

FILIP ŁOBODZIŃSKI

Żona pokazała mu drogę do Pana Boga



HANNA ŚLESZYŃSKA

Niezwykła lekcja pokory i miłości

DOBRY TYDZIEŃ

DO[illegible]LUD[illegible]TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 36 Cena 3,99 zł

31 sierpnia 2026 r. (w tym 8%VAT)



Ciężka próba dla jej małżeństwa

MAŁGORZATA SOCHA

Agustin Egurrola

Z ukochaną do ołtarza

LAURA ŁĄCZ

Co teraz jest jej wielką radością?

Kto pomógł mu wygrać z podstępną chorobą?

MARCIN BOSAK

5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Kołobrzeg: odżywa po sezonie



Torty z owocową niespodzianką

ZDROWIE

- SPOSOBY NA „ZAMROŻONY" BARK
- Dlaczego warto rozsmakować się w gruszkach?
- Niezwykłe zastosowanie herbaty

ISSN 2391-7210

9 772391 721604 36

Numer w sprzedaży do: 6.09.2026

Hanna Śleszyńska

Lekcja pokory i miłości

Ukochana mama latami była dla aktorki wielkim wsparciem. Teraz role się odwróciły...

Półtora roku temu życie Hanny Śleszyńskiej (67) wywróciło się do góry nogami: podupadła na zdrowiu jej ukochana mama, pani Danuta. – Zachorowała.... Moja niezawodna mama, która przez całe życie mi pomagała. – zdradza w „Wysokich Obcasach" aktorka.

Rodzina na medal

93-letnia seniorka, jak wiele osób w tym wieku, przestaje być samodzielna. Ma już poważne problemy z pamięcią. Zapomina, gdzie odłożyła okulary, zostawiła klucze czy o czym rozmawiała przed chwilą. Nie zawsze też wie, ile teraz ma lat.

Za to..., wciąż potrafi recytować z pamięci fragmenty dzieł naszych klasyków. – Niesamowite, że ma problem z odpowiedzią na pytanie, co jadła na kolację, a recytuje „Pana Tadeusza" – opowiada Hanna Śleszyńska.

Artystka bez wahania podporządkowała każdy swój dzień opiece nad mamą. – Przyjmuję ten etap życia jako absolutnie naturalny. Uczę się cierpliwości i pokory – wyznaje. W tych trudnych chwilach może liczyć na syna, Kubę Gąsowskiego (31), który zawiesił na rok aktorskie plany, żeby zajmować się babcią. Zabierał ją do lekarzy, na badania i rehabilitację. – Włożył nadludzki wysiłek, by ją usprawnić. Kupił bieżnię, a ona tylko dla niego jest w stanie się mobilizować, by po niej wolniutko, bo wolniutko, ale chodzić – mówi gwiazda.

I choć choroba postępuje, seniorka nie załamuje się, a wręcz przeciwnie, podchodzi do swojego stanu z humorem. – Mama pyta: „Gdzie mam uszy?", czyli pudełeczko z aparatem. „Leży tutaj". „A zęby?". „Tam, w łazience". I obie skręcamy się ze śmiechu, aż w końcu ona pyta: „Co nas właściwie tak rozbawiło?". Takie chwile są bezcenne – zdradza aktorka.

Ma nadzieję, że będzie cieszyć się mamą jeszcze długie lata.



Aktorka pracuje zawodowo, ale wolny czas głownie spędza z mamą.



Przyszedł czas, gdy aktorka może odwdzięczyć się mamie za lata troski i wsparcia.

Mama wciąż daje się namówić na kajakowe wyprawy.

Kuba zrobił sobie przerwę w karierze, żeby zajmować się babcią.

Fot. na okładce: Reporter, Akpa (2), East News, Forum (2), Adobe Stock, House of Food

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/hanna_sleszynska_official (3), Instagram.com/agustinegurrola (2)



Wybitny tancerz i choreograf. Wiele razy zdobywał tytuły mistrza Polski w tańcach latyno-amerykańskich.

Agustin Egurrola

Przysięga przed Bogiem



Sześć lat temu Agustin i Diana wzięli ślub cywilny.

Nigdy nie ukrywał szacunku dla tradycji i wiary katolickiej, które uważa za ważny element swojej drogi życiowej. Dlatego tak istotne było dla niego to, by potwierdzić swoje małżeństwo z ukochaną Dianą w zgodzie z religią. – Po sześciu latach powiedzieliśmy sobie: „tak" jeszcze raz. Przed Bogiem – napisał na swoim Instagramie Agustin Egurrola (57). – Nie złożyliśmy sobie przysięgi, wyobrażając sobie dopiero, jak będzie wyglądało nasze życie. My już wiemy, czym jest małżeństwo. Mamy za sobą wiele pięknych chwil, ale też znamy codzienność, obowiązki, wyzwania. To jeszcze bardziej nas zbliżyło – dodał z kolei w rozmowie z „Vivą".

Dom, miłość i bliskość

Ślub cywilny wzięli sześć lat temu. Teraz 22 sierpnia powiedzieli sobie sakramentalne „tak". „To było piękne podziękowanie za wszystko, co już razem stworzyliśmy – dom, miłość i bliskość" – wyznał tancerz i zdradził, że wesele odbyło się w malowniczo położonym nad jeziorem Pałacu Domaniowskim niedaleko Radomia, którego jest właścicielem. – Było wzruszenie, taniec, muzyka, kubańska energia, polska wrażliwość i włoskie la dolce vita – zapewnił zadowolony choreograf.

Agustin i Diana poznali się w 2018 roku dzięki wspólnym przyjaciołom. On od razu zwrócił uwagę na jej urodę i wrażliwość. Za to ona była onieśmielona zaproszeniem do tańca przez znakomitego tancerza. Zupełnie niepotrzebnie... – To była miłość od pierwszego wejrzenia. Przetańczyliśmy wtedy całą noc – wspomina Agustin Egurrola.



Czas spędzany z synkiem Oscarem jest dla nich bezcenny.

Pobrali się dwa lata później. A w 2021 roku powitali na świecie ukochanego synka Oscara. Teraz przysięgli sobie miłość i wierność przed Bogiem.

Filip Chajzer
Już po naukach przedmałżeńskich



Przygotowania do ślubu idą pełną parą. Filip Chajzer (41) z młodszą o ponad dwie dekady narzeczoną Bianką Gąsińską są już po naukach przedmałżeńskich i krok po kroku dopinają kolejne szczegóły wielkiego dnia. – Nauki przedmałżeńskie w kościele mają swój urok – wyznał przyszły pan młody. Ślub pary ma się odbyć pod koniec września w jednej z krakowskich parafii. Świadkiem ma być Małgorzata Ohme, dzięki której zakochani się poznali.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Jest tylko jedna rzecz, która sprawia, że marzenie jest niemożliwe do osiągnięcia: strach przed porażką."

Paulo Coelho

Filip Łobodziński

Wyboista droga

Dopiero przy trzeciej żonie zrozumiał, co jest dla niego najważniejsze w życiu. Niedawno obchodzili 22. rocznicę ślubu kościelnego.

Mimo różnych życiowych perturbacji i wielkiej tragedii pozostanę człowiekiem wierzącym – deklaruje.

Niegdysiejszy gwiazdor filmowy, a obecnie dziennikarz, muzyk i wybitny tłumacz za młodu był ateistą. – Mój tata gwałtownie pożegnał się z wiarą, gdy przeżył ciężką tragedię, której nie potrafił zrozumieć. I mnie wychowano bez religii – wyznał swego czasu w jednym z wywiadów Filip Łobodziński (67). Przy innej okazji uściślił, że jego ojcu religia nie dała odpowiedzi na bardzo trudne pytania, takie jak np.: dlaczego w męczarniach odchodziła jego matka, dlaczego na Wołyniu w dramatycznych okolicznościach odeszła dalsza rodzina?

Byłem pod absolutnym wrażeniem wiary i religijności mojej przyszłej żony Mai.

– Nie potrafił tego wszystkiego pogodzić z wiarą. Uznał, że nie jest to system, w którym może znaleźć jakąkolwiek pociechę. Doszedł do wniosku, że trzeba w miarę przyzwoicie, nie okrywając się hańbą, przejść przez życie, bo potem nic nie ma. Chyba pozostał taki do końca życia. Mama natomiast zobojętniała na tę sferę na kilkanaście lat, ale w latach siedemdziesiątych powróciła na łono Kościoła – ujawnił pan Filip.

Szukał źródła

Ale jego zawsze ciągnęło do Boga: – Podejrzewałem, że istnieje coś więcej, niż to co widać, ale nie odczuwałem potrzeby sformalizowania tej myśli. Jak sam podkreśla, jego droga do Kościoła była długa i wyboista, choć spotykał wielu wspaniałych księży.

Na przyjęcie pierwszych sakramentów zdecydował się dopiero jako człowiek dojrzały, po dwóch rozwodach. – Ostateczną decyzję podjąłem, oświadczając się mojej obecnej żonie. Maja jest osobą głęboko wierzącą, ale nie stawiała mi żadnych warunków – zdradził w jednym z wywiadów. Jak się okazuje, to właśnie koleżanka ze szkolnej ławy, którą powiódł do ołtarza w 2004 roku, jest jego matką chrzestną. W wieku 45 lat przyjął nie tylko chrzest, ale też sakrament eucharystii i bierzmowania.

W święto Matki Boskiej Ziel-

NIE MODLI SIĘ O COŚ

Nigdy nie modlę się o coś, bo wierzę, że dla Boga nie ma czegoś takiego jak historia. On ogarnia całą wieczność i jest w stanie zobaczyć, poczuć ją w tym samym momencie, że wie, jak to się wszystko skończy – mówi.



Prawie dekadę występował w filmach. Zagrał między innymi Dudusia w serialu „Podróż za jeden uśmiech”.

Fot.: Forum, Akpa (3), East News, Facebook.com/Filip Łobodziński (2), Instagram.com/marcin.zielinski

do szczęścia



Pobrali się 15 sierpnia w 2004 roku. To była kameralna uroczystość.



Za nimi już 22 lata wspólnej drogi, ale wciąż im mało.

nej obchodzili 22. rocznicę zawarcia małżeństwa.

Kameralna uroczystość

W emocjonalnym wpisie w mediach społecznościowych dziennikarz ujawnił kulisy tej ceremonii. To był deszczowy dzień, a wesele zaplanowali pod gołym niebem. Martwili się o gości, tymczasem tuż po ceremonii niebo rozjaśniło się. Impreza była kameralna. – Ludzie mówili, że w życiu na podobnie odjazdowym i fajnym weselu nie byli. A potem już poszło. Dużo przeszliśmy wspólnie – sukcesów i dramatów, uniesień i tragedii, zwycięstw i rozczarowań. I się turlamy – napisał na Instagramie Łobodziński w dniu rocznicy.

Marzenia do spełnienia

Dziennikarz nie spodziewał się, że po tym poście, zaleje go fala życzeń. Nie nadążał z odpisywaniem. – Starałem się odklikiwać serdeczną emotką każdy miły komentarz, ale po kilku setkach zdrętwiała mi ręka, dlatego zbiorczo ścielimy się pokornymi podnóżkami w tym miejscu, licząc, że może choć do większości z Państwa ten ukłon nasz dotrze – napisał wraz z żoną kilka dni później na swoim profilu.

Dziękując za życzenia, obiecali dopilnować, żeby wszystkie miały szansę się spełnić. Filip Łobodziński ma duże wsparcie w żonie. W ich mieszkaniu w przedpokoju wciąż wisi zdjęcie młodszej córki dziennikarza, która w 2015 roku w wieku zaledwie 21 lat przegrała walkę z chorobą nowotworową. Oboje nierzadko przy nim płaczą. Ale nawet śmierć Marysi nie zachwiała ich wiarą...



Tłumaczy i śpiewa piosenki Boba Dylana. Od lat 80. XX wieku gra też w Zespole Reprezentacyjnym.

Joanna Racewicz

Syn wyfrunął z gniazda



Joanna Racewicz (53) mierzy się z jednym z trudniejszych momentów w życiu każdej matki. Jej jedyny syn, 18-letni Igor, właśnie opuszcza rodzinne gniazdo. Chłopak zdał maturę i postanowił rozpocząć samodzielne życie. Dziennikarka, która samotnie wychowała syna po tragicznej śmierci męża w katastrofie smoleńskiej, nie kryje łez: – Jutro zawożę mojego syna, a on zaczyna nowy etap życia – z daleka od domu, z daleka od rodzinnego gniazda. To gniazdo będzie puste – napisała prezenterka w sieci. Choć Igor właśnie zmienił adres, ich więź pozostanie silna jak zawsze.

Adam Woronowicz

Modlitwa dała pociechę



Adam Woronowicz (52) podczas „Dnia Uwielbienia i Chwały" w Świątyni Opatrzności Bożej podzielił się osobistą historią o przemianie, jakiej doświadczyła jego teściowa. Kobieta od lat zmagała się z problemami zdrowotnymi i z czasem niemal przestała wychodzić z domu. Przełom nastąpił podczas modlitwy ze znanym ewangelizatorem Marcinem Zielińskim: – Ona się uśmiecha, ma nadzieję, zaczyna chodzić. To był początek nowego etapu w jej życiu – wyznał, że teściowa jest teraz inną osobą. Dla aktora i jego rodziny to piękny dowód na niezwykłą moc modlitwy.

Filip Gurłacz

Wiara uratowała mu życie



Niedawno odbyła się premiera filmu „Odzyskany", w którym Filip Gurłacz (36) zagrał główną rolę. Wcielił się w nim w Janka, który zmaga się z własnymi słabościami i nałogami. Aktor mówi, że temat był mu szczególnie bliski, bo sam, przed laty, mocno imprezował i nie stronił od używek, zwłaszcza od alkoholu. Twierdzi, że sięgnął wtedy dna. – Dziś nie piję i nie biorę żadnych drągów, a w marcu rzuciłem papierosy – zapewnia i podkreśla otwarcie, że było to możliwe dzięki pomocy rodziny i Boga. – Uratowała mnie wiara, szczera modlitwa i wizyty w kościele – dodaje.

Małgorzata Socha

Próba dla małżeństwa

Jej ostatnie decyzje okazały się zaskakujące nie tylko dla widzów, ale też najbliższych. Czy nie będzie żałować?



Od 18 lat jest szczęśliwą żoną Krzysztofa Wiśniewskiego.

Choć o udziale w programie „Azji Express" myślała od lat, długo odkładała ten plan na później. Jak Małgorzata Socha (45) sama przyznaje, w jej życiu szybko pojawiły się obowiązki, a potem kolejne role – nie tylko zawodowe, ale i te najważniejsze, domowe.

– Bardzo szybko zaczęłam pracę. Później rodzina, dzieci. I, tak naprawdę, nigdy nie myślałam o sobie, bo zawsze było coś dla kogoś. Doszłam do wniosku, że taki program to mogłoby być coś tylko dla mnie – powiedziała w rozmowie z dziennikarzami.



Partnerem aktorki w programie „Azja Express" został artysta malarz Mariusz Szydło.

Sprawdzić się w nowej sytuacji

Tym razem postanowiła zrobić coś wyłącznie dla siebie, na co wcześniej nie było miejsca i czasu. W jej opowieści przewija się motyw odpowiedzialności, która towarzyszyła jej od młodości, i pragnienia, by wreszcie sprawdzić się w zupełnie nowej sytuacji. Nie na planie zdjęciowym, nie w codziennym biegu, ale w wymagającej podróży, gdzie liczą się spryt, wytrzymałość i współpraca.

Do tej przygody wybrała osobę, której ufa od lat. Jej partnerem w programie został artysta malarz Mariusz Szydło, z którym zna się od ponad 11 lat. Choć wcześniej wspólnie wyjeżdżali, teraz czekało ich wyzwanie na zupełnie inną skalę. Aktorka nie ukrywa, że od początku widziała go w tej roli i liczyła, że się zgodzi. – Pomyślałam, że bardzo bym chciała, żeby pojechał ze mną do Azji, skoro zdecydowałam się, że nie będę jechała z moim mężem – wyjaśniła.

Dla wielu widzów to właśnie ta decyzja okazała się najbardziej zaskakująca.

