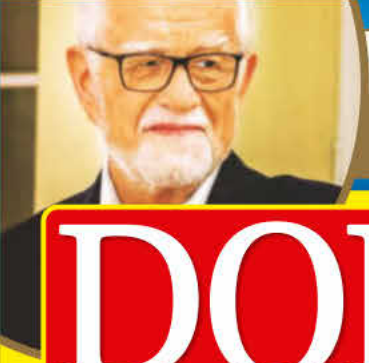


JAN PIETRZAK

Dopiero żona odkryła w nim duszę romantyka



ALICJA SZEMPLIŃSKA

Wymodliła sobie swój sukces w Wiedniu

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ✦ [illegible] ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 23 Cena 3,49 zł

1 czerwca 2026 r. (w tym 8% VAT)



MILENA SUSZYŃSKA I KAROL DZIUBA

Taka miłość przetrwa wieki!

Ewa Krawczyk

Tęsknota jest tylko silniejsza...

JOANNA TRZEPIECIŃSKA

Wciąż wierzę, że świat będzie lepszy

Dobrze wie, kto nad nim czuwa przez tyle już lat

PIOTR FRONCZEWSKI

Piękna nasza Polska cała

5 stron krzyżówek



Bielsko-Biała: miasto jak z bajki



Chrupiące, bo w panierce

ZDROWIE

- NIEWIELKI RUCH A CIAŁO BARDZO CI PODZIĘKUJE
- Po jakie lody warto sięgnąć od czasu do czasu?
- Dlaczego dobrze poszaleć w kuchni bez oglądania się na konwenanse

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 7.06.2026

Jakub Wesołowski

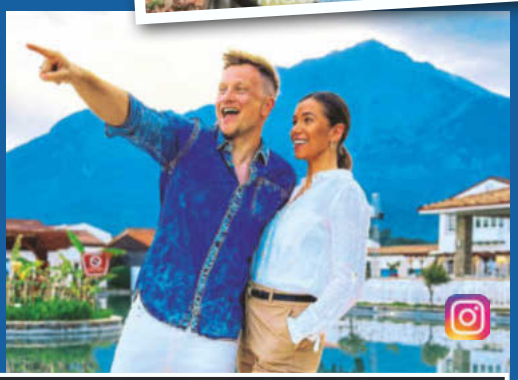
Jego największy skarb

W rodzinie gwiazdora „Na Wspólnej" ostatnie dni były pełne wzruszeń i radości. Ukochana córka przystąpiła do Pierwszej Komunii Świętej.



Dumny tata? Tak, gdyż tak doniosłe momenty w życiu jego dzieci, są dla niego największym spełnieniem jako rodzica.

Dzień ważnego sakramentu, który dla wielu rodzin jest nie tylko tradycją, ale i duchowym przeżyciem.



Jako zgodne małżeństwo patrzą w jednym kierunku. Parą są już od 18 lat.



Zawsze ma czas dla swoich najbliższych.

To wyjątkowe duchowe przeżycie sprawiło, że Jakub Wesołowski (40), choć pilnie strzeże prywatności, tym razem podzielił się ze światem pamiątką z uroczystego dnia – słonecznym kadrem sprzed kościoła. Znajduje się na nim jego uśmiechnięta familia, w tym na pierwszym planie – córeczka Róża (9). Ojciec rodziny wszystko opatrzył czułym podpisem: – Nasz Aniołek.

Na ścieżkach życia

W tych prostych słowach kryje się bowiem jego całe ojcowskie uczucie i duma. – Moja najszczersza miłość, największe szczęście – mówił nieraz o dzieciach i podkreślał, iż rodzina jest dla niego najważniejsza. Może dlatego razem z żoną Agnieszką (38) uchodzą za jedną z najbardziej zgodnych par show-biznesu. Ich związek oparty jest na wspólnych wartościach i wierze, że nic nie dzieje się przypadkiem. – Bardzo chciałem zostać tatą i wiedziałem, że to jest dobry moment – zdradził nie kryjąc, że ojcostwo zmieniło jego podejście do życia. – Bo myśląc o dziecku, myślałem o rodzinie.

A o tym, że to nie puste słowa, lecz fakty, świadczy to, iż zaraz, 14 czerwca, 40-latek będzie z żoną świętował 12. rocznicę ślubu, który zawarli w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Starej Miłosnej. Przy okazji jednego z jubileuszy jego ukochana zwierzyła się: – Pewnych rzeczy nie można kupić, wyprosić albo kogoś do nich zmusić. Mam na myśli bezwarunkową miłość, pełne zaufanie, poczucie bezpieczeństwa, wsparcie i oparcie w najgorszych chwilach swojego życia.

Teraz obydwoje obserwują jak ich dzieci, Róża i Feliks (2), stawiają pierwsze kroki na drodze wiary, a także na zwykłych ścieżkach, i pielęgnują ten obraz niczym najcenniejszy skarb.

Fot. na okładce: PAP, Akpa (2), EastNews (2), Forum, House of Food, Adobe Stock

Fot.: Akpa (2), Forum, Instagram.com/jakubwesolowski (3), Instagram.com/kasia_cerekwicka_official, Facebook.com/Grzegorz Małecki



Przeżywa najpiękniejsze chwile swojego życia.

Kasia Cerekwicka

Została mamą!



Synek piosenkarki ma już kilka miesięcy.



Kariera muzyczna zeszła na dalszy plan.

To jedna z najbardziej skrytych gwiazd naszego show-biznesu. Kasia Cerekwicka (46) konsekwentnie unika wypowiadania się na temat swojego życia prywatnego, ale ostatnio zrobiła wyjątek. Radości fanów i gratulacji nie było końca!

Okazuje się bowiem, że piosenkarka od kilku miesięcy przeżywa najpiękniejszą dla kobiety przygodę – powitała na świecie ślicznego i zdrowego synka. A że ostatnio świętowaliśmy Dzień Matki – dla niej pierwszy w życiu – zdecydowała się podzielić swoimi emocjami.

Twoja miłość zostanie na zawsze

Było bardzo wzruszająco. O poranku dostała wiadomość od swojej mamy, którą – jak ujawniła we wpisie na swoim Instagramowym profilu – przeczytała ze łzami w oczach.

„Jak tam mamuśka? Dziś masz swoje święto. Cudownie jest, prawda? Syneczka zawsze będziesz kochała. Teraz jest malutki, później urośnie, a Twoja miłość zostanie na zawsze...” – napisała mama piosenkarki.

Kasia Cerekwicka zawsze podkreśla, że to właśnie z mamą dzieli troski, radości i najważniejsze momenty życia. Dodała też, że dopiero teraz naprawdę rozumie, co miała na myśli, powtarzając przez lata, że dziecko jest największym cudem.

Piosenkarka nie ukrywa, że macierzyństwo zaskoczyło ją skalą uczuć – troską, czułością, cierpliwością i spokojem, których wcześniej w sobie nie znała. Przyznała też, że uśmiech jej dziecka potrafi sprawić, że wszystko inne na chwilę przestaje mieć znaczenie. Wpis zakończyła krótkim wyznaniem skierowanym do mamy: „Mamo... teraz już rozumiem. Kocham Cię”.



Grzegorz Małecki Odznaczony Srebrnym Krzyżem

Bardzo, bardzo dziękuję. To jest zobowiązanie i ogromna radość! – cieszył się Grzegorz Małecki (50), gdy wychodził niedawno z Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie, gdzie odebrał Srebrny Krzyż Zasługi za działania dla kultury i wkład w rozwój polskiego teatru. Ceremonia odznaczenia zbiegła się z setnym występem aktora w roli Gustawa-Konrada w „Dziadach” na deskach Teatru Narodowego.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Miłość jest skrzydłem, które Bóg dał człowiekowi, aby ten mógł wzlecieć do Niego.”

Michał Anioł

Ewa Krawczyk

Wciąż tęskni

Po koncercie w rocznicę śmierci Krzysztofa Krawczyka jego żona opowiedziała, jak żyje po stracie i co pomaga jej przetrwać pustkę.

Nie ma go z nami już od pięciu lat, ale piosenki Krzysztofa Krawczyka (†74) wciąż wzruszają. Gdy podczas sopockiego koncertu „Krzysztof Krawczyk. To już 5 lat" wybrzmiały przeboje piosenkarza, wiele osób miało łzy w oczach. Dla jego żony, Ewy Krawczyk (65), było to kolejne spotkanie z miłością, która nie skończyła się wraz z odejściem artysty.

Została cisza

Wdowa po legendzie polskiej sceny muzycznej od lat mówi wprost, że życie bez ukochanego męża jest wielką próbą. Przez dekady byli niemal nierozłączni. Razem pracowali, podróżowali i odpoczywali. Gdy zabrakło jego obecności, w jej życiu zrobiła się cisza, której nie da się łatwo oswoić.

– Ciężkie życie, smutne życie, samotne życie, bycie samą, samotną. To jest bardzo ciężkie. Zawsze byłam z nim dwadzieścia cztery godziny na dobę. Razem pracowaliśmy, razem odpoczywaliśmy. Wszędzie razem. Nagle cisza, pustka, zero wyjazdów, zero występów – wyznała Plejadzie.

Ich małżeństwo miało też głęboki wymiar duchowy. To właśnie Ewa miała duży wpływ na powrót Krzysztofa do wiary. Za jej namową poszedł kiedyś na mszę do kościoła w Chicago. Artysta miał potem mówić, że wszedł do świątyni jako człowiek niewierzący, a wyszedł z niej wierzący.

Rozmowy z Krzysiem

W Sopocie Ewa Krawczyk znów przyznała, że w najtrudniejszych chwilach nadal zwraca się do męża tak, jakby był tuż obok. Mówi o tym ze szczerością kobiety, która po wielkiej stracie szuka ukojenia tam, gdzie kiedyś miała najbezpieczniejszy port swojego życia.

„Jak mam chandrę, jakiś niepokój, nie sięgam po tabletkę, tylko siadam i rozmawiam z Krzysiem"

– Jak mam chandrę, mam jakiś niepokój, nerwy wewnętrzne, to ja nie sięgam po tabletkę, tylko siadam i rozmawiam z Krzysiem – powiedziała Wirtualnej Polsce. I dodała słowa, które szczególnie poruszają. – On mi daje spokój, radość i chęć do życia. Wdowa po artyście mówi o miłości do Krzysztofa jak o czymś, co zdarza się tylko raz i zostaje na zawsze. W jednym z wywiadów wspominała jego drobne domowe nieporadności. Nie wiedział, gdzie jest żelazko, nie umiał włączyć czajnika, ale dla niej było to częścią kochanego porządku ich świata.

– Od tego my jesteśmy, kobiety, żeby pilnować ogniska domowego, a mężczyzna jest od tego, żeby zarabiać, wspierać żonę i prawić jej komplementy. I ja tak w życiu miałam – wspominała za kulisami fe-

Fot.: Akpa (4), Reporter, East News, Facebook.com/KrzysztofKrawczyk in memoriam (2)



Śpiewał o miłości i nadziei. Dziś te słowa nabierają szczególnego znaczenia dla żony, która wierzy, że ich więź nadal trwa.

RATUNEK

W jednym z wywiadów Ewa Krawczyk zdradziła, jak radziła sobie tuż po odejściu męża: – Mnie teraz modlitwa trzyma przy życiu. I rozmowy z księżmi. Potrafiłam w nocy pojechać do swojej parafii, żeby mi pomogli, tak byłam przygnębiona po śmieci Krzysia.



Oboje byli wierzący. Spotkanie z Janem Pawłem II było dla nich wielkim przeżyciem.

za mężem



Dla sopockiej publiczności był to koncert wspomnień, dla żony bardzo wzruszający czas.



Poznali się w Ameryce. Spędzili razem prawie 40 szczęśliwych lat.

stiwalu. Po chwili dodała. – Nie mam i nie będę miała takiej miłości, jak mój mąż. Taką jaką mnie zostawił, taką mnie, gdziekolwiek jest, zastanie.

Wspólne pielgrzymki

Dziś wdowa dba o pamięć o artyście i jego dorobek. Zapowiedziała, że w planach są książka i nowe płyty, bo Krzysztof Krawczyk zostawił po sobie nagrania „do szuflady", które dopiero teraz mają ujrzeć światło dzienne.

Ewa spełnia też ich wspólne marzenia. Jednym z nich były pielgrzymki. Mieli jeździć razem, gdy wreszcie już przyjdzie ten, wyczekiwany przez oboje, spokojniejszy czas. Ten nie był jednak im dany, więc jeździ sama, ale z myślą o nim. Była już w Medziugorie i w Rzymie, a we wrześniu planuje kolejną pielgrzymkę.

– Ponieważ Krzysia nie ma, to ja kontynuuję nasze marzenia i jeżdżę – przyznaje. W tych słowach jest cały jej obecny świat: tęsknota, wiara, pamięć i codzienne próby podnoszenia się z żalu. Ewa Krawczyk nie udaje, że czas wszystko uleczył. Mówi raczej, że zmaga się z pustką, z którą wciąż uczy się żyć.



Planowali razem pielgrzymować. Teraz wdowa odwiedza sanktuaria sama.

Elżbieta Jaworowicz

Za pomoc potrzebującym



Od 40 lat jest twarzą „Sprawy dla reportera" – najpopularniejszego programu interwencyjnego w historii polskich mediów. Elżbieta Jaworowicz (80) została niedawno uhonorowana Nagrodą im. Bolesława Prusa przyznawaną przez Stowarzyszenie Dziennikarzy RP za swoje zaangażowanie w pomoc potrzebującym. – Mój program dociera do ludzkich serc głównie dzięki reportażom. Gdyby ich nie było, to wszelkie komentarze, nawet te najmądrzejsze i błyskotliwe, nie zmieniłyby faktu, że byłyby to tylko słowa – mówiła kiedyś dziennikarka, zdradzając, że jej redakcja codziennie otrzymuje nawet sto próśb o interwencję.

Ida Nowakowska

Uważajcie na oszustów!



Chciała wyrobić sobie obowiązkowe pozwolenie ETA na wjazd do Wielkiej Brytanii, ale padła ofiarą oszustów. Ida Nowakowska (35) ze łzami w oczach opowiedziała o tym na Instagramie prosto z lotniska. – W pośpiechu kliknęłam w fałszywy link (miał nawet w nazwie gov) i wszystkie moje dane trafiły do oszustów. Uważajcie na oszustów! – apelowała prezenterka opisując jak doszło do wyłudzenia. Ukradziono jej nie tylko cenne dane osobowe, ale też pieniądze. Zamiast standardowej opłaty wynoszącej 20 funtów, z konta Idy pobrano kwotę prawie pięciokrotnie wyższą. W czasie transakcji internetowych zachowajmy czujność!

Izabela Janachowska

Czekała z radosną nowiną



Dopiero co ogłosiła, że po raz drugi zostanie mamą, publikując w sieci wzruszające nagranie z mężem i zdjęciami USG. Teraz Izabela Janachowska (39) wyjawiła, że przez jakiś czas ukrywała ten fakt przed Krzysztofem Jabłońskim (67). Jak przyznała w telewizji: – Mój mąż dowiedział się dosyć późno o ciąży. Teraz długo go trzymałam w totalnej nieświadomości. Wyjaśniła też powody tej decyzji: – Pomyślałam sobie, że odczekam do takiego momentu, kiedy to wszystko będzie takie pewne, bezpieczne, nie chciałam go wciągać w niepewną sytuację, bo mieliśmy różne problemy. Na szczęście, teraz oboje mogą radośnie czekać na drugą pociechę.

Piotr Fronczewski

Dowód na istnienie Boga

Życie nie szczędziło mu bolesnych doświadczeń, ale dziś dobrze wie, dzięki Komu wyszedł ze wszystkiego obronną ręką.

Uprawiam ten zawód dłużej, niż wielu żyje na tym świecie – powtarzał wiele razy Piotr Fronczewski. Słowa te brzmią dobitnie szczególnie teraz, kiedy ten znakomity aktor, reżyser i wykładowca świętuje okrągłe 80. urodziny. Osobiście nie sądzi jednak, by aktorstwo było jakimś szczególnym powołaniem.

– Dla mnie to po prostu zawód. Dodatek do życia. Bardzo istotny i ważny, ale dodatek. Są sprawy ważniejsze, mówiąc bardziej ogólnie – opowiadał w wywiadzie, by przy innej okazji stwierdzić: – Nie zostałem aktorem dla poklasku. Zostałem nim może, by być kimś, kim nie jestem. Aktorstwo pozwala złemu człowiekowi być dobrym, a dobremu złym, pozwala być świętym i mordercą, dobrotliwym i tyranem, pozwala kochać i nienawidzić, pomagać i rujnować. Na świecie żyje siedem miliardów aktorów i wszyscy grają to samo. Zmieniają się tylko rekwizyty, kostiumy i dekoracje.



W 2022 roku pojawił się na konferencji najnowszej ekranizacji „Akademii Pana Kleksa".

Bez draństwa

Można śmiało powiedzieć, że czego by nie dotknął, zamieniało się w złoto. Ale także życie postawiło go przed kilkoma trudnymi wyborami. W latach 80. został przyłapany przez milicję na jeździe po alkoholu. Zabrano mu prawo jazdy i zaproponowano tajną współpracę. Powiedział wtedy, że woli jeździć rowerem, niż zostać donosicielem. Po dwóch tygodniach oddano mu dokument.

– Nie narobiłem po drodze żadnych świństw, nie usunąłem się w draństwo, myślę, że nikogo świadomie, z premedytacją nie skrzywdziłem. Ale myśląc o sobie, nie odczuwam satysfakcji – mówi w swojej wspomnieniowej książce „Ja, Fronczewski" .

W tym samym czasie aktor wdał się także romans z młodszą o 11 lat, początkującą aktorką Joanną Pacułą. W pewnym momencie postanowił wszystko powiedzieć żonie, dogadać kwestię opieki nad córkami, małymi wtedy jeszcze Kasią i Magdą. – Szczątki uczciwości nie pozwalały mi dłużej tkwić w tym gigantycznym oszustwie. Trwanie w kłamstwie było ponad moje siły. Musiałem to powiedzieć, również po to, by całkowicie egoistycznie sobie ulżyć. Zrzucić ten ciężar z barków. Była zdruzgotana. Kompletnie sparaliżowana tą wiadomością. Zdemolowana psychicznie. Nie odezwała się chyba nawet słowem. Płakała. To był dla niej wstrząs – opowiadał we wspomnianej biografii.



Po licznych zawirowaniach rodzina wygrała.

Ocalone małżeństwo

Nie usprawiedliwiał swojego postępowania. Nieraz podkreślał, że zdaje sobie sprawę, jak zranił najważniejszą kobietę swojego życia. W odbudowaniu zaufania pomogła mu wiara. Małżeństwo udało się uratować, a Fronczewski jest z żoną już ponad 50 lat. – W rozmowach z Panem Bogiem proszę o łaskę wiary żywej, wykraczającej poza rutynę odbębnienia niedzielnej mszy. Proszę o wiarę odważną, prawdziwą, przenikliwą – wyznał kiedyś w rozmowie radiowej.

Jego bliskim przyjacielem był przez wiele lat Edmund Piszcz, zmarły przed 4 laty arcybiskup warmiński. Bardzo się lubili. Dla Piotra Fronczewskiego rozmowy z przyjacielem także mogły być cennymi wskazówkami w wierze. Wielokrotnie dawał jej świadectwo. – Czym jest talent? – zastanawiał się głośno wiele razy. – Bardzo rzecz upraszczając jest moim zdaniem dowodem na istnienie Pana Boga, dowodem hojności natury.

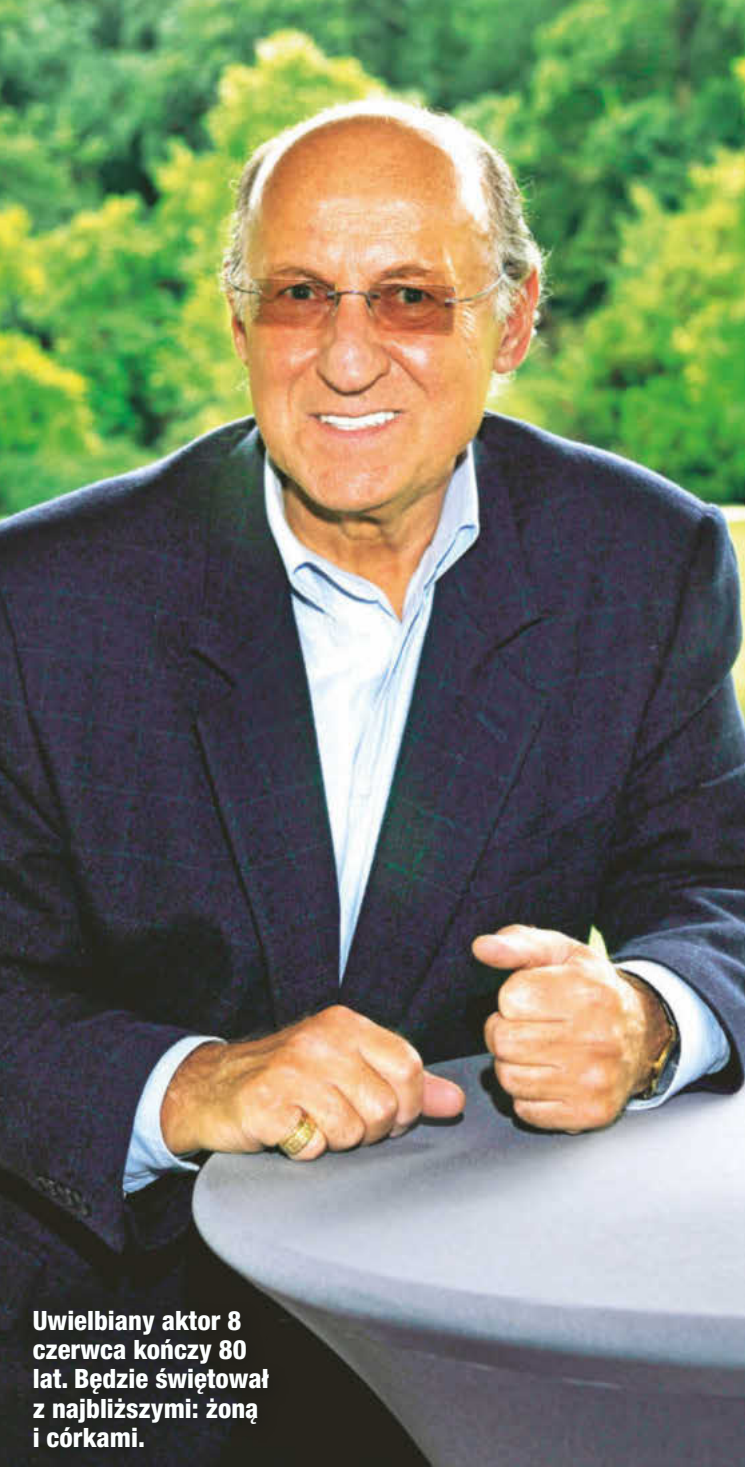


Udaje się jej łączyć pracę zawodową z opieką nad rodziną. I jest z tego dumna.

Maja Hyży

Są dla niej najważniejsze

Mówi o sobie, że jest „mamą na pełny etat". I choć Maja Hyży (36) od lat odnosi sukcesy w show-biznesie, zawsze podkreśla, że to dzieci są dla niej najważniejsze. A ma ich czworo: bliźniaki Wiktora i Alexandra (14) oraz córki, Antoninę (6) i Zofię (4). – Bardzo chciałam mieć dzieci. Kiedy urodziłam chłopców, miałam 23 lata i uważam, że mogłam wcześniej – wyznała piosenkarka. – Sama robiłam jedzenie dla bobasów, by jadły to, co najlepsze. W kuchni jestem aktywna do dziś. Lubię to i czuję satysfakcję, kiedy moje pociechy zjadają wszystko z talerzy. Lubię być potrzebna. To moje życiowe motto – dodała.



Uwielbiany aktor 8 czerwca kończy 80 lat. Będzie świętował z najbliższymi: żoną i córkami.



Przy czwórce dzieci pracy jest naprawdę sporo, ale piosenkarka nie narzeka, bo uwielbia spędzać z nimi czas.

Joanna Moro

Nie muszę być idealna

Wychowana przez silne kobiety umie pokonywać przeszkody. Ale to nie znaczy, że nie jest wrażliwa.



Rodzina – mąż, dzieci – to fundament – wyznała nam aktorka.

Aktorka o polsko-litewskich korzeniach przeszła długą i wyboistą drogę, by osiągnąć sukces, a niestety mierzy się z hejtem. Choć Joanna Moro (41) stara się nie czytać tego, co o niej wypisują w internecie, to czasem ktoś jej coś podeśle albo szepnie, i bywa, że ją to dotknie.

Umie już odpuszczać

– Nauczyłam się jednak nie przejmować opiniami obcych ludzi. Najważniejsze jest to, kim jestem dla siebie i dla moich bliskich – zapewnia Joanna Moro. Priorytetem jest dla niej rodzina, mąż Mirosław Szpilewski (53) i troje dzieci. 41-letnia gwiazda ma dwóch nastoletnich synów oraz 6-letnią córkę. Nie ukrywa, że czasem sobie popłacze, bo łączenie aktorstwa z macierzyństwem jest wyzwaniem.

– Nie zawsze jest lekko, ale nauczyłam się odpuszczać. Nie muszę być idealna, tylko prawdziwa. Jestem mamą uważną, kochającą, taką, której można zaufać. Daję też moim dzieciom dużo wolności – wyznała na łamach tygodnika „Świat&Ludzie”.

Choć dzieciaki są już duże, to małżonkowie nadal nie mają czasu na randki.

W połowie drogi

– Rzadko wyjeżdżamy gdzieś tylko we dwoje, bo dziadkowie są daleko i nie mamy wsparcia w opiece nad dziećmi – mówi Joanna.

Z Mirosławem będą wkrótce obchodzić 18. rocznicę ślubu, ale parą są dwie dekady. – Małżeństwo to wspólna droga. Po tylu latach trudno ją zdefiniować, zwłaszcza, że wciąż jesteśmy w tej drodze – przekonuje. Jej zdaniem w związku najważniejsze jest uczucie, rozmowa i drobne gesty.

– W moim związku podoba mi się, że chcemy być dla siebie ważni i umiemy spotkać się w pół drogi – mówi.



Pobrali się 18 lat temu w kościele św. Piotra i Pawła w Wilnie.

Fot.: Akpa (4), Zofia Nasierowska/REPORTER, Instagram.com/majahyzy, Instagram.com/joannamoro.official



Szczęśliwa Alicja Szemplińska po zwycięstwie w polskich kwalifikacjach do Eurowizji 2026.

Jej sukces, to

Odkąd pamięta, ma w nich wielkie wsparcie. Talent dostała od Boga, ale to rodzicom zawdzięcza, że potrafi z niego korzystać.

Udział w tegorocznym Konkursie Piosenki Eurowizji był spełnieniem największych marzeń Alicji Szemplińskiej (24). – Ala od najmłodszych lat oglądała Eurowizję z mamą. Pamiętam, jak powtarzała, że kiedyś stanie na tej scenie – opowiada ojciec wokalistki.

Koncerty trzylatki

Pan Radosław Szemplński na finał pojechał z córką do Wiednia. Żartuje, że ktoś przecież musiał pilnować, żeby Alicja nie spóźniła się na próbę czy na koncert.

– Trzeba było ją wsadzić do odpowiedniego autobusu – śmieje się dumny tata. W opiece nad Alą pomagała mu druga córka, Aleksandra.

„Rodzice zadbali, żebym mimo wczesnego debiutu, miała normalne dzieciństwo”

Po występie Alicja do mamy SMS-a: „Kocham Cię”.

Alicja nie kryje, że rodzice są jej przyjaciółmi i zawsze może liczyć na ich wsparcie. Mama piosenkarki wspomina, że gdy Ala miała trzy lata, urządzała koncerty dla całej rodziny.

– Prosiła, żebym ją zapowiadała, wychodziła zza zasłonki i śpiewała – wspomina, a jej córka potwierdza, że od najmłodszych lat czuła, że scena to odpowiednie miejsce dla niej. – Rodzice wiedzieli, że mam artystyczną duszę – mówi. – Zapisali mnie na zajęcia wokalne do domu kultury, jeździli ze mną na konkursy, przeglądy i festiwale. Alicja śpiewała także w chórze kościelnym.

Miała 17 lat, gdy tata przekonał ją, żeby zgłosiła się na casting do „The Voice of Poland”. Wydawało się jej, że ma jeszcze czas na występy w telewizji, ale pan Radosław uparł się, by pojechała do Warszawy. Powiedział Ali, że jeśli się jej nie uda, to spróbuje za rok czy dwa. Udało się – nie dość, że zakwalifikowała się do programu, to w dodatku go wygrała.

Do trzech razy sztuka

Wygrana w talent-show TVP2 otworzyła przed Alicją drzwi do kariery. Niestety, z powodu pandemii odwołany został konkurs Eurowizji, w którym wiosną 2020 roku miała reprezentować nasz kraj.

Była przekonana, że taka szansa już nigdy się nie po-



Już jako mała dziewczynka kochała śpiew.

NIE PODDAJE SIĘ

Wokalistka jest wdzięczna rodzicom, którzy powtarzali jej zawsze, że nie wolno się nigdy poddawać. – Dzięki nim przetrwałam trudny okres w życiu, gdy nic mi nie wychodziło, a dziś twardo stąpam po ziemi – podkreśla.

ich sukces



Z rodzicami tuż przed wylotem do Wiednia na finał Eurowizji.



Piosenka „Pray” („Módl się”) przyniosła jej najwyższe noty od jurorów z czterech państw.

wtórzy. W 2023 roku Ala przegrała walkę o wyjazd na Eurowizję. Postanowiła wtedy, że spróbuje jeszcze tylko jeden raz.

Dziś wyznaje, że wymodliła sobie – dosłownie i w przenośni – występ w Wiedniu. Piosenka „Pray” („Módl się”) przyniosła jej najwyższe noty od jurorów z czterech państw. Chociaż ostatecznie zajęła dopiero 12. miejsce, usłyszała ją cała Europa.

„Marzenia się spełniają” – napisała Alicja zaraz po tym, jak zakwalifikowała się do finału z drugą lokatą.

Tato to największy fan

Pani Izabela Nadratowska, mama Alicji, jest nauczycielką języka angielskiego i opiekunką samorządu uczniowskiego w jednym z ciechanowskich liceów. Była przy Ali w najważniejszych momentach jej życia. Pilnowała, by jej córce włos z głowy nie spadł i żeby dobrze się bawiła, robiąc to, co tak bardzo kocha.

– Rodzice zadbali, żebym mimo wczesnego debiutu, miała normalne dzieciństwo – podkreśla Alicja z wdzięcznością. – To, gdzie dziś jestem, jest w dużej mierze ich zasługą. Mój sukces, to ich sukces – mówi z przekonaniem.

Alicja Szemplińska wychowała się w pełnym miłości i rodzinnego ciepła domu.

Ojciec, który prowadzi w Ciechanowie sklep motoryzacyjny, jest dla obu córek wzorem. Odpowiedzialny i silny, a przy tym zawsze uśmiechnięty i z sercem na dłoni – oto jak opisują go Alicja i Aleksandra.

– Tata to mój największy fan – śmieje się piosenkarka. – Jest dla mnie wielkim autorytetem. To wielkie szczęście, że go mam – twierdzi.

Fot.: Akpa, East News (2), Instagram.com/aliciaszemplinska

VENOFORTON®
na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żylnej
(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego
(redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy);

W niewydolności krążenia mózgowego
(zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Płyn doustny

Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne "Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Nr pozwolenia MZ R/1601



Pytaj w aptece o sprawdzony lek

VENOFORTON®

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

Joanna Trzepiecińska

Ciągle jestem cieka

Dziś skupia się na pracy w teatrze. Jest dumna ze swoich dorosłych już synów, których wychowała sama. Marzy o tym, by żyli w pięknym i spokojnym świecie.

Zagrała dziesiątki ról, ale to Alutka z „Rodziny zastępczej" najbardziej zapadła w pamięć widzom. Jej talent wypatrzył wiele lat temu Jan Englert i namówił rodziców, żeby posłali córkę do szkoły aktorskiej. Artystyczną duszę ma również młodsza siostra Joanny Trzepiecińskiej (60). Ostatnio obie spotkały się w Ameryce, gdzie na stałe mieszka pani Jowita.

Ostatnio z obsadą sztuki „Rodzinne rewolucje" odwiedziła Pani Stany Zjednoczone, to był ciekawy czas?

Jak najbardziej, mogliśmy nie tylko wystawić zabawny spektakl, który za oceanem cieszył się dużym powodzeniem, ale również zwiedzić wiele amerykańskich miast – w tym Chicago czy Waszyngton. Przy okazji tego pobytu udało mi się odwiedzić wiele muzeów, co było dla mnie ważne, bo historia sztuki interesuje mnie od dawna. Zobaczyłam też jak wygląda codzienne życie Amerykanów, jak lubią spędzać czas, co jedzą, jak odpoczywają. Odczuwałam zadowolenie z tego, że dane mi było zobaczyć tyle ciekawych miejsc.

Spektakl zyskał uznanie widowni po drugiej stronie oceanu?

Myślę, że tak, bo to bardzo uniwersalna komedia o relacjach rodzinnych, pieniądzach i tajemnicach, które nagle potrafią wywrócić życie bohaterów do góry nogami. Mimo że jest



Ostatnio do aktorstwa i śpiewu dołożyła jeszcze jedną pasję – tworzenie ceramiki.



Choć od zakończenia serialu „Rodzinna zastępcza" minęło już 17 lat, widzowie nadal pamiętają Alutkę, którą stworzyła.



Ze spektaklem „Rodzinne rewolucje", w którym wciela się w Jeanne odwiedziła ostatnio USA.

ODRZUCIŁA BONDA

Aktorka niedługo po pracy nad „Papierowym małżeństwem", otrzymała zaproszenie na zdjęcia do... „GoldenEye". Ale z niego nie skorzystała, co pewnie ucieszyło Izabellę Scorupco.

wa życia


Synowie, Wiktor i Karol, są jej największą dumą.

oparta na tekście francuskiego rodzeństwa, aktora Emmanuela Patrona i jego siostry, to ma bardzo ogólnoludzkie przesłanie. Opowiada o sytuacjach, które dotyczą każdego z nas. O napięciach, ale też o potrzebie znalezienia porozumienia w trudnych sprawach i sytuacjach. Widzowie reagowali bardzo żywo, sale były wypełnione po brzegi. A po spektaklu w New Jersey spotkaliśmy się z Weroniką Ciechowską, córką Małgosi Potockiej i Grzegorza Ciechowskiego i był to bardzo sympatyczny wieczór. Porozmawialiśmy o wielu ważnych sprawach, powspominaliśmy.

To był Pani pierwszy występ dla Polonii?

Nie, miałam już okazję spotykać się z Polonią. W latach 90-tych przylatywałam do Stanów Zjednoczonych z Wojciechem Młynarskim, a później brałam udział w objeździe po Kanadzie i USA ze sztuką „Zemsta" Aleksandra Fredry wyreżyserowaną przez Gustawa Holoubka. Fajnie, że po latach mogłam do Ameryki powrócić i zobaczyć, jak teraz jesteśmy odbierani przez publiczność Chicago czy New Jersey.



Nowy Jork i Waszyngton podbiły Pani serce?

W Nowym Jorku byłam już kilka razy. Pierwszy raz przyleciałam na zaproszenie Michała Urbaniaka. Wtedy chodziłam ulicami i nieustannie patrzyłam w górę, nigdy nie widziałam tak wysokich budynków. Z każdą kolejną wizytą patrzyłam trochę niżej i niżej i dostrzegałam kontrasty między ogromnym bogactwem a biedą. Z kolei podczas tej ostatniej wizyty mogłam, co bardzo mnie cieszyło, spotkać się z moją siostrą Jowitą, która mieszka w Waszyngtonie. To był dla mnie ważny, osobisty element tej podróży. Szczerze pogadałyśmy, zwiedziłyśmy wiele muzeów. Spodobała mi się maksyma kolumbijskiego malarza Fernando Botero, że każdy człowiek potrzebuje muzyki, literatury i malarstwa, wszystkich tych oaz doskonałości, które składają się na sztukę, żeby zrekompensować chamstwo i materializm życia. A teraz już się cieszę z tego, że moja siostra odwiedzi mnie latem.

Pochodzi Pani z Tomaszowa Mazowieckiego – mama była farmaceutką, a ojciec dyrektorem Zakładów Włókienniczych. Czy zdając do szkoły teatralnej miała Pani kompleks dziewczyny z małego miasteczka?

Nie, nigdy. Bo jak się jest młodym człowiekiem skupionym na swoich pasjach, to się nie ma czasu zastanawiać nad tym, czy dzieje się to w małym, czy dużym miasteczku. W dzieciństwie byłam szczęśliwa i pewna siebie, chodziłam do szkoły muzycznej, rozwijałam wiele zainteresowań, brałam udział w konkursach recytatorskich i bez problemu zdałam do szkoły aktorskiej.

Co sprawiło, że postanowiła Pani zostać aktorką?

Na jednym z konkursów recytatorskich zobaczył mnie Jan Englert i po występie porozmawiał z moimi rodzicami sugerując, że powinnam spróbować swoich sił w szkole teatralnej. Dostałam się za pierwszym razem. Miałam szczęście, bo moi rodzice wspierali wszystkie pasje zarówno moje jak i o pięć lat młodszej siostry. Akceptowali to, że wybrałam taką drogę. Zawsze byłam zajęta nauką, muzyką, różnymi aktywnościami. Do dziś najważniejsze jest dla mnie to, co opowiadamy jako artyści i co przekazujemy widzowi, a mój wizerunek jest tylko wtedy istotny, kiedy służy wcieleniu się w jakąś rolę.

Śpiewa Pani od dziecka. To chyba ważna część Pani artystycznej działalności?

Tak, śpiewać zaczęłam jako kilkuletnia dziewczynka. W dorosłym życiu ważnym momentem było spotkanie z Wojciechem Młynarskim, który podarował mi piosenkę „Truskawki w Milanówku". Śpiewałam ją przez wiele lat. Ale na własny recital zdecydowałam się po czterdziestce, kiedy spotkałam muzyków jazzowych. Moje piosenki mają swingujący charakter – to rodzaj wrażliwości, który jest mi bliski.

Nie irytuje Pani fakt, że mając tak wielki dorobek artystyczny wciąż kojarzona jest Pani z rolą Alutki?

Nie czuję się tym zirytowana. Ta rola towarzyszyła widzom przez lat i została przez nich zapamiętana. Lubiłam ją i mam do niej duży sentyment. Obecnie skupiam się głównie na pracy w teatrze i ciągle mam, co robić. A gdy telefon nie dzwoni, sama wymyślam sobie pracę i gram recital. Ostatnio ten zatytułowany „Jak wybrnąć z gafy". Czuję się spełniona, ale z drugiej strony jestem ciągle w drodze. Kocham życie. Jestem ciekawa świata. Zadaję sobie mnóstwo pytań. Staram się zrozumieć młode pokolenie. Po rozstaniu z pisarzem Januszem Andermanem, sama wychowałam dwóch synów. Myślę, że mi się to udało. Odczuwam satysfakcję z tego, że podołałam. Synowie studiują, mają mądre dziewczyny. Sami interesują się kulturą i sztuką. To powód do dumy.

A jakie ma Pani marzenia?

Jest ich wiele, a najważniejsze dotyczą dzieci. Marzę, żeby żyły w pięknym kraju, wśród mądrych, serdecznych, darzących się szacunkiem ludzi. Dziś takiej rzeczywistości nie ma. Ale może kiedyś... Ich emocjonalny start w dorosłość jest zupełnie inny od mojego. Muszą sprostać zupełni odmiennym wyzwaniom, a ja próbuję im w tym pomóc. Ale marzenia dotyczą też mnie. Jestem początkującym ceramikiem i marzę o tym, żeby kupić sobie piec. Tworzenie ceramiki przynosi mi ogromną radość. Odstresowuje mnie.

Rozmawiała: Iwona Rojek

Fot.: Akpa (3), instagram.com/joannatrzepiecinska

Miłość bez rywalizacji

W aktorskim środowisku łatwo o napięcia i wielkie ambicje, ale oni od lat stawiają przede wszystkim na bliskość i rodzinę.

Od lat grają na tej samej scenie i budują wspólne życie z dala od skandali. Milena Suszyńska (40) i Karol Dziuba (35) udowadniają, że zgodne małżeństwo w aktorskim świecie naprawdę jest możliwe.

Choć obydwoje należą do grona cenionych aktorów i pracują w tym samym środowisku, w ich domu nie ma miejsca na zawodową zazdrość. W sierpniu świętować będą dwunastą rocznicę ślubu, a każdą wolną chwilę najchętniej spędzają nad polskim morzem z synem Guciem (8) i trzema ukochanymi kundelkami.

Spotkanie, które zmieniło wszystko

Miłość do zwierząt od początku była jedną z rzeczy, które ich połączyły. – Mamy naprawdę wyjątkową relację, a Karol to miłość mojego życia. Obydwoje kochamy zwierzęta, dużo ze sobą rozmawiamy, wspieramy się i motywujemy nawzajem. I nie mamy przed sobą tajemnic – przyznaje aktorka.

Poznali się na Akademii Teatralnej w Warszawie. Ona kończyła już studia, on dopiero zaczynał aktorską drogę. Karol po raz pierwszy zobaczył przyszłą żonę podczas spektaklu egzaminacyjnego i od razu zwrócił na nią uwagę. Zanim jednak zaprosił ją na randkę, musiał uzbroić się w cierpliwość, bo była wtedy w związku. Gdy dowiedział się, że się rozstała, postanowił działać. Ich przyjaciele nie przypuszczali, że ta znajomość przerodzi się w tak trwały związek.

Razem w życiu i pracy

Milena szybko odkryła, że za wizerunkiem duszy towarzystwa kryje się spokojny, odpowiedzialny i bardzo rodzinny mężczyzna. – Zaskoczył mnie swoim spokojem i opanowaniem – wspominała po latach. Dziś nadal mogą na siebie liczyć zarówno prywatnie, jak i zawodowo. Obydwoje występują w Teatrze Narodowym i regularnie pojawiają się w serialach oraz telewizyjnych produkcjach.


Ślub! Było lato, konfetti i wielkie emocje.

Karol podkreśla, że żona pozostaje dla niego największą inspiracją. – Nadal chętnie korzystam z jej wiedzy oraz wskazówek i staram się rewanżować tym samym. Jest dla mnie najlepszą i najpiękniejszą muzą, którą często fotografuję – mówi aktor, który od lat pasjonuje się fotografią i najczęściej uwiecznia ukochaną. Zgodnie podkreślają też, że wspólna praca pomaga im lepiej rozumieć emocje i wyzwania, z którymi mierzą się na co dzień. Dzięki temu łatwiej wspierają się w trudniejszych momentach i cieszą wspólnymi sukcesami.

Najważniejsza jest rodzina

Największą zmianę w ich życiu przyniosły narodziny syna. Para od początku chciała jak najwięcej czasu poświęcać Guciowi, dlatego nie zdecydowali się na nianię ani przedszkole. W codzienności wspiera ich ojciec aktorki, Zbigniew Suszyński (64).

Mimo napiętych grafików i licznych obowiązków starają się pielęgnować zwyczajne rytuały, bo właśnie one dają im poczucie szczęścia. – Cieszy nas wspólna kawa, zakupy, spacery z psami czy zwykła codzienność. Ważne, żeby słuchać siebie nawzajem i razem przechodzić przez trudniejsze momenty – podkreślają. Być może właśnie dlatego po tylu latach nadal tworzą tak zgodny i ciepły związek, w którym obydwoje czują się naprawdę bezpiecznie.


Szczęście aktorka odnajduje dziś w rodzinie i zwykłej codzienności.


Najpiękniejsze chwile od lat spędzają nad polskim morzem.

Fot.: Akpa (2), Facebook.com/Milenka Suszyńska (2)

ba







Zieleń, śmiech dziecka i psie łapy – niczego więcej im nie trzeba.

KONIEC z nawracaniem hemoroidów!





Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*:

- **wzmacniają żyły** od wewnątrz i działają na nie **ochronnie**
- **7 dni kuracji wystarczy,** by hemoroidy nie nawracały*

*Na podst. pkt. 5.1 ChPL Diosmina zwiększa napięcie żylne i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza rozszerzalność żył oraz zastój żylny. W mikrokrążeniu zmniejsza przepuszczalność włośniczek i zwiększa ich opór. Dawkowanie: 3 tabl. na dobę przez 4 dni, a następnie 2 tabl. na dobę przez kolejne 3 dni, podczas posiłków. Procto-Hemolan control, 1000 mg, tabletki. **Skład:** jedna tabletka zawiera 1000 mg diosminy (*Diosminum*). **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu (hemoroidy). **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. **Lek OTC**

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

oderwij i zapytaj w aptece o
Procto-Hemolan control

REKLAMA

Jan Pietrzak

Modlitwa pom

Był małym chłopcem, gdy podczas wojny stracił ojca. Mama uczyła go wiary, a spotkania przed kapliczką Maryi przynosiły nadzieję w krwawiącej Warszawie.

Tylko w Bogu była i jest nasza nadzieja. Bez tego przepadniemy! – przekonywał w jednym z wywiadów. Popularny satyryk i kabareciarz, autor słynnej pieśni „Żeby Polska była Polską”, nigdy nie stracił wiary, choć czasem musiał udawać, że jest

Jan Pietrzak mówi, że jego siła i zdrowie, to zasługa Pana Boga.



Piosenka „Żeby Polska była Polską” była hymnem Solidarności.



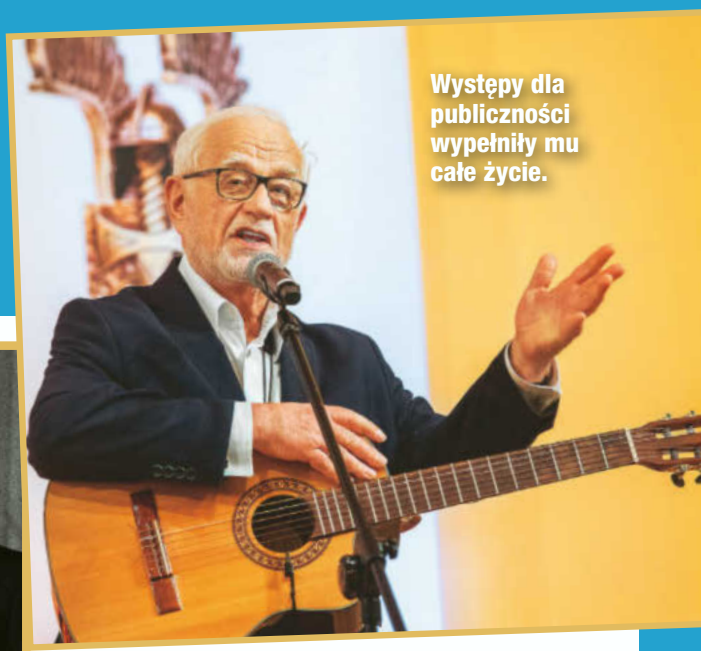
Pontyfikat Jana Pawła II uważa za wielki dar Boga dla świata.

Fot.: East News (3), Forum (2)

aga przetrwać



W czasach komunizmu kabaret był lekiem dla zbolałych serc i dusz – podkreśla Pietrzak.



Występy dla publiczności wypełniły mu całe życie.

inaczej. – Modlitwa pomagała mi przetrwać gorsze chwile – powiedział Jan Pietrzak, który pod koniec kwietnia obchodził 89. urodziny.

Chcieliśmy poczuć nadzieję

Urodził się dwa lata przed rozpoczęciem wojny, na warszawskim Targówku. Jego tata Wacław w 1942 roku został zamordowany przez niemieckich oprawców.

– Tak naprawdę w sposób świadomy widziałem ojca tylko w trumnie – wspominał w wywiadzie dla miesięcznika „Różaniec". – Nie życzę polskim dzieciom, żeby miały takie dzieciństwo jak ja. W gruzach Warszawy, w głodzie, bez wujków, bez cioć, ze zniszczoną atmosferą rodzinną. Byłem de facto potwornie wystraszonym dzieckiem. A jednak w tym lęku ktoś mnie cały czas ciągnął do góry – dodał.

Kilkuletni wówczas Jan modlił się z mamą Władysławą, to ona uczyła syna pacierza i przekazywała wiarę. – Modliłem się, jakoś po swojemu. Tak jak umiałem, po dziecinnemu. Wierzyłem, że choć taty z nami nie ma fizycznie, to dzięki modlitwie jest obok przez cały czas – wspominał. A kiedy był już trochę starszy, w trakcie Powstania Warszawskiego, zbierał się z kolegami i sąsiadami na podwórku, gdzie stała kapliczka Matki Bożej. Tam wszyscy wspólnie się modlili. – Chcieliśmy poczuć nadzieję, na nowo nabrać odwagi, kiedy obok nas ginęli ludzie – opowiadał.

> **„Wierzyłem, że choć taty z nami nie ma fizycznie, to dzięki modlitwie jest obok przez cały czas"**

Opatrzność czuwała

W powojennej Polsce przyznawanie się do wiary nie było proste. Podobnie w stanie wojennym. Zdarzało się, że musiał udawać, że nie wierzy, co było dla niego trudne i bolesne. Jednak, jak sam przyznawał, to wiara pomagała mu przetrwać ten trudny czas i z każdej próby wyjść zwycięsko.

– Wielu z nas artystów miało zakaz występów. I to całkowity. Wyklęci byliśmy. A jednak Opatrzność nie pozwoliła nam zginąć i umrzeć z głodu. Prywatne osoby udostępniały nam swoje domy, mieszkania. I tam występowaliśmy. Ludzie wiedzieli, że niesiemy prawdę. W tych trudnych czasach satyra była lekiem dla zbolałych serc i dusz – powiedział w wywiadzie dla „Niedzieli".

Jest romantykiem dla swojej żony

Podczas stanu wojennego poznał Katarzynę, młodszą od siebie o prawie dwie dekady. Miał za sobą już dwa małżeństwa i dwoje dzieci, ale nie zwątpił, że spotka jeszcze kobietę, u boku której się zestarzeje. Taką kobietą okazała się właśnie Katarzyna, z którą doczekał się trójki dzieci i gromadki wnucząt.

– Kasia to piękna i mądra kobieta, ciągle mnie fascynuje. Wiemy, że możemy na sobie polegać. Troszczymy się o siebie nawzajem. Bez Kasi bym umarł i już! – powiedział kiedyś, dodając, że duża różnica wieku nigdy im nie przeszkadzała. – W naszym związku podstawą jest wierność. Nie wyobrażam sobie, by było inaczej. Bez tego małżeństwo nie miałoby sensu – podkreślił.

Razem są już ponad 40 lat. Artysta nie ukrywa, że wciąż jest romantykiem i lubi obsypywać żonę prezentami. I to w ukochanej Kasi miał wsparcie w ciężkich chwilach, jak na przykład zawał serca, który przeszedł dwukrotnie.

Dużo szczęścia miał też w 2024 roku, kiedy wjechał samochodem w wiatę przy restauracji na warszawskim Wilanowie, a potem w budynek przychodni lekarskiej. Na szczęście nic poważnego mu się nie stało.

