

ANDRZEJ RYBIŃSKI

Marzenie, które wciąż czeka na spełnienie

MACIEJ MUSIAŁ

Wreszcie może odetchnąć z ulgą...

DOBRY TYDZIEŃ

TRADYCJA

Nr 28 Cena 3,99 zł
6 lipca 2026 r. (w tym 8% VAT)

Niezwykłe chwile, które będą z nimi już zawsze

GNIESZKA WARCHULSKA I PRZEMYSŁAW SADOWSKI

GRAŻYNA ŁOBASZEWSKA

List otwarty do Pana Boga

Z tego nałogu wcale nie chcą się leczyć...

MONIKA I ROBERT GAWLIŃSCY

Grażyna Torbicka

Sekret prawdziwej miłości

Piękna nasza Polska cała

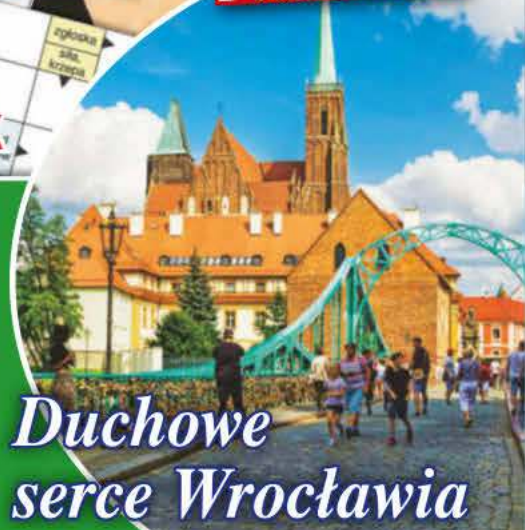
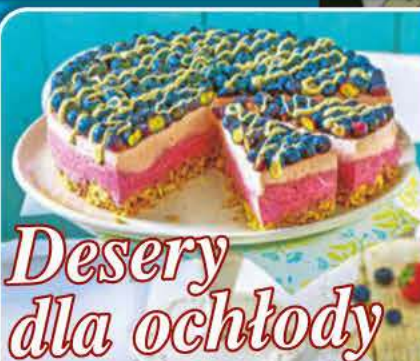
4 strony krzyżówek

ZDROWIE

- ▶ PROSTE SPOSOBY NA ZMNIĘSZENIE RYZYKA ZAWAŁU
- ▶ Jaka dieta pomaga znieść długotrwałe upały?
- ▶ Co warto zabrać na wyjazd do podróźnej apteczki?

Duchowe serce Wrocławia

Desery dla ochłody



Nr Indeksu 403180



Numer w sprzedaży do: 12.07.2026

eprasa.pl 1117bb5806

POWIEDZ ZDECYDOWANE

„NIE” CIĘŻKIM NOGOM



Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekał Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogły razem chodzić na ulubione spacerunki z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc że naprawdę pomagają przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika



Łokieć



Kolano



Plecy



Bark



Nadgarstek



Kostka

- ✓ **Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie***
- ✓ **Daje ulgę zmęczonym nogom***
- ✓ **Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków”****
- ✓ **Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej***



- ✓ **Jest wydajny w użyciu**
- ✓ **Poprawia kondycję skóry nóg***
- ✓ **Zmniejsza wiotkość skóry***
- ✓ **Polepsza krążenie w kończynach dolnych***



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera **PONAD 250 SUBSTANCJI** biologicznie aktywnych!

1

KOLAGEN

Jest kluczowym składnikiem tkanki łącznej, w tym chrząstki stawowej, może wspierać procesy regeneracyjne i odbudowę uszkodzonej tkanki.

2

KWAS HIALURONOWY

Pełni istotną rolę w utrzymaniu smarowania stawów. Jest naturalnym składnikiem mazi stawowej.

3

ELASTYNA

Przywraca elastyczność stawom. Działając wraz z kolagenem, elastyna pomaga w utrzymaniu elastyczności oraz sprężystości chrząstki stawowej.

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie **+48 123 510 848 z dostawą do domu lub przez stronę internetową **WWW.NOVAFARM.COM.PL** Specjalna zniżka z kodem: **KOLASTAW******

*badania aplikacyjne: <https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/>, **zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie,

Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

Marta Nawrocka podkreśla, że rola mamy jest dla niej bardzo ważna.



Marta Nawrocka Wakacje czas zacząć!

Pierwsza Dama towarzyszyła 8-letniej Kasi w ostatnim dniu szkoły. Marta Nawrocka (40) udała się razem z najmłodszą pociechą po odbiór świadectwa, a potem poszły do kościoła na mszę świętą, by podziękować Panu Bogu za otrzymane łaski. Dla Kasi to był bardzo ważny rok i otwarcie nowego rozdziału w życiu – we wrześniu 2025 roku rozpoczęła naukę w pierwszej klasie podstawówki, a już wkrótce ta żywiołowa i radosna dziewczynka w szkole czuła się jak ryba w wodzie.

Misja zakończona sukcesem

Prezydent RP Karol Nawrocki (43) pochwalił się w mediach społecznościowych sukcesem syna Antoniego, który za naukę w pierwszej klasie liceum dostał cenzurkę z biało-czerwonym paskiem.

– Antek już odebrał swoje świadectwo – misja zakończona sukcesem! – napisał



Prezydent Karol Nawrocki pochwalił się sukcesem syna Antka.

szczęśliwy tata pod zdjęciem z synem, który prezentuje świadectwo.

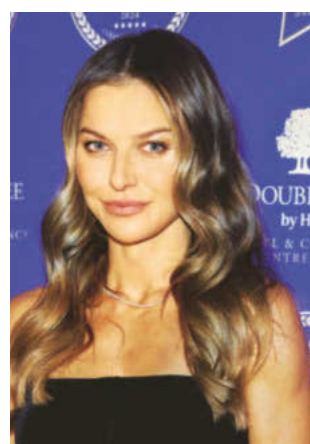
Para prezydencka może być dumna z dzieci – mimo że Kasia i Antek, po wygranych przez ich tatę wyborach prezydenckich, musieli przenieść się do Warszawy z Gdańska, gdzie pozostawili kolegów i przyjaciół, świetnie odnaleźli się w nowej sytuacji.



Pierwsza Dama zmierzająca z córką Kasią na zakończenie roku szkolnego.

Teraz czas pomyśleć o zasłużonym wypoczynku – przed nimi dwa miesiące wakacji, bez trosk zabawy i relaksu. Choć ich tata, prezydent Karol Nawrocki, ma wiele obowiązków jako głowa państwa, zapewne wygospodaruje dwa tygodnie urlopu. Ten czas spędzi z najbliższymi – być może w ośrodku prezydenckim w Juracie na Mierzei Helskiej.

Najprawdopodobniej na dłużej uda się tam wyjechać Pierwszej Damie razem z Antonim i Kasią, by w spokoju, z dala od błysków fleszy, korzystać z wody, plaży i słońca oraz celebrować wspólne chwile.



Anna Lewandowska Martwi się o córki

Choć była tak szczęśliwa w słonecznej Barcelonie, czeka ją teraz przeprowadzka z rodziną za ocean, do Chicago, gdzie będzie grał jej mąż, piłkarz Robert Lewandowski (37). Anna Lewandowska (37) wyznała, że ta życiowa rewolucja bardzo ją stresuje, a nawet, że... „cholernie się boi”! – Martwię się o dziewczynki i ich emocje, o nową szkołę, o to, jak odnajdą się w zupełnie nowym świecie – zwierzyła się fanom.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Najpiękniejszych chwil w życiu nie zaplanujesz. One przyjdą same. Autor nieznany”

Dziennikarka chroni swoje życie prywatne, ale niedawno zrobiła wyjątek.

Grażyna Torbicka

Szczęście w

Niedawno wróciła do wyjątkowego dla siebie miejsca i przy okazji ucięła wszelkie spekulacje na temat kryzysu w swoim małżeństwie.

To była podróż sentymentalna, która poruszyła nie tylko ją samą. Grażyna Torbicka (67) wróciła do miejsca, z którym wiążą się jedne z najpiękniejszych wspomnień w jej życiu. To właśnie do kultowego warszawskiego Hotelu Victoria, 6 czerwca 1981 roku przyjechała ze swoim świeżo poślubionym Adamem Torbickim. Tutaj mieli swoje wesele, a dziennikarka stanęła niedawno w tej samej sali balowej – tym razem jako gospodyni uroczystości z okazji 50-lecia hotelu. Historia tego miejsca jest wyjątkowa.

Otwarta w 1976 roku Victoria była pierwszym pięciogwiazdkowym hotelem w Polsce i jednym z najbardziej nowoczesnych obiektów swojej epoki. Przez lata stała się symbolem światowych standardów, elegancji i miejscem spotkań największych osobowości.

„Od 45 lat to jest wciąż ten sam mąż. Niewątpliwie hotel Victoria przynosi szczęście w miłości”

Nowy rozdział

Dla Grażyny Torbickiej ma jednak przede wszystkim wartość osobistą – to właśnie tam rozpoczęła nowy rozdział swojego życia u boku ukochanego mężczyzny.

Podczas jubileuszowej gali dziennikarka pokazała publiczności archiwalne zdjęcie. – Jak łatwo policzyć, od 45 lat to jest wciąż ten sam mąż. Dlatego niewątpliwie hotel Victoria przynosi też szczęście w miłości. Polecam! – powiedziała z charakterystycznym dla siebie wdziękiem, po czym zebrała gromkie brawa. Była to piękna odpowiedź na pojawiające się jeszcze jakiś czas temu spekulacje dotyczące jej małżeństwa.

Niepokojące sygnały

Plotki nasiliły się, gdy paparazzi sfotografowali dziennikarkę wynoszącą rzeczy z mieszkania w centrum stolicy. Nie brakowało głosów sugerujących, że wieloletni związek Grażyny i Adama Torbickich może przechodzić trudniejszy moment. Sama

ROLA KOBIETY

Niedawno przyznała w wywiadzie, że nie można oddawać całej siebie na rzecz domu, tylko pamiętać o sobie. – Dlatego, że ta rodzina i dzieci też potrzebują wzorców, potrzebują spojrzenia na rodziców, którzy się rozwijają, którzy idą do przodu, bo to jest dla nich najlepsza lekcja – powiedziała.



Mama, legendarna spikerka Krystyna Loska, zawsze była dla córki wzorem.

miłości



W czerwcu 1981 roku w sali balowej hotelu Victoria w Warszawie odbyło się wesele dziennikarki.



Z Adamem Torbickim, który z zawodu jest lekarzem kardiologiem, są razem już blisko pół wieku.

para od zawsze jednak konsekwentnie chroniła swoją prywatność i nigdy nie komentowała podobnych doniesień.

Dziś nie ma już żadnych wątpliwości. Jej słowa pełne wdzięczności najlepiej pokazują, że uczucie, które połączyło ich ponad cztery dekady temu, wciąż ma się doskonale. Zresztą nie tylko deklaracje o tym świadczą. W połowie czerwca gwiazda pojawiła się z mężem na premierze filmu „Ojczyzna”. Wystarczyło jedno spojrzenie, by zauważyć, z jaką czułością oboje na siebie patrzą. On uśmiechał się do niej i widać było, że mimo upływu lat nadal doskonale czują się w swoim towarzystwie.

Szacunek i partnerstwo

Sama Grażyna Torbicka wielokrotnie podkreślała, że receptą na trwały związek jest partnerstwo, wzajemny szacunek i dawanie sobie wolności. Nie chodzi o wielkie deklaracje, ale o codzienne budowanie relacji, wspieranie się i pozwalanie drugiej osobie na rozwój.

Powrót do miejsca, w którym wszystko się zaczęło, okazał się więc czymś znacznie ważniejszym niż tylko zawodowym wyzwaniem. Był przede wszystkim pięknym przypomnieniem, że po wielu latach można z tym samym wzruszeniem wracać do niezapomnianych wspomnień. A czasem wystarczy jedno zdjęcie i kilka szczerych słów, by rozwiązać wszystkie wątpliwości i pokazać, że prawdziwa miłość naprawdę potrafi przetrwać próbę czasu.

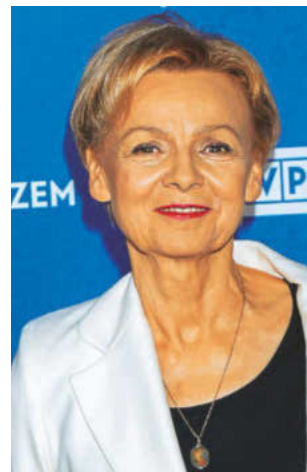


Niedawno mąż towarzyszył dziennikarce na premierze filmu „Ojczyzna”.

Ewa Wencel

Marzy o wiejskiej sielance

Choć od lat związana jest z Warszawą i w stolicy realizuje się zawodowo jako dyrektorka teatru oraz osoba oddana scenie, Ewa Wencel (70) nie ukrywa, że coraz częściej myśli o wyprowadzce na wieś. – Coraz ciężiej żyje mi się w chaosie i hałasie. Chciałabym zaszyć się w ogródku, oddychać świeżym powietrzem, odpocząć w cieniu drzew, posłuchać muzyki, poczytać lub popisać w ciszy, w spokoju – wyznała aktorka w wywiadzie dla „Kobiety i Życia”. Na razie jednak marzenia musi zastąpić jej taras, na którym codziennie wśród zieleni pije poranną kawę i łapie chwilę oddechu. Ale być może wkrótce pragnienia się spełnią.



Katarzyna Chrzanowska

W Polsce już na dobre

Uwielbiana przed laty aktorka, którą pamiętamy z roli w „Adamie i Ewie”, właśnie ogłosiła, że dołącza do obsady telenoweli o Mostowiakach. – Pozdrawiam z „M jak miłość”. Nowa przygoda – ogłosiła na Instagramie. Na razie nie wiadomo, czy to będzie większa rola – oby tak. Katarzyna Chrzanowska (62) wiele lat spędziła we Francji, a potem w Hiszpanii, wychowując córki bliźniaczki – samotnie, po tragicznej śmierci męża, Piotra Niemkiewicza, który utonął w 2002 roku. Córki, Stefania i Cecylia, dziś dorosłe, mają swoje życie, a ich mama parę lat temu wróciła do Polski, żeby być bliżej rodziców.



Karolina Szymczak i Piotr Adamczyk

Świętują miedziane gody

Czasem trzeba przejść przez różne perypetie życiowe, żeby znaleźć prawdziwe szczęście i szczerą miłość. Karolina Szymczak (34) i Piotr Adamczyk (54) są tego świetnym przykładem. Aktorska para właśnie świętuje miedziane gody. – Siedem lat jesteśmy małżeństwem. Dekadę razem. Mój dom jest tam, gdzie jesteś Ty, moje bezpieczne ramiona. Jesteś tym człowiekiem, przy którym mogę być sobą w stu procentach. Wierzę, że przed nami znacznie się zupełnie nowy etap po tej magicznej siódemce. Jeszcze piękniejszy – czule wyznała mężowi w internecie Karolina. Pozostaje jedynie pożyczyc im kolejnych szczęśliwych siódemek!



Codziennie wybieramy siebie

Połączyło ich aktorstwo i miłość. Od 22 lat tworzą szczęśliwy związek. Są rodzicami trójki dzieci.

Gdy ponad dwadzieścia lat temu postanowili spróbować wspólnego życia, nie mogli wiedzieć, dokąd zaprowadzi ich ta decyzja. Dziś Agnieszka Warchulska (54) i Przemysław Sadowski (51) tworzą rodzinę, w której równie ważne jak miłość są wzajemny szacunek, wspólne pasje i umiejętność patrzenia w tym samym kierunku. Choć ich droga nie była pozbawiona zakrętów, nadal każdego dnia wybierają siebie na nowo.

Na to się umówili

Poznali się na planie filmu „Pierwszy milion” (2000), ale

zakochali w sobie kilka lat później. Małżeństwem są od 2004 roku i zgodnie przyznają, że ich recepta na trwały związek nie jest szczególnie skomplikowana. Wymaga jednak świadomej pracy.

– Umówiliśmy się, że próbujemy i... od tej pory próbujemy codziennie – mówi Przemysław Sadowski w wywiadzie dla tygodnika „Świat i Ludzie”. – Staramy się być wobec siebie empatyczni. Obojgu nam bliskie są takie fundamentalne wartości, jak wolność jednostki, równość, uczciwość wobec siebie i bycie dobrym człowiekiem, a rodzina jest naszym priorytetem – dodaje.

Przez lata najważniejszym punktem ich świata były dzieci. Dziś najstarszy syn i córka są już dorośli i podążają własnymi drogami. Janek studiuje nauki polityczne w Amsterdamie, Małgosia zawodowo zajmuje się mediami społecznościowymi, a najmłodszy Franek właśnie stoi przed ważnym wyborem. Jesienią rozpocznie naukę w szkole średniej i zastanawia się, jakie wybrać rozszerzenia. Rodzice kibicują je-



Staramy się być wobec siebie empatyczni. Rodzina jest naszym priorytetem – mówi Przemysław Sadowski o swoim małżeństwie z Agnieszką Warchulską.

go poszukiwaniom, wiedząc, że w wieku 14 lat nie wszystkie decyzje muszą być ostateczne.