Ktoś musiał zostać z dziećmi

Małgorzata od 18 lat jest żoną Krzysztofa Wiśniewskiego, wspólnie wychowują troje

Cezary Żak

Piękne chwile

Czas leci nieubłaganie, ale dla niego jakby się zatrzymał. Pełen werwy, energii, szczuplejszy niż kiedykolwiek wcześniej. 22 sierpnia Cezary Żak skończył 65 lat. Nie było wielkiej fety, a dzień urodzin aktor spędził w rodzinnym gronie. Na jego profilu na Instagramie pojawiło się urocze zdjęcie, na którym pozuje z żoną i wnukami. – Piękniejszych urodzin nie mógłbym sobie wymarzyć. Dziękuję wnukom za odwiedziny – napisał. Cezary i Katarzyna Żakowie są razem już ponad cztery dekady, doczekali się dwóch córek, Aleksandry i Zuzanny, a w ciągu ostatnich lat zostali także dziadkami. Czego chcieć więcej?



22 sierpnia Cezary Żak skończył 65 lat.





Jest mamą trzech córek i to one były zawsze na pierwszym miejscu.

o prywatność. Aktorka miała świadomość, że wspólna wyprawa mogłaby wystawić ich związek na niepotrzebne komentarze, tak jak się to stało w przypadku jej wielu znajomych. – Miałam świadomość, że pewnie bardzo szeroko byłyby komentowane jakiekolwiek nasze potyczki. Mogłyby też być takie małżeńskie, a absolutnie nam to nie jest do niczego potrzebne. Mamy się dobrze, więc nie potrzebujemy takiego rozgłosu medialnego – podkreśla.

dzieci. I choć łączy ich bliska, stabilna relacja, w tej sytuacji wybór był podyktowany przede wszystkim rodziną. – Chociażby właśnie dlatego, że mamy trójkę dzieci, jedno z rodziców musiało zostać z dzieciakami. Są jeszcze na tyle małe, że nie wyobrażaliśmy sobie tego, żebyśmy mogli sobie pozwolić wyjechać we dwoje. Ponieważ ta podróż też nie wiadomo jak długo by nam zajęła – tłumaczy.

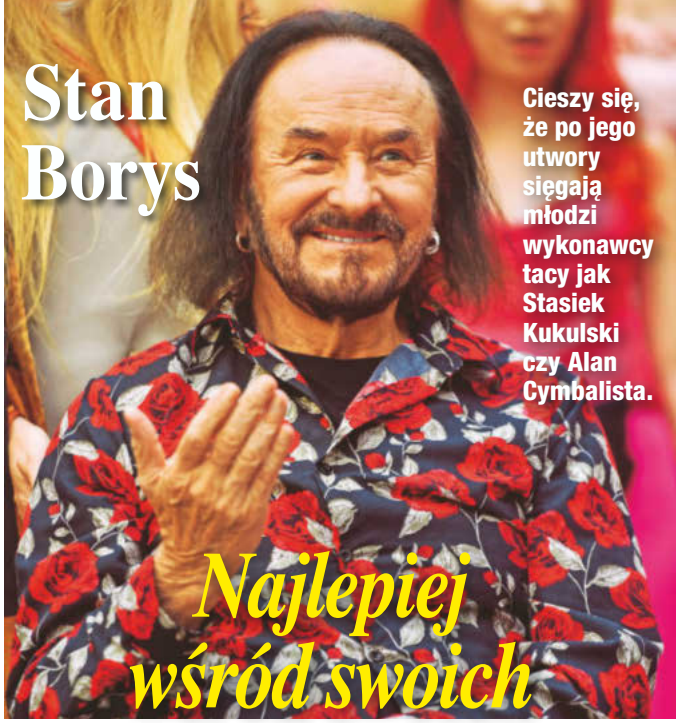
Jest jednak także drugi powód, równie ważny: troska

Nikt mi tego już nie zabierze

– To, co ja tu przeżyję, to, co wniosę, zostawię tylko dla siebie i nikt mi tego nie zabierze, będzie to ze mną już na zawsze. Znowu poczułam się jak młoda dziewczyna, przed którą całe życie i która może wszystko – uśmiecha się Małgorzata Socha. A jak tę próbę zniosło jej małżeństwo?



Wnuczęta są dla Katarzyny i Cezarego Żaków całym światem.



Stan Borys

Cieszy się, że po jego utwory sięgają młodzi wykonawcy tacy jak Stasiek Kukulski czy Alan Cymbalista.

Najlepiej wśród swoich

Takich urodzin się nie spodziewał. Ukochana Ania znów go zaskoczyła!

Nie kryje wzruszenia, bo jubileusz 85. urodzin i 65-lecia pracy artystycznej spędzi w ojczyźnie. – Polska zawsze była i pozostanie moim domem, niezależnie od tego, gdzie mieszkam. To tutaj są moje korzenie, najpiękniejsze wspomnienia, przyjaciele i przede wszystkim publiczność, z którą łączy mnie wyjątkowa więź – mówi nam Stan Borys. Wokalistę czekają dwa benefisy – pierwszy odbędzie się już w najbliższą sobotę w Teatrze Sabat Małgorzaty Potockiej, kolejny – 16 września w WDK w Rzeszowie. Będą to spotkania pełne poezji i muzyki, ale też wzruszeń. Na pana Stana czeka wiele niespodzianek, za którymi stoi jego muza, Anna Maleady. – Tworzymy stały związek od ponad 17 lat i życzę sobie, aby trwał jak najdłużej. Jestem przekonany, że gdyby nie Ania, nie byłoby mnie już na tym świecie – wyznał nam artysta.

Spokój najważniejszy

Na co dzień mieszkają w Nowym Jorku, ale nie dali się wciągnąć w pęd wielkiego miasta. – Żyjemy dość spokojnie. Ania dba o moją dobrą formę, wożąc mnie kilka razy w tygodniu na ćwiczenia rehabilitacyjne. W słoneczne dni korzystam z naszego pięknego ogródka, gdzie czytam i uważnie śledzę to, co dzieje się w muzyce i sztuce – ujawnił nam artysta.

Docenia to, co ma

Wokalista stara się nie przejmować pędzącym czasem. – W moim wieku człowiek inaczej na to patrzy – mniej przez pryzmat pośpiechu, a bardziej przez pryzmat sensu i jakości chwil. Ważne staje się nie to, ile czasu mamy, ale jak go wykorzystujemy i z kim go dzielimy. Bardzo się cieszę, że będę obchodził kolejne urodziny wśród przyjaciół i fanów – dodał.

Fot.: Akpa (2), East News, Instagram.com/malgosia_socha (2), Instagram.com/cezaryzak.official, M. Iwanicka



Annę poznał w 2009 roku w Port St. Lucie na Florydzie podczas turnieju tenisowego dla Polonii.

Zapewnili mu bezpieczne



Marcin Bosak ma za sobą trudne chwile, ale potrafi cieszyć się życiem.

Mama pilnowała, żeby lekcje były odrobione, a tata zapewniał dzieciom rozrywki. Nie skąpili im czasu, wsparcia i miłości.

POKONAŁ DEPRESJĘ

Zaakceptowałem siebie takim, jakim jestem. Daje mi to olbrzymią siłę. Czuję, że mam w sobie znacznie więcej mocy niż wcześniej – zapewnia aktor. To bliscy pomogli mu wygrać z chorobą.

Z ukochaną mamą, która dawała mu miłość i wsparcie.



O drewnianym domu na Bałutach w Łodzi, w którym się wychował, mówi, że był jego przystanią. Miał niespełna dziewięć lat, gdy na świecie pojawiła się jego siostra, a mama zrezygnowała z pracy, by opiekować się nimi. – Odprowadzała do szkoły, gotowała, zajmowała się domem – wspomina Marcin Bosak (46), dodając, że cały dom był na jej głowie. – Tata był od weekendowych rozrywek, zabierał do kina, woził na treningi karate. To on zachęcił mnie do uprawiania sportu.

Miał być karateką

Rodzice poświęcali Marcinowi i Ani bardzo dużo czasu. Dzieci mogły się do nich zwrócić z każdą sprawą i zawsze były wysłuchane. – Mam rodziców godnych pozazdroszczenia – mówi aktor. – Zawsze mnie wspierali, inwestowali we mnie, aprobowali wszystko, co robiłem.

„Zawsze mnie wspierali, inwestowali we mnie, aprobowali wszystko, co robiłem”

Marzeniem taty było, żeby jego syn został zawodowym karateką. – Jeździł ze mną na zawody po całej Europie – opowiada Marcin. – Chciał, żebym był mistrzem świata. Ostro trenowałem przez dziewięć lat, potem doznałem kontuzji i zakończyłem sportową karierę. Wtedy tata zaczął jeździć z Anią na turnieje tańca – opowiada.

Ojciec, choć było mu przykro, że Marcin musiał zrezygnować z wyczynowego uprawiania sportu, nigdy nie dał mu odczuć, że jest tym zawiedziony. – Tata tak bardzo kochał karate, że niewiele brakowało, a mnie też by zapisał na zajęcia – śmieje się Anna Bosak. – Na szczęście mama zaprotestowała i zaprowadziła mnie na rytmikę. Tancerka nie kryje, że starszy brat troszczył się o nią. – Zabierał mnie na spacery, na rower, sanki i łyżwy, bawił się ze mną resorakami – wspomina. – Przed rodzicami trzymaliśmy sztamę.

Są ze sobą bardzo blisko

Gdy Marcin powiedział ojcu, że zamierza pójść po maturze do szkoły teatralnej, ten obiecał mu wsparcie. – W młodości sam grywał w amatorskim teatrze – mówi aktor. – A dziadek, jego tata, był artystą cyrkowym. Genów nie oszukasz...

dzieciństwo



Z siostrą Anną, która jest tancerką, nadal ma bardzo bliskie relacje.



Na planie serialu „M jak miłość", w którym gra Kamila Gryca.

W domu państwa Bosaków nie przelewało się, ale dzieciom nigdy niczego nie brakowało. Przede wszystkim miłości. Marcin twierdzi, że rodzice dbali, by on i Ania mieli ze sobą jak najlepsze relacje. Pozwalali im się kłócić, ale wymagali, by po każdej sprzeczce podali sobie dłonie. Do dziś są ze sobą bardzo blisko. Gdy kilka lat temu Marcin znalazł się w bardzo trudnym momencie życia, Anna była pierwszą osobą, która pospieszyła mu z pomocą. – Po prostu była przy mnie – potwierdza aktor. To z domu rodzinnego wynieśli przekonanie, że wsparcie nie polega na dawaniu, ale na byciu obok i że czasem wystarczy jedno słowo „jestem", by świat od razu stał się lepszy. – Był moment, że nie mogłem być sam w moim wielkim domu, bo bym zwariował – wspomina. – Poprosiłem Anię o pomoc i dostałem ją od niej.

Pytany o dzieciństwo, Marcin Bosak podkreśla, że było normalne i bezpieczne. Wie, że to zasługa rodziców. Byli czujni i w porę reagowali, gdy pakował się – najczęściej bezwiednie – w kłopoty. – Miałem sąsiada, boksera. Fundował nam poczucie zagrożenia, którego jednak do końca sobie nie uświadamiałem. Raczej odbierałem je przez napięcie rodziców – opowiada.

Chłopak z Bałut

Choć państwo Bosakowie już dawno zmienili adres zamieszkania, Marcin wciąż wzrusza się, przechodząc koło ich starego domu, w którym spędził swoje szczenięce lata. – Ilekroć idę obok Parku Julianowskiego, w którego pobliżu się wychowałem, czuję jakiś rodzaj ukojenia – twierdzi. – Czuję nostalgię. Ciągle jestem chłopakiem z Bałut.

Fot.: East News, Akpa, Facebook.com/marcin.bosak.3, materiały prasowe TVP

Nowe wydanie specjalne!



- **Niestrawność** – profilaktyka, terapie, naturalna apteczka
- **Kłopoty z trawieniem** – najważniejsze fakty, sprawdzone porady
- **Najczęstsze choroby** – objawy, badania, sposoby leczenia i zdrowa dieta

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl

REKLAMA

Laura Łącz
Moją rado

Aktorka, którą możemy oglądać w „Klanie”, po śmierci męża z nikim się już nie związała, a jej marzeniem jest szczęście jedynaka.

Laura Łącz (71) od ćwierć wieku żyje w pojedynkę, lecz nie czuje się samotna. Największym oparciem jest dla niej syn Andrzej, który jak sama twierdzi – bardzo przypomina jej zmarłego męża, Krzysztofa Chamca († 71). Aktorka pomimo braku miłości, spełnia się w pracy. I wciąż zachwyca energią, kobiecością i werwą.

Pani drugim imieniem jest bez wątpienia elegancja. Jak ważne jest dla Pani pielęgnowanie kobiecości?

Bardzo mi miło słyszeć takie słowa. Pod tym względem jestem jak moja mama, Halina Dunajska. Uważała, że kobiety wieku nie liczą. Była bardzo elegancka. Zawsze miała staranny makijaż i fryzurę. Kobiecość była jej naturą, prawdą. Tak samo jest ze mną. Jeśli ktoś przebierze się za damę, a co innego gra mu w duszy, nie będzie się dobrze czuł w swojej skórze. Styl ubierania trzeba dostosować do siebie, a ja jestem wierna swojemu. Dostałam niedawno sportowy komplet. Gdy go założyłam, też słyszałam komplementy, ale najlepiej czuję się w sukience.

Najwięcej pochwał zbiera Pani w Internecie?

Owszem, choć działalność w mediach społecznościowych nie jest moją pasją. Nie prowadzę regularnie swoich profili. Ubolewam nad tym, ale tego nie zmienię. Po pierwsze, zwykle nie podobam się sobie na zdjęciach. Kiedy już jakieś opublikuję, dostaję często dużo ciepłych słów, ale boję się krytyki. Hejt internetowy jest bardzo przykry.

Co więc każdego dnia pozytywnie Panią nastraja?

Lubię swoją aktywność zawodową i cieszę się, że nie mogę narzekać na brak zajęć. Andrzej Grabowski powiedział, że kiedy nie pracuje dwa dni, to się męczy. Ze mną jest podobnie. Trudno mi sobie wyobrazić dzień, w którym nie miałabym nic do zrobienia. Niestety, przez to życie uczuciowe i towarzyskie praktycznie nie istnieje. Mieszkam sama. Na tym etapie życia moją jedyną prawdziwą radością, szczęściem i miłością jest syn.

Jednak samotność była Pani świadomym wyborem.

Oczywiście. W tym roku minie już 25 lat od śmierci mojego męża. Bardzo szybko zleciało. Od tamtej pory żyję samotnie. Owszem, był pan, który bardzo mi się podobał, zresztą z wzajemnością, ale ja nie planowałam z nikim wiązać się na stałe. Krzysztof Chamiec był moją wielką miłością i tak już pozostanie.

Widzi Pani w synu Andrzeju swojego męża?

Tak, Andrzej to mężczyzna o silnym charakterze. Jest

Fot.: Akpa (4)



W ogóle nie interesuje mnie, ile mam lat. Nigdy nie obchodziłam urodzin – mówi Laura Łącz.

RECEPTA NA MŁODOŚĆ

Należy zachować radość życia i być aktywnym mimo upływu czasu. Nie poddawać się przedwcześnie. Ważne, by robić to, co się lubi – mówi aktorka. – Żyję jak dawniej, a energia życiowa wypływa z mojej psychiki.

Z aktorem Krzysztofem Chamcem, który był wielką miłością jej życia. Tu na planie filmu „Kamienne tablice”.

ścią jest syn



Po śmierci męża sama wychowywała syna Andrzeja.



Z jedynakiem podczas Zawodów Wędkarskich Aktorów, które organizują.

niezależny, samodzielny, bezkompromisowy, inteligentny i niesamowicie silny psychicznie. Bardzo mi to imponuje. Te cechy podobają mi się u mężczyzn. Tchórze nie mają u mnie szans. To najgorsza możliwa cecha, w każdym znaczeniu tego słowa. Oczywiście mam do Andrzeja mnóstwo zastrzeżeń. Chociażby co do sposobu ubierania się czy odżywiania, ale nie robię mu tego typu uwag. Chcę, żeby pozostał niezależny. Zresztą nawet nie byłabym w stanie zrobić z niego maminsynka. Ja w młodości byłam taka sama. Moja mama była najbardziej nadopiekuńczą mamą, jaką można sobie wyobrazić. A ja wcześnie wyprowadziłam się z domu, wyszłam za mąż w wieku 18 lat, na pierwszym roku szkoły teatralnej. Uważam więc, że to kwestia cech charakteru, genów.

Wielokrotnie mówiła Pani, że nie wyobraża sobie siebie jako babci. Nic się w tej kwestii nie zmieniło?

