, w którym rozwijam swój talent plastyczny. To tutaj całkiem niedawno miałam swoją pierwszą wystawę malarską. Dzięki temu miejscu mogę uzewnętrznic swój talent. Warsztaty dają mi sposobność do uspołecznienia się oraz integracji poprzez potańcówki, wycieczki, kino, teatr czy ogniska. Uczą mnie obowiązkowości oraz norm społecznych, gdyż w domu przebywam najczęściej we własnym towarzystwie. Są dla mnie urozmaicheniem mojej domowej rutyny, mam motywację do dbania o swój wygląd i higienę”.



**AUTORKA TEKSTU**

**Kamila Mentel**

Instruktor Terapii Zajęciowej  
WTZ Zebrzydowice



# O jednoroźcach, occie i strachu przed południowym wiatrem



Kiedy myślimy o dziejach Krakowa, w pierwszej kolejności przychodzą nam do głowy doniosłe wydarzenia. W końcu to dawna stolica, siedziba królów i miejsce narodzin najstarszego uniwersytetu na ziemiach polskich. Umykają nam jednak sprawy przyziemne, które ówczesnym krakowianom spędzały sen z powiek. Były to przede wszystkim zarazy. Wszyscy kojarzymy dżumę ze średniowieczem, jednak „czarna śmierć” powracała również w czasach nowożytnych. Była bezlitosna dla ludzi szukających ratunku metodą prób i błędów. Nie znając prawdziwej przyczyny tego niewidzialnego zagrożenia – nazywanego również „morowym powietrzem” lub „jadem” – chwymano się najdziwniejszych kuracji, które dają nam pewne wyobrażenie o skali ludzkiej bezsilności.

Nie tylko Kraków zmagał się przez wieki z tym problemem; oczywiście inne miasta również nie były wolne od zarazy. Jednak nasza dawna stolica bywała nią nawiedzana znacznie częściej. Przyczyn tego stanu rzeczy było kilka. Ze względu na położenie geograficzne w mieście krzyżowały się kluczowe szlaki handlowe na osiach wschód–zachód oraz północ–południe. To głównie z kierunków wschodnich – z Imperium Osmańskiego, Rusi i Bałkanów najczęściej docierali zarazi przybysze. Pod tym względem Gdańsk, będący ważnym portem, miał znaczną przewagę: prowadził ścisłe kontrole załóg przed zejściem na ląd, a w razie wykrycia oznak choroby zarządzał kwarantanną na statku. Kontrola handlu lądowego w Krakowie nie była możliwa w takim zakresie.

Samo miasto w XVII wieku charakteryzowało się gęstą zabudową, znacznym zaludnieniem i niskim poziomem higieny. Dodatkowo ryzyko wybuchu epidemii zawsze wzrastało podczas katastrof naturalnych (powodzi, nieurodzaju) oraz kryzysów, takich jak wojny, głód czy migracje.

Co działo się w mieście, kiedy szalała zaraza? Najbogatsi postępowali zgodnie ze starożytną zasadą: „wyjeżdź niebawem, uchodź daleko, wracaj nierychło”. Niekiedy mury opuszczały nawet władze miejskie, a rządy przejmowała administracja tymczasowa. Ofiar dżumy nie wolno było grzebać na zwykłych cmentarzach – miejsca pochówku wyznaczano poza granicami zabudowy. Grabarze przydzieleni do tego zadania mieli zakaz pracy przy innych pochówkach, a swoje obowiązki mogli wykonywać jedynie nocą. Rzeczy zmarłych należało spalić lub starannie wyszorować octem.

Chorzy nie mogli trafić do dowolnej placówki; kierowano ich do wyznaczonych lazaretów, w tym do szpitali św. Sebastiana i św. Rocha. Ponieważ plagę uważano za karę za grzechy, odwoływano jarmarki oraz zabawy i zamykano karczmy. Jedynymi dopuszczalnymi zgromadzeniami były nabożeństwa i procesje błagalne ku czci świętych tzw. „morowych”, czyli patronów na czasy epidemii. Większość bram miejskich ryglowano, a te nieliczne, które pozostawały otwarte, podlegały ścisłej kontroli.

Powyżej: strój lekarza w czasie morowego powietrza, fragment miedziorytu Paula Fürsta z 1656 r.