Piszą swój nowy rozdział

Szczególnym spoiwem ich związku stały się wspólne pa-

sje. Jedną z nich jest nurkowanie, które pozwala im odkrywać świat z zupełnie innej perspektywy. Agnieszka pierwsza zdobyła patent nurka i to właśnie ona zaraziła męża miłością do podwodnych głębin. Dziś nur-

Ich miłość po latach na traci na sile, wręcz przeciwnie.



Fot.: Alpa, East News, Forum, Instagram.com/przemyslaw.sadowski(2), Instagram.com/maciejmusia1_official, Instagram.com/katarzynachlopek



Maciej Musiał cieszy się, że po wielu latach zatriumfowała sprawiedliwość.

Maciej Musiał

Prawda zwyciężyła

Nie ukrywa, że czuje dumę. Po 79 latach sąd oczyścił z zarzutów dziadka Macieja Musiała (31), kapitana Mariana Markiewicza (†98) – żołnierza AK, który przez dekady nosił piętno niesprawiedliwego wyroku. W 1947 roku został on bowiem skazany przez komunistyczne władze na

12 lat więzienia za to, że walczył o niepodległą Polskę. Aktora i jego dziadka łączyła niezwykła więź, oparta na podziw i lekacjach odwagi, lojalności oraz patriotyzmu. I choć Marian Markiewicz nie doczekał rehabilitacji, jego dobre imię zostało przywrócone. A wnuk cieszy się, że tak się stało.

Przemysław Sadowski

Na wodach jeziora Attabad. To właśnie podczas takich wypraw czują, że naprawdę żyją.



kują razem, czasem towarzyszy im najmłodszy syn. Dla Przemysława to niemal forma medytacji. Jak mówi, pod wodą pozostaje tylko oddech, cisza i niezwykle poczucie wolności.

W ostatnich latach do nurkowania dołączyli kolejną pasję: podróże. Co ciekawe, narodziła się w trudnym momencie, jakim była pandemia. – Przez 15 miesięcy nie pracowaliśmy. Siedzieliśmy w domu. Pieniądzy nie było – wspomina aktor. Właśnie wtedy postanowili zrobić coś szalonego. Zaplanowali wyprawę do Afryki! Los okazał się łaskawy. Pojawiły się zawodo-

we propozycje, a pierwsza podróż otworzyła przed nimi zupełnie nowy rozdział.

Od tamtej pory wspólnie przemierzają świat, zdobywają szczyty i kolekcjonują wspomnienia. Jedno z najważniejszych wiąże się z drzemianym wulkanem w Tanzanii... – W styczniu minął równy rok, jak stanęliśmy na szczycie Kilimandżaro

– opowiadają z uśmiechem. Przemysław nie ma wątpliwości, że właśnie takie chwile zostają z człowiekiem na zawsze. – Nie płaci się za podróże, tylko kupuje wspomnienia – mówi.

Przed nimi kolejne wyzwania. Jesienią planują wyprawę do Meksyku, gdzie chcą zdobyć następny wulkaniczny szczyt. Nie brakuje im także zawodowych planów. Najważniejsze jednak pozostaje niezmiennie. Po ponad dwóch dekadach wspólnego życia nadal potrafią cieszyć się swoją obecnością, wspierać się w trudnych chwilach i razem odkrywać świat.



Aktor zawsze powtarzał, że dziadek był jego najlepszym przyjacielem.

Z miłości do Helenki wróciła do bolesnych wspomnień, by uchronić nastolatkę przed tym, co kiedyś bardzo ją zraniło.

Katarzyna Cichopek Zrobiła to dla córki

Katarzyna Cichopek dopiero teraz ujawniła bolesną przeszłość.

Wiele lat milczała, skrywając w sobie cierpienie wywołane hejtem, z którym zetknęła się już na początku swojej kariery. Dziś, jako dojrzała kobieta i mama, Katarzyna Cichopek (43) postanowiła przerwać milczenie – dla swojej córki. – To, na co zgadzam się dla siebie, jest nauką dla moich dzieci – wyznała szczerze na swoim profilu.

Myślała, że tak musi być

Aktorka wróciła wspomnieniami do trudnych chwil, gdy jako młoda dziewczyna musiała zmagać się z falą krytyki, dotyczącą jej wyglądu. – Zebrałam kilka artykułów. Tylko kilka z tysięcy, które przez lata napisano o moim ciele – zaczęła. Wspominała, jak oceniano jej wagę, biust, a nawet ciążowe kragłości. Te słowa raniły ją głęboko. – Przez długi czas cierpiałam w milczeniu. Myślałam, że to cena za bycie widoczną – przyznała szczerze.

Dopiero po latach, patrząc na dorastające dzieci – Adama (17) i Helenę (13) i chcąc je chronić przed całym złem swia-

ta, zrozumiała, że trzeba się temu przeciwstawić. – Dziś jestem matką nastoletniej córki. I właśnie dlatego nie mogę już milczeć – podkreśliła. – Dziś mówię: Nie! – zadeklarowała stanowczo.

Wysoka cena marzeń

Aktorka martwi się szczególnie o młodszą latorośl. – Moja córka jest bardzo utalentowana muzycznie i artystycznie. Widzę, że ją do tego ciągnie. Jestem z niej bardzo dumna, będę ją wspierać – zapewnia prowadząca „Halo, tu Polsat”.

Dzieli się z fanami sukcesami córki, która pięknie gra na fortepianie, ale w matczynym sercu tli się już niepokój, by za spełnianie marzeń Helena nie musiała zapłacić tak wysokiej ceny jak ona.



Helenka i jej starszy brat są całym światem aktorki.

DOBRY TYDZIEŃ 7

Dojrzewała pod ic

Tato pilnował, żeby żaden chłopiec jej nie skrzywdził, mama radziła, jak postępować z adoratorami. Oboje zawsze ją wspierali.

Miała 16 lat, gdy powiedziała rodzicom, że wyjeżdża do Paryża i będzie tam sama zarabiać na życie jako modelka. – Nie trzymali mnie w domu pod kłosem, nie mówili: „Nie, nie wolno, nie powinnaś” – wspomina Magdalena Mielcarz (48), odtwórczyni Ligii w filmie „Quo vadis?”. – Gdy teraz o tym myślę, dziwię się, że mama mnie puściła. Wiem, że bardzo się o mnie bała.

Ufali córce

Magda wychowała się na warszawskim blokowisku za Żelazną Bramą. Ojciec ciężko pracował na utrzymanie rodziny, mama też spędzała większą część dnia poza domem. – W podstawówce wracałam po lekcjach do pustego domu – opowiada. – Sama smażyłam sobie naleśniki, potem siadałam do lekcji. Nikt mnie nie musiał pil-

nować. Rodzice mieli do mnie zaufanie.

Pani Barbara Mielcarz dawała córkom – Magdzie i starszej od niej o kilka lat Sylwii – dużo swobody, a w zamian wymagała, żeby dobrze się uczyły. Obie były ciche i grzeczne. – Nauczono nas zachowywać się w określony sposób – mówi modelka. – Byłam „poukładana”, ale nie brakowało mi odwagi. Kiedy trzeba było na podwórku przy trzepaku bić się o swoje, potrafiłam pokazać pazurki – śmieje się i dodaje, że w latach 80. dzieci musiały radzić sobie same, bo rodzice byli w pracy.

„Mama powtarzała, że najważniejsze jest być zawsze sobą, nikogo nie udawać”

W rodzinnym domu się nie przelewało, ale też nie było biednie. Rodzice nie spełniali każdej zachcianki córek, ale starali się pomagać im w realizacji ich marzeń. Mama siadała z dziewczynami przy stole i opowiadała im o życiu. Powtarzała, że najważniejsze jest być zawsze sobą, nikogo nie udawać. Magda pamięta, co usłyszała od rodzicielki, gdy pewnego wieczoru zapytała ją, jak postępować w relacjach z chłopcami. – Powiedziała: „Nigdy nie ułatwiał facetowi. Jeśli nie chce mu się starać o ciebie, to znaczy, że na ciebie nie zasługuje” – wspomina. – Działo się to, gdy zaczęłam spotykać się z chłopakami. – Skutecznie

Rozpieszcza mamę

Ojciec nie był zachwycony, gdy Magda zaczęła spotykać się z chłopakami. – Skutecznie

Magdalena Mielcarz miała szczęśliwe dzieciństwo, które dało jej siłę i poczucie własnej wartości.

DAJE OPARCIE

Mama jest skałą, na której zawsze mogę się oprzeć. W chwilach wątplenia jej mądrość i niezachwiany optymizm rozświetlają mi wszystko jak pochodnia – mówi o ukochanej rodzicielce Magdalena Mielcarz.



Miała 23 lata, gdy zagrała Ligię Kallinę w filmie „Quo vadis?”.

h skrzydłami

Do dziś ceni rady i wskazówki, których udzielała jej mama.



blokował moje randki – żartuje. – Dbał też o pieniądze, które dostawałam za udział w pokazach, bo nie radziłam sobie z zarządzaniem nimi – wyznała. Tata radził, by przynajmniej donosiła pieniądze domu, co było trudne, bo miała lekką rękę do wydawania.

Odkał Magda zaczęła pracować, próbuje odwdziżyć się mamie za to, jak wiele miłości i czułości od niej dostała. Lubi sprawiać jej małe przyjemności. – Mama jest skromną osobą, niewiele potrzebuje do szczęścia. Z mojej strony to ciągle walka, żeby pozwoliła mi się rozpieszczać.

Wokalistka i aktorka mówi, że mama zawsze we wszystkim ją wspierała. – Miałam poczucie, że jestem dogrzana jej miłością i wsparciem – wyznaje. – Bardzo mi jej brakowało, kiedy mieszkalam w Stanach.

Pani Barbara również tęskniła za Magdą. – Skracałam sobie ten nasz dystans, myśląc

Z ukochanym tatą, który pilnował jej finansów, gdy była rozrzutna.



o tym, że ona jest tam szczęśliwa, a ja nie mam innego wyjścia, jak tylko cieszyć się jej szczęściem – stwierdziła w wywiadzie. – Nagrodą było dla mnie, że mogłam spędzać zimy u niej w Kalifornii.

Wzoruje się na rodzicielce

Niedawno Magda przeprowadziła się z mężem i córkami do stolicy Danii. Teraz często odwiedza mamę. – Siedzę godzinę w samolocie i już jestem w Polsce – mówi. – A mama może wpadnąć do nas do Kopenhagi, jak tylko przyjdzie jej na to ochota. Dużo rzeczy w wychowaniu dzieci czerpię od mamy – mówi.

Nowa odsłona „Na żywo”



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

Bądź z nami!

Jeszcze więcej gorących newsów, nowe porady i teksty psychologiczne.

Sprawdź, co się zmieniło!

Andrzej Rybiński

Muzyka le



Staram się wyciągać z przeszłości to, co dobre i iść dalej – mówi piosenkarz.

Na swoje życie patrzy z wdzięcznością. – Nigdy nie myślałem o sobie w kategoriach gwiazdy – mówi i podkreśla, że największą nagrodą jest dla niego radość publiczności.

Od ponad pięciu dekad Andrzej Rybiński (76) bawi nas swoją twórczością. I chociaż w show-biznesie spędził wiele lat, to nigdy nie zmieniło to jego ugruntowanych przekonań. Wciąż najważniejsza jest dla niego rodzina – źródło szczęścia oraz wiara w Boga.

Niedawno wystąpił Pan podczas Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Jak wspomina Pan ten występ?

Miałem przyjemność uczestniczyć w koncercie poświęconym Bogdanowi Olewiczowi, wybitnemu autorowi tekstów piosenek. Jestem bardzo szczęśliwy i wdzięczny, że wśród jego utworów znalazł się także „Czas relaksu”, do którego napisał tekst, a ja skomponowałem muzykę. To piosenka jeszcze z czasów zespołu Andrzej i Eliza. W Opolu wykonałem ją wspólnie z Haliną Mlynkową. Był to dla

dla mnie bardzo miły i ważny moment.

Towarzyszyły mi myśli bardzo ciepłe i pełne sentymentu. Kiedyś występ w Opolu był prawdziwym wyróżnieniem. Jeśli artysta został zauważony przez publiczność i branżę właśnie tam, oznaczało to bardzo wiele. Festiwal był pewnego rodzaju miarą sukcesu. Ja jestem związany z Opolem od początku lat siedemdziesiątych – najpierw z zespołem 2 plus 1, później z Andrzejem i Elizą. Ważnym momentem był także rok 1983 i wykonanie przeze mnie piosenki „Nie liczę godzin i lat”. To właśnie ten utwór otworzył przede mną drogę do kariery solowej. Tegoroczny pobyt w Opolu był więc również okazją do wielu wspomnień i refleksji nad drogą, którą przeszedłem przez te wszystkie lata.

Od ponad pięciu dekad jest Pan obecny na scenie. Jak patrzy Pan dziś na swoją zawodową drogę?

Przede wszystkim z ogromną wdzięcznością. Zawsze traktowałem muzykę jako swój zawód. Tak jak lekarz wykonuje swoją pracę, tak ja wykonywałem swoją. Nigdy nie myślałem o sobie w kategoriach gwiazdy. Byłem i jestem piosenkarzem oraz kompozytorem, a jeśli to, co robię, sprawia ludziom radość, to jest dla mnie największa nagroda. Muzyka ma wyjątkową moc – pomaga ludziom, daje im emocje i często leczy duszę.

OPIEKA Z GÓRY

– Wiele razy doświadczałem sytuacji, które mogły doprowadzić do przykrych konsekwencji, ale jednak kończyły się dobrze. Czuję opiekę Boga – mówił nam swego czasu choroba. W 2021 roku, gdy ciężko chorowałem, ukazała mu się we śnie jego zmarła mama. – Nic nie mówiła, pokazała się tylko. I wtedy nastąpił przełom – wspomina.

Na scenie czuje się naprawdę szczęśliwy.



Opole od lat zajmuje szczególnie miejsce w Pana artystycznej historii. Jakie wspomnienia wróciły do Pana podczas tegorocznego festiwalu?

czy duszę

Przez lata współpracował Pan z bliskimi – najpierw z Elżą Grochowicką, później z obecną małżonką Jolantą, a dziś także z synem Kacprem. Jak wygląda taka rodzinna współpraca?

Każda z tych relacji była inna. Dziś współpracuję z synem i sprawia mi to ogromną radość. Co ciekawe, bardzo często to on mnie prostuje, a nie odwrotnie. Jest dla mnie wielkim wsparciem. Gramy razem koncerty, podróżujemy razem, pracujemy przy nagraniach. Oczywiście czasem się różnimy, ale to naturalne. W relacji rodzic-dziecko można sobie wiele wybaczyć i wiele zrozumieć. Jestem naprawdę szczęśliwy, że możemy wspólnie działać.

Czy życie zawodowe i rodzinne da się w takim układzie oddzielić?

Nie zawsze. Te sfery bardzo często się przenikają. Rozmawiamy o pracy, spotykając się rodzinnie, ale jednocześnie cieszymy się swoim towarzystwem jako bliscy ludzie. To złożona relacja, ale jeśli wszystko dobrze funkcjonuje, daje ogromną satysfakcję. Rodzina jest dla mnie wielką wartością i źródłem szczęścia.

W rozmowie często wraca Pan do tematu spokoju i akceptacji tego, co przynosi los. Czy zawsze miał Pan takie podejście?

Nie, to przychodzi z czasem i doświadczeniem. W życiu każdego człowieka zdarzają się chwile trudne, czasem bardzo bolesne. Jak można zrozumieć np. to, że mój wnuk Kuba zmarł w wieku czterech miesięcy, a moja mama dożywa sędziwego wieku? Naturalne jest wtedy pytanie: Dlaczego?

Sam również je sobie zadawałem. Dziś staram się patrzeć na życie z większą pokorą. Wierzę, że pewne rzeczy dzieją się po coś, nawet jeśli nie potrafimy od razu znaleźć odpowiedzi. Nie szukam już sposobów na zmianę przeszłości. Staram się wyciągać z niej to, co dobre i iść dalej.

Czy taki sposób myślenia pomaga również patrzeć spokojniej w przyszłość?

Myślę, że tak. Oczywiście nadal planuję różne rzeczy, ale są to raczej plany krótkoterminowe. Jeśli chcę nagrać płytę, po prostu ją nagrywam. Jeśli chcę coś stworzyć, realizuję ten pomysł. A jeśli nie wszystko potoczy się zgodnie z oczekiwaniami, nie traktuję tego jak końca świata. Staram się czerpać radość z tego, co się udaje, i nie pozwalać, by niepowodzenia zatruwały życie.