Jeśli pojawiłaby się wnuczka lub wnuk, bardzo bym się cieszyła. Aczkolwiek faktycznie, do niedawna, nie przyszło mi do głowy, że mogłabym zostać babcią. Wydawało mi się, że jestem na to absolutnie za młoda. Raczej byłam przygotowana na pytania, czy Andrzej będzie miał siostrę albo brata, ale takie rozmowy dawno się skończyły. Co ciekawe, moja mama, która zmarła na chorobę Alzheimera, przed śmiercią traktowała mnie jako młodą dziewczynę i uważała, że powinnam mieć jeszcze jedno dziecko. To oczywiście żarty, ale z synem i jego partnerką nie rozmawiam na temat rodzicielstwa. To bardzo osobiste sprawy.

Skąd w Pani ta werwa, siła, niekończąca się energia? Wielu 20-latków mogłoby Pani zazdrościć.

Rzeczywiście, siły i aktywności życiowej mam ponad miarę. Dlatego noszę oficjalnie zaszczytny tytuł „ikony aktywności osób 50+". Muszę przyznać, że miałam kryzysy, choćby w organizacji naszej corocznej wspaniałej imprezy – Zawodów Wędkarskich Aktorów. Syn motywował mnie i powtarzał, że nie możemy z nich zrezygnować przynajmniej do jubileuszowej, XXX edycji. W końcu to wydarzenie im. Mariana Łącza, mojego taty, jego dziadka. Był wybitnie utalentowanym sportowcem, reprezentantem Polski w piłce nożnej, bramkostrzelnym napastnikiem, a potem został zawodowym aktorem. To ewenement w skali światowej.

Czego tata Panią nauczył?

Był zupełnie inny niż moja mama. Kiedy ona jeździła na wczasy do dobrego hotelu, a w wolnej chwili opalała się na leżaku albo siedziała pod drzewem, tata brał namiot, jechał do lasu i budował szałas. Nauczył mnie łowić ryby i zbierać grzyby. Był bardzo związany z naturą, podobnie zresztą jak mój mąż Krzysztof Chamiec, który często zabierał do lasu naszego syna.

Ma Pani marzenia?

Tak jak powiedziałam wcześniej, najważniejszy jest dla mnie syn, więc i marzenia są z nim związane. Chciałabym, aby Andrzej był zdrowy, szczęśliwy, miał ciekawą, satysfakcjonującą pracę. Jeśli chodzi o mnie... już nie mam marzeń. Mogę wymienić tylko pragnienia zawodowe. Przede wszystkim żałuję, że wiele lat temu odeszłam z Teatru Polskiego na bezpłatny urlop, ponieważ brak mi tego, co kochałam najbardziej – ról kostiumowych. W szkole teatralnej profesorowie mówili, że nikt tak nie nosi kostiumu z epoki i nie nadaje się do zawijania trenem na lewo i prawo jak ja. Było mi dane zagrać dużo teatralnych, przepięknych ról w XVII-, XVIII- czy XIX-wiecznych sztukach, natomiast w filmach czy serialach nie miałam tego szczęścia. Zawsze grałam kobiety bardzo współczesne. Chciałabym więc mieć okazję zagrać w dobrym filmie kostiumowym.

Od lat gra Pani w „Klanie". Czy praca w tym serialu daje jeszcze satysfakcję?

Pewnie, że tak. Bardzo lubię całą ekipę. Na zdjęcia jadę z wielką przyjemnością. Ta praca zapewnia mi ciągłe obycie z kamerą. Nie chcę być jak piłkarz, który siedzi na ławce i nie gra, a trener ciągle mu powtarza, że z tego powodu nie może wziąć go do podstawowego składu. Dzięki serialowi jestem w dobrej kondycji zawodowej.

Rozmawiała Aleksandra Szymczak/AKPA

Szczęście znaleźli razem

Były długie rozłąki, kariera i codzienne obowiązki. Oni jednak zawsze wracali do siebie i po ponad pół wieku nadal tworzą zgrany duet.

Są doskonałym przykładem na to, że prawdziwa miłość może trwać przez całe życie. Tadeusz Drozda (77) nie ma wątpliwości, że udane małżeństwo wymaga zarówno uczuć, jak i zdrowego rozsądku. Ukochaną żonę Ewę od lat nazywa największym i najcenniejszym skarbem.

Zaczęło się w liceum

Znają się od ponad pół wieku. W Brzegu Dolnym chodzili do jednej klasy, czasem wybierali się razem do kina albo na potańcówki, ale nic jeszcze nie wskazywało, że stworzą rodzinę. Wszystko zmieniło się w czasach studenckich. Ona wybrała Uniwersytet Wrocławski, on Politechnikę, a ich drogi ponownie zeszły się po jednym z jego występów w studenckim teatrze Kalambur. Ewa poszła za kulisy pogratulować dawnemu koledze i wtedy znajomość nabrała nowego charakteru. Imponowały jej jego pasja i talent.

Pobrali się w 1972 roku. Wkrótce kariera Drozdy mocno przyspieszyła. Występy, nagrania i zagraniczne wyjazdy sprawiały, że nieraz znikał z domu na wiele tygodni. Na Ewę spadła większa część obowiązków związanych z wychowaniem trzech córek, podczas gdy on dbał o finansowe bezpieczeństwo rodziny. Z humorem przyznawał później, że dzięki częstym rozłąkom małżonkowie nie mieli nawet czasu, by się sobą znudzić.



Ewa i córki zawsze były najważniejszą częścią jego świata.

Zaufanie zamiast zazdrości

Satyryk wielokrotnie podkreślał, że bez mądrości i wyrozumiałości żony ich małżeństwo mogłoby nie przetrwać jego życia w ciągłym biegu. Ewa nie urządzała scen zazdrości i nie próbowała kontrolować męża. Drozda doceniał to szczególnie, bo wiedział, że życie u boku artysty rzadko przypomina spokojną codzienność z obiadem zawsze o tej samej porze.

Jej cierpliwość wystawiał na próbę także w bardziej przyziemnych sprawach. Sam przyznawał, że porządek nigdy nie był jego najmocniejszą stroną. – Jakby żona się chciała obrażać za każdą porzuconą niedbale skarpetkę, tobyśmy się już dawno poobrażali na amen – żartował.

Trzy lata po ślubie zamieszkali w przedwojennym domu z ogrodem w podwarszawskiej Radości. To właśnie tam popularny artysta mógł zostawić za drzwiami scenę i aplauz publiczności. W rodzinnym gronie był po prostu mężem i ojcem, któremu zamiast oklasków przypominano o domowych obowiązkach. Jak mówił, Ewa skutecznie pilnowała, by popularność nigdy nie uderzyła mu do głowy.

Tu naprawdę jest sobą

Z biegiem lat Drozda coraz bardziej docenia wspólne chwile. Dziś koncertuje i podróżuje mniej niż dawniej, więc może spędzać z Ewą więcej czasu. Nadal bardzo liczy się z jej zdaniem i podkreśla, że kiedy żona za coś się zabiera, robi to bardzo dobrze albo świetnie.

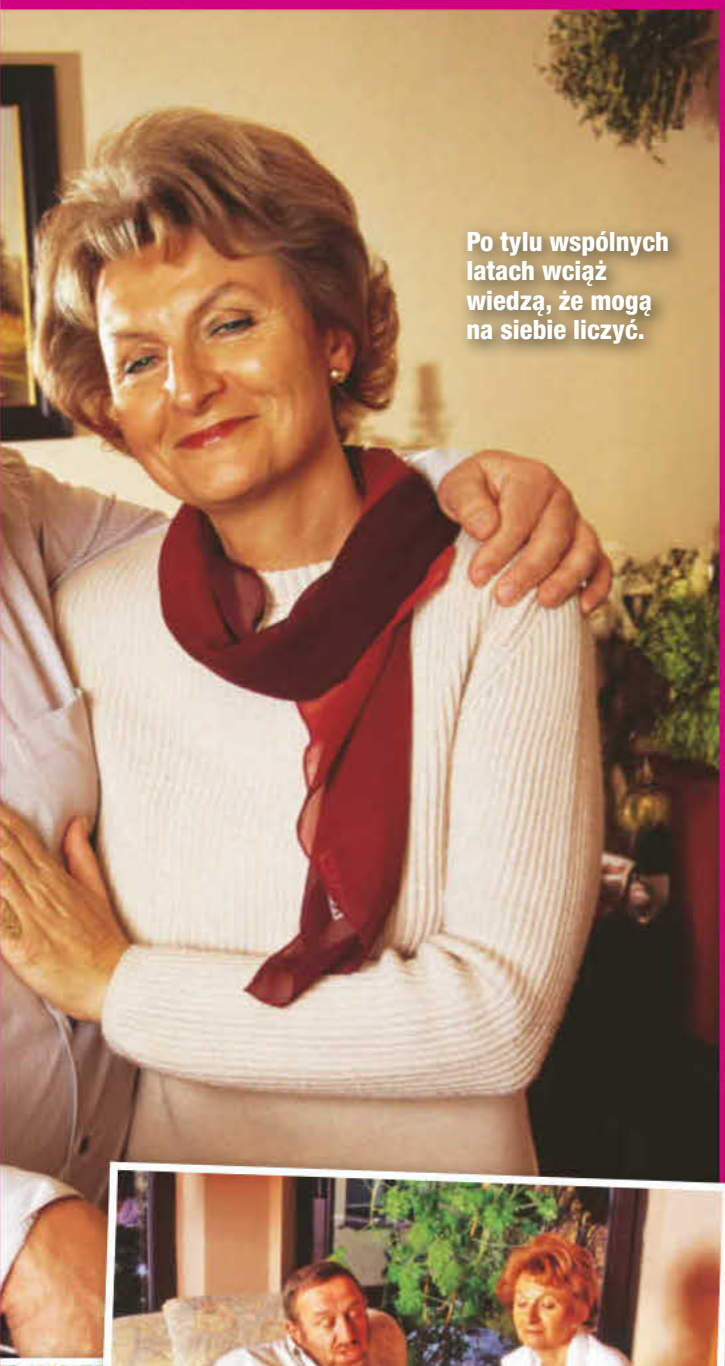
Sam uważa, że w miłości nie wszystko da się zaplanować. Czasem trzeba po prostu zauważyć człowieka, którego los postawił obok, i mieć odwagę popłynąć z nim dalej. Po tylu wspólnych latach wie, że właśnie to mu się udało. – Mam cudowną żonę, córki oraz wnuki – mówi z dumą. A wnuki, jak żartuje, potrafią rozłożyć go na łopatki szybciej niż niejeden zawodowy kabareciarz. Dziś największą publiczność i tak ma tam, gdzie zawsze było jego najważniejsze miejsce – we własnym domu.





Kiedyś często dzieliły ich wyjazdy. Dziś coraz częściej podróżują razem.

Fot.: Michał Hetmanek/Reporter (3), Facebook.com/Tadeusz Drozda



Po tylu wspólnych latach wciąż wiedzą, że mogą na siebie liczyć.



Tak wyglądało ich zwyczajne szczęście – spokojnie, razem, bez pośpiechu.

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

Marcin Janos Krawczyk



W czasie, gdy grał księdza Antoniego w „Plebanii” dwukrotnie z żoną zostali rodzicami.



Z żoną Karoliną poznali się w Paryżu. Potem także tam jej się oświadczył. Dwa lata temu świętowali 20. rocznicę ślubu.

Wiara go inspiruje

W każdej sferze życia czerpie z wartości, które wyniósł z rodzinnego domu. A otrzymał od bliskich potężny duchowy fundament.

Gdy na ekranie pojawiały się kolejne odcinki popularnego serialu „Plebania”, widzowie natychmiast zapałali ogromną sympatią do młodego wikariusza. W tę rolę Marcin Janos Krawczyk (47) przez lata wcielał się z wielkim sukcesem. Zdarzało się jednak, że fani serialu kompletnie nie potrafili rozróżnić ekranowej kreacji od życia prywatnego aktora.

Widzowie widzieli w nim księdza

Dokładnie w tym czasie, kiedy Marcin dostał rolę w serialu, na świat przyszedł jego syn Marcel. Niedługo potem – córka Maria. Kiedy z żoną Karoliną i małymi dziećmi wychodzili na rodzinne spacery, mijani na ulicach ludzie potrafili ostentacyjnie okazywać głębokie zdziwienie takim widokiem.

W pamięci aktora na zawsze zapisała się również inna sytuacja. Byli z żoną w teatrze. W pełnym ludzi foyer, czule ją przytulał. Nagle zorientował się, że z boku stoi mała dziewczynka, która wpatruje się w nich pełnym autentycznego przerażenia pytaniem w oczach.

„Ona myślała, że widzi prawdziwego księdza, który publicznie całuje się z obcą kobietą...”

– Na jej twarzy widać było, że cały dotychczasowy, poukładany światopogląd właśnie runął w gruzach. Zrobiło mi się wtedy głupio, ponieważ dziecko nie rozróżniało prawdy od telewizyjnej fikcji. Ona myślała, że widzi prawdziwego księdza, który publicznie całuje się z obcą kobietą – wspomina aktor.

Stworzył wyjątkowy dokument – „Matka 24h”

Ta zakorzeniona w polskiej mentalności postać duchownego sprawiła, że Marcin Janos Krawczyk, gdy kilkanaście lat temu podchodził do realizacji swojego najważniejszego autorskiego projektu filmowego, czuł pewne obawy. Impulsem do nakręcenia dokumentu „Matka 24h” były wydarzenia z jego rodzinnego domu i święty obraz Matki Bożej Częstochowskiej.

– To, co wydarzyło się wokół wizerunku Maryi, podczas peregrynacji, okazało się tak intrygujące, magnetyczne i wręcz czysto filmowe, że uznałem, iż to idealny pretekst do stworzenia głębszej opowieści – wspomina. – Za pomocą kamery chciałem



Kocha swoją pracę, ale podkreśla, że jego największym sukcesem jest rodzina, którą udało mu się stworzyć z miłością życia.

Fot.: East News, Akpa, Instagram.com/marcin.janos.krawczyk, Facebook.com/Marcin Janos Krawczyk (2)



Pochodzi z Tomaszowa Lubelskiego. Jego mama była związana z tamtejszym Domem Kultury i opiekowała się zespołami regionalnymi. Dorastał w artystycznym środowisku.



Od premiery jego autorskiego dokumentu „Matka 24h" minęło już sporo lat, ale ostatnio odkrył, że mural, który powstał na potrzeby filmu w Kaliszu, wciąż tam jest.

opowiedzieć o polskiej kulturze, skomplikowanej historii, wielopokoleniowej tradycji oraz o samej istocie wiary – tłumaczy.

Z czasem, w trakcie procesu dokumentacji, zaczął coraz mocniej zgłębiać metafizyczną oraz psychologiczną rolę matki w życiu każdego człowieka, co ostatecznie stało się głównym, poruszającym fundamentem całego filmu.

Pytany o to, czy takie głębokie podejście do spraw duchowych wyniósł z domu rodzinnego, artysta potwierdza bez wahania. Jego rodzice byli religijny. Ogromny wpływ na jego wychowanie miała też babcia. Była osobą mocno wierzącą i to z nią mały Marcin regularnie, co niedzielę chodził do kościoła. Te wspólne chwile ukształtowały w nim moralny kręgosłup uniwersalnych wartości – potężny fundament pod całe późniejsze życie duchowe.

Marcin Janos Krawczyk przyznaje, że choć sam osobiście nie przeżył nagłego momentu nawrócenia, bo stabilna wiara towarzyszyła mu od najmłodszych lat, to był w swoim życiu bliskim świadkiem głębokich, wewnętrznych przemian u znajomych.

Umacniają go duchowo doświadczenia innych

– Widok bliskich osób, które po latach życiowego zagubienia nagle odnajdują Boga, głośno Go wychwalają i nie wstydzą się otwarcie mówić o tym światu, jest dla mnie niezwykle budującym i umacniającym doświadczeniem – opowiada.

Aktor z pełnym szacunkiem patrzy na wartości przekazane mu przez rodziców oraz babcię, wiedząc, że to właśnie z tych „skromnych", domowych lekcji czerpie dziś największą inspirację zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Halina Szczęch

Na miłość zawsze wart



Dzień ślubu z Danielem był jednym z najszczęśliwszych w jej życiu.



Bóg złożył w jej sercu obietnicę…

Wierzyła, że dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych. W końcu otrzymała to, o co Go tak bardzo prosiła.