Jakie metody leczenia oferowała ówczesna nauka? Pierwszy na ziemiach polskich traktat o dżumie ukazał się na początku XVI wieku; od tego czasu podobnych publikacji zaczęło przybywać. Szczególnie często odwoływano się do pracy Sebastiana Petrycego *Instrukcja abo nauka jak się sprawować w czasie moru* oraz dzieła jego syna, Jana Innocentego Petrycego, *Praeservatio abo uchrona powietrza morowego*. Mimo że teksty te powstały na początku XVII stulecia, publikowano je powszechnie jeszcze sto lat później. Z pism tych dowiadujemy się między innymi, że dolegliwość powoduje nadmiar *wilgotności* w organizmie, przez który dochodzi do gnicia.

Wskazówki dzielono na profilaktyczne oraz lecznicze. Aby zapobiec zarażeniu, zalecano utrzymywanie mieszkania w czystości i częste wietrzenie, ale... bez otwierania okien i drzwi od strony południowej. Dlaczego? Uważano, że tamtejsze powietrze jest najbardziej nagrzane, co może wywoływać zaduch w pomieszczeniu i ułatwiać przenoszenie „jadu”. Lekarze przepisywali również profilaktyczną, lekkostrawną dietę. Jak ratowano tych, którzy już zachorowali? Na samym początku zalecano upuszczanie krwi, zanim „choroba dotrze do serca”. W przypadku pojawienia się dymienic, czyli bolesnych guzów przypominających wrzody, stosowano „bańki cięte” lub przypalanie ran. Kuracje opisywano w dwóch wersjach: dla ubogich oraz zamożnych. Niższym warstwom społecznym przepisywano specyfiki i kadzidła z rodzimych roślin, takich jak kmin rzymski, orzechy włoskie, ruta czy jałowiec. Bogatsi mogli pozwolić sobie na bardziej wyszukane mikstury, składające się z egzotycznych, a niekiedy wręcz... baśniowych komponentów. Polecane na czarną śmierć pigułki Marsilio zadziwiają składem: kurkuma biała, drewno agarowe, szafran, kolendra, sandałowiec czerwony, róża, koralowiec, glinka aramejska, woda różana, ambra, piżmo, goździki, perły, hiacynty i... róg jednoroźca! Z kolei pigułki Ruffiego zawierały kamień ze łzy jelenia, koralowiec oraz oczy raka.

Pod koniec XVIII wieku o dżumie pisał również bonifratr, Ludwik Perzyna w swoim podręczniku *Lekarz dla włościan (...)*. Podkreślał, że „Dwoiste (...) jest zapobieganie w zarazach, jedno do Policji, a drugie do Lekarskiej nauki, należące”. Oznaczało to, że niesienie pomocy medycznej zainfekowanym musi przebiegać zgodnie z ogólnymi przepisami administracyjnymi. Autor zwracał uwagę na konieczność dbania o higienę przestrzeni publicznej i regularne usuwanie nieczystości. Opisywał również panujący zabobon, jako by przed morem chronił odrażający zapach i stanowczo odradzał palenia w domach końskich odchodów. W izbach osób dotkniętych plagą zalecał czyszczenie przedmiotów octem i wietrzenie (wciąż jednak z przestrożą przed otwieraniem okien od południa).

Brat Ludwik miał także konkretne rady dla medyków. Lekarz, idąc do pacjenta, powinien nasmarować dłonie oliwą, odwracać od niego twarz, a przez cały czas żuć plaster cytryny lub trzymać w ustach ocet. Idealnie byłoby, gdyby w obecności zarażonego potrafił wstrzymać oddech. Po zakończeniu wizyty należy obmyć twarz oraz ręce octem, nie połykać śliny, lecz kilkakrotnie splunąć, a następnie żuć mirrę. Bonifratr zalecał wszystkim picie wody z octem oraz spożywanie kwaśnych pokarmów. Oprócz bielenia domostw, w których przebywali cierpiący, za bardzo skuteczną metodę uznawał „wymrożenie” izby – praktykę powszechną po ustąpieniu zarazy na Rusi. Zimą, przy siarczystym mrozie, otwierano wszystkie okna i drzwi, przesuwano meble, otwierano szafki oraz szuflady, a sami domownicy opuszczali budynek, pozostawiając wnętrza na dłuższy czas, aby wszystko zostało „ścięte lodem”. Brat Ludwik, zdając sobie sprawę, że żadna ze znanych kuracji nie daje pełnej gwarancji wyzdrowienia, kończy swoją naukę stwierdzeniem: „Najbezpieczniej zaś kto to może uczynić, zrobi, gdy się chwyci staroświeckiego lekarstwa, to jest: jako naydaley uchyli się od mieysca zarażonego (...).”

