

ANDRZEJ RYBIŃSKI
Marzenie, które wciąż czeka na spełnienie



MACIEJ MUSIAŁ
Wreszcie może odetchnąć z ulgą...

DOBRY TYDZIEŃ

TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

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 Torbicka

Sekret prawdziwej miłości

GRAŻYNA ŁOBASZEWSKA
List otwarty do Pana Boga

Z tego nałogu wcale nie chcą się leczyć...

MONIKA I ROBERT GAWLIŃSCY

Piękna nasza Polska cała

4 strony krzyżówek

ISSN 2391-7210

9 772391 721604 28

Numer w sprzedaży do: 12.07.2026



Desery dla ochłody

ZDROWIE

► PROSTE SPOSOBY NA ZMNIEJSZENIE RYZYKA ZAWAŁU

► Jaka dieta pomaga znosić długotrwałe upały?

► Co warto zabrać na wyjazd do podróżnej apteczki?



Duchowe serce Wrocławia

eprasa.pl 1117bb5806

REKLAMA

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 zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

super produkt 2024 świata kobiety

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

eprasa.pl 1117bb5806



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

Marta Nawrocka
Wakacje czas zacząć!



Pierwsza Dama zmierzająca z córką Kasią na zakończenie roku szkolnego.

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 szczęśliwy tata pod zdjęciem z synem, który prezentuje świadectwo.



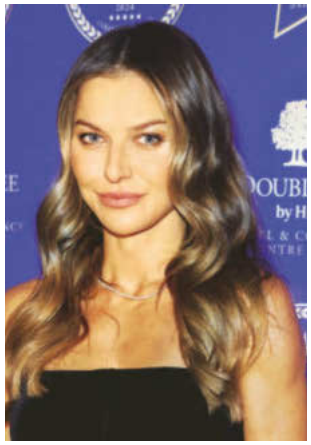
Prezydent Karol Nawrocki pochwalił się sukcesem syna Antka.

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.

Teraz czas pomyśleć o zasłużonym wypoczynku – przed nimi dwa miesiące wakacji, beztroskiej zabawy i relaksu. Chociaż 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.

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



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.

Fot.: East News, Akpa, Facebook.com/Karol Nawrocki - popieramy

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

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

eprasa.pl 1117bb5806

Grażyna Torbicka

Szczęście w

Dziennikarka chroni swoje życie prywatne, ale niedawno zrobiła wyjątek.

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.

Fot.: Akpa (3), East News (2), Forum, Reporter, archiwum prywatne

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 rozwiać 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 ciężej 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 zacznie się zupełnie nowy etap po tej magicznej siódemce. Jeszcze piękniejszy – czule wyznała mężowi w internecie Karolina. Pozostaje jedynie pożyczyć im kolejnych szczęśliwych siódemek!

eprasa.pl 1117bb5806

Agnieszka Warchulska i 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 spróbujemy 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.



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

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



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

Piszą swój nowy rozdział

Szczególnym spoiwem ich związku stały się wspólne pasje. 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-

Fot.: Akpa, East News, Forum, Instagram.com/przemyslaw.sadowski (2), Instagram.com/maciejmusial_official, Instagram.com/katarzynacichopek



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 podziwie i lekcjach odwagi, lojalności oraz patriotyzmu. I choć Marian Markiewicz nie doczekał rehabilitacji, jego dobre imię zostało przywrócone. A wnuk cieszy się, że tak się stało.

eprasa.pl 1117bb5806

Przemysław Sadowski



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

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 drzemiącym 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 niezmienne. 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 dopiero teraz ujawniła bolesną przeszłość.

Katarzyna Cichopek

Zrobiła to dla córki

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 krągłości. 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 świata, 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.

Egzemplarz prywatny użytkownika portalu 1117bb5806

Dojrzewała pod ic

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



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 zwątpienia 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".

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 kloszem, 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 pilnować. Rodzice mieli do mnie zaufanie.

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

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.

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 ułatwiaj facetowi. Jeśli nie chce mu się starać o ciebie, to znaczy, że na ciebie nie zasługuje" – wspomina. – Dziś ja powtarzam to swoim córkom.

Rozpieszcza mamę

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

eprasa.pl 1117bb5806

h skrzydłami



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



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

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 doniosła pieniądze domu, co było trudne, bo miała lekką rękę do wydawania.

Odkąd Magda zaczęła pracować, próbuje odwdzięczyć 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 ciągła 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 mieszkałam w Stanach.

Pani Barbara również tęskniła za Magdą. – Skracałam sobie ten nasz dystans, myśląc 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 godzinkę w samolocie i już jestem w Polsce – mówi. – A mama może wpadać do nas do Kopenhagi, jak tylko przyjdzie jej na to ochota. Dużo rzeczy w wychowaniu dzieci czerpię od mamy – mówi.

Fot.: Akpa(3), East News

REKLAMA

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!

eprasa.pl 1117bb5806

Andrzej Rybiński
Muzyka le

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.

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

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 Mlynkovą. Był to dla mnie bardzo miły i ważny moment.

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

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 Boską – mówił nam swego czasu artysta. W 2021 roku, gdy ciężko chorował, 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.

Fot.: Akpa (3), Reporter

eprasa.pl 1117bb5806

czy duszę



Razem z synem Kacprem stanowią zgrany duet.

Przez lata współpracował Pan z bliskimi – najpierw z Elizą Grochowiecką, 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 do zachodniego wybrzeża. Chciałbym pojechać tam z rodziną: synem, synową i wnukami. Przez długi czas odkładałem ten pomysł na później, ale coraz częściej myślę, że nie warto czekać. Czas biegnie bardzo szybko i przychodzi moment, kiedy trzeba zacząć realizować swoje marzenia.



Żona Jola od lat wspiera go w każdej sytuacji.

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

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

eprasa.pl/1117bb5806

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. – Odpuściłam 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. Znikał 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 także dlatego, żeby ich synowie, bliźniacy Beniamin 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 spokojniej 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 planie teledysku Wilków dopisali kolejny kadr do swojej niezwykłej historii.

Fot.: East News (2), Akpa, Facebook.com/Robert Gawliński

eprasa.pl 1117bb5806



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

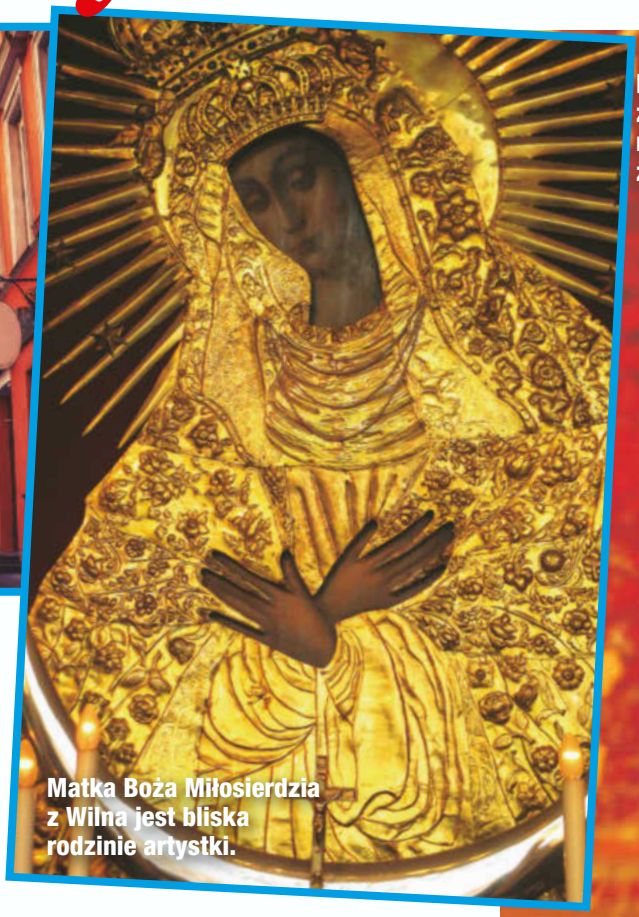
eprasa.pl 1117bb5806

Grażyna Łobaszewska

Roniła łzy 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.

O 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.

Obrazek Madonny jak cenna relikwia

Jedyną rzeczą, jaką ojciec piosenkarki przywiózł z Wilna, 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, zachwycałam się Nią – wspominała.

„Maryja była bardzo piękna, zachwycałam się Nią”

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.

– Poczułam, 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 pozbierać – 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

Fot.: Akpa, Forum, PAP (2), Adobe Stock, arch. 123RF/Picsel

eprasa.pl 1117bb5806

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 festiwali. 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.

eprasa.pl 1117bb5806

Elżbieta Farbani

Musiałam 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 znaliśmy 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 – powiedziałam 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, a w 1998 r. na świat przyszedł Mateusz.



W swoim życiu nie zmieniłabym niczego…

Fot.: Wiktoria Krakowska/archiwum rodzinne (4)

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.

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

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. Znów przenieśliśmy się więc do Włoch.

Cały czas prosiliśmy Jana Pawła II, by pomógł 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-

eprasa.pl 1117bb5806

ec z Czystogarbu

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. Płakałam chyba dwie godziny.

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

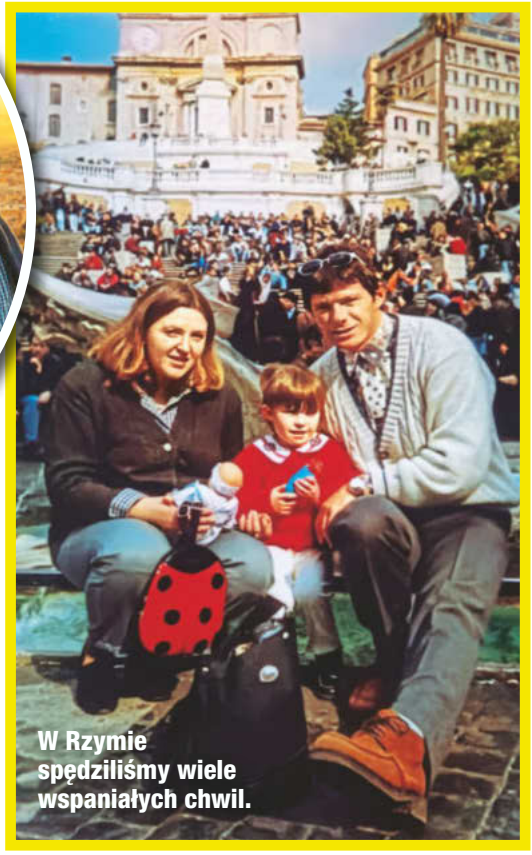
– Musimy wziąć udział w pogrzebie – powiedziałam mężowi, a on od razu przyznał mi rację.

Wyjechaliśmy 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.



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



W Rzymie spędziliśmy wiele wspaniałych chwil.

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

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

Rozpoczęliśmy nowy, polski etap

Osiedliliśmy się w rodzinnym Czystogarbie 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.



Z synami i córką mamy świetny kontakt.

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... – rozpaczałam.

Zaczęłam 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.

Zaczęłam płakać, ale ze szczęścia

Operacja zakończyła się powodzeniem. W lutym 2024 r. roku lekarz powiedział mi: – Jest pani zdrowa. Wyszłam z gabinetu i płakałam ze szczęścia. Powiedziałam wtedy do męża, że musimy pojechać na 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 Ojcze Święty za zdrowie dzieci, za to, że Mateusz wyrósł z astmy. Za to, że pokonałam raka. Za nasze małżeństwo i spokojne życie – wyliczałam, 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.

Elżbiety Farbaniec wysłuchała
Wiktoria Krakowska

eprasa.pl 1117bb5806

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.

eprasa.pl 141706



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



Do katedry prowadzą klimatyczne uliczki.



Ogród botaniczny UW znajduje się częściowo na terenie Ostrowa Tumskiego.

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

I w takim nastroju pozostaje 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 KRASNALA!



Małe figurki opanowały to miasto – już jest ich ponad tysiąc, a zanosi 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 parapecie… Idąc szlakiem krasnali, można najlepiej poznać miasto. Stoją, leżą, siedzą w najciekawszych miejscach.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl 1117bb5806

Cud w Lublinie

Maryja zapłakała nad Polską

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



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

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

Po wojnie z Niemcami, która zniszczyła nasz kraj, rozpoczęła się w Polsce druga, jeszcze gorsza, toczona ze społeczeństwem przez komunistyczne władze przyniesione tu na bagnetach 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 bliznom – 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 Kotyłło. Tymczasem wieść o cudzie rozniosła się lotem błyskawicy po całej Polsce. Przed katedrą ustawiła się kolejka wiernych, która ciągnęła się aż do mostu na Bystrzycy. Tysiące

eprasa.pl 1117bb5806



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, uleczona też została ciężko chora kobieta, przyniesiona na rękach przez męża. Po wyjściu z katedry zostali zatrzymani przez UB i skazani na 3 miesiące więzienia.

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

„Fanatycy i ciemnogród”

10 lipca, gdy przed katedrą było już 20 tys. ludzi, władze zamknęły miasto, a w prasie pojawiły się teksty szydzące z wierzących. W „Sztandarze Ludu” napisano, że żadnego cudu nie było, a tłum przed katedrą to pijacy, złodzieje, oszuści i dewotki. 17 lipca zorganizowano wiec antycudowy. Każdy musiał podpisać listę obecności, do rąk dano ludziom szydercze hasła. Doszło do rozruchów, ubecja zaczęła aresztowania. W wyniku paniki i ścisku jedna osoba zginęła, tysiące aresztowano i bezprawnie uwięziono. Wielu zawieziono na Zamek Lubelski, gdzie wcześniej Niemcy mordowali Polaków i tam trzymano ich ponad rok. Księży z katedry skazano na więzienie. Pomimo 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 ciekawe, 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, rekolekcjonista, dyrektor telefonu zaufania, autor ponad 70 książek o małżeństwie i rodzinie. Pytania można przesyłać listownie na adres redakcji lub mailowo: wiara@dobrytydzien.com.pl

Czy 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 Słupska

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 serdeczną 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 zaskakującą aktualność. Pokazuje, jak perspektywa życia wiecznego przenika codzienność – nasze wybory, decyzje i to, komu naprawdę ufamy. Wydawnictwo Esprit

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

eprasa.pl 1117bb5806

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, Michaelem Tate’m, 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. – Ojcze Święty, właściwie zamierzam przygotowywać się do kapłaństwa – wyjawił dyplomata. Jan Paweł II po tych słowach wyraźnie się ożywił. – Późne powołanie – bardziej stwierdził niż zapytał. – Nie, Ojcze 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.

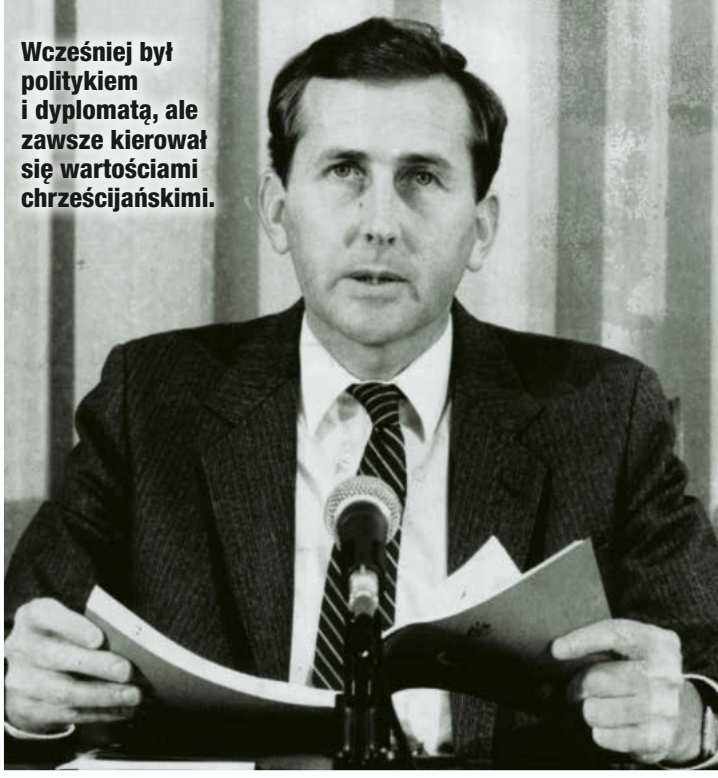


Ks. Michael Tate późno wstąpił do seminarium.

eprasa.pl 1117bb5806



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



Wcześniej był politykiem i dyplomatą, 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-latka, którego życie zgasło 5 czerwca br. pogrążyła 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.

Utalentowany Lolek, rozmiłowany w literaturze i teatrze, pragnął związać z nimi swoją przyszłość. Już w gimnazjum z powodzeniem grał w międzyszkolnym 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.

Fot.: Reporter, Adobe Stock, Getty Images, Archdiocese of Hobart, Facebook.com/ArchdioceseofHobart

eprasa.pl 1117bb5806

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 serka mascarpone • 3 blaty 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 odrobinie 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 blaty. Przełóż 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

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



Pokrój jak fachowiec

Aby ukroić idealny kawałek, użyj długiego, gładkiego noża tzw. szefowskiego. 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. Przełóż 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

eprasa.pl 1117bb5806



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 musem truskawkowym, drugą z borówkowym. Ubij śmietanę, wmieszaj 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 maślanki • 1 jajko • 2 białka • 2 łyżki masła klarowanego • 250 g serka 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, maślankę, ciepłe masło oraz jajko 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 miętę, 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. Czekoladę 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

eprasa.pl 1117bb5806

Można mieć zawał bez miażdżycy?

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



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

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 opanowuje tętnice wieńcowe, czyli doprowadzające krew bogatą w tlen i składniki odżywcze do serca. Miażdżyca jest najczęstszą przyczyną 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 czułej diagnostyce odkryto, że całkiem nierzadko zdarzają się przypadki zawału niespowodowane 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 zawale, m.in. piekący, gniotący ból w klatce piersiowej (często promieniujący do barku) duszność, osłabienie, zimne poty.

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 prowadzić do jego niedokrwienia. Tak bywa w przypadku anemii, która sprzyja wystąpieniu zawału bez miażdżycy. Niedobór żelaza lub witaminy B12 prowadzi do zmniejszenie 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.

Leczenie

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

Fot.: Adobe Stock (2), materiały redakcyjne/AI

Po zawale chroń serce



Warzywa i dobre tłuszcze – to serce kocha!

- Nawet jeśli w naczyniach wieńcowych nie ma miażdżycy, po przebytym 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

eprasa.pl 1117bb5806

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 wcześnie. 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 naturalny 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

SĄ 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" preperaty 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 zatrzyki nie rozwiązują 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.



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

REKLAMA

eprasa.pl 1117bb5806

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.



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

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 uszkodzeniom. Trzeba spożywać go przez około 10 tygodni.

3 Kwasy omega-3. Chronią przed szkodliwym promieniowaniem, dzięki zdolnościom 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 przeciwsłoneczną nawet o 25 proc. Jedząc granaty mniej też narażasz skórę na przebarwienia.

5 Sulforafan. Jego duże ilości zawierają brokuły. 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.

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

BEZ RECEPTY



Urofort
To roślinny lek pozyskiwany ze świeżych ziół mącznicy, nawłoci i pokrzywy. Pomoże 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

eprasa.pl 1117bb5806

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, bandaż, 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 międzypalcowe 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. Dowiesz się, jakie szczepienia tam są obowiązkowe lub zalecane.

TZF Polfa

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 skóry[2]

Miconal®
Miconazoli nitras 3,29 mg/g
Precyzyjne i skuteczne dotarcie do źródła grzybicy[1]

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

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

REKLAMA

eprasa.pl 1117bb5806

Wanda Modlibowska

Zadzierała głowę w niebo

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



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.

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 przyszły 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?”.

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 wyzwania. Najsłynniejszy lot tak opisywała „Gazeta Lwowska”: „Na szybowisku w Bezmiechowej 13 maja br. o godzinie 8.38, wystartowała p. Wanda Modlibowska, (...) 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!

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

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 szyfrantek 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. aresztowało 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.

Fot.: archiwum Aeroklubu Poznańskiego im. Wandy Modlibowskiej (2)

eprasa.pl 1117bb5806

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

drapieżnik z tajgi
muzeum pod chmurką
dekret carski
dawniej usypiał
po nim karny
pieśń na cześć
wibrujący głos
błahostka
krupa
cwibak
nie pion i nie poziom
pula w grze
po jesieni
odezwa
kuzynka brzozy
obraz na tynku
wbija pale w grunt
z tęczówką
sos do zapiekanek
artysta cyrkowy
model Fiata
„... na bluesa", film
samotny występ
chłosta
obwódka czapki majora
antonim fachowca
z szybą
z kodem pocztowym
taniec wirowy
psi nauczyciel
mężczyzna, gość
pruł ją Kwinto
domowy pył
nić konopna
dawniej było nieme
zamiast lornetki
pies gończy
kradzież porzuconego mienia
na nim freski
metalowa kołatka
dawniej względy
ozdoba skweru
część teatru
suplement
plakat teatralny
ceni piękno
rybie jaja
Sem dla Noego
warzywo
filmowy żart
złapany przez ogara
oberwanie chmury
pośrednik
statek rzeczny
... makulatury
następuje po zimie
prawy Chiron
stosowany w okulistyce i kosmetologii
płaszczyzna prostopadła do pionu
pracownik CBOS-u
długa ryba
na cholewki
ważna u atlety
złącze blach
1 kg wody
ścisk ślusarza
pręcik do szycia
jej święto 26.05
pokaz mody
... pruskie w 1885 r.
spiekota
krzew parkowy
turystyka wysokogórska
czarnoksięstwo
wśród warzyw
bazar
żelazny pręt
dźwignia handlu
kropla z oka

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

Rozwiązanie

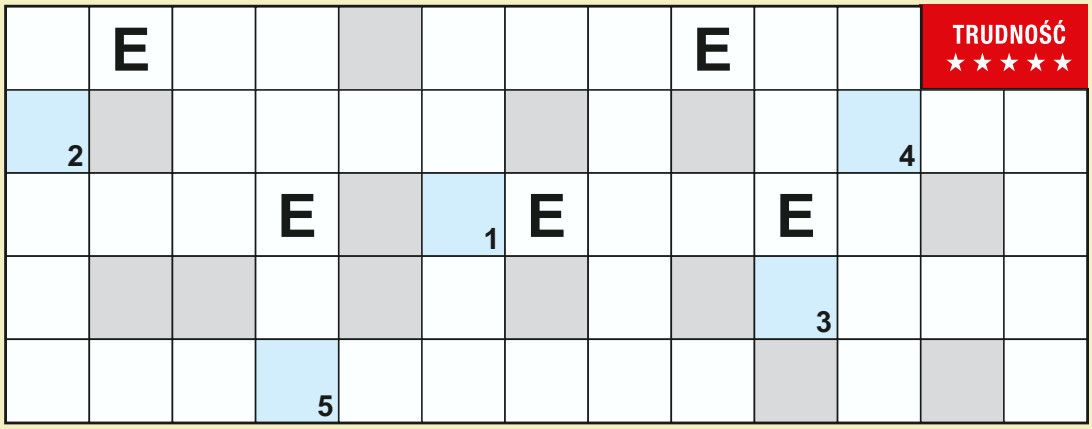
1	2	3	4	5	6	7

eprasa.pl 1117bb5806

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.



- 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)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca:
Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca:
Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

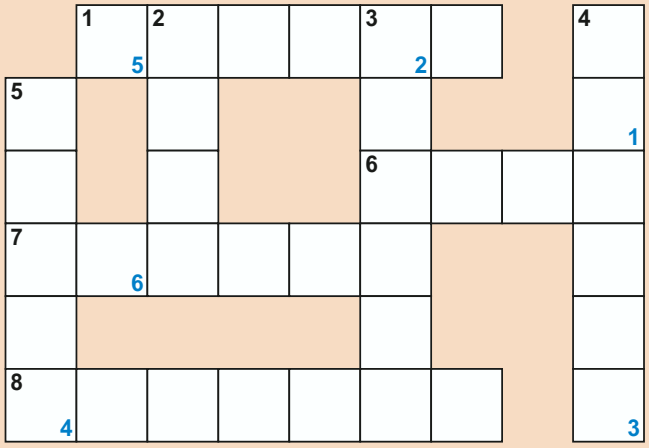
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- 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

eprasa.pl 1117bb5806



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆

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

POZIOMO:
1. pęk słomy
6. zrzesza kowali
7. gumowy but
8. pełne kutrów

PIONOWO:
2. ma fanów
3. pogrzebacz
4. chęć, pragnienie
5. postument

1	2	3	4	5	6

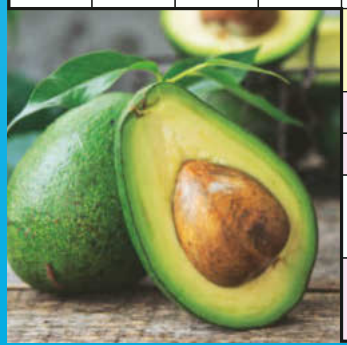
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





hreczka, tatarka
członek cosa nostry
perski kapłan
typ łamigłówki
człowiek wpływowy
niski stół
koi rany
tenisowa arena
opóźnienie
rodzaj chleba
paliwo jądrowe
stan procesu
np. Mururoa
Joanna ..., aktorka
4
„plecy" monety
jabłko pod drzewem
odyniec
dziesiąta część procentu
ćwierćbeczka
3
leży odłogiem
zatarg, kłótnia
brzeg, krawędź
wrodzony talent
złudzenie
ozdoba na ucho
film z Segdą i Lindą
umysł, rozum
kartoteka
zakazany najlepiej smakuje
majątek ziemski
sępnik czarny
boczna w kościele
wzywa do zapłaty
gorąca cząstka
między wiosną a jesienią
pokuta
szablon, wzór
porcja rudy
kuzyn dyni
niezbędne do obrad
w parze z panem
1
ratunek
mały flet
... miłości, nadziei
duży rozmiar
ze sceną
fiasko, klapa
efekt odbicia dźwięku
6
„łup" hakera
widzenie senne, urojenie
osobliwość w kolekcji
kończy litanię
lichy koc
ilość, liczba
bliźniak z garażem
2
rozkaz
handlarz aut
wodny ptak
5
zmora debiutanta
radioaktywna po awarii

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 1117bb5806

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

kanonizowany / duży pustorożec
np. żaba
zabiedzony koń
żółty łan
gromkie dla artysty
nakaz, polecenie / chwast
włoski sos
łuki nad oczami
fenek
pochyłość terenu
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
paciorek
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.
nie eksport / tło herbu
sterta drewna na ognisko
zadana na spowiedzi
21 w kartach
w parze z katodą
ma immunitet
stara kurtka
nie ma refleksu
wziernik uszny
sprzedaż za granicę
odpala dynamit
cenny metal
kuzynka kapusty / dział sklepu
ma czerwony miąższ
„śliwka" na czole
szyfr / płytka złota
8
tętnica główna
niedorzeczność / sierść owiec
ubiór chirurga / kram mięsny
efekt wypadku
figiel, żart / flara
armia
7
np. hubara
... rycerski
zapora wodna
tura, runda / rozmokły grunt
zżera żelazo
próba
rudel łodzi
„... Puchatka"
4
3
miara złota
stąpnięcie
odpowiedni czas
cieszy maklera
skraj dachu
śnieżny kopiec

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 1117bb5806

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 zmniejszajmy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kręgosłupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

Uznani producenci

Dziś produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszek, 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, chrząstki, 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!

eprasa.pl 1117bb5806

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



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

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 zdrad.



Patronka dnia: błogosławiona Maria Teresa Ledóchowska. Arystokratka 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.



MODLITWA DO BŁ. RODZINY ULMÓW

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

Wszechmogący 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 najeźdźcom, 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 wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: Papież Leon dołącza do Antonio Banderasa, by celebrować sztukę, kulturę, gospodarkę...



Fot.: Adobe Stock (2), Centrummisyjne.pl, Franciszkanie.pl, Stephen Tomlinson/Parafia NMP Królowej Polski, z archiwum rodziny Ulmów, Wikipedia.org, YouTube.com/@apt_news

eprasa.pl 1117bb5806



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



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 posiądzie 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 najwięcej traci, gdy wszystko zatrzymuje dla siebie, a najwięcej 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 siać”

„„(...): «Oto siewca wyszedł siać. A gdy siał, jedne ziarna padły 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

Izabela Waszkiewicz: Dlaczego Pan Jezus mówi o siewcy, a nie od razu o Bogu, wierze i człowieku? Ks. Przemysław Kawecki: Bo Jezus nie wykłada teorii. On bierze obrazy z życia, łatwo przyswajalne dla ludzi. Przypowieści rodzą się z konkretu. 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 doskonałe, 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.

Co dzisiaj jest największym cierniem zagłuszającym Słowo? Nie tylko grzech rozumiany wprost. Czasem największym cierniem jest przeładowanie, przebodźcowanie 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 siać 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.

eprasa.pl 1117bb5806

Edyta Bartosiewicz

Żyłam trochę obok świata

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



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…

*

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 wibracje. 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 postrzegało 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 niełasce, 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.

Fot.: East News (2)

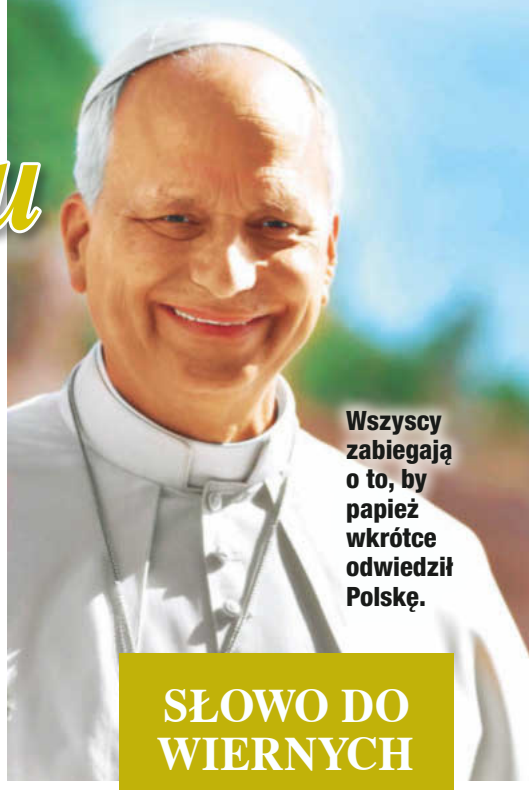
eprasa.pl 1117bb5806

Maryja z Gietrzwałdu w sercu Kościoła

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



Mozaika Matki Bożej Gietrzwałdzkiej zawisła w Ogrodach Watykańskich.


Wszyscy zabiegają o to, by papież wkrótce odwiedził Polskę.

Przy słonecznej pogodzie i niezmąconym błękicie 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 przedstawiono w szatach, których nie można zobaczyć w Gietrzwałdzie, bo obraz Maryi zdobi suknia i korony. Na mozaice widnieje napis „Polonia”.

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

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


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

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.

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

– Zadaniem Piotra i jego Następców jest słuchać głosów każdego, rozeznawać natchnienia, 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.

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”

Fot.: PAP (2), Vatican Media

eprasa.pl 1117bb5806

Zadzwoń i zamów:
33 471 17 33

Praktyczne rozwiązania, które ułatwią codzienność
www.tvproducts.pl REKLAMA

ODKURZACZ BEZPRZEWODOWY AKUMULATOROWY - ŻARŁOK PROFI
Nowoczesność i wygoda.
Lekka konstrukcja.
Składany przegub.
199,- zam. nr 0701

CHODZIKI
Postaw na niezależność i komfort.
Maks. obciążenie: 100 kg. Reg. wysokość.
PRZESTAWNY
299,- zam. nr 7941
Lekki, składany.
FLEX STEP
249,- zam. nr 5571
Kółka i nakładki gumowe w zestawie.

AKUMULATOROWA MYJKA CIŚNIENIOWA SPLASH2GO
Mobilna moc czyszczenia.
Do mycia samochodu, roweru, tarasu, mebli ogrodowych, podlewania trwanika.
2 akumulatory w zestawie.
Regulowany strumień wody.
289,- zam. nr 5621

MINIPRALKA ELEKTRYCZNA KOMBI PREMIUM
Mała, 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.

MASZYNKA DO ZIEMNIAKÓW
Obiera ziemniaki różnych 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
Rozdrabniacz do warzyw, owoców, orzechów, ziół, a nawet lodu i mięsa.
~~169,-~~ **159,-** zam. nr 6161
350 W
4 super ostre noże.
Pojemna szklana misa 1,8 l
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

JAJOWAR 3w1
79,- zam. nr 8031
Ugotujesz nie tylko jaja, ale i kasze, warzywa czy ryż.
Bez tłuszczu!
Na 7 jaj. Moc: 360 W
Automatyczne wyłączanie.

V-KRAJALNICA NIERDZEWNA PROFI
Dzięki tej szatkownicy pokroisz warzywa i owoce w paski, słupki oraz plastry.
Szeroki i wygodny uchwyt do trzymania.
129,- zam. nr 5251

GRILL Z WĘDZARNIĄ 3w1
3w1: teraz możesz nie tylko grillować, ale też piec i wędzić.
~~299,-~~ **269,-** zam. nr 6931
Wysokość: 80 cm
Średnica: 40 cm
Termometr: do 300°C
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 299 zł

ODSTRASZACZ KUN I GRYZONI 3w1
Ochrona auta, garażu, szopy przed kunami i gryzoniami.
Ultradźwięki, LED i wibracje nieprzyjazne dla szkodników.
99,- zam. nr 5671

SOLARNY ODSTRASZACZ KRETÓW KLASIK
od **59,-**
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
169,- zam. nr 8851

OGRODOWE MEBLE FILO
Składane.
Do ogrodu, na działkę lub balkon.
KRZESŁO **169,-** zam. nr 6981
STOLIK **239,-** zam. nr 5221

PERGOLA KWIATOWA
Do róż, bluszczu, winogron itp.
240 x 140 x 37 cm
89,- zam. nr 3801

PODPÓRKA DO ROŚLIN PNĄCYCH
69,- zam. nr 4331
Stabilna konstrukcja.
Wysokość: 188 cm, średnica: 40 cm

PIŁA AKUMULATOROWA
Akumulator i ładowarka w zestawie
Bez kabla.
~~499,-~~ **399,-** zam. nr 3951
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 499 zł

DREWUTNIA
Pomaga chronić Twoje drewno.
~~599,-~~ **499,-** zam. nr 0571-NG
163 x 154 x 88 cm
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 599 zł

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
~~179,-~~ **169,-** zam. nr 4771
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 179 zł

PODKOLANÓWKI UCISKOWE
S-M, L-XL, XXL
Zapinane na zamek, wygodne.
Wersja bez palców.
Dla kobiet i mężczyzn.
89,- zam. nr 1441

POŃCZOCHY KOMPRESYJNE Z ZAMKIEM
L-XL, XXL
Uciskowe pończochy z praktycznym zamkiem.
Wygodne, oddychające.
99,- zam. nr 8101

KRZESŁO DO WANNY
Łatwiejsza i bardziej komfortowa kąpiel.
Szerokość wanny: 50-70 cm.
149,- zam. nr 7551
Antypoślizgowe, rozsuwane, obciążenie do 100 kg.

APARATY DO WZMACNIANIA DŹWIĘKU
Wybierz swój model.
MINI II
Na baterie.
179,- zam. nr 6751
Zapytaj o atrakcyjny rabat!
DIGITAL
Lekki i wygodny, z wydajnym akumulatorem.
259,- zam. nr 1021
MAGIC
Dyskretny, w kształcie niewielkiego radia.
159,- zam. nr 3421

WIELOFUNKCYJNY UCHWYT DO WSTAWANIA
Pomocny przy wychodzeniu z wanny, spod prysznica czy wstawaniu z toalety.
Długość: 29 cm
Montaż bez wiercenia.
59,- zam. nr 5741

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.
~~1299,-~~ **999,-** zam. nr 7951
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 1299 zł

WYKRYWACZ METALU GOLD
Poznaj świat poszukiwaczy skarbów!
Szukaj monet, pamiątek, złotej i srebrnej biżuterii.
369,- zam. nr 0891
Regulacja czułości, przycisk PINPOINT, wygodny podłokietnik.
Polecamy dokupić słuchawki do wykrywacza za **59,-** (zam. nr 1801)

ZESTAW NIEKAPIĄCYCH WAŁKÓW
Wymienne końcówki ułatwią dokładne krycie trudno dostępnych miejsc.
Maluj szybko i bez wysiłku!
Długa rączka, 2 wałki z zasobnikiem, pędzel do narożników.
~~149,-~~ **99,-** zam. nr 2031
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 149 zł

PORĘCZNY CHWYTAK
Ułatwia podnoszenie niewielkich przedmiotów.
Długość: 80 cm
39,- zam. nr 1012

LASKA SKŁADANA Z LAMPKĄ LED
Praktyczna laska z wbudowaną latarką LED, dodatkowym uchwytem oraz alarmem.
Duża, stabilna stopka.
79,- zam. nr 3191
Wysokość: 85-95 cm

FOTOPUŁAPKA PROFIGUARD LCD
Filmuj zwierzęta w naturalnym środowisku lub monitoruj dom czy garaż.
W dzień, w nocy i w czasie deszczu.
Aktywowana ruchem.
~~349,-~~ **299,-** zam. nr 7491
Polecamy dokupić kartę pamięci 32 GB za 59 zł.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 349 zł

RĘCZNA MASZYNA DO SZYCIA
Poręczna maszyna do szycia, dzięki której łatwo przeszyjesz cieńsze i grubsze materiały.
Praktyczna, wygodna, niewielka.
59,- zam. nr 4621
W zestawie: 3 szpulki z nićmi, zapasowa igła, trzpień do dużych szpul, nawlekacz.

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 POCZTĄ:
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

Zeskanuj

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: 0000145854, VIII Wydział Gospodarczy KRS Bielsko-Biała, NIP: PL 5532245265, REGON: 072816033, kapitał zakładowy: 50 000 zł.

KUPUJ ZA GOTÓWKĘ LUB NA RATY!
Zamówienia powyżej 100 zł dostępne są w sprzedaży ratalnej. Zadzwoń i zapytaj o taką możliwość.
Kupując wysyłkowo mają Państwo 14 dni na zwrot. Formularz odstąpienia od umowy, regulamin zakupu, opis procedur gwarancyjnych oraz pełna informacja o produktach wraz z instrukcjami obsługi dostępna na www.tvproducts.pl

702

eprasa.pl 1117bb5806