Przed nami wakacje. Czy znajdzie Pan czas na odpoczynek?

Koncertów oczywiście nie zabraknie, ale prawda jest taka, że mieszkam w miejscu, które sam sobie wymarzyłem. Mój dom jest dla mnie najlepszym pięciogwiazdkowym hotelem. Mam kontakt z naturą, przestrzeń i spokój. Dlatego nie odczuwam wielkiej potrzeby wyjeżdżania.

A jednak jest jedno marzenie podróżnicze, które wciąż czeka na realizację...

To prawda. Od dawna marzę o podróży przez Stany Zjednoczone legendarną Route 66 – od wschodniego wybrzeża. Chciałbym pojechać tam z rodziną: synem, synową i wnukami. Przez długi czas odkładałem ten pomysł na później, ale co-

Razem z synem Kacprem stanowią zgrany duet.



Żona Jola od lat wspiera go w każdej sytuacji.

raz częściej myślę, że nie warto czekać. Czas biegnie bardzo szybko i przychodzi moment, kiedy trzeba zacząć realizować swoje marzenia.

a życie pokazuje, że nie zawsze tak jest. Dlatego warto korzystać z chwil, które dostajemy, i spełniać marzenia, póki możemy.

Czyli można powiedzieć, że dziś bardziej niż kiedykolwiek kieruje się Pan zasadą „nie odkładaj na później”?

Zdecydowanie tak. Oczywiście nie wszystko da się zrobić od razu, ale są rzeczy, których nie warto przekładać bez końca. Wydaje nam się, że mamy przed sobą mnóstwo czasu,

Czego zatem życzyć Panu na najbliższe miesiące?

Zdrowia, spokoju i możliwości realizowania marzeń. A jeśli uda się wreszcie ruszyć w tę wymarzoną podróż przez Amerykę, będę naprawdę szczęśliwy.

Rozmawiała Agnieszka Pacuła

Miłość silniejsza niż wszystko

Byli bardzo młodzi, gdy los skrzyżował ich drogi, a potem wystawił ich miłość na kilka ciężkich prób. Walczyli o swój związek i wygrali.

Poznali się ponad czterdzieści lat temu w klubie Park. Robert Gawliński (62) grał wtedy w zespole Madame, a Monika (59) chodziła do drugiej klasy liceum. – Minęłam w drzwiach zjawiskowego chłopaka i aż zrobiło mi się słabo – wspomina. – A potem ten sam chłopak stanął na scenie i zaśpiewał piosenkę, którą znałam z radia.

Po koncercie muzyk poprosił ją o adres i numer telefonu, a potem pojechał w trasę. Monika była przekonana, że już go nie zobaczy. – Byłam pewna, że już się nie pojawi – twierdzi. – Opuściłam go sobie...

Tym większe było jej zdziwienie, gdy pewnego dnia stanął w drzwiach jej mieszkania... – Spojrzał mi w oczy i powiedział, że się we mnie zakochał – opowiada.

Ślub w cieniu dramatu

Monika miała dwadzieścia lat, gdy ukochany poprosił ją o rękę. Ustalili, że pobiorą się 27 września 1987 roku. Dwa tygodnie przed ślubem Robert dowiedział się, że ma guza przysadki mózgowej i jeśli natychmiast nie podda się operacji, umrze. – Chciałem odwołać ślub – wspomina. – Postanowiłem jednak walczyć do końca. Pobraliśmy się

tuż przed operacją. Żonie wokalisty do dziś robi się słabo, gdy przejeżdża obok szpitala na Banacha. Tamten lęk przetrwali razem, ale wkrótce przyszła



To nie był ślub jak z bajki, bo nad ich szczęściem wisiał cień choroby.

kolejna próba. Zespół Wilki odniósł ogromny sukces, a liderowi zaszumiało w głowie. Zniknął z domu, a Monika dowiadywała się od znajomych o imprezach na drugim końcu Polski.

– Nagle wokół mnie pojawili się liczni koledzy chętni do wydawania moich pieniędzy. Uległem im. Oddaliłem się od żony i rodziny. Byłem po prostu smarkaczem – muzyk bije się w piersi.

Obietnica dla rodziny

Monika przyznaje, że Robert miał poważny problem z trzeźwością. Walczyła o niego tak-

że dlatego, żeby ich synowie, bliźniacy Benjamin i Emanuel, mieli przy sobie ojca. Chłopcy mieli dwa lata, gdy muzyk zawiesił działalność Wilków. Tuż przed piątą rocznicą ślubu obiecał żonie, że nigdy więcej jej i synów nie zawiedzie.

– Życie polega na tym, by umieć podnosić się po upadku. Bez tej umiejętności człowiek nie potrafi trwać – twierdzi.

Ojcostwo okazało się dla niego ważniejsze niż sceniczne sukcesy. Każdemu z synów poświęcił piosenkę i żartuje, że dzięki temu są nieśmiertelni.

Jedyna na całe życie

Gawlińscy nie ukrywają, że bywały między nimi ostre kłótnie i trzaskanie drzwiami, ale zawsze umieli do siebie wrócić.

– Na pewno umiemy pójść na kompromis, a przynajmniej ja – deklaruje Monika. – Staramy się być dla siebie atrakcyjni, opiekuńczy i tolerancyjni. Ale najważniejsza jest miłość, bo bez niej wszystko jest diabła warte.

Robert nie wyobraża sobie życia bez żony. – Jestem wilkiem i wybieram jedną partnerkę na całe życie – mówi. – Dzięki niej życie ma sens – wyznaje gwiazdor.

Dziś, gdy ich synowie są dorośli, Monika i Robert mogą spokojnie cieszyć się sobą. – Po tylu latach miłość jest inna, niż kiedy się poznaliśmy, mniej wariacka, ale ważne, że wciąż jest – tłumaczy lider Wilków.

A ona, pytana, jak wytrzymała u boku rockandrollowca tyle lat, odpowiada, że jest od Roberta uzależniona. – I wcale nie zamierzam się z tego uzależnienia leczyć – mówi.

W ich historii jest rockandroll, lęk, przebaczenie i obietnica, która przetrwała lata.



Na pianie teledysku Wilków dopisali kolejny kadr do swojej niezwyklej historii.



Kiedy synowie przyszli na świat, zrozumiał, że żaden koncert nie daje takich emocji jak ojcostwo.

Nowe wydanie specjalne!



- **Zaburzenia pracy tarczycy**
– charakterystyka i objawy
- **Profilaktyka i leczenie**
– terapia i najważniejsze badania
- **Dieta i ćwiczenia**
– jak wspomóc pracę tarczycy?

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

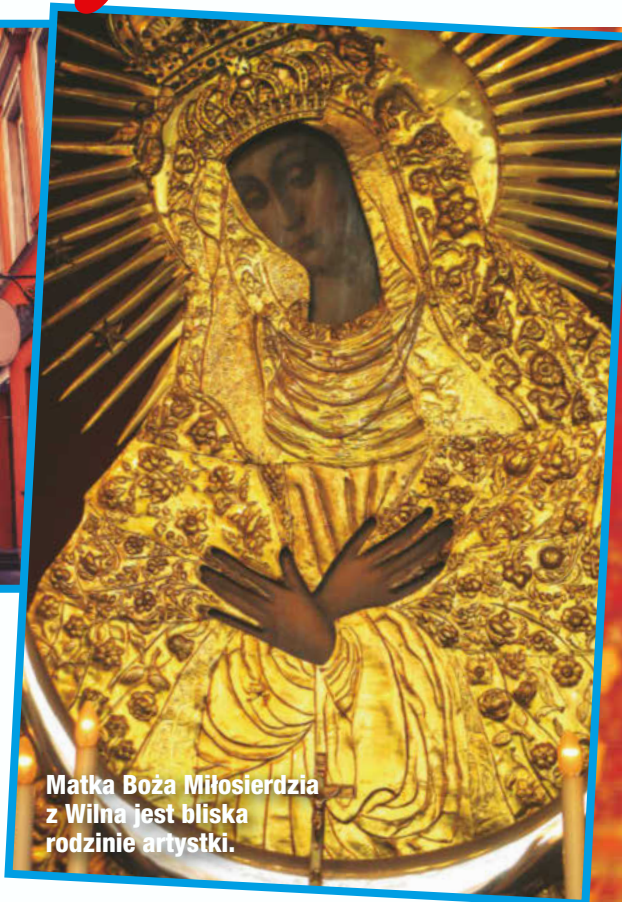
REKLAMA



Roniła trzy wzruszenia



Z kaplicą Ostrobramską wiąże się tyle wspomnień. Często klęczał tu jej ojciec.



Matka Boża Miłosierdzia z Wilna jest bliska rodzinie artystki.

Piosenkarka czuje, że Maryja wiele razy ratowała ją z opresji.

Tato piosenkarki codziennie modlił się do Matki Bożej Miłosierdzia z Wilna. Córka również wybrała Maryję na swoją orędowniczkę. Dzięki Niej ocalała z wypadku.

Ostrej Bramie Grażyna Łobaszewska (73) słyszała w dzieciństwie nie raz. Jej przodkowie mieszkali w Wilnie przez lata. Pradziadek trafił tam z Petersburga. Dziadek, którego ciepło wspomina, nauczyciel w szkole handlowej, również mieszkał w stolicy Litwy. Podobnie jak ojciec piosenkarki, który zanim trafił do Polski, wychował się blisko kaplicy Ostrobramskiej i często zanim dotarł do szkoły, klęczał przed wizerunkiem Madonny.

„Maryja była bardzo piękna, zachwycalam się nią”

na, był obrazek Matki Boskiej Ostrobramskiej Królowej Korony Polskiej. Modlił się do Niej codziennie. Kilkuletnia Grażynka często wpatrywała się w ten wizerunek Madonny. – Była bardzo piękna, zachwycalam się nią – wspominała.

Po latach, kiedy była już znaną wokalistką, wybrała się śladami ojca na Litwę. Prosiła swojego menedżera, żeby zorganizował jej koncert w Wilnie. Chciała zaśpiewać dla tamtejszej publiczności. Udało się. Pierwszym miejscem, do którego powędrowała, była właśnie Ostra Brama. Gdy uklękła przed obliczem Madonny, od razu się popłakała.

– Poczulałam, że ojciec też tu klęczał, a wówczas już nie żył.

To było bardzo dziwne uczucie, ponadzmysłowe, wręcz kosmiczne. Ryczałam jak bóbr, chłopcy z zespołu nie mogli mnie pozbić – opowiadała.

Pamiętne słowa: No to z Bogiem!

Artystka jest przekonana, że Maryja nieraz ją ocaliła. Kiedyś zasnęła za kierownicą, auto wpadło do rowu. Na szczęście nic jej się nie stało. W latach 80. brała udział w innym, tragicznym wypadku samochodowym.

Grażyna siedziała obok kierowcy. Z tyłu były dwie dziewczynki. Przed wyruszeniem w podróż odwróciła się do nich i powiedziała: „No to co, dziewczynki, z Bogiem”. Tylko jedna z nich odpowiedziała. Między Poznaniem

Obrazek Madonny jak cenna relikwia

Jedyną rzeczą, jaką ojciec piosenkarki przywiózł z Wil-

w Ostrej Bramie



Artystka śpiewała kolędy w czasie Festiwalu Bożego Narodzenia w Lublinie. Nigdy nie odmawia takich występów.



Po koncercie Jubileuszowym „10 lat Zaczarowanej Piosenki” w Krakowie nie kryła radości i wzruszenia.



Od Mieczysława Szcześniaka dostała kiedyś w prezencie Biblię.

a Chodzieżą doszło do wypadku – TIR uderzył w ich samochód. Piosenkarka w pierwszej chwili zwróciła się do Stwórcy: „Panie Boże, chciałabym jeszcze pokochać kogoś z wzajemnością, w tym samym czasie, bo takiej miłości dotąd nie spotkałam”. – Potem budzę się, żyję. Pan Bóg mnie zachował. Zarówno mnie, jak i dziewczynce, która odpowiedziała: „Z Bogiem”, nic się nie stało. Przyglądam się takim sytuacjom, próbuję odczytać, co z nich wynika – mówiła. To doświadczenie ją odmieniło. Od tamtej pory stara się doceniać to, co ma, cieszyć się każdą chwilą.

Z potrzeby serca: List do Boga

Kiedy doszło do tego wypadku, była już po rozwodzie. Poślubiła kierownika zespołu Ergo Band. W 1980 r. doczekali się syna, Michała. Po rozstaniu przeprowadzała się z synem kilkanaście razy, zabierała go ze sobą w trasy koncertowe. Nic dziwnego, że chłopiec zainteresował się muzyką. Dziś ma 45 lat, mieszka w Niemczech, gdzie gra na basie. – Codziennie rozmawiamy przez telefon. Mógłby śpiewać, ale śpiewanie uważa za mało męskie – mówiła jego mama z uśmiechem.

Czy po wypadku przeżyła miłość, o którą prosiła? To pytanie pozostaje bez odpowiedzi. Artystka mieszka na Pomorzu, koncertuje, także w kościołach. Przed laty wystąpiła na Jasnej Górze przed obliczem Czarnej Madonny. Nagrała też piękny utwór z okazji Światowych Dni Młodzieży pt. „List do Ciebie piszę”, w którym prosi Boga o otoczenie opieką. Utwór nagrała z Mietkiem Szcześniakiem, od którego dostała kiedyś Biblię w prezencie.

Oprócz koncertowania pani Grażyna ceni sobie prowadzenie zajęć z młodymi ludźmi, których uczy emisji głosu i interpretacji piosenki. Zasiada w jury różnych festiwalu. W ub. r. za swoje wielkie serce i ważne działania otrzymała Złoty Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”

Dziś nadal stara się żyć zgodnie z Dekalogiem. A synowi obiecała podróż do Ostrej Bramy, by razem mogli stanąć w miejscu, tak bliskim członkom ich rodziny.

K.W.

Musiatałam podziękowa

Wierzyłam, że modlitwa ma wielką moc. Nie taka wyuczona na pamięć, ale zwykła, płynąca prosto z serca. Kiedy człowiek nie szuka pięknych słów i po prostu szepcze: – Ojcze, pomóż.

Jestem mężatką już ponad 30 lat. Z moim Janem znał się od wczesnej młodości. Byliśmy jednak po prostu znajomymi z okolicy.

W styczniu 1992 r., mając 19 lat, wyjechałam do Włoch.

– To dla mnie okazja, będę zarabiać jako pomoc domowa – powiedziała znajomym. Byłam pozytywnie nastawiona i pełna nadziei.

Było trudniej, niż się spodziewaliśmy

Jan przyjechał do Włoch kilka miesięcy później, w maju tego samego roku. Pracował na budowach.

– Spotkajmy się – zaproponował pewnego dnia. Zaczęliśmy się widywać i szybko zakochaliśmy się w sobie.

– To była miłość wielka i... niespodziewana. Nagle wszystko w moim życiu się zmieniło – opowiadałam potem swoim bliskim.

Już latem 1993 r. wzięliśmy ślub. Niedługo później urodziła się nasza córka Judyta,



W swoim życiu nie zmieniłabym niczego...

a w 1998 r. na świat przyszedł Mateusz.

Życie na obczyźnie było trudniejsze, niż myśleliśmy. Jak wielu Polaków na emigracji, zmagaliśmy się z brakiem pieniędzy, pracy i niepewnością jutra. Bywały chwile trudne, ale nigdy nie byliśmy sami. Zawsze mieliśmy siebie. Wspieraliśmy się i kochaliśmy. Z czasem przeprowadziliśmy

się na przedmieścia Rzymu.

– Tu nam będzie najlepiej – uzgodniliśmy z Janem.

– Zamieszkamy w polskiej parafii, niedaleko kościoła św. Stanisława – postanowiliśmy.

I faktycznie, odetchnęliśmy. Spotykaliśmy tam innych Polaków, modliliśmy się razem,

chodziliśmy na msze i na Anioł Pański z Janem Pawłem II.

Kiedyś spacerowaliśmy po Watykanie i na jednej z uliczek zobaczyliśmy białe auto papieskie i drugi samochód zabezpieczający. Spojrzeliśmy i nagle w oknie samochodu zobaczyliśmy Jana Pawła II. Zaczęliśmy machać, a on nas pobłogosławił.

– Mieliśmy niesamowite szczęście – mówiłam do męża ze łzami w oczach.

Później dowiedzieliśmy się, że Papież jechał wtedy na badania do kliniki.

Rodzina nie mogła być dalej podzielona

Wielokrotnie byliśmy też na placu św. Piotra. Ogromnym przeżyciem było dla nas zawsze to, kiedy Jan Paweł II przemawiał po polsku.

Po każdym takim spotkaniu wracaliśmy wzruszeni i dziękowaliśmy mu w modlitwie za wszystko, co mamy.