Zawsze marzyła o założeniu dużej rodziny. Takiej, w której sama się wychowała.

– Jestem najmłodsza z sześciorga rodzeństwa. Mama urodziła mnie, gdy miała 40 lat. Przez wiele lat myślałam, że urodziła mnie za późno, bo z uwagi na chorobę odeszła, gdy skończyłam 7 lat. Dzisiaj jestem jej wdzięczna za dar życia – wspomina Halina.

Pytała, co tak naprawdę jest jej pisane

Wychowała się na Pomorzu, studiowała w Lublinie. Po ukończonych studiach przeprowadziła się do centralnej Polski i podjęła pracę.

– Przez kilka lat mieszkałam u siostry, potem zamieszkałam osobno. Byłam tam sama, poza znajomymi z pracy nie znałam nikogo. Bardzo mi to doskwierało. Na szczęście, w parafii, do której uczęszczałam na msze święte, powstała wspólnota Szkoła Nowej Ewangelizacji, w której rozwój i działanie się zaangażowałam. Odtąd, dosłownie w każdym miejscu spotykałam znajomych, którzy też do niej należeli – uśmiecha się.

Ze znajomymi ze wspólnoty spędzała czas nie tylko na wspólnych modlitwach, ale też towarzysko.

Co roku organizowali wspólnego Sylwestra. Była na pięciu imprezach z rzędu. Pytała Boga, czy jest jej pisane życie w małżeństwie, czy może ma wstąpić do zakonu albo po prostu być sama... Wiedziała, że w końcu poczuje w sercu, którą drogę wybrać.

„Wychowała się w licznej rodzinie, marzyła, że sama taką stworzy."

– W 2018 roku pojechałam na rekolekcje do Częstochowy z ks. Piotrem Pawlukiewiczem. Od tego czasu zaczęłam zamawiać na Jasnej Górze Msze Św. w intencji poznania dobrego męża. Tam usłyszałam w duchu, że jak będzie miał być mąż, to będzie ten najlepszy... To dało mi taki spokój serca. Byłam świadoma, że sama też muszę działać w tym kierunku: wyjść do ludzi, nie bać się nowych

Fot.: Mikołaj Suchecki/archiwum domowe (4)

z Krakowa
o czekać


Nic nie jest ważniejsze od rodziny.

znajomości. Zaczęłam jeździć w miejsca, gdzie mogłam poszerzyć krąg znajomych. Owszem, poznałam kogoś, miałam wtedy 37 lat, ale to nie była osoba mi pisana. Rozstaliśmy się – wspomina.

Był grudzień 2019 r. Kiedy była kolejny raz w Częstochowie, na Jasnej Górze prosiła Maryję o męża. Zamówiła tam Mszę Świętą w tej intencji, która odbyła się 21 grudnia. 10 dni później, za namową księdza z parafii pojechała na Sylwestra do wspólnoty w Krakowie. Znała wiele osób, bo tam jej grupa prowadziła rekolekcje. Przy stole było sporo gości, ale uwagę Haliny zwrócił mężczyzna, siedzący naprzeciwko. Były z nim dwie dziewczynki.

„Zdecydowała się na późne macierzyństwo. Nie miała żadnych obaw."

Przetańczyli ze sobą prawie całą noc

– Pomyślałam sobie, że to starszy brat zabrał rodzeństwo na Sylwestra i wzruszyłam się. Tymczasem w pewnym momencie jedna z dziewczynek zwróciła się do mężczyzny „tato'". Byłam zaskoczona, bo bardzo młodo wyglądał – uśmiecha się do wspomnień Halina.

Kiedy poprosił ją do tańca, przetańczyli prawie całą noc. Halina zdążyła porozmawiać nie tylko z Danielem, ale i jego córkami. Wspólnie brali udział w różnych konkursach.

– Po kilku dniach, w święto Trzech Króli, przyjechał do mnie. Czułam, że to coś poważnego. Długo rozmawialiśmy – opowiada Halina.

Potem nastała pandemia i spotkań nie było zbyt wielu. Bardzo szybko pojawiła się u obojga myśl o przyszłym wspólnym życiu. Daniel, który był wdowcem, oświadczył się.

– Aby się lepiej poznać, pojechaliśmy na pielgrzymkę rowerową z Krakowa, gdzie mieszkał Daniel, do Częstochowy. Bałam się wiążącej decyzji. Nie było mi łatwo wejść do rodziny, która już jest – wyznaje Halina. – Jednak czułam sercem, że chcę wypełnić tę lukę, to miejsce w tym domu – dodaje.

Droga była niełatwa, ale obojgu zależało na tej relacji. Daniel zorganizował nauki przedmałżeńskie. Zdecydowali, że to Halina przeprowadzi się do Krakowa. Zaczęła szukać pracy w tym mieście.



Halina dzieli się chętnie swoimi doświadczeniami z innymi.

Ślub odbył się 6 sierpnia 2022, w jej rodzinnej miejscowości na Pomorzu. Potem odbyli drugą wspólną pielgrzymkę do Częstochowy.

– Mąż wyznał mi, że kiedy przyjeżdżał na Jasną Górę sam, modlił się m.in. o dobrą żonę. I tak, dzięki modlitwie, wytrwałości i ufności obojgu nam udało się spełnić marzenie – mówi Halina.

Nie wie, jak by wyglądało jej życie, gdyby nie była osobą wierzącą.

Teraz przepełnia ją uczucie wdzięczności

Bóg złożył w jej sercu obietnicę bycia mamą. Kiedy urodził się Tomuś, miała 40 lat.

– Tyle, ile miała moja mama, gdy mnie urodziła. I choć w głębi duszy marzyłam, by miał jeszcze rodzeństwo w podobnym wieku, nie wiedziałam, że tak szybko moje marzenie się ziści. Jakub ma dzisiaj 2 lata. Najmłodsza Oleńka ma 9 miesięcy. Nie miałam obaw związanych z późnym macierzyństwem. Jestem energiczna, pełna nadziei i pogody ducha. Przepełnia mnie wdzięczność do Boga, że spełnił moje marzenie o dużej rodzinie – zapewnia.

Po urodzeniu drugiego dziecka zainteresowała się social mediami. Kupowała specjalistyczne kursy, uczyła się m.in. jak montować rolki, jak i co mówić, by zainteresować oglądających.

– I dzisiaj radzę sobie całkiem dobrze. Mam na Instagramie profil, na którym dzielę się codziennością mamy po 40. Jestem też przedstawicielką handlową popularnego urządzenia do przyrządzania posiłków. A od niedawna pomagam innym kobietom odnaleźć się w sieci – wylicza. – Spośród wszystkich ról, jakie pełnię, najważniejsze są bycie żoną i mamą. Mam wspaniałego, opiekuńczego męża, który z oddaniem troszczy się o córki, o mnie i o nasze dzieci. Warto było czekać na prawdziwą miłość – stwierdza.

Mikołaj Suchecki

Spokojniej w Kołobrzegu



Kiedy znika wakacyjny szum, plaże i miasto odzyskują prawdziwy urok. Warto odwiedzić uzdrowisko, by zafundować sobie najlepszą terapię dla ciała i ducha.

Zanim Kołobrzeg stał się nadmorskim kurortem, słynął z innego bogactwa – soli. Już tysiąc lat temu wspominał o tym kronikarz Thietmar, opisując początki państwa polskiego.

Przez wieki solono tu ryby, sól eksportowano statkami i miasto rosło w siłę. W XIX wieku odkryto kolejne zastosowanie tutejszych źródeł solankowych i zaczęto wykorzystywać je w lecznictwie, co otworzyło nowy rozdział w historii Kołobrzegu. Nastała też moda na wypoczynek w nadmorskich miejscowościach i miasto rozpoczęło karierę uzdrowiska.

Kołobrzeskie solanki

Poranek w Kołobrzegu można zacząć od spaceru wzdłuż Parsęty ku ulicy Solnej i przy miejskim zdroju spróbować tutejszej solanki. Jej smak jest zaskakujący, lekko słonawy i mineralny, ale właśnie z nią od lat kojarzy się uzdrowiskowa tradycja miasta.

Dziś solanka i borowina („czarne błoto" leczy i odmładza skórę) stosowane są w tutejszych sanatoriach, ale nie trzeba być kuracjuszem, by poczuć ich działanie. Wystarczy kilka dni spacerów po plaży i lekkiego, słonego powietrza nasyconego jodem.

Strefa uzdrowiskowa obejmuje kilkusetmetrowej szerokości pas wybrzeża, na którym można oddychać pełną zdrowotnych właściwości morską bryzą. Dlatego warto tu wpaść choćby na weekend i zanurzyć dłonie w czarnym błocie albo po prostu posiedzieć na brzegu. Do przechadzki zachęca też kołobrzeskie molo – 220-metrowy pomost prowadzi w stronę otwartego morza, obok miejsca, gdzie cumują statki wycieczkowe.

W sercu miasta

Za linią wydm i nadmorskiego gwaru zaczyna się miasto. Warto usiąść pod ratuszem, by popatrzeć na świat sprzed lat. Gotyckie mury mieszają się tu z odtworzoną po wojen-



W sezonie miasto tętni wakacyjnym życiem, teraz można je poznawać według własnego rytmu.

Wrzesień nad Bałtykiem to dobry czas na poszukiwanie bursztynów – sztormowe fale często wyrzucają na brzeg złote bryłki.



Rynek w Kołobrzegu został skrupulatnie odbudowany po wojnie.



Gotycka bazylika konkatedralna w centrum Kołobrzegu to jeden z najcenniejszych zabytków miasta.



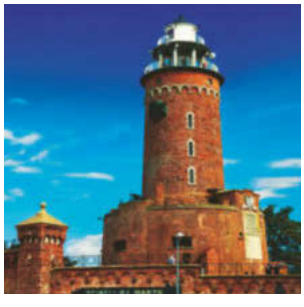
Rowerem można przejechać kołobrzeską promenadę i ruszyć dalej nadmorską trasą.

nych zniszczeniach zabudową. W 1945 roku Kołobrzeg został prawie całkowicie zniszczony podczas walk o miasto, dlatego dzisiejsza starówka jest w dużej mierze efektem powojennej odbudowy.

Zanim Kołobrzeg stał się popularnym kurortem, był ważnym portem i średniowiecznym miastem kupieckim. Przypomina o tym bazylika konkatedralna. W jej wnętrzu zachowały się cenne zabytki, m.in. gotycki świecznik siedmioramienny z XIV wieku, chrzcielnica z XV wieku oraz liczne epitafia, upamiętniające dawnych mieszkańców miasta. Świątynia przetrwała dramatyczny koniec II wojny światowej – po walkach o Kołobrzeg stała się prawie ruiną, a odbudowę rozpoczęto dopiero po wojnie.

Na koniec trzeba wejść na latarnię morską – gwarantuje niezapomniane widoki. Choć wysoka, nikomu nie zabraknie tchu. W końcu w Kołobrzegu można naprawdę zdrowo i porządnie odetchnąć.

LATARNIA MORSKA



Nad kołobrzeskim portem góruje charakterystyczna czerwona latarnia morska – jeden z symboli miasta. Jej światło od pokoleń pomagało żeglarzom bezpiecznie wpłynąć do portu, a dziś przyciąga turystów widokiem z wysokości 26 metrów. Z góry można zobaczyć piękną panoramę Bałtyku i kurortu.

Fot.: Adobe Stock (6)

Alicja Lenczewska

Ukazał się jej Jezus

Wyglądała zwyczajnie – szczupła starsza pani z krótkimi włosami, w okularach. Nikt się nie domyślał, że przez wiele lat słyszała głos Jezusa i zapisywała Jego słowa.





Przeszła głębokie nawrócenie w 1985 roku podczas rekolekcji na Świętej Górze w Gostyniu. Jeździła na pielgrzymki, prowadziła spotkania Odnowy, przyczyniła się do założenia wspólnoty Apostołów Czystej Miłości.

Mieszkała w Szczecinie, była nauczycielką. Nawróciła się mając już 51 lat, a jednak zostawiła po sobie niezwykłą duchową spuściznę.

W pogoni za szczęściem

Alicję i starszego brata Sławka mama wychowywała samotnie. Tata zmarł tuż przed wojną, gdy Alicja miała 5 lat. W 1940 roku rodzina uciekła z Warszawy pod Rzeszów, ostatecznie osiadła w Szczecinie. Alicja skończyła studia, została nauczycielką, a w czasach stalinowskich zapisała się do partii. Wiara przestała mieć dla niej znaczenie, za to rzuciła się w wir życia i przyjemności. Zakochała się w Janku, ale przed ślubem zorientowała się, że za dużo pije i zerwała z nim. Jej pasją były podróże, często wyjeżdżała z bratem, który znał 12 języków. Zwiedzili mnóstwo miejsc, które Alicja z pasją i talentem fotografowała. „Była inteligentna, zdolna, konsekwentna, odpowiedzialna i twórcza” – opisywała ją przyjaciółka. We Włoszech zakochała się w Michele. Odwiedzał ją w Szczecinie, ale gdy zrobiła mu niespodziankę i poleciała do Bolonii wyszło, że jest żonaty... Długo cierpiała.

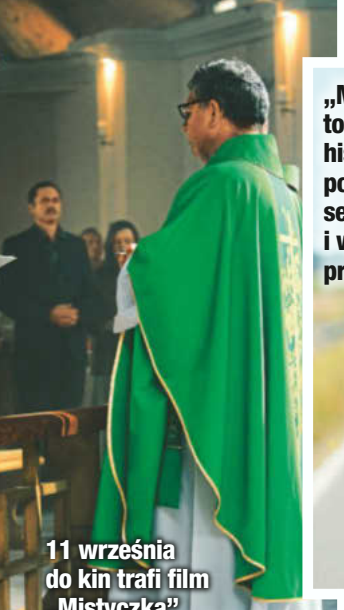
I nagle Go zobaczyła

Dwa lata przed śmiercią głęboko wierzącej mamy wzięła ją do siebie. Dużo rozmawiały, ale też modliły się. Jej odejście było dla Alicji ogromną stratą, ale też poszukiwaniem wewnętrznej ciszy. Z bratem wstąpili do wspólnoty charyzmatycznej. I właśnie na rekolekcjach „stanął przede mną Jezus. Bardziej realny, prawdziwszy niż wszystko, co było w kaplicy”. To był wstrząs, ale też wielka radość. „On mnie tak kocha!” – pisała.

Patrząc Jego oczami

Wiele lat słyszała Jego głos – Chrystus dyktował jej pouczenia, prowadzili dialogi, które zapisywała. Zaczęła żyć w wielkiej prostocie – sprzedała wiele rzeczy, a pieniądze oddała potrzebującym. Jezus wychowywał ją, uczył zaufania, zawierzenia mu. „Chcę, abyś na wszystko patrzyła Moimi oczami” – mówił. „Pragnę twojej miłości. Dziękuj i ofiaruj mi siebie”. Alicja nie miała wątpliwości, że mówi do niej sam Bóg. Słuchała Go, robiła o co prosił. Oddała oszczędności rodzinie chorego dziecka, pozbyła się slajdów z podróży, choć były jej dumą. Pomagała innym, jak umiała, czując coraz większy spokój i szczęście. Gdy u jej brata lekarze podejrzewali nowotwór, poprosiła o odprawienie mszy, w której ofiarowała swoje zdrowie i życie za jego, bo uważała,

„Pragnę miłości żarliwej i wiernej – takiej, jaką Ja was obdarzam”





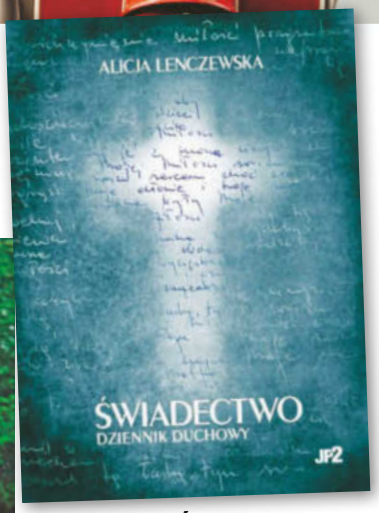
„Mistyczka” to poruszająca historia kobiety poszukującej sensu, miłości i wewnętrznej przemiany.

11 września do kin trafi film „Mistyczka” inspirowany życiem Alicji Lenczewskiej. W jej postać wcieli się Dorota Chotecka-Pazura.



Z małą córeczką ukochanego brata, za którego była skłonna oddać swoje zdrowie i życie.