– Jak na swoje lata, to i tak jestem zdziwiony, że tak długo żyję na tym świecie – powiedział wówczas z uśmiechem. Wierzy, że to dzięki Bogu ma tak dużo zdrowia i siły.

Jan Paweł II

Artysta ze wzruszeniem wspomina spotkanie ze św. Janem Pawłem II, w którym uczestniczył przed laty z innymi twórcami. Już wtedy widział w nim świętego. – To dar Boga dla Polski i dla świata. Był niezłomny – stwierdził Jan Pietrzak.

Anna Szyńska z

Nie poddałam się, a ro

Czas płynął, modliła się i cierpliwie czekała. W końcu usłyszała upragnione słowa. Wiedziała, że wszystko się ułoży.



Musiała wiele przejść, by odnaleźć szczęście.

Anna wychowała się w pełnej miłości rodzinie. Oglądała bajki biblijne i wspólnie z rodzicami chodziła w niedzielę na mszę. Jednak nie rozmawiała z nimi o Bogu. Podczas nabożeństwa siedzieli na ogół na dworze, przed kościołem. Nie widziała, co się działo przy ołtarzu. Dlatego, kiedy usłyszała słowa księdza: „Oto Baranek Boży", bardzo się zdziwiła.

– Co to znaczy mamusiu? Jaki Baranek? – dopytywała. – Czy tam są zwierzęta? – chciała wiedzieć.

– Nie kochanie, Baranek oznacza Pana Jezusa, to jest taki symbol w wierze katolickiej – odparła jej mama.

Znajdowała oparcie w swojej wierze

Kiedy rok później przystąpiła do Pierwszej Komunii Świętej, była bardzo podekscytowana. Ale nadal wielu rzeczy nie wiedziała, dlatego z uwagą słuchała słów katechetki.

– Czy zbieracie już pierwsze piątki? – zapytała nauczycielka, podczas kolejnej katechezy.

W pierwszej chwili sądziła, że chodzi o oceny, dopiero później dowiedziała się, że pytanie dotyczy mszy w każdy pierwszy piątek miesiąca. Zaczęła brać udział w tych nabożeństwach.

Przez kolejne lata chodziła na spotkania Dziewczęcej Służbiy Maryjnej, brała udział w procesjach różańcowych. Jeździła też na pielgrzymki i na zloty młodzieżowe.



W dniu swojej komunii św. Anie była bardzo przejęta.

Po maturze poszła na anglistykę do Tarnowa. Mieszkała w akademiku, prowadzonym przez siostry zakonne.

Było jej ciężko, miała dużo nauki. Kiedy wydawało się jej, że nie da już rady, oparcie znajdowała w wierze. Marzyła o własnej rodzinie. Wielokrotnie prosiła Boga o dobrego męża. W końcu dostała odpowiedź.

– Dam ci męża, ale będziesz musiała podjąć walkę – usłyszała w swoim sercu.

Nie bardzo wiedziała co to może znaczyć, ale ufała Bogu i nie kwestionowała jego decyzji.

Miała wielu przyjaciół, jednak z z czasem wszyscy założyli rodziny. Została już tylko ona.

Poczuła nagle silną Bożą obecność

Poszła do spowiedzi, po której długo się modliła. Wtedy też zaczęła odmawiać co raz częściej Modlitwę Dziękczynienia. Poczuła wówczas, jak ta modlitwa ją zmienia od środka, zaczęła się cieszyć życiem, a jednocześnie wiedziała, że Bóg jest z nią i jej modlitwy zostaną wysłuchane. Tak też się stało. Kilka tygodni później była na spotkaniu z charyzmatykiem, księdzem Johnem Bashoborą. Podeszła do niej znajoma.

– Aniu, poznaj proszę. To jest Artur – wskazała na mężczyznę obok.

Zaczęli ze sobą rozmawiać. Okazało się że mieszkają niedaleko od siebie.

– Może wybierzesz się ze mną na łyżwy? – zaproponował.

– Bardzo chętnie – zgodziła się od razu.

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

Bochni
dzina to moja nagroda


Jest pewna, że o takiego męża warto było powalczyć.

Spotykali się coraz częściej. Czuła, że to jest jej przyszły mąż. Artur był po przejściach, uporał się z nałogami, nawrócił się. Jednak nadal potrzebował wsparcia i pomocy.

"To jest ta walka, o której mówił mi Bóg" – pomyślała. Wspólnie się modlili i słuchali Słowa Bożego.

Artur oświadczył się jej 5 miesięcy później, na wzgórzu nieopodal klasztoru cystersów, w którym była u spowiedzi. Pobrali się w 2018 r. Początki ich małżeństwa były bardzo trudne. Nie mogli się porozumieć, mężczyzna był bardzo wymagający, momentami traktował ją jak wroga.

„Podczas nabożeństwa siedzieli przed kościołem. Nie widziała, co się działo przy ołtarzu."

Wiedziała, że musi być wytrwała, kochała go i czuła, że tylko miłość może uzdrowić ich relację.

Niestety, to nie był jedyny problem, z jakim przyszło im się zmierzyć. Ania bezskutecznie starała się zajść w ciążę. Kolejni lekarze tylko utwardzali ją w przekonaniu, że to się nigdy nie uda.

– Aniu, nie trać wiary – pocieszała ją przyjaciółka. – Ja byłam w takiej samej sytuacji, ale regularnie odmawiałam Nowennę Pompejańską i udało mi się – uśmiechnęła się.

Zaczęła odmawiać Nowennę. Stosowała się oczywiście też do wszystkich lekarskich zaleceń... Jednak po 5 latach poczuła, że ma dość. Siedziała w pokoju, przed obrazem Maryi i płakała. I wówczas zobaczyła jak obraz się trzęsie, a po ścianie zbliża się do niego ciemna chmura.

Zrozumiała, że nie może zwątpić. Zaczynał się akurat nowy, 2025 rok. Postanowiła oczyścić swoje ciało i duszę, poszcząc.

Nagle zaświeciło dla nich słońce

Dość szybko poczuła się dobrze. Miała mnóstwo energii, pracowała i ćwiczyła, a wieczorami chodziła na mszę. W lipcu jednak przyszedł kryzys, poczuła się słabo. Postanowiła pójść do przychodni po poradę.

– Czy pani przypadkiem nie jest w ciąży? – zapytała ją lekarka.

– Przez 6 lat mi się nie udało, więc raczej nie... – odparła zdziwiona.

Od razu zrobiono jej badanie USG.

– Czy pani to słyszy? To serce pani dziecka, chyba w końcu się udało – uśmiechnęła się lekarka.

Kiedy Ania podzieliła się tą wiadomością z Arturem, widziała w jego oczach szczęście. Przez resztę ciąży troszkę zwolniła tempo, dbała o siebie. Robili z mężem plany, szykowali pokój. Artur zastanawiał się nad imieniem dla córeczki...


Kiedy Cecylka pojawiła się na świecie, wszystko zrobiło się jaśniejsze…

– Może Cecylia, jak patronka muzyków? – zaproponował Artur.

– Nie podoba mi się – odparła kobieta w pierwszym odruchu, choć wiedziała skąd taki pomysł, oboje z mężem byli przecież uzdolnieni muzycznie.

„Bóg obiecał jej miłość i rodzinę, pod warunkiem, że o nią zawalczy. A ona mu zawierzyła."

Ale kiedy córeczka pojawiła się na świecie i spojrzała na nią, nie wyobrażała sobie, że może się nazywać inaczej. Cecylia urodziła się we wrześniu 2025 r. Sprawiła, że w ich domu zaświeciło słońce. Artur z miejsca zakochał się w córeczce. Zmienił się na lepszy też jego stosunek do żony.

Oboje wiedzieli, że musieli wiele przejść, żeby się umocnić w wierze. Wspólnie chodzą na nabożeństwa i słuchają Słowa Bożego. Ostatnio byli całą rodziną w sanktuarium w Gietrzwałdzie. Anna nadal regularnie odmawia Modlitwę Dziękczynienia. Ma za co dziękować.

– Bóg obiecał mi miłość i rodzinę, pod warunkiem, że o nią zawalczę – mówi. – I teraz mam wszystko, czego zawsze pragnęłam – dodaje.

Anna Wyszyńska

W bajkowym



Bajkowe postacie przypominają o tym, że to właśnie tutaj powstały kultowe filmy.

W Bielsku-Białej urodzili się Bolek i Lolek, Reksio i cała ekipa profesora Baltazara Gąbki. Towarzysze naszego dzieciństwa. Czas ich odwiedzić. A to początek atrakcji.

W Bielsku-Białej figurki ulubionych bohaterów zapraszają do poznania miasta, które stało się ich domem. Prowadzi do nich bajkowy szlak – świetna zabawa na początek wycieczki. Bo potem czeka stare miasto, kameralne i eleganckie, z secesyjnymi kamienicami i klimatem „małego Wiednia". Są też Beskidy – wystarczy chwila, by znaleźć się na leśnych ścieżkach, z widokami i ciszą górskich tras, które mogą poprowadzić do oddalonych o niecałe 30 minut drogi Szczyrku, Ustronia czy nad Jezioro Żywieckie. Bielsko-Biała to brama do Beskidów – idealna wakacyjna baza wypadowa.

Szczypta sentymentu

W Studiu Filmów Rysunkowych powstawały bajki, które bawiły i uczyły, a dziś w OKO – Centrum Bajki i Animacji każdy może sam spróbować animacji i znów poczuć, jak to jest być dzieckiem. Można tu zwiedzać interaktywne wystawy, które pokazują historię polskich filmów rysunkowych, ale też to, jak się je tworzy. Dorośli odnajdują tu swoje dzieciństwo i ukochanych bohaterów, dzieci – przeżywają przygodę, w której przewodnikami są ich rodzice, dziadkowie. To miejsce naprawdę łączy pokolenia.

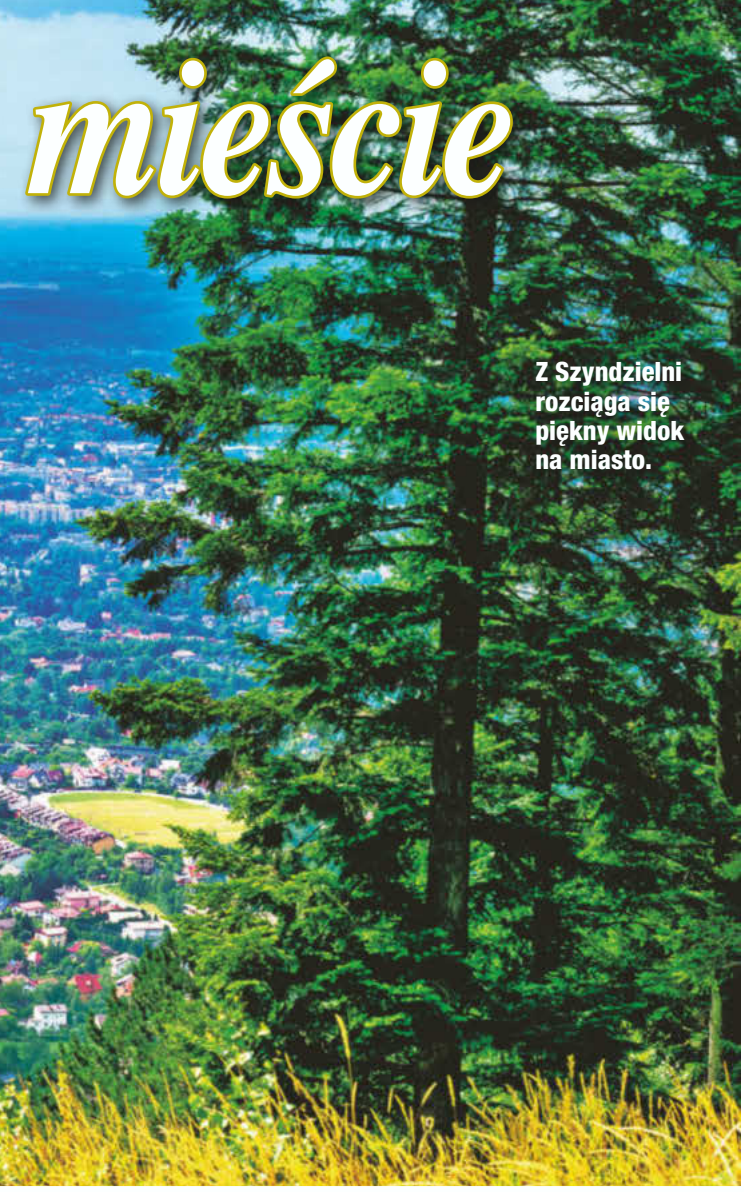
Ale malownicze uliczki prowadzą dalej – do Zamku Książąt Sułkowskich, który jest jak strażnik historii. Znajduje się tu muzeum, opowiadające dzieje miasta. Bielska starówka ciągnie się uliczkami, które pną się i opadają malowniczo. Kamienice odzyskują kolory i blask. Przy ul. Targowej stoi słynna kamienica „Pod Żabami". O tym, że była tu winiarnia, przypomina intrygująca ozdoba na ścianie – wsparte na beczce wina... żaby.

Warto zajrzeć też do Starej Fabryki – w fabrycznych halach stare krosna pobudzają wyobraźnię. Gdy przewodniczka oprowadza po kolejnych salach i snuje ciekawą opowieść o włókiennictwie, słychać nawet rytmiczny stukot maszyn – dziś dla nas byłby trudny do wytrzymania.

W góry – autobusem!

Na koniec Beskidy. Są tak blisko, że pod Szyndzielnię, jeden z najpiękniejszych beskidzkich szczytów, dojeżdża miejski autobus (z centrum w 15 minut!). Dalej można wsiąść w kolejkę albo ruszyć

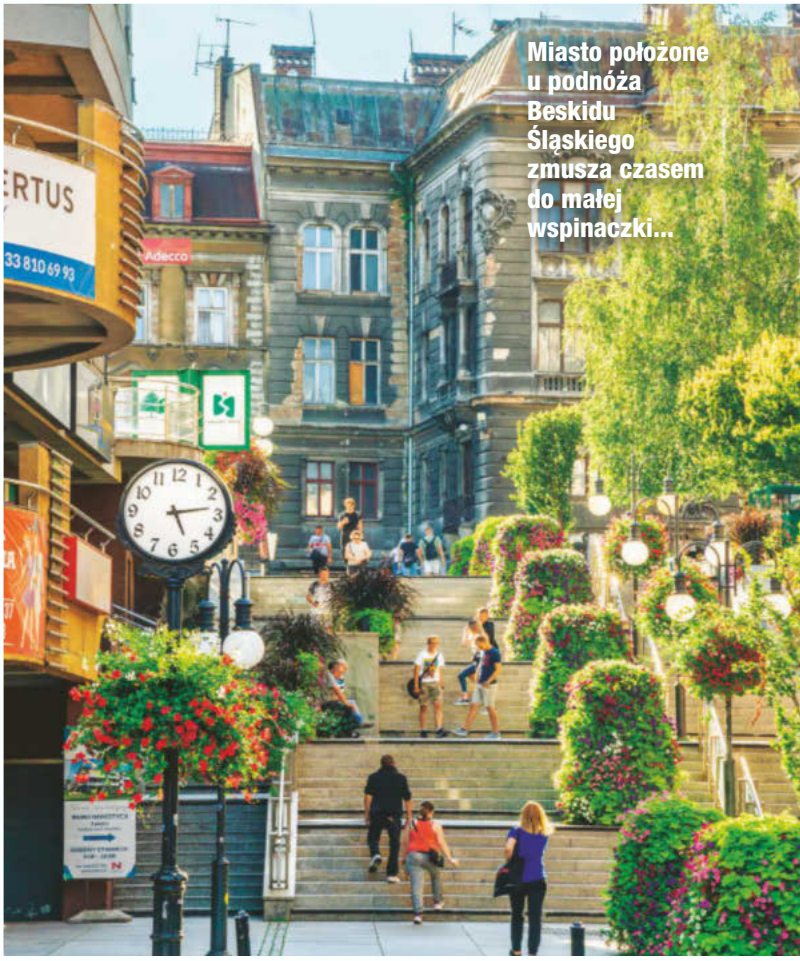
mieście



Z Szyndzielni rozciąga się piękny widok na miasto.



Jezioro Żywieckie od Bielska-Białej oddalone jest ok. 30 km.



Miasto położone u podnóża Beskidu Śląskiego zmusza czasem do małej wspinaczki...



Zamek Sułkowskich to najstarsza i największa zabytkowa budowla miasta.

pieszo. Tu ciszę przecinają tylko leśne szelesty...

Na górze znajduje się pierwsze w Beskidach murowane schronisko, zbudowane w stylu alpejskim w XIX w. Można tu zjeść smaczny obiad, a potem ruszyć w kierunku Klimczoka. Szlak nie jest wyczerpujący, za to widoki – wspaniałe.

Bielsko-Biała jest jak spacer po wspomnieniach i odkryciach. Można tu spotkać bohaterów dzieciństwa, przystanąć przy odrestaurowanej kamienicy albo zapatrzyć się w staromiejską uliczkę, która przenosi w czasie. Do dzieciństwa, do przeszłości – tej, która jest najbliższa sercu.