W 2000 r. wróciliśmy do Polski. Jak się okazało – na krótko. Nasz syn, Mateusz, chorował na astmę. Jego stan się pogorszył. Trafił do szpitala. Oddychał przez maskę tlenową, dostawał sterydy i zastrzyki.

– Ciepły, suchy klimat będzie dla niego lepszy – powiedział nam lekarz. Znow przezeńiliśmy się więc do Włoch.

Cały czas prosiliśmy Jana Pawła II, by mógł Mateuszowi wyjść z tej choroby. A nasza córka została w Polsce, u dziadków. Przyjeżdżała do nas na każde wakacje i wolne dni, ale nie chciała mieszkać we Włoszech.

– Rozumiemy to i szanujemy twoją decyzję – powiedzieli-

„Ta miłość przyszła nagle i od razu zmieniła cały mój świat.”

Ć za wszystkie łaski...

śmy jej z Janem. Potem przyszedł bardzo trudny czas choroby Papieża. Razem z innymi Polakami chodziliśmy pod jego okno i modliliśmy się za niego.

W dniu jego śmierci byliśmy tam cały dzień z synem. Wieczorem wróciliśmy do domu. Włączyłam telewizor i usłyszałam, że Jan Paweł II nie żyje.

– Słyszeliście?! – krzyknęłam. Plakałam chyba dwie godziny.

W całym Rzymie panowała wtedy niezwykła atmosfera. Ludzie modlili się, płakali, stali w ciszy.

– Musimy wziąć udział w pogrzebie – powiedziałałam mężowi, a on od razu przyznał mi rację.

Wyjechałam z domu przed czwartą rano. O piątej byliśmy już na miejscu. Nasz syn miał wtedy siedem lat. Do siedemnastej staliśmy w kolejce, żeby pokłonić się przed trumną Jana Pawła II. Chcieliśmy tylko powiedzieć: – Dziękujemy.

W 2007 r. uznaliśmy, że nasza rodzina nie może być już dłużej podzielona. Po komunii Mateusza wróciliśmy więc do Polski.



Z synami i córką mamy świetny kontakt.



Janek, ja i... wieczne miasto za nami.

Jesienią pojechaliśmy tylko na chwilę do Włoch – zabrać resztę rzeczy i zdać mieszkanie. Potem rozpoczęliśmy nowy rozdział w życiu.

Rozpoczęliśmy nowy, polski etap

Osiedliliśmy się w rodzinnym Czystogarbnie na Podkarpaciu. Kupiliśmy działkę, na której postawiliśmy sklep, działający do dziś. Budowaliśmy swoje życie od nowa, ale jedno się nie zmieniło – nadal wszystkie prośby i podziękowania kierowaliśmy do Jana Pawła II.

„Dostaliśmy wiele znaków z Nieba, że to, co robimy ma sens.”

W 2023 r. zaczął mnie boleć brzuch. Poszłam do lekarza. Okazało się, że mam pięć guzów jelita grubego! Trzy usunięto od razu. Dwa były bardzo niebezpieczne, a jeden z nich – złośliwy.

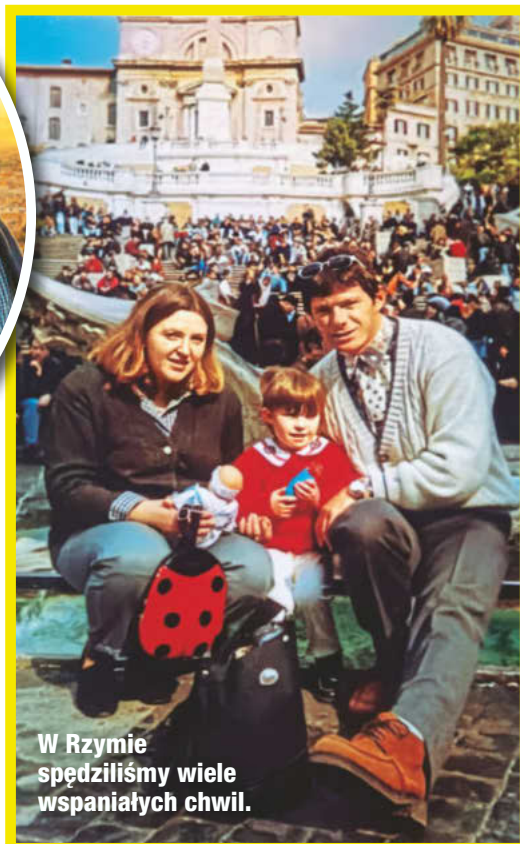
– Co ja mam robić, nie mogę teraz odejść, mam dla kogo żyć... – rozpaczalam.

Zacząłam prosić Jana Pawła II o pomoc. Dokładnie 2 kwietnia, w rocznicę śmierci papieża, przeszłam operację usunięcia guzów, w tym tego złośliwego.

„Muszę żyć. Muszę przecież zobaczyć wnuki” – powtarzałam sobie w kółko.

Zacząłam płakać, ale ze szczęścia

Operacja zakończyła się powodzeniem. W lutym 2024 r. roku lekarz powiedział mi: – Jest pani zdrowa. Wysłałam z gabinetu i płakałam ze szczęścia. Powiedziałam wtedy do męża, że musimy pojechać na



W Rzymie spędziliśmy wiele wspaniałych chwil.

grób Papieża podziękować mu za wszystko, co dla nas zrobił.

Udało nam się to w maju 2026 r. Kiedy pierwszy raz po powrocie stanęliśmy przed bazyliką św. Piotra, był 13 maja, rocznica zamachu na Jana Pawła II. Dopiero później uświadomiliśmy sobie tę datę. Odebraliśmy to jako znak.

– Dziękujemy ci Ojciec Święty za zdrowie dzieci, za to, że Mateusz wyrósł z astmy. Za to, że pokonałam raka. Za nasze małżeństwo i spokojne życie – wliczałam, klęcząc.

Wierzę, że Jan Paweł II cały czas nad nami czuwa. I cieszę się, że mogłam żyć w czasach, gdy ten wielki Polak był Papieżem.

Elżbieta Farbaniec wysłuchała Wiktoria Krakowska

Duchowe serce Wrocławia

Malowniczy Ostrów Tumski to zabytkowy zakątek miasta. To miejsce, które zostało ukształtowane przez religię, sztukę i tradycję.

Most Tumski z XIX w. to jeden najbardziej znanych mostów we Wrocławiu. Tu zakochani wieszają kłódki.



Zabytkowa część Wrocławia z katedrą Jana Chrzciciela to miejsce chętnie odwiedzane przez turystów.



Do katedry prowadzą klimatyczne uliczki.

Od początków chrześcijaństwa ta część miasta pełniła ważną funkcję duchową i kulturalną na Śląsku. Już w czasach Bolesława Chrobrego na Ostrowie Tumskim wznosiły się pierwsze kościoły oraz osady związane z chrystianizacją.

Nazwa „Ostrów Tumski” wiele o tym mówi: „ostrów” kiedyś oznaczało bowiem miejsce otoczone wodą i przypomina o pierwotnym charakterze tej części Wrocławia, która kiedyś była wyspą. „Tumski” zaś nawiązuje do katedry i obecności biskupów, podkreślając jej religijne znaczenie. Kamienne kościoły i domy kanoników przypominają o tej historii. Spacer po Ostrowie Tumskim jest jak podróż w czasie.

Chwila na zadumę

Katedra św. Jana Chrzciciela to najważniejsza świątynia we Wrocławiu. Jej monumentalne wieże dominują nad panoramą Ostrowa, a gotycka bryła wznosi się ku niebu. Historia katedry sięga XIII wieku, choć początki związane są z wczesnośredniowiecznym grodem i chrystianizacją regionu już w X wieku. Przez stulecia była miejscem ważnych wydarzeń religijnych i kulturalnych. I dziś koncerty organowe

przyciągają miłośników muzyki sakralnej.

Wnętrze katedry, pełne rzeźb, witraży i zabytkowych ołtarzy zmieniało się przez wieki. Każdy detal – od bogato zdobionych kaplic po ciche zakątki chóru – opowiada więc inną, ale ważną historię. Gdy nie odbywają się tu religijne uroczystości, dobrze jest przysiąść na chwilę w kościelnej ławce. W tym sakralnym miejscu można uporządkować wiele myśli.

Tu mieszka historia

Ostrów Tumski to nie tylko katedra. To także zabytkowe domy kanoników, uliczki, przy których stoją kapliczki i figury świętych, oraz zielone skwery, tworzące wyjątkową atmosferę. Miłośnicy historii i sztuki mogą odwiedzić Muzeum Archidiecezjalne. Zgromadzono tu zabytki sakralne, od średniowiecznych rzeźb po cenne księgi liturgiczne.

Zadowoleni będą też miłośnicy natury, bo część Ostrowa Tumskiego zajmuje Ogród Botaniczny Uniwersytetu Wrocławskiego. Można tu odkrywać różnorodność flory z całego świata. Warto tu zostać trochę dłużej, by nacieszyć się tym spokojem. A gdy zapadnie zmrok, koniecznie trzeba jeszcze pospacerować uliczkami Ostro-



Ogród botaniczny UW znajduje się częściowo na terenie Ostrowa Tumskiego.

wa. Kiedy wrocławski latarnik ręcznie zapala uliczne latarnie, robi się magicznie.

I w takim nastroju pozostałe przejść przez stalowy Most Tumski, na którym zakochani wieszają kłódki jako symbol miłości. Czas ruszyć dalej i poznać Wrocław. Nowoczesny, tętniący wakacyjnym życiem, a jednak wciąż pamiętający o swej historii.

Rejs po Odrze – tak można poznać miasto z innej perspektywy.



ZNAJDŹ KRASNAŁA!



Małe figurki opanowały to miasto – już jest ich ponad tysiąc, a zanoszą się na to, że będzie jeszcze więcej! Przemierzając ulice Wrocławia, warto uważnie rozglądać się, by żadnego nie przeoczyć – mógł przycupnąć gdzieś pod murem lub usiąść na okiennym parapiecie... Idąc szlakiem krasnali, można najlepiej poznać miasto. Stoją, leżą, siedzą w najciekawszych miejscach.

Fot.: Adobe Stock (6)

Cud w Lublinie

Maryja zapłakata nad Polską

Lubelska Matka Boża Płacząca. Jan Paweł II mówił: „Matka płacze wówczas, kiedy dzieciom zagraża jakiegokolwiek zło, duchowe czy też fizyczne”.

Kilka lat po II wojnie światowej, gdy mocarstwa ostatecznie zaakceptowały komunizm zniewalający Polskę, Maryja załża się krwawymi łzami.

Po wojnie z Niemcami, która zniszczyła nasz kraj, rozpoczęła się w Polsce druga, jeszcze gorsza, toczona ze społeczeństwem przez komunistyczne władze przyniesiona tu na bagnatach sowieckich wojsk. W Lublinie, gdzie swą siedzibę ma Katolicki Uniwersytet Lubelski, również trwały prześladowania. Choćby w czerwcu 1949 roku samochód wiozący szefa UB wjechał w procesję Bożego Ciała i ranił kilka osób.

Aż wydarzył się cud łez...

3 lipca 1949 roku w katedrze w Lublinie, podczas ingresu biskupa Piotra Kałwy, poświęcono diecezję Niepokalanemu Sercu Maryi. Około godz. 15.00 pracująca w katedrze szarytka, siostra Barbara, zobaczyła krwawe łzy na twarzy Matki Bożej Częstochowskiej – kopii jasnogórskiej ikony, wykonanej w 1927 roku przez Bolesława Rutkowskiego. Siostra powiadomiła kościelnego i księdza. „Zauważyłem posuwające się z prawego oka czarne krople, spływające po policzku ku bliżnom – opisuje ksiądz Tadeusz Malec. – Uniesienie ludzi, jęk, płacz było tak potężne, że i ja również rzuciłem się na kolana. Mnie osobiście się wydawało, że obraz był ożywiony, twarz uśmiechnięta i jakaś jasność biła”. Kościół zamknięto dopiero po 2 w nocy, ale wierni przed katedrą wciąż się modlili. Łzy obejrzał i pobrał do badań konserwator zabytków Edward Kotyło. Tymczasem wieść o cudzie rozniosła się lotem błyskawicy po całej Polsce. Przed katedrą ustawiała się kolejka wiernych, która ciągnęła się aż do mostu na Bystrzycy. Tysiące

Biskup Piotr Kałwa, który 3 lipca 1949 roku zawierzył diecezję lubelską Niepokalanemu Sercu Maryi.



Pracownicy lubelskich zakładów pracy musieli wziąć udział w wiecach wyszydzających wydarzenia w katedrze.



Rocznica cudu gromadzi na modlitwie tysiące wiernych. W 1988 roku, gdy obraz został koronowany, w uroczystościach uczestniczyło 350 tys. osób!

Co roku, 3 lipca, obraz Matki Bożej Płaczącej jest niesiony w uroczystej procesji ulicami Lublina.



prosiło o spowiedź, wielu po raz pierwszy od lat. Działy się cuda uzdrowień. Według przekazów wzrok odzyskał chłopiec, którego przyprowadził do katedry ojciec, uleczone też została ciężko chora kobieta, przyniesiona na rękach przez męża. Po wyjściu z katedry zostali zatrzymani przez UB i skazani na 3 miesiące więzienia.

gdzie wcześniej Niemcy mordowali Polaków i tam trzymano ich ponad rok. Księżę z katedry skazano na więzienie. Pomimo

„Lzy Maryi należą do porządku znaków. Świadczą one o obecności Matki w Kościele i świecie”

represji i prowokacji Urzędu Bezpieczeństwa kult Maryi stale się rozwijał. W 1981 roku oficjalnie uczczono rocznicę cudownych zdarzeń nabożeństwem i procesją z obrazem, która przeszła ulicą Królewską. Co cieka-

we, władze zezwoliły na urządzenie takich uroczystości także w stanie wojennym.

Tam wciąż trwa modlitwa

Mimo że Stolica Apostolska zatwierdziła kult Matki Bożej w katedrze lubelskiej dopiero w 1988 roku, przed obrazem Matki Bożej Częstochowskiej – Matki Bożej Płaczącej nieustannie trwa modlitwa i dzieją się cuda nawróceń i uzdrowień. Co roku 3 lipca obchodzone jest też jej święto, podczas którego obraz w uroczystej procesji niesiony jest głównymi ulicami miasta. Maryja nie pozostawiła nas samych...

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy mogłam dla jej duszy zrobić więcej?

Mama zachorowała i zmarła po kilku dniach. Tak skupiłam się na ratowaniu, leczeniu i nadziei, że się uda, że nie pomyślałam o sakramencie namaszczenia. Teraz cały czas to sobie wyrzucam i boję się o duszę mamy. Daria ze Szpaska

Droga Pani Dario, gdy ktoś nam bliski umiera i to w ciągu kilku dni, wtedy przeżywamy intensywne cierpienie, czynimy wszystko, żeby ratować kochaną osobą, mamy tysiące niespokojnych myśli. Trudno nam uwzględnić wszystko, co dobrego możemy uczynić temu, kto staje w obliczu śmierci. Pani okazała Mamie serdecz-

ną troskę i walczyła o jej życie. To najpiękniejsze i najważniejsze, co możemy uczynić. Bóg jest z Pani dumny, a Pani Mama jest Pani bardzo wdzięczna. Sakrament namaszczenia ma na celu wzmocnienie cielesnych i duchowych sił człowieka chorego. Natomiast zbawienie wieczne zależy od tego, czy kochamy. Z pewnością Pani Mama miała dobre serce i okazywała wiele ofiarnej miłości swoim bliskim. Może być Pani spokojna o jej zbawienie. Proszę też rozumieć swoją tęsknotę za Mamą. Tęsknimy za zmarłymi, bo wierzymy, że oni nadal żyją, nadal się za nas modlą i że z tęsknotą czekają na nas w niebie.

FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

Tommaso, bohater komedii „Jak Bóg da”, ceniony rzymski kardiochirurg i zadeklarowany ateista, uważa się za osobę otwartą i tolerancyjną. Gdy jednak syn ogłasza, że chce zostać księdzem, kończy się deklarowana tolerancja ojca i zaczyna batalia z duchownym, który – zdaniem Tommasa – zawrócił chłopakowi w głowie. Rafael Film



Ksiądz Robert Skrzypczak w książce „Pokonać śmierć. Ksiądz Dolindo Ruotolo o życiu wiecznym” prowadzi czytelnika przez mało znane pisma słynnego włoskiego mistyka odsłaniając ich znaczenie i zaskakując aktualnością. Pokazuje, jak perspektywa życia wiecznego przenika codzienność – nasze wybory, decyzje i to, komu naprawdę ufamy. Wydawnictwo Esprit



Jego słowa zaskoczyły Jana Pawła II



Polityk i dyplomata, który swą ostatnią świecką misję pełnił w Watykanie, podjął zaskakującą decyzję – zerwał z dawnym życiem, by wreszcie powiedzieć Bogu: „Tak”.