że jako mąż i ojciec 3-letniej córki, będzie tu bardziej potrzebny. W 2010 roku zdiagnozowano u niej raka nerki. Chorobę i cierpienie przyjęła jako kolejny dar Boży i ofiarę za bliźnich. Mieszkała w hospicjum, bo tak chciała. Jej ostatnie słowa brzmiały: „Jak tam jest pięknie! Jak On nas kocha!”. Po jej śmierci w 2012 roku, arcybiskup szczecińsko-kamieński



Jej książki „Świadectwo” i „Słowo pouczenia” to dla wierzących cenny przewodnik duchowy.

powołał komisję teologiczną, by zbadać, czy treść zawarta w jej zapiskach jest zgodna z nauczaniem Kościoła.

W drodze na ołtarze?

Opinia teologów była pozytywna. Więcej, wśród osób czytających jej pisma oraz nawiedzających jej grób krąży wiele świadectw o łaskach, nawróceniach oraz uzdrowieniach duchowych i fizycznych przypisywanych jej wstawiennictwu. W lipcu 2026 roku metropolita szczecińsko-kamieński powołał specjalny zespół, który ma zbadać życie, opinię świętości oraz autentyczność pism i dzienników duchowych mistyczki. Jest to etap poprzedzający ewentualne oficjalne otwarcie procesu beatyfikacyjnego na szczeblu diecezjalnym.

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



Na pytania odpowiada ks. Marek Dziewiecki, dr psychologii, wykładowca, rekolekcjonista, dyrektor telefonu zaufania, autor ponad 70 książek o małżeństwie i rodzinie. Pytania można przesyłać listownie na adres redakcji lub mailowo: wiara@dobrytydzien.com.pl

Jak dobrze przeżyć mszę?

Czy można dobrze przeżyć Mszę, gdy przychodzę zmęczona, rozproszona, z głową pełną problemów? Jak Bóg działa w takiej sytuacji?
Anna z Opola

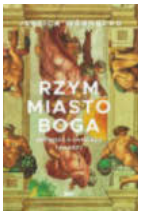
Droga Pani Anno, to możliwe także w takiej trudnej dla nas sytuacji, gdy już wiemy, że Bóg naprawdę przejmuje się nami i tym, co się z nami dzieje tu i teraz. Msza to spotkanie z Bogiem, który za nas oddał życie i który tutaj skupia się na nas z taką uwagą i troską, jak byśmy byli jedynymi osobami na świecie. On nie oczekuje od nas uwielbienia czy podziękowań, lecz pragnie, byśmy otwierali przed nim nasze serca. Bóg wsłuchuje się w to, co w danym momencie przeżywamy. On pragnie, byśmy opowiadali Mu o naszych zmartwieniach, o zmęczeniu, o naszych trudnościach z koncentracją i z codziennym życiem. Mszę świętą przeżywamy najlepiej wtedy, gdy otwieramy nasze serce przed Bogiem i gdy umacniamy się Jego bliskością, tak jak dzieci, które stają się silniejsze i spokojne, gdy wtulają się w swoich rodziców.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

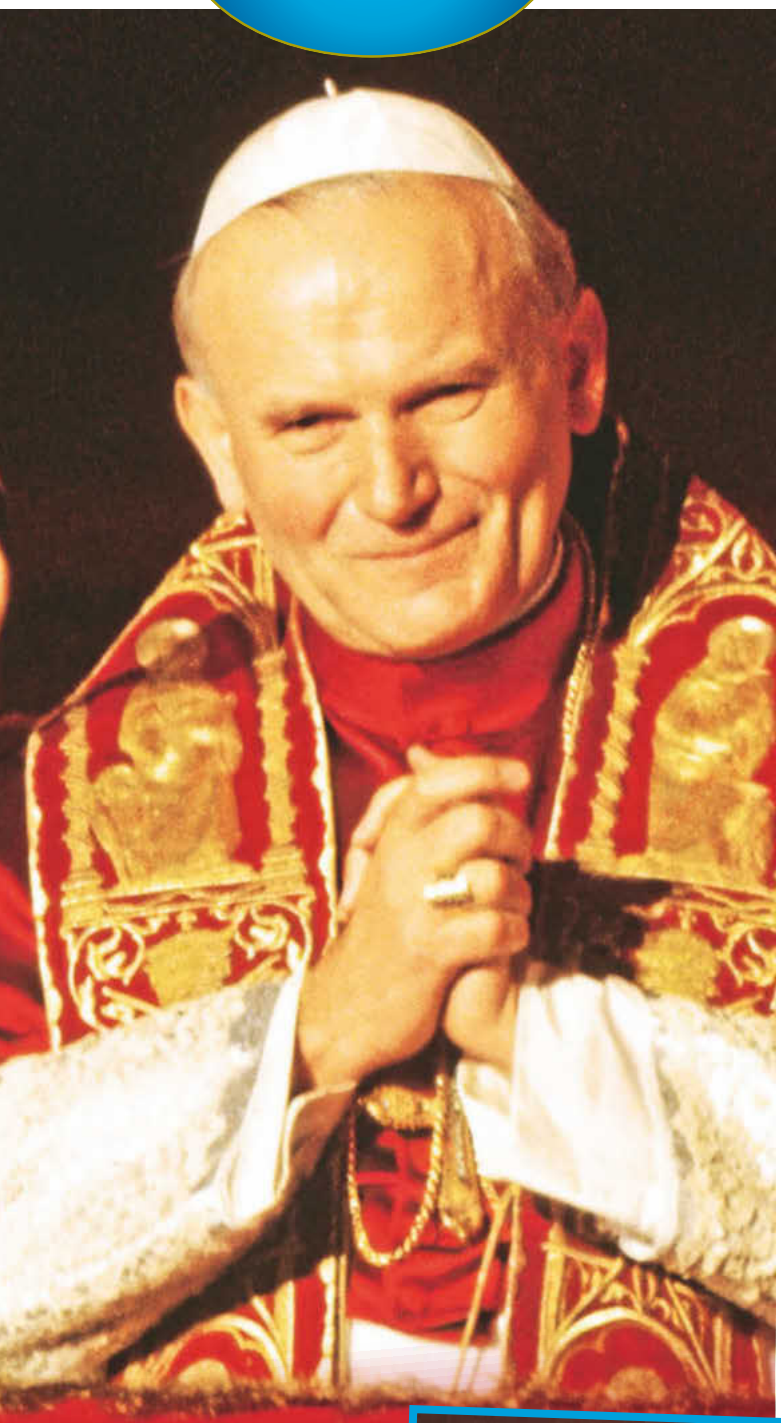


Bracia Finn i Charlie uciekają z domu, by uniknąć rozdzielenia po rozstaniu rodziców. Ich celem jest dom ukochanego dziadka Johna – ostatnia bezpieczna przystań w ich rozpadającym się świecie. Muszą tylko pokonać tytułowe „500 mil”… Poruszający film o rodzinnych relacjach, nadziei i potrzebie bliskości. W kinach od 4 września. Best Film



Zaczęło się od świętego Piotra, przywódcy małej wspólnoty religijnej w najuboższych dzielnicach, by niespełna trzysta lat później papież mógł zasiąść na tronie w pozłacanej bazylice. Czy w Rzymie wiara i polityka kiedykolwiek były rozdzielne? Jak kolejni papieże zmieniali losy miasta? Odpowiedź w książce „Rzym miasto Boga” Jessiki Wärnberg. Wydawnictwo Znak

Fot.: archiwum Doroty Lenczewskiej (2), Rafael Film (2), Adobe Stock, materiały prasowe (3)



To jest ten winowajca!

Skromny zakonnik wiózł polskiego kardynała na konklawe. Wcześniej Karol Wojtyła zaskoczył go pewną prośbą. Dzięki temu, że ją spełnił, zyskał relikwie świętego papieża.

Brat Marian Markiewicz poznał krakowskiego hierarchę, gdy w latach 1977-1982 posługiwał w Polskim Kolegium Papieskim w Rzymie. To tam zatrzymywali się dostojnicy kościelni znad Wisły, gdy przybywali do Wiecznego Miasta, a wtedy brat Marian stawał się kierowcą i woził ich do Watykanu. Tak było także z metropolitą krakowskim, kardynałem Karolem Wojtyłą, który był wdzięcznym pasażerem i dzięki swojej bezpośredniości i poczuciu humoru szybko nawiązywał ze wszystkimi bliski kontakt...

Marianku, Duch Święty wskaże

W 1978 roku zakonnik ze Zgromadzenia Braci Serca Jezusowego miał okazję aż dwa razy wieźć polskiego kardynała na konklawe. Najpierw miało to miejsce w sierpniu, po śmierci papieża Pawła VI. Wtedy zebrani w Kaplicy Sykstyńskiej kardynałowie posadzili na tronie Piotrowym Włocha Albino Lucianiego, który obrał imię Jana Pawła I. Niestety, pontyfikat okazał się niezwykle krótki.

– Gdy po 33 dniach pontyfikatu zmarł Jan Paweł I, ponownie odbierałem z rzymskiego lotniska kardynała Wojtyłę, który przyjechał na swoje drugie konklawe. – W hali bagażowej minął mnie jakiś kapłan w kapeluszu. Nie rozpoznałem w nim kardynała. Zmienił się, jakby zapadł, pogrążył w sobie. Dziś nie mam wątpliwości, że przeczuwał – mówił mnich.

Kardynał Wojtyła prosił kierowcę, by zawiózł go do bazyliki św. Piotra, gdzie długo modlił się w przy zwłokach Jana Pawła I. Polski dostojnik dobrze znał kardynała Lucianiego – przed sierpniowym konklawe zaprosił do Polskiego Kolegium Papieskiego czterech kardynałów, był wśród nich przyszły Jan Paweł I. – Obsługiwałem stół. Pamiętam skromność, miły uśmiech kardynała Albino Lucianiego – wspominał zakonnik.

Zauważył, że zachowanie metropolity krakowskiego przed październikowym konklawe diametralnie się zmieniło.

Wybór kardynała Karola Wojtyły na tron Piotrowy był zaskoczeniem.



Papież zawsze serdecznie witał skromnego braciszka, którego darzył wielką sympatią.



W latach 70. posługiwał w Polskim Kolegium Papieskim w Rzymie. Do jego zadań należało m.in. wożenie Karola Wojtyły.



Z papieżem łączyło go poczucie humoru – obaj lubili pożartować.

– Ale jakże inaczej zachowywał się. Był poważny, zamyślony – ocenił. On sam też miał cichą nadzieję, że Polak zostanie papieżem – pamiętał, jak wykładowca w seminarium mówił im, że nadejdzie taki czas, powołując się na przepowiednię o pomazańcu z Krakowa i wiersz Juliusza Słowackiego, który o tym pisał. Dlatego zakonnik zapytał Karola Wojtyłę, czy zostanie wybrany. – Marianku, Duch Święty wskaże – padła odpowiedź.

Może byś mnie ostrzygł, żebym jakoś wyglądał?

Zakonnik 13 października wsiadł do auta z księdzem Dziwiszem, by zawieźć walizki kardynała do wylosowanego pokoju nr 96 w Pałacu Apostolskim. Ujawnił, że na poprzednim konklawe przypadł mu pokój z widokiem na Plac Św. Piotra, a tym razem tylko sklepienie dzieliło krakowskiego hierarchę od piętra papieskiego. – Obejrzałem pokój: okna zaplombowane, telefonów brak – całkowita izolacja – wspominał. Wszystko zgodnie z zasadą, że na czas konklawe kardynałowie muszą być pozbawieni kontaktu ze światem zewnętrznym.

W przeddzień konklawe kardynał Wojtyła zwrócił się do zakonnika z niecodzienną prośbą. – Może byś mnie ostrzygł, żebym jakoś wyglądał na to konklawe? – zapytał. Brat Marian miał doświadczenie w tym zakresie, bo strzygł już wcześniej współbraci, księży i biskupów, spełnił to życzenie. – Strzyc nauczyłem się w nowicjacie, więc chwyciłem za nożyczki. Szło mi bardzo dobrze – wspominał. A potem zrobił coś zaskakującego, tknięty przeczuciem – nie wyrzucił ściętych włosów hierarchy, ale zebrał je starannie i umieścił w pudełku. – Wszyscy czuliśmy, że to wyjątkowe konklawe, że nasz Karol Wojtyła zostanie Ojcem Świętym – mówił po latach. Z czasem pudełko z włosami metropolity stało się dla niego najcenniejszą relikwią. Nigdy się z nią nie rozstawał.

To on 14 października wiózł Karola Wojtyłę na konklawe. Omal się nie spóźnili, bo kardynał chciał jeszcze odwiedzić swego przyjaciela, ks. Andrzeja Deskura, który doznał wylewu krwi do mózgu i leżał w klinice Gemelli. Na pl. św. Piotra przyjechali w ostatniej chwili i do Kaplicy Sykstyńskiej przyszły papież wszedł jako ostatni.

Już nie pojedziemy do werbistów się kąpać

Jeszcze tego samego dnia, gdy Polak jako papież ukazał się światu na balkonie Bazyliki, zaprosił brata Markiewicza i biskupa Józefa Michalika do swoich apartamentów na trzecim piętrze Pałacu Apostolskiego. Pojechali tam z księdzem Dziwiszem i walizkami Ojca Świętego. – Nogi nam się trzęsły z wrażenia. W głębi przyciemnionej kaplicy Ojciec Święty, ubrany na biało, modlił się przed ołtarzem – wspominał.

Gdy powiedzieli: Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus, Ojciec Święty zadbał o swobodną atmosferę. – Na wieki wieków. A cóże się tak po nocach włóczycie? – zagadnął, a po chwili zaprosił ich do zwiedzania swojego mieszkania. – Jak żeście przyszli, to chodźcie. Może jako razem w tej chałupie nie zginiemy – stwierdził z uśmiechem Ojciec Święty.

W pewnej chwili, nawiązując do tego, że zakonnik woził go w różne miejsca, m.in. na basen, Jan Paweł II powiedział: – Marian, już nie pojedziemy na basen do werbistów się kąpać...

Papieża spotykał potem jeszcze wiele razy. Jan Paweł II zawsze witał zakonnika szerokim uśmiechem i nazywał go... winowajcą. – To jest ten winowajca, co mnie tu przywiózł i zostawił... – powtarzał z uśmiechem.

Brat Marian Markiewicz zmarł 8 sierpnia 2026 roku. W ostatnich latach posługiwał w Archikatedrze św. Jana w Warszawie i chętnie dzielił się wspomnieniami o świętym papieżu.



Brat Marian Markiewicz swoje wspomnienia o Janie Pawle II zawarł w książce „Winowajca”.

Fot.: Getty Images, Watykańska Fundacja Jana Pawła II/vaticanjp2.va (2), Dorota Niedźwiecka/archiwum prywatne (2)

Torty pełne słońca i owoców

Zachwycają lekkością, elegancją oraz tęczą barw, która dodaje radości i koloru ostatnim dniom lata.



Melba na cieście ptysiowym

SKŁADNIKI:

• 125 g malin • 2 brzoskwinie • 225 g słomki ptysiowej (ew. blat domowego ciasta ptysiowego) • 5 listków żelatyny • 500 g mielonego twarogu, jak na sernik • 100 g drobnego cukru • 1 łyżeczka soku z cytryny • 250 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny przebierz, opłucz, osusz na papierowym ręczniku. Brzoskwinie umyj, wytrzyj, przetnij wzdłuż na pół, usuń pestki, miąższ pokrój w plasterki.

2. Podłużną foremkę wyłóż folią spożywczą. Na dnie ułóż połowę słomki (ew. ptysiowego blatu, dopasowując go do kształtu formy). Żelatynę namocz i rozpuść zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

3. Wymieszaj twaróg, cukier oraz sok z cytryny. Śmietanę ubij, połącz z masą serową. Potem dodaj żelatynę. Krem nałóż do przygotowanej formy, na przemian z owocami. Przykryj resztą słomki albo blatu ptysiowego. Lekko dociśnij. Formę przykryj i wstaw do lodówki na noc.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut
PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Mała porcja

Olej rzepakowy w sprayu, EnerBio, pozwala precyzyjnie dozować olej i równomiernie go rozprowadzać. Dostępny w sieci Rossmann.

• Ok. 13 zł/200 g



Nowy i smaczny

Dla wielbicielu tego kultowego batonika to doskonała wiadomość. Można kupić już nowy Twix o smaku orzechów laskowych.

• Ok. 7 zł/75 g



Fot.: House of Food (5), materiały prasowe (2)



Dobra rada

Sekret tortu owocowego tkwi w stabilizacji. Świeże owoce puszczają sok, co może rozwodnić krem. Zawsze dokładnie je osusz, a do płynnych musów dodaj odrobinę żelatyny. Dzięki temu warstwy zachowają perfekcyjną strukturę.

Jogurtowy z bezą

SKŁADNIKI:

• 100 g mąki pszennej • 5 jajek + 2 białka • 100 g cukru + 4 łyżki cukru • 7 brzoskwiń • 25 g mąki ziemniaczanej • 450 g jogurtu • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 6 łyżeczek żelatyny • 2 łyżki soku z cytryny • 500 g mielonego twarogu • 1 cukier wanilinowy • 1 łyżka cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka rozdziel. Białka ubij, wsypując 100 g cukru. Dodaj żółtka, obie mąki i proszek. Ciasto rozprowadź na blasze z pergaminem. Piecz 10 minut w 200°C. Wystudź i rozetnij.

2. Przygotuj żelatynę. Z brzoskwiń zdejmij skórę i skrop sokiem z cytryny. Połowę zmiksuj, resztę pokrój. Wymieszaj twaróg, jogurt, cukier wanilinowy i 4 łyżki cukru. Dodaj mus i kawałki brzoskwiń. Połącz z żelatyną. Blaty przełóż kremem. Schładzaj 4 godziny.

3. Pozostałe białka ubij z cukrem pudrem. Bezę wyciśnij na ciasto, używając rękawa cukierniczego. Zrumień palnikiem cukierniczym. Udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut
PORCJE: 16 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Fryzyjski ze śliwkami

SKŁADNIKI:

- 300 g ciasta francuskiego
- 1 żółtko
- 4 łyżeczki żelatyny
- 500 g miękkich śliwek
- 75 g drobnego cukru
- 1 cukier waniliowy
- 300 g naturalnego jogurtu greckiego
- 200 g śmietany 30%
- cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto podziel na 2 części i rozwałkuj na dwa koła. Jedno koło piecz ok. 10 minut w 220°C. Drugie potnij na 12 trójkątów. Ułóż je na blasze z pergaminem. Posmaruj rozmąconym żółtkiem. Piecz 10 minut w 220°C.
2. Śliwki pokrój, zasyp 45 g cukru, podlej wodą i zagotuj. Przygotuj żelatynę i 1/3 połącz z wystudzonymi śliwkami. Masę rozłóż na upieczonym kole. Schłodź.
3. Śmietanę ubij z cukrem waniliowym. Połącz z jogurtem, 30 g cukru i resztą żelatyny. Wyłóż na masę śliwkową. Przykryj trójkątami ciasta. Posyp cukrem pudrem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **50 minut** **PORCJE:** **12**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**





Borówkowy z piankami

SKŁADNIKI:

- 150 g masła
- 200 g cukru
- 2 cukry wanilinowe
- 275 g mąki
- skórka z 1/2 cytryny
- 3 jajka
- 1/2 op. proszku do pieczenia
- 250 ml soku winogronowego
- 400 g borówek
- 500 g mielonego twarogu
- 1 budyń waniliowy
- 1 op. sosu waniliowego
- 6 pianek w czekoladzie
- 250 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zmiksuj z 150 g cukru, 1 cukrem wanilinowym oraz skórką. Dodaj jajka i mąkę z proszkiem. Piecz 20 minut w 180°C.
2. Borówki zagotuj z 50 g cukru i 200 ml soku winogronowego. Proszek budyniowy wymieszaj z 50 ml soku i dodaj do owoców. Gotuj minutę. Wystudź i rozłóż na cieście.
3. Pianki pokrój drobno, wmieszaj do twarogu. Dodaj śmietanę ubitą z cukrem wanilinowym. Rozłóż na masie borówkowej. Schłodź. Proszek na sos wymieszaj z 100 ml wody. Rozsmaruj na torcie. Schładzaj 30 minut. Udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **95 minut** **PORCJE:** **12**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**

Karpatkowy z brzoskwiniami



SKŁADNIKI:

- 60 g masła
- 250 g mąki
- 500 g mielonego twarogu
- 5 jajek
- 150 g śmietany 36%
- 75 g cukru
- 4-5 brzoskwiń
- 2 i 1/2 łyżeczki żelatyny
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka cukru pudru
- 200 g konfitury porzeczkowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 300 ml wody z masłem. Dodaj mąkę. Gotuj dalej, energicznie mieszając, aż ciasto zbije się w kulę. Przestudź je i wmieszaj jajka. Wyłóż 3 jednakowe blachy papierem do pieczenia. Na pergaminie narysuj koła (18 cm). Przełóż po 1/3 ciasta do szprycy z okrągłą końcówką i wyciskając ciasto na papier, wypełnij koła. Blaty piecz 20-25 minut w 200°C.
2. Przygotuj żelatynę. Wymieszaj ją ze śmietaną ubitą z cukrem pudrem. Twaróg połącz z cukrem, sokiem z cytryny oraz bitą śmietaną.
3. Brzoskwinie rozetnij, wyjmij pestki, miąższ pokrój. Blaty przełóż kremem, brzoskwiniami i konfiturą. Schłodź. Dowolnie udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **120 minut** **PORCJE:** **10**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**

Jak „odmrozić” bark?

Masz cukrzycę lub problemy z tarczycą i od kilku tygodni dokucza ci ból barku? Może to sygnalizować jego „zamrożenie”.



Niezbędne są ćwiczenia wykonywane pod okiem fizjoterapeuty oraz samodzielnie w domu.

Choć nazwa choroby wskazuje na związek z niską temperaturą, to nie ma z nią nic wspólnego. Termin „zamrożony bark” (inaczej zespół zamrożonego barku) określa charakter problemu oraz odczucia, jakie ma chory. Wrażenie „zamrożenia” barku oznacza jego sztywność, unieruchomienie. W większości przypadków ustępuje samoistnie, ale może to trwać od kilku miesięcy do kilku lat.

Kto choruje?

To bolesne schorzenie wiąże się z zapaleniem torebki stawu ramiennego. Traci ona elastyczność, grubieje i zaczyna krępować każdy ruch ramienia. Ograniczenie dotyczy wszystkich kierunków ruchu – bark staje się nieruchomy. Najczęściej problem dotyka pań w wieku 40–65 lat, ale może zachorować każdy. Częściej pojawia się u kobiet z cukrzycą lub nieprawidłowościami pracy tarczycy, po menopauzie. Czasem „zamrożenie” barku inicjuje niewielki uraz stawu ramiennego. Bywa, że przyczyna jest nieznana.

Trzy fazy „zamrożenia”

Pierwsza to ostre stadium – trwa od kilku tygodni do ok. 9 miesięcy. Bark boli w trakcie poruszania nim, ale też i podczas odpoczynku. Ból jest rwący, promieniuje wzdłuż ramienia. Pogarsza się ruchomość stawu. Drugi etap to tzw. faza sztywnienia, od 4 do 12 miesięcy – bark stopniowo przestaje boleć, ale jest całkowicie zesztywniały, możliwość ruchu ręką jest mocno ograniczona. Trzecia faza – topnienie lub odmrażanie, od 6 miesięcy do 2 lat – sztywność ustępuje, stopniowo wraca ruchomość barku.

Diagnoza

Już sam wywiad w gabinecie oraz badanie lekarskie (ocena lokalizacji bólu, zakresu ruchu) mogą zdiagnozować „zamrożony” bark. Często jednak wykonywane są badania obrazowe, by wykluczyć inne choroby barku (RTG, USG, rezonans magnetyczny).

Leki

W pierwszej fazie choroby stosuje się zwykle leki z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), doustnie, ale tylko po konsultacji z lekarzem (trzeba wykluczyć przeciwwskazania do ich zażywania, np. nadciśnienie, wrzody żołądka). Ulgę przyniosą też przeciwbólowe żele i plastry. Leki najlepiej stosować na noc. Mogą być też podawane zastrzyki dostawowe z kortykosteroidem, które zmniejszają stan zapalny, a tym samym mogą przyspieszyć zdrowienie.

Fizjoterapia

Terapia manualna oraz ćwiczenia są ważnym elementem kuracji w każdej fazie leczenia „zamrożonego” barku. Różne techniki manualne, mobilizacje prowadzone przez terapeutę pomagają zwiększyć elastyczność tkanek, nie tylko torebki stawowej, ale też mięśni, powięzi, nerwów całej okolicy barkowej. Niezbędne są ćwiczenia wykonywane pod okiem fizjoterapeuty. Pomagają rozruszać zamrożony bark i stopniowo poszerzać zakres ruchu. Zabiegi fizykoterapii, np. laseroterapia, pole magnetyczne, ultradźwięki wspomagają leczenie ruchem.

Fot.: Adobe Stock (2)



Unikaj spania na boku po stronie bolącego barku. Lepiej będzie na plecach.

Jak się wyspać?

- Dolegliwości nasilają się w nocy. Dlatego ważne, aby wybrać pozycję sprzyjającą wypoczynkowi. Nie należy spać po stronie bolącego barku, bo to nasila stan zapalny i dolegliwości. Podobnie, jak spanie z ręką pod głową.
- Najlepsza pozycja to spanie na plecach z małą poduszką (typu jasiek) położoną na brzuchu i obejmowanie jej. Wtedy ramiona będą stabilnie odpoczywały. Obok chorego barku można położyć zrolowany koc, wałek, by blokował przekręcenie się na bok. Można też ułożyć się na zdrowym boku, a przed klatką piersiową umieścić dużą, miękką poduszkę. Należy przytulić ją i położyć na niej chorą rękę, aby bark nie skręcał się.

Biegunka, ból brzucha, wzdęcia

Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów



To zagadka niemal tak stara jak sama nowoczesna medycyna: dlaczego tak wielu dorosłych wciąż cierpi na dolegliwości jelitowe, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia – bez możliwości ustalenia ich przyczyny?

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita", które później przyjęło formę c zespół jelita drażliwego.

Obecne odkrycia naukowe dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

Zespół jelita drażliwego objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować naprzemiennie, w kombinacji lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania są zmienne.

Dla osób dotkniętych tym schorzeniem stanowi to znaczne obciążenie w codziennym życiu i może poważnie ograniczać jakość życia.

Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę – aktualne badania dochodzą do wniosku, że częstą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest uszkodzona bariera jelitowa.

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.[1]

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifido:

B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie jak plaster na ranie. Naukowcy postawili pytanie: czy dzięki przyleganiu bakterii do bariery jelitowej uszkodzenia mogą się zmniejszyć, a tym samym czy zmniejszą się także nawracające objawy, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia?

Odpowiedź uzyskali w dwóch kolejnych badaniach o najwyższym standardzie naukowym („złoty standard"). Wykazano w nich imponującą skuteczność tego szczepu zarówno w jego pierwotnej, jak i inaktywowanej cieplnie formie w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

Kijimea IBS PRO jest dostępny w aptekach bez recepty. Jeśli nie jest dostępny na miejscu, apteka może zamówić produkt z hurtowni w ciągu kilku godzin. Można go również wygodnie kupić bezpośrednio u producenta na stronie kijimea.pl.

Ważne: tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi „plastra" – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[4]



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

[1]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [2]Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • [3,4]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Twoje jelita pokochają gruszki! Mamy dowody

TOP 5

Wpadła gruszka do apteczki... i za chwilę zrobi dużo dobrego. Jest delikatna w smaku, ale mocarna w działaniu. Koi jelita lepiej niż drogie probiotyki.

Tradycyjny lek na dolegliwości układu pokarmowego? Ugotowane gruszki bez skórek. Medycyna potwierdza ludową mądrość: pektyny w gruszce tworzą żelową warstwę ochronną na śluzówce jelit, a sorbitol działa jak regulator trawienia. Najbardziej wartościowe są odmiany jesienne – Konferencja czy Lukasówka. W ich miąższu znajduje się najwięcej rozpuszczalnego błonnika, który działa jak naturalny prebiotyk, karmiąc korzystne bakterie jelitowe. Gruszki zawierają także cenny bor, który nie tylko wspiera funkcje mózgu i koncentrację, ale również uczestniczy w procesach mineralizacji kości.

1 Regeneracja błony śluzowej. W przeciwieństwie do jabłek, które mogą podrażniać wrażliwy żołądek, gruszki zawierają niewiele kwasów organicznych. To sprawia, że nawet osoby z refluksem mogą je spokojnie spożywać. Zawarte w miąższu pektyny pochłaniają nadmiar kwasu żołądkowego i tworzą kojącą powłokę.

2 Łagodny środek na zaparcia. Sorbitol, naturalny cukier alkoholowy zawarty w gruszce, przyciąga wodę do jelita grubego, zmiękczając stolec. Wystarczy jedna średnia gruszka dziennie, by osiągnąć pożądany efekt. Działa delikatne – nie ma skurczów czy bólu brzucha, które mogą towarzyszyć lekom na przeczyszczenie.



Jeśli masz wrażliwe jelita, lepiej jeść gruszki bez skórki – w niej kryją się substancje potencjalnie drażniące.

3 Wsparcie dla mikrobiomu. Oligofruktoza z gruszek stymuluje wzrost bifidobakterii w jelicie. Te korzystne mikroorganizmy produkują kwasy tłuszczowe o krótkich łańcuchach, które odżywiają komórki jelita i wzmacniają barierę ochronną.

4 Mniej stanów zapalnych. Regularne spożywanie gruszek może zmniejszyć ryzyko rozwoju stanów zapalnych jelit. Swoje działanie owoce zawdzięczają obecności kwasu kawowego i kwercetyny, związków, które neutralizują wolne rodniki uszkadzające śluzówkę. Dodatkowo gruszki są jedynymi owocami zawierającymi jod, który reguluje pracę tarczycy i wspiera układ odpornościowy.

5 Ulga dla brzucha. Osoby z zespołem jelita drażliwego często dobrze tolerują gruszki, podczas gdy inne owoce powodują wzdęcia. Kluczem jest sposób przygotowania – najlepiej bez skórki, podgotowane lub upieczone. Gotowanie dodatkowo uwalnia pektyny, zwiększając ich lecznicze właściwości.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe (3)

CZYTELNICZKI RADZĄ

Prosty patent na... ograniczenie soli w diecie

Mięso, ryby, a także warzywa możesz przyrządzić bez soli. Przygotuj wcześniej – tak jak ja – marynatę np. na bazie oliwy z oliwek z dodatkiem, sosu sojowego lub octu balsamicznego oraz sproszkowanych przypraw, m.in. pieprzu, papryki, a także świeżych gałązek kolendry, rozmarynu, tymianku. Warto doprawiać dania sokiem z limonki lub cytryny, miodem i musztardą.

Grażyna z Zabrza

Masz sprawdzony sposób na złagodzenie jakiejś dolegliwości? Podziel się nim z innymi. Przyślij poradę na adres redakcji, z dopiskiem „Czytelniczki radzą" lub e-mailem: zdrowie@dobrytydzien.com.pl

BEZ RECEPTY



Karczoch Ostropest
Suplement diety w postaci ekstraktów z liści karczocha i ostropestu pobudza wydzielanie żółci i usprawnia trawienie tłuszczów. • Cena: 37 zł



Sok Kiszony Burak
To bomba zdrowotna. Wzmacnia odporność, poprawia trawienie, reguluje ciśnienie krwi, oczyszcza organizm, poprawia krążenie, dodaje energii.
• cena: 23 zł



Cefasel 200 nutri
To dawka dobrze przyswajalnego selenu. Spowalnia starzenie się organizmu, chroniąc przed wolnymi rodnikami.
• cena: 44 zł

DLA URODY

Odświeżający peeling z herbaty

Szukasz domowych rozwiązań pielęgnacyjnych dla swojego ciała? Peeling z herbaty oczyszcza, wygładza, nawilża i odżywia skórę. Wymieszaj zawartość 2 torebek zielonej herbaty, szklankę oleju kokosowego, 1,5 szklanki gruboziarnistego brązowego cukru (taka porcja wystarczy na kilka zabiegów). Peeling wcieraj w oczyszczoną, wilgotną skórę ciała. Następnie spłucz letnią wodą. Zabieg wykonuj 1-2 razy w tygodniu.



REKLAMA

KolagenCito
– wsparcie dla Twojego organizmu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito



DOBRY WYBÓR



Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.
[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie!
KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

Aleksander Zelwerowicz

„Adoptował" studentów

Zagrał 800 ról, wyreżyserował 300 spektakli i wyedukował trzy pokolenia aktorów. Praca z młodzieżą była dla niego najważniejsza. No chyba, że gdzieś w pobliżu wybuchł pożar...