KATEDRA ŚW. MIKOŁAJA

To neogotycka świątynia i jeden z głównych zabytków miasta. Jej początki sięgają XV w., a obecny wygląd pochodzi z XIX w. Strzelista wieża góruje nad centrum, a wnętrze zdobią witraże i sakralne detale. Wewnątrz katedry znajdują się dwie rzeźby św. Jana Nepomucena.

Fot.: Adobe Stock (6)



Proces beatyfikacyjny Barbary Samulowskiej został otworzony 2 lutego 2005 roku. Od tej chwili przysługuje jej tytuł Służebnicy Bożej.

Gdy miała 12 lat była świadkiem objawień Matki Bożej. Wstąpiła do zakonu szarytek i całe życie pracowała w szpitalu w Gwatemali, okazując wielką miłość chorym. Wkrótce będzie ogłoszona błogosławioną.

Wizjonerka z Gietrzwałdu

Był czerwiec 1877 roku. Justyna Szafryńska wyszła z kościoła. Właśnie zdała egzamin przed Pierwszą Komunią Świętą u księdza proboszcza Augustyna Weichsla. Dzwony zaczęły bić na Anioł Pański, więc przystanęła po klonem i dziękowała Maryi za wszystko. I wtedy zobaczyła na drzewie niezwykłą jasność, a w niej biało ubraną kobietę, siedzącą na złocistym tronie wysadzanym perłami. Obok niej stał anioł ze złotymi skrzydłami. Gdy złożył jej niski pokłon, Maryja powstała z tronu i wraz z nim uniosła się do nieba.

Maryja mówi po polsku

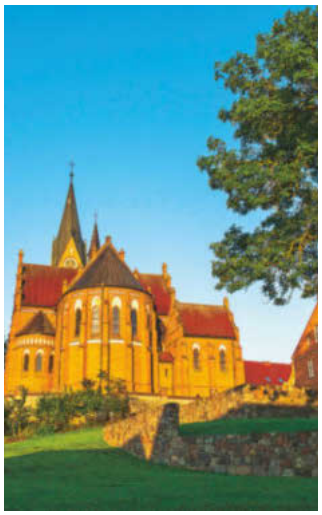
Justyna, ogromnie poruszona, opowiedziała o wszystkim mamie i proboszczowi. Ten polecił, by następnego dnia przyszła w to samo miejsce. I gdy zadzwoniono na Anioł Pański sytuacja się powtórzyła, dziewczynka znów zobaczyła Matkę Bożą. 30 czerwca dar jej widzenia otrzymała także 12-letnia Barbara Samulowska, która towarzyszyła Justynie. Gdy spytały ją, „Czego od nas żądasz?" i usłyszały wypowiedziane po polsku słowa: „Chcę, abyście codziennie odmawiały różaniec". Kolejnego dnia na pytanie, kim jest, padła odpowiedź: „Jam jest Najświętsza Maryja Panna Niepokalanie Poczęta!". Widzenia trwały od 27 czerwca do 16 września 1877 roku. Maryja prosiła o modlitwę, o nawrócenie i o kapliczkę w miejscu objawień. Wieś leżała na te-



Warmiński Gietrzwałd to jedyne w Polsce miejsce objawień maryjnych uznane przez Kościół katolicki. Takich miejsc jest na świecie tylko 12.

Modlitwa do Sługi Bożej siostry Stanisławy Barbary Samulowskiej

Wszechmogący i miłosierny Boże, uwielbiam Cię za łaskę objawień Najświętszej Maryi Panny Niepokalanie Poczętej w Gietrzwałdzie, którą otrzymała siostra Stanisława Barbara Samulowska. Pokornie Cię błagam, dawco wszelkiego dobra, abyś za wstawiennictwem Twojej służebnicy udzielił mi łaski, której szczególnie potrzebuję i pragnę… Najświętszy Boże, proszę także o beatyfikację siostry Stanisławy Barbary Samulowskiej. Niech świadectwo jej życia będzie dla współczesnych chrześcijan przykładem doskonałego naśladowania Jezusa Chrystusa i miłości bliźniego. Amen.



W każdą rocznicę objawień w Gietrzwałdzie odbywają się uroczystości. Więcej na sanktuariummaryjne.pl.



Cudowny obraz Matki Bożej Gietrzwałdzkiej, koronowany w 1967 roku, w 90. rocznicę objawień.

renie zaboru pruskiego, język i kultura polska były zakazane, a Polacy okrutnie prześladowani, ale mimo to na miejsce przybywały tysiące wiernych. Dziewczynki i ich rodziny straszono, ale nie ugięły się w swoich zeznaniach. Zaczęły dziać się liczne cuda nawróceń i uzdrowień, Objawienia bardzo ożywiły wiarę i ufność, że dzięki modlitwie Polska może stać się znów wolna.

Wyjazd w świat

Po zakończeniu objawień Justyna i Barbara musiały opuścić wieś, by uniknąć aresztowania. Nigdy więcej już tu nie wróciły. Obie uczyły się w szkołach zakonnych i wstąpiły do Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia w Lidzbarku, a potem wyjechały do Paryża. Barbara przyjęła imię Stanisława i po kilku latach wyjechała do Gwatemali, by tam prowadzić nowicjat, pracować w szpitalu i sierocińcu. Była wobec chorych ofiarna i serdeczna, wszyscy ją tam bardzo kochali, bo gdy wracała po krótkich urlopach, witano ja tłumnie kwiatami i śpiewami. Przeżyła dwukrotne trzęsienie ziemi w Gwatemali i dzielnie pomagała przy odbudowie szpitala i kaplicy. „Ja jestem zawsze bardzo szczęśliwa w służbie Bożej" – pisała do rodziny. Prowadziła głębokie życie duchowe, choć nigdy nie opowiadała o objawieniach. Wiele sióstr uważało ją za świętą i tak o niej mówiono.

„Nie smućcie się! I odmawiajcie gorliwie różaniec"

Czekając na beatyfikację

Ostatnie lata jej życia były bardzo trudne. Niechęć do Kościoła w Gwatemali nasilała prześladowania. Pod adresem sióstr rzucano oszczerstwa. W tym czasie siostra Stanisława zachorowała na raka twarzy. Cierpiała ponad rok. „Jej życie tak czyste i bez skazy znajdzie uznanie w Bogu" – napisały jej współsiostry do jej rodziny. Zmarła 6 grudnia 1950 roku - przeżyła 85 lat, 66 lat powołania i 54 lata w ofiarnej służbie w Gwatemali. Wkrótce będzie ogłoszona błogosławioną.

Jolanta Winiarska



Maryja wskazała źródło, z którego woda przez jej wstawiennictwo ma mieć właściwość uzdrawiania.

Fot.: East News (2), Forum (3), materiały prasowe (2)

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy uzależnienie to grzech?

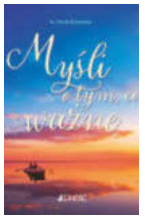
Bliska mi osoba jest uzależniona od alkoholu. Czy sięganie po niego to w jej przypadku grzech, skoro to jest silniejsze od niej? Maria z Poznania

Droga Pani Mario, człowiek uzależniony jest skrajnie zniewolony. Ktoś taki nie wie, że jest uzależniony, gdyż odruchowo i nieświadomie oszukuje samego siebie. Wmawia sobie, że w każdym momencie może zaprzestać sięgać po alkohol czy narkotyk. Nie jest jednak w stanie własną mocą uwolnić się z nałogu. Potrzebuje terapii i włączenia się w jakąś grupę samopomocy (np AA). Potrzebuje też długofalowej pracy nad sobą. Szczególnie skuteczny okazuje się w tym względzie Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików. Dopóki osoba uzależniona trwa w nałogu, to ma wprawdzie przynajmniej po części świadomość tego, co robi, lecz nie ma władzy nad sobą. Taka osoba powtarza nałogowe zachowania ze słabości, a nie z wolnego wyboru. Z tego powodu człowiek uzależniony ma bardzo ograniczoną, a czasem nawet zupełnie zniesioną odpowiedzialność moralną np. za kolejne upicie się. Ma natomiast moralny obowiązek skorzystania z terapii, podjęcia pracy nad sobą i odzyskiwania wolności. To bardziej chory, który ma się leczyć, niż grzesznik, który powinien się nawracać.

FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Niedziele" to opowieść o dojrzewaniu, poszukiwaniu własnej tożsamości i odwadze, by pozostać wiernym sobie nawet wtedy, gdy najbliżsi nie potrafią tego zrozumieć. Jej bohaterką jest Ainara, hiszpańska nastolatka, która w pewnym momencie odkrywa w sobie powołanie i postanawia wstąpić do zakonu zamkniętego. Rafael Film.



„Myśli o tym, co ważne", ks. Marka Dziewieckiego, pomagają odkrywać to, kim jesteśmy i po co żyjemy. To zbiór refleksji, które pomagają szukać odpowiedzi na pytania o Boga i człowieka, miłość i szczęście, małżeństwo i rodzinę, mądrość i szlachetność, i o takie zasady postępowania, dzięki którym stajemy się piękną i radosną wersją samych siebie. Wydawnictwo Jedność.

Wybacz, żem się tak marnie spisał



Niech Ksiądz Kardynał da się wybrać, to będziemy wreszcie mieli windę – mówił żartobliwie przed konklawe ks. Józef Michalik. Szukał sponsora, bo musiał zrobić remont.



Abp Józef Michalik dzielił się świadectwem o polskim papieżu.

Józiu, wybacz, żem się tak marnie spisał – powiedział z uśmiechem kardynał Karol Wojtyła do ks. Józefa Michalika, gdy spotkali się po konklawe, które wyniosło na tron Piotrowy włoskiego kardynała Albino Lucianiego. – Tym razem wybaczam, ale czekamy na kolejną szansę – odpowiedział kapłan w tym samym tonie. Żaden z nich nie mógł przypuszczać, że nadarzy się ona już za kilka tygodni, bo pontyfikat wybranego w sierpniu 1978 papieża Jana Pawła I będzie wyjątkowo krótki i potrwa zaledwie 34 dni.

Przeczuwał to już wcześniej

Ks. Józef Michalik poznał kard. Wojtyłę, gdy studiował w Rzymie. W Kolegium Polskim przy Piazza Remuria, gdzie mieszkali polscy księża, zatrzymywał się też metropolita krakowski, gdy przybywał do Watykanu. Nie tworzył dystansu – kiedy studenci świętowali imieniny albo zbierali się na wspólne żarty, chętnie do nich dołączał. – To świadczyło, że ten człowiek potrzebuje bliskości, że dobrze się czuje w gronie młodych, że jest ich ciekawy – mówił abp Józef Michalik.

I choć miał mnóstwo pracy, gdy jakiś student prosił kardynała, żeby wziął udział np. w obronie jego pracy doktorskiej, nigdy nie odmawiał. – Starał się być do dyspozycji drugiego człowieka – podkreślał abp Michalik.

W 1978 roku ks. Józef Michalik został rektorem Kolegium Polskiego. Przeczuwał, że już podczas konklawe zwołanego po śmierci Pawła VI w sierpniu tego roku, Karol Wojtyła może zostać papieżem.

Gdy odbierał metropolitę krakowskiego z lotniska po jego przylocie z Polski, hierarcha chciał najpierw jechać do Bazyliki św. Piotra, gdzie wystawiono ciało zmarłego papieża.

Zastali tam grupę kardynałów, a ks. Michalik zapytał Karola Wojtyłę, ilu z nich nie zna osobiście. Przyszły papież odparł, że pewnie siedmiu. – Dla mnie był to znak, że realna jest możliwość jego wyboru. Byłem świadomy, że niewielu kardynałów w tym czasie zna wszystkich innych osobiście. Kardynał Wojtyła pracował w różnych dykasteriach, odbywał podróże po świecie – to sprawiało, że był znany – wyjaśniał duchowny.

Gdy przyjechali na nocleg do Kolegium, ks. Józef Michalik, w towarzystwie innych kapłanów sugerował metropolicie krakowskiemu, że może zostać wybrany podczas konklawe. – Po co wam papież? – odpowiadał z uśmiechem. – Niech Ksiądz Kardynał da się wybrać, to w Kolegium będziemy wreszcie mieli windę – mówił ks. Józef Michalik. Budynek potrzebował remontu i on, jako jego rektor, szukał sponsora. – Zdrowiej jest chodzić po schodach – stwierdził wtedy kardynał z Krakowa.

Gdy wyjeżdżał na konklawe, obiecał, że jeszcze wróci. Robił to przecież od lat – miał tam dwupokojowy apartament, a także miejsce w ostatniej ławce w kaplicy.

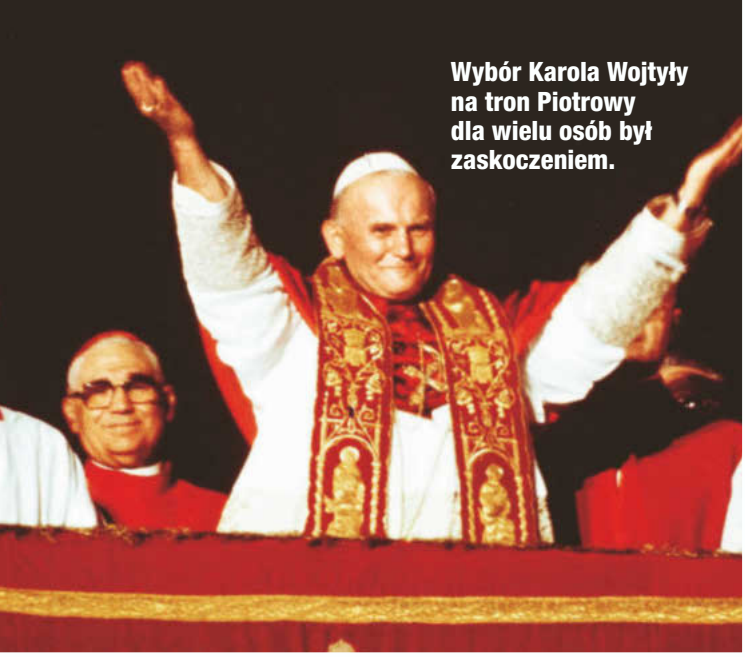
Suszył mi głowę w sprawie windy

Ks. Józef Michalik 16 października nie stał na pl. Piotra w tłumie wiernych i nie wypatrywał białego dymu z komina Kaplicy Sykstyńskiej. Czuł, że Karol Wojtyła tym razem zostanie wybrany. Wewnętrznie spięty został w Kolegium Polskim na wypadek, gdyby po ewentualnym wyborze Polaka rozdzwoniły się telefony z pytaniami od dziennikarzy.

Śledził transmisję we włoskiej telewizji. – Widziałem, jak kard. Pericle Felici wyszedł na balkon Bazyliki św. Piotra. Świeżo jeszcze miałem w pamięci, jak po pierwszym konklawe zapowiadał Jana Pawła I. Teraz zauważyłem, że jest zmiana, że wybrany został obcokrajowiec, bo zupełnie inny był sposób jego zachowania – opowiadał abp Michalik.

Gdy padło imię Carolum, wiedział, że jego przeczucia się spełniły. W Domu Polskim zapanowała nieopisana radość. – Poszliśmy do kaplicy zaśpiewać „Te Deum” – wspomina.

Jeszcze tego dnia z ks. Stanisławem Dziwiszem i bratem Markiem Markiewiczem został zaproszony do w Pała-



Wybór Karola Wojtyły na tron Piotrowy dla wielu osób był zaskoczeniem.



Zdjęcie z dedykacją papieża było dla arcybiskupa cenną pamiątką.

cu Apostolskiego. Pojawili się tam o godz. 22. Ojca Świętego zastali w kaplicy. – No to jak żeście przyszli, to chodźcie, to może jako razem w tej chałupie nie zginiemy... – powiedział, po czym oprowadził gości. – Pokazał gabinet dentystyczny, poczekalnię, sypialnię, pokój przyjęć, gabinet pracy, z którego błogosławił – opowiadał abp Michalik.

Na rewizytę trzeba było czekać cały rok. Kolegium Polskie Jan Paweł II odwiedził 17 października 1979 roku i z humorem oddawał się wspomnieniom. – Już w sierpniu codziennie obecny tutaj mój przedmówca – mówił, wskazując ks. Michalika – suszył mi głowę w sprawie windy. I tak się ze mnie naigrawał, mówiąc: „jakby tak ksiądz kardynał został papieżem, to my byśmy tutaj windę zainstalowali". I ja się pytam po roku: gdzie jest ta winda? – mówił rozbawiony Jan Paweł II. Została w końcu zamówiona, a koszty pokrył papież, który osobiście ją poświęcił.

Abp Józef Michalik z papieżem spotykał się wiele razy. Wiedział, że ma do czynienia z człowiekiem świętym. Gdy pewna młoda kobieta, matka dwójki dzieci z jego najbliższej rodziny zachorowała na zapalenie opon mózgowych, poprosił Ojca Świętego o modlitwę w jej intencji. Kobieta wyzdrowiała.

Wymodlił uzdrowienie z ciężkiej choroby

To Jan Paweł II w 1986 roku osobiście udzielił ks. Michalikowi święceń biskupich w Bazylice św. Piotra, a później mianował go metropolitą przemyskim. Hierarcha, który w latach 2004–2014 przez dwie kadencje pełnił też funkcję przewodniczącego Konferencji Episkopatu Polski, zmarł 3 maja br. w wieku 85 lat.



Jan Paweł II słynął z poczucia humoru.



Z prezydentem RP Lechem Kaczyńskim i jego małżonką podczas wizyty Benedykta XVI w Polsce w 2006 roku.

Fot.: East News (2), Forum, PAP, Facebook.com/abpMichalik

Panierka robi robotę

Każdy kęs to idealne połączenie soczystego wnętrza – mięsnego lub warzywnego – i niesamowitego, głośnego chrupnięcia. Smacznego!





Czy wiesz, że...

... sekret bardzo chrupiącej panierki tkwi w skrobi lub sodzie oczyszczonej? Dlatego dodaj odrobinę do mąki! Skrobia blokuje rozwój glutenu, a soda tworzy mikroskopijne pęcherzyki powietrza. Efekt? Lekka, trwała i niesamowicie głośna chrupkość

Selerowe nuggetsy

SKŁADNIKI:

• 1 duży seler korzeniowy • 1 l bulionu • sok z 1 limonki • 5 łyżek mąki pszennej • 100 g płatków kukurydzianych • 70 g bułki tartej • 2 jajka • olej • sól • 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki • kminek • pieprz kajeński • 1 łyżka zmielonych migdałów

PRZYGOTOWANIE:

1. Seler obierz, pokrój w plastry o grubości ok. 1 cm, a potem na kawałki. Skrop je sokiem z limonki. Bulion przelej do garnka i wrzuć do niego kawałki selera, gotuj je do miękkości. Osącz seler na sitku, a potem osusz papierowym ręcznikiem.

2. Mąkę wymieszaj z mieloną papryką, 1 łyżeczką kminku, 1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego oraz 1/2 łyżeczki soli. Płatki kukurydziane pokrusz, połącz z bułką tartą oraz zmielonymi migdałami. Jajka dobrze rozkłóć widelcem.

3. Kawałki selera obtaczaj kolejno w doprawionej mące, jajkach i w panierce. Ułóż je na blasze z papierem, skrop olejem. Piecz 20 minut w 190°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Zadbaj o jelita!

Bakoma Mikrobiom to jogurt grecki nowej generacji. Dla tych, którzy dbają o dobre trawienie. Pomaga też wzmocnić odporność.

• 6 zł /300 g



Lody dla ochłody

Marka Grycan co chwila zaskakuje nowymi, pysznymi smakami. Lody Kokosowe z mleczną czekoladą będą hitem lata!

• 14 zł/480 ml



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

Kokosowe sznycelki

SKŁADNIKI:

• 600 g filetu z indyka • 500 g czerwonej kapusty • 400 g marchewki • 50 g wiórków kokosowych • 4 łyżki jasnego sezamu • 2 łyżki ciemnego sezamu • 2 jajka • 4 łyżki mąki pszennej • sok z 2 limonek lub cytryn • olej • sól • pieprz • orzeszki ziemne

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki obierz i za pomocą temperówki do warzyw pokrój w spiralne paski jak spaghetti. Kapustę drobno posiekaj w nieduże paseczki. Wymieszaj ją z 1 łyżką soli oraz sokiem z limonki. Dobrze ugnieć i odstaw na ok. 15 minut. Następnie dodaj marchewkę oraz po 2 łyżki oleju i jasnego sezamu, wymieszaj.

2. Wiórki kokosowe połącz z resztą sezamu. Mięso pokrój na sznycelki, rozbij, przyprawsolą i pieprzem. Jajka rozkłóć. Mąkę i panierkę kokosową wsyp do oddzielnych miseczek. Sznycelki obtocz w mące, potem w jajkach, a na końcu w panierce. Smaż na oleju. Podaj z surówką i uprażonymi orzechami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 50 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Mortadela po japońsku

SKŁADNIKI:

• 450 g mrożonej zielonej fasolki • 100 g japońskiej panierki panko • 2 jajka • 4 plastry mortadeli (po 125 g) • 4-5 łyżek mąki pszennej • 150 g serka ziołowego • 3 gałązki natki • 2 korniszony • 1 łyżka masła • suszony cząber • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Fasolkę gotuj 10 minut. Odcedź. Natkę i osączone korniszony posiekaj, dodaj do serka. Wymieszaj, przypraw solą i pieprzem.
2. Jajka roztrzep z solą i pieprzem. Na osobnych talerzykach umieść 80 g panko oraz mąkę. Mortadelę obtocz najpierw mące, potem w jajkach, a na końcu w panko. Smaż na 2 łyżkach oleju na złoty kolor. Zdejmij z patelni.
3. Do tłuszczu ze smażenia dołóż masło. Wrzuć ugotowaną fasolkę. Posyp ją resztą panko oraz łyżką cząbru. Przesmaż 3-4 minuty, cały czas mieszając. Mortadelę podaj z serkiem i fasolką.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy





Ziołowe schabowe

SKŁADNIKI:

• 6 kotletów schabowych • 2 jajka • 8 tostów lub 2-3 suche bułki • po 100 g mąki i śmietany 30% • 2 pęczki natki • 1 pęczek kolendry • 2 zielone papryczki chili • 4 ząbki czosnku • 200 ml oliwy • 5 łyżek octu z białego wina • po 4 gałązki tymianku i rozmarynu • sól • pieprz • miód • kumin • smalec

PRZYGOTOWANIE:

1. Pęczek natki i kolendrę zblenduj z oczyszczonymi papryczkami, czosnkiem, oliwą i octem. Przypraw miodem, kuminem, solą i pieprzem.
2. Posiekaj resztę ziół. Odetnij skórkę z tostów, pieczywo pokrój. Rozłóż je na blasze i susz godzinę w 60°C, zmiel. Suche bułki zetrzyj. Pieczywo wymieszaj z ziołami. Kotlety rozbij, przypraw solą i pieprzem.
3. Jajka roztrzep, wymieszaj z ubitą śmietaną. Mięso oprósz mąką, a potem zanurzaj w masie jajeczno-śmietanowej oraz w ziołowej panierce. Smaż na smalcu po 2 minuty z każdej strony. Podaj z sosem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 80 minut
PORCJE: 6 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni



Kurczak w migdałach

SKŁADNIKI:

• 4 filety z kurczaka • sok z 1 cytryny • 3 łyżki sosu sojowego • 450 g brokułów • po 250 ml bulionu oraz mleka • 2 łyżki masła • po 100 g mąki pszennej, startej goudy i płatków migdałowych • 75 g bułki tartej • 2 jajka • 1 cebula • olej • sól • pieprz • gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Dzień wcześniej filety oprósz solą i pieprzem, zamarynuj w mieszance soku z 1 cytryny z sosem sojowym.
2. Brokuły wrzuć na posolony wrzątek, blanszuj 3 minuty, odcedź. Cebulę posiekaj, zeszklij na maśle. Dodaj 2 łyżki mąki, zasmaż. Wlej mleko i bulion, doprowadź do wrzenia. Gotuj 3 minuty, mieszając. Przypraw solą, pieprzem i gałką. Brokuły ułóż w formie, zalej sosem i posyp goudą. Zapiekaj 20 minut w 200°C.
3. Filety rozbij, przypraw solą i pieprzem. Kolejno obtaczaj je w mące, rozkłóconych jajkach i płatkach wymieszanych z bułką tartą. Smaż na złoto na oleju. Podaj z brokułami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy

Mały ruch, wielka zmiana

Już 30-sekundowe aktywności powtarzane kilka razy dziennie mogą przynieść efekty.

Podjadanie ruchem – brzmi dziwnie? Być może, ale to metoda, która doskonale sprawdza się, gdy nie masz czasu na dłuższą aktywność fizyczną, a chcesz zachować sprawność i zdrowie. Ruchowe przekąski (ang. exercise snacking) to drobne, krótkie aktywności (od 30 sekund do maksymalnie 5–10 minut), mikrodawki ruchu wykonywane kilka razy w ciągu dnia. Są wplecione w codzienne obowiązki domowe, zawodowe. Warto włączyć je w plan dnia i uczynić stałym nawykiem, bo możesz sporo zyskać.

Dla kogo?

Przekąski ruchowe są szczególnie polecane osobom prowadzącym na co dzień siedzący tryb życia. U nich efekty są najbardziej widoczne. To też dobra forma ruchu dla tych, którzy zniechęcają się długimi zestawami ćwiczeń, nie lubią ich powtarzać czy w ogóle trudno im zmobilizować się do aktywności. Ponadto sporo mogą skorzystać ci, którzy długo nie ćwiczyli i chcą zacząć na nowo bycie aktywnym.

Korzyści zdrowotne

Według badań nawet 1–2 minuty bardziej intensywnego ruchu, np. szybkie wejście po schodach, może poprawić parametry metaboliczne, gdy będzie powtarzane kilka razy dziennie. Naukowcy zauważyli, że wejścia po schodach, np. na drugie piętro, odbywające się kilka razy dziennie, poprawiają kondycję serca i płuc już po kilku tygodniach. Przekąski ruchowe poprawiają wydolność organizmu, pomagają zmniejszyć obwód w talii oraz wyregulować wysokie ciśnienie i poziom cukru we krwi.

Jak zacząć?

Przekąski ruchowe najlepiej przemycać do codzienności. Rano jeszcze w łóżku poprzeciągaj się, poruszaj stopami, zginaj kolana, przenoś ręce za głowę. To pobudzi krążenie, ale też rozrusza stawy po nocnym bezruchu. Podczas mycia zębów czy czekania na poranną kawę możesz truchtać, wspinać się na palce, postać na jednej nodze. Po obiedzie zrób krótki spacer (choćby 5 min). Nie zawsze musisz wychodzić z domu, możesz kilka razy okrążyć stół albo przejść do każdego pokoju, podlać kwiaty. Jeśli jesz w salonie, to po obiedzie zamiast wynosić wszystkie naczynia naraz, zanieś do kuchni każde osobno – zrobisz więcej kroków. Gdy prowadzisz rozmowy telefoniczne, zamiast siedzieć, możesz chodzić po mieszkaniu.



Krótka zabawa z psem? To świetna ruchowa przekąska!

Podczas siedzenia

Jeśli jesteś „skazana” na siedzenie, np. ze zwzględu na charakter pracy, rób przerwy na podjadanie ruchem. Podobnie, gdy siedzisz przed telewizorem, w czasie na reklamy, stosuj ruchowe przekąski. Wstań i pochodź. Wykonaj krótką sesję ćwiczeń. Zrób, np. 7–10 przysiadów, wykroków, unoś wysoko nogi. Nawet podczas siedzenia, bez wstawania, możesz „podjadać”: zginać i prostować kolana, ściągać łopatki, boksować się z niewidzialnym przeciwnikiem.



Kiedy możesz, wybierz schody.

Fot.: Adobe Stock (4)

Warto podnosić poprzeczkę

- Eksperci zauważają, że w momencie, gdy dana ruchowa przekąska staje się zbyt łatwa, przestaje być wyzwaniem. Organizm szybko przyzwyczaja się do konkretnej powtarzanej wielokrotnie aktywności i nie reaguje na nią już tak efektywnie.
- Dlatego warto urozmaicać sobie ruchowe przekąski, z czasem utrudniać je sobie, dodawać nowe. Ciało lubi nowe bodźce.
- Np. do zwykłego przysiadu można dodać pulsowanie w dole (najpierw dwa razy, potem więcej), tempo chodzenia po schodach można zmienić na szybsze albo robić interwały – jedno piętro iść wolno, dwa szybciej, zwykły spacer (chodzenie) zamienić na trucht itp.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

WARTO SPRÓBOWAĆ!

Terapia przez gotowanie

Podstawowe założenie brzmi: zapomnij o tradycyjnej sztuce kulinarnej. W tej metodzie nie używa się książek kucharskich. Robisz to, co czujesz, efekt w postaci udanego dania jest drugorzędny. Działasz spontanicznie, starając się skupić na swoich uczuciach. Osoby, które ją praktykują, twierdzą, że pomaga zrozumieć emocje, zaufać intuicji, uspokaja. To całkowita improwizacja, pełna zapachów, smaków i zaskoczeń. Nie planuj, jakie danie ma powstać. Popatrz na składniki, które masz do dyspozycji i obudź zmysły. Przekrój jabłko, poczuj chropowatość kalafiora, delikatność sałaty. Pomyśl, co chcesz ugotować i... zacznij tworzyć!



LEKARZ ODPOWIADA



Moja lista leków z roku na rok się powiększa. Już sama nie wiem, czy mogę po nich prowadzić auto...
Maria z Lublina

Takich leków jest wiele. O przeciwskazaniach do prowadzenia pojazdów po ich zażyciu ostrzega zawsze ulotka. Te, których nie zaleca się kierowcom, to m.in. leki przeciwbólowe, głównie opioidy, przeciwhistaminowe (difenhydramina, klemastyna, hydroksyzyna) i nasenne z grupy barbituranów i benzodiazepin. Niezalecane jest też kierowanie autem po lekach przeciwlękowych, przeciwdepresyjnych, selektywnych inhibitorach wychwytu zwrotnego serotoniny, a także po niektórych antybiotykach i lekach okulistycznych.

REKLAMA





Bez posypek i słodkich polew – takie lody wybieraj najczęściej.

Idziemy na lody!

TOP 4

Są pyszne i orzeźwiające. Mogą też być zdrowe, o ile sięgniemy po te dobrej jakości.

W tradycyjnej wersji to zaledwie cztery składniki – mleko, śmietana, żółtka jaj oraz cukier. Aby nadać im smak, dodawana jest, np. czekolada, wanilia, owoce. Gdy te składniki są naturalne, bez ulepszaczy, sztucznych aromatów, to możemy uznać lody za zdrowy deser. Czytajmy etykiety, a w lodziarni po zapytajmy o skład i wybierajmy te bez chemicznych dodatków,

1 Nie muszą tuczyć. Gałka lodów to ok. 70-130 kcal – znacznie mniej niż porcja sernika. Najmniej kaloryczne są sorbety: 60 proc. ich składników to woda, nie ma w nich śmietany, mleka, jajek, a zawartość tłuszczu jest minimalna. Więcej kalorii mają lody śmietankowe, ale gdy zjemy je bez dodatków, nie zgrzeszymy tak bardzo. To właśnie dodatki, jak bakalie, słodka polewa czy bita śmietana sprawiają, że lody stają się bombą kaloryczną.

2 Zadbają o spokojny sen. Dobrym pomysłem jest zjedzenie porcji naturalnych lodów bez dodatków wieczorem. Nie powinny zastępować kolacji, ale w małej porcji mogą być wieczorną przekąską. Są lekkostrawne, nie będą zalegać w żołądku, natomiast zawierają tryptofan – aminokwas wspomagający produkcję melatoniny, hormonu odpowiadającego za dobry sen.

3 Poprawią humor i koncentrację. Tryptofan pobudza produkcję serotoniny zapewniającej dobry nastrój. Łagodzi skutki stresu, wspomaga pamięć i koncentrację. Badania japońskie sugerują, że lody jedzone na śniadanie przyspieszają czas reakcji oraz usprawniają przetwarzanie informacji.

4 Wzmocnią kości. Lody na bazie mleka dostarczają łatwo przyswajalnego wapnia. Szklanka to ok. 400 mg wapnia, czyli prawie połowa dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek. A to właśnie wapń odpowiada za mocne, zdrowe kości i chroni przed osteoporozą. Jeśli nie możemy pić mleka, zjedzmy w sezonie porcję lodów!

Żeby gardło nie bolało... Zjedzenie lodów prowadzi do miejscowego wychłodzenia błony śluzowej gardła, które potem może być zaczerwienione, pojawi się chrypka. Najlepiej zjeść je w chłodnym pomieszczeniu i nie wychodzić od razu na zewnątrz, bo to skoki temperatury sprzyjają namnażaniu się bakterii i infekcji gardła.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Kiedy nie mogę spać

Łyżeczkę suszonych korzeni kozłka lekarskiego zalewam połową szklanki wrzątku. Parzę pod przykryciem pół godziny. Przecedzam i piję po 1/4 szklanki 2 razy dziennie po jedzeniu. Gdy stres i lęk wywołują bezsenność, drugą porcję naparu piję tuż przed snem. Skuteczne są też cukierki walerianowe.

Beata z Opola

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

BEZ RECEPTY

Cukierki żeńszeniowo-imbirowe
Cukierki firmy Reutter z naturalnymi ekstraktami działają pobudzająco i wspierają koncentrację.
• cena: ok. 15 zł



Cefasel 200 nutri
Selen wpływa na kondycję włosów oraz paznokci, jest też ważny dla funkcjonowania tarczycy.
• cena: 44 zł



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



DLA URODY

Cel: regeneracja włosów

Twoja czupryna potrzebuje wzmocnienia? Łopian słynie z właściwości regenerujących włosy i skórę głowy. Przygotuj wcierkę (używaj codziennie przez 6 tyg.). Do słoika wrzuć garść rozdrobnionego korzenia łopianu. Zalej szklanką zimnotłoczonego oleju. Zakręć i odstaw w ciepłe, ciemne miejsce. Potrząsaj nim codziennie. Po 3 tyg. macerat przecedź do butelki z ciemnego szkła (przechowuj w lodówce).



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

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL



Dezodorant Super Deo rewelacyjnie neutralizuje przykry zapach potu pach i stóp. Super Deo to niemiecka wysoka jakość!

Dezodorant Super Deo: super wolność od zapachu potu!

Nieprzyjemny zapach, wilgotne pachy, ciało pokryte potem. I to fatalne uczucie, że nasz zapach przeszkadza innym. Na nic świeża koszula, eleganckie ubranie, zadbany wygląd, gdy nie możemy poradzić sobie z przykrym zapachem naszego potu.

Prawie każdy to zna, niektórzy bardziej, inni mniej. Niby normalna rzecz, bo przecież w ten sposób organizm broni się przed przegrzaniem, ale jednak pocenie się mocno utrudnia codzienne funkcjonowanie. Przeszkadza szczególnie podczas podróży pociągiem, metrem, tramwajem, autobusem.

Często przegrzewamy się, to oczywista prawidłowość. Wówczas mechanizm chłodzący organizmu działa na pełnych obrotach. Kiedy normalne chłodzenie (rozszerzanie naczyń krwionośnych) nie wystarcza, organizm zaczyna wydzielać pot. Ma to swoje konsekwencje. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Tymczasem nie jest trudno poradzić sobie z tym problemem, trzeba sięgnąć po odpowiedni dezodorant. Powinien to być produkt wysokiej jakości, cieszący się uznaniem wielu klientów, jak **Super Deo firmy Reutter** wykonany z wysokogatunkowej krystalicznej skały. Jest delikatny, gdyż nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży.

Super Deo nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Musi być produktem uznanym, dającym pozytywne efekty, jak dezodorant **Super Deo**. Gdy posmarujemy nim skórę powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jego zapach nie powinien kłócić się z zapachem naszych perfum – **Super Deo** jest bezwonny. Nie powinien zostawiać plam na ubraniu i ciele, taką gwarancję daje tylko wysokiej jakości, markowy produkt jakim jest **Super Deo**.

Musi być wydajny. **Super Deo** działa przez cały dzień, a opakowanie wystarcza na rok. Testowany dermatologicznie. Co ważne: powinien być to produkt oryginalny i sprawdzony. **Super Deo firmy Reutter** zaufali klienci w wielu krajach i to od lat, gdyż jest oryginalny i super dobry. **Oryginalny dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-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!



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

Ignacy Mościcki

Zakochany prezydent

4 czerwca mija 100 lat od zaprzysiężenia światowej sławy naukowca i wynalazcy na prezydenta Rzeczypospolitej.



Prezydent Mościcki podczas obchodów święta 3 maja w 1936 roku.



Ignacy Mościcki z żoną Marią tuż przed wybuchem II wojny.

Politycznie był związany z obozem Józefa Piłsudskiego, jako prezydent zasłużył się stworzeniem polskiego przemysłu chemicznego. Ale wywołał też jeden z największych skandali obyczajowych lat międzywojnia.

Wtorek, 10 października 1933 r. 65-letni wówczas Ignacy Mościcki i jego wybranka Maria biorą cichy ślub na Zamku Królewskim w Warszawie. Sakramentu udziela im kardynał Aleksander Kakowski. Obecni są tylko najwyżsi dostojnicy państwowi i rodzina.

Drugi ślub prezydenta zaszokował wielu. Po pierwsze, miał miejsce zaledwie rok po śmierci pierwszej małżonki Mościckiego. Po drugie, panna młoda była młodsza od niego o 29 lat. Po trzecie, była żoną jego adiutanta. A po czwarte – sekretarką zmarłej żony!

Patriotyczne korzenie

Mościcki pochodził z rodziny szlacheckiej. Jego dziadek Walenty brał udział w powstaniu listopadowym, a ojciec Faustyn i stryjowie – w styczniowym. Młody Ignacy przejawiał zdolności matematyczno-przyrodnicze, studiował na wydziale technologii chemicznej politechniki w Rydze. Tam zaangażował się w niepodległościowy ruch socjalistyczny, w którego ideę wierzyła również zapatrzona w niego 19-letnia Michalina Czyżewska. Bliskie pokrewieństwo (jej matka była ciotką Ignacego) nie było dla Mościckiego przeszkodą. Po uzyskaniu dyspensy od papieża w 1892 r. wzięli ślub. Michalina okazała się wymarzoną żoną. Mieli czworo dzieci: Michała, Józefa, Franciszka i Helenę.

Życie rodziny zmieniło się, gdy w 1926 r. Zgromadzenie Narodowe wybrało Mościckiego na prezydenta RP. Potraktował to jako najwyższy obowiązek, a jako autor ponad 40 patentów użytkowanie praw do nich przekazał państwu polskiemu. Tuż po zaprzysiężeniu, 4 czerwca 1926 r., nowy prezydent wprowadził się z rodziną do Zamku Królewskiego w Warszawie. Towarzyszył mu adiutant kapitan Tadeusz Nagórny z żoną Marią. Rok później Maria wyjechała, by zająć się chorym ojcem. Nieoficjalnie dlatego, że chciała uciec od męża, który ją zdradzał z kobietami, obiecując im... małżeństwo. Sprawą zajął się Oficerski Sąd Honorowy, dzięki czemu w 1929 r. uzyskała unieważnienie małżeństwa w Kościele.

„Byłem przygotowany na wszystko, a przyjęcie wyboru w tych warunkach uważałem za obowiązek wobec narodu”

Adiutant stracił stanowisko, Marię przygarnęła Michalina Mościcka. Pierwsza Dama zatrudniła ją jako sekretarkę i traktowała jak córkę. Po jej śmierci, 18 sierpnia 1932 r. (wiele lat chorowała na serce) prezydent poprosił, by Maria wciąż prowadziła sekretariat.

Tak, ale…

W listopadzie tego samego roku oświadczył się jej. „Wyraziłam zgodę pod warunkiem, że do czasu ukończenia żałoby po Zmarłej Prezydentowej nie będzie to nikomu wiadome” – opisywała. Mimo plotek, którymi Warszawa żyła aż do wybuchu II wojny światowej, małżeństwo okazało się wyjątkowo udane. Pozostali razem aż do śmierci Ignacego Mościckiego 2 października 1946 roku. Maria przeżyła męża o 33 lata.

Fot.: Narodowe Archiwum Cyfrowe (2)

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

koń o rudobrązowej sierści
najeźdźca, okupant
siarczysty zimą
biwak
gra w karty
zwiewny szal
płyta biurka
dawna choroba marynarzy
odcinek biletu
krzew parkowy
werwa, wigor
wielki pożar
skraj dachu
bezczynność
rodzi kokosy
spiekota, upał
ma ciupagę
żałobny strój
żądanie porywacza
słodki napój
„płuca" ryb
wykaz, lista
dyżur po zmroku
pieśń na cześć
bazar
preria, pampa
wyborczy z urną
ceniony kamień ozdobny
łódź indiańska
6
na sto par
zabawa ludowa
zegarek trenera
5
sojowy „ser"
np. uciskowa
jama, dziura
zbiorcza na dachu
moralista
zakochany w sobie
olej skalny
marazm
niszczenie skał
tekst na szyldzie
rasa królika
lampart morski
7
czarna maź
gładka płyta lodu
z oliwek
rewia mody
batiuszka
zasoby
medykament
8
zbożowy napój
symbol krzepy
4
zastąpiły pończochy
kapelusz Chaplina
2
rządy Piotra I
delfin
3
usypisko z ziemi pod torami
wielki, gęsty las
napój dla sportowca
rodzaj łamigłówki
dawniej zwarty szereg
mafia, gang
wytwór pracy
np. Hindus
pęknięcie
zamiast gotówki
posada
... do zębów
przedmorze
tura, runda
chodzi w burnusie
np. płaszcz
1
wrzucane do kominka
ryba z rodziny łososiowatych
kończy alfabet
dwie szyny
duża skrzynia
z toporem na szafocie
piwiarnia

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

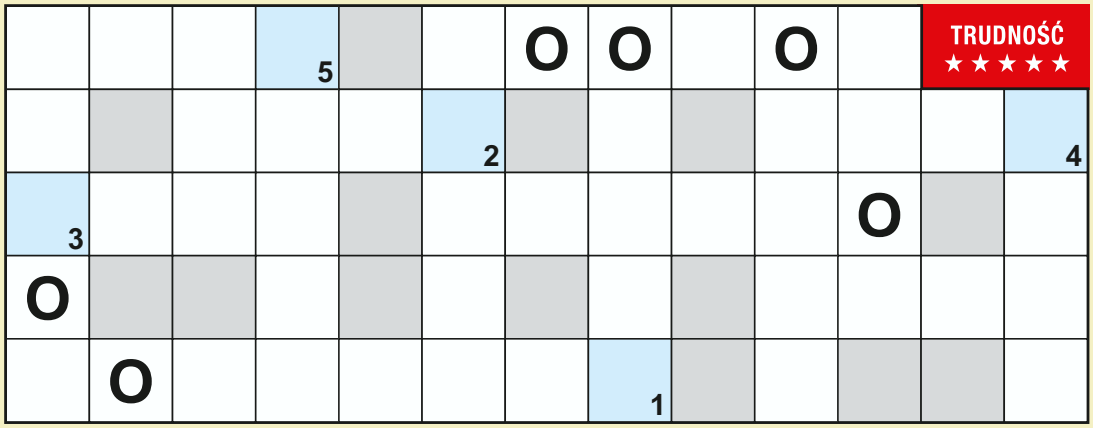
Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8

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.



- posłanie borsuka (4)
- śnieżny kopiec (5)
- skrzynka wyborcza (4)
- płomień, żar (5)
- uczy się zawodu (5)
- panika, którą można siać (8)
- bada faunę (6)
- na okulary (4)
- część siekiery (5)
- obywatel Aten (4)
- ostrze strzały (4)
- niesie deszcz (3)
- wakacje w pracy (5)
- teledysk (4)
- pokój nagrań (6)
- koncepcja (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot.: Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

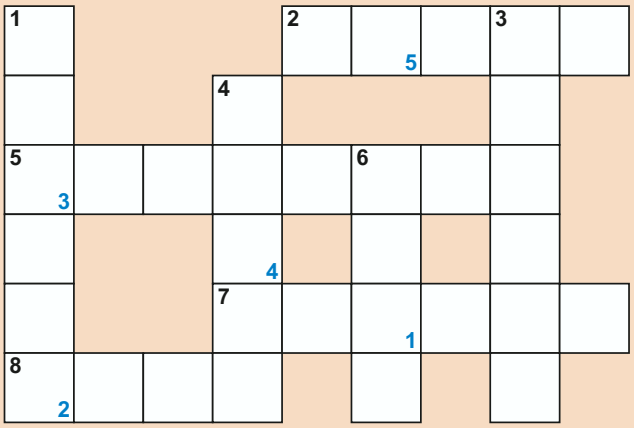
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- BATMAN
- BIDON
- CHILI
- EGZAMIN
- KOWAL
- KWIAT
- MAFIA
- PNIAK
- SALAMI
- SYGNET
- SZYJA
- WYRÓB
- ZIELE
- ZYDEL

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

S	Z	Y	J	A		
L	S	Y	G	N	E	T
K	A	F	D	L	A	E
L	W	W	E	E	G	B
B	I	I	O	Z	L	B
I	Z	M	A	K	A	Ó
D	L	M	A	T	I	R
O	I	I	M	L	F	Y
N	N	A	H	A	A	W
P	N	N	A	C	M	S

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
2. załoga, zespół
5. i Miłosz, i Wałęsa
7. forma protestu
8. przed betą

PIONOWO:
1. obok wątku
3. dekoracja sufitu
4. czarnoziem
6. kasa pancerna

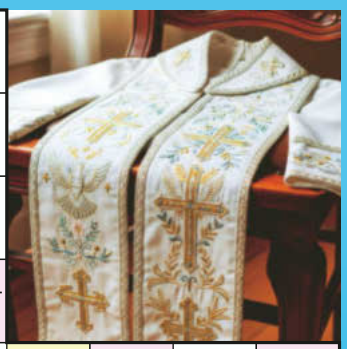
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

1	2	3	4	5

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

napięcie mięśnia / płyta używana w stolarstwie
np. richelieu
boczne odgałęzienie
zdarta miotła
ważna u miss
z rodziny pielęgnicowatych
wąska czekoladka
antonim fachowca
z neutronami
rokietta siewna
sprzęt pożarniczy, osęka
grana na trąbce / wrzątek
6
ciągnięta sieć / wzmianka
nie netto
szczapa, bierwiono
człowiek śniegu
długość okresu zatrudnienia
dobre maniery
odmiana agatu
5
typ muzyki
miara złota
rezystancja
degolówka
blizna po cięciu szablą
panujący nastrój
myśliwy z Kanady
bazia wierzby
1
9
ustęp tekstu / zespół trzech muzyków
zwód, wolta
jest nim Leon XIV
spec od wybuchów
niegdyś koń stepowy
cyrkowa grupa
żywi się drewnem
rura do odwadniania gruntów rolnych
młokos
śpiew jednogłosowy
rybi tłuszcz
gatunek foki
nadzór / udziela sakramentu
zbiornik na kiszonkę
tytuł szlachecki w Hiszpanii
8
ognisty koń
7
nielot w zoo / uniwersum
ma wyłonić zwycięzcę
statek rzeczny
japoński buddyzm
witrażowe w kościele
monitor / chroni żeglarza
trasa planety
obwódka
zbiór rysunków
ułożenie ciała
poranne krople wilgoci
obok trefla
talia / tafla lodu
składnik wielu nawozów
spiż, brąz i mosiądz
10
duży cytrus
2
pożywny napój
kiernoz
3
symbol firmy
wzór, ideał
... pokoju na mszy
likwidacja zakonu
4

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			niemieckie auto / bezkres		żółty kwiat wiosenny		przedstawienie	worek na pierze / defekt maszyny		zalotnik	głos męski między tenorem a basem			matka Izaaka		ślepy ssak
... mocza-nowa / usuwane depilatorem	nad kolanem				ogół gazet				1		pula w grze					
							np. szerokość							waluta Kuby		dawniej napad
pismo z prośbą				10	zamyka właz						melorecy-tuje			2		
bywa w owczej skórze		sprowadza zagraniczne towary					ofiara wypadku			8			po dzecie			
							cieszą ucznia		rower Wigry		spisa		nie ma żony		równo-znacznik	
na mszy po ewangelii		usta mu się nie zamykają		żrąca ciecz / pulchne ciastko			4			impregnat / oracja						
								żart, drwina			9			opiekuje się dzieckiem		przy-rządzany w galare-cie
			3	w niej wykłady		samotny w płocie						tropikalny szał				
słynne klocki		porcja żywności						duża papuga								
		możny i wpływo-wy				nad-zwyczaj piękna rzecz			7		na garnitury					
					6			rumuński dżip				arabski książę			5	
z oczepinami		paletka do bad-mintona									obieży-świat					

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



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

1 VI PONIEDZIAŁEK

„I będę z nim w utrapieniu, wyzwolę go i sławą obdarzę (...)»” Ps 91, 15-16

Psychologia mówi, że największym ciężarem cierpienia nie jest sam ból, ale poczucie opuszczenia i bezsensu. Psalm pokazuje Boga, który nie jest tylko obserwatorem ludzkich dramatów, ale wspiera każdego z nas. Nie zabiera krzyża, lecz daje siłę, by dźwigający nie stracił nadziei. Bo może największym cudem nie jest brak cierpienia, ale to, że po wszystkim człowiek nadal potrafi kochać?



Patron dnia: święty Justyn. Jako człowiek świecki, filozof, badał wiarę chrześcijan. Stał się gorliwym wyznawcą.

2 VI WTOREK

„Oczekujemy (...) nowego nieba i nowej ziemi, w których zamieszka sprawiedliwość (...)” 2 P 3, 13-15

Ludzie od zawsze obiecują sobie lepsze jutro. A potem często zostaje tylko rozczarowanie. Biblia mówi brutalnie i uczciwie: problemy świata zaczynają się w sercu człowieka. Dlatego św. Piotr pisze o „nowym niebie i nowej ziemi”, gdzie zamieszka sprawiedliwość. To nie ucieczka od życia, ale nadzieja, że Bóg przygotował coś większego niż może nam dać ten świat.



MODLITWA DO NMP KRZESZOWSKIEJ

Patronka dnia: NMP Krzeszowska. Cudami słynący wizerunek Matki Bożej Łaskawej to jeden z najstarszych obrazów maryjnych w Europie.

Maryjo, jesteś najlepszą Matką rodzin i Opiekunką tych, którzy się do Ciebie uciekają. Umacniaj wiarę i miłość w naszych rodzinach, chroń każdego poczętego życia, bądź naszą Przewodniczką młodzieży, wspieraj biednych i chorych. Amen.

3 VI ŚRODA

„Gdy bowiem powstaną z martwych, (...) będą jak aniołowie w niebie” Mk 12, 25

Jezus mówi o świecie, którego człowiek nie potrafi sobie wyobrazić. Chrystus obiecuje, że po zmartwychwstaniu ludzie będą żyli inaczej, już nie, tak jak tu, na ziemi, w cieniu śmierci, cierpienia i przemijania. „Jak aniołowie” nie oznacza utraty miłości, ale jej pełnię. Bez zdrad, zazdrości i lęku…

Patroni dnia: święci Karol Lwanga i Towarzysze. Męczennicy za wiarę, którzy zostali spaleni w Ugandzie 3 czerwca 1886 roku.



4 VI CZWARTEK

„(...) Ponieważ jeden jest chleb, przeto my, liczni, tworzymy jedno ciało (...)” 1 Kor 10, 16-17

Kościół nie jest ekskluzywnym klubem dla idealnych ludzi, ale raczej szpitalem polowym dla poranionych – po przejściach, błędach, po zdradach. I właśnie z takich ludzi Chrystus tworzy wspólnotę. Eucharystia nie jest nagrodą za doskonałość, ale pokarmem dla słabych.

Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa. W Boże Ciało na ulicach miast i wsi wierni publicznie wyznają swoją wiarę, idąc w procesjach eucharystycznych do czterech ołtarzy.



Jezus chciał tego święta



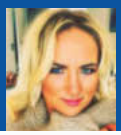
Uroczystość Bożego Ciała ustanowiono na życzenie Pana Jezusa. Wyraził je, gdy objawił się w 1245 roku augustiance – św. Juliannie z Cornillon. Powiedział, że chce ustanowienia święta Jego Najśw. Ciała i Krwi w czwartek po niedzieli Trójcy Św. Wprowadzono je, a wkrótce wycofano, bo Juliannę oskarżono o herezję. Przywrócono je, gdy zdarzył się cud eucharystyczny w Bolsenie – konsekrowana hostia w rękach wątpiącego księdza zaczęła krwawić...

Fot.: www.verbumdei.com.pl, Adobe Stock, Wikipedia.org (3), Bazylika św. Wojciecha w Mikołowie, Andreas Praefcke/Wikipedia.org, www.catholictradition.org



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



5 VI PIĄTEK

„(...) trwaj w tym, czego się nauczyłeś i co ci powierzono, bo wiesz, od kogo się nauczyłeś. Od lat (...) niemowlęcych znasz Pisma święte (...)” 2 Tm 3, 14-15

Świat ciągle goni za nowością. Nowe idee, nowe autorytety, nowe „prawdy”, które po kilku latach często rozsypują się jak kurz. Św. Paweł mówi Tymoteuszowi: „trwaj”. Nie wszystko, co stare, jest martwe. Pismo Święte nie jest zbiorem pobożnych cytatów, ale mapą dla człowieka, który łatwo gubi kierunek. Wielu odkrywa Boga dopiero po życiowym rozbiciu, kiedy kończą się ich pomysły na szczęście. Wtedy okazuje się, że słowa słyszane od dzieciństwa nie były pustą religią, ale czymś, co potrafi uratować człowieka od środka.



Patron dnia: święty Bonifacy. Zrezygnował z funkcji opata, by jechać na misje. Ewangelizował na terenie Niemiec, zginął za wiarę.

6 VI SOBOTA

„(...) Będą się odwracali od słuchania prawdy, a obrócą się ku zmyślonym opowiadaniom” 2 Tm 4, 3-4

Człowiek od zawsze bardziej lubił słuchać tego, co przyjemne, niż tego, co prawdziwe. Św. Paweł opisuje świat podobny do naszego: ludzie wybierają nauczycieli, którzy nie wymagają, nie stawiają granic i nie dotykają sumienia. Łatwiej słuchać pięknych opowieści niż tego, że trzeba coś w sobie zmienić. Dziś każdy może znaleźć „swoją prawdę”, własnego guru i wersję moralności. Ale człowiek karmiony tym, co chce usłyszeć, powoli traci kontakt z rzeczywistością. A bez prawdy nie zbuduje się ani zdrowego życia, ani prawdziwej wolności.



Patronka dnia: błogosławiona Maria Karłowska. Założyła Zgromadzenie Sióstr Pasterek od Opatrzności Bożej. Jego motto to: „Szukać i zbawiać to, co zginęło”. Opiekowała się biednymi i kobietami upadłymi.

7 VI NIEDZIELA



„Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają”

„Jezus (...) ujrzał człowieka imieniem Mateusz, siedzącego na komorze celnej, i rzekł do niego: «Pójdź za Mną!» A on wstał i poszedł za Nim. Gdy Jezus siedział w domu za stołem, przyszło wielu celników i grzeszników i zasiadło wraz z Jezusem i Jego uczniami. Widząc to, faryzeusze mówili do Jego uczniów: «Dlaczego wasz Nauczyciel jada wspólnie z celnikami i grzesznikami?» On, usłyszawszy to, rzekł: «Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają» (...)”. Mt 9, 9-13

Izabela Waszkiewicz: Jezus jadł z celnikami i grzesznikami – dlaczego dla religijnych ludzi było to zgorszeniem?

Ks. Przemysław Kawecki: Bo Jezus burzył ich religijny porządek świata. Celnik był symbolem człowieka skompromitowanego. Mateusz współpracował z okupantem rzymskim, pobierał podatki, był postrzegany jako oszust i zdrajca narodu. Dla pobożnych Żydów był „nieczysty”. A Jezus nie tylko z nim rozmawia. On siada z nim do stołu. W kulturze żydowskiej wspólny stół oznaczał przyjaźń, akceptację i bliskość. Jezus pokazuje, że Bóg nie boi się człowieka pobrudzonego grzechem.

Jezus szukał raczej grzeszników niż ludzi „porządnych”? On szukał ludzi prawdziwych. Faryzeusze budowali obraz człowieka idealnego. Jezus mówi: „Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają”. Porównuje Kościół do szpitala. Bo przyszedł ratować tych, którzy toną.

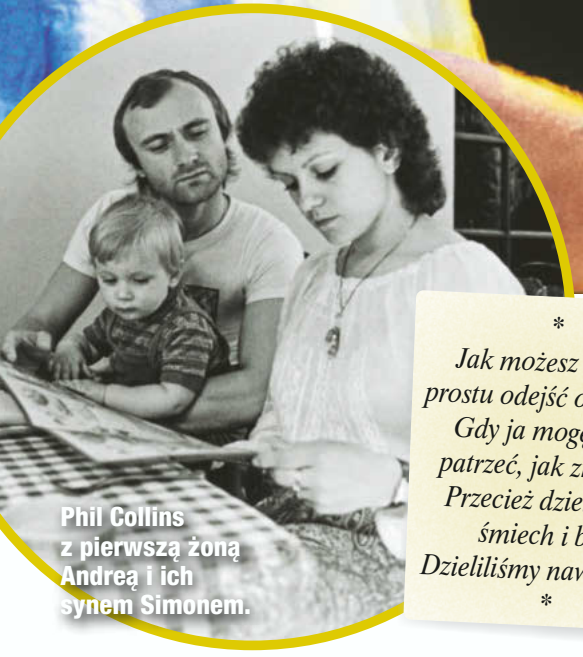
Wielu ludzi mówi dziś: „Kościół mnie ocenił”, „w Kościele czuję się gorszy” – co Ksiądz by im powiedział? Nie patrz najpierw na ludzi, tylko na Chrystusa. Bo nawet w Ewangelii obok Jezusa siedzą faryzeusze, którzy osądzają innych. Kościół zawsze będzie wspólnotą grzeszników uczących się miłości. Czasem bardzo nieudolnie. Ale istotą Kościoła nie jest perfekcja ludzi, lecz miłosierdzie Boga. Jezus nie mówi Mateuszowi: „Napraw się, a potem przyjdź”, ale „Pójdź za Mną”. Najpierw jest relacja, dopiero potem zaczyna się przemiana życia.

W sercu zdradzonego męża

Słynny muzyk swą osobistą porażkę w małżeństwie zamienił w jedną z najpiękniejszych piosenek. „Against All Odds" to opowieść o pustce i bezradności po rozstaniu.



Nie tylko tekst piosenki był przejmujący. Dramatyzm wykonania poruszał słuchaczy do żywego.



Phil Collins z pierwszą żoną Andreą i ich synem Simonem.

*

Jak możesz tak po prostu odejść ode mnie. Gdy ja mogę tylko patrzeć, jak znikasz? Przecież dzieliliśmy śmiech i ból. Dzieliliśmy nawet łzy…

*

To jeden z najbardziej osobistych utworów w dorobku Phila Collinsa (75). I bez wątpienia jedna z najpiękniejszych piosenek o miłości, jakie napisano. Collins pisał teksty do swoich kompozycji, a inspiracją do tego były jego trudne przeżycia.

Jak list, którego nigdy nie wysłałem

„Against All Odds (Take a Look at Me Now)" powstała na początku 1984 r. w czasie, gdy życie prywatne muzyka było w rozsypce. Phil, wówczas 33-letni gwiazdor rocka, wokalista grupy Genesis, intensywnie przeżywał rozpad swego pierwszego małżeństwa, z Andreą Bertorelli. To nie było spokojne rozstanie: Andrea zakochała się w innym i odeszła do niego, gdy mąż był w długiej trasie koncertowej. Collins, będący wówczas u szczytu kariery, nagle został sam, emocjonalnie rozbity i z gorzkim smakiem życiowej porażki. – Wróciłem i byłem sam w wielkim domu. Otaczała mnie cisza, która bolała najbardziej – zwierzał się w mediach. – W pewnym momencie zorientowałem się, że piszę piosenkę dlatego, że nie mam komu powiedzieć tego, co czuję. – To opowieść o moim rozwodzie. O tym, co wówczas działo się ze mną – tłumaczył.

Akurat w tym czasie dostał propozycję napisania piosenki do filmu właśnie po tytułem „Against All Odds", czyli „Na przekór wszystkiemu". Filmowcy nie mieli pojęcia, co dzieje się w sercu zdradzonego i opuszczonego muzyka. A on zaoferował im ten wyjątkowy utwór o swoich uczuciach: niemożności pogodzenia się z odejściem ukochanej osoby, bezradności, urażonej dumie, próbie zachowania twarzy, a jednocześnie błaganiem o ostatnie spojrzenie żony, jakby ono mogło zmienić jej decyzję o odejściu. – Piosenka była jak list, którego nigdy nie wysłałem – wyjaśniał Phil Collins.

Do mojego filmu to nie pasuje

Reżyser filmu „Against All Odds" (polski tytuł „Wszystko albo nic") nie był zachwycony tą intymną, smutną opowieścią o rozstaniu. Uważał, że nazwisko Collinsa to doskonały wybór, lecz piosenka nie pasuje do jego dzieła – wszak nie był to klasyczny melodramat, lecz romantyczny thriller, mroczny i pełen przegranych bohaterów.

Lecz po premierze okazało się, że nie miał racji. Piosenka Phila podkreślała emocjonalny finał tej filmowej historii, na co zgodnie zwrócili uwagę krytycy. – To jeden z tych utworów, które brzmią prawdziwie, bo są prawdziwe – zachwycało się radio BBC. – Collins nie śpiewa o wielkiej miłości w hollywoodzkim sensie, lecz o utraconej godności faceta, który został sam po odejściu ukochanej osoby – recenzował „New York Times".

„Against All Odds (Take a Look at Me Now)" stało się światowym przebojem, który przez ponad czterdzieści lat nie stracił nic ze swej emocjonalnej wiarygodności. A kto dziś pamięta o filmie?...

Fot.: Getty Images (2)



Papież podpisuje encyklikę „Magnifica humanitas”.

Leon XIV wziął udział w prezentacji swojej pierwszej encykliki.

Pierwsza encyklika papieża

Zagadnieniem, któremu papież poświęcił ważny dokument, jest sztuczna inteligencja. To wyzwanie dla współczesnego świata, które u jednych budzi podziw, u innych przerażenie.

Nadeszła długo wyczekiwana chwila. Papież ogłosił swoją pierwszą encyklikę „Magnifica humanitas” („Wspaniałe człowieczeństwo”), którą poświęcił trosce o człowieka w dobie nowych technologii i sztucznej inteligencji (AI).

Leon XIV podkreśla, że technologia sama w sobie nie jest złem, ale sztuczna inteligencja nigdy nie jest całkowicie neutralna, bo odzwierciedla wartości ludzi, którzy ją tworzą, finansują i kontrolują. Dlatego trzeba ją rozeznawać w świetle Ewangelii, by służyła dobru całej rodziny ludzkiej. Nie może odbierać człowiekowi podmiotowości ani być wykorzystywana do decydowania o kwestiach ostatecznych (np. życiu i śmierci na wojnie). Leon XIV zwraca uwagę na ryzyko, jakie wykorzystanie AI niesie dla rynków pracy – może prowadzić do bezrobocia w imię redukcji kosztów i pomnażania zysków.

Publiczna prezentacja encykliki Leona XIV odbyła się 25 maja w watykańskiej Auli Synodalnej. Leon XIV jako pierwszy papież osobiście wziął udział w tego typu wydarzeniu. Ojciec Święty podkreślił, że centralnym przesłaniem dokumentu jest wezwanie do „rozbrojenia” sztucznej inteligencji, czyli uwolnienia jej od logiki dominacji, wykluczenia i przemocy.

„Sztuczna inteligencja ma służyć dobru całej ludzkiej rodziny”

To, że pierwszą encyklikę Leon XIV poświęcił zagadnieniom związanym ze sztuczną inteligencją, nie zaskakuje, bo niejednokrotnie wypowiadał się na ten temat. W styczniu w orędziu na Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu przestrzegał przed „naiwnym i bezkrytycznym poleganiem na sztucznej inteligencji jako wszechwiedzącej przyjaciółce”.

Odradzał też księżom korzystanie z AI podczas przygotowywania kazań, bo one powinny być dzieleniem się wiarą. Zwracał też uwagę, że nie należy nadmiernie bazować na AI, trzeba używać mózgu i ćwiczyć naszą inteligencję, by jej nie utracić. Leon XIV przestrzegał też, że technologie cyfrowe i sztuczna inteligencja mogą źle wpływać na rozwój dzieci i młodzieży oraz ich duchowy dobrostan.

Swoją pierwszą encyklikę Leon XIV ogłosił 15 maja – w dniu, gdy przypadła 135. rocznica opublikowania przez Leona XIII przełomowej encykliki „Rerum novarum” (O rzeczach nowych). To nie przypadek. Gdy papież, krótko po wyborze na tron Piotrowy, spotkał się z Kolegium Kardynałów, wyznał, że „Rerum novarum” to dla niego ważny punkt odniesienia i m.in. dlatego obrał imię Leona XIV.

– Leon XIII w swej historycznej encyklice poruszył kwestię społeczną w kontekście pierwszej wielkiej rewolucji przemysłowej. W naszych czasach Kościół ofiaruje wszystkim skarb swojej nauki społecznej w odpowiedzi na nową rewolucję przemysłową i rozwój sztucznej inteligencji, które stawiają przed nami nowe wyzwania w obronie ludzkiej godności, sprawiedliwości i pracy – mówił wtedy.

O encyklice Leona XIV kard. Michael Czerny powiedział we włoskim radiu RAI, że będzie ona nowym „Rerum novarum” dla Kościoła i świata.

Watykan po raz pierwszy wydał encyklikę nie tylko w formie dokumentu, ale udostępnił ją za darmo jako audiobook na swoich stronach.



Bezpłatny audiobook encykliki Leona XIV można odsłuchać na stronie www.vaticannews.va/pl.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Wspaniałe człowieczeństwo stworzone przez Boga staje dziś wobec decydującego wyboru: wznieść nową wieżę Babel albo budować miasto, w którym Bóg i ludzkość zamieszkują razem”

Fot.: East News (3)

REKLAMA

BYŁO MI TRUDNO NAWET CHODZIĆ...

Stawokost

Cząsteczki błogości na stawy i kości

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ TWOJE CELE



STAWOKOST - wysoka jakość i efektywność od teraz w zasięgu Twojej ręki!



Suplement diety

„JESTEM WAM BARDZO WDZIĘCZNA"

Kilka lat temu pani Małgorzata z Wrocławia zaczęła szukać wsparcia przy problemach ze stawami. *„Mąż mnie wygonił do przychodni"* – wspomina dziś, opowiadając, że po wcześniejszych preparatach *„strasznie swędziało ją całe ciało"*, *„potwornie puchła"* albo miała zawroty głowy, przez które *„czuła się jakby szła po statku"*. W końcu córka „wynalazła" w internecie Stawokost i od tamtej pory, już od około 4 lat, regularnie stosuje olejek konopny oraz krem, zawsze kupując je wcześniej *„żeby ten zapas był"*. Jak podkreśla, dużym atutem i jednocześnie zaskoczeniem było dla niej to, że oprócz większego komfortu stawów zauważyła też poprawę po jedzeniu – dziś znów może się cieszyć jedzeniem ulubionej surowej cebuli i kiszonych ogórków, po których wcześniej pojawiało się u niej uczucie opuchnięcia w okolicy wątroby. *„Najważniejsze, że naprawdę pomaga"* – mówi pani Małgorzata, dodając: *„jestem wam bardzo, bardzo wdzięczna"*.



DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABIDOIDY I ŻYWOKOST?

Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. **Żywokost** przyśpiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. **W połączeniu** mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne, cały system odpornościowy oraz działają pozytywnie na komfort stawów.

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ + **KROPLE DO WEWNĄTRZ**



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO

+48 326 306 508

Dostępny w aptekach i zielarniach

Z kodem ZDROWO otrzymaj specjalny prezent!*

*** Obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie internetowej**

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

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