



KRYSTYNA LOSKA

Wciąż zaskakuje i wzbudza zainteresowanie



MARIA DEJMEK

Co sprawia, że czuje spokój ducha i radość?

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ♦ LUDZIE ♦ TRAFY

Nr 30
20 lipca 2026 r.

Cena 3,99 zł
(w tym 8% VAT)

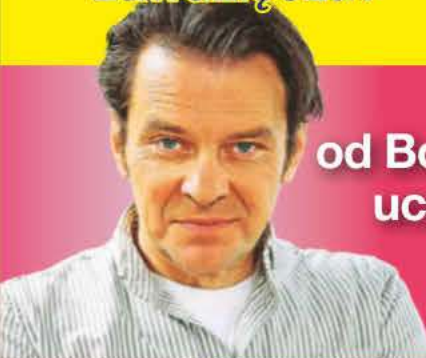


Pełne
emocji
rozmowy
z Maryją

**PATRYCJA
RUNO**

AGNIESZKA RADWAŃSKA-CELT

Komu tak wiele
zawdzięcza?



Zadanie
od Boga, które
uczy pokory

**MARCIN
KWAŚNY**



**Magda Waligórska
i Mateusz Lisiecki**

Do Rzymu za głosem serca

**Piękna nasza
Polska cała**

**4 strony
krzyżówek**

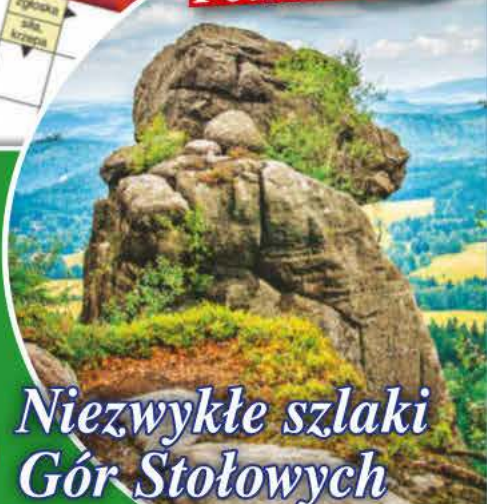


**Wiśniowe
orzeźwienie**



ZDROWIE

- PRAWDY I MITY O HERBACIE. CO KRYJE SIĘ W FILIZANCIE ULUBIONEGO NAPOJU
- Pobieranie krwi nie musi być stresujące. Jak się przygotować do zabiegu?
- Aromaterapia pomoże przy infekcji górnych dróg oddechowych



**Niezwykłe szlaki
Gór Stołowych**



Numer
w sprzedaży do:
26.07.2026

Mała luneta. Wielka różnica w tym co zobaczysz!

Spójrz na świat z innej perspektywy! Dostrzeżesz szczegóły, które wcześniej pozostawały niezauważone. Nawet z dużej odległości i przy słabszej pogodzie. Wszystko dzięki teleskopowej minilunecie!

Lubisz spacerować nad morzem, chodzić po górach? Obserwować przyrodę, ptaki? Albo śledzić grę piłkarzy na boisku podczas meczu?

Statek na horyzoncie, ptak w gęstwinie, lecący samolot, mecz, przedstawienie... Chcesz widzieć więcej i wyraźniej?

Z tym sprzętem dostrzeżesz nowe detale!

Bez względu na to, czy jesteś zapalonym obserwatorem przyrody, kibicem, amatorem pieszych wycieczek czy po prostu lubisz wiedzieć, co się dzieje wokół Ciebie – **teraz możesz mieć oko na całą okolicę!**

Zobaczyć, czy pies sąsiada nie kopie w Twoim ogródku albo wandal, którzy bazgrzą po ścianach.

W niewielkiej formie kryje się przemyślane podejście do obrazu! Przy projektowaniu minilunety wykorzystano rozwiązania ze świata zaawansowanej optyki, które pomagają **ograniczyć odbłaski i zmniejszyć zniekształcenia obrazu**. Dzięki temu łatwiej dostrzeżesz szczegóły obiektów znajdujących się w dużej odległości.

Wyraźne przybliżenie i ostry obraz

Technologia podwójnej kalibracji cyfrowej łączy w sobie dużą moc i da-

leki zasięg. Pomaga dostrzec więcej szczegółów (i to zarówno w słońcu, deszczu, jak i we mgle!).

Antyrefleksyjne soczewki o szerokim zasięgu sprawiają, że to idealne narzędzie do obserwacji z ukrycia. Z takim sprzętem możesz:

- ✓ **obserwować i fotografować** dzikie zwierzęta;
- ✓ **oglądać i filmować** wydarzenia sportowe, koncerty i przedstawienia;
- ✓ **podziwiać z bliska spektakularne widoki...**

Nie uwierzysz własnym oczom!

Wewnątrz tej kompaktowej minilunety umieszczono 40-krotny hiperwizyjny ZOOM optyczny wraz z pokrętką do regulacji ostrości. Każdy element optyki został dobrany z myślą o poprawie ostrości. Widziany obraz jest jasny, wyraźny i czysty (nawet oglądany o zmierzchu). To idealne rozwiązanie dla tych, którym zależy na lekkim, ale mocnym przyrządzie do obserwacji o dużym zasięgu.

Zrobisz też zdjęcia!

Do tej kompaktowej minilunety możesz też **przymocować statyw**. A jeśli chcesz **zrobić zdjęcia lub nakręcić film**, wystarczy za pomocą załączonego uchwytu przytwierdzić minilunetę do smartfona w miejscu obiektywu, ustawić ostrość i gotowe! Sprzęt świetnie sprawdzi się przy robieniu dopracowanych zdjęć z większej odległości.



Teleskopowa miniluneta jest:

SUPERWYTRZYMAŁA

– ma soczewki z ultrawytrzymałego szkła.

LECIUTKA

– waży tylko 240 g!

KOMPAKTOWA

– mieści się w kieszeni!

ERGONOMICZNA

– dzięki gumowej obudowie dobrze leży w dłoni i nie wyslizguje się.



LETNIA OFERTA

Zamów za 129 zł!

Teleskopowa miniluneta dostępna jest w sprzedaży telefonicznej u oficjalnego dystrybutora.

Płatność jest bezpieczna – za pobraniem.

Zadzwoń teraz:

42 300 35 61

Pon.-pt. 8:00-20:00,
sob. i niedz. 9:00-20:00;
Standardowy koszt połączenia
telefonicznego dla danego
operatora.



W zestawie:

statyw (wys. 60 mm), uniwersalny uchwyt do telefonu, pokrowiec, ściereczka do obiektywu, opaska mocująca na rękę, instrukcja obsługi

Wymiary: 15,19 cm x 5,21 cm x 6,80 cm
Średnica soczewki: 60 mm
Średnica okularu: 18 mm
Materiał wewnętrzny: stop aluminium

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/>.

Pani Krystyna od dekady jest wdową. Zawsze może liczyć na pomoc córki.

Krystyna Loska

Wspaniałe geny!

Emerytowana spikerka Telewizji Polskiej, mimo sędziwego wieku, nadal jest w świetnej formie i pełna gracji. Wciąż jest samodzielna i, co ciekawe, chętnie siada za kierownicą swojej Toyoty. Paparazzi wypatrzyli ją niedawno na ulicach Warszawy – perfekcyjnie zaparkowała samochód i poszła na spacer. Krystyna Loska 25 lipca będzie obchodzić 89. urodziny. Od wielu lat unika publicznych wystąpień i wywiadów. Ale nie zamknęła się w czterech ścianach. Ma swoje pasje i rytuały. Po zawale, którego doznała prawie dekadę temu, wdrożyła zmiany w swoim stylu życia. Widywana była np. na spacerach z kijkami

do nordic walkingu. Przekonał ją do tego zięć, który jest wybitnym kardiologiem.

Nieważne co o nas mówią

Z córką, Grażyną Torbicką, jest w stałym kontakcie. 67-latką, która też była gwiazdą TVP, nie myśli jeszcze o emeryturze. Docenia dojrzałość, bo, jak zdradziła w jednym z wywiadów, to bardzo przyjemny stan.

– Bo wiesz, czego chcesz, osiągasz spokój i nie marnujesz energii na rzeczy, które cię nie interesują – powiedziała w „Vivie” córka pani Krystyny. Podkreśliła przy tym, że to, jakie życie wiedzimy, zależy tylko od nas – od tego, co jest



Przetrwala rządy aż 14 prezesów TVP. Na emeryturę przeszła w 1994 roku po 33 latach pracy.

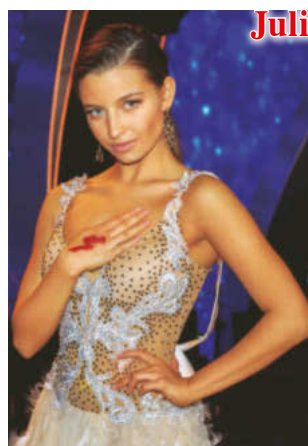
Nie potrzebuje szofera. Nadal czuje się pewnie za kierownicą.



w naszej głowie. Radzi też nie przejmować się opiniami innych. Pozytywnego nastawienia do życia nauczyła się właśnie od mamy.

– Moja mama mówi, że pozytywne myślenie to sposób na zachowanie urody. Coś w tym jest – zachwyca się rodzicielką. Relacja pań nie zawsze była idealna, ale za to teraz mają najpiękniejszy okres w życiu. – Teraz jest czas fajnego bycia razem, radości, śmiechu – podsumowała Grażyna Torbicka.

Julia Wieniawa i Hervé Matthys Jaką decyzję podejmą?



Aktorka pożegnała się z programem „Mam talent!”. – Odchodzę z wdzięcznością, pięknymi wspomnieniami i ciekawością tego, co przede mną – napisała na Instagramie Julia Wieniawa (27). Tymczasem piłkarz Hervé Matthys (30), z którym od miesięcy spotyka się aktorka, zakończył grę w klubie Motor Lublin i przenosi się do Szwecji. Czy ich znajomość wytrzyma tę próbę? Na razie oboje milczą o dalszych planach.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać.

Antoine de Saint-Exupéry”

Tam przysięga
sobie mi

Magda
i Mateusz
wiedzą, że
bliskość
buduje się
każdego dnia.

Ich kalendarze
są wypełnione
po brzegi.
A jednak
postanowili
spakować
walizki i wrócić
do Rzymu
– miasta,
w którym
wszystko się
zaczęło.

To właśnie w Rzymie
dziesięć lat temu po-
wiedzieli sobie sakra-
mentalne „tak”. Teraz
Magda Waligórska (45)
i Mateusz Lisiecki (39) wraca-
ją tam, gdzie rozpoczęła się ich
wspólna historia. Chcą zatrzy-
mać się na chwilę w miejscach,
które mają dla nich osobiste
znaczenie i przypomnieć sobie,
kim byli, zanim pojawiły się
kolejne role, dzieci i codzienny
pośpiech. Rzym jest idealnym
miejscem, by na chwilę zwolnić.
Poranna kawa na tarasie, spacer
bez planu wąskimi uliczkami,
chwila przy Fontannie di Trevi
– właśnie takie drobiazgi zosta-
ły w ich pamięci z tamtego lata,
gdy przysięgali sobie miłość na
całe życie.

– Mogliśmy powiedzieć: „po-
lecimy później”, bo nasze ka-
lendarze pękają w szwach, ale
przez te wspólne lata nauczy-
liśmy się, że najważniejszych
chwil, a zwłaszcza miłości, nie
odkłada się na potem – wyznaje
Magda Waligórska.

UKOCHANE
MIEJSCE

– Moją wielką miłością jest Fran-
cja. Zdawałam maturę z francu-
skiego, wciąż się go uczę i marzę,
żeby kiedyś zagrać po francusku.
Marzy mi się dom we Francji,
najchętniej na Lazurowym
Wybrzeżu – mówi
aktorka.



Lubią spędzać czas
razem. Na przykład
– na wędkarskich
zawodach aktorów!

Aktorka
chciałaby
kiedyś
zamieszkać
nad Morzem
Śródziemnym,
na przykład
w Cannes...



Dystans i zaufanie

Mateusz przyznaje,
że niełatwo było mu
oswoić się z ogromną
popularnością żony,
którą widzowie poko-
chali za rolę Wioletki
w „Ranczu”. – Bycie
mężem kobiety, któ-
ra cieszy się tak dużym
zainteresowaniem, wy-
magało dystansu, po-
czucia humoru i zaufa-
nia. Myślę, że dałam radę
– mówi z uśmiechem.

Dziś Magda lepiej ro-
zumie, z czym mierzył

ęgali łość

**Ich największą
radością są córka
Natalia i syn Piotr.**



się jej mąż. Praca Mateusza na planie „Na dobre i na złe”, w teatrze i przy kolejnych projektach pokazała jej drugą stronę medalu. – Nasz zawód rządzi się swoimi prawami. Aktorzy spędzają ze sobą długie godziny. Czasem muszą pokazać bliskość. Sytuacja wymaga dojrzałości i pewności tego, co najważniejsze poza planem. Można wcielić się w inne osoby i przekonywać widzów do uczuć bohaterów. A po powrocie do prawdziwego życia starać się, by bliska osoba ani przez chwilę nie poczuła, że zawiedliśmy jej zaufanie – twierdzą zgodnie.

Wiedzą, że bliskość buduje się każdego dnia. – Bywa, że mijamy się z kubkiem kawy w dłoni. Jedno wychodzi na zdjęcie, drugie wraca do domu – dodają. Dlatego dbają o to, by zawsze było do czego wracać i żeby za sobą zateleżnić.



**To właśnie w Rzymie
dziesięć lat temu
wzięli ślub.**

W ich małżeństwie nie ma miejsca na rywalizację.

Ważne są drobne gesty

Jest troska, poczucie humoru i wiele drobnych gestów. Mateusz nie czeka na szczególne okazje. Zimą porwał żonę do Paryża na jej urodziny. Przypomnieli sobie, jak smakuje czas tylko we dwoje. A kiedy wróciła z planu „Rancza”, czekał na nią bukiet czerwonych róż. Z kolei Magda długo obmyśla nowe przepisy, z których wyczarowuje elegancko serwowane posiłki. – Gdy podaję herbatę w pięknej filiżance, daję Mateuszowi dobrą energię na cały dzień, bo robię to z uwagą i miłością – podkreśla.

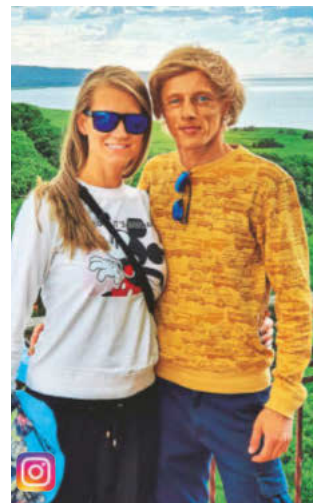
Do Rzymu wrócą bogatsi o 10 wspólnych lat. Nie będą świętować jedynie okrągłej rocznicy ślubu. Chcą też uczcić to, że mimo życia pełnego wyzwań wciąż potrafią odnajdywać drogę do siebie. – Zanim wrócimy do pracy, chcemy przez chwilę być po prostu Magdą i Mateuszem – mówi aktorka. – Oboje mamy teraz dobry czas. Cieszymy się z tego. Ale jest też ważniejszy powód do dumy. Mamy zdrowe, mądre dzieci i wciąż się kochamy, a to, zwłaszcza w naszym zawodzie, wymaga dużo wspólnej pracy nad związkiem. Idzie nam całkiem dobrze – dodaje Mateusz.

**„Nauczyliśmy się,
że najważniejszych
chwil, a zwłaszcza
miłości,
nie odkłada się
na potem”**

Dawid Kubacki

Synek już na świecie

To wyjątkowo radosny czas dla Dawida Kubackiego (36) i jego rodziny. Słynny skoczek narciarski powitał na świecie synka. Jego żona Marta Kubacka, z którą niedawno obchodzili siódmą rocznicę ślubu, pokazała w mediach społecznościowych pierwsze zdjęcie z noworodkiem. Oznajmiła przy okazji, że chłopiec otrzymał imię Mikołaj. Jak zdradziła mama, synek urodził się dużo wcześniej, niż przewidywał termin, ale jest silny i zdrowy, a teraz nabiera sił, by jak najszybciej trafić do domu. Czekają tam na niego starsze siostry, Zuzanna i Maja. Pod wpisem pojawiło się wiele gratulacji i ciepłych słów.



Danuta i Lech Wałęsowie

Wyjątkowa okazja

Na co dzień rzadko pokazują się razem w mediach. Tym razem jednak pojawiła się wyjątkowa okazja, by zrobili wyjątek. Danuta (77) i Lech (82) Wałęsowie celebrowali bowiem 50. rocznicę ślubu teściów swojej córki i właśnie z tej okazji były prezydent pochwalił się na swoim Instagramie wspólnym zdjęciem. Fotografia szybko przyciągnęła uwagę, bo takie kadry z ich życia rodzinnego należą do rzadkości. I wywołała spore zainteresowanie, zwłaszcza że oboje wyglądają na niej promiennie i na bardzo zadowolonych. Danuta i Lech Wałęsowie są małżeństwem już prawie sześć dekad. Wychowali ośmioro dzieci.



Bonnie Tyler

Chciała wrócić na scenę

Zgłosiła legendarna gwiazda sceny muzycznej – Bonnie Tyler (†75). Jeszcze w ubiegłym miesiącu bliscy piosenkarki informowali, że lekarze ze szpitala w Faro w Portugalii wybudzili ją ze śpiączki farmakologicznej, w którą wprowadzono ją po skomplikowanej operacji jelita w maju. Szło ku lepszemu. Piosenkarka planowała nawet, że gdy się wykuruje, będzie kontynuować przerwane europejskie tournée z okazji 50-lecia kariery muzycznej. Niestety, jej stan znów nagle się pogorszył i zmarła nad ranem 9 lipca. Do ostatniej chwili czuwał przy niej mąż, Robert Sullivan. 14 lipca przypadała 53. rocznica ich ślubu.





Takiego obrotu sprawy się nie spodziewał. Przeszłość wróciła.