Łódź, 1945 r. Pierwszy wykład Zelwerowicza w reaktywowanym przez niego Państwowym Instytucie Sztuki Teatralnej.



Aleksander Zelwerowicz z Hanną Skarżanką w filmie „Grzech" z 1951 r.

Z fotografii stojącej na jego biurku spoglądał ojciec. Zdjęcie zrobiono na Syberii, gdzie Aleksander Zelwerowicz senior trafił za udział w powstaniu styczniowym. Zmarł jako 51-latek, gdy junior miał 9 lat. Matka ledwo wiązała koniec z końcem, prowadziła stancję i stołówkę. Na edukację syna nie skąpiła, ale szkoły aktorskiej nie uważała za szkołę. Aleksander studiował więc ekonomię, a równolegle uczył się w klasie dykcji i deklamacji przy warszawskim Towarzystwie Muzycznym.

Od 1900 r. przewinął się chyba przez wszystkie polskie sceny – od Teatru Wielkiego po prowincjonalne: grał, reżyserował, dyrektorował, ale największą przyjemność znajdował w nauczaniu. W 1932 r. został dyrektorem Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej oraz kierownikiem wydziału aktorskiego.

Metoda na studentów

Na pierwszym roku Zelwerowicz aplikował studentom taką dawkę biegania na czworakach, ryczenia jak nieboskie stworzenie i udawania szemrzących zagajników, że na zawsze wyzbywali się megalomańskich wyobrażeń o sobie i o zawodzie.

Mieszkanie przy Szczyglej 9 szybko ochrzczono „Gospodą pod Zelwerem Grubszym". Zelwerowicz studentów dokarmiał, pozwalał spać u siebie na podłodze, dawał pieniądze na lekarza, a czasem i na butelczynę. Wydreptywał szlaki w ministerstwach, zbierając zapomogi dla najbiedniejszych. Gdy było naprawdę krucho, dopłacał im po cichu sam.

W czasie wojny, by ratować życie, sam musiał wyjechać z miasta. Pracował na wsi jako dozorca obory, kasjer i kwestarz Domu Inwalidów koło Sochaczewa. Na Szczyglej została córka Helena, która ukrywała w mieszkaniu kilkoro żydowskich przyjaciół. Do Warszawy Zelwerowicz przyjeżdżał często, pomagał w utrzymaniu domu i jego dodatkowych mieszkańców. Wiele lat później, w 1979 r., Helena odebrała w imieniu swoim i nieżyjącego już ojca medal „Sprawiedliwy wśród narodów świata".

„Lubił w aktorstwie barwy mocne, wyrazistość, soczystość, temperament, improwizację; tego wymagał od swoich uczniów"

Helena tuż po zakończeniu wojny wyemigrowała do Anglii, gdzie mieszkał już jej brat, Stanisław. Zelwer został sam.

Rodzina zastępcza

Pod koniec życia zamieszkał na kierowanym przez siebie wydziale aktorskim PWST, którą doprowadził do rozkwitu. Studenci wspominali, że kochał oglądać ogień i tylko pożar mógł go oderwać od pracy. Cynk dostawał od strażaków.

Ostatni rocznik jego wychowanków szczególnie zapisał się w dziejach teatru: Leśniak, Pieczka, Zapasiewicz i wreszcie Gołas, ukochany student. We czterech wnosili poruszającego się na wózku profesora na piętro, a on odwdzięczał się im jakąś poczciwą zgryźliwością i (zakazanym!) kieliszeczkiem. Zmarł w 1955 r. W tym samym roku stołecznej PWST nadano jego imię.

Fot.: Reporter, Forum

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

Drodzy Czytelnicy. W poniższej krzyżówce panoramicznej rozwiązanie odczytacie z liter wpisanych na niebieskich, ponumerowanych polach.

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

gra jak potrawa
duże sito z większymi otworami
nie poziom
z nitką
uwodzicielka
strumień 5 karatów
kobiecy kostium
wyciera ołówek
formalne „nie”
pies gończy
zwrot taktyka
dawniej fałsz
niemieckie auto
nacja
kuzyn żyrafy
damka lub tandem
6
ischias
pieśń miłosna
separatka
hamuje krwawienie
np. gwiazda szeryfa
4
model Fiata
zimowe buty
egipski bocian
kocie dzieci
choroba zakaźna
z wieszakami
arabski książę
turecka potrawa
zejście z linii kursu
szmatka, gąbka
2
ział ogniem
z prezesem
ptasie gody
kolega frezera
wypływa z Etny
mieszkaniec Wielkiej Brytanii
stos, sterta rzeczy
rododendron
poświęcenie, oddanie
antonim zmiennej
dowództwo wojska
trud, wysiłek
drobny węgiel
kłapouch
kłąb pyłu
furmanka
spis rozpraw
chińska patelnia
razem z mamą
zmieszanie
mowa górali
klops, krach, klęska
serwis na stół
1
np. wyborczy
obwódka
głęboka dolina rzeczna
niejeden w spiżarni
artyzm
japońskie auto
ma symbol N
zespół komórek
królewska rozrywka
moralista
mocny argument
wśród futer
z datkami
zapas
roraty
mosiądz lub spiż
składnik ponczu
3
schyłkowiec
grecka muza komedii
5
„dziadek” krowy
nerpa
ciepły do przykrywania się
obniżenie terenu
karciany listek

Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

Miejsce wpisywania wyrazów należy ustalić samemu. Dla ułatwienia ujawniliśmy jedną z liter. W nawiasach podano, z ilu liter składa się odgadywane słowo. Rozwiązanie utworzą litery z ponumerowanych pól.

											TRUDNOŚĆ ★★★★★	
			A		6							
A			4		A		A			5		A
	A		A									
							A					3
			1		A		2					

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

- z II ligi do I (5)
- gruby sznur włókienny (6)
- wśród dyplomatów (6)
- ... Stewart, piosenkarz (3)
- zębate narzędzie (4)
- słaba kawa (4)
- z neutronami (4)
- odrobinka, kropelka (5)
- pochlebca (5)
- owcza strzyża (4)
- ogrom pracy (5)
- pochodzi od muflona (4)
- cecha osła (4)
- element miksera (9)
- zgiełk, trwoga (5)
- nadzorcza w spółce (4)

DOBRY TYDZIEŃ

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzający: Paweł Górnikowski
Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
e-mail: redakcja@dobrytydzien.com.pl
Sekretariat: Marta Stolarska 22 5170100

Hub Rozrywka i TV
Redaktor Zarządzająca: Anita Nawrocka
Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa, Dariusz Baran
Koordynatorzy: Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Molęda

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

Hub Fotoedycji:
Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno
Fotoedytorzy: Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska

Hub Graficzny
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski
Koordynatorzy: Małgorzata Kaptur, Bartłomiej Raźny
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Małgorzata Kaptur, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j. ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa

Prezes Zarządu: Tomasz Namysł
Członkowie zarządu: Andrzej Choynowski, Marek Lasota
Dyrektor Pionu Wydawniczego: Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Anna Marak
Dyrektor ds. produkcji: Piotr Orełko
Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki
Dział Kolportażu: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05 (w godz. 8–17).
Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka

Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-Rozrywkowych: Katarzyna Kilanowska, e-mail: katarzyna.kilanowska@bauer.pl

Druk: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp. j., ul. Niechodzka 25, 06-400 Ciechanów.

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

PBC

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Niezamówionych materiałów nie zwracamy. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres:reklama@bauer.pl

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy symbolem ✦

Fot. Adobe Stock (2)

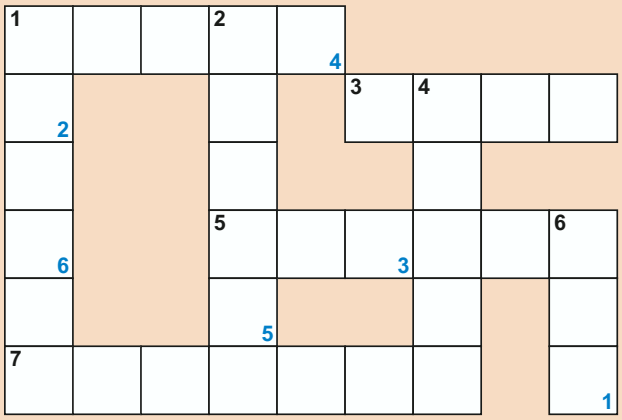
WYKREŚLANKA

Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- AREAŁ
- BURSA
- MĄTEW
- ODGŁOS
- POCHLEBCA
- SANDAŁ
- SERUM
- SFERA
- SMECZ
- WAWEL
- WERWA
- ZAKOLE
- ZŁUDA

A	S	R	U	B	TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
C	A	E	C	H	S	M
B	D	U	R	M	R	O
E	U	M	E	U	D	A
L	Ł	C	Ą	G	M	W
H	Z	A	Ł	T	A	R
C	K	O	E	W	E	E
O	S	F	E	R	A	W
P	E	L	O	K	A	Z
A	Ł	A	D	N	A	S

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

Odgadnij słowa na podstawie definicji.
Rozwiązanie utworzą litery z dodatkowo ponumerowanych pól.

POZIOMO:

1. roślina błotna, rogoża
3. rozprawa literacka
5. paciorki na szyi
7. teatralny strój

PIONOWO:

1. z karmą w lesie
2. bociania mowa
4. skurcz mięśni
6. duszek leśny

1	2	3	4	5	6

Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

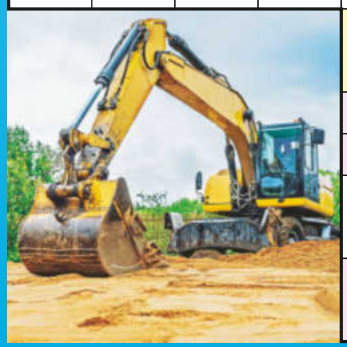
PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

Wyrazy w żółtych kratkach odgadnij na podstawie zdjęć. Rozwiązanie odczytasz z liter wpisanych na niebieskich, ponumerowanych polach.



kolor jak wino
biała na szkolny apel
toksyna
niedowiarek
kurczenie się i rozkurczanie gwiazd
na śmieci
marynarz
zgrany zespół
trucizna z szaleju
bywalec saloonu
pęknięcie
ryżowy trunek
np. rzepakowy
kuzyn wróbla
model Volkswagena
po styczniu
kawa lub alkohol
suwak lub warownia
sanna
koniec
cechuje człowieka dobrze wychowanego
pracuje w hotelu
antonim fachowca
polowy mundur
model Daewoo
tura, runda
pysk charta
biurowy w sztyfcie
obok koguta
w kopercie
kompromitacja
z niego welony
pilnuje porządku w szkole
ofensywna część drużyny
bez kofeiny
zdobył nagrodę
silna emocja
rabat
surogat
dziura w zębie
1 kg wody
np. „Tosca”
ustęp tekstu
miara farta
budka z prasą
auto ze Szwecji
rezerwa
przyjęcie bez tańców
kula w łuzie
brzeg, krawędź
część boiska wyznaczona liniami
ziele panny
bubel, tandeta
grupa ludzi mająca prestiż
można go wziąć za rogi
kaktus
za żołądkiem
rodzi siemię
szlak komunikacyjny
nie ma go bezrobotny



Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz pamięć i baw się dobrze! Uzupełnij słowa w diagramie. Rozwiązanie odczytasz z liter wpisanych na niebieskich polach.

TRUDNOŚĆ ★★★★★

sprawozdanie / nazwa
Dobry ..., św. Dyzma
wódz Kozaków
sportowe sanki
dawniej w bucie wojaka
pustynny pies / klasztor katolicki
dawna miara gruntu
„krok" kangura
5
ślubna fryzura
... ofiarny
9
ziołowy sos do makaronu
jedwab / występ ściany
niejedna w regale
rozbicie armii
worek na wodę
rumiana lub śniada
polowa praca
powóz dworski / trzyma szybę
1
cenny bibelocik
„uparty" chwast
zarząd miasta
„Jezioro łabędzie"
Vectra, Omega
futerał na telefon
ze-tknięcie
niemy aktor / panuje nocą
jutowy na mąkę
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.
odwet, rewanż / espresso
najmniejszy rozmiar
ręczne narzędzie do kopania
np. arenda
pieje o świcie
typ nadwozia
7
sztuczna tkanina
w ręku spawacza
cukrowy puch
dystans 42 km
zarost przy uszach
bułka szabaso-wa
wrażliwy na zimno / szaman, uzdrowiciel
pogranicze
rycerz Mieszka I
nielot w zoo / wybryk, wyskok
2
dobra opinia
modlitwa / Fabia na szosie
broń ułana / część naboju
jest nim wieloryb
główny wątek / kojarzył pary
zielona na kanapce
nagły zapał
oręż byka
po finiszu
pruł ją Kwinto
szybszy od stępa / Sto lat!
dobry gust
zjawisko optyczne w atmo-sferze
8
4
pokutnik
3
pisze na kolorowo
wyświetla filmy
np. onyks
... rycerski
górskie kolce
pozycja jogina
6

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			zwój tkaniny / odcień		ciężarki do ćwiczeń		hipertrofia	"..." cygański" / twarda skała		nie oryginał	kalkulacja			sute przyjęcie, uczta				
fryzura jak imię / reguły poprawnej pisowni	po dzecie				piękny rasowy koń						podróż jachtem				6	pochyłość		
							zapach kawy rankiem							złoże żelaza		1000 kg		
auto z PRL / obramowanie stołu		9			ma symbol Eu						rządy Piotra I							
		służy do wzniecania ognia					zakonnik			8			nad kolanem					
							ozdobna butelka		obuwie sportowe		skraj dachu		obiekt sportowy		poseł, delegat			
w tylnym kole roweru		płyta używana w stolarstwie		gorąca cząstka / z nim aria				4		personel / biały kruk						2		
								złota moneta			3			gra w karty		zapora wodna		
				pachnący tlen		dom do rozbiórki						kolczasty na zasieki						
na wigilijnym stole		tętnica główna						rodzaj sosu										
		kropla z oka		1		rodzaj surduta					pensja posła							
								„las" śliw				łudzi zmysły						
loggia w bloku		kolor szaro-czarny							5		grekokatolik				7			

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



Słowo Boże rozważa ksiądz Przemysław Kawecki SDB, salezjanin, wychowawca, dziennikarz. Autor książek i programów TV. Proboszcz Polskiej Misji Katolickiej w Berlinie.

31 VIII PONIEDZIAŁEK

„Postanowiłem (...) nie znać niczego więcej, jak tylko Jezusa Chrystusa, i to ukrzyżowanego” 1 Kor 2, 2

Święty Paweł świadomie odrzuca wszystko, co mogłoby odwrócić uwagę od krzyża. Bez niego chrześcijaństwo to zbiór pięknych idei, a nie droga prowadząca do życia. Św. Jan Paweł II pisał: „Krzyż jest najgłębszym pochyleniem się Boga nad człowiekiem.” Czy w centrum mojego życia stoi Chrystus ukrzyżowany, czy moje plany?



Patron dnia: święty Józef z Arymatei. To on poprosił Piłata o ciało Jezusa, kupił płótna, zdjął ciało z krzyża i złożył Je w grobie.

1 IX WTOREK

„Pan podtrzymuje wszystkich, którzy upadają, i podnosi wszystkich zgnębionych” Ps 145, 14

Bóg nie opuszcza tych, którzy upadają. To ogromna różnica. W świecie, który często ocenia ludzi przez pryzmat sukcesów i porażek, Pan pochyla się nad człowiekiem, gdy ten nie ma już siły sam się podnieść. Boża moc najpełniej objawia się nie w naszej doskonałości, ale w Jego wierności. Bóg nie pyta najpierw, dlaczego upadliśmy, lecz wyciąga rękę, abyśmy mogli wstać i iść dalej.



MODLITWA DO NMP KRÓLOWEJ POKOJU

Patronka dnia: NMP Królowa Pokoju. Jej cudowny wizerunek, kopia ikony z Bazyliki Matki Bożej Większej w Rzymie, znajduje się w Stoczku Warmińskim.

Matko Pokoju, uproś mi pokój serca – niech będzie ono dalekie od wszelkiej wrogości i nienawiści. Pragnę, by moje serce było oazą pokoju i pojednania dla wszystkich, których spotykam, by Boży pokój mógł wzrastać między nami. Amen.

2 IX ŚRODA

„A wysoka gorączka trawiła teściową Szymona. (...) On (...) rozkazał gorączce, i opuściła ją (...)” Łk 4, 38-39

Jezus nie jest obojętny wobec cierpienia. Przywraca zdrowie chorej kobiecie, a ona nie wyraża wdzięczności słowami, lecz czynami: „wstała i usługiwała im”. Prawdziwie uzdrowione serce zaczyna dostrzegać innych i pragnie im służyć.



Patronka dnia: święta Beatrycze z Silvy. Królowa zazdrosna o jej urodę uwięziła ją w skrzyni. Objawiła jej się Maryja i kazała założyć zakon koncepcjonistek.

3 IX CZWARTEK

„(...) Wypłyń na głębię i zarzućcie sieci na połów!” Łk 5, 3-4

Dziś świat przyzwyczaja nas do życia na powierzchni. Szybkie informacje, krótkie relacje, pośpiech... A Jezus mówi do Piotra: „Wypłyń na głębię”. To dotyczy nie tylko połowu ryb, ale wejścia głębiej w relację z Bogiem, sobą i prawdą o swoim życiu. Jezus nie obiecuje, że głębia będzie łatwa, ale zapewnia, że tam człowiek odnajduje żywą obecność Boga oraz prawdziwy sens życia.



Patron dnia: Grzegorz Wielki. Prefekt Rzymu, który porzucił karierę i założył klasztor. Nie chciał być papieżem, próbował uciekać, ale uległ.

W życiu aktora działy się cuda



W dzieciństwie byłem ministrantem, ale pochłonął mnie wielki świat – wyznał aktor Lech Dyblik. Żył z dala od Boga. – Wiele rzeczy wydarzyło się w moim życiu, które doprowadziły moje życie prawie do upadku, a później zaczęły się dziać cuda – mówi. Jak wyrwał się ze szponów nałogu alkoholowego i jak odnalazł Boga? W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Lech Dyblik – świadectwo życia. Mocna historia nawrócenia i wiary”.

Fot.: Adobe Stock, Wikipedia.org (4), Zgromadzenie Księży Marianów/www.marianie.pl, Manfred Ferrari/Wikipedia.org, YouTube.com/Dobre Media Nowej Ewangelizacji



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



4 IX PIĄTEK

„Sumienie nie wyrzuca mi wprawdzie niczego, ale to mnie jeszcze nie usprawiedliwia. Pan jest moim sędzią” 1 Kor 4, 4

To, że nie mamy wyrzutów sumienia, nie dowodzi, że wszystko w naszym życiu jest w porządku. Można latami przyzwyczaić się do pewnych zachowań, usprawiedliwiać decyzje albo mówić: „przecież nikomu nie zrobiłem krzywdy”. Sumienie, jeśli nie jest nieustannie formowane Ewangelią, może stać się niewrażliwe. Chrześcijanin nie pyta tylko: „Czy zrobiłem coś złego?”, ale: „Czy naprawdę kochałem? Czy umiałem przebaczyć? Czy stanąłem po stronie prawdy, choć było to niewygodne?”. Tak dojrzewa sumienie.



Patronka dnia: święta Rozalia z Palermo. Córka księcia przeniosła się do groty na pustyni, by żyć modlitwą i umartwieniami.

5 IX SOBOTA

„Syn Człowieczy jest Panem także szabatu” Łk 6, 5

Szabat był dla Żydów świętym dniem odpoczynku i znakiem przymierza z Bogiem. Z czasem wokół niego narosło wiele szczegółowych przepisów. Jezus nie odrzuca szabatu. Przypomina, że prawo ma prowadzić człowieka do Boga, a nie zmieniać się w ciężar, który oddala od Niego. To ostrzeżenie jest wciąż aktualne. Wiara nie jest zbiorem przepisów, lecz spotkaniem z żywym Chrystusem. Można wypełniać religijne obowiązki i być nieznośnym dla bliskich i agresywnym wobec ludzi o innych poglądach. Jeśli Jezus jest naprawdę „Panem szabatu”, to znaczy, że On i Jego przykazanie miłości mają być w centrum naszego życia religijnego.



Patronka dnia: święta Matka Teresa z Kalkuty. Poruszona losem chorych i odrzuconych założyła wspólnotę Misjonarek Miłości i służyła tym, którymi świat wzgardził. Dostała za to Pokojową Nagrodę Nobla.

6 IX NIEDZIELA



„Gdy brat twój zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy”

„Jezus powiedział do swoich uczniów: «Gdy brat twój zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy. Jeśli cię usłucha, pozyskasz swego brata. Jeśli zaś nie usłucha, weź z sobą jeszcze jednego albo dwóch, żeby na słowie dwóch albo trzech świadków oparła się cała sprawa. Jeśli i tych nie usłucha, donieś Kościołowi. A jeśli nawet Kościoła nie usłucha, niech ci będzie jak poganin i celnik.”

Mt 18, 15-20

Izabela Waszkiewicz: „Gdy brat twój zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy” – a nie można przebaczyć i zapomnieć?

Ks. Przemysław Kawecki: Przebaczenie nie jest udawaniem, że nic się nie stało. Jezus proponuje uzdrowienie relacji. Pierwszym krokiem nie jest publiczne oskarżenie ani obrażenie się, lecz szczera rozmowa. Dzisiaj częściej rozmawiamy o człowieku niż z człowiekiem. Łatwiej napisać złośliwy komentarz w internecie, wyżalić się znajomym albo nosić urazę, niż odważyć się spojrzeć komuś w oczy. Jezus pokazuje, że miłość nie ucieka od prawdy. Celem upomnienia jest pozyskanie brata.

Czy rzeczywiście należy upominać innych? Tylko wtedy, gdy robi to z miłości, nie z poczucia wyższości. Jezus nie daje nam prawa do moralizowania. Upomnienie braterskie nie jest oskarżeniem ani próbą udowodnienia, że jestem lepszy. Jest troską o człowieka, który może się pogubił. Czasem największym brakiem miłości z naszej strony jest brak odwagi, by powiedzieć komuś prawdę i wybór milczenia z wygody lub obojętności.

Co jest najważniejszym przesłaniem tej Ewangelii? Zanim zacznę mówić o błędach innych, powinienem zadać sobie pytanie: czy jest ktoś, z kim od miesięcy nie rozmawiam? Czy noszę w sobie niewypowiedziany żal? Czy nie buduję murów zamiast mostów? Jezus pokazuje konkretną drogę: zacznij od rozmowy. Twarzą w twarz. To tam najczęściej zaczynają się prawdziwe cuda pojednania. Chrześcijaństwo nie polega na unikaniu konfliktów, ale na odwadze ich uzdrawiania.

Spełniła dziecięce marzenia



Dekadę temu tym przebojem wróciła do pracy po tym, jak została mamą.

Zawsze wiedziała, że scena to jej przeznaczenie. A uczucia te oddał w piosence „Tamta dziewczyna” jej ówczesny mąż.

Dziś to jeden z największych polskich hitów ostatniej dekady. Trudno znaleźć osobę, która choć raz nie nuciła refrenu przeboju Sylwii Grzeszczak (37). Niedawno minęło 10 lat od premiery utworu, który dla wokalistki był czymś znacznie więcej niż kolejnym singlem. To symbol spełnionych marzeń, wielkiego powrotu po macierzyńskiej przerwie i artystycznej dojrzałości.

Determinacji nie brakowało

Od dziecka wiedziała, że chce stanąć na scenie. Sama wspominała po latach niezwykle wzruszającą historię z dzieciństwa. – Pewnego dnia, będąc małą dziewczynką, podeszłam nagle do telewizora, w którym emitowany był jakiś koncert. Zapytałam wtedy rodziców: „Dlaczego ja tak nie mogę?” I uparłam się, że też tak chcę – mówiła w wywiadzie dla bloga „Gwiazdy na Świecie”.

Jak się okazało, determinacji jej nie brakowało. Już jako dziecko występowała w programie „Od przedszkola do Opola”, a później, krok po kroku, realizowała swoje marzenia. Talent do komponowania również odkryła bardzo wcześnie. Jedną z melodii stworzyła jeszcze jako dziewczynka. Utwór przez lata czekał jednak w szufladzie, aż artystka dojrzeje do niego emocjonalnie. Dopiero podczas prac nad albumem „Tamta dziewczyna” wróciła do dawnych kompozycji.

Płyta była wyjątkowa także dlatego, że powstała po przerwie związanej z macierzyństwem. Pod koniec 2015 r. Sylwia urodziła córkę Bognę i na pewien czas wycofała się z życia zawodowego. Gdy wróciła z nowym materiałem, publiczność oszalała na jego punkcie.

Wiedział, co gra w jej duszy

Choć muzykę do większości utworów stworzyła sama Grzeszczak, ogromną rolę odegrał również Marcin „Liber” Piotrowski (45), jej ówczesny mąż. To właśnie on pomógł jej w początkach kariery, pisał teksty do jej piosenek i potrafił wyjątkowo trafnie oddawać emocje kobiet.

W przypadku „Tamtej dziewczyny” wykazał się ogromną wrażliwością. Piosenka szybko stała się bowiem nie tylko radiowym przebojem, ale też manifestem wielu młodych dziewczyn i dorosłych kobiet. Słuchaczki odnajdywały w niej własne emocje, tęsknoty i historie niespełnionej miłości. Singiel promujący album błyskawicznie zdobył popularność. Teledysk w kilka dni przekroczył milion wyświetleń w serwisie YouTube, a dziś utwór ma status wielkiego polskiego klasyka.

Fani docenili szczerość, emocje i charakterystyczną wrażliwość Sylwii, która po życiowych zmianach wróciła silniejsza i bardziej dojrzała. A sama artystka do dziś docenia tekściarski talent i wrażliwość swojego eksmęża. Dlatego wciąż razem współpracują, czego efektem są nowe przeboje Sylwii, takie jak „Motyle”. „Och i ach” czy „Latawce”. Byli małżonkowie występują też razem na scenie.

Po 10 latach „Tamta dziewczyna” nadal wywołuje emocje i niezmiennie pojawia się na imprezach, w radiu oraz w internetowych playlistach. A historia Sylwii Grzeszczak pokazuje, że dziecięce marzenia naprawdę mogą się spełnić.



Od początku kariery Sylwia mogła liczyć na wsparcie „Libera”.

Tamta dziewczyna mieszka parę myśli stąd.
W tej samej głowie czasem przypomina mnie.
Ale ma siłę, jaką miewa mało kto.
A kiedy trzeba, umie głośno mówić nie.
Czy na pewno? Czy już znasz ją?
Ona nie chce być taka sama jak ja.
Nie zna granic i nie zamierza się bać…

Fot.: Akpa, Reporter

Maryja wyrwała Polskę z rąk komunistów



Prymas Polski Stefan Wyszyński 26 sierpnia 1956 roku nie był obecny na Jasnej Górze. Przebywał wtedy w komunistycznym więzieniu.



Papież pozdrowił Polaków na Jasnej Górze w 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu.

Minęło 70 lat od Jasnogórskich Ślubów Narodu. Z tej okazji papież pozdrowił Polaków, którzy 26 sierpnia zgromadzili się u stóp Czarnej Madonny.

Leon XIV pozdrowił Polaków zgromadzonych na Jasnej Górze w sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej, gdzie po 70 latach odnowiono Jasnogórskie Śluby Narodu. Tekst ślubów kard. Stefan Wyszyński napisał w komunistycznym więzieniu, a w dniu ślubowania powtarzało je w sanktuarium na Jasnej Górze pół miliona wiernych. Leon XIV podczas środowej audiencji generalnej pozdrowił Polaków w Częstochowie i podkreślił, że program odnowy moralnej zawarty w przyrzeczeniach jasnogórskich pozostaje aktualny także dziś.

„Serdecznie pozdrawiam Polaków. Łączę się duchowo ze zgromadzonymi w Częstochowie" – powiedział Leon XIV. Papież przypomniał Jasnogórskie Śluby Narodu – wielkie wydarzenie Kościoła w Polsce, które było jednym z kluczowych momentów obrony religijności i odnowy duchowej Polaków w okresie komunistycznego ucisku i po dramacie II wojny światowej.

„Niech zawarty w nich program odnowy moralnej społeczeństwa przez ochronę życia ludzkiego, troskę o małżeństwo i rodzinę oraz o wychowanie dzieci i młodzieży będzie ciągle inspiracją do budowania sprawiedliwości i braterstwa. Wszystkim wam błogosławię!" – mówił Ojciec Święty.

Za tymi słowami kryje się historia jednego z najważniejszych wydarzeń dla Kościoła w powojennej Polsce. W 1956 roku kard. Stefan Wyszyński od niemal trzech lat pozostawał internowany przez komunistyczne władze. W niewoli dojrzała w nim myśl o potrzebie odnowy moralnej narodu, doświadczonego przez dramat wojny, a następnie przez terror komunistycznego aparatu. 16 maja 1956 roku we wspomnienie Patrona Polski św. Andrzeja Boboli, rozpoczął pracę nad tekstem Ślubów. Następnie został potajemnie przewieziony do sanktuarium na Jasnej Górze.

„Polacy przyrzekali wierność Bogu, Krzyżowi i Ewangelii"

Kiedy 26 sierpnia 1956 roku Śluby uroczyście odczytano w obecności pół miliona wiernych w sanktuarium w Częstochowie samego kardynała tam nie było. Nadal był pozbawiony wolności. Przy ołtarzu ustawiono więc pusty fotel – wymowny znak nieobecności Prymasa. Rotę ślubowania w imieniu Prymasa odczytywał bp Michał Klepacz. Około pół miliona zgromadzonych wiernych odpowiadało na kolejne wezwania: „Królowo Polski, przyrzekamy!".

Wyszyński w Ślubach zawarł program moralnej i społecznej odnowy narodu. Polacy przyrzekali wierność Bogu, Krzyżowi i Ewangelii, obronę ludzkiego życia, troskę o trwałość małżeństwa i wychowanie dzieci. Zobowiązywali się do walki z pijaństwem, lekkomyślnością i marnotrawstwem, a także do uczciwej pracy i wzajemnego szacunku. Śluby mówiły również o Polsce bez „nienawiści, przemocy i wyzysku" oraz o dzieleniu się owocami pracy, aby nie było „głodnych, bezdomnych i płaczących".

70 lat później właśnie do tego przesłania powrócił Leon XIV. Program Prymasa ma nadal inspirować do budowania sprawiedliwości i braterstwa.



Leon XIV otrzymał wizerunek Matki Bożej Częstochowskiej już jakiś czas temu od abp. Wacława Depo.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Niech zawarty w nich program odnowy moralnej społeczeństwa przez ochronę życia ludzkiego, troskę o małżeństwo i rodzinę oraz o wychowanie dzieci i młodzieży będzie ciągle inspiracją do budowania sprawiedliwości i braterstwa".

Fot.: East News (2), Vatican Media

REKLAMA

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

IDEALNY NA PREZENT

„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

ZAMÓW za 99 ZŁ!

ZMIEŃ PORZĄDKI W CZYSTĄ PRZYJEMNOŚĆ!

BEZPRZEWODOWY
MINIODKURZACZ „KURZOJAD”
POTĘŻNA SIŁA SSANIA
do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** – ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie

1 ŁADOWANIE do 30 MINUT PRACY



PAJĘCZYNY

MEBLE

KALORYFERY

ŻALUZJE


SAMOCHÓD


ELEKTRONIKA

BEZWORKOWY ZBIORNIK

2 KOŃCÓWKI – PŁASKA I SZCZOTKOWA

WYCZYŚCI KAŻDY KĄT!

DZIECIĘCY BAŁAGAN

Innowacyjny miniodkurzacz „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania, który pokochały gospodynie na całym świecie!

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wysiłku, kabli i dźwigania topornych sprzętów. W przeciwieństwie do zwykłych odkurzaczy, „Kurzojad” jest **zawsze gotowy do sprzątania!** Superwydajny akumulator umożliwia sprawną i wygodną pracę nawet 30 minut na jednym ładowaniu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Dzięki kompaktowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzacz jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątanie może być lekkie i przyjemne. Technologia *ultra-clean* sprawia, że „Kurzojad” **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzacz. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 precyzyjne nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szczotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zasłony. Bezworkowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać miniodkurzacz „Kurzojad” **za 99 zł!**
Ten sprytny i poręczny miniodkurzacz pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia!

Zadzwoń teraz na numer:

58 319 38 17

(Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; koszt zwykłego połączenia)

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.