Gdy Ojciec Święty, po spotkaniu z ambasadorem Australii przy Stolicy Apostolskiej, Michaeliem Tate’em, zadał grzecznościowe pytanie, nie mógł spodziewać się takiej odpowiedzi. Ale słowa dyplomaty wlały w serce papieża radość i zapewne odświeżyły wspomnienia z dawnych lat...

Wczesne powołanie, ale długo odkładane

W 1996 roku Michael Tate był już dojrzałym człowiekiem. Miał 51 lat, a ścieżka jego kariery od dekad oscylowała wokół polityki i dyplomacji.

– Cóż, Ekscelencjo, jakie będzie pańskie następne zadanie? – zapytał papież, gdy Michael kończył tę ważną i bliską jego sercu misję ambasadora Australii przy Stolicy Apostolskiej.

Odpowiedź nie mogła bardziej zaskoczyć papieża. – Ojciec Święty, właściwie zamierzam przygotowywać się do kapłaństwa – wyjął dyplomata. Jan Paweł II po tych słowach wyraźnie się ożywił. – Późne powołanie – bardziej stwierdził niż zapytał. – Nie, Ojciec Święty. Wczesne powołanie, ale długo odkładane – wyznał Tate.

Dotrzymał słowa i zrealizował swoje zamierzenia, które długo skrywał w sercu, tęskniąc za powołaniem. Odkrył je już w młodości, ale nie poszedł za jego głosem. Tym razem jednak to uczynił i już cztery lata później, w 2000 roku, w katedrze Najświętszej Maryi Panny w Hobart ks. Michael Tate przyjął święcenia kapłańskie. Przez kolejne 26 lat służył jako pokorny, pełen Bożej radości, skromny proboszcz na Tasmanii.

Oddanie wierze było widoczne w pracy

Michael Tate w młodości studiował prawo na Uniwersytecie Tasmańskim, a w 1971 roku uzyskał magisterium z teologii na Uniwersytecie Oksfordzkim.

Po powrocie był wykładowcą i dziekanem wydziału prawa. Miał 32 lata, gdy wszedł w świat wielkiej polityki i został wybrany senatorem z ramienia Partii Pracy.

Jan Paweł II zachęcał wszystkich, by odkrywali, do czego powołał ich Bóg.

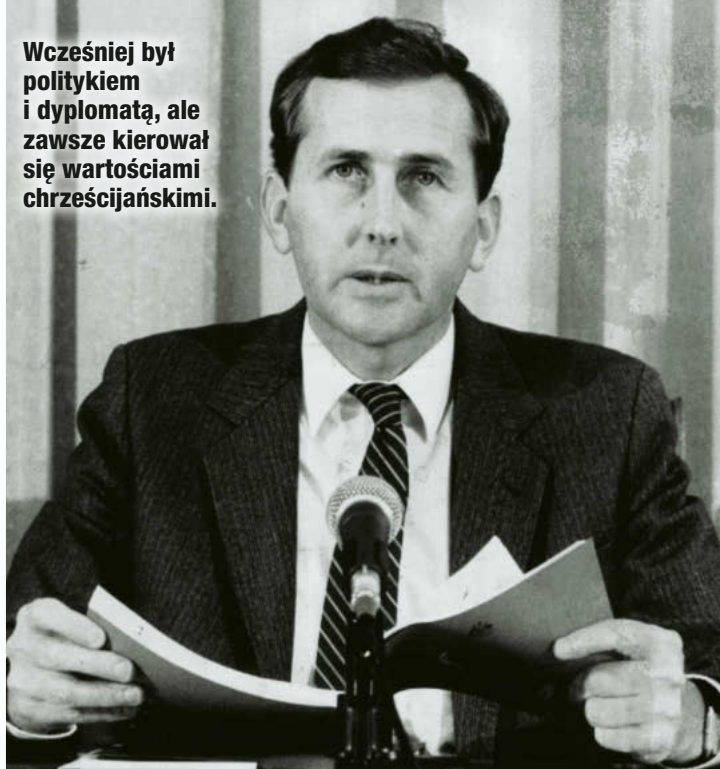


Ks. Michael Tate późno wstąpił do seminarium.

Każde powołanie kapłańskie jest darem, który przerasta człowieka – uważał papież.



Wcześniej był politykiem i dyplomata, ale zawsze kierował się wartościami chrześcijańskimi.



Był też ministrem sprawiedliwości w dwóch gabinetach.

Jak ocenia tasmański historyk Michael Roe, Tate zawsze pozostawał lojalny wobec Partii Pracy, był bardzo niezależnym człowiekiem, choć w granicach solidarności klubu parlamentarnego. Starał się zawsze kierować wartościami chrześcijańskimi i wiernością Ewangelii. – Oddanie Tate'a wierze katolickiej było zawsze widoczne w jego pracy parlamentarnej – podkreśla komentator.

Kolejnym krokiem w karierze Michaela była misja w sercu katolicyzmu – Watykanie. Jako ambasador Australii w Watykanie mógł dokładnie wsłuchiwać się w nauczanie Jana Pawła II, który już na początku pontyfikatu wołał: „Nie lękajcie się! Otwórzcie drzwi Chrystusowi”. Być może to one i bliskość papieża pomogły Australijczykowi wreszcie pójść za głosem powołania. Taka rewolucja w życiu dojrzałego człowieka z pewnością wymagała odwagi.

Decyzja Michaela wszystkich zszokowała, ale on sam czuł się szczęśliwy i spełniony jako kapłan. Wierni, którym służył, chwalili jego ofiarność i serdeczność. – Ks. Michael był jedyny w swoim rodzaju: wybitnie uzdolniony intelektualnie, świetnie nawiązujący

kontakt z ludźmi, niezwykle hojny i wierny jako pasterz, który kochał swój lud – tak mówił o nim arcybiskup Tony Ireland. Śmierć 80-latką, którego życie zgasiło 5 czerwca br. pograżyła w głębokim smutku jego parafian.

Każde powołanie jest wielką tajemnicą

Ks. Michael Tate chętnie opowiadał o pamiętnej rozmowie z Janem Pawłem II. Papież zapewne rozumiał rozterki Australijczyka, bo sam w młodości także miał inne plany na życie. Ale, w przeciwieństwie do Michaela Tate, Karol Wojtyła od razu odpowiedział na głos Boga.

Talentowany Lolek, rozmilowany w literaturze i teatrze, pragnął związać z nimi swoją przyszłość. Już w gimnazjum z powodzeniem grał w młodzieżowym teatrze główne role. I choć inni już wtedy widzieli w nim świetny materiał na księdza, on jeszcze o tym nie myślał. Dostrzegł to abp Adam Sapieha, którego Karol, w imieniu uczniów szkoły, witał w Wadowicach. – Wiem też, że po moim przemówieniu arcybiskup zapytał katechetę, na jaki kierunek studiów wybieram się po maturze. Ks. Zacher odpowiedział: „idzie na polonistykę”. Na co Arcybiskup miał

powiedzieć: „szkoda, że nie na teologię” – ujawnił.

Studia polonistyczne Karola przerwała wojna. Przyszły papież mieszkał wtedy w Krakowie przy ul. Tynieckiej 10, i razem z reżyserem Mieczysławem Kotlarczykiem tworzył konspiracyjny Teatr Słowa. Wróżono mu świetną przyszłość w aktorstwie, a mimo to w pewnej chwili Lolek oznajmił, że idzie do seminarium. To było już po śmierci ukochanego ojca, która sprawiła, że został sam na świecie – jeszcze przed swoją Pierwszą Komunią stracił matkę Emilię, a kilka lat później starszego brata Edmunda.

O tym, że dojrzewa w nim powołanie, nie wspominał

wcześniej kolegom z teatru. Gdy usłyszeli, jakie ma plany, chcieli go od tego odwieść. Ale Karol pozostawał niewzruszony. Jesienią 1942 roku 22-latek wstąpił do seminarium.

– Historia mojego powołania kapłańskiego? Historia ta znana jest przede wszystkim Bogu samemu – pisał w książce „Dar i tajemnica”. – Każde powołanie kapłańskie w swej najgłębszej warstwie jest wielką tajemnicą, jest darem, który nieskończenie przerasta człowieka. Każdy z nas, kapłanów, doświadcza tego bardzo wyraźnie w całym swoim życiu. Wobec wielkości tego daru czujemy, jak bardzo do niego nie dorastamy – podkreślał.

Ks. Michael Tate wizytujący katolicką szkołę w Latrobe w Tasmanii.



Ciasto z lodówki

Szukasz idealnego deseru na upalne dni? Poznaj proste przepisy na puszyste ciasta, które przed jedzeniem musisz dobrze schłodzić...



Kawowy przekładaniec

SKŁADNIKI:

- 500 g sera mascarpone
- 3 białki biszkoptowe • 250 g mielonego twarogu • 100 g cukru • 450 g śmietany 30%
- 3 łyżki likieru migdałowego
- 1 cukier waniliowy • 3 łyżeczki żelatyny • 250 ml mocnego naparu kawy • 4 łyżki likieru kawowego • 1-2 łyżki kakao

PRZYGOTOWANIE:

1. Żelatynę namocz w odrobiny zimnej wody, odstaw by spęczniała. Twaróg wymieszaj z serkiem mascarpone oraz likierem migdałowym, cukrem

i cukrem waniliowym. Żelatynę rozpuść, podgrzewając. Ostrożnie wymieszaj z masą serową. Ubij 200 g śmietany, połącz ją z masą z sera. Kawę wymieszaj z likierem kawowym. Skrop tym biszkoptowe białki. Przelóż je w tortownicy tężejącym kremem. Ciasto wstaw do lodówki na 4 godziny.

2. Pozostałe 250 g śmietany ubij. Tort wyjmij z tortownicy. Wierzch i bok ciasta posmaruj bitą śmietaną. Schładzaj minimum 30 minut. Przed podaniem tort oprósz obficie kakao i udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Pyszna przekąska

Pomidory suszone w oleju, Rolnik, to doskonały dodatek do grillowanych mięs i wszystkich letnich sałatek.

- Ok. 12 zł/280 ml



Dbaj o jelita

Jogurt typu greckiego z Mikrobiom, Bakoma, został stworzony, aby wzmocnić działanie układu pokarmowego.

- Około 3,50 zł/150 ml



Pokrój jak fachowiec
Aby ukroić idealny kawałek, użyj długiego, gładkiego noża tzw. szefrowskiego. Przed każdym cięciem zanurz ostrze we wrzątku i wytrzyj do sucha – gorąca stal gładko przetnie ciasto, galaretkę i krem. Pamiętaj, by oczyszczać nóż po każdym cięciu.

Borówkowiec

SKŁADNIKI:

- 100 g płatków kukurydzianych
- 125 g czekolady białej • 200 g truskawek • 450 g borówek • 6 łyżeczek żelatyny • 300 g dojrzałych bananów • 1 cytryna • 750 g mielonego twarogu • 150 g cukru • 250 g śmietany 30%

Comber w czekoladzie

SKŁADNIKI:

- 75 g herbatników maślanych
- 400 g czekolady mlecznej
- 200 g czekolady gorzkiej
- 1 kg jogurtu greckiego • 175 g drobnego cukru • 1 cukier wanilinowy • 400 g malin
- 400 g śmietany 30%
- 8 łyżeczek żelatyny
- 25 g oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Herbatniki drobno pokrusz. Stop po 100 g czekolady mlecznej i gorzkiej. Na papierze narysuj prostokąt (48 x 8 cm). Wymieszaj pokruszone ciastka z czekoladą i rozsmaruj na prostokącie. Odstaw na 3,5 godziny.

Wymieszaj jogurt z cukrem i cukrem wanilinowym. Śmietanę ubij. Formę (50 x 9 cm) wyłóż folią. Żelatynę namocz, rozpuść, dodaj do masy z jogurtu. Wmieszaj śmietanę i maliny. Przelóż do formy i schładzaj 20 minut.

2. Na masie ułóż czekoladowy prostokąt. Schładzaj ciasto 3 godziny. Stop resztę czekolady z olejem. Wyjmij ciasto, usuń folię i polej czekoladą. Odstaw do zastygnięcia.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



z truskawkami

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozpuść czekoladę i wymieszaj z płatkami. Masą wylep spód tortownicy
2. Żelatynę namocz w zimnej wodzie i rozpuść, podgrzewając. Zmiksuj połowę bananów z 150 g borówek. Resztę bananów zmiksuj z truskawkami. Z cytryny zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok.
3. Twaróg wymieszaj z cukrem, sokiem oraz skórką

z cytryny. Żelatynę podziel na pół. Jedną część wymieszaj z mussem truskawkowym, drugą z borówkowym. Ubij śmietanę, wymieszaj po połowie do obu kremów. Nałóż je do formy. Schładzaj 4 godziny. Udekoruj pozostałymi borówkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

PORCJE: 16 STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: średni



Naleśnikowy piętrowiec

SKŁADNIKI:

- 30 g masła • 200 g mąki
- 50 g cukru • 250 ml mleka
- 50 ml maślanek • 1 jajko
- 2 białka • 2 łyżki masła klarowanego • 250 g sera mascarpone • 350 g mielonego twarogu • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 2 łyżki soku z cytryny • 1/2 pęczka mięty
- 1 słoik dżemu z żurawiny albo wiśni • 125 g orzechów pekan

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop. Białka ubij na sztywno. Mąkę przesiej do miseczki, dodaj 20 g cukru i proszek do pieczenia. Wlej mleko, maślanek, ciepłe masło oraz jaj-

ko i wszystko zmiksuj na gładką masę. Delikatnie wmieszaj do niej pianę z białek. Patelnię rozgrzej i z przygotowanego ciasta smaż na maśle cienkie naleśniki (ok. 6 sztuk).

2. Zmiksuj mascarpone, twaróg, sok z cytryny oraz 30 g cukru. Umyj mięte, posiekaj ją drobno i dodaj do kremu. Orzechy drobno posiekaj.

3. Naleśniki ułóż jeden na drugim, przekładając kremem, dżemem i orzechami.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

PORCJE: 12 STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: średni



Stracciatella z malinami

SKŁADNIKI:

- 225 g czekoladowych herbatników • 100 g masła
- 2 łyżeczki żelatyny • 250 g mascarpone • 250 g mielonego twarogu • 75 g cukru • 1 cukier waniliowy • 75 g gorzkiej czekolady • 250 g malin
- 150 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop. Herbatniki drobno pokrusz i wymieszaj z ciepłym masłem. Masą wyłóż formę do tarty (śr. ok. 24 cm). Schładzaj 30 minut.

2. Żelatynę namocz w zimnej wodzie, a gdy spęcznieje, rozpuść podgrzewając. Czeko-

ładę posiekaj. Twaróg utrzyj z mascarpone, cukrem i cukrem waniliowym. Kilka łyżek masy serowej dodaj do żelatyny, połącz z resztą kremu. Dodaj startą czekoladę. Śmietanę ubij na sztywno, delikatnie wmieszaj do masy.

3. Połowę malin zmiksuj i wyłóż na schłodzony spód. Rozsmaruj krem stracciatella. Schodź minimum 3 godziny. Pozostałe maliny ułóż na wierzchu tarty.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

PORCJE: 10 STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: średni

DOBRY TYDZIEŃ 25



Można mieć zawał bez miażdżycy?

Okazuje się, że tak. Potrafi wywołać go zmęczenie, stres, ale też wielka radość. Jak ograniczyć ryzyko?

Niezdrowa dieta obfitująca w tłuszcze nasycone, cukier, siedzący tryb życia, nadciśnienie, cukrzyca, do tego palenie papierosów, stres to mieszanka czynników, które prowadzą do miażdżycy. Jest ona skutkiem odkładania się złogów tłuszczów (w tym cholesterolu) w ścianie tętnic. Często opanowują tętnice wieńcowe, czyli doprowadzające krew bogatą w tlen i składniki odżywcze do serca. Miażdżycą jest najczęstsza przyczyna zawału serca, ale jak dowodzą badania medyczne ostatnich lat, co 10. pacjent przechodzący zawał serca nie ma zmian miażdżycowych w tętnicach wieńcowych, pozostają one drożne.

Typowy zawał serca

Z odkładających się złogów cholesterolu powstaje blaszka miażdżycowa. Narasta ona stopniowo wewnątrz tętnicy, zmniejszając jej drożność. Gdy blaszka pęknie, tworzy się skrzeplina, która może nagle całkowicie zablokować światło tętnicy. Gdy zostanie zamknięta

tętnica wieńcowa doprowadzająca krew do serca, dochodzi do zawału serca.

Zespół MINOCA

Dzięki nowoczesnej i czulej diagnostyce odkryto, że całkiem nierzadko zdarzają się przypadki zawału niespowodowanego pękniętą blaszką miażdżycową. Wyróżniono zespół MINOCA (ang. Myocardial Infarction with Non-Obstructive Coronary Arteries), czyli zawał serca z nieistotnymi zwężeniami lub bez zwężeń w tętnicach wieńcowych. U osób z zespołem MINOCA spełnione są kryteria rozpoznania zawału mięśnia sercowego (np. wzrost troponin – białek regulujących skurcze serca czy cechy niedokrwienia w objawach, EKG lub badaniach obrazowych). Natomiast nie stwierdza się zwężeń wyjaśniających uszkodzenie mięśnia sercowego. Objawy MINOCA są takie same jak w klasycznym zawałe, m.in. piekący, gniotący ból w klatce piersiowej (często promieniujący do barku) duszność, osłabienie, zimne poty.



Warto na co dzień ograniczać stres, nauczyć się redukować napięcie.

Inne przyczyny

Lekarz zawsze próbuje ustalić, co jest powodem niedokrwienia serca bez miażdżycy. Musi wykluczyć poważne choroby, jak m.in. zapalenie mięśnia sercowego. Powodem MINOCA może być stres, silne emocje lub wychłodzenie organizmu albo nadużywanie nikotyny. Czynniki te mogą doprowadzić do silnego skurczu tętnicy wieńcowej. Naczynie wtedy nagle „zaciska się”, blokując przepływ krwi.

Niedobór żelaza i B12

Sytuacja, gdy za mało tlenu dociera do serca, może pro-

wadzić do jego niedokrwienia. Tak bywa w przypadku anemii, która sprzyja wystąpieniu zawału bez miażdżycy. Niedobór żelaza lub witaminy B12 prowadzi do zmniejszenia stężenia hemoglobiny, białka odpowiedzialnego za transport tlenu z płuc do tkanek. A to może skutkować niedostatecznym zaopatrzeniem komórek serca i ich uszkodzeniem. Ponadto niektóre badania sugerują, że niedobór żelaza może wiązać się ze zwiększoną aktywnością płytek krwi i większym ryzykiem stanów prozakrzepowych, co może prowadzić do zawału.

Po zawale chroń serce

- Nawet jeśli w naczyniach wieńcowych nie ma miażdżycy, po przebytych zawale należy zmienić styl życia, by nie prowokować kolejnego.
- Regularne kontrolowanie ciśnienia krwi, poziomu cukru, cholesterolu – najrzadziej raz w roku warto zrobić badania kontrolne.
- Dieta śródziemnomorska, czyli duża ilość warzyw, owoców, pełne ziarna, ryby zamiast mięsa, ograniczenie solenia, wykluczenie produktów przetworzonych.
- Aktywność fizyczna – 150-300 min tygodniowo umiarkowanego wysiłku, np. marsze z kijkami, jazda na rowerze, pływanie.
- Brak kontaktu z nikotyną – rzucenie palenia, unikanie bycia biernym palaczem



Warzywa i dobre tłuszcze – to serce kocha!

Leczenie

W zależności od przyczyny wywołującej zawał, a także stopnia niedokrwienia serca, terapia i leki dobierane są indywidualnie. Dodatkowo trzeba unikać wyzwalaczy skurczu naczyń, jak ekspozycja na bardzo niskie temperatury, palenie papierosów, stres i bardzo silne emocje oraz niektóre leki obkurczające naczynia.

WARTO WIEDZIEĆ

Gdy upał nie daje spać

Kiedy jest gorąco, źle się śpi. Zwłaszcza wtedy, gdy dni są długie, pełne wrażeń, zakończone późną kolacją, a świt... wstaje wcześniej. Jak sobie pomóc?

● Optymalna temperatura w sypialni to 18-20°C. Wietrz pokój po zachodzie słońca, gdy powietrze na zewnątrz jest chłodniejsze niż w środku. W dzień trzymaj rolety zaciemniające opuszczone – ściany mniej się nagrzeją, a wieczorem oddadzą znacznie mniej ciepła. Pościel też ma znaczenie. Bawełna satynowa nagrzewa się i trzyma ciepło. Len na-



turalny oddycha, odprowadza wilgoć i jest chłodniejszy w dotyku nawet o 3-4°C. Jeśli nie chcesz zmieniać całej pościeli, zacznij od poszewki na poduszkę.

● Kiedy pod wieczór się ochłodzi na zewnątrz, wybierz się na wyciszającą i dotleniającą przechadzkę. Taki spacer obniża poziom kortyzolu – hormonu stresu i naturalnie uspokaja.

● Wieczorem staraj się nie przejadać. Za to wypij napar z szyszek chmielu albo ziela dziurawca – to skuteczny duet działający wyciszająco i ułatwiający zasypianie.

CZY TO PRAWDA?

O zastrzykach na odchudzanie

TAK

SA NIEZWYKLE SKUTECZNE

Ozempic, Saxenda, Wegovy – dla wielu osób nazwy tych leków to obietnica szybkiego odchudzania. Zawierają analog GLP-1, a to właśnie tej substancji osobom chorym na otyłość zwykle brakuje.

Przyjmowanie tych zastrzyków hamuje ośrodek głodu i pobudza ośrodek sytości w mózgu, uwalnia od chęci podjadania, zmniejsza insulinooporność i normalizuje stężenie glukozy we krwi. To nie są jednak „cudowne” preparaty na odchudzanie, tylko leki, które powinny być przepisane przez lekarza.

NIE

PO Odstawieniu leku waga już nie wróci

Otyłość to choroba przewlekła i bez zmian w stylu życia same zastrzyki nie rozwiążą problemu na zawsze. Badania pokazują, że osoby, które przerywają terapię tymi preparatami, odzyskują utracone kilogramy cztery razy szybciej niż ci, którzy kończą tradycyjną dietę i ćwiczenia. Dlatego branie zastrzyków na własną rękę, bez kompleksowej zmiany prowadzonej przez specjalistę w leczeniu otyłości jest nie tylko niebezpieczne, ale nieskuteczne w dłuższej perspektywie.

REKLAMA

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: **SPRAWDZONE.PL**

eprasa.pl 1117bb5806

SEDOMIX®

UKOI NERWY, POMOŻE ZASNAĆ



Lek

dostępny w aptekach i sklepach zielarskich bez recepty

Wskazania do stosowania

Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu **uspokajającym i ułatwiającym zasypianie**.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby umysłowe.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Płyn doustny.

Podmiot odpowiedzialny:

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury” Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

POLSKI LEK
od **30** lat
NA RYNKU

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.

Co jeść, aby chronić się przed słońcem

TOP
6

W letniej diecie ważne są antyoksydanty, kwasy omega-3 i beta-karoten. Ale nie tylko! Oto produkty, które działają niczym filtry UV.

Wiemy coraz więcej o szkodliwości działania promieni słonecznych, mimo wszystko trudno nam latem zrezygnować z opalenizny. Na szczęście przed promieniami UV możemy się chronić, i to nie tylko za pomocą kremów z filtrem, ale też dobierając odpowiednio składniki diety.

1 Antyoksydanty. Duże ilości resweratrolu, chroniącego naskórek przed promieniowaniem UVA, zawierają borówki. Są też prawdziwą bombą proantocyjanidów – zwalczających wolne rodniki. Koją, przyspieszają proces gojenia i naprawiają szkody wyrządzone skórze przez promienie słoneczne. Antyoksydanty znajdziesz też w naturalnym kakao i gorzkiej czekoladzie.

2 Beta-karoten. Znajdziesz go w pomarańczowych warzywach i owocach: marchwi, batatach, papryce, pomarańczach. Beta-karoten kumuluje się w skórze i wiąże wolne rodniki odpowiadające za proces starzenia się skóry i zapobiega jej posłonecznym uszko-



Codzienna porcja świeżych warzyw i owoców korzystnie wpływa na stan skóry.

dzeniom. Trzeba spożywać go przez około 10 tygodni.

3 Kwasy omega-3. Chronią przed szkodliwym promieniowaniem, dzięki zdol-

nościom przeciwzapalnym, kojącym i przyspieszają gojenie się zmian powstałych na skutek nierozważnego opalania się. Wzmacniają barierę lipidową naskórka i pomagają

neutralizować stres oksydacyjny wywołany promieniowaniem U. Znajdziesz je w rybach morskich, awokado, orzechach czy siemieniu lnianym.

4 Polifenole. Ich bogatym źródłem jest kwas elagowy, którego duże ilości zawierają granaty. Ich spożywanie zwiększa ochronę przeciw-słoneczną nawet o 25 proc. Jedząc granaty mniej też narażasz skórę na przebarwienia.

5 Sulforafan. Jego duże ilości zawierają brokoły. Sulforan działa przeciwnowotworowo, spożywany codziennie redukuje ryzyko czerniaka, nawet do 60 procent. Zmniejsza skutki nadmiernego opalania, redukując stan zapalny skóry.

6 Likopen. Jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Obecny w pomidorach, paprykach czy arbuzie. Trzeba wiedzieć, że więcej likopenu znajduje się w produktach poddanych obróbce termicznej np. w przecierze pomidorowym. Likopen zwiększa odporność na niekorzystne działanie promieni słonecznych.

BEZ RECEPTY



Urofort

To roślinny lek pozyskiwany ze świeżych ziół mącznicy, nawłoci i pokrzywy. Pomocne w wyciszeniu zarówno łagodnych, jak i nawracających zakażeń układu moczowego.

- cena: 21 zł

Bergamil Forte

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

- cena: 27 zł



Diabetofort

To wieloskładnikowy lek ziołowy, który w naturalny sposób obniża poziom cukru we krwi oraz zapobiega jego wzrostowi po posiłku (w hiperglikemii).

- cena: 28 zł

WAKACYJNA APTECZKA

To dobrze mieć przy sobie podczas urlopu



Odpowiednio skompletowana apteczka to gwarancja udanego wypoczynku. Jej zawartość trzeba dopasować do rodzaju wyjazdu, miejsca podróży i kondycji zdrowotnej osób, które będą z niej korzystać.

- W wyjazdowej apteczce powinny się znaleźć: leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne, środki antyalergiczne, przeciwbiegunkowe i na chorobę lokomocyjną, elektrolity, termometr, żel antybakteryjny do rąk, preparat na obrzęki.
- Warto mieć też pod ręką środki opatrunkowe (plastry, kompresy, bandaże, opatrunki jałowe, opaskę uciskową, chustę trójkątną, rękawiczki lateksowe, nożyczki), balsam chłodzący i środki łagodzące w przypadku oparzeń słonecznych i ukąszeń owadów.
- Przyda się też preparat w aerozolu na skaleczenia i oparzenia. Bezdotykowa aplikacja pomaga ograniczyć

ryzyko dodatkowego zanieczyszczenia rany. Poza tym forma aerozolu jest wygodna w podróży.

- Nie chcesz przy okazji wodnych igraszek skończyć z grzybicą np. stóp? Warto mieć przy sobie aerozol o działaniu przeciwgrzybiczym, który sprawdzi się szczególnie w trudno dostępnych miejscach (np. przestrzenie między palcami stóp).
- Gdy stale bierzesz leki, uzupełnij apteczkę o te środki. Zabierz dawkę, która wystarczy na cały wyjazd plus zapas na ok. 2 tygodnie (na wypadek problemów z powrotem). Weź też ich ulotki. Przed włożeniem leków do apteczki sprawdź ich daty ważności.
- Jeśli wyjeżdżasz na wakacje w krajach tropikalnych lub o niskim poziomie sanitarno-higienicznym, udaj się wcześniej po poradę do lekarza medycyny podróży. Dowiedz się, jakie szczepienia tam są obowiązkowe lub zalecane.

WAKACYJNA APTECZKA NA STANY ZAPALNE SKÓRY



Bezdotykowa, higieniczna aplikacja w formie aerozolu

 **Neobiotic®**
Neomycinum 11,72 mg/g

Trafny kurs w walce z zakażeniami bakteryjnymi skóry²

 **Miconal®**
Miconazoli nitras 3,29 mg/g

Precyzyjne i skuteczne dotarcie do źródła grzybic¹

1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Miconal, aerozol na skórę, zawiesina (22.09.2020).
2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Neobiotic, aerozol na skórę, zawiesina (01.03.2021).
Podmiot odpowiedzialny: Tarchomińskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfa” S.A., ul. A. Fleminga 2, 03-176 Warszawa. MICNEB/475/23/06/2026

REKLAMA

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.

Wanda Modlibowska

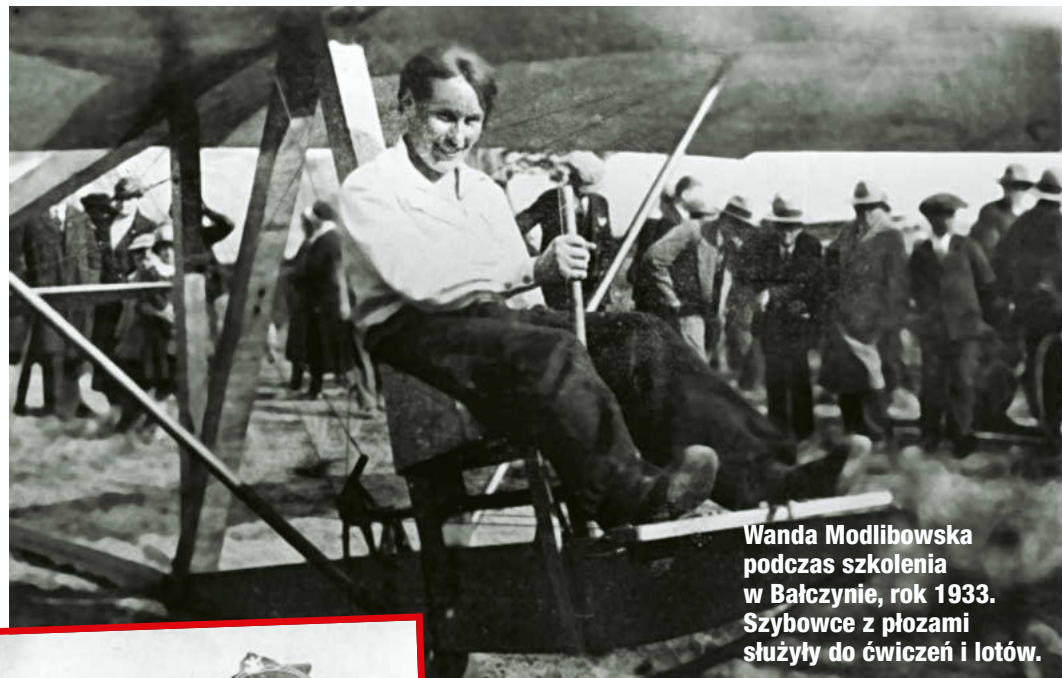
Zadzierać głowę w niebo

Chemiczka z wykształcenia, konspiratorka z miłości do kraju, szybowniczka z wielkiej pasji... I to najlepsza w świecie!

Najpierw pobiła rekord Polski kobiet w odległości przelotu w linii prostej. Z szybowiska w Bezmiechowej w Bieszczadach doleciała do miejscowości Jedlicze pod Krosnem. Prawie 60 km – wspaniały wynik! Tydzień później, 13 maja 1937 r., wystartowała po rekord w długości trwania lotu. – Tym razem głównym motorem mojej decyzji i mojej wytrwałości była chęć... dopieczenia kolegom – zwierzała się. – Dać im bobu tak, żeby popamiętali, że kobieta też coś potrafi. I zadała bobu! Wyczyn Wandy Modlibowskiej dał jej i Polsce jedyny przed II wojną rekord świata w szybownictwie.

Chemia do latania

Majątek Czachorowo w Wielkopolsce należał do rodziny Modlibowskich od połowy XIX wieku. Bliźniaczki Wanda i Maria przysły na świat w 1909 r. Ich rodzice, zamożni ziemianie, prowadzili 600-hektarowe gospodarstwo. Hodowali bydło i konie. Zwierzęta stały się pasją Marii. Wandę fascynowały samoloty. Niedaleko swój poligon miał 3. Pułk Lotniczy z Poznania. Przyglądając się wyczynom pilotów, pomyślała: „A może by tak spróbować?”



Wanda Modlibowska podczas szkolenia w Bałczynie, rok 1933. Szybowce z płozami służyły do ćwiczeń i lotów.



Pilotka z płk. Władysławem Kalkusem dowódcą 3. Pułku Lotniczego z Poznania, 1932 rok.

Próg aeroklubu w Poznaniu był pierwszym stopniem do spełnienia marzeń o lataniu. W 1931 r. Wanda ukończyła kurs pilotażu i uzyskała licencję pilota samolotowego. Pasmo sukcesów przyszło w 1937 r. Obroniła dyplom z chemii na uniwersytecie w Poznaniu i mogła zabrać się za podniebne wyzwanie. Najsłynniejszy lot tak opisywała „Gazeta Lwowska”: „Na szybowisku w Bezmiechowej 13 maja br. o godzinie 8.38, wystartowała p. Wanda Modli-

bowska, (...) utrzymywała się w powietrzu przez 24 godziny 14 minut. Lądowanie nastąpiło dnia 14 maja o godzinie 8 min 52. Lotem tym p. Wanda podwyższyła o 10 godzin światowy kobiecy rekord długotrwałości lotu”.

Przy okazji zadała bobu kolegom pilotom. Pobiła rekord Polski mężczyzn o prawie 2 godziny. Po

lądowaniu nie dotknęła ziemi – koledzy ponieśli nową posiadaczkę rekordu świata na rękach. Przetrwał 11 lat!

Chlubna karta

Pod koniec sierpnia 1939 r. Wanda Modlibowska została zmobilizowana. Wkrótce jako podporucznik pilot przewoziła rozkazy, meldunki i ludzi. Po klęsce wrześniowej pomagała pilotom dostać się do

Francji. Wkrótce sama tam się znalazła. Przeszła kurs sztyfrantek i została emisariuszką do okupowanej Polski. Do jesieni 1941 r. sześciokrotnie docierała przez zielone granice jako kurierka do Budapesztu.

Po Powstaniu Warszawskim trafiła do obozu w Pruszkowie, a stamtąd do Milanówka razem z biurem Delegatury Rządu. 4 marca 1945 r. aresztowała ją NKWD. Nie dała się złamać.

Trafiła do obozu pracy w Berezówce pod Uralem, gdzie harowała kilka miesięcy przy nasypie kolejowym. Do kraju wróciła w listopadzie.

W 1948 r. i do lotnictwa dotarła weryfikacja „elementów obcych klasowo”. Modlibowskiej odebrano licencję. Nigdy już nie usiadła za sterami. Wylatała na szybowcach 738 godzin. Ustanowiła rekord świata i 9 rekordów kraju.

„Angażowała się całkowicie w szkolenie. Każdy ją poważał. Była szanowana przez nas pilotów”

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.

	E						E				TRUDNOŚĆ ★★★★★
2										4	
		E			1	E		E			
									3		
											5

Rozwiązanie

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

- cicha mowa (5)
- taniec dworski (6)
- spadek (6)
- niesie deszcz (3)
- polski bizon (4)
- procent funta (4)
- „łzy” poranka (4)
- brazylijski taniec (5)
- twórca książki (5)
- „znudzony” pies (4)
- japońskie auto (5)
- ... Lordów (4)
- rywal marmolady (4)
- gigant wśród smyczków (9)
- wygięty pręt (5)
- mebel Madeja (4)



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 Chetchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak

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

Hub Poradniki

Redaktor Zarządzająca:

Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story

Redaktor Zarządzająca:

Agnieszka Walczak

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



Prezes Zarządu:

Tomasz Namysł

Członkowie zarządu: Andrzej

Chojnowski, Marek Lasota

Dyrektor Pionu Wydawniczego:

Marek Lasota

Publisher/Wydawca: Anna Marak

Dyrektor ds. produkcji: Piotr Oreko

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

Hub Fotoedycji:

Lider: Agata Zasada

Koordynatorzy: Emil Przygodzki,

Magdalena Wojno

Fotoedycy: Magdalena Dąbek-

Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz,

Anna Jurczewska, Grzegorz Lech,

Karolina Liżewska

Hub Graficzny

Dyrektor: Robert Latek

Liderzy: Leszka Chyliński, Jacek Czekala,

Michał Leuszniewicz,

Wojciech Makowski

Koordynatorzy: Małgorzata Kaptur,

Bartłomiej Rażny

Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekala,

Anna Fortuna, Małgorzata Kaptur, Robert

Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna

Szulkowska, Robert Zalewski.

Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-

Rozrywkowych: Katarzyna Kilanowska,

e-mail: katarzyna.kilanowska@bauer.pl

Druk: Bauer Print Ciechanów

Sp. z o.o. Sp. j., ul. Niechodzka 25,

06-400 Ciechanów.

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



WYKREŚLANKA

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

- ADOPCJA
- AZYLANT
- BEZŁAD
- CIŻBA
- FORTEL
- HOKEJ
- JASYR
- JELEŃ
- ORDER
- OTWÓR
- PORĘBA
- SIERP
- SZLAKA
- ŻABOT

H	O	K	E	J	TRUDNOŚĆ ★★★★★	
S	Z	L	A	K	A	B
W	I	S	F	A	B	E
Ń	Y	E	O	D	Ę	Z
R	E	D	R	O	R	Ł
C	I	L	T	P	O	A
E	I	W	E	C	P	D
C	Ó	Ż	L	J	Z	Ó
R	T	O	B	A	Ż	R
A	Z	Y	L	A	N	T


Rozwiązanie

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

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.

kanonizowany		np. żaba		zabiedzony koń		żółty lan		gromkie dla artysty		nakaz, polecenie		TRUDNOŚĆ ★★★★★	
duży pustorożec										chwast			
				fenek		pochyłość terenu						włoski sos	łuki nad oczami
skarbiec Ali Baby		dawna sypialnia ... polo						2		pryska z ogniska			
juror						plik akcji						na czele sekty	bilardowa lub armatnia
	5		proces sądowy żałobny strój		1					spec od dedukcji			
człowiek śniegu				jada w czyimś domu		fakt prawny					6	gotówka za porwanego	zaleta
czysty dochód		krzew iglasty zbiór, żniwo			Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR. 						paciorek		
nie eksport			sterta drewna na ognisko							zadana na spowiedzi		21 w kartach	w parze z katodą
ma immunitet													
				sprzedaż za granicę						stara kurtka		nie ma refleksu	wziernik uszny
odpala dynamit		cenny metal			kuzynka kapusty dział sklepu		ma czerwony miąższ			„śliwka” na czole			
						tętnica główna					8	szyfr płytką złota	
niedorzeczność			ubiór chirurga kram mięsny				efekt wypadku			figiel, żart			
sierść owiec										flara			
armia			7			zżera żelazo		np. hubara				... rycerski	zapora wodna
tura, runda rozmokły grunt				rudel łodzi						próba			
		3						Puchatka		4			
miara złota		stąpnięcie				odpowiedni czas						cieszy maklera	
				skraj dachu						śnieżny kopiec			

Rozwiązanie
krzyżówki

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

Kolagen

– dobra inwestycja
w zdrowie



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Najprostszą drogą do dobrego kolagenu jest doskonały KolagenCito!

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Zapewnia elastyczność i wytrzymałość tkanek łącznych i stanowi strukturalną podstawę dla skóry, kości, ścięgien i chrząstek. Wspiera też proces gojenia ran, odpowiada za dobrą pracę układu krwionośnego oraz poprawia stan skóry i włosów, zapewniając im jędrność, elastyczność i sprężystość. Nadaje blask włosom. Spłyca zmarszczki i cellulit.

Serce, kości i skóra

KolagenCito – jest TOP! To AS wśród kolagenów! Kolagen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia serca, ponieważ jest składnikiem ścian naczyń krwionośnych. To oznacza, że uzupełnianie organizmu kolagenem może nam pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. To nie wszystko. Kolagen także wpływa pozytywnie na poprawę trawienia oraz wzmocnienie bariery jelitowej.

Bardzo ważna jest też ochrona przed problemami kostnymi, zwłaszcza profilaktyka osteoporozy.

Dbajmy o kości, stawy i zmniejszamy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kręgosłupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

Uznani producenci

Dzisiaj produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszki, kapsułki, płyny i kremy. Wysokogatunkowym produktem dostępnym na polskim rynku jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej wieloletnie doświadczenie. W swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito ma dawkę aż

400 mg cennego kolagenu.

Dobroczynny KolagenCito to produkt w 100 proc. oryginalny, z chronionym prawem patentowym na świecie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Łatwa forma podania – pastylki do ssania.

Wnioski? Odbudowa organizmu kolagenem może stanowić dobrą inwestycję w długoterminową ochronę zdrowia. Tylko dzięki regularnym nawykom zdrowotnym możemy starać się zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie oraz uniknąć wielu chorób.

Z KolagenCito odzyskuj siły i bądź pełen życia!

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstek, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter

– ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!



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

6 VII PONIEDZIAŁEK

„Zwabię oblubienicę i wyprowadzę ją na pustynię, i przemówię do jej serca” Oz 2, 16

Bóg nie zawsze ratuje człowieka spektakularnie. Często zabiera go tam, gdzie nie ma oklasków. Na pustyni zostaje tylko pragnienie i prawda. I właśnie tam, gdzie człowiek myśli, że wszystko przegrał, Bóg zaczyna mówić najczulej. Nie rozlicza. Mówi do serca, jak ktoś, kto kocha mimo zrad.



Patronka dnia: błogosławiona Maria Teresa Ledóchowska. Arystkratka zwana matką Afryki. Poświęciła życie pomocy misjom i sprawie zniesienia niewolnictwa.

7 VII WTOREK

„Ich bożki są ze srebra i złota, dzieła rąk ludzkich. Mają usta, ale nie mówią, mają oczy, ale nie widzą (...)” Ps 115, 4-6

Współczesne bożki rzadko mają postać złotych posągów – częściej to pieniądze, sukces, popularność, wygoda, własne ego. Obiecują szczęście, ale pozostają nieme wobec najważniejszych pytań o sens, miłość i wieczność. Gdy miejsce Boga zajmuje cokolwiek innego, człowiek stopniowo traci zdolność widzenia prawdy o sobie i świecie.

Patroni dnia: błogosławieni Józef i Wiktoria Ulmowie. Polacy, który podczas okupacji niemieckiej za ukrywanie Żydów zostali rozstrzelani razem ze swoimi dziećmi.



MODLITWA DO BŁ. RODZINY ULMÓW

Wszehmogący Boże, Ty wzbudziłeś w bł. rodzinie Ulmów miłość do prześladowanych i udzieliłeś im męstwa do niesienia pomocy aż do męczeństwa. Pomnażaj w nas gotową do poświęceń miłość Boga i bliźnich, abyśmy dawali świadectwo wiary. Amen.

8 VII ŚRODA

„Jezus (...) udzielił im władzy nad duchami nieczystymi, aby je wypędzali i leczyli wszystkie choroby (...)” Mt 10, 1

Zanim Jezus posyła uczniów do świata, przywołuje ich do siebie. To ważna kolejność. Chrześcijaństwo nie zaczyna się od działania, ale od spotkania. Siła apostołów nie płynie z nich samych, lecz z bliskości z Chrystusem. Bez Niego niewiele możemy uczynić.

Patron dnia: święty Jan z Dukli. Ponad 150 lat



po śmierci ocalił Lwów, ukazując się na jeźdźcom, którzy uciekli.

9 VII CZWARTEK

„Byłem (...) jak ten, co podnosi do swego policzka niemowlę – schyliłem się ku niemu i nakarmiłem je” Oz 11, 4

To jeden z najbardziej czułych obrazów Boga w Biblii. To kochający ojciec, który bierze dziecko na ręce i troszczy się o nie. On pochyla się nad każdym z nas z miłością, cierpliwością i delikatnością.

Patronka dnia: święta Weronika Giuliani. Miała ekstazy, widzenia, odbyła zaślubiny z Jezusem.

– Krzyże i męki są dla mnie radosnym darem z Bożej ręki – mówiła.



Świadectwo Antonia

Aktor, który nie kryje, że jest wierzący, dał piękne świadectwo podczas wizyty Leona XIV w Hiszpanii. – Wyznaję, że sam padłem ofiarą tego Bożego oczarowania – mówił Antonio Banderas.



– Wszyscy ludzie stają przed wielkimi pytaniami naszego istnienia: Kim jesteśmy? Jaki jest sens życia i bólu? W wyszukiwarce serwisu YouTube wpisz: Papię Leon dołącza do Antonio Banderasa, by celebrować sztukę, kulturę, gospodarkę...



10 VII PIĄTEK

„Stwórz, Boże, we mnie serce czyste i odnów we mnie moc ducha” Ps 51, 12

W świecie, który zachęca nas do nieustannego poprawiania własnego wizerunku, psalmista przypomina, że najważniejsza przemiana dokonuje się we wnętrzu człowieka. Bóg nie zaczyna od zmiany okoliczności życia, lecz od odnowy serca. To z serca rodzą się decyzje, relacje, słowa i czyny. Pięknie wyraził to bł. Carlo Acutis: „Wszyscy rodzą się jako oryginały, ale wielu umiera jako kserokopie”. Człowiek staje się sobą nie wtedy, gdy naśladuje świat, ale wtedy, kiedy pozwala Bogu odnowić swoje wnętrze i odkrywa drogę, do której został przez Niego stworzony. Czyste serce nie jest sercem bez grzechów z przeszłości, lecz sercem, które nigdy nie przestaje wracać do Boga.



Patron dnia: święty Antoni Peczerski. Wiódł życie pustelnika w okolicach Kijowa, gromadził wokół siebie uczniów i dał początek najsłynniejszemu klasztorowi na Rusi. Już za życia wypraszał u Boga liczne cuda.

11 VII SOBOTA

„I każdy, kto dla mego imienia opuści dom, braci, siostry, ojca, matkę (...), stokroć tyle otrzyma i życie wieczne posiędzie na własność” Mt 19, 29

Historia Kościoła pokazuje, że ci, którzy odważyli się zaufać Bogu bez reszty, stawali się może ubożsi materialnie, ale bogatsi duchowo. Dostawali nowych przyjaciół, wspólnoty, doświadczenie dobra i sensu. Jezus nie obiecuje łatwego życia, ale zapewnia, że żadna ofiara złożona z miłości nie pozostanie bez odpowiedzi. Człowiek najczęściej traci, gdy wszystko zatrzymuje dla siebie, a najczęściej zyskuje, gdy potrafi oddać życie Temu, który jest jego źródłem.

Patron dnia: święty Benedykt z Nursji. – Módl się i pracuj – to jego dewiza. Mnich i asceta, wypraszał cuda, znał przyszłe zdarzenia. Brat świętej Scholastyki. Patron Europy.



12 VII NIEDZIELA



„Oto siewca wyszedł siał”

Izabela Waszkiewicz: Dlaczego Pan Jezus mówi o siewcy, a nie od razu o Bogu, wierze i człowieku?

Ks. Przemysław Kawecki: Bo Jezus nie wykląda teorii. On bierze obrazy z życia, łatwo przyswajalne dla ludzi. Przypowieści rodzą się z konkretności. Jezus mówi tak, by człowiek, który widział lub sam obsiewał pole, ujrzał w tych symbolach własne serce.

Ta przypowieść jest bardziej o Bogu, czy o człowieku? O jednym i drugim. Bóg jest Siewcą, który nie skąpi ziarna. Sieje hojnie, nawet tam, gdzie po ludzku nic z tego nie będzie. Ale przypowieść pyta także o glebę, czyli o moje serce. Słowo Boże może być doskonale, ale ja mogę być zamknięty, powierzchowny albo zagłuszony przez różne sprawy. Każdy z nas bywa czasem jak ubita droga, beton i nic do nas nie dociera. Albo jak skalista ziemia – szybko się zapalamy, ale równie szybko gaśniemy. Bywamy też ziemią pełną chwastów, gdy wiara przegrywa z troskami, pieniędzmi, ambicją czy zabieganiem. Nadzieja polega jednak na tym, że każdy z nas może stać się ziemią żyzną.

„...(..): «Oto siewca wyszedł siał. A gdy siał, jedno ziarno padło na drogę, nadleciały ptaki i wydziobały je. Inne padły na grunt skalisty, gdzie niewiele miały ziemi; (...) gdy słońce wzeszło, przypaliły się i uschły, bo nie miały korzenia. Inne znowu padły między ciernie, a ciernie wybujały i zagłuszyły je. Inne (...) padły na ziemię żyzną i plon wydały (...)»” Mt 13, 1-9

Co dzisiaj jest największym cierniem zagłuszającym Słowo?

Nie tylko grzech rozumiany wprost. Czasem największym cierniem jest przeładowanie, przebudowanie naszego życia. Człowiek jest stale dostępny, zawsze pobudzony, ciągle porównuje się z innymi. Niby słucha Ewangelii, ale w środku ma tyle hałasu, że Słowo nie ma gdzie zapuścić korzenia. Siewca jednak nie przestaje siał dlatego, że część ziarna się zmarnuje. Tak jak rolnik, który wie, że nie każde ziarno wyda plon, ale sieje dalej, bo mimo to żniwo jest pewne.

Zyłam trochę obok świata



„Jenny” była dla wrażliwej wokalistki jednym z najbardziej osobistych wyznań, jakie kiedykolwiek zamknęła w piosence.

Lata zmieniają się w dekady, a piosenka, która była jednym z przebojów 1997 roku, wciąż żyje własnym życiem. Fani Edyty Bartosiewicz (61) – wówczas nastolatki, dziś dobijający do wieku średniego, zastanawiają się, o czym właściwie śpiewała ich idolka. – No kim jest ta Jenny? Skąd ona ją wzięła? Pomóżcie proszę, bo od dwunastego roku życia nie mogę tego rozgryźć, a mam już dwudziestkę na karku – zaczyna się wątek na internetowym forum. Odpowiedź: – Ja mam trzydziestkę i też nie mam pojęcia, jeśli ktoś zna odpowiedź, niech się odezwie. I kolejna: – No spróbujcie, może wspólnie dojdziemy, o co chodziło Edycie...

Uważali, że jestem dziwna

Dziwić się nie ma czemu, gdyż Bartosiewicz w tej, ale i w innych swoich piosenkach, niczego nie powiedziała wprost. Oczywiście, pytano ją o znaczenie tekstu, dziennikarze podczas wywiadów też byli tego ciekawi. A ona tłumaczyła: – Niektórzy uważają, że to strasznie głupi tekst, szczególnie refren: Jenny, mam na imię Jenny, może to coś zmieni... Ale ja nie będę nikogo przekonywać, bo każdy może mieć swoje zdanie. Dla mnie to są bardzo ważne słowa.

Trochę światła rzuciła wypowiedź piosenkarki, że Jenny nie jest postacią całkowicie fikcyjną, że pierwowzorem bohaterki utworu jest przyjaciółka Edyty. – Jest artystką makijażu, uduchowioną, trochę nie z tego świata – tłumaczyła. – Wymyśliłam dla niej imię Jenny, bo ma dla mnie ciepłe vibracje. Kojarzy mi się

z łagodnością i zagubieniem. Na świecie jest wiele takich jak ona – ja i kilka innych osób. Znam też paru takich facetów.

Kiedy indziej sugerowała, że w tym tekście opowiada również o sobie samej i że dla świata właściwie nie powinno to być wielkim zaskoczeniem. – Moje otoczenie postrzegало mnie jako osobę dziwną. Wiele razy czułam się osamotniona, niezrozumiana – mówiła.

W rozmowie z Polskim Radiem doprecyzowała: – Do niedawna funkcjonowały we mnie skrajne postaci. Albo jedna brała górę, albo druga, nigdy nie mogły się wypośrodkować. Ten utwór jest o tym, że jestem jakąś Jenny i może to usprawiedliwi to, jak ja się w tym momencie zachowuję. Zatem utożsamiam się z tą piosenką. I nie tylko ja, bo gdy usłyszały ją moje koleżanki, każda z nich stwierdziła, że jest to piosenka o niej.

Osobiste wyznanie?

Nie dla każdego było to jednak całkowicie zrozumiałe wyjaśnienie. Fragment: „w nielase, w ciągłym nieszczęściu los bił na oślep, szybko przestałam być dzieckiem” interpretowano jako bardzo osobiste, wręcz mroczne autobiograficzne wyznanie – że chodzi tu o traumę z dzieciństwa spowodowaną molestowaniem.

Piosenkarka publicznie nie potwierdziła ani nie zdementowała tych domysłów. Za to wiele razy otwarcie mówiła o innych trudnych doświadczeniach z dzieciństwa: o lęku od najmłodszych lat i o trudnej relacji z matką. Podkreślała, że przesłanie piosenki jest dla niej ważne. Lecz zagadka nigdy nie została wyjaśniona.

Tekst napisałam pod wpływem inspiracji moją przyjaciółką – tłumaczyła wokalistka.

Na koncertach „Jenny” była świetnie przyjmowana, od razu stała się jedym z przebojów Edyty Bartosiewicz.

*
Jenny, mam na imię
Jenny.
Może to coś zmieni, gdy
już wiesz.
Dziwnie rozpalona
Jenny.
Co w jej głowie siedzi,
wiem tylko ja...
*

Maryja z Gietrzwałdu w sercu Kościoła

Turyści spacerujący po Ogrodach Watykańskich będą mogli pomodlić się przed czczonym w Polsce wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej. To rozśławi Jej kult na świecie.



Mozaika Matki Bożej Gietrzwałdzkiej zawieszona w Ogrodach Watykańskich.

Przy słonecznej pogodzie i niezmałym błękitnie nieba odsłonięto wyjątkową mozaikę bliską sercu Polaków. Od 30 czerwca na murach okalających Ogrody Watykańskie, wśród wizerunków ze znanych sanktuariów maryjnych na świecie, znajduje się też Matka Boża Gietrzwałdzka.

– W tym oto miejscu będzie gościć na stałe. Ta, która przed 150 laty przyszła do prostych ludzi na warmińskiej ziemi, aby przypomnieć światu o tym, co najważniejsze: o modlitwie, nawróceniu i ufności pokładanej w Bogu – mówił podczas uroczystości abp Tadeusz Wojda, przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski.

Hierarcha przypomniał, że w Gietrzwałdzie w 1877 roku

Maryja przemówiła do dwóch dziewczynek po polsku w czasie czarnej nocy zaborów, gdy język, kultura i tożsamość naszego narodu doświadczały bolesnych prób.

Mozaika powstała w pracowni w Castel Gandolfo. Maryja z Jezusem jest przedstawiona w szatach, których nie można zobaczyć w Gietrzwałdzie, bo obraz Maryi zdobi suknia i korona. Na mozaice widnieje napis „Polonia”.

Wizerunek poświęcił sekretarz stanu Stolicy Apostolskiej – kard. Pietro Parolin. Ta uroczystość otworzyła przygotowania do 150-lecia objawień w Gietrzwałdzie, które przypadnie w 2027 roku.

Abp Wojda po raz kolejny przypomniał, że chcielibyśmy w czasie obchodów gościć Leona XIV w Polsce. – Niech ta mozaika będzie także serdecznym i gorącym zaproszeniem skierowanym do Ojca Świętego Leona, aby w niedalekiej przyszłości zechciał nawiedzić naszą ziemię i spotkać się z narodem, który od wieków żywi szczególną miłość do następcy św. Piotra – mówił.

„Niech ta mozaika będzie gorącym zaproszeniem skierowanym do Ojca Świętego”

Nie gasną nadzieje na to, że Leon XIV przyjedzie do naszej ojczyzny, by osobiście beatyfikować jedną z gietrzwałdzkich wizjonerek – siostrę Barbarę Samulowską. W marcu br. Ojciec Święty zatwierdził dekret o heroiczności jej cnót.

W Watykanie w ostatnim czasie gościli też inni polscy hierarchowie – kardynał Konrad Krajewski z Łodzi, kardynał Grzegorz Ryś z Krakowa i abp Andrzej Przybylski z Katowic.

Znaleźli się w gronie biskupów z całego świata, którym w uroczystości świętych Apostołów Piotra i Pawła, podczas mszy św., Leon XIV nałożył paliusze. Te białe wełniane pasy z wyszytymi czarnymi krzyżami symbolizują władzę metropolity w jego prowincji ko-



Wszyscy zabiegają o to, by papież wkrótce odwiedził Polskę.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Pasterz jest świadkiem nadziei poprzez przykład życia, mocno zakotwiczonego w Bogu i całkowicie oddanego służbie Kościołowi. A dzieje się to w takiej mierze, w jakiej jest on tożsamy z Chrystusem – w życiu osobistym, jak i w posłudze apostolskiej”

ścielnej (diecezji) i nawiązują do Chrystusa Dobrego Pasterza niosącego owcę na ramionach.

– Zadaniem Piotra i jego Następców jest słuchać głosów każdego, rozeznawać natchnienie, prowadzić wspólne drogi, korygować błędy, pouczać, dodawać otuchy, napominać i towarzyszyć braciom – przypomniał papież podczas homilii.

Metropolita łódzki kard. Konrad Krajewski w rozmowie z Vatican News podkreślił, że włożenie paliusza oznacza zacieśnienie relacji między Ojcem Świętym a Kościołem lokalnym, ale to również odpowiedzialność, w której nie chodzi o rządzenie. – Chodzi o odpowiedzialność biskupa za ludzi, którym trzeba przywracać godność – zapewnił kard. Konrad Krajewski.



Papież nałożył paliusze trzem polskim dostojnikom – kard. Krajewskiemu, kard. Rysiowi i abp. Przybylskiemu.

**ODKURZACZ BEZPRZEWODOWY
AKUMULATOROWY - ŻARŁOK PROFI**

Nowoczesność i wygodę.
Lekka konstrukcja.
Składany przegub.

199,-
zam. nr 0701



CHODZIKI

Postaw na niezależność i komfort.
Maks. obciążenie: 100 kg, Reg. wysokość.

PRZESTAWNY FLEX STEP



299,-
zam. nr 7941
Lekki, składany.

249,-
zam. nr 5571
Kółka i nakładki gumowe w zestawie.

MASZYŃKA DO ZIEMNIAKÓW

Obiera ziemniaki różnyh kształtów i wielkości.

249,-
229,-
zam. nr 2621



Obierze 1 kg ziemniaków w kilka minut.
Wirówka do sałaty gratis!

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 249 zł

SUPER CHOPPER EXPRESS

Rozdrabniać do warzywa, owoców, orzechów, ziół, a nawet lodu i mięsa.

169,-
159,-
zam. nr 6161



350 W
4 super ostre noże.
Pojemna szklana miska 1,8 l

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

**AKUMULATOROWA MYJKA CIŚNIENIOWA
SPLASH2GO**

Mobilna moc czyszczenia.
Do mycia samochodu, roweru, tarasu, mebli ogrodowych, podlewania trawnika.

2 akumulatory w zestawie.
Regulowany strumień wody.

289,-
zam. nr 5621



**MINIPRALKA ELEKTRYCZNA
KOMBI PREMIUM**

Mala, lekka i poręczna, idealna do domu, na działkę czy do akademika.

399,-
zam. nr 7992

240 W, wsad: 3 kg
Cicha praca.
Małe zużycie wody.
Koszyk do odwirowywania.



ODSTRASZACZ KUN I GRZYŃONI 3w1

ochrona auta, garażu, szopy przed kunami i grzyzoniemi. Ultradźwięki, LED i wibracje nieprzyjemne dla szkodników.

SOLARNY ODSTRASZACZ KRETÓW KLASIK

Pozbądź się kretów z ogrodu! Działanie do 500 m². Ładowany solarnie.
1 szt. - 59,- (zam. nr 3131)
2 szt. - 89,- (zam. nr 1181)



KRZESŁO KEMPINGOWE KOOL

Składane. Torba-pokrowiec. Wygodne, szerokie siedzisko z podłokietnikami. Maks. obciążenie: do 150 kg

OGRODOWE MEBLE FILO

Składane. Do ogrodu, na działkę lub balkon.

KRZESŁO 169,-
zam. nr 0981

STOLIK 239,-
zam. nr 1221



PERGOLA KWIATOWA

Do róż, bluszczu, winogron itp. 240 x 140 x 37 cm

89,-
zam. nr 1801



69,-
zam. nr 4131

PODPÓRKA DO ROŚLIN PNĄCYCH

Stabilna konstrukcja. Wysokość: 188 cm, średnica: 40 cm



PIŁA AKUMULATOROWA

Akumulator i ładowarka w zestawie. Bez kabla.

499,-
399,-
zam. nr 1531

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 499 zł

DREWNIENIA

Pomaga chronić Twoje drewno.

599,-
499,-
zam. nr 6511-NG



Nasze produkty dostępne są w sprzedaży telefonicznej, online w naszym sklepie na stronie www.tvproducts.pl oraz stacjonarnie w salonie firmowym. Zaufaj sprawdzonej marce z długoletnią tradycją, uważaj na podróbki.

SIODEŁKO PRYSZNICOWE MONTOWANE DO ŚCIANY

Zadbaj o komfortową kąpiel. Składane - zajmuje niewiele miejsca.

32 x 32 cm
Łatwy montaż - wszystkie elementy w zestawie. Maks. obciążenie: 130 kg

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 179 zł



179,-
169,-
zam. nr 1771

WIELOFUNKCYJNY UCHWYT DO WSTAWIANIA

Pomocny przy wychodzeniu z wanny, spod prysznicy czy wstawianiu z toalety. Długość: 29 cm. Montaż bez wiercenia.



59,-
zam. nr 5741

PORĘCZNY CHWYTAK

Ułatwia podnoszenie niewielkich przedmiotów.

Długość: 80 cm
ŁASKA SKŁADANA Z LAMPKĄ LED

Praktyczna łaska z wbudowaną latarką LED, dodatkowym uchwytem oraz alarmem. Duża, stabilna stopka.



39,-
zam. nr 1012

79,-
zam. nr 3191
Wysokość: 85-95 cm

PODKOLANÓWKI UCISKOWE

S-M, L-XXL. Zapinane na zamek, wygodne. Wersja bez palców. Dla kobiet i mężczyzn.

POŃCZOCHY KOMPRESYJNE Z ZAMKIEM

L-XXL, XXL. Uciśkowe pończochy z praktycznym zamkiem. Wygodne, oddychające.

GRAMOFON RETRO

Wielofunkcyjny gramofon łączący klasyczny wygląd z nowoczesną technologią.

Gramofon, radio AM/FM, odtwarzacz płyt CD/MP3, odtwarzanie plików z karty SD, wejście AUX i USB.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 1299 zł

FOTOPUŁAPKA PROFIGUARD LED

Filmuj zwierzęta w naturalnym środowisku lub monitoruj dom czy garaż. W dzień, w nocy i w czasie deszczu. Aktywowana ruchem.

Polecamy dokupić kartę pamięci 32 GB za 59 zł.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 349 zł



89,-
zam. nr 1441

99,-
zam. nr 8101



1299,-
999,-
zam. nr 7951



349,-
299,-
zam. nr 1491

KRZESŁO DO WANNY

Łatwiejsza i bardziej komfortowa kąpiel. Szerokość wanny: 50-70 cm.

149,-
zam. nr 7551



Antypoślizgowe, rozsuwane, obciążenie do 100 kg.

WYKRYWACZ METALU GOLD

Poznaj świat poszukiwaczy skarbów! Szukaj monet, pamiątek, złotej i srebrnej biżuterii.

369,-
zam. nr 0891

Polecamy dokupić słuchawki do wykrywacza za 59,- (zam. nr 1801)

RĘCZNA MASZYNA DO SZYCIA

Poręczna maszyna do szycia, dzięki której łatwo przesyłasz cenniejsze i grubsze materiały. Praktyczna, wygodna, niewielka.

59,-
zam. nr 4621

W zestawie: 3 szpulki z nićmi, zapasowa igła, trzpień do dużych szpul, nawlekcak.



APARATY DO WZMACNIANIA DŹWIĘKU

Wybierz swój model. **MINI II** Na baterie. **DIGITAL** Lekki i wygodny, z wydajnym akumulatorem. **MAGIC** Dyskretny, w kształcie niewielkiego radia.

179,-
zam. nr 6251
259,-
zam. nr 1021
159,-
zam. nr 3421

ZESTAW NIEKAPĄCYCH WALKÓW

Wymienne końcówki ułatwią dokładne krycie trudno dostępnych miejsc. Maluj szybko i bez wysiłku!

Długa rączka, 2 walki z zasobnikiem, pędzel do narożników.

149,-
99,-
zam. nr 2031

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 149 zł

DRABINY PROFI

Stabilna, wytrzymała metalowa konstrukcja. Maks. obciążenie: 150 kg

2 SCHODKI 149,-
139,-
zam. nr 6611
4 SCHODKI 249,-
229,-
zam. nr 5661-NG
3 SCHODKI 199,-
169,-
zam. nr 6621

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką kolejno: 149 zł, 199 zł, 249 zł



ZADZWOŃ I ZAMÓW!
W GODZINACH: 8-18 (PN-PT)

Koszt połączenia wg stawek operatora
33 471 17 33
www.tvproducts.pl

Nasz salon firmowy:
Wilkowice ul. Parkowa 12, tel. 33 471 17 33
Czynny: pon-pt godz. 10-16

ZAMÓWIENIA MOŻNA RÓWNIEŻ SKŁADAĆ PO CZYTA: TV PRODUCTS SP. Z O.O. ul. Parkowa 12, 43-365 Wilkowice
Uwaga: ceny i promocje z tej oferty obowiązują do 05.09.2026.
Sms: 506 619 841 e-mail: sklep@tvproducts.pl



Koszt wysyłki do 30 kg: Poczta Polska - 19,90 zł, firma kurierska - 28,90 zł.
Dla paczek niestandardowych i powyżej 30 kg koszt wysyłki zostanie ustalony indywidualnie podczas rozmowy z konsultantem. Czas dostarczenia: ok. 2-3 dni od daty nadania paczki. Płatność przy odbiorze przesyłki. KRS: 0000143854, VIII Wniątek Gospodarczy KRS Bielsko-Biala, NIP: PL 533245265, REGON: 072016033, kapitał zakładowy: 50 000 zł.

% KUPUJ ZA GOTÓWKĘ LUB NA RATY!
Zamówienie powyżej 100 zł dostajemy w atrakcyjnej cenie. Dostępny tryb ratowy i łatwy montaż.
Kupując wysyłkowo mają Państwo 14 dni na zwrot. Formularz odstąpienia od umowy, regulamin zakupu, opis procedur gwarancyjnych oraz pełna informacja o produktach wraz z instrukcją obsługi dostępna na www.tvproducts.pl