Wojciech Mann

Odnalazł zagin

Wspomnienia znowu do niego wróciły, a w jego sercu pojawiła się wiara, że pamięć po ojcu nie zginie.

Od kilku lat dziennikarz Wojciech Mann (78) porządkuje sprawy związane ze swoim ojcem – artystą Kazimierzem Mannem, którego twórczość przypadła na czasy tuż po wojnie i została zapomniana. Jego tata zmarł, gdy pan Wojciech miał zaledwie 27 lat. Dopiero jednak w 2018 roku napisał wspomnienia o nim i właśnie wtedy zaczął zbierać w jednym miejscu jego dzieła.

– Wciąż jest sporo do odkrycia. Po cichu liczę, że publikacja książki pomoże w dotarciu do wciąż zagubionych prac ojca. Często w domu wisi gdzieś obrazek albo leży schowany za szafą szkic, którego ktoś szczęśliwie nie wyrzucił – mówił dziennikarz w jednym z wywiadów.

Okazało się jednak, że największy skarb był bardzo blisko. Całkiem niedawno w rodzinnym domu odnalazła się teczek pełna szkiców

i projektów Kazimierza Manna. Do tej pory twierdzono, że artysta wyrzucał je do kosza.

Chciałby porozmawiać...

Wojciech Mann bardzo się wzruszył a wspomnienia z czasów kiedy był małym chłopcem, a wychowywał się w czasach PRL, znów wróciły ze zdwojoną siłą. Mieszkali najpierw wszyscy w jednym pokoju, dopiero gdy przyszły dziennikarz był nastolatkiem przeprowadzili do własnego mieszkania. Domem zajmowała się mama, ale ojciec – o łagodnym usposobieniu i szczerym uśmiechu – gdy nie tworzył, zabierał syna do zoo czy cyrku, ale też na zawody żużlowe. Był eleganckim mężczyzną, bardzo skromnym, nie artystą – ekscentrykiem. Gdy trzeba było, brał siatkę i szedł do sklepu, jak zwyczajny mąż. – Miał w sobie dziecięcą ciekawość i w ogóle dużo miał tych różnych „odmian siebie” – opowiadał publicznie Wojciech Mann. Choć w tamtych czasach nie mówiło się do dzieci „kocham cię”, Wojciech Mann wspominał, że czuł się kochany. Często wyobraża so-



Ojciec i syn. Archiwalne zdjęcie z książki „Artysta. Opowieść o moim ojcu” autorstwa Wojciecha Manna.

Ida Nowakowska Rodzinne świętowanie

Pprzed ich rodziną naprawdę intensywny czas, dlatego każdą wolną chwilę starają się spędzać razem. Dzień Niepodległości USA był ku temu idealną okazją. 4 lipca Ida Nowakowska (35) pojawiła się z mężem Jackiem Herndonem i synem Maksymilianem przy pomniku Ronalda Reagana. Był spacer, oglądanie amerykańskich samochodów

i świętowanie tradycji ważnej dla ich domu. Prezenterka, która ma polskie i amerykańskie obywatelstwo, od lat pokazuje synowi obie kultury. Podobnie uczyła go polskich tradycji i historii, m.in. przy pomniku Powstańców Warszawy. Już jesienią czeka ją sporo pracy: poprowadzi „Hitster”, a także wystąpi w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”.



Korzystają z wolnych chwil przed pracą w jesienią.

ioną teczke

Syn nie zawsze się z nim zgadza, ale szczerość jest kluczem do ich relacji. Razem pielęgnują rodzinną historię.



bie, że razem rozmawiają, już jako dorośli mężczyźni. Po ojcu pozostało mu wiele cech, m.in. niechęć do autopromocji, wybaczenie niedoskonałości, optymizm do świata. Tylko jednego po nim nie odziedziczył – malarskiego talentu.

Z pokolenia na pokolenie

Ale wrażliwość i miłość do sztuki ma w sobie jedyny syn Wojciecha Manna – Marcin, który jest absolwentem ArtCenter College of Design, przez jakiś czas pracował jako fotograf freelancer. I to on bardzo pomaga ojcu w przywracaniu pamięci sławnego dziadka. Bardzo zaangażował się w poszukiwania dzieł Kazimierza Manna, organizuje działania wokół jego twórczości i właśnie odpowiada za scalanie rodzinnego archiwum. – Marcin bardzo

mi pomaga. I, co najważniejsze, zaczął mi towarzyszyć w tych poszukiwaniach sam z siebie, bez żadnej presji i żądań z mojej strony – tłumaczy dziennikarz. I dodaje z czułością: – Dlatego mam pewność, że kiedy mi już zabraknie sił albo kiedy już mnie zabraknie, Marcin nie zaprzestanie poszukiwań.

Zresztą obaj już od jakiegoś czasu również bardzo się zbliżyli. Marcin Mann został menedżerem ojca, prowadzi także razem program radiowy. Mają za sobą bardzo dużo rozmów, a niedawno wspólnie otworzyli wystawę prac Kazimierza Manna. I to właśnie odnaleziona teczka z pracami artysty stała się sercem tej wystawy pt. „Kazimierz Mann. Sztuka w (u)życiu” w warszawskiej Galerii Narodowego Centrum Kultury Kordegarda.

Uważa, że w życiu dokonała dobrych wyborów.

Maria Dejmek

Macierzyństwo zmieniło moje życie!



Maria Dejmek (38) mówi, że nigdy nie miała planu B na życie, bo dorastała w aktorskim domu. I od początku czuła, że aktorstwo to także jej droga. W przeciwieństwie do siostry, która wybrała karierę poza sceną i pracuje dziś w Salzburgu. I swojej decyzji absolutnie nie żałuje.

Dziś czuję spokój

Dzieciństwo spędziła na planie „Ekstradycji”, której producentem był jej tata. A po ukończeniu szkoły teatralnej otrzymała rolę Natalii Zwoleniskiej w serialu „Barwy szczęścia”. Plan serialu szybko stał się jej drugim domem, a ekipa – rodziną. Z serialem związany był także jej ukochany, dźwiękowiec Miłosz Jaroszek, co dodatkowo wzmacnia ich sentyment do tej produkcji.

Jednak prywatnie najważniejszą dla niej rolę jest macierzyństwo. Tym bardziej, że jest mamą sześcioletniego Gucia i dwuipółletniej Zosi. – Nie ma co tu dużo kryć. Macierzyństwo wywróciło moje życie do góry nogami, ale w tym dobrym sensie. Dało mi siłę, dystans i nowe priorytety.

Zbliżając się do czterdziestki, czuję spokój i akceptację. Nie próbuję być superbohaterką – przyznała aktorka w rozmowie z „Twoim Imperium”.

Mam swoje marzenia

W codziennej logistyce wspiera ją w domu pani Jola, która z niani stała się członkiem rodziny. Najtrudniejsza jednak i tak bywa tęsknota, szczególnie że córka źle znosi moment, kiedy mama wychodzi z domu. Dlatego cały swój wolny czas poświęca dzieciom. Spędza go aktywnie – na basenie, rowerze czy w parku trampolin. A marzenia? Wciąż ma jedno. – Zatańczyć w „Tańcu z Gwiazdami”. Jestem na to gotowa – podkreśla z uśmiechem.



Dbają o to, żeby Maksymilian znał zarówno polskie, jak i amerykańskie tradycje.

Fot.: Akpa, Forum, Agencja Wyborcza, Instagram.com/maria_dejmek, fotoprodukcja z książki pt.: „Artysta. Opowieść o moim ojcu” autorstwa Wojciecha Manna, wydana przez Wydawnictwo Znak



W opiece nad dziećmi bardzo wspiera ją tata Gucia i Zosi.

DOBRY TYDZIEŃ 7

Poświęcili dla n

Tata wymagał, by ona i jej siostra jak najwięcej trenowały, a mama pilnowała, żeby córki się uczyły i chodziły do kościoła.

Pamięta pierwszy trening z tatą. Miała tylko tak odbijać piłeczkę tenisową, by trafić do celu. – Nie było szansy, żebym uprawiała inny sport – twierdzi Agnieszka Radwańska-Celt (37). – Wprawdzie jako mała dziewczynka jeździłam na łyżwach i nartach, pływałam i grałam w co tylko się dało, ale od początku priorytetem był tenis. I dla mnie, i dla młodszej ode mnie o półtora roku Uli. Nasz tata postawił wszystko na jedną kartę.

„Tata ma trudny charakter, ale wiem, że zawsze chciał i nadal chce dla nas dobrze”

re Isia i Ula muszą zdać. – Nie byłam wybitną uczennicą, nie miałam czerwonych pasków na świadectwie, ale dałam radę – wspomina Agnieszka. – Z każdego przedmiotu starałam się wyciągnąć niezbędne minimum, zrobić chociaż tyle, ile mogłam.

Mama dbała również o to, by córki w każdą niedzielę chodziły do kościoła. – Nie zawsze było to możliwe przez ciągłe wyjazdy na turnieje – mówi. – Ale w święta to już konieczność. Jesteśmy katolikami, więc to oczywiste – dodaje sportsmenka, która nie wstydzi się swojej wiary.

O tacie tenisistka mówi, że był bardziej trenerem niż ojcem. O mamie, że była po prostu mamą. – Była od wszystkiego. Od dbania o dom, gotowania, prania – wylicza Isia.

Pani Marta po studiach przez dwa lata pracowała w krakowskim biurze projektów. Mąż mieszkał wtedy w Gronau, gdzie grał i trenował w niemieckim klubie Grun-Gold.

Ciągle musieli oszczędzać

– Gdy urodziła się Agnieszka, wzięłam urlop wychowawczy i pojechałam do męża do Niemiec. Tam na świat przyszła Ula – mówi Marta Radwańska. Wszystko podporządkowała wychowaniu córek, potem ich sportowym ambicjom.

Mama miała z dziewczętami tylko jeden problem – obie były strasznie niejadkami.

TO JEST JEJ CEL

– Myślę, że to jest jedno z największych wyzwań dla mnie jako matki – wychować go tak, żeby nie miało dla niego znaczenia, że od początku ma wszystko. To jest mój cel, by pokazać Kubusiowi, że pieniądze nie biorą się znikąd.

Agnieszka Radwańska czuje się spełniona i szczęśliwa.

Tenisistka pragnie dać synkowi morze miłości i troski.



iej wszystko



Rodzice wspierali karierę tenisową obu córek.

– Obierała nam owoce ze skórki, wydłubywała pestki, robiła wszystko, aby zachęcić nas do jedzenia – potwierdza Agnieszka. – Dla nas nawet szynka była niejadalna, a w zupie wszystko musiało być zmiększone.

Państwo Radwańscy oszczędzali na wszystkim, by ich córki mogły brać udział w turniejach. Zdarzało się, że po zapłaceniu rachunku za hotel na nic więcej już nie starczało. Wsiadali do starego Fiata i wracali do domu bocznymi drogami, bo nie stać ich było na zapłacenie za przejazd autostradą.

Pomaga i nie ingeruje

Agnieszka była nastolatką, gdy zaczęła zauważać, że rodzice przestali być ze sobą szczęśliwi. Gdy podjęli decyzję o rozstaniu, choć już wtedy nie mieszkali z nimi, bardzo to przeżyła. – To się nie stało z dnia na dzień, lecz ciągnęło dość długo – opowiada. – W pewnym sensie poczułam nawet ulgę, że



Z młodszą siostrą Ulą, z którą zawsze dobrze się rozumiały.

ten niedobry okres w naszym życiu się skończył.

Pan Robert nie był zachwycony, gdy córki postanowiły, że same będą decydowały o sobie. – Byłby najchęćliwszy, gdybyśmy nadal z nim mieszkaly – mówi. – Tata ma trudny charakter, ale wiem, że zawsze chciał i nadal chce dla nas dobrze. Chyba jeszcze nie przyjął do wiadomości, że nie jesteśmy już małymi dziewczynkami.

Z mamą Isia ma znakomity kontakt, ufa jej we wszystkim. – Już od dawna nie jest to relacja matka-córka, lecz przyjaźń dwóch dorosłych babek – podkreśla. – Potrafimy rozmawiać przez telefon nawet godzinę, bo zawsze jest o czym. Mama ciągle mi pomaga, ale w nic się nie wtrąca, nie ingeruje.

Nowa odsłona „Na żywo”



Sięgnij po „Na żywo” – stworzone z myślą o Tobie!

Bądź z nami!

Jeszcze więcej gorących newsów, nowe porady i teksty psychologiczne.

Sprawdź, co się zmieniło!

Wypełnia r

Gwiazdor kocha swoją pracę, ale nie zamierza stawiać jej na pierwszym miejscu. Najważniejsza wciąż pozostaje dla niego rodzina.

Choć w młodości marzył o wojsku i nie należał do najspokojniejszych nastolatków, dziś największą satysfakcję daje mu życie rodzinne z dala od miasta. Marcin Kwaśny (47) opowiada nam o dzieciństwie, ojcostwie, miłości do koni i o tym, dlaczego obecność przy bliskich jest dla niego ważniejsza niż zawodowe sukcesy. Przy okazji zdradza, czego nauczył się podczas pracy nad swoim reżyserskim debiutem.

Z natury był Pan spokojnym nastolatkiem czy raczej buntownikiem?

Pamiętam, że w podstawówce miałem zawsze dobre oceny, ale w liceum już troszeczkę odpuszcilem. Już wtedy wiedziałem, że chcę iść do

szkoły teatralnej. Tylko to mnie interesowało, a inne przedmioty – może oprócz historii, która zawsze mnie fascynowała – traktowałem po macoszemu. Czy byłem zbuntowany? Tak. Miałem długie włosy, słuchałem grunge'u i jeździłem autostopem po Europie, często bez wiedzy rodziców.

A jednak początkowo marzył Pan o zupełnie innym zawodzie.

Nie, byłem zapatrzony w mojego ojca, który był wojskowym, więc sam też chciałem iść w kamasze. Tata czasem zabierał mnie na poligony. Pamiętam, że rzucałem tam pustymi granatami, strzelałem z kabekaesu i byłem wtedy absolutnie zafascynowany armią. Z kolei babcia bardzo chciała, żebym został księdzem. Paradoksalnie, będąc aktorem, spełniłem te dwa przeciwstawne oczekiwania. Moją pierwszą rolą w teatrze, gdy miałem 15 lat, był właśnie ksiądz, a pierwszą rolą w serialu – wojskowy.

NAWRÓCONY

Dwie dekady żył poza Kościołem. A jednak w 2013 r. wszystko się zmieniło. Od tamtego momentu jego życie wróciło na dobre tory. – Panie Jezu, jeśli istniejesz, to mi pomóż, bo sobie nie radzę – wspomina prosząc do Boga, którą wtedy wypowiedział i dodaje: – To była łaska wiary.

Aktor przez wiele lat zmagał się z alkoholizmem. Ten nałóg położył się cieniem na jego pierwszym małżeństwie.



Marcin Kwaśny uwielbia wcielać się w role wojskowych.

ole daną przez Boga

Od lat ważne miejsce zajmuje w Pana życiu jeździectwo. Skąd ta pasja?

Ta miłość jest we mnie od osiemnastego roku życia. Tą pasją zaraziła mnie moja ówczesna dziewczyna. Chciałem jej zaimponować i bez doświadczenia pojechałem z nią konno w teren. Od tamtego czasu jeżdżę nieprzerwanie. Pomimo ostrej kontuzji i pięciu śrub w ręce, nie zrzuciłem się do tego sportu i wciąż trzymam się w siodle.

Ta pasja pewnie idealnie łączy się z potrzebą ucieczki od miejskiego zgiełku. Lubi Pan spędzać czas na łonie natury?

Lubię i siłą rzeczy spędzam go tam całkiem sporo. Parę lat temu przeprowadziłem się na wieś i mieszkam teraz w otulinie Chojnowskiego Parku Krajobrazowego, więc na łonie natury bywam regularnie.

Konie to wdzięczne zwierzęta do spędzania z nimi wolnego czasu?

Wbrew pozorom to bardzo spokojne stworzenia. Mówię „wbrew pozorom”, bo konie łatwo jest spłoszyć, ale to nie zwykłe wierne i mądre zwierzęta. Są łagodne, przyjazne i świetnie wyczuwają ludzi. Zaraziłem tą pasją moje dzieci. Przyjeżdżamy do Stajni Mikusówka, spędzamy tu czas, dzieci karmią konie. Moja córka, Ania, jeździ już sama. Cieszę się, że mogłem jej przekazać miłość do koni.

Czy w Pana domu rodzinnym były zwierzęta?

Bardzo chciałem mieć psa i w końcu, po wielu namowach, rodzice mi go kupili. Ten szczeniak robił jednak duże szkody. Pamiętam, że pojecha-

łem na kolonie, a kiedy z niej wróciłem, psa już nie było. Bardzo mnie to wtedy zabolało, że rodzice go oddali. Potem już nie miałem w domu zwierząt oprócz rybek i kanarka.

Wspomnił Pan o swoim tacie. Jakie cechy Pan po nim odziedziczył?

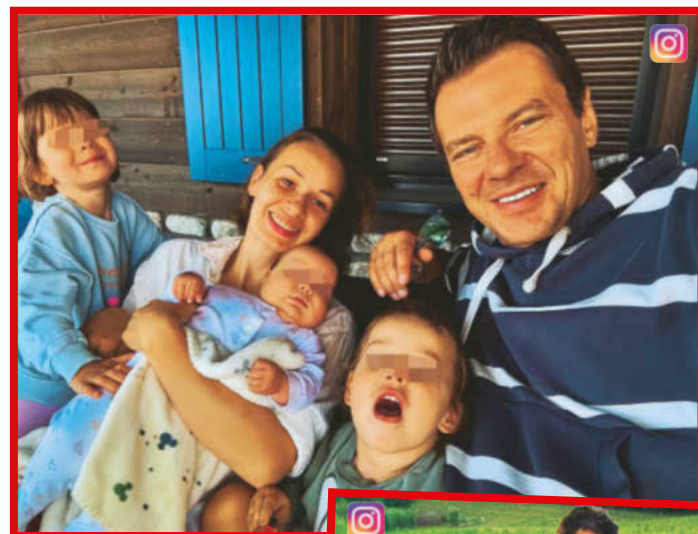
Możliwe, że pewien rozsądek i spokój. Na pewno tata nauczył mnie grać w szachy – to bardzo cenna umiejętność.