Na koniec warto wspomnieć o zadziwiającym fakcie dotyczącym krakowskich bonifratrów w czasach dżumy: otóż... nie wolno im było przyjmować zadżumionych do szpitala! Mimo że podczas innych epidemii bracia narażali własne życie, niosąc pomoc potrzebującym, w trakcie „czarnej śmierci” przepisy w Krakowie egzekwowano wyjątkowo surowo. Władze miejskie jasno określały, że dla dotkniętych zarazą wyznaczone są odizolowane ośrodki. Pozostałe przytuliska i lazarety miały kategorię zakaz przyjmowania zainfekowanych, aby nie narażać pacjentów, którzy już znajdowali się pod ich opieką. Z tego powodu bonifratrzy musieli zamknąć się w murach klasztoru wraz ze swoimi podopiecznymi i zrezygnować z odprawiania nabożeństw dla osób z zewnątrz. Wyjątkowo przyjmowano jedynie nagłe przypadki, na przykład ludzi ze złamaniami. W kwestii żywienia bracia byli całkowicie zależni od dostaw żywności przesyłanych przez przeora z Kalwarii Zebrzydowskiej. Jak jednak pisał brat Perzyna, w obliczu „morowego powietrza” nikt nie mógł uchylić się od obowiązującego prawa.



**AUTORKA TEKSTU**

**Judyta Pawlak**

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



# O NIEDBAŁYM PRZYJMOWANIU KOMUNII ŚWIĘTEJ

Przy sprawowaniu i uczestniczeniu nawet w najświętszych czynnościach liturgicznych, mogą się wkraść niezdrowe praktyki, które chciałbym pokrótce omówić. Współczesny człowiek zatracił umiejętność zatrzymania się, przez co liturgia staje się dla niego jedynie kolejnym punktem w napiętym grafiku. Dzisiejszy „galop zajęć” i nadaktywność często stanowią formę ucieczki przed konfrontacją z własnym wnętrzem oraz ciszą, w której Bóg mógłby przemówić.

Trudność współczesnego człowieka ze skupieniem uwagi podczas Komunii Świętej wynika zarówno z narzuconego przez cywilizację imperatywu pośpiechu, jak i z głębokiego kryzysu rozumienia sakramentu jako osobowego spotkania. Żyjemy w czasach „pokolenia ADHD”, dla którego każda chwila bez zewnętrznego stymulacji wydaje się czasem straconym, a zgłębianie treści wiary wymagające cierpliwości – nieznośną dłużyzną.

Automatyzm podczas przyjmowania Eucharystii jest efektem wielu czynników. Kluczową rolę odgrywa tu egocentryzm, który sprawia, że nawet w trakcie liturgii człowiek pozostaje zamknięty w kręgu własnych myśli, emocji i planów, zamiast otworzyć się na Boga. Często modlitwa zostaje zredukowana do monologu o własnych krzywdach lub potrzebach, co uniemożliwia autentyczne spotkanie z Osobą.

Współczesna kultura, określana mianem „kultury prowizorki i tymczasowości”, promuje nastawienie na natychmiastową gratyfikację oraz konsumpcję „tu i teraz”, co stoi w sprzeczności z logiką wzrostu duchowego. Człowiek jest nieustannie bombardowany informacjami; telefon komórkowy stał się miniaturą prywatnego świata, który izoluje od rzeczywistości i uniemożliwia wejście w ciszę. Ten nieustanny zgiełk sprawia, że współczesny chrześcijanin zaczyna bać się samotności i milczenia. W ciszy bowiem dochodzą do głosu własne myśli, lęki i prawda o wnętrzu, od której ucieka się w aktywizm. W efekcie, wchodząc do kościoła „z biegu”, nie potrafimy wyhamować wewnętrznego galopu, a zanim zdążymy się skupić, liturgia już dobiega końca.

Problem leży jednak głębiej niż tylko w braku czasu – polega on na redukcji Eucharystii do wymiaru czysto ceremonialnego lub moralnego obowiązku. Wiele osób uczestniczy w liturgii, znając definicje katechizmowe, ale nie budując osobistej relacji z Jezusem,

przez co Bóg pozostaje dla nich abstrakcyjnym pojęciem. Żyjąc w społeczeństwie konsumpcyjnym, jesteśmy narażeni na przyjmowanie Ciała Pańskiego z taką samą bezrefleksyjnością, z jaką spożywa się fast food. Brak zrozumienia, że Eucharystia to ofiara i realna obecność Boga, który się upokarza, prowadzi do niedbalstwa, pośpiechu i braku należytej czci.

Barierą w skupieniu może być skrajny egocentryzm i narcyzm. Często nawet na modlitwie i podczas adoracji ludzie „adorują siebie” – dzieje się tak, gdy skupiają się wyłącznie na własnej grzeszności, problemach, planach czy emocjach, zamiast wpatrywać się w oblicze Chrystusa. Modlitwa staje się wówczas monologiem o własnych krzywdach, a nie dialogiem miłości, co czyni obecność Boga nużącą dla zmysłów nastawionych na ciągłe atrakcje.

Aby odzyskać zdolność skupienia, człowiek musi na nowo nauczyć się „marnować” czas dla Boga. Prawdziwa modlitwa i owocne przyjęcie Komunii Świętej wymagają powściągliwości uwagi oraz świadomej decyzji o oddaniu Jezusowi wszystkich rozproszeń, lęków i wspomnień. Dopiero gdy chrześcijanin zrozumie, że Eucharystia to szczyt spotkania z Osobą, a nie jedynie rytuał, będzie w stanie przebić się przez chmurę codziennego zgiełku do „litej skały”, którą jest Chrystus. Ostatecznie to nie tempo życia zabija naszą duchowość, lecz brak głodu Boga, który został zagłuszony przez nasycenie bożkami współczesnego świata.



Owo „marnowanie” czasu dla Boga to przejście od modlitwy rozumianej jako obowiązek lub usługa do relacji będącej darmowym spotkaniem osób. Prawdziwa modlitwa zaczyna się bowiem w momencie, w którym człowiek przestaje liczyć czas oddawany Bogu i uwalnia się od pokusy bycia za wszelką cenę „pożytecznym”.

Modlitwa nie jest transakcją, lecz relacją. Dopóki wyliczamy Bogu każdą minutę, jeszcze nie zaczęliśmy się modlić. Najlepiej oddaje to sytuacja spotkania z przyjacielem, z którym można siedzieć godzinami, nic nie robiąc i nie mieć przy tym poczucia straty. Na przykład siedzenie przy Chrystusie wystawionym w Najświętszym Sakramencie i czytaniu Słowa Bożego, by usłyszeć, co Bóg mówi do mnie, a nie na zasypywaniu Go własnymi monologami. Obecność ponad efektywnością. Nawet jeśli modlitwa wydaje się bezproduktywna lub zmorzy nas sen, to lepiej jest spać przed Najświętszym Sakramentem niż przed telewizorem, ponieważ samo trwanie w obecności Boga jest ważniejsze od tego, co się na modlitwie dzieje. Modlitwa jest „traceniem” czasu dla Pana.

Do duchowego odrętwienia prowadzi również rutyna i oswojenie się z Bogiem, co sprawia, że znane teksty i gesty przestają budzić zdumienie, a uszy słuchających zamykają się już po pierwszym zdaniu czytania. Zjawisko to potęguje brak przygotowania i wewnętrznego wyciszenia przed Mszą Świętą – wielu wiernych „wskakuje” do kościoła z biegu, przez co *sacrum* przelatuje im koło nosa, zanim zdążą się skupić. Dodatkowo, w kulturze masowej Eucharystia bywa dewaluowana do poziomu czysto ceremonialnego gestu, przyjmowanego bezrefleksyjnie przy okazji ślubów czy pogrzebów, co Jacques Loew określił mianem „konsumowania Krwi” przez społeczeństwo konsumpcyjne. Psychologiczną barierą jest także mechanizm tłumienia, w którym pojedynczy człowiek traci poczucie osobistej odpowiedzialności i indywidualnej więzi z Bogiem, działając jedynie na zasadzie naśladownictwa. Człowiek może również popaść w automatyzm poprzez redukcję wiary do moralizmu i przepisów, gdzie liczy się jedynie systematyczne „odhaczanie” obowiązków dla uspokojenia sumienia, bez pragnienia autentycznej relacji. Często za zewnętrzną poprawnością kryje

się lęk przed prawdą o sobie i niechęć do odstąpienia swojej nędzy przed Bogiem, co czyni z uczestnictwa w sakramencie rodzaj bezpiecznego „maskowania się”.

Wpływ na utratę uważności ma również dyktatura bodźców zewnętrznych, zwłaszcza mediów i internetu, które infekują umysł tysiącami obrazów, uniemożliwiając dłuższą koncentrację na jednym Słowie. Ostatecznie, gdy człowiek traci kontakt z własnym wnętrzem, jego obecność w świątyni staje się nieautentyczna i sztuczna, zaś przyjmowanie Jezusa w Komunii Świętej – czysto mechaniczną czynnością. Automatyzm ten jest sygnałem atrofii duchowej, w której grzech i brak czujności amputują umiejętność trwania przed obliczem Jezusa i czerpania radości z Jego bliskości.

Jak powiedział papież Franciszek podczas Audjencji Generalnej: *Pan prosi nas o niewiele, a daje nam tak wiele. Prosi nas o dobrą wolę w naszym zwyczajnym życiu; prosi nas o otwarte serce; prosi nas, abyśmy starali się być lepszymi, by przyjąć Tego, który ofiaruje się nam w Eucharystii.*

Niech słowa św. Karola Boromeusza, biskupa, z przemówienia wygłoszonego w czasie synodu, będą najlepszą nauką dla nas: (...) *Kto inny narzeka, że gdy przychodzi, aby się modlić, czy też sprawować ofiarę Mszy Świętej, od razu cisną się mu na myśl tysiące spraw, które odrywają go od Boga. Ale zanim rozpoczął Mszę Świętą, cóż czynił, jak się przygotował, jakie zastosował środki do zachowania skupienia? (...) Jeśli płomień Bożej miłości zapalił się już w tobie, nie odstawiaj go pochopnie, nie chciej wystawiać go na wiatr. Pilnuj ognia, aby nie zagał i nie utracił swego ciepła. Oznacza to: uciekaj, jak dalece możesz, przed rozproszaniem, trwaj w skupieniu przed Bogiem, unikaj próżnych rozmów (...). Pamiętajcie, bracia, że nic nie jest tak potrzebne ludziom Kościoła, jak modlitwa myślna. Ona to poprzedza wszystkie nasze czynności, towarzyszy im i po nich następuje (...). Jeśli udzielasz sakramentów, myśl, bracie, o tym, co czynisz. Jeśli odprawiasz Mszę Świętą, zastanów się, co ofiarujesz (...). Jeśli jesteś kierownikiem dusz, pamiętaj, czyją krwιά zostały oczyszczone, a „wszystko, co czynicie, niech się dokonuje w miłości”.*



**AUTOR TEKSTU**

**o. Marcin Ciechanowski OSPPE**

Paulin, egzorcysta archidiecezji częstochowskiej, rekolekcjonista, muzyk





W poprzednich wydaniach naszego kwartalnika podejmowaliśmy tematykę związaną z rzeczywistością piekła i stanem czyścicowej tęsknoty. Dziś, wieńcząc tę drogę, stajemy przed zapiskami św. siostry Faustyny, które rzucają światło na ostateczny cel naszej wędrówki – tajemnicę Nieba. Nie jest to wizja odległej przyszłości, ale pełna mocy obietnica, że każdy nasz ziemski trud, cichy akt dobroci i walka ze słabością mają swój głęboki sens w Bogu. W Niebie wiara ustępuje widzeniu, a my odkrywamy, że jesteśmy kochani nieskończenie bardziej, niż odważyliśmy się marzyć. Perspektywa wieczności to fundament pokoju, który potrafi uciszyć lęk przed niepewnym jutrem. Prawdziwa wiara w Niebo nie odrywa nas od ziemi, lecz pozwala przeżywać codzienność z nowym spojrzeniem, dając pewność, że nasze życie nie biegnie ku nicości, lecz ku spotkaniu z Miłością. Czy Twoje dzisiejsze decyzje i wybory są już zdecydowanymi krokami w stronę Domu, w którym spotkasz się z Bogiem twarzą w twarz?

*Dziś w duchu byłam w niebie i oglądałam te niepojęte piękności i szczęście, jakie nas czeka po śmierci. Widziałam, jak wszystkie stworzenia oddają cześć i chwałę nieustannie Bogu; widziałam, jak wielkie jest szczęście w Bogu, które się rozlewa na wszystkie stworzenia, uszczęśliwiając je i wraca do Źródła wszelka chwała i cześć z uszczęśliwienia, i wchodzi w głąbie Boże, kontemplują życie wewnętrzne Boga – Ojca, Syna i Ducha Świętego, którego nigdy ani pojmą, ani zgłębią. To źródło szczęścia jest niezmiennie w istocie swojej, lecz zawsze nowe, tryskające uszczęśliwieniem wszelkiego stworzenia. Rozumiem teraz św. Pawła, który powiedział: ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani weszło w serce człowieka, co Bóg nagotował tym, którzy Go miłują.*

To Źródło szczęścia jest niezmiennie w istocie swojej, lecz zawsze nowe, tryskające uszczęśliwieniem wszelkiego stworzenia. Rozumiem teraz św. Pawła, który powiedział: Ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani weszło w serce człowieka, co Bóg nagotował tym, którzy Go miłują. – I dał mi Bóg poznać jedną jedyną rzecz, która ma w oczach Jego nieskończoną wartość, a tą jest miłość Boża, miłość, miłość i jeszcze raz miłość – i z jednym aktem czystej miłości Bożej, nie może iść nic w porównanie. O, jakimi niepojętymi względami Bóg darzy duszę, która Go szczerze miłuje (...).

Ten Wielki Majestat Boży, który głębiej poznałam, który wielbią duchy niebieskie, według stopnia łaski i hierarchii, na które się dzielą; widząc tę potęgę i wielkość Boga, dusza moja nie została przerażona grozą ani lękiem, nie, nie – wcale nie. Dusza moja została napelniona pokojem i miłością, i im więcej poznaję wielkość Boga, tym więcej się cieszę, że takim On jest. I cieszę się niezmiernie Jego wielkością, i cieszę się, że jestem taka mała, bo dlatego, że jestem mała, nosi mnie na ręku swym i trzyma mnie przy Sercu swoim.

O mój Boże, jak mi żal ludzi, którzy nie wierzą w życie wieczne, jak się modłę za nich, aby i ich promień miłosierdzia ogarnął, i przytulił ich Bóg do łona ojcowskiego (...).

(Dz. 777–780).

Redakcja



Zeskanuj QR – s. Gaudia Skass ze Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia dzieli się swoją refleksją na temat powyższego fragmentu. Postuchaj! (Zeszyty Miłości Pełne, nr 67).



# Boni News

## Instalacje nowych przeorów w kadencji 2026–2030

Po zakończeniu obrad XXXIV Kapituły Prowincjalnej, podczas której na urząd nowego Prowincjała został wybrany br. Paweł Kulka OH, nastąpił kolejny etap formowania władz Prowincji. Decyzją nowego zarządu, na kadencję 2026–2030, na przełożonych poszczególnych konwentów zostali nominowani następujący bracia:



Br. Eugeniusz Kret (z prawej)  
– przełożony w Iwoniczu



Br. Mateusz Biczek (trzeci od lewej)  
– przełożony w Prudniku



Br. Sadok Snopek (z prawej)  
– przełożony we Wrocławiu



Br. Tymoteusz Hołozubiec (czwarty od lewej)  
– przełożony w Warszawie



Br. Grzegorz Kołtun (drugi od lewej)  
– przełożony w Konarach



Br. Jacek Szyszka (z lewej)  
– przełożony w Krakowie



Br. Piotr Telma (w środku)  
– przełożony w Piaskach



Br. Krzysztof Fronczak (czwarty od lewej)  
– przełożony w Łodzi



Br. Franciszek S. Chmiel (trzeci od lewej)  
– przełożony w Nazarecie



Br. Marek Zimny (w środku)  
– przełożony w Cieszynie



Br. Anzelm Skiba (pierwszy od lewej)  
– przełożony w Katowicach



Br. Wawrzyniec Iwańczuk (od lewej)  
– przełożony w Drohobyczu

### Pielgrzymka środowisk medycznych

17 maja na Jasnej Górze odbyła się 102. Ogólnopolska Pielgrzymka Środowisk Medycznych, w której wzięła udział reprezentacja braci oraz świeckich pracowników związanych z placówkami Zakonu Bonifratrów. Spotkanie rozpoczęło się od porannej konferencji, podczas której słowo wygłosił Prowincjał Zakonu Bonifratrów, br. Paweł Kulka OH. Centralnym punktem uroczystości była Msza Święta na szczycie Jasnej Góry. Liturgii przewodniczył metropolita wrocławski arcybiskup Józef Kupny. Dla Rodziny Bonifraterskiej czas spędzony na Jasnej Górze był okazją do złapania duchowego oddechu i zebrania sił do dalszej opieki nad chorymi.



### Koncert Chóru Ex Corde w Cieszynie

26 kwietnia kościół Bonifratrów w Cieszynie wypełnił się wiernymi, którzy wzięli udział w uroczystym wieczorze modlitwy i dziękczynienia. Wydarzenie rozpoczęło się od koncertu muzyki sakralnej w wykonaniu Chóru Ex Corde Miasta Bielska-Białej, który zaprezentował dzieła m.in. Bacha i Händla, nagrodzone przez publiczność owacjami na stojąco. Dopelnieniem spotkania była Msza Święta odprawiona w intencji wszystkich darczyńców, w której uczestniczyli bracia bonifratrzy – w tym Prowincjał Zakonu Bonifratrów br. Paweł Kulka OH, a także przedstawiciele Fundacji Bonifraterskiej.



### Poświęcenie nowej windy w Domu Pomocy Społecznej w Iwoniczu

8 maja w Domu Pomocy Społecznej w Iwoniczu odbyło się uroczyste poświęcenie nowej windy, która zastąpiła wysłużony mechanizm i została w pełni dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Inwestycja została zrealizowana dzięki środkom pozyskanym przez Fundację Bonifraterską na portalu Siepomaga.pl oraz wsparciu Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów. Ceremonii poświęcenia dokonał kapelan placówki o. Henryk Molenda. W wydarzeniu uczestniczyli m.in. Prowincjał Zakonu Bonifratrów br. Paweł Kulka OH, br. Eugeniusz Kret OH – przeor konwentu w Iwoniczu, br. Grzegorz Wielki Kołtun OH – przeor konwentu w Konarach oraz pracownicy i podopieczni iwoniczkiego domu. Spotkanie zakończyło się symbolicznym pierwszym przejazdem nową windą.



### Odnowienie ślubów zakonnych br. Józefa

19 marca br. Józef Syzonenko OH odnowił, na ręce Prowincjała Zakonu Bonifratrów br. Pawła Kulki OH, swoje śluby czasowe. Bratu Józefowi życzymy błogostawieństwa Bożego, wielu łask i owoców Ducha Świętego w powołaniu i charyzmacie szpitalnym.













Zeskanuj kod, aby przeczytać  
więcej wiadomości z życia  
Rodziny Bonifraterskiej



# Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ

## LEGENDA

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



Fundacja  
Bonifratrska

00-213 Warszawa  
ul. Bonifratrska 12  
tel.: 48 512 847 213

e-mail: [redakcja@bonifratrzy.pl](mailto:redakcja@bonifratrzy.pl)  
[www.fundacijabonifratrska.org](http://www.fundacijabonifratrska.org)

### KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa  
ul. Bonifratrska 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. WNIEBOWZIĘCIA N.M.P.  
43-400 Cieszyn, pl. ks. Londzina 1  
tel.: 33 852 05 62, (33) 852 02 68  
fax: 33 852 02 68  
e-mail: [konwencieszyn@bonifratrzy.pl](mailto:konwencieszyn@bonifratrzy.pl)

### IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY WĘGERSKIEJ  
38-440 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 Mogilany, ul. Bonifratrska 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. Bonifratrska 12  
tel.: 789 294 030  
e-mail: [bonifratrska@bonifratrzy.pl](mailto:bonifratrska@bonifratrzy.pl)

### WROCŁAW

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

### ZAKOPANE

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

### ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

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

### ZEBRZYDOWICE

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



ODPOWIEDZ NA GŁOS SWOJEGO POWOŁANIA  
**ZOSTAŃ BONIFRATREM!**

NIEŚ DOBRO CHORYM I POTRZEBUJĄCYM

DOŚWIADCZ SIŁY WSPÓLNOTY

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z BRATEM  
ODPOWIEDZIALNYM ZA POWOŁANIA:  
[ZAKON@BONIFRATRZY.PL](mailto:ZAKON@BONIFRATRZY.PL)

Wejdź na: [www.powolania-bonifratrzy.pl](http://www.powolania-bonifratrzy.pl) i dowiedz się więcej