

IRENA SANTOR

Wciąż z optymizmem idzie przed siebie



RAFAŁ BRZOZOWSKI

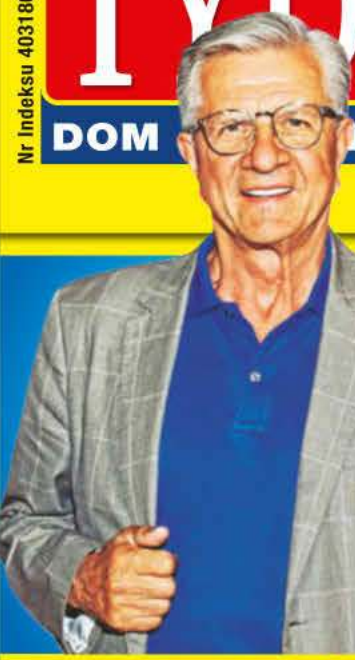
Już w pełni gotowy do nowej roli?

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ... E ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 41 Cena 3,99 zł
5 października 2026 r. (w tym 8%VAT)



ZYGMUNT CHAJZER

Dla dzieci gotów jest zrobić wszystko

Joanna Jędrzejczyk

Z sercem do ludzi

ZDZISŁAWA SOŚNICKA

Co w jej życiu jest najważniejsze?

Dlaczego złamał daną samemu sobie obietnicę?

MAREK KONDRAT

4 strony krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Obiady po sarmacku

ZDROWIE

- PROSTE SPOSOBY NA POPRAWIENIE ODPORNOŚCI
- Ćwiczenia, które pozwolą zachować lepszą kontrolę nad pęcherzem
- Co robić, żeby nie krwawiły nam dziąsła?



Uroki Beskidu Niskiego

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 11.10.2026

Marek Kondrat

Tego nie mógł sobie odmówić

Powrócił na ekran po blisko 20-letniej przerwie, bo przyświecają mu podobne wartości jak Rzeckiemu z jego ulubionej powieści.



Żona Antonina wspierała go na premierze „Lalki" kładąc dłoń na jego ramieniu.



Jego ojciec w 1968 roku zagrał w ekranizacji starego Szlangbauma, on wciela się w Ignacego Rzeckiego.

Zarzekał się w 2007 roku, że nigdy więcej, że nie czuje już powołania do aktorstwa. Marek Kondrat (75) zrobił potem tylko dwa wyjątki. W 2010 r. wystąpił w filmie Janusza Majewskiego „Mała matura 1947". W bieżącym roku znalazł się w obsadzie spektaklu Teatru Telewizji „Król Maciuś Pierwszy".

Aktor świadomie zwolnił wtedy tempo, skupił na życiu prywatnym i rozwoju biznesu winiarskiego. Jedenaście lat temu poślubił Antoninę Turnau i w późnym wieku po raz trzeci w życiu został ojcem. Z 8-letnią Helenką – jego oczkiem w głowie – dzielili życie między Polskę a Hiszpanię. Ale kiedy dostał propozycję roli w ekranizacji „Lalki", po prostu nie mógł odmówić. – Tak sobie pomyślałem, żeby tak na koniec życia, że tak powiem, przytulić się do niej. To moja ulubiona powieść – tłumaczy w wywiadzie.

Przyjaźń, ład i uczciwość

Aktor przyjął rolę Rzeckiego, bo „jest zbudowany na podobnych zasadach". Ten świat, w którym jest ład, wartości, przyjaźń i uczciwość, jest mu bardzo bliski. Łączy go męska, prawdziwa przyjaźń ze Stanisławem Wokulskim. – Z taką przyjaźnią mam do czynienia w swoim życiu, bowiem w najbliższym otoczeniu mam chłopaków, z którymi się wychowywałem na jednym muranowskim podwórku – mówił Marek Kondrat. I dodał, że to jest właśnie jakość życia, którą najbardziej ceni.

Na uroczystą premierę nowej ekranizacji „Lalki" przybył do Teatru Wielkiego z żoną i teściem – Grzegorzem Turnauem. Najpierw trzymali się z Antoniną za ręce, później ona wspierała męża kładąc dłoń na jego ramieniu. Aktor wrócił na ekran w wielkim stylu, mając oparcie w rodzinie. Czy to jego ostateczne pożegnanie z kinem, czy zrobi kolejne wyjątki? – Mam ten komfort, że naprawdę niczego nie muszę – powtarza. I już zapewne nie może się doczekać, kiedy „Lalkę" obejrzy jego ukochana córeczka.



Czy bliscy namówią go jeszcze kiedyś na wyzwanie aktorskie, czy to jego pożegnanie?



Córka Helena jest jego oczkiem w głowie i dzisiaj ma już 8 lat. Aktor z radością poświęcił swój czas jej wychowaniu.

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

Fot.: Akpa (2), East News, KAPIF.pl, Paweł Drabik/materiały prasowe, Facebook.com/Marek Kondrat, Instagram.com/rafal_brzozowski_official (2)

eprasa.pl 1b20eabd2f



Rafał Brzozowski znalazł miłość swego życia i czuje się szczęśliwy.

Kilka lat temu pochwalił się zdjęciem z maleńką bratanicą.



Na początku sierpnia Rafał i jego ukochana wzięli ślub kościelny.

Rafał Brzozowski
Gotowy na bycie tatą

Piosenkarz dwa miesiące temu poślubił wybrankę swego serca, Helenę. Rafał Brzozowski (45) właśnie ujawnił, że teraz są w trakcie zakupu nowego domu. – Chcemy go stworzyć i zaprojektować razem – mówi.

Gniazdko, które wspólnie uwiją, będzie służyło nie tylko im, ale także ich dzieciom, które z radością powitają na świecie. – Podjęliśmy wspólnie z żoną tę decyzję, że zakładamy rodzinę, więc mamy nadzieję, że to się naturalnie wydarzy – twierdzi artysta. Od razu jednak zaznacza, że „nie mają ciśnienia", żeby to się stało szybko. – Nie jest to taka presja, że teraz, już, musisz mieć dziecko – wyjaśnił wokalista.

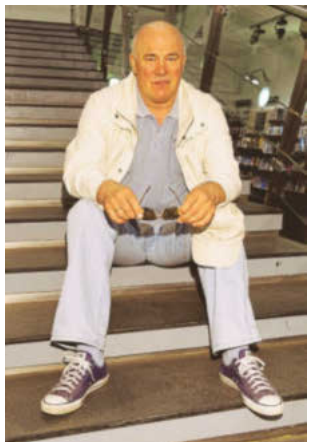
Na razie najważniejsze jest to, że Rafał u boku Heleny jest w końcu w pełni szczęśliwy. W najbliższym czasie planują wspólne koncerty i wyjazdy, bo Helena, tak jak on, jest wokalistką. Mają podobne cele i patrzą w tym samym kierunku. Oboje są osobami wierzącymi. Pragną więc układać swoje życie w zgodzie z Dekalogiem i Ewangelią.

Szczęśliwa rodzina to jego cel

Artysta ma świadomość, że po czterdziestce nie będzie najmłodszym ojcem, ale dostrzega w tym pewne zalety. – Późne tacierzyństwo pewnie będzie bardziej dojrzałe niż takie, jak masz dwadzieścia parę lat, bo wtedy myślisz o innych problemach – wyjaśnia.

Rafał uważa, że na tym etapie życia można skupić się tylko na rodzicielstwie i zaplanować wszystko tak, by nie popełniać pewnych błędów.

Wszystko wskazuje na to, że Rafał Brzozowski będzie wspaniałym ojcem. Bardzo lubi dzieci i ma z nimi świetny kontakt. Gdy kilka lat temu przyszła na świat jego bratanica, był nią oczarowany. – Nasza dziewczynka skradła serca całej rodziny, w tym i moje – napisał w mediach społecznościowych pod uroczym zdjęciem z niemowlakiem.



Ryszard Rynkowski
Wielki powrót

Minął rok od kiedy nie ma przy nim ukochanej żony. Piosenkarz jest w lepszej kondycji niż kilka miesięcy temu, kiedy to z powodu wysokiego ciśnienia i zawrotów głowy musiał przerwać występ. Ryszard Rynkowski (74) jest już gotowy na spotkanie z publicznością. Pierwszy koncert po przerwie ma dać 22 listopada w Powiatowym Centrum Animacji Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Nie ma dróg na skróty do miejsc, do których naprawdę warto dotrzeć."

Beverly Sills

eprasa.pl 1b20eabd2f

Joanna Jędrzejczyk

Wybieram miłość i m



Joanna Jędrzejczyk nie ukrywa, że jej praca dla innych to nie jest jednorazowy zryw ani modny temat.

Daje innym to, co sama wyniosła z rodzinnego domu, gdzie liczyły się: serce, uważność i zwykła ludzka życzliwość.

Nie zwalnia tempa ani na chwilę. Choć dziś codzienność Joanny Jędrzejczyk (39) wypełniają treningi i przygotowania do „Tańca z Gwiazdami", w natłoku obowiązków wciąż znajduje miejsce na coś, co od lat jest dla niej równie ważne jak sportowa dyscyplina: pomoc innym. Była mistrzyni UFC angażuje się w działania na rzecz osób w kryzysie bezdomności i nie ukrywa, że nie jest to jednorazowy zryw ani temat na czasie. Dla niej to część życia, która zaczyna się od prostych decyzji podejmowanych każdego dnia.

W rozmowie z „Super Expressem" została zapytana, jak godzi intensywny grafik z działalnością charytatywną. Odpowiedziała bez wahania, jasno pokazując, że w jej świecie nie ma tu miejsca na wymówki. – To jest wybór. Możemy przejść obojętnie, ale ja znajduję na to czas – powiedziała.

Stawia na empatię

Te słowa brzmią szczególnie mocno, bo nie stoją za nimi deklaracje, lecz konkret. Joanna Jędrzejczyk podkreśla, że każdy z nas codziennie staje przed pytaniem, czy chce być dla innych wsparciem, czy jednak wybierze obojętność. Ona sama świadomie stawia na empatię i dobro, nawet jeśli bywa zmęczona, a dni są długie i wymagające. – Być osobą taką zgorzkniałą to wybór. Ja chcę wybierać miłość i miłosierdzie – zaznaczyła.

„Błądzę, ale pomimo tych trudnych momentów chcę wybierać dobro"

W tym podejściu jest coś bardzo domowego, bliskiego i znajomego, jak w wartościach wyniesionych z rodzinnego domu, gdzie liczą się serce, uważność i zwykła ludzka życzliwość. Joanna nie buduje przy tym wizerunku osoby nieskazitelnej. Mówi wprost, że miewa gorsze chwile, czasem popełnia błędy i nie zawsze wszystko układa się idealnie. To właśnie ta szczerość sprawia, że jej wyznanie jest tak poruszające.

– Jestem tylko człowiekiem, błądzę, ale pomimo tych trudnych momentów chcę wybierać miłosierdzie i dobro – wyznała w tej samej rozmowie.

Zwraca też uwagę, że pomaganie stało się ostatnio głośnym tematem, jednak ona sama robi to od dawna.



Choć była mistrzyni UFC zakończyła sportową karierę, cały czas czuje, że ciągnie ją do rywalizacji.

JEJ PRAWDA

Może tego często nie widać, ale jestem osobą praktykującą, ale też osobą, która gdzieś błądzi jak każdy inny człowiek. Ale wiem, że nie lękam się wielu rzeczy dzięki wierze i wiara bardzo mi pomogła w sukcesach, które odniosłam. Czuję rękę Boga.

Fot.: East News (2), Akpa (2), Reporter, Instagram.com/joannajedrzejczyk, Instagram.com/ewa_farna93, Fundacja Dzieło Nowego Tysiąclecia

cprasa.pl 1b20eabd2f

...łosierdzie



Na parkiecie „Tańca z Gwiazdami" daje z siebie wszystko.



Jej postawa wyraźnie wpłynęła również na tancerza Kamila Kuroczko.

Jak tłumaczy, w życiu widziała wystarczająco dużo trudu i bezradności innych, by wiedzieć, że nie chce przechodzić obok tego obojętnie. Jej postawa wyraźnie wpłynęła również na Kamila Kuroczko, z którym tworzy parę w tanecznym programie. Tancerz przyznał, że spotkania z ludźmi potrzebującymi były dla niego doświadczeniem, którego nie potrafił nazwać, i że nigdy wcześniej nie czuł czegoś podobnego.

Ważny fundament

W tej historii jest jednak jeszcze jeden ważny fundament: wiara. Joanna nie ukrywa, że relacja z Bogiem jest dla niej czymś bardzo osobistym i jednocześnie realnym. Wprost przyznaje, że nie oddziela tego, kim jest i co osiągnęła, od duchowości, która daje jej siłę, spokój i odwagę.



Regularnie wspiera tych, którzy potrzebują pomocy.

Podkreśla, że bywa to niewidoczne na zewnątrz, ale ona jest osobą praktykującą i wierzącą. I choć, jak sama mówi, czasem błądzi jak każdy, to właśnie wiara pomaga jej nie lękać się wielu rzeczy.

Ewa Farna

Chwilowy kryzys



Organizm powiedział „stop". Ewa Farna (33) zemdlała podczas nagrań castingów do czeskiego talent show „SuperStar", w którym po latach znów zasiada w jury. W zwiastunie programu widać, jak piosenkarka wstaje i mówi, że musi wyjść na powietrze. Chwilę później na planie pojawili się ratownicy medyczni. Ewa uspokoiła fanów i wyjaśniła, że kilka dni wcześniej zagrała trzy koncerty w Pradze. – Chyba myślałam, że jestem niezniszczalna, że dam radę wszystko ogarnąć. Niestety, a może na szczęście, każdy ma swoje granice i dopadło mnie skrajne wyczerpanie – przyznała.

Magdalena Ogórek

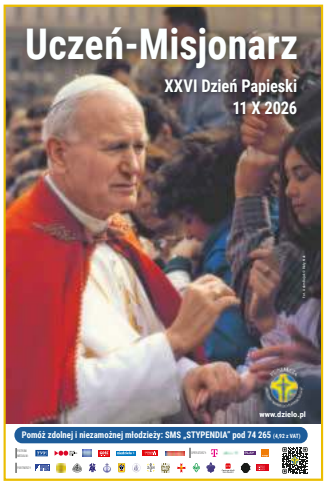
Czas na nowe wyzwania



Tego nikt się nie spodziewał. Magdalena Ogórek (47) żegna się z wPolsce24, a jej decyzja miała zaskoczyć nawet koleżanki i kolegów ze stacji. Prowadziła tam m.in. własny program, który cieszył się wysoką oglądalnością – w sierpniu przyciągał średnio ponad 326 tys. widzów. Co ciekawe, pani Magdalena nie mówi o rozstaniu w kategoriach porażki. Wręcz przeciwnie. – Stworzyłam program, który osiąga wysoką i przede wszystkim stałą widownię. Lubię tworzyć projekty z sukcesem. Teraz czas na nowe – tłumaczy. Co kryje się za tym tajemniczym „nowym"? Na razie dziennikarka nie zdradza szczegółów.

XXVI Dzień Papieski

Wspominamy Jana Pawła II



Św. Jan Paweł II. Uczeń-Misjonarz" – pod takim hasłem 11 października obchodzony będzie XXVI Dzień Papieski. Tego dnia wspominamy pontyfikat Jana Pawła II, jego dziedzictwo duchowe i intelektualne. Co roku ma też miejsce zbiórka na program stypendialny dla zdolnej i niezamożnej młodzieży z małych miejscowości organizowana przez Fundację „Dzieło Nowego Tysiąclecia". 11 października odbędą się zbiórki na ten cel przy kościołach i w miejscach publicznych. Można też wysłać SMS o treści STYPENDIA na numer 74 265 (4,92 z VAT) lub przelać dowolną kwotę na numer rachunku 75 1240 2034 1111 0000 0306 8582.

ebrasa.pl 1b20eabd2f

Zygmunt Chajzer

Spełnia się w roli dziadka

Bardzo lubi spędzać czas z wnukami. Swoją serdeczną opieką i pomocą otoczył także czworo dzieci, których los poruszył go do głębi.

Mamy bardzo dobre relacje i bardzo to sobie cenię – tak Małgorzata Walczak, była partnerka Filipa Chajzera (41) i mama ich syna Aleksa, ocenia kontakty chłopca z dziadkiem ze strony taty. Nie szczędzi Zygmuntowi Chajzerowi (72) ciepłych słów.

Wyznała, że Aleks ma z dziadkiem fenomenalny kontakt. Łączy ich też zamiłowanie do sportu. – Jest z nami w stałym kontakcie i bardzo często wnuka odwiedza. Zdarza się, że kiedy muszę poprowadzić wieczorny program, to dziadek bierze go na treningi. Z racji tego, że tata Aleksa nie mieszka w Warszawie, są też dni, że to jest skomplikowane logistycznie, ale dziadek się naprawdę angażuje i jestem mu bardzo wdzięczna za pomoc – ujawniła.

Dziennikarz świetnie się czuje w roli dziadka i to nie tylko Aleksa.

Wnuki ze Szwecji

Oprócz niego ma też prawie dorosłego wnuka i wnuczkę w Szwecji. To dzieci jego najstarszej córki Karoliny, która żyje na emigracji. Zygmunt Chajzer tęskni za Ebbą i Johnem. – Staramy się utrzymywać kontakt poprzez wspólne wyjazdy. Ja od czasu do czasu bywam w Szwecji, oni przyjeżdżają tutaj – ujawnia senior rodziny. Czasem są to egzotyczne wypady, np. na Zanzibar.

Dziadek z dumą śledzi postępy wnuków. Gdy kilka miesięcy temu Ebba (18) ukończyła liceum o profilu zootechnicznym, pojechał, by razem z nią świętować i zamieścił zdjęcie ze szczęśliwą absolwentką w mediach społecznościowych. – Brawo EBBA! – napisał.

Wciąż ma w pamięci Maksa (†9) – synka Filipa z pierwszego małżeństwa z Julią. Chłopczyk w 2015 roku zginął tragicznie w wypadku pod Płońskiem, gdy zasłabł jego drugi dziadek, który prowadził samochód. – Maks jest w mojej głowie, myślach, wspomnieniach i sercu. I tak zawsze będzie – wyznał.

Prezenter swoją opieką otacza też tych, którzy nie są z nim spokrewnieni. Gdy w 2019 roku na imprezie charytatywnej poznał czwórkę rodzeństwa, które straciło mamę i tatę w wypadku samochodowym i zostało pod opieką babci, postanowił im pomagać.



Zygmunt Chajzer z wnuczką Ebbą, która na stałe mieszka w Szwecji.

– Zaangażował się totalnie, codziennie walczy o uśmiech tych wspaniałych dzieciaków, taki przyszyty dziadek – ocenił Filip Chajzer. Same dzieci wolą nazywać go wujkiem. A on chce im zapewnić szczęśliwe dzieciństwo. Dzięki jego pomocy udało się zyskać większe mieszkanie komunalne, wcześniej gnieździli się z babcią w niewielkim lokum. Stara się zapewniać rodzeństwu atrakcje. – Robię, co mogę, więc zabieram ich na trampoliny, na gokarty, do kina. Opieka nad tymi dziećmi to dla mnie sama radość i przyjemność – mówi.

Pomaganie ma we krwi

– Mój ojciec jest naprawdę kozakiem, jest megadobrym i odważnym człowiekiem – stwierdził ostatnio Filip Chajzer. Opowiedział, że tata zadzwonił do niego, by pomóc koledze, którego spotkał w więziennej celi w programie „Eksperyment: Odsiadka".

Chajzer senior tak poznał Michała, który niedługo bierze ślub i szuka pracy. – Chciałbym z tym moim kumplem z pierdla otworzyć twojego kebaba – zaproponował Filipowi. Teraz razem szukają odpowiedniej lokalizacji.

Fot.: East News, Instagram.com/zygmunt_chajzer, Instagram.com/madzia_pim, materiały prasowe



Nie kryli szczęścia z tego, że są już mężem i żoną.

Magdalena Narożna

Wiedzieli tylko ich najbliżsi

Mówiła, że „ślub to nie jest publiczne przedstawienie, tylko prywatna sprawa", gdy fani pytali Magdalenę Narożną (37), kiedy ze swoim ukochanym, biznesmenem Krzysztofem Romaniukiem, powiedzą sobie „tak". Zrobili to w ostatni weekend września, w pełnej tajemnicy. Ślub i wesele odbyły się na Podlasiu, w gronie najbliższej rodziny, przyjaciół i znajomych ze sceny disco polo. Wokalistka zespołu Piękni i młodzi oraz jurorka programu „Disco Star" poinformowała o wszystkim po fakcie. A na swoim Instagramie pod relacją z uroczystości napisała: „Stało się, po prostu Kocham".

eprasa.pl 1b20eabd2f

Irena Santor
Wciąż potrafi zachwycić

Legenda polskiej sceny mogłaby udzielać korepetycji z optymizmu.



Potrafi cieszyć się z drobnych rzeczy i delektować każdą chwilą.

Dla Ireny Santor metryka zdaje się nie istnieć! W jednym tygodniu 91-letnia artystka wzięła udział w koncercie z okazji 75-lecia pracy artystycznej, a dwa dni później pojawiła się na premierze książki Jolanty Kwaśniewskiej „Twoja (anty)bucket lista". Uśmiechnięta, pełna energii i błyskotliwa zachwycała formą. A kiedy pojawiła się na scenie i zaśpiewała, publiczność mogła przekonać się, że jej głos wciąż ma niezwykłą siłę.

Skąd bierze tę żywotność? Pani Irena ma prostą receptę. Nie oglądać się za siebie, tylko iść do przodu. – Nie przywiązywać się do tego, że popełniłam błąd i w związku z tym będę cierpiała całe życie. Nie, to już było – mówi. – Ważne, żeby z tego wyciągnąć jakieś wnioski i tą lepszą drogą iść, ale do przodu.

Przeszłość zostawia za sobą

Artystka przyznaje, że jest optymistką. I właśnie tego optymizmu chce się trzymać.

– Ja jestem optymistką, uważam, że jeżeli dziś spotyka nas coś złego, to jutro przyjdzie to lepsze i ja wierzę w to lepsze – zapewnia.

Nie ukrywa też, czego dziś najbardziej pragnie. – Moim największym w tej chwili marzeniem jest, żeby żyć długo i zdrowo – jak najdłużej – wyznaje pani Irena.

A życiowych zakrętów się nie boi. – Choć było pod górkę i to bardzo czasem wysoko, ale najważniejsze, że można pod tę górkę wejść. Trzeba się wdrapywać tak długo, aż się wejdzie. I spojrzeć z tej górki i widok jest szeroki, prawda?

Po 75 latach na scenie Irena Santor wciąż idzie pod górę. Z uśmiechem, energią i nadzieją na to, co jeszcze przed nią.



Podczas jubileuszowego koncertu zaśpiewała u boku gwiazd młodszych pokoleń.

REKLAMA

KolagenCito
- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C. 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 m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie.

Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.

KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.

KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń.

Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.



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

eprasa.pl 1b20eabd2f

Chciał mieć tatę tyl



Chris Cugowski chciał związać swoją przyszłość z Wielką Brytanią, ale wrócił do Polski.

Zawsze mu kibicowali i trzymali za niego kciuki. Nie ingerowali w jego życiowe wybory, za co jest im bardzo wdzięczny.

Dom w Lublinie, w którym się wychował, nazywa bezpieczną oazą pełną ciepła i miłości. To, by nadać mu imię po ojcu, było pomysłem mamy. – Kiedy mieszkałem jeszcze z rodzicami, w domu zdarzały się śmieszne sytuacje. Mama, kiedy czegoś potrzebowała, krzyczała: „Krzysiu!" i jednogłośnie z ojcem odzywaliśmy się: „Co?" – opowiada Krzysztof Cugowski junior (28).

„Rodzice nigdy niczego mi nie narzucali, niczego nie zabraniali"

W domu był tatą

Chris, bo tak przedstawia się najmłodszy syn legendarnego wokalisty Budki Suflera, długo nie zdawał sobie sprawy z tego, kim jest jego ojciec. – Zdarzało się, że tata wyjeżdżał na tydzień lub dwa, brakowało mi go, ale rozumiałem, że musi pracować – wspomina. – Po powrocie zawsze starał się nadrobić czas. Pracę zostawiał za drzwiami, a w domu był po prostu tatą.

Mama, Joanna Cugowska, zawsze wiedziała, że Krzysiek zostanie artystą. Kiedy po raz pierwszy zobaczyła go na scenie w szkolnym przedstawieniu, popłakała się ze wzruszenia. – Jestem aktorem z wyboru i muzykiem z przypadku – żartuje Chris. – Muzykę wyniosłem z domu, a aktorstwo wzięło się z chęci odskoczenia od rodzinnych standardów. Nie chciałem być kolejnym śpiewającym Cugowskim.

Miał siedem lat, gdy powiedział rodzicom, że chce kiedyś przeprowadzić się do Anglii. Kiedy po gimnazjum nadszedł czas wyboru liceum, postanowił spełnić swoje dziecięce marzenie. – Mama zapytała tylko, czy jestem pewny, że chcę wyjechać – opowiada. – Rodzice nigdy niczego mi nie narzucali, niczego nie zabraniali. W czasie studiów wspierali mnie finansowo, ale na przyjemności zarabiałem sam. Pracowałem w sklepie z garniturami.

Robił za fotografa

Podczas jednej z wizyt Chrisa w rodzinnym domu wybuchła pandemia, która uniemożliwiła mu powrót do Wielkiej Brytanii. Dziś śmieje



Uwielbiał spędzać czas z tatą, który często wyjeżdżał na koncerty.

BEZ KRYTYKI

W naszym domu jest zasada: przekonaj się na własnej skórze – mówi Chris. – Tata nigdy nie sugerował, żebym robił coś inaczej. Od niego wychodzi największe wsparcie. Nigdy mnie nie krytykuje – dodaje z wdzięcznością.

eprasa.pl 1b20eabd2f

ko dla siebie



Z rodzicami i przyrodnim bratem Piotrem.



Marzył o aktorstwie, ale ostatecznie wybrał muzykę.

się, los zdecydował za niego, bo nie miał zamiaru wracać do Polski na stałe. Po występie w serialu „Bridgertonowie" miał nadzieję, że jego kariera aktorska nabierze tempa.

– Pandemia kompletnie zrujnowała Krzysiowi plany – twierdzi Krzysztof Cugowski, a Chris dodaje, że tak naprawdę tylko je zmienił. – Genów nie oszukasz – żartuje, gdy ktoś pyta go, co sprawiło, że postanowił pójść w ślady taty i dwóch przyrodnich braci: Piotra i Wojciecha. – Od dziecka byłem blisko muzyki, uczyłem się śpiewać i grać na kilku instrumentach. Podobało mi się to, ale zależało mi, by muzyka była jedynie moim hobby.

Chris pamięta moment, kiedy zorientował się, że jego ojciec jest gwiazdą. – Weszliśmy do centrum handlowego i od razu ktoś poprosił tatę o wspólne zdjęcie. Zaraz podeszła inna osoba, potem kolejna. Ja robiłem za fotografa – wspomina. – Takie sytuacje się zdarzały, ale szybko zrozumiałem, że nie ma co z tatą wybierać się w zatłoczone miejsca. Jak byłem mały, chciałem go mieć tylko dla siebie. Uwielbiałem spędzać z nim czas.

Zupełnie inny Krzyś

W maju 2025 roku Chris wydał swój debiutancki album „aUtOiRoNiA", ale nie podpisał go własnym nazwiskiem, lecz pseudonimem Phero. – I chwała Bogu, bo Cugowskich byłoby chyba za dużo – żartuje ojciec młodego artysty, a pytany, jak ocenia piosenki z pierwszej płyty syna, mówi, że są nowoczesne i nie powielają rodzinnych schematów. – Pokazał nam się jako zupełnie inny Krzyś. Gdyby próbował robić jakieś rzeczy podobne do mnie i do swoich braci, byłoby to śmieszne.

Fot.: Akpa (3), Forum

REKLAMA

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026

29. EDYCJA

Zapraszamy do głosowania na telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

AKTORKA	AKTOR	SERIAL
Barbara Bursztynowicz	Ireneusz Czop	Czarna śmierć
Paulina Gałązka	Piotr Cyrwus	Drelich
Katarzyna Herman	Konrad Eleryk	Heweliusz
Anna Karczmarczyk	Tomasz Kot	Młode gliny
Joanna Kulig	Maciej Musiał	Ołowiane dzieci
Magdalena Różczka	Filip Pławiak	Piekło kobiet
Anna Maria Sieklucka	Piotr Polak	Przepis na zbrodnię
Agata Turkot	Michał Sikorski	Szpital św. Anny
Justyna Wasilewska	Borys Szyc	The Office PL 5
Zofia Zborowska-Wrona	Tomasz Ziętek	Zajazd. Będzie się działo

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród.

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!

1x Albatros travel – WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSLO, BERGEN I NORWESKIE FIORDY – WARTOŚĆ NAGRODY: 12 000 zł

4x ZESTAW ZEGARKÓW: DAMSKI ELIXA I MĘSKI AZTORIN – Nagrodę ufundowała firma: APART.pl – WARTOŚĆ ZESTAWU: 1680 zł

4x GŁOŚNIK JBL XTREME 5 Z MOCNYM BRZMIENIEM JBL PRO SOUND I TECHNOLOGIĄ AI SOUND BOOST – WARTOŚĆ: 1499 zł

1x T TABLET 2 – WARTOŚĆ: 1299 zł; 1x T PHONE 3 – WARTOŚĆ: 849 zł; 1x TELEWIZOR HISENSE 55" 55E7Q QLED 60HZ 4K – WARTOŚĆ: 1649 zł

2x NAGRODA 1000 zł – UFUNDOWAŁA MARKA HORTEX – SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026

5x VOUCHER DO WYKORZYSTANIA NA STRONIE COSTWAY.PL – WARTOŚĆ: 500 zł

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY | SPONSOR STATUETEK | PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

eprasa.pl 1b20eabd2

Ewa Złotowska

Po burzy zaw

Królowa dubbingu, całej Polsce znana m.in. z roli „Pszczółki Mai”. Jednak za charakterystycznym głosem kryje się historia pełna bolesnych doświadczeń.

Ma za sobą trudny związek z aktorem Markiem Frąckowiakiem (†67), który był uzależniony od alkoholu. Ewa Złotowska (81) u boku męża, który odszedł w 2017 roku, spędziła 25 lat. Przepłaciła to depresją i stanami lękowymi. Dziś jej życie kręci się wokół ukochanego ogrodu, dwóch psów i dobrej lektury. I nadal w każdej sytuacji potrafi odnaleźć w sobie optymizm.

Pani mąż aktor Marek Frąckowiak był złotą rączką?

Marek dużo potrafił zrobić, ale był ogromnie leniwy do prac ogrodowych. To ja musiałam zajmować się naszym dużym ogrodem. Sporo pracy było też przy zwierzętach – mieliśmy kilkanaście psów i kotów. Oboje kochaliśmy zwierzęta, Marek szczególnie konie.

A co Was dzieliło?

Jestem pracowita, a Marek nie lubił się przepracowywać. Jednak muszę przyznać, że był pierwszym mężczyzną, który zrealizował wszystkie moje pomysły. Jednym z nich było wzięcie przez nas ślubu w naszym ogrodzie. Kolejnym – wyprowadzka z Warszawy. Marek pił, a ja przez to cierpiałam. Chciałam go odciągnąć od kolegów, którzy wpadali z półlitrówką.

Ale nie udało się?

No niestety. Choć były okresy, że odstawiał alkohol nawet na pół roku. Na przykład po moim wypadku samochodowym. Jednak za każdym razem wracał do picia i to było najgorsze. Nie był człowiekiem, który się awanturował po alkoholu, ale i tak było to ciężkie.

Stawiała mu Pani ultimatum, że odejdzie, jeżeli nie przestanie pić?

Wiele razy. Jeszcze przed ślubem wyrzucałam go z domu. Ale to nic nie dało. Pił nawet w trakcie choroby nowotworowej. Leczył się wódką. Zawalał robotę. Kiedy dostał rolę w filmie – nagradzał się alkoholem.

Odbiło się to na Pani zdrowiu?

Tak. Stany lękowe, depresyjne. Leczyłam się, brałam lekarstwa. Jeden z lekarzy powiedział mi kiedyś: „Po co bierze Pani te prochy? Niech Pani męża zmieni”. A potem jeszcze doszła choroba neurologiczna. Drżenie samoistne postresowe. Czyli drżenie rąk, głowy, przepony. Zmagam się z tym już od wielu lat. Po śmierci Marka miałam operację – wiercili mi dziury w głowie! Musiałam być wtedy przytomna, rozmawiać z lekarzem. Znajomi mówili: „Jak ty się nie boisz?”. A ja nawet dowcipy opowiadałam lekarzom podczas zabiegu.

I naprawdę nie bała się Pani śmierci?



W zeszłym roku zrezygnowała z pracy w teatrze. – Trzeba mieć duży takt, żeby zakończyć czwarty akt, jak to powiedział mój ulubiony poeta – stwierdza.

WIARA JEST POTRZEBNA

Do dziś w naszym domu są obrazy Pana Jezusa. Jest woda święcona. Wiara jest człowiekowi potrzebna. Dekalog jest potrzebny. I naprawdę można tak żyć, żeby przestrzegać dziesięciu przykazań – mówi aktorka.



Na ekranie debiutowała w programie „Szklana niedziela”. Zdjęcie pochodzi z lat 70.

Fot.: Forum, East News, Reporter, materiały prasowe TVP

sze wychodzi słońce

Nie myślałam o tym. Nie boję się śmierci. Ale chyba się z tym liczyłam, bo grzebanie w mózgu różnie może się skończyć. Byłam w dobrych rękach. Jednak choroba wiele mi odebrała. Moja mowa się zmieniła, dykcja nie jest już tak świetna jak kiedyś.

Nie żałowała Pani, że nie doczekaliście się z Markiem dzieci?

Zachodziłam w ciąże, ale ich nie donosiłam. To było jeszcze przed poznaniem Marka, w pierwszym małżeństwie. Oczywiście był taki okres, kiedy instynkt macierzyński się we mnie odzywał. Przed laty miałam działkę nad jeziorem Czerniakowskim. Kiedyś zerwał mnie na równe nogi spod jakiegoś krzaka płacz dziecka. Rozglądam się, patrzę, a tam stoi mała dziewczynka w sukieneczce. Miała może ze trzy latka. Mój piesek Feluś do niej podbiegł, a ja wzięłam to dziecko na ręce. „Nie płacz, nie bój się, piesek cię polubił". Wtedy po raz pierwszy w życiu poczułam, że fajnie byłoby mieć takie maleństwo. Ale ułożyło się, jak się ułożyło. Poza tym mój zawód, mówiąc uczciwie, jest bardzo egoistyczny...

Mąż podobno w dzieciństwie był ministrantem. To prawda?

Tak. Wychował się w bardzo wierzącym domu. Bardzo kochał swoją matkę, a ona wszystkie sprawy załatwiała z Panem Bogiem, miała w nim ogromne oparcie.

Potem w dorosłym życiu wiara też była dla niego ważna?

Tak. Do dziś w naszym domu są obrazy Pana Jezusa. Jest woda święcona. Wiara jest człowiekowi potrzebna. Dekalog jest potrzebny. I naprawdę można tak żyć, żeby przestrzegać dziesięciu przykazań.

A korzysta Pani z Internetu?

Nie. Na szczęście, nie. Nawet komputera nie mam. XIX-wieczna jestem. Plotki, bzdurne opowieści, fejki. To nie mój świat.

Który okres w Pani życiu był najtrudniejszy?

Kilka razy byłam blisko śmierci. Jako dziecko zaczęłam się topić w jakiejś gliniance na wakacjach. Kuzyn mnie wyciągnął, uratował mi życie. Ponad 20 lat temu miałam wypadek samochodowy. To cud, że przeżyłam. Przez prawie 2 lata nie chodziłam. Ale wiedziałam, że muszę z tego wyjść. „Muszę jeszcze pożyć. Jest Marek, są psy i ogród". Wściekałam się, leżąc w szpitalu, ale wtedy napisałam książkę. Nie mogłam tak leżeć bezczynnie. Od dziecka byłam przyzwyczajona do pracy. Ciągle się coś działo. Szkoła, łyżwy, basen, rytmika... Dziś też rano wstaję i wynajduję sobie zajęcia. To sprzątnąć, tamto ogarnąć.

I świetnie sobie Pani radzi. Ma Pani sprawny umysł, sama zajmuje się ogrodem i zwierzętami. Naprawdę jest za co dziękować!

Tak, ale widzę już różnicę. Zdarza mi się coś zgubić, nie zamknąć garażu na noc. Bywam rozkojarzona. Chociaż pamięć mam dobrą. Zawsze miałam. Jestem dość chaotyczna w niektórych sprawach. I bardzo niecierpliwa. Wszystko chcę na już, natychmiast. Czuję się czasem bezradna, jak nie mogę czegoś precyzyjnie zrobić. Kiedyś miałam duże zdolności manualne, zrobienie wielu rzeczy nie było dla mnie problemem. A dziś już jest. Przestałam grać, bo było to dla mnie fizycznie męczące.

Po śmierci Marka nie myślała Pani, żeby ułożyć sobie życie na nowo, związać się z innym mężczyzną?

Nie. Chcę być sama. Dobrze mi tak. Mam ten luksus, że mogę robić, co chcę. Nie muszę się już liczyć z obecnością kogoś, kto ma wpływ na moje życie.

Może po prostu miłość z Markiem była tą jedyną?

To nie była obłędna miłość. Myśmy się przyjaźnili. Układało nam się, potem się napił i wyrzucałam go z domu. Ale dzwonił, przepraszał, nie odpuszczał. Jednak nigdy nie powiedział, że rzuci picie. Nawet przed śmiercią. Mówiłam mu: „Czego się boisz? Jak mam ci pomóc, jak cię wspierać? Przecież niszczysz życie swoje, ale też moje". Nie było odpowiedzi. Chodził do AA i nie pomogło.

Mimo wielu przeciwności losu jest Pani niezwykle pozytywną kobietą. Dużo się Pani śmieje...

Umiem wykrzesać z siebie optymizm. I nie muszę o to jakoś specjalnie walczyć ze sobą. Nawet kiedy jest źle, umiem powiedzieć: „Prześpię się, poczytam, może będzie lepiej". Mam tę świadomość, że po burzy zawsze wychodzi słońce.

Rozmawiał: Kamil Waszczuk



Sekcja Dubbingu Związku Artystów Scen Polskich przyznała jej nagrodę im. Zofii Dybowskiej -Aleksandrowicz.



Razem z mężem oboje kochali przyrodę. Tu na zdjęciu z działki w Powsinie w 1998 roku.

eprasa.pl 1b20eabd2f

Małżeństwo to mój najwię

Poznała przyszłego męża, gdy miała 18 lat. Za mąż wyszła rok później. I jest niezmiennie szczęśliwa do dzisiaj.


Jerzy Bajer czuwał nad karierą małżonki, ale nie przepadał za życiem w blasku w fleszy.

Jej związek jest jednym z najtrwalszych w rodzimym show-biznesie. Z Jerzym Bajerem Zdzisława Sośnicka (81) świetnie się dogaduje, mimo upływu lat. Podstawą ich wspaniałej relacji jest lojalność i partnerstwo, ale przede wszystkim przyjaźń.

– Nie nagrody na festiwalach, nie płyty, nie popularność, ale szczęśliwe małżeństwo jest moim największym sukcesem – wyznała kiedyś Sośnicka, która mężczyznę swojego życia poznała mając zaledwie 18 lat. Była wówczas studentką Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej w Poznaniu na kierunku dyrygentury chóralnej i, jak wspominała, w Jerzym Bajerze, studencie technologii drewna, zakochała się od pierwszego wejrzenia. On również stracił dla niej głowę. Rok później powiedzieli sobie sakramentalne „tak".


Pani Zdzisława od dekady nie koncertuje, ale muzyka nadal jest obecna w jej życiu.

Wiele poświęciła

– Zmieniały się style, muzyka, autorzy, kompozytorzy, ale jedna osoba była przy mnie i jest – menedżer, opiekun, dla mnie człowiek opoka – mówiła w jednym z wywiadów, dodając, że ukochany zawsze ją wspierał, podtrzymywał na duchu i cieszył się z każdego, nawet najmniejszego jej sukcesu.

Dzięki temu łatwiej znosiła rozłąkę. – Przez trzydzieści lat wstawałam rano i to, co mnie czekało, to kolejna podróż, próba, koncert i znowu podróż. Byłam wędrowcem. Do żadnego miejsca nie chciałam się przywiązywać, bo wiedziałam, że za chwilę muszę wyjechać – opowiadała po latach, nie ukrywając, że swojej pracy oddała się całkowicie i większość życia podporządkowała śpiewaniu.

Nie bała się ryzyka

Ale dzięki pełnej akceptacji męża, śmiało podejmowała kolejne wyzwania. Otwarcie przyznawała, że popełniła wiele błędów, gdyż szła przed siebie, nie zważając na to, że będzie płacić za to ogromną cenę. – Zazdrościłam ludziom, że siedzą sobie z rodziną, a ja znów gdzieś jadę – przyznawała wokalistka, która podziwiała koleżanki potrafiące połączyć pracę z macierzyństwem. Jej się to nie udało, ale kiedy, w połowie lat 90., jej zdrowie zaczęło szwankować, powiedziała w końcu stop.