Sam jest Pan ojcem trójki małych dzieci. Czy już widać, jakie cechy po Panu odziedziczyły?

Moje dzieci mają bardzo silny temperament. Ale my z żoną oboje jesteśmy temperamentni, więc ciężko powiedzieć, po kim to mają. Podobno inteligencję dzieci dziedziczą po matce, więc w tym przypadku to zasługa żony.

W wychowaniu dzieci o silnym temperamencie bardzo ważne jest, aby tworzyć zgrany, rodzicielski duet. Jakim duetem jest Pan i Pana żona, Klaudia?

Widzę bardzo wyraźnie, że trzeba być konsekwentnym i stawiać dzieciom granice. Sam się tego cały czas uczę. Nie zawsze trzeba mieć z partnerem identyczne stanowisko w każdej sprawie, ale w samej konsekwencji należy być jednomyślnym. Wiadomo przecież, że dziecko próbuje swoich sił – jak nie u taty, to u mamy. Myślę, że trzeba się po prostu wsłuchiwać w potrzeby dziecka. Oczywiście nie wolno spełniać wszystkich żądań, trzeba umieć powiedzieć „nie”, żeby dziecko uczyło się, że nie można mieć wszystkiego. Warto jednak podchodzić do młodego człowieka z sz-



Razem z żoną Klaudią doczekali się trójki pociech.

cunkiem. Nie jak do kogoś, kto nie ma głosu, ale jak do istoty, która dopiero się kształtuje.

Doskonale spełniła się Pan w aktorstwie, ale teraz miał Pan okazję stanąć też za kamerą.

Jestem tuż przed premierą swojego własnego filmu pt. „Odzyskany”, który jest moim debiutem reżyserskim. To opowieść o relacji ojca i syna. W rolach głównych występują Andrzej Mastalerz, Filip Gurlacz, Maria Gładkowska, Bartosz Obuchowicz i Remigiusz Janowski. Obraz powstał z przepiękną muzyką Roberta Jansona. Premiera jest zaplanowana na sierpień tego roku. bardzo na nią czekam. Ponadto dołączam do obsady serialu „M jak miłość”. Nie wiem jeszcze, czy na dłużej, czy na krócej – to zależy, jak rozwinie się wątek.

Pana film opowiada o relacji ojca i syna. Czy ten wątek



Mimo intensywnego rytmu życia małżonkowie dbają o to, by nie tracić swej bliskości.

jest dla Pana osobście ważny?

Sam mam syna, więc widzę, że bycie ojcem to odpowiedzialne zadanie. To rola, którą dostałem od Pana Boga i której wciąż się uczę. Widzę, jak wiele wymaga uwagi, cierpliwości i rezygnacji z własnego „ja” – i to bywa trudne. Najważniejsza jest jednak obecność. Kluczowe jest dla mnie to, aby nie uciekać w pracę, tylko być obecnym przy swoich dzieciach i żonie.

*Rozmawiała
Marika Gorczyńska*

Rozważni i romantyczni

Wiara jest ważnym spoiwem ich związku. Oboje też podkreślają, że starają się żyć i wychowywać trójkę swoich dzieci w poszanowaniu tradycji i wartości rodzinnych.

Kiedy po raz pierwszy się spotkali, nic nie zapowiadało, że stworzą szczęśliwą rodzinę, z gromadką ukochanych dzieci. Nie od razu przypadli sobie bowiem do gustu. Karolina Ferenstein-Kraśko (49) prowadziła rodzinną stadninę koni w Gałkowie. To właśnie tam, w 2001 r., pojawił się Piotr Kraśko (55), chcąc nauczyć się jeździć konno. – Był bardzo uparty. Zdarzało mu się przyjeżdżać z Warszawy tylko na jeden dzień i brać pięć, sześć treningów w skokach przez przeszkody. Jeden taki trening oznacza ciężką pracę, a parę to po prostu jest morderstwo – wspomina początki ich znajomości pani Karolina, ale zaraz dodaje, że dziennikarz zaimponował jej silną wolą, dyscypliną i wytrwałością.

Kiedy z przyjaźni rodzi się wielka miłość

Choć przyznaje, że na ich treningach dochodziło do tak karcących awantur, że ludzie obserwujący ich z boku patrzyli czasem na te sceny z przerażeniem. – Wszyscy byli pewni, że jak kolejna lekcja się skończy, ona trzaśnie drzwiami od stajni, ja od samochodu i to będzie definitywny koniec naszej znajomości – opowiada Piotr Kraśko, któremu podobał się nieustępliwy charakter atrakcyjnej instruktorki. Zaczął więc coraz częściej pojawiać się na Mazurach. A ona, w momencie, gdy przekonała się, że lekcje, których udzie-

łała, nie są chwilową fanaberią znanego pana z telewizji, postanowiła się z nim zaprzyjaźnić. I szybko przekonała się, że jej uczeń jest dobrym, empatycznym i wrażliwym człowiekiem, na którym zawsze można polegać. Przyjaźń szybko przerodziła się w coś więcej. Postanowili, że chcą razem kroczyć przez życie.

Ślub kościelny wzięli we wrześniu 2008 r. w Gałkowie. Powitali na świecie synka Konstantego (19), a dwa lata później Aleksandra (17). Po siedmiu kolejnych latach zostali szczęśliwymi rodzicami Laury (10). Piotr Kraśko nie ukrywa, że podziwia, jaką pani Karolina jest wspaniałą mamą. – Doskonale wie, co ma zrobić, jak ma zrobić, kiedy utulić, kiedy nakarmić, kiedy położyć do snu. Ja mogę się tego cierpliwie uczyć, a ona to od razu wiedziała – opowiadał w jednym z wywiadów prezydent.

Ona mówi o nim, że jest jej rycerzem na białym koniu, który pojawia się zawsze wtedy, gdy go naprawdę potrzebuje. – Nic bardziej człowieka nie zmienia niż posiadanie dzieci. Ojcostwo uczy dystansu, pokory, zrozumienia. Doświadczenie bycia rodzicem, odpowiadania za kogoś, w sensie dosłownym, utrzymywania kogoś, jest bezcennym doświadczeniem – twierdzi dziennikarz.

Ważny jest także czas tylko dla siebie

Oboje przyznają też, że w ich małżeństwie nie zawsze jest

sielsko i anielsko.

– Wieloletnie związki mają swoje lepsze i gorsze chwile, ale w sumie to fajnie, że związek jest taką sinusoidą. My nigdy nie miewamy „cichych dni”, ponieważ oboje wolimy się pokłócić i natychmiast pogodzić. „Ciche dni” to największa tortura na świecie – zdradza Karolina Ferenstein-Kraśko.

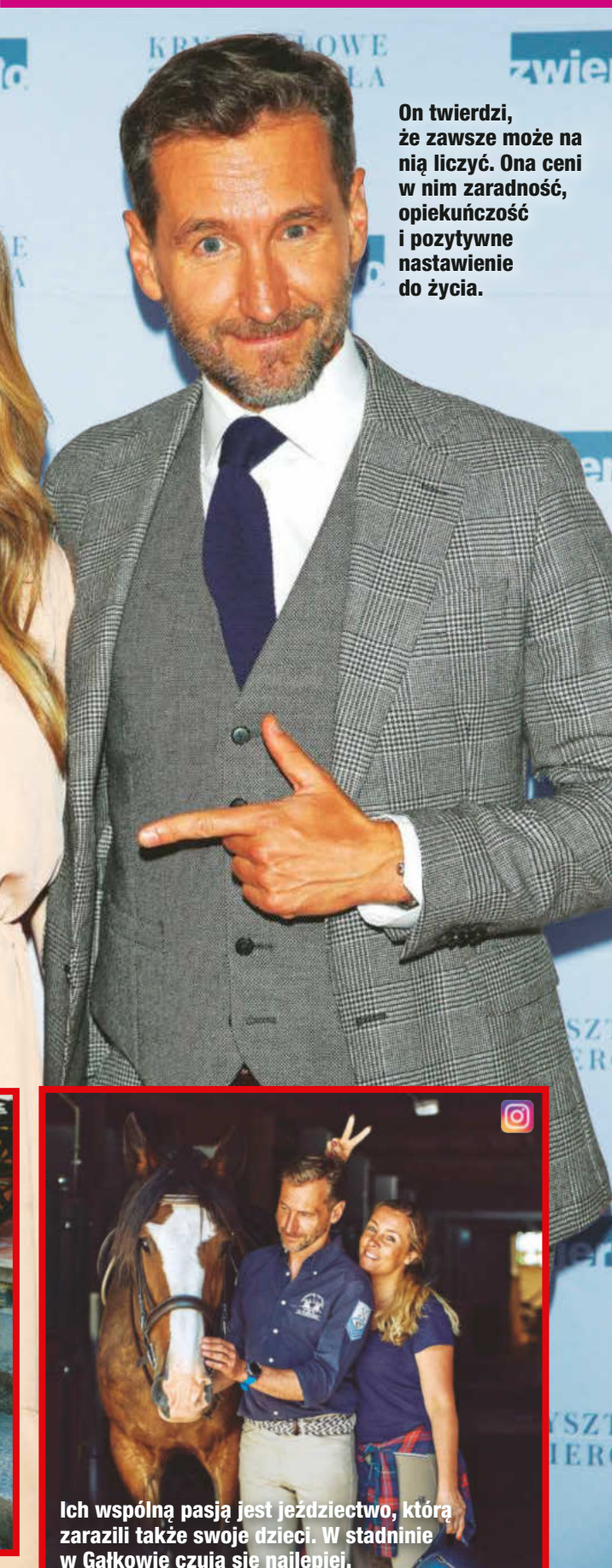
On wychodzi z założenia, że każda okazja jest dobra, aby okazywać sobie uczucia. – Przy posiadaniu gromadki dzieci bardzo łatwo wpędzić się w relacje mama-tata-synowie-córka i zgubić gdzieś tę romantyczną historię, od której wszystko się zaczęło. Dlatego uważam, że raz na jakiś czas rodzice powinni mieć czas tylko i wyłącznie dla siebie – zapewnia Piotr Kraśko. **AK**



Piotr Kraśko od wielu lat prowadzi „Fakty” w TVN, a także „Fakty po Faktach”.



Z dziećmi: Konstantym, Aleksandrem i Laurą. Oboje przyznają, że pociechy są ich wielkim szczęściem.



On twierdzi, że zawsze może na nią liczyć. Ona ceni w nim zaradność, opiekuńczość i pozytywne nastawienie do życia.

Ich wspólną pasją jest jeździectwo, którą zarazili także swoje dzieci. W stadninie w Gałkowie czują się najlepiej.

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

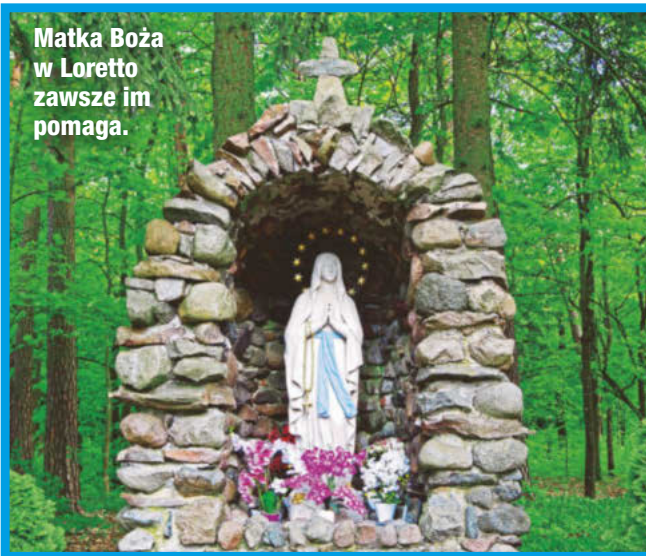
Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl



Maryja nas prowadzi



Z ukochanym są razem od 12 lat, doczekali się dwójki synów. Mają te same wartości.



Matka Boża w Loretto zawsze im pomaga.

Przed laty Matka Boża uzdrowiła ich syna. Potem uchroniła przed problemami finansowymi.

Patrycja Runo (42) od kilku lat ma w swoim ogrodzie kapliczkę z figurą Madonny. Mąż wokalistki, Tomasz, obiecał Matce Bożej, że zbuduje jej kapliczkę, jeśli uzdrowi ich synka, który poważnie chorował. Obietnicę złożył w sanktuarium w Loretto, które małżonkowie do dziś chętnie odwiedzają. – Kiedy mogę tam uklęknąć, czuję, że nie jestem sama, a otoczona szczególną opieką – wyznaje. A jego żona dodaje: – Modli się codziennie, wszystkie sprawy omawia z Bogiem.

I dodaje, że przypomina jej babcię, która ją wychowywała i codziennie się modliła.

Stan ich synka był już krytyczny

Runowie doczekali się dwóch synów: Alena i Sa-

muela. Młodszy Samuel, mając zaledwie trzy miesiące, ciężko zachorował. Zapalenie płuc – brzmiała diagnoza. Lekarstwa jednak nie przynosiły poprawy. – Synek się dusił. Trafiliśmy do szpitala

„Nie modłę się o to, żeby pieniądze spadły mi z nieba. Nie o to w życiu chodzi. Ale jak coś mnie przerasta i nie jestem w stanie czegoś udźwignąć”

w Ostrołęce. Okazało się, że flegma zalewa płuca. Jego stan był krytyczny. Na domiar złego w szpitalu zaraził się wirusem świńskiej grypy. I jeszcze jakąś paśkudną bakterią, z którą tamtejsi lekarze jak dotąd się nie zetknęli. Ciągłe kroplówki, antybiotyki – wspomina Patrycja Runo i opowiada dalej: – Byłam w szpitalu z synem od rana do nocy przez kilka tygodni. Patrzyenie na ból i cierpienie własnego dziecka jest nie do opisania... Widziałam, jak moje dziecko prawie umiera. Z jednej strony bardzo się modliłam i prosiłam o pomoc, a z drugiej ogarniała



Razem nie tylko w domu, ale i w pracy, bo mąż jest jej menedżerem.

mnie wielka złość i bezsilność – wyznaje piosenkarka.

Po trzech tygodniach lekarze zapowiedzieli, że wkrótce podadzą dziecku ostatni antybiotyk. Gwiazda usłyszała, że lekarze nie mogą zrobić nic więcej, wykorzystali wszystkie możliwości.

Tata Samuela gorliwie się modlił

Pan Tomasz pojechał w tym czasie do sanktuarium Matki Bożej w Loretto niedaleko Wyszkowa. Obiecał Maryi, że jeżeli uzdrowi ich syna, wybuduje dla Niej kapliczkę na

podwórku. Już następnego dnia Samuel zaczął wracać do zdrowia. Pani Patrycja do dziś opowiada o tym, mając łzy w oczach. Oboje z mężem są przekonani, że to Matka Boża uzdrowiła ich synka.

Mąż Patrycji Runo, jak obiecał, tak zrobił. I wykonał w ogrodzie kapliczkę w pniu starej wierzby. Postawił w niej piękną figurę Matki Bożej. Oboje z żoną modlą się przy niej, dziękując za ocalenie syna, a także inne łaski, które otrzymują.

Co jakiś czas odwiedzają też Loretto. – Niebawem pewnie



Kapliczka w ogrodzie Patrycji Runo. Cała rodzina lubi tam przesiadywać.



To w tym sanktuarium w Loreto k. Wyszkowa mąż artystki wymodlił cud.



Spełniona i szczęśliwa, wie, że czuwa nad nią Bóg.

znów tam pojedziemy. Chcieliśmy zamówić mszę, poprosić Matkę Bożą o dalszą opiekę. Ona doskonale wie, w którą stronę nas poprowadzić, wie, co jest dla nas najlepsze.

Uchroniła ich przed bankructwem

Kilka lat temu małżonkowie chcieli utworzyć ośrodek re-

kreacyjny z teatrem słowiańsko-cygańskim. Planowali zaciągnąć kredyt, bo inwestycja miała być milionowa. Poczynili już pewne kroki w tym kierunku. Modlili się o powodzenie. – Przyjeżdżał geodeta, trwały pomiary. I nagle na ostatniej prostej okazało się, że tego kredytu nie dostaniemy. Przez jakiś drobiazg. Byliśmy

bardzo rozczarowani – mówi wokalistka.

Wkrótce zaczęła się pandemia koronawirusa. Piosenkarka nie mogła koncertować i zarabiać, podobnie jak jej mąż, który jest jej menedżerem. – Uświadomiliśmy sobie potem, że gdybyśmy wzięli ten kredyt, nie mielibyśmy z czego go spłacać. Dobrze więc, że

go nie dostaliśmy. Matka Boża nas uchroniła, być może nawet przed bankructwem, nie dopuściła, żebyśmy ten kredyt dostali – wyznaje dziś artystka.

Rozmowy Patrycji z Maryją są bardzo intymne. Zadaje wiele pytań, opowiada o swoich codziennych troskach. – Nie modlę się o to, żeby pieniądze spadły mi z nieba. Nie o to w życiu chodzi. Ale jak coś mnie przeraża i nie jestem w stanie czegoś udźwignąć, wykrzykuję swoje żale i złość – zwierza się. – Dziecko ze swoją mamą też czasem się kłóci, a Maryja jest Mamą nas wszystkich – mówi. – Czasem więc tupię nogą, jestem niecierpliwa. „Dlaczego jest pod górkę? O co w tym chodzi?” – pytam. Czasem wy daje się, że nie ma już żadnego rozwiązania. I nagle ktoś staje na naszej drodze, przeciera ścieżkę, po której dalej możemy iść. Czuje, jak ciężar powoli odchodzi. I choć problem nie znika jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, łatwiej nam znośić cierpienie i ból. Z wiarą jest po prostu lżej – dodaje z mocą.

K.W.

Chciałam ratować siostrę,

W czasie modlitwy uspokoiła się. Poczuła wielką miłość Bożą i szczęście. Bała się odezwać z obawy, że to straci.

Rodzice Sylwii nie chodzili do kościoła, ale mama chciała, żeby dziewczynka i jej rodzeństwo mieli potrzebne sakramenty. – Z mojej komunii pamiętam tylko, że miałam piękną białą sukienkę – wspomina.

Lubiła zabawę, nic innego jej nie interesowało

Im była starsza, tym bardziej wciągało ją towarzystwo. Lubiła się bawić, a alkohol tylko jej w tym pomagał. Wtedy właśnie poznała Grzegorza. Od początku wpadła mu w oko. Nie był typem balangowicza. Chodził na wszystkie imprezy tylko po to, żeby ją spotkać. – Na początku nie brałam jego zaangażowania na poważnie – mówi Sylwia. – Ale z czasem zaczęłam doceniać jego lojalność i oddanie – dodaje.

Zawsze mogła na niego liczyć. W pewnym momencie uświadomiła sobie, że zaczyna coś do niego czuć. Wiedziała, że wychował się w wierzącej rodzinie, ale wiara nie miała większego wpływu na ich życie. Jednak, kiedy brali ślub, naturalne było dla niej,

„Gdy usłyszała, co postanowiła Ewelina, pomyślała, że jej siostra zwariowała.”

że odbędzie się on w kościele.

Czas płynął. Grzegorz pracował w górnictwie, Sylwia prowadziła kwiaciarnię oraz zajmowała się oprawą przyjęć weselnych.

W 2007 r. urodziła się Marlena, a 5 lat później Maciek.

Sylwia nadal była osobą towarzyską, lubiła się spotykać ze znajomymi i organizować imprezy. Nie stroniła od alkoholu, w przeciwieństwie do

męża, który nie pił w ogóle. W ich domu często wybuchały kłótnie, inicjowane głównie przez Sylwię. Dodatkowo kobieta cierpiała na zdiagnozowanie i nieoperacyjne zwyrodnienia kręgosłupa. Żyła w bólu, często tak silnym że nie mogła wstać z łóżka, co wpływało na jej gorsze samopoczucie.

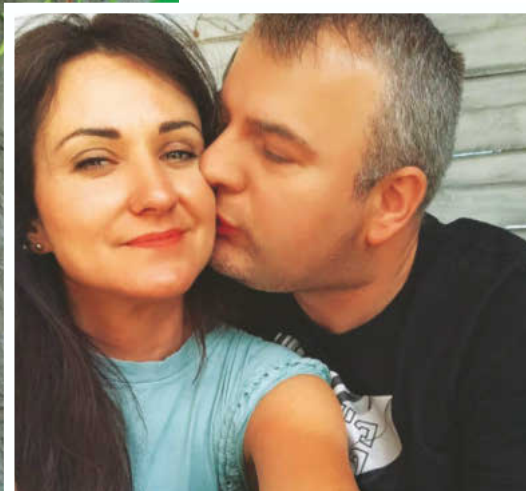
Młodsza o 9 lat siostra Sylwii, Ewelina, coraz częściej wspominała jej o Bogu i Kościele.



Ewelina pozwoliła jej spojrzeć inaczej na świat.



Sylwia znalazła własną drogę i nie zamierza z niej zbaczać.



Zawsze mogła polegać na Grzegorzu. Bardzo to docenia.

– Coraz bardziej mnie tam ciągnie, angażuję się życie swojej parafii, dobrze się tam czuję – opowiadała jej podczas swoich wizyt.

Uważała, że klasztor to bardzo zły pomysł

Sylwia nie traktowała jej słów poważnie, a kiedy Ewelina oświadczyła jej, że chce wstąpić do klasztoru, nie wierzyła w to, co słyszy...

– Ona chyba zwariowała! – mówiła Grzegorzowi. – Musi-

a to ona uratowała mnie

my ją uratować, zanim zmaru-
nuje sobie życie – panikowała.

Ułożyła sobie w głowie plan,
że będzie pomału zniechęcać
siostrę do tego, co chce zrobić.

Ewelina jednak była pewna
swojej drogi i kiedy skończyła
18 lat, wstąpiła do nowicjatu
w zakonie dominikanek.

Sylwia nadal jed-
nak liczyła, że się
jeszcze opamięta, że
to to tylko chwilowy
kaprys, ucieczka od
normalnego życia.
Latem 2016 r. Ewe-
lina przyjechała do
siostry.

– Czy pójdziesz
ze mną na mszę
o uzdrowienie? – zapytała.

– Nie ma mowy, wieczorem
idę na grilla – burknęła Sylwia.

– Jadę z koleżankami, bę-
dziemy u ciebie o 18 – nie dała
się zniechęcić Ewelina. – Bę-
dziesz mogła chociaż pomodlić
się za swojego chrześniaka –
stwierdziła.

To poruszyło Sylwię, chło-
piec był ciężko chory, napraw-
dę chciała mu pomóc.

– Dobra, pojedę z nią do te-
go kościoła – powiedziała mę-
żowi.

Gdy dojechali na miejsce,
usiadli razem w środkowej
części kościoła. Sylwia cały
czas nerwowo zerkła na ze-
garek.

Po eucharystii zaczęły się
modlitwy wstawiennicze.

– Podejdz do tego kapłana od
pleców – szepnęła jej Ewelina.
Strasznie ją to rozbawiło.

Kiedy zaczął się nad nią mo-
dlić, poczuł, jak jej ciało wy-
pełnia moc Boża.

– Panie Jezu, święte Twoje
imie, uzdrow tę kobietę – mó-
wił spokojnym głosem kapłan.

Zaczęła cała drzeć. Nie rozu-
miała, co się dzieje. Spojrzała
na siostrę...

– Sylwia, to Duch
Święty działa – usłysza-
ła od Eweliny.

W miarę, jak kapłan
się modlił o jej uwolnie-
nie, uspokajała się i czu-
ła tak wielką miłość Bo-
żą i szczęście, że bała się
odezwać z obawy, że to
straci. Zrobiło
się już późno...

– Co ja po-
wiem Grzego-
rzowi? Prze-
cież on nie
uwierzy, że
byłam tyle
czasu w ko-
ściele – zasta-
nawiała się.

Miała rację. Kolejne
dni były bardzo trudne.
Czuła ogromne pragnie-
nie eucharystii, zaczęła
chodzić regularnie do
kościoła.

Mąż też wyszedł odmieniony

– Mnie latami odcią-
gałaś od kościoła, a te-
raz sama biegasz tam
codziennie! – złościł się na nią
mąż.

Ona zaś nie czuła złości, nie
chciała kłótni. Trwało to dwa
miesiące. Sylwia w tym czasie
była parę razy w klasztorze
franciszkanów.

– Wiesz co, ja pojedę tam
z tobą i zapytam, co z tobą
zrobili! – krzyknął w pewnym
momencie Grzegorz.

Nic nie powiedziała, poje-
chali razem. Grzegorz wszedł
do środka, cały w nerwach.

Kapłan ich przyjął i przez
chwilę spokojnie rozmawiali.

– Czy mogę się za pana po-
modlić? – zapytał go w pew-
nym momencie zakonnik.

Po modlitwie mężczyzna
wyszedł całkowicie odmienio-
ny. Nie odezwał się przez ca-



Na spacerze
z synami.

łą drogę powrotną, ale Sylwia
już wiedziała, że właśnie do-
świadczył tego samego co ona.
Bóg zesłał im swoją łaskę i mi-
łość, i zagościł w ich rodzinie.

Bóg na nowo otworzył ich serca

Od tamtej pory ich życie cał-
kowicie się odmieniło. Wstą-
pili do wspólnoty Szkoła No-
wej Ewangelizacji. Przełomem
okazały się także rekolekcje
Nowe Życie.

Nie planowali więcej dzie-
ci, ale Bóg otworzył ich serca
i poczuł pragnienie macie-
rzyństwa.

W 2017 r. urodził się Mateusz,
a po nim w dwuletnich odstę-
pach Franek i Jaś. Wychowują
dzieci w wierze, wspólnie się

modlą i chodzą na nabożeń-
stwa. Dwa lata temu założyli
Wspólnotę Pokolenie Dawida.
Sylwia prowadzi spotkania
dla bierzmowianców, ale tak-
że i dla rodzin. W tym czasie
dostała zaproszenie od Boga,
aby malować obrazy o tematy-
ce religijnej. Obecnie prowadzi
także warsztaty z malowania
proroczego.

– Pan Bóg wszedł w moje
życie spektakularnie i gwał-
townie – mówi kobieta. –
Wcześniej pragnęłam do-
znań i adrenaliny ze świata
doczesnego, a dziś dostaję to
od Boga, poprzez jego miłość.
Chciałam uratować moją sio-
strę, a stało się tak, że to ona
uratowała mnie – dodaje.

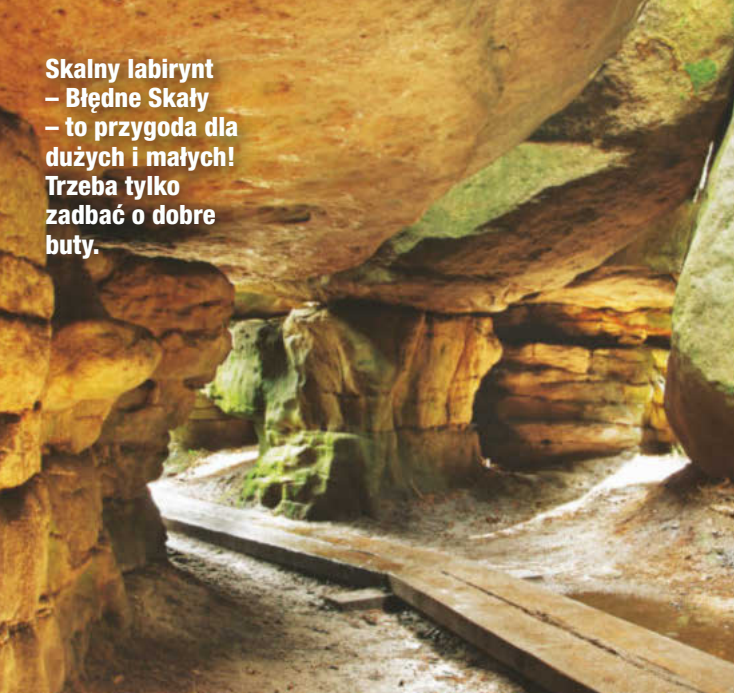
Anna Wyszynska

Tajemnice Gór Stołowych

Choć nie należą do najwyższych, kto raz je zdobył, będzie do nich wracać. Mają wręcz magnetyczną siłę przyciągania.

Małopolska – skalnych formacji poruszających wyobraźnię tu nie brakuje.

**Skalny labirynt
– Błędne Skały
– to przygoda dla
dużych i małych!
Trzeba tylko
zadbać o dobre
buty.**



Płaskie jak stół skały, urwiska, korytarze, fantazyjne formacje skalne. To właśnie fenomen Gór Stołowych – dostępnych nawet dla niewprawnego piechura. Bo szlaki, choć pełne wyzwań, przejdzie każdy. Trochę tylko gimnastykując się na trasie.

Fantazja dla każdego

Niezwykłość górskiej krainy, którą kiedyś otaczało morze, doceniono i aby ją uchronić, utworzono tu Park Narodowy Gór Stołowych. I tak, ochronie podlegają: najwyższy szczyt pasma, Szczeliniec Wielki, Błędne Skały, Skalne Grzyby i Radkowskie Skały.

Jeśli wyprawę zaczniemy we wsi Karlów, zdobędziemy Szczeliniec bez przesadnego trudu. Stąd prowadzi bowiem nietrudny szlak. Po 665 kamiennych stopniach dotrzemy do schroniska, sprzed którego rozciąga się widok m.in. na Karkonosze ze Śnieżką i Góry Sowie. Ale to początek przygody. Bo na szczycie i w drodze powrotnej co rusz wyrastają skały przypominające różne przedmioty i zwierzęta. Będą więc Tron Liczyrzepy (Ducha Gór), Małpolud, Wielbłąd, Diabelska Kuchnia i Piekieleko (tak wąskie, że niektórzy muszą przejść je... bokiem!). Można też wybrać się do Błędnych

Skał, by w płataninie ciasnych korytarzy gimnastykować się i świetnie się przy tym bawić. Bo trzeba i przykucnąć, i przejść na czworakach, a nawet – wciągnąć brzuch! Skalne schodki, drewniane kładki, wąskie przesmyki, a do tego skały o niesamowitych kształtach: Kurza Stopka, Wielka Sala, Okręt czy Dwunożny Grzyb. I nazwy, i ich widok zapadają w pamięć.

Poza górskim szlakiem

Okolice jednak dostarcza też innych wrażeń. W położonych u podnóża Gór Stołowych Wambierzycach, poza XVII-wieczną kalwarią składającą się z 74 kaplic, znajduje się sanktuarium Matki Boskiej Wambierzyckiej, do którego prowadzi monumentalne kamienne schody. Z dołu robią wrażenie sięgających nieba, a sama świątynia przypomina pałac.

Przy dobrej pogodzie warto udać się do pobliskiego Radkowa – Zalew Radkowski w gorące dni zapewni ochłodę, a dzieciakom mnóstwo zabawy w wyremontowanym parku wodnym z licznymi atrakcjami. Można też wynająć kajak i podziwiać malownicze okolice – jest tu naprawdę pięknie. A gdy zapagniemy coś zjeść lub pospacerować parkowymi alejkami, wybierzmy się



**Najwyższym
szczytem Gór
Stołowych jest
Szczeliniec
Wielki (922 m
n.p.m.).**



**W Dusznikach-
Zdroju warto
zajrzeć do
Muzeum
Papiernictwa
i wziąć udział
w ciekawych
warsztatach.**

do Kudowy-Zdroju lub Dusznik-Zdroju, by popijając wodę zdrojową, łapiąc zdrowy oddech, wesprzeć swoją formę. Przy okazji można coś zwiedzić. I już trzeba planować kolejną wycieczkę w Góry Stołowe. Bo myśl o skalnym świecie natrętnie, ale miło krąży nam po głowie...



**Wambierzyckie
sanktuarium przyciąga
nie tylko pielgrzymów.**

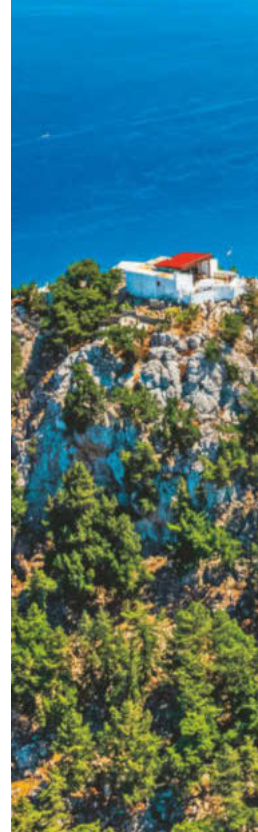
POBLISKIE UZDROWISKA



Kudowa-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Polanica-Zdrój to miejscowości, w których można zadbać o zdrowie i poprawę swojego samopoczucia. Znajdują się tu sanatoria, które specjalizują się w leczeniu konkretnych przypadłości. Można tu przejechać prywatnie, ale NFZ refunduje pobyty. Warto zajrzeć na www.sanatoria.com.pl/list/finansowanie-nfz/rejony-gory.

Matka Boża
z TsambikiTutaj
proszą
o dzieci

Ikona przedstawia
Matkę Bożą
w pozycji siedzącej.
Jezus nie jest
tu małym
dzieckiem, ale
chłopczykiem.



Klasztor Tsambika (Moni Panagia Tsampika) znajduje się na klifie u wschodnich wybrzeży wyspy Rodos.

Na greckiej wyspie Rodos jest miejsce niezwykle – położona w górach kaplica, w której modlą się kobiety, prosząc Maryję o dar potomstwa. I zostają wysłuchane.

Aneta z Warszawy poleciała na Rodos z mężem Arkiem i 10-letnią córką Basią. Od lat pragnęli kolejnego dziecka, ale zamiast tego pojawiały się różne kłopoty zdrowotne. Wtedy usłyszała o Matce Bożej z Tsambiki (Panagia Tsambika), którą prosi się o dzieci i postanowiła spróbować.

Pierwsze dziecko z Polski!

Gdy wdrapali się na górę po skalnych schodach, Aneta długo modliła się i płakała przed ikoną. Był tam mnich, opiekujący się tym miejscem. Patrzył na nią w milczeniu. Po tygodniu, gdy jeszcze byli na Rodos, okazało się, że jest

w ciąży! Weszli znów na górę, by tym razem dziękować Maryi, a mnich, gdy ich zobaczył, powiedział: „Pamiętam cię! Tak płakałaś!”. I dodał: „To będzie pierwsze dziecko z Polski!”. Urodził się Kuba. Po trzech latach znów polecili do Matki Bożej, by prosić o kolejne dziecko. I przyszedł na świat Jacek. Czwarta ciąża nie była wyproszona na Rodos, ale za to jej przebieg był tak trudny, że Matka Boża z Tsambiki, której ją zawierzono, na pewno pomagała. Marysia urodziła się 8 grudnia, w święto Niepokalanego Po-

częcia NMP! Wkrótce polecili na Rodos, by dziękować Matce Bożej za dzieci.

„Ty, która jesteś „iskrą” przynoszącą nadzieję, zapal w moim sercu wiarę, abym nigdy nie traciła ufności w Bożą Opatrzność”

Blask na szczycie

Maleńka, biała kaplica usytuowana jest na szczycie stromej, spadającej pionowo w dół do morza skały. Dojeżdża się tam drogą od strony miasta Rodos, potem trzeba pokonać 299 stopni wykutych w skale, ale nagrodą są piękne widoki i słynące łaskami ikona Maryi. Skąd się tam wzięła? Według przekazów u stóp góry we wsi Archangelos mieszkało niegdyś małżeństwo, modlące się o potomstwo.



Wierni nie tylko z Grecji wypraszają łaski u Pani z Tsambiki.



Aby dotrzeć do kaplicy cudownej ikony pielgrzymi muszą pokonać 299 stopni. Zaleca się, by iść boso.

Świątynia u podnóża góry, w którym na co dzień przechowywany jest oryginalny wizerunek Matki Bożej. Jej święto obchodzone jest tu 8 września.



Pewnej nocy ujrzeli ogień na szczycie góry. Gdy mężczyźni z wioski wspięli się tam, ujrzeli ikonę Matki Bożej z Dzieciątkiem w płomieniach, które jej jednak nie spalały. Gdy znieśli ją na dół okazało się, że pochodzi ze wspaniałego klasztoru Kykku na Cyprze, skąd... zniknęła. Mnisi zabrali ją na Cypr, ale... ponownie znalazła się na szczycie góry i znów rozświetliła ją ogniem. Wtedy została już na Rodos, a mnisi wybudowali dla niej kaplicę. To w niej zaczęła się modlić kobieta, która z mężem pierwsza zobaczyła ogień na szczycie. Modliła się przede wszystkim o dziecko, którego tak bardzo brakowało jej rodzinie. Wkrótce zaszła w ciążę. Również żona otomańskiego paszy, właścicielka tych ziem, prosiła o dziecko i została wysłuchana. Szczęśliwy ojciec szczerze obdarował mnichów. Od tego czasu wiele

kobiet, które stały przed Matką Bożą z Tsambiki, mogło cieszyć się wymarzoną macierzyństwem.

Zdjęcia i zabawki w darze

Dowodem są zdjęcia dzieci i zabawki zawieszone pod ikoną. Są ich setki, tak obfita jest łaska Boża. Wiele dzieci mieszkanki Rodos nosi imiona: Tsambika – jeśli to dziewczynka i Tsambikas (chłopiec). Słowo tsampa w języku greckim oznacza iskrę lub niewielki ogień. Obecnie oryginał ikony ze względu na bezpieczeństwo znajduje się w dolnym kościele, na górze jest tylko jej kopia, ale to Matce Bożej z Tsambiki nie przeszkadza działać. Jej sława skuteczności wymadlała potomstwa wciąż rośnie! Co roku 8 września w Archangelos odbywa się odpust ku jej czci.

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 przysyłać listownie na adres redakcji lub mailowo: wiara@dobrytydzien.com.pl

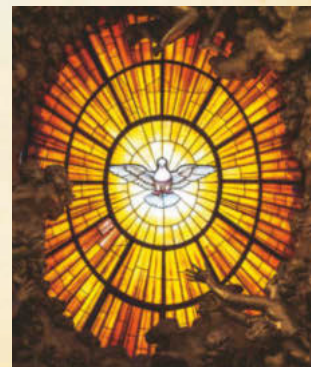
Jak pomaga nam Duch Święty?

Jak rozpoznać owoce działania Ducha Świętego w naszym życiu?

Iwona z Poznania

Droga Pani Iwono, owocem działania Ducha Świętego jest to, że kierujemy się słowami i czynami Jezusa. Duch Święty przypomina nam bowiem wszystko to, co objawił Jezus. Kto otwiera się na Ducha Jezusa, ten myśli jak Jezus i kocha jak Jezus, czyli staje się jednocześnie dobry i mądry. Mądrość sprawdzamy po tym, że postępujemy zgodnie z Dekalogiem i że każdemu człowiekowi okazujemy miłość inaczej, bo w sposób dostosowany do jego postępowania. Jezus wspierał ludzi szlachetnych, upominał błądzących i bronił się przed

krzywdzicielami po to, by mogli opamiętać się i nawrócić. My mamy czynić podobnie. Kto kieruje się Duchem Jezusa, ten doświadcza pokoju sumienia i promieniuje radością. Warunkiem otwarcia się na Ducha Świętego jest codzienny rachunek sumienia, czytanie Pisma Świętego, modlitwa, korzystanie z sakramentów, nawracanie się i dążenie do świętości.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

„Nie ma takiego problemu, którego nie można rozwiązać za pomocą różańca” – te słowa św. Łucji, która spotkała Matkę Bożą w Fatimie, stały się mottem filmu „Moc w moich dłoniach”. Jego twórcy zebrali w nim historie ludzi opowiadających o sile modlitwy różańcowej, która pomogła im znaleźć odpowiedzi na najtrudniejsze życiowe pytania. Rafael Film



Książka „Mocarz Chrystusa” Marka Zaremby i Benona Wylegały to propozycja 33 dniowych rekolekcji ze św. Andrzejem Bobolą – patronem Polski i potężnym orędownikiem. Autorzy prowadzą czytelnika drogą modlitwy, pomagając powierzyć Bogu rodzinę, pracę, lęki i codzienne zmagania, a całość dopełniają osobiste świadectwa mocy wstawiennictwa świętego. Wyd. Esprit.



Wdzięczny 1 grosz



„1 grosz za 1 kilometr jazdy”: czy ma to coś wspólnego z jakimś rodzajem podatku albo też obowiązkowej opłaty drogowej? Nic podobnego. Jest to hasło misyjnej akcji pomocowej zwanej akcją św. Krzysztof(a), prowadzonej w Polsce od ponad 25 lat. Słyszymy o niej co roku z okazji wspomnienia św. Krzysztofa, patrona kierowców i podróżnych, które przypada 25 lipca. Celem akcji jest wsparcie polskich misjonarzy i misjonek w zakupie środków transportu. Akcję koordynuje i prowadzi misyjne stowarzyszenie MIVA Polska.

Podróże mogą więcej znaczyć

Zwykle pokonujemy odcinki dróg aby dotrzeć od punktu A do punktu B. Są to najczęściej podróże związane z życiem rodzinnym, z pracą czy odpoczynkiem. Jednak pokonywanie odległości może mieć jeszcze inny wymiar: misyjny. Możemy policzyć swoje kilometry podróży i zamieniając je na grosze przeznaczyć na środki transportu, których w swojej posłudze potrzebują polscy misjonarze i misjonek. Można to uczynić w duchu solidarności z misjonarzami, ale też i w duchu wdzięczności za szczęśliwie podróże. Dla jednych misjonarzy niezbędne są samochody terenowe, inni potrzebują motocykli czy rowerów, jeszcze inni korzystają z łodzi motorowych,

a w regionach arktycznych – ze skuterów śnieżnych. Jak mówi dyrektor MIVA Polska, ks. Jerzy Kraśnicki „wsparcie MIVA jest odpowiedzią na konkretne potrzeby misjonarzy. Obecnie swoją posługę w prawie 100 krajach świata pełni

ponad 1600 misjonek i misjonarzy z Polski.” I dodaje: „Pomagamy misjonarzom, aby umożliwić im pomaganie innym”.

Głosy z misji i realia codzienności misyjnej

Pojazdy przede wszystkim umożliwiają misjonarzom regularną łączność z odległymi wspólnotami i pełnienie zadań duszpasterskich. Moja parafia San Ramon Nonato w departamencie Beni – mówi ks. Andrzej, posługujący w Boliwii – ma 10 regularnie odwiedzanych stacji dojazdowych, zwanych Comunidades, w odległościach od 12 km do 90 km. Aby do nich się dostać potrzebny jest sprawny transport. Obecnie używany przeze mnie samochód ma już ponad 20 lat i jest wysłużony, a do tego

zawodny. Drogi z reguły są złej jakości, tylko gruntowe, w porze deszczowej trudno przejeżdżne lub wcale nieprzejezdne. Bez pomocy z zewnątrz trudno myśleć o zakupie samochodu, nawet używanego”. Misjonarze nie ograniczają się jednak do duchowej posługi. Wielu z nich, prowadzi ośrodki medyczne i szpitale, troszcząc się o chorych, starszych i niepełnosprawnych. Siostry ze Zgromadzenia św. Karola Boromeusza w Zambii założyły w Chinyunu Ośrodek Rehabilitacji dla Osób Niepełnosprawnych „The City of Mercy” („Miasto Miłosierdzia”). Powstał tam dom dla podopiecznych uczestniczących w turnusach rehabilitacyjnych oraz dla personelu ośrodka. „Osoby niepełnosprawne mieszkają często daleko w buszu, są ukrywane w domach i nie mają możliwości dotarcia do lekarza czy na rehabilitację – mówi s. Józefa. Wraz z wolontariuszami Siostry udają do rodzin w odległych wioskach, odnajdując dzieci i dorosłych wymagających rehabilitacji i pomocy medycznej. Ośrodek pilnie potrzebuje terenowego samochodu osobowo-bagażowego, aby trans-

Jedź dla misji
Pomóż misjonarzom
w zakupie środków
transportu.
Wyślij przelew BLIK
na telefon

516 581 581
tytuł: Darowizna DT –
pojazdy misyjne

za 1 kilometr

portować podopiecznych i chorych do szpitali, i zaopatrywać ośrodki w leki i żywność - mówi misjonarka zwracając się o pomoc do MIVA. Innym wielkim polem misyjnej służby jest działalność edukacyjna. W San Lorenzo w regionie Amazonii w Peru, misjonarze salezjańscy prowadzą, oprócz kilku parafii i ośrodków duszpasterskich, szkołę techniczną dla młodzieży z siedmiu plemion indiańskich z internata-

mi. Nasza Ewangelizacja - mówi ks. Ryszard, pracujący w Peru od 40 lat - to przede wszystkim edukacja dla ubogiej ludności i pomoc tym, którzy w 41 % żyją w skrajnym ubóstwie. Pomagamy młodym w nauce zawodu, aby dać im lepsze perspektywy życiowe. Nasza Szkoła Techniczna w San Lorenzo specjalizuje się w trzech kierunkach: rolnictwie, stolarstwie i mechanice silników zaburtowych.

Zwracamy się do Was, Drodzy z MIVA Polska - pisze ks. Ryszard - o pomoc w zakupie motokaru i furgona do naszej pracy w Szkole Technicznej."

To tylko kilka przykładowych prób, z których wylania się skrawek rzeczywistości misyjnej. MIVA Polska otrzymuje rocznie ok. 150 prób, na różne środki transportu. Finansowane są one dzięki groszom za szczęśliwe kilometry, które przekazują Darczyńcy.



Dem. Rep. Konga, 2 łódzie motorowe dla misjonarzy pracujących w Amazonii oraz 23 motocykle zarówno dla misjonarzy jak i współpracujących z nimi katechistów. Oprócz tego zostało zakupionych 267 rowerów dla katechistów oraz dla uczniów i nauczycieli w Afryce i na Madagaskarze, a także 749 wózków inwalidzkich dla osób z niepełnosprawnościami w krajach misyjnych.



REPUBLIKA ŚRODKOWOAFRYKAŃSKA

Owoce groszy za kilometry w 2025 roku

W ubiegłym roku 2025, dzięki wsparciu dobroczyńców, udało się kupić 61 samochodów terenowych i osobowych, 7 minibusów, autobus do szkoły integracyjnej w Demokratycznej Republice Konga, 2 ambulance - jeden do Boliwii, drugi do

MIVA Polska, ul. Byszewska 1, 03-729 Warszawa

69-1240-1037-1111-0000-0691-6802

Zrób przelew z dopiskiem: Darowizna DT - pojazdy misyjne

WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.MIVA.PL

MIVA Polska
ul. Byszewska 1, 03-729 Warszawa 4,
skr. poczt. 112

nr rachunku odbiorcy
69 1240 1037 1111 0000 0691 6802

kwota

imię, nazwisko i adres wpłacającego

tytułem

Darowizna DT - pojazdy misyjne

stempel
szefinstwa

pojemnik

opłata

MIVA Polska

ul. Byszewska 1, 03-729 Warszawa 4, skr. poczt. 112

nr rachunku odbiorcy
6 9 1 2 4 0 1 0 3 7 1 1 1 0 0 0 0 6 9 1 6 8 0 2

nr rachunku odbiorcy
W P P L N

nr rachunku docelowości (przebieg) / kwota planowa (wpłata)

nazwa docelowości

nazwa docelowości cel

tytułem

Darowizna DT - pojazdy misyjne

tytułem cel

pieczęć, data i podpis docelowości

Opłata

odcinek dla instytucji przyjmującej zlecenie

Wiśnie z czekoladą

Soczyste i lekko cierpkie owoce nie mogły wymarzyć sobie lepszego towarzystwa, a my... pyszniejszego letniego deseru. Smacznego!



Jogurtowa krajanka

SKŁADNIKI:

- 750 g wiśni • 140 g cukru
- 200 g czekoladowych ciastek
- 100 g masła • 500 ml nektaru wiśniowego
- 25 g mąki ziemniaczanej • 5 łyżeczek żelatyny
- po 500 g jogurtu greckiego i śmietany 30%
- 1 galaretkowa wiśniowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciastka zmiel i wymieszaj z roztopionym masłem. Wylep spód formy (20 x 30 cm). Wiśnie wydryluj. Mąkę wymieszaj z 50 ml nektaru wiśniowego. Zagotuj 200 ml nektaru

z 60 g cukru. Zagęść mieszaną mąką. Wsyp wiśnie i gotuj 1 minutę. Masę ostudź.

2. Żelatynę rozpuść w kilku łyżkach wody. Jogurt wymieszaj z resztą cukru. Dodaj żelatynę, schłodź. Gdy jogurt zacznie tężeć, wmieszaj do niego ubitą śmietanę. Wyłóż na czekoladowy spód. Dodaj masę wiśniową i delikatnie przemieszaj. Wierzch wyrównaj. Schładzaj 1 godzinę.

3. Galaretkę rozpuść w reszcie nektaru, ostudź. Rozprowadź na kremie. Schładzaj przez noc.

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

Najlepsza kawa

Kawa z Peru Ener-Bio z Rossmanna pochodzi z upraw ekologicznych, gdzie nie przyskiera się roślinom szkodliwymi pestycydami.

- 70 zł/1 kg



Dobra rybka

Filety z mintaja Lemon&Herbs to nowość z serii Chrupiąca Rybka od Lisnera. Wystarczy je podgrzać na patelni lub air fryrze.

- 10 zł/180 g



Podkreć smak

Dodanie szczypty soli morskiej do ciasta bardzo podkreśla jego smak. Sól neutralizuje naturalną gorycz kakao i tłumi kwasowość owoców. Dzięki temu język mocniej wyczuwa słodczy, a kwaskowaty smak wiśni staje się niesamowicie intensywny.

Muffinki z mascarpone

SKŁADNIKI:

- 300 g wiśni • 3 jajka • 75 g cukru
- 500 g mascarpone
- 250 g chudego twarogu
- po 100 g gorzkiej czekolady i śmietany 30%
- 1 cukier waniliowy • 1 łyżka mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE:

1. Wiśnie umyj, 200 g wydryluj. Jajka, cukier i cukier waniliowy ubijaj 5 minut mikserem. Dodaj mascarpone, twaróg i mąkę ziemniaczaną, jeszcze chwilę miksuj na niskich obrotach. Wmieszaj wydrylowane wiśnie.

2. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180°C. Foremki na muffinki wyłóż papilotkami i napełnij przygotowaną masą. Piecz ok. 25 minut. Wyjmij i ostudź.

3. Czekoladę połam na kawałki. Śmietanę mocno podgrzej. Rozpuść w niej czekoladę. Poczekaj, aż lekko stężeje. Zanurzaj w niej pozostałe muffinki. Ozdób muffinki. Polej resztą czekoladowej śmietany. Odłóż do wystudzenia.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut
PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Biały przekładaniec

SKŁADNIKI:

- 500 g wiśni • 3 jajka • 100 g cukru • 75 g mąki pszennej
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 300 ml śmietany 36%
- 300 g mascarpone • 270 g białej czekolady • 1 cukier waniliowy
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Śmietanę podgrzej, zdejmij z kuchenki. Wrzuc posiekaną czekoladę i rozpuść. Schłódź przez noc.

2. Następnego dnia jajka ubij z cukrem i cukrem waniliowym. Dodaj obie mąki przesiane z proszkiem. wymieszaj. Spód tortownicy przykryj pergaminem, wlej ciasto. Piecz w 180°C ok. 30 minut.

3. Wiśnie wydryluj. Czekoladową śmietanę wyjmij z lodówki. Dodaj zimny serek mascarpone, zmiksuj na krem. Odłóż 1/4, a do reszty dodaj wiśnie. Biszkopt przekrój na 2 blaty, przełóż kremem z owocami. Posmaruj resztą kremu, dowolnie ozdób.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

PORCJE: 12 STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: średni

Podłużna tarta serowa

SKŁADNIKI:

- 200 g czekoladowych ciastek
- 120 g masła • 80 g gorzkiej czekolady • 250 g mielonego twarogu • 80 g cukru • 1 jajko
- 60 g śmietany 12% • 300 g wiśni • 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej • 150 g śmietany 30% • 1 cukier waniliowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciastka pokrusz drobno. Wymieszaj z ciepłym, roztopionym masłem. Masą wylep spód i boki podłużnej formy. Schładzaj minimum 30 minut.

2. Czekoladę stop w kąpieli wodnej. Twaróg zmiksuj z 30 g cukru. Dodaj jajko i śmietanę 12%. Ponownie zmiksuj. Dodaj płynną czekoladę. Masę dobrze wymieszaj i wyłóż na spód. Schłódź.

3. Wiśnie oplucz i wydryluj. Włóż je do rondelka razem



z resztą cukru i 2 łyżkami wody. Podgrzej, a potem odlej trochę soku. Połącz go z mąką i dodaj do wiśni. Zagotuj, wystudź. Śmietanę 30% ubij z cukrem waniliowym. Rozsmaruj na masie czekoladowej. Podawaj z wiśniowym sosem.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

PORCJE: 12 STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: średni

Torcik z bitą śmietaną

SKŁADNIKI:

- 1 kg wiśni • 150 g gorzkiej czekolady
- 125 g masła • 4 jajka
- 125 g + 6 łyżek cukru
- 150 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 150 ml nektaru wiśniowego
- 1 kisiel wiśniowy
- 200 g śmietany 30%
- czekoladowe wiórki

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę posiekaj i stop z masłem. Jajka ubij ze 125 g cukru. Wmieszaj do nich masę czekoladową, a potem przesianą mąkę z proszkiem. Najlepiej zmiksuj. Spód tortownicy wyłóż pergaminem, nałóż ciasto. Piecz 30 minut w 180°C.

2. Wiśnie umyj, wydryluj. Włóż do rondla. Dodaj 100 ml nektaru i 5 łyżek cukru, gotuj 4 minuty. Kisiel rozmieszaj w reszcie nektaru, wlej do wi-



śni. Gotuj 1 minutę. Rozłóż na cieście. Schładzaj godzinę.

3. Śmietanę ubij z resztą cukru, przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciśnij dekoracyjnie na ostudzoną masę z wiśniami. Torcik posyp wiórkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

PORCJE: 12 STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: średni

DOBRY TYDZIEŃ 25



Czy herbatę można przedawkować?

Wiesz, że gdy organizm otrzymuje jej za dużo, zbyt mocnej, potrafi reagować jak na alkohol – kacem?

Czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ziołowa... Herbata ma różne odmiany i jest jednym z najchętniej pitych napojów na świecie, a przede wszystkim w Polsce. Badania mówią, że sięga po nią 96 proc. Polaków. Pijemy jej więcej niż Chińczycy i Japończycy. Czy zawsze wychodzi to na zdrowie?

Zdrowotne właściwości

Zielona herbata ma wysoką zawartość katechin. To silne przeciwutleniacze neutralizujące wolne rodniki. Wspierają układ krążenia oraz pracę mózgu, działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Herbata czarna cechuje się większą zawartością tanin. To także silne przeciwutleniacze. Wspierają trawienie, działają przeciwzapalnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Mniej popularna jest czerwona herbata – Pu-Erh. Znana jest głównie z tego, że wspiera metabolizm, ale też korzystna jest dla układu krążenia i trawienia.

Herbaciana kofeina

Zarówno w liściach herbaty czarnej, jak i zielonej, czerwonej występuje teina. To rodzaj kofeiny. Standardowa filiżanka kawy (250 ml) zawiera ok. 70–140 mg kofeiny. Ta sama ilość herbaty dostarcza 20–70 mg kofeiny. Dokładna ilość zależy od sposobu parzenia oraz rodzaju herbaty – zielona ma nawet o połowę mniej kofeiny niż czarna. Im dłużej herbata jest parzona, tym więcej kofeiny wydziela się do naparu.

Ważny jest umiar

Skoro herbata ma sporo korzystnych właściwości, czy można ją pić bez limitu? Niekoniecznie. Bezpieczna ilość to 4–5 filiżanek dziennie. W dużej mierze za przedawkowanie odpowiada wspomniana teina. Działa łagodniej i dłużej w porównaniu do kawowej kofeiny dającej szybkie pobudzenie, bo wchłania się wolniej. Ale spożyta w nadmiarze jedna i druga przynosi takie same skutki. Wypicie powyżej sześciu filiżanek herbaty (ok. 300 mg ko-

Jeśli zachowasz umiar, parz ulubione herbaty na zdrowie!



feiny) może wywołać takie dolegliwości jak uczucie kołatania serca, niepokoju, drżenie mięśni, wzmożone pocenie, wzrost ciśnienia. A u osób nadwrażliwych na kofeinę, wystarczą mniejsze ilości herbaty (nawet 3–4 filiżanki), by odczuć nieprzyjemne dolegliwości.

Ryzyko anemii

Garbniki zawarte w herbacie mogą hamować wchłania-

nie żelaza, zwłaszcza gdy napar pije się razem z posiłkiem. Zielona herbata, a szczególnie jej sproszkowana forma, czyli matcha, jest natomiast bogata w witaminę K, a ta dostarczana w dużych dawkach może osłabiać działanie leków przeciwzakrzepowych.

Herbatki ziołowe

Zawierają różne substancje aktywne, nieobojętne dla organizmu (np. dla wątroby), które mogą na siebie oddziaływać w mieszkankach herbat oraz wchodzić w interakcje z lekami. Picie często herbat ziołowych o właściwościach moczopędnych albo łączenie ich z lekami moczopędnymi może doprowadzić do odwodnienia organizmu i zaburzeń elektrolitowych. Herbaty ziołowe w ilości kilku filiżanek dziennie mogą mieć także efekt przeczyszczający.

Z cytryną czy bez?

● Jedna z powszechnych teorii głosi, że nie powinno się pić herbaty z cytryną, bo tworzy się w niej cytrynian glinu, który jest toksyczny dla człowieka. Najnowsze badania potwierdzają, że jest to mit i nie ma się, czego obawiać. Picie herbaty z cytryną nie stwarza zagrożenia dla zdrowia,

mimo że rzeczywiście w środowisku kwaśnym, niewielka część nierozpuszczalnych związków glinu zawartych w herbacie przekształca się w cytrynian glinu. ● Chcąc jednak ograniczyć ten proces, wystarczy plasterki cytryny dodać do herbaty dopiero po jej zaparzeniu, czyli wyrzuceniu fusów lub wyjęciu torebki z herbatą.



Cytrynę dodaj po przestygnięciu naparu.

WAKACYJNA FIZJOTERAPIA

Ćwiczenia na urlopie

Dla ciała i głowy sprawdzi się łączenie leniuchowania z lekką aktywnością fizyczną. Na wakacjach nie musisz zalegać na ręczniku czy kocu cały dzień. Rozruszaj od czasu do czasu ciało!

- Wykonaj energiczny marsz w miejscu. Następnie stań w rozkroku i pochyl się do jednej nogi (na ile dasz radę). Dłoni możesz oprzeć na podłożu albo na udzie czy łydce. Obróć tułów do nieba i wyciągnij w górę drugą rękę. Spokojnie oddychaj. Powtórz na drugą stronę i całość jeszcze 3 razy.



- Połóż się na ręczniku na brzuchu. Umieść dłonie przy klatce piersiowej i wyprostuj je delikatnie unosząc górną część ciała. Zostań w tej pozycji kilka sekund i wróć do leżenia. Powtórz 5 razy.



REKLAMA

LEKARZ ODPOWIADA



Nawet latem cierpię z powodu infekcji górnych dróg oddechowych. Czy aromaterapia pomoże?

Grażyna z Ełku

Przy infekcji górnych dróg oddechowych skuteczne są olejki: sosnowy, z eukaliptusa i drzewa herbacianego. Działają antybakteryjnie, antywirusowo, przeciwzapalnie, przeciwbólowo oraz wykrztuśnie. Łagodzą kaszel, katar, ból głowy i mięśni. Najłatwiejszy sposób na wykorzystanie olejków to inhalacja. Do miski z gorącą wodą należy dodać kilka kropli wybranego aromatu (można mieszać 2 różne). Pochylić głowę nad parą, przykryć ręcznikiem i zamknąć oczy, aby uniknąć ich podrażnienia. Parę wdycha się nosem i wydycha ustami przez 5 minut. Po inhalacji warto odpocząć.

Melisa da nam spokój!

Cukierki Melisowe z ekstraktem melisy

Masz stresującą pracę? Łatwo popadasz w rozdrażnienie i zdenerwowanie?

Już od dawna wiadomo, że melisa wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego ułatwiając zachowanie spokoju.

- ✓ Cukierki Melisowe firmy Reutter zawierają ekstrakt z melisy.
- ✓ Produkt jest szczególnie polecany ze względu na naturalny skład.

Reutter to firma z ponad stuletnim doświadczeniem produkująca najwyższej jakości produkty ziołowe.

Dostępne w aptekach i zielarniach.



MELISA – INACZEJ: MATECZNIK, PSZCZELNIK, MIODEK

Co dawniej zawierała ziołowa apteczka, najlepiej obejrzyć w skansenach. Niezależnie od rejonu przy każdej chałupie rosły lecznicze zioła. Ziołowe wiechcie powiązane w pęki wisiały na strychach, w sieniach i w razie potrzeby można było uskubać kilka listków, czy kwiatów. Królową była melisa - na dobry sen, uspokojenie, poprawę samopoczucia. Prosto z aptek i zielarni polecamy markowe Cukierki Melisowe znanej firmy Reutter. Reutter ma także doskonałe i wielokrotnie wyróżnione Cukierki Szałwiowe z naturalnym ekstraktem i olejkami szalwiowym, wyśmienite

Cukierki Czarny Bez z naturalnym ekstraktem czarnego bzu, Żeńśzeniowo-Imbirowe także są bez syntetyków i zawierają pełnowartościowe ekstrakty z żeń-szenia oraz imbiru. A znakomite Cukierki Głogowe, jako jedyne cukierki głogowe na rynku wyróżnione zostały przez prestiżową Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrzu. Płacisz? Zaufaj jakości! Reutter to niemiecka solidność, lata doświadczenia, tradycji i mistrzostwo cukierków z zawartością cenionych, naturalnych i wysokiej jakości wyciągów roślin, czyli ekstraktów, a nie smaków ziołowych. Są w aptekach i zielarniach.

Koniec problemów przy pobieraniu krwi

Są sposoby na to, żeby ten zabieg przebiegł sprawniej.

TOP
4

Denerwujesz się przed każdą wizytą w laboratorium, bo kojarzy ci się z bólem i niepewnością? Dla wielu osób pobranie krwi to duży stres, a dodatkowo pozostają im po nim niechciane „pamiętki” w postaci wylewów podskórnych. Problemem często są niewidoczne i delikatne żyły. Podpowiemy, jak sobie (i pielęgniарce) pomóc.

1 Przygotuj się. Zwykle lekarz wypisujący skierowanie ogranicza się do stwierdzenia „proszę być na czczo”. To oczywiście ważne, by badania wyszły wiarygodnie. Ale nikt nie bierze pod uwagę tego, że po nocy bez jedzenia i picia żyły mogą być zapadnięte a krew bardzo gęsta. Pomoże woda. Wypij jedną szklankę czystej wody (bez cukru) wieczorem, a drugą rano, na około godzinę przed pójściem do laboratorium. To rozrzedzi

nieco krew, łatwiej więc wówczas pobrać materiał do strzykawki. Warto jednak przestrzegać zasady jednej szklanki, czyli nie wypijać więcej przed badaniem, ponieważ, jeśli krew jest nadmiernie rozrzedzona, w każdym jej mililitrze mniej jest składników, które podlegają analizie, a to może wpłynąć na wyniki.

2 Wzmocnij żyły. Najbardziej zalecane są preparaty zawierają rutynę i witaminę C, które uszczelniają naczynia krwionośne – te substancje najlepiej stosować doustnie. Warto także smarować skórę maścią czy żelem z escyną (znajduje się w wyciągu z nasion kasztanowca), co poprawia napięcie naczyń krwionośnych. Na efekty tych działań trzeba poczekać co najmniej kilka tygodni.



Wiele zależy od umiejętności pielęgniarki. Znajdź taką, przy której poczujesz się bezpiecznie.

3 Trenuj. Codziennie rano i wieczorem ściskaj 20–30 razy małą piłeczkę. Możesz też rytmicznie podnosić butelkę wody (o pojemności 1–1,5 l) przez 1–2 minuty kilka razy dziennie. To zwiększy widoczność żył.

4 Rozważ opcje. Niektóre doświadczające pielęgniarki zalecają pobieranie krwi od osób z cienkimi żyłami za pomocą tzw. motylków, czy-

li krótkich igieł stosowanych zwykle w przypadku dzieci. W niektórych przychodniach i szpitalach w trudniejszych przypadkach używa się skanera żył – to urządzenie wykorzystujące promieniowanie podczerwone, które ułatwia precyzyjne trafienie igłą w wybrane miejsce. Jeśli bardzo się boisz pobrania albo masz zaburzenia krzepliwości krwi, poszukaj tak wyposażonego laboratorium.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Tak bezpiecznie wyciągam kleszcza

Jeśli wbije mi się w skórę, wyjmuję go możliwie szybko – nie trzeba jechać do przychodni ani do szpitala. Możesz użyć pęsety lub jednego z dostępnych w aptekach urządzeń. Wystarczy chwycić intruza i lekko wykręcić, uważając, by się nie rozerwał. Na koniec trzeba zdezynfekować skórę. Można też odessać wydzielinę za pomocą specjalnej pompki.

Inga z Mławy

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

BEZ RECEPTY



Bergamil Forte

Suplement diety z kompozycją polifenoli z bergamoty, ekstraktem z czosnku i witaminą C pomoże obniżyć „zły” cholesterol – nawet o 40 proc.

• cena: 27 zł

Naturalne mydło solankowe

Stworzone z myślą o skórze wrażliwej, skłonnej do podrażnień, ale sprawdzi się w pielęgnacji każdego rodzaju skóry. • cena: 15 zł



Karczoch Ostropest

Suplement diety w postaci ekstraktów z liści karczocha i ostropestu pobudza wydzielanie żółci i usprawnia trawienie tłuszczów.

• Cena: 37 zł



DLA URODY

Czy znasz... balsam w kostce?

Z powodzeniem zastępuje ten tradycyjny. Regeneruje oraz odżywia skórę. Ponieważ nie jest płynny (nie zawiera wody), sprawdza się na wyjeździe czy w podróży. Bazą takiego balsamu są roślinne oleje i masła, za to jest pozbawiony wypełniaczy. Jest wygodny w użyciu, wydajny. Wystarczy ogrzać taką kostkę w dłoniach, by posmarować ciało.

Najlepiej zrobić to tuż po prysznicu, gdy skóra jest rozgrzana.



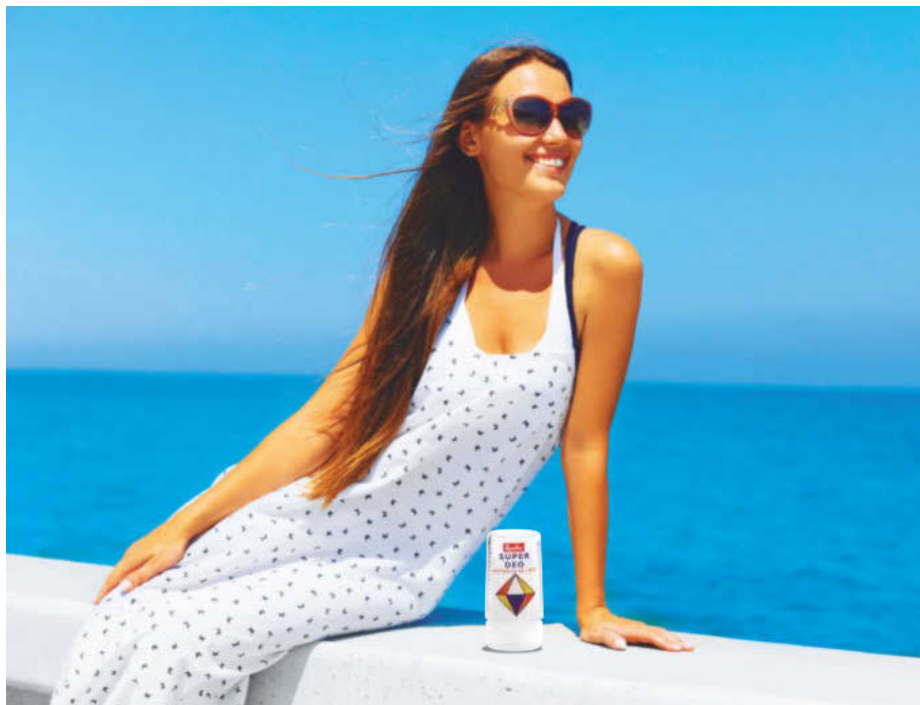
Pocenie się jest nam niezbędne, ale...

Pocenie się jest rzeczą naturalną, która gwarantuje utrzymanie prawidłowej temperatury ciała. Z drugiej jednak strony, zwłaszcza gdy jest nadmierne, powoduje mnóstwo kłopotów, choćby natury estetycznej. Dobry dezodorant pomoże uporać się z tym problemem.

Wysoka temperatura otoczenia, wysiłek fizyczny (ciepło wytwarzane w wyniku pracy mięśni) sprawiają, że nasz organizm nagrzewa się szybciej. Ma on jednak naturalny system chłodzenia, który zapobiega przegrzaniu się. Takim czynnikiem chłodzącym jest pot. Mechanizm chłodzący organizmu działa tak, że dzięki rozszerzaniu się naczyń krwionośnych więcej krwi dociera pod powierzchnię skóry, gdzie ulega schłodzeniu. Jeśli to nie wystarcza, organizm zaczyna wydelać pot, który przez małe kanaliki wypływa na powierzchnię skóry. Parując pot odbiera ciepło skórze i krwi, która pod nią przepływa i oddaje otoczeniu.

Latem zwłaszcza, pod wpływem wysokiej temperatury na zewnątrz, ale także z powodu stresu, czy złej diety pocimy się obficie. Osobną sprawą jest nadpotliwość spowodowana chorobą. Największym problemem związanym z poceniem się jest nieprzyjemny zapach. Nie jest to jednak zapach samego potu, ale skutek działania bakterii. Nadmierne pocenie się, przykry zapach to dolegliwości natury estetycznej, które jednak mogą być powodem poważniejszych problemów, tym razem natury emocjonalnej, czy społecznej. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi.

Gdy pocenie się nie jest spowodowane chorobą możemy się z nim i jego skutkami uporać dość prostymi sposobami.



Po pierwsze: nośmy odzież, bieliznę, buty z naturalnych surowców, tak aby skóra mogła swobodnie oddychać. Po drugie: trzeba pamiętać o higienie, szczególnie w upalne dni i podczas wysiłku fizycznego. Po trzecie: niezbędny jest dobry dezodorant, który będzie skutecznie neutralizował przykry zapach. Ważne też, aby był on przyjazny dla skóry.

Na rynku mamy tak duży wybór produktów, że trudno wybrać odpowiedni. Czym się więc kierować? Warto po prostu sięgnąć po sprawdzony produkt, jak dezodorant Super Deo firmy Reutter, któremu zaufało wielu klientów w Europie i to od wielu lat. Przede wszystkim zwróćmy uwagę, czy jest to produkt oryginalny, bo tylko

taki gwarantuje odpowiednią jakość. Po posmarowaniu skóry dezodorantem Super Deo powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jest bezwonny, więc nie kłóci się z zapachem z ulubionymi perfumami. Nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży. Nie zostawia też plam na ciele i ubraniu. Super Deo jest produktem oryginalnym i doskonale działa przez cały dzień, a jedno opakowanie wystarczy nawet na rok.

Dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczo-zielarskich.

Pierwszorzędny dezodorant! Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

**Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.**

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

eprasa.pl 05229f7051



Halina Krüger-Syrokomaska

Kochała góry, nie sławę

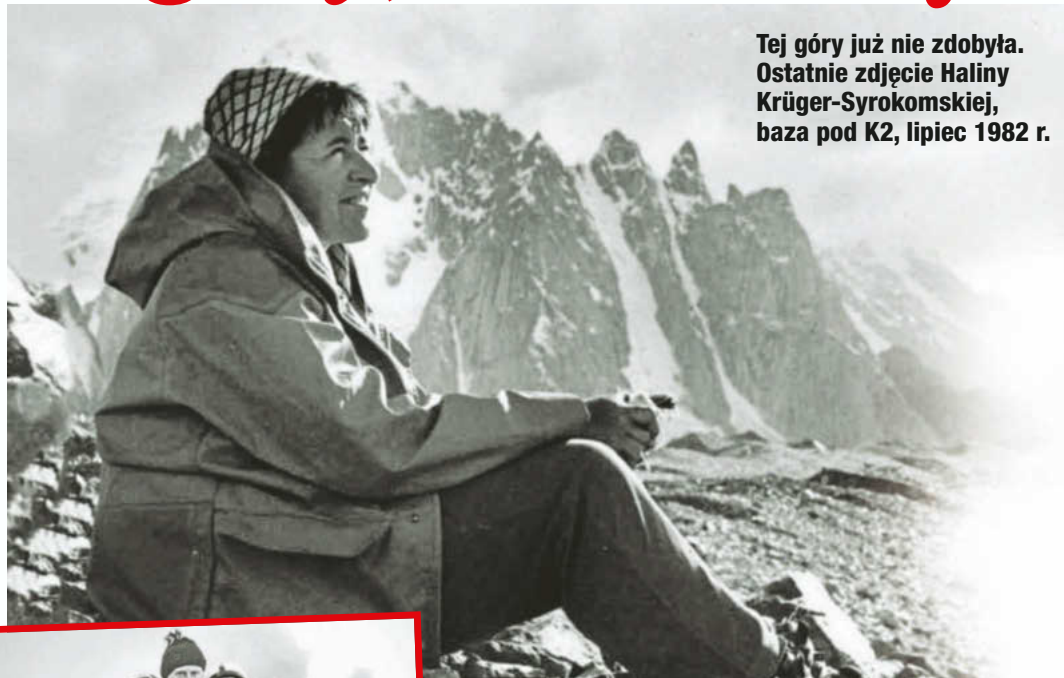
Nie zabiegała o rozgłos, choć to ona otworzyła kobietom drogę w najwyższe góry świata. Była pierwszą Europejką, która stanęła na ośmiotysięczniku.

Milość do gór miała w sobie od dziecka. W rodzinie bawiono się w „Himalaj”. – Tata Haliny, leżąc na łóżku, podnosił pod koldrą nogi, rzucał hasło: „Himalaj!” i mała Halusia się na ten „Himalaj” wdrapывała – wspominał jej cioteczny brat, Witold Czajkowski. Nikt wtedy nie przypuszczał, że po latach to hasło stanie się jej przeznaczeniem.

Wcześniej jej los naznaczyła wojna. Gdy miała niespełna półtora roku, jej rodzice zginęli pod gruzami zbombardowanej kamienicy przy ul. Mazowieckiej w Warszawie. Ocalała cudem. PrzYGarnięta przez bezdzietne kuzynostwo, Marię i Henryka Krügerów, znalazła miłość i bezpieczeństwo. To oni zaszczyli w niej pasję do gór. Najpierw były spacer po Gubałowie, potem coraz trudniejsze tatrzańskie szlaki.

W męskim świecie

Ale ona chciała nie tylko chodzić po Tatrach, ale się wspinać. W latach 50. wspinaczka była światem mężczyźni. – To były takie czasy, że kobiety pasowały nam facetom do gór, jak



Tej góry już nie zdobyła. Ostatnie zdjęcie Haliny Krüger-Syrokomaskiej, baza pod K2, lipiec 1982 r.



Z Wandą Rutkiewicz (z prawej) na szczycie Filaru Trolli.

kwiatek do kożucha – przyznawał Janusz Fereński, kierownik i uczestnik wielu późniejszych wypraw. Drobną, upartą i niezwykle ambitną Halina szybko udowodniła, że miejsce kobiet jest także na najtrudniejszych ścianach. – Chodziła z czuciem, to było piękne wspinanie. Nie na chama, nie na siłę, tylko bardzo delikatnie. Wspinało się z nią jak po maśle – wspominał Fereński.

W Tatrach poznała Wandę Rutkiewicz. Choć różniły się temperamentem, stworzyły

znakomity kobiecy zespół. W 1967 r. zdobyły Aiguille du Grépon w masywie Mont Blanc, rok później pokonały norweski Trollryggen, jedną z najdłuższych dróg wspinaczkowych Europy. Największy sukces przyszedł w 1975 r. w Karakorum. Gdy Rutkiewicz wybrała inny cel, Halina wraz z Anną Oko-

pińską zdobyła Gasherbrum II (8035 m n.p.m.). Została pierwszą Europejką na ośmiotysięczniku i zapisała się w historii himalaizmu.

W jej życiu ważne miejsce zajmowała także miłość. Choć w górach otaczali ją niemal sami mężczyźni i miałyby w czym wybierać, Halina Krüger tego jedynego znalazła w Warszawie. W 1961 r. poślubiła Janusza Sy-

rokomskiego. – Wiedziałem, że żeniąc się z Haliną, żenię się z górami. Jeśli chciałem mieć Halinę, musiałem zaakceptować ją razem z górami – mówił. Gdy w 1971 r. urodziła się ich córka Marianna, himalaistka oszalała na jej punkcie. Potrafiła łączyć macierzyństwo z pasją, choć nie było to łatwe. Ale nie tylko córeczka trzymała ją w domu – nie mogła uczestniczyć w wyprawach, bo nie dostawała paszportu, co boleśnie przypominało, że żyje w trudnych czasach.

„Najlepsza jest ta przyjemność bycia w górach, razem z innymi ludźmi, i wspólne robienie drogi”

Ostatni akord

W 1982 r. wyruszyła na K2. Przed wyjazdem obiecała mężowi, że to będzie

ostatnia wyprawa. 30 lipca zasnęła w namiocie w obozie II na wysokości 6800 m n.p.m. i już się nie obudziła. Miała 44 lata. Spoczęła u stóp góry, którą tak kochała.

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

był nim Wajda		gruba, wielka księga		w журналу		i delfin, i człowiek		las brzozowy		po styczniu		niepylak ..., duży motyl		do odegrania		TRUDNOŚĆ ☆☆☆☆☆	
				zwada o miedzę		zamiast mostu		wpływy z handlu tura, runda								piorun z niej sisał	
domena jurysty		ekstrakt, wyciąg		6				od A do ... bada genezę wyrazów				czas odpowiedni na coś					
niegdys miało duszę		groźna mina		np. Mururoa		roraty ... euforii				jedna z trzech w Trójcy Świętej		hodo-wana w Andach					
ujemne saldo		pękate naczynie ze szkła				model Fiata								w parze z solą do święconki			
				rybi tłuszcz		zapach do ciast		znosi je kura		1		zamiast gipsu na złamanej nodze		krupczat-ka		robinia biała	
początek dnia								cyganeria		3							
uznany pisarz		wody albo wosku		pianista w kinie		gazu w aucie		esencja z zioł				z niego kwiat				5	
dawniej narty						razem z mamą		lokal handlowy		ściera warzywa		urządza wystawę					
prze-nośny komputer		fioletowa odmiana kwarcu								surogat		usuwany mydłem					
								sakiewka, kiesa						pojemnik grzybiarza			
wyprawa, wypad		grzeszek ucznia		posada w firmie						miłosne spotkanie							
						mebel Madeja				z ramą i szybą		hodowla świń		pokuta		zapora wodna	
upał, żar ze stopą		trafi do pieca		napad na wroga													
impas										aluzja zawarta w treści, drugie dno		bywa do kogoś żywiona		ma go wiersz			
zjawia																	
porcja napoju		4								lilijka zucha						2	

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.

		R			4	R						TRUDNOŚĆ ★★★★★
			1						3			
				R				R			R	
												5
	R		2									

Rozwiązanie

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- rzymskie łaźnie publiczne (5)
- doręczyciel (6)
- na czele zarządu (6)
- ... kulszowa (3)
- kopa siana (4)
- bieg rzeki (4)
- niemiecki hrabia (4)
- rewia mody (5)
- pułap, powała (5)
- praktyka asan (4)
- ma symbol Eu (5)
- formalne „nie” (4)
- szkic o sztuce (4)
- ciągnie ją traktor (9)
- wał ziemny (5)
- rywal Jelcza (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 Chetkowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak

Redaktorzy: Krzysztof Beśka, Marta Drobniak, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szarfuga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Mołęda

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 Czekala, Anna Fortuna, Małgorzata Kaptur, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

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.

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydawca czasopisma ostrzega PT. 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.

PBC
 POLSKIE BADAŃIA CZYTELNICTWA

WYKREŚLANKA

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

- ALKOWA
- DALEKOPIS
- FIGLE
- KALINA
- MUZYK
- PIĘŚĆ
- PURYSTA
- SPRINT
- TRAMP
- UCHYB
- WYRĄB
- ZIEMIA
- ZWŁOKA

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

Rozwiązanie

--	--	--	--	--	--	--

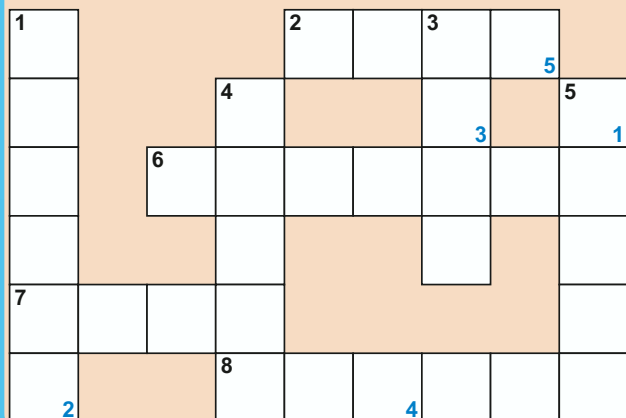
TRUDNOŚĆ
★ ★ ☆ ☆ ☆

Rozwiązanie utworzą litery z dodatkowo ponumerowanych pól.

PIONOWO:

1. przepowiednia
3. sterta gazet
4. z niego bryndza
5. górski wiatr

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



TRUDNOŚĆ
★★★★☆

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

[illegible]

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.

lekkie dreszcze		▼		dawne kajdany		▼		sejmowa dysputa		▼		sztucznie osuszony teren w Holandii		▼		opłata pocztowa		▼		rysunek na ciele		▼		dawna duża moneta srebrna		TRUDNOŚĆ ★★★★★	
spodenki pływaka																											
		7						popularna wierzba				na ręku dyżurnego														kończy litanię	
sokół leśny				cacko, dekoracja jaskółcze ...														uczy się w seminarium									
powyginana linia												służba nie ...				4								dawniej usypiał		pasiasty minerał	
				2		siłacz														cyrkowa scena							
ptasie gody						katolik dla żyda																		wyrasta z pisklaka		prosił o nią zalotnik	
przez płotki na stadionie				fruwanie																							
				ma fanów																							
historia																											
na cholewki						skóropodobny																					
sprzęt w erce																											
miękką minerał, fojek				szlak, trasa				różowo-czerwony z fioletowym																			
droga pod górę				Bałtyk																							
cenny naszyjnik				przed imago																							
cyklista																											
pies gończy																											
rakieta świetlna																											
		1																									
rządy Piotra I				pociecha dziadków																							
								ruch młodzieżowy w Kościele																			

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



Rozwiązanie
krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Sprawdź
swoją wiedzę,
ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

łowiectwo ptasze		symbol chrześcijaństwa	▼	wejście do stodoły	dolna część samochodu	▼	handluje łupem		▼	motyw ozdobny	schlebia masom		▼	ryżowy trunek	TRUDNOŚĆ ★★★★★		
			▼		zbędna resztką	▶	liche spodnie		▼		w kalendarzu		▶			▼	klimat, nastrój
kajakowa impreza		plycizna	▶				niemowlę		▶					1	zbieg okoliczności		rezystancja
					jutowy na mękę	▶					szybka kolej miejska		▶				
pożywny napój		np. Niagara					gród Priama		▶		7			melorecytacja	▶		
			▼				5	urodą nie grzeszy		kiedyś sprzedawca		przesyłał dane w biurze			retro Polak		pilnowanie obiektu
... słowacki, rasa psa		robotnik portowy		egipski bocian		▶		▼		niemetal, l.at. 15 ma zwrot i kierunek	▶						
			▶	letni but		▼											
							8	względ	▶						chroni żołnierza na froncie		fusy w kubku
				ptasi przelyk		kawałek czosnku	▶										
z małżonką		spory, waśnie	▶					niewiadoma	▶				4	polowy mundur	▶		
		odprawia msze w cerkwi	▶									górski wiraż	▶				
					2		zgrana para	▶						1000 kg	6		
paciorki na szyi		10 litrów	▶									zbrojny atak	▶			3	

Rozwiązanie
krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



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

20 VII PONIEDZIAŁEK

„(...) I czego żąda Pan od ciebie, jeśli nie czynienia sprawiedliwości, umiłowania wierności i pokornego obcowania z Bogiem twoim?” Mi 6, 8



Bóg nie oczekuje od nas rzeczy niemożliwych. Chce, żebyśmy uczciwie traktowali innych ludzi, byli wierni w codziennych obowiązkach i pamiętali, że nie jesteśmy centrum świata.

Patronka dnia: święta Małgorzata z Antiochii Pizydyjskiej. Córka pogańskiego kapłana, której piastunka zaszczerpiła miłość do Jezusa. Oddała życie za wiarę.

21 VII WTOREK

„(...) kto pełni wolę Ojca mojego, który jest w niebie, ten jest Mi bratem, siostrą i matką” Mt 12, 48-50

W Królestwie Bożym więzy krwi nie są najważniejsze. Najgłębszą relację z Chrystusem buduje posłuszeństwo, zaufanie i gotowość powiedzenia Bogu „tak”, nawet gdy nie wszystko rozumiemy. Jezus nie tworzy zamkniętego kręgu ludzi uprzywilejowanych. Każdy może wejść do Jego rodziny przez codzienne wypełnianie Bożej woli.

Patron dnia: święty Wawrzyniec z Brindisi. Bronił wiary w dobie reformacji. W 1601 roku z krzyżem w ręku wiódł armię do zwycięstwa nad Turkami pod Białogrodem.



MODLITWA DO ŚW. WAWRZYNCA Z BRINDISI

Wszchemogący Boże, Ty dla chwały Swojego imienia i zbawienia ludzi udzieliłeś św. Wawrzyńcowi Brindisi, kapłanowi, ducha rady i męstwa, daj nam, za jego wstawiennictwem, poznawać, co powinniśmy czynić, i wypełniać te zadania. Amen.

22 VII ŚRODA

„Połóż mnie jak pieczęć na twoim sercu, (...) bo jak śmierć potężna jest miłość” Pnp 8, 6

Miłości nie da się kupić ani nakazać. Gdy się pojawia, zmienia wszystko. A w świetle krzyża miłość jest silniejsza od śmierci. Śmierć zatrzymała Jezusa tylko na chwilę. Miłość poprowadziła Go aż do oddania życia, a potem otworzyła grób. Dlatego największe rzeczy w życiu nie są mierzone sukcesem, ale zdolnością do kochania.

Patronka dnia: święta Maria Magdalena. To właśnie jej pierwszej Jezus



ukazał się po zmartwychwstaniu. Dlatego jest nazywana apostołką apostołów.

23 VII CZWARTEK

„Skosztujcie i zobaczcie, jak Pan jest dobry (...)” Ps 34, 9

Dobroci Boga nie da się poznać wyłącznie z Biblii czy z cudzych opowieści. Tak jak nie można poznać smaku chleba, oglądając go przez szybę. Wiara zaczyna się od osobistego doświadczenia – chwili, gdy człowiek odkrywa, że wśród niepewności i rozczarowań nie jest zostawiony sam sobie. Bóg nie usuwa wszystkich problemów, lecz daje nam siłę, by przez nie przejść.

Patronka dnia: święta Brygida Szwedzka.

Miała objawienia, pod ich wpływem pisała listy do władców, napominając ich w imię Pana Boga. Jedną z patronek Europy.



Szturm modlitewny za Polskę

Na błoniach gietrzwałdzkich 24 i 25 lipca odbędzie się ogólnopolska modlitwa „24 Godziny Męki Pańskiej za Polskę” – całodobowa adoracja Najświętszego Sakramentu i rozważanie Męki Chrystusa. Każda godzina ma być zadośćuczynieniem za winy narodowe: zabójstwa nienarodzonych, niegodne przyjmowanie Komunii Świętej, nieczystość, alkoholizm, rozwody, grzechy nienawiści, podziały, narodowe zdrady czy apostazję i obojętność religijną.





24 VII PIĄTEK

**„Błogosławieni, którzy w sercu
dobrym i szlachetnym zatrzymują
słowo Boże i wydają owoc
dzięki swojej wytrwałości” Łk 8, 15**

Jezus nie mówi, że owoc wydają ci, którzy słuchają najczęściej kazań, przeczytali najwięcej ksiązek religijnych czy przeżyli najwięcej wzruszeń. Owoc rodzi się tam, gdzie słowo Boże jest zatrzymane w sercu i cierpliwie pielęgnowane. Ziarno nie staje się drzewem w jeden dzień. Dziś chcemy



szybkich zmian i szybkich sukcesów. A Bóg najczęściej działa jak ogrodnik, nie jak iluzjonista. Przemienia człowieka powoli, często niemal niezauważalnie. Dopiero po latach można dostrzec owoce.

Patronka dnia: święta Kinga. Córka króla Węgier. Przekonała męża Bolesława Wstydlwego, by żyli w czystości. Chciała zostać zakonnicą, przywdziała habit, gdy owdowiała.

25 VII SOBOTA

**„(...) Powiedz, żeby ci dwaj moi synowie
zasiedli w Twoim królestwie
jeden po prawej, a drugi po lewej
Twojej stronie” Mt 20, 20–21**

Z taką prośbą zwróciła się do Jezusa matka apostołów Jakuba i Jana. Pragnęła sukcesu dla synów. Postrzegając Królestwo Boże przez pryzmat ziemskich ambicji. Wyobraża sobie, że bliskość Jezusa oznacza zaszczęty i władzę. A w Jego królestwie największy jest ten, kto potrafi służyć. Nawet w życiu religijnym można szukać własnej chwały – robić dobre rzeczy i pragnąć, by inni je docenili. A prawdziwa wielkość nie polega na tym, ilu ludzi mi służy, lecz ilu ludziom ja potrafię służyć.

Patron dnia: święty Jakub Starszy Apostoł. Towarzyszył Jezusowi przy wskrzeszeniu córki Jaira, przemienieniu na górze Tabor i modlitwie w Ogrójcu.



26 VII NIEDZIELA

**„Królestwo niebieskie
podobne jest do skarbu
ukrytego w roli”**

Izabela Waszkiewicz:
**Jezus mówi o człowieku,
który sprzedaje wszystko
dla ukrytego skarbu,
i o kupcu, który oddaje majątek
za perłę – czy to zachęta
do religijnego fanatyzmu?**
Ks. Przemysław Kawecki:

Nie. Fanatyk poświęca wszystko dla idei, a chrześcijanin dla Osoby. Jezus nie mówi: „wyrzucić rozum przez okno”, ale ukazuje człowieka, który odkrył coś tak cennego, że wszystko inne straciło znaczenie. Człowiek z przypowieści nie odchodzi zasmucony, ale uradowany. Nie dokonuje tragicznej rezygnacji, ale szczęśliwej zamiany. Jak ktoś, kto wiele lat zbierał kamienie, a nagle odkrył diament.

**Wielu ludzi wierzy w Boga,
ale nie wygląda, jakby znaleźli
jakiś skarb – dlaczego?**

Można znać wartość skarbu tylko teoretycznie – wiedzieć, że istnieje, ale go nie zobaczyć. W przypowieści najpierw jest odkrycie, a potem decyzja. Wielu chrześcijan próbuje poświęcać coś dla Boga, zanim odkryją Jego piękno. Wtedy wiara staje się ciężarem. Człowiek z przypowieści najpierw znalazł skarb, potem sprzedał wszystko. Chrześcijaństwo nie

„(...) «Królestwo niebieskie podobne jest do skarbu ukrytego w roli. Znalazł go pewien człowiek i ukrył ponownie. Uradowany poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił tę rolę. Dalej, podobne jest królestwo niebieskie do kupca poszukującego pięknych pereł. Gdy znalazł jedną drogocenną perłę, poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił ją»”

Mt 13, 44-46

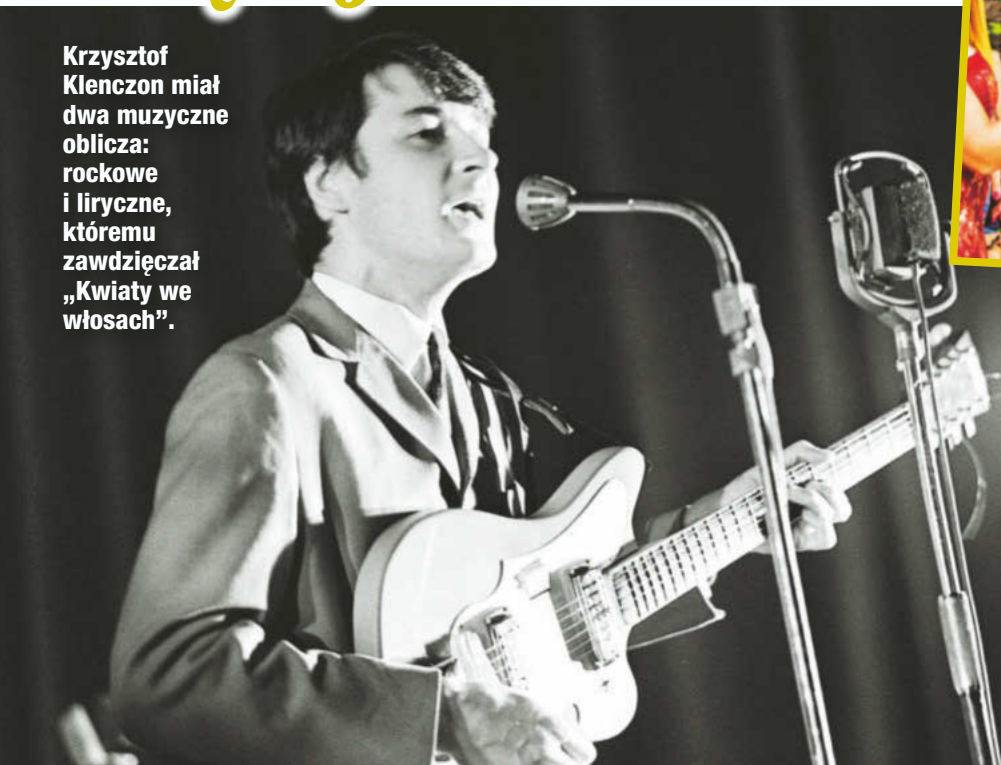
zaczyna się od obowiązków, ale od zachwyty.

Jeden człowiek znajduje skarb przypadkiem, a drugi długo szuka perły...

Jezus pokazuje dwa typy ludzi. Jedni całe życie szukają sensu, prawdy, Boga. Tak jak kupiec poszukujący pereł. Ale są też tacy, którzy niczego nie szukają. Idą przez życie zajęci codziennością i nagle coś się wydarza. Spotkanie, rekolekcje, choroba, śmierć bliskiej osoby, jedno zdanie z Ewangelii. I odkrywają skarb. A Bóg znajduje zarówno poszukujących, jak i tych, którzy nawet nie wiedzieli, że szukają.

Więcej niż o miłości

Krzysztof Klenczon miał dwa muzyczne oblicza: rockowe i liryczne, któremu zawdzięczał „Kwiaty we włosach”.



Ruch hippisowski w USA był jedną z inspiracji do powstania tej piosenki.



*Kwiaty we włosach potargał wiatr.
Po co więc wracasz do tamtych
lat?*

*Zgubionych dni nie znajdziesz już.
Choć przejdiesz świat i wszcz
i wzdłuż...*

*Kwiaty we włosach potargał wiatr
Dawno zmieniłaś swych marzeń
kształt*

*I dzisiaj Ty, i dzisiaj ja
– To drogi dwie i szczęścia dwa*

Tu nie chodziło o kobietę. W „Kwiatach we włosach” pobrzmiewał żal za odchodzącą, beztroską młodością.

Pod koniec lat 60. Czerwone Gitary były już supergrupą uwielbianą przez młodą publiczność, a każda ich nowa piosenka od razu stawała się przebojem. Wówczas był to najpopularniejszy zespół polskiego bigbitu. Kompozytorski duet Seweryn Krajewski i Krzysztof Klenczon dawał grupie dwa różne oblicza: pierwszy z nich liryczne, zaś drugi rockandrolowy pazur.

Klenczon uznał, że powinien mieć stałego autora tekstów do swoich kompozycji, żeby jego piosenki wyraźnie różniły się od tych, które pisał Krajewski. Chciał stworzyć własny, artystyczny tandem. I tak, jesienią 1967 r., na poddaszu warszawskiego hotelu Bristol, w którym

zespół pomieszkiwał podczas trasy koncertowej, pojawił się tekściarz Janusz Kondratowicz. W dwa tygodnie dostarczył Klenczonowi garść tekstów podpisanych pseudonimem Jan Krynicz, wśród nich był późniejszy wielki hit „Kwiaty we włosach”.

Z wiatrem we włosach

Tytuł nie narodził się z banalnego westchnienia nieśmiałego chłopaka do pięknej dziewczyny. Według oficjalnego bloga zespołu inspiracją dla tekstu Janusza Kondratowicza był ruch hippisowski, którego sympatykiem był Krzysztof Klenczon. W tym samym 1967 r. wielkim hitem na świecie była piosenka amerykańskiego wokalisty Scotta McKenziego

pt. „San Francisco (Be Sure to Wear Flowers in Your Hair)” – „San Francisco (Pamiętaj, żeby wpiąć kwiaty we włosy)”. Ten utwór był mocno kojarzony z atmosferą Lata Miłości w 1967 r. i ruchem flower power.

„Kwiaty we włosach” były więc trochę symbolem tamtej epoki, młodzieńczego buntu, marzenia o wolności, ale także nawiązaniem do świata „dzieci kwiatów”, o którym barwne opowieści docierały do Polski. Jak mawiali ówcześni fani Czerwonych Gitar i Krzysztofa Klenczona, ta piosenka nie była tylko opowieścią o kliwym romansie, lecz o marzeniu, że można żyć bez ograniczeń, pięknie i łagodnie, z muzyką, miłością, wiatrem we włosach i młodością, która miała nigdy się nie skończyć.

Skomponował ją dla mnie

Ale, rzecz jasna, opowiada też i o uczuciu. Co do tego nie ma wątpliwości Alicja Klen-

czon, wdowa po muzyku, który zmarł 7 kwietnia 1981 r. w Chicago. Przed laty w rozmowie z „Gazetą Krakowską” pytana o piosenki, które dla niej napisał mąż, wymieniła równie słynną „Historię jednej znajomości”, inspirowane zamiłowaniem obojga do żeglarstwa „10 w skali Beauforta” i właśnie „Kwiaty we włosach”. – Niuniek skomponował ją z myślą o mnie – powiedziała.

Choć Kondratowicz nie napisał o miłości, która właśnie się zaczyna albo już trwa, tylko o tej, która przeminęła, lecz pozostała w sercu na dobre. – Zgubionych dni nie znajdziesz już, choć przejdiesz świat i wszcz i wzdłuż – to w uszach brzmi jak powrót myślami do osoby bardzo ważnej, może tej najważniejszej, ale już straconej i jak ten szczególny rodzaj smutku, który pojawia się, gdy człowiek wie, że tamte chwile były piękne właśnie dlatego, że minęły. – Bo piosenka to życie, a życie odbija się w piosence jak w zwierciadle – mawiał autor słów „Kwiatów we włosach”.

Ojciec Święty przyjął na obiedzie dwustu ubogich i potrzebujących.

Serdeczne powitanie Leona XIV w Castel Gandolfo.

Obiad dla wyjątkowych gości

Papież wrócił do tradycji, którą pamiętamy z pontyfikatu św. Jana Pawła II. Urlop spędza w letnim Pałacu Apostolskim, a swoje serce otwiera szeroko dla potrzebujących.

Przybyłem piątkę z papieżem! – cieszył się kilkuletni chłopiec z Polski, który był wśród rzeszy wiernych witających Ojca Świętego w Castel Gandolfo, dokąd przybył na letni wypoczynek.

Do tej pory Leon XIV przyjeżdżał tam co wtorek na jednodniowy relaks. Zatrzymywał się w willi Barberini, gdyż decyzją jego poprzednika, papieża Franciszka, Pałac Apostolski zamieniono na muzeum i udostępniano zwiedzającym. Ale teraz obecny papież postanowił wrócić do wielowiekowej tradycji, którą pamiętamy też z czasów pontyfikatu Jana Pawła II, i spędzać w papieskim pałacu letnim urlop.

Dlatego do 27 lipca, bo wtedy Leon XIV wróci do Watykanu,

wnętrza pałacu w Castel Gandolfo będą zamknięte dla turystów. Obecność papieża bardzo cieszy mieszkańców tego urokliwego miasteczka położonego nad jeziorem Albano. Z utęsknieniem wspominają czasy pontyfikatu naszego rodaka, który był tam częstym gościem, a letni Pałac Apostolski nazywał „Watykanem numer dwa”.

Ale polskich akcentów nadal w tym miejscu nie brakuje – proboszczem tamtejszej parafii św. Tomasza z Villanuevy jest nasz rodak, ks. Tadeusz Rozmus, salezjanin. – Chcemy przede wszystkim, aby Ojciec Święty czuł się w Castel Gandolfo dobrze, odpoczął i zrealizował cele, o których sam mówił:

„Przybyłem bez przygotowanego przemówienia, ale za to głodny”

modlitwę, odpoczynek, lekturę i sport – podkreśla kapłan.

Na czas urlopu papieża zawieszono wszystkie audyencje. Leon XIV będzie się spotykał z wiernymi w niedzielne popołudnie, by odmawiać modlitwę „Anioł Pański”. Ks. Tadeusz Rozmus nie spodziewał się, że już podczas pierwszego wystąpienia z balkonu Pałacu Apostolskiego Leon XIV pozdrowi proboszcza i parafię. – To było dla mnie ogromne zaskoczenie. (...) Był to piękny gest Ojca Świętego wobec całej naszej wspólnoty – podkreśla polski duchowny, który wciąż pamięta, że rok temu latem Leon XIV odprowadził w jego parafii mszę świętą.

Już w pierwszych dniach urlopu Ojciec Święty dowiedział, że nawet podczas wypoczynku myśli o innych. W sobotę 11 lipca zaprosił na uroczysty obiad do pięknych ogrodów w Castel Gandolfo aż dwieście osób ubogich i potrzebujących z diecezji rzymskiej – samotne matki, dzieci, bezdomnych i uchodźców.

Pogoda dopisała, a goście zasiedli przy pięknie nakrytych stołach, by delektować się pysznym jedzeniem. Serwowano warzywa smażone

SŁOWO DO WIERNYCH

„Pragniemy żyć w sprawiedliwości, w świecie, w którym można usunąć przyczyny ubóstwa i niesprawiedliwości, które wciąż istnieją. Takim Kościołem chcemy być”

w cieście, pieczeń cielęcą z cykorią i pieczonymi ziemniakami, a na deser truskawki z lodami. Ale jeszcze ważniejsza była życzliwość i serdeczność, której wielu papieskich gości nie doświadcza na co dzień.

– Przybyłem bez przygotowanego przemówienia, ale za to głodny. Głodny sprawiedliwości, głodny autentycznej miłości, głodny Kościoła, który naprawdę potrafi otwierać drzwi, przyjmować i gościć wszystkich; Kościoła, w którym jest miłość do każdego i w którym nikt nie jest wrogiem, w którym wszyscy potrafimy żyć pojednaniem, przebaczeniem i pokojem – mówił Ojciec Święty, zanim zasiadł do stołu.

Był czas na spontaniczne i serdeczne rozmowy, a potem na robienie selfie z Ojcem Świętym, który z uśmiechem pozował do zdjęć.

Dzieci wręczyły Ojcu Świętemu rysunki, a papież chętnie pozował do zdjęć.

INNY NIŻ WSZYSTKIE...

Końskie zdrowie Twoich mięśni i stawów

Polecana
kuracja
dostępna
w Zielarniach
i Aptekach

ZADOWOLENI KLIENCI POLECAJĄ

Stosuję! lepiej się czuję, dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!



Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

Widzę pozytywne efekty

Pan Tadeusz, były żołnierz Piechoty Morskiej, po latach sportu i skoków spadochronowych odczuwał ból kolan, barków i bioder. „Zrobiłem kurację i powiem szczerze – widzę działanie pozytywne! Dzisiaj byłem cały dzień na cmentarzach, odwiedziłem mamę, wróciłem do domu i nie czuję żadnego zmęczenia, żadnego dyskomfortu” – mówi pan Tadeusz. Lata służby zostawiły ślad, ale dziś może żyć aktywnie, bez ograniczeń. „Czuję się naprawdę dobrze” – dodaje z uśmiechem.

Dlaczego Cesarskie połączenie robi różnicę?

Sekret unikalnej receptury Cesarskiego Kremu Końskiego tkwi w połączeniu mądrości natury, doświadczeniu starożytnych hipiatrów (lekarzy koni) oraz najnowszej wiedzy ze współczesnych, zaawansowanych laboratoriów naukowych. To połączenie potężnych substratów o skuteczności udokumentowanej tradycyjnie od setek i tysięcy lat z wyekstrahowanymi substancjami wzmacniającymi działanie.



Jego formuła wykorzystuje efekt synergii – każdy składnik działa samodzielnie, ale razem tworzą znacznie potężniejszy rezultat. To jak w zgranej drużynie piłkarskiej – jeden zawodnik może być świetny, ale dopiero współpraca całego zespołu, trenera, dietetyków i fizjoterapeutów daje prawdziwą moc i zwycięstwo. Tak samo składniki Cesarskiego Kremu współpracują, by przynosić ulgę, wspierać regenerację mięśni i stawów oraz poprawiać ich sprawność. Dla wielu to nie tylko ulga – to nowa nadzieja. Nowy początek bez dyskomfortu, z energią do działania i z wiarą, że każdy dzień może być pełen ruchu, lekkości i radości życia.

**„Dopóki masz
zdrowie i życie,
masz wszystko,
czego potrzeba.”**

Cesarz Marek Aureliusz



Przemyślana, starannie dobrana kompozycja 12 ziół

dr n. biol. Magdalena S.

Arnika górską i kadiśnikowiec

– znane z silnego działania przeciwzapalnego, wspierają regenerację stawów i ścięgien.



Wierzba biała

– naturalne źródło salicyny, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo i łagodzi sztywność stawów.

Cynamonowiec i chilli
– rozgrzewają, pobudzają krążenie i przynoszą ulgę przeciążonym mięśniom.



Lawenda i rozmaryn

– relaksują, zmniejszają napięcie i poprawiają elastyczność tkanek.

Liść laurowy i goździkowiec
– wspomagają mikrokrażenie i łagodzą obrzęki po wysiłku.



Aloes i imbir

– intensywnie nawilżają, regenerują i przyspieszają odnowę komórkową.

Żywokost lekarski
– wspiera odbudowę tkanki łącznej, wzmacnia ścięgna i więzadła.



Przy zamówieniach telefonicznych
specjalny prezent z kodem: **ZDROWO**

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24

Produkt możesz zamówić telefonicznie **+48 326 306 590**
z dostawą do domu lub przez stronę **WWW.ASEPTA.PRO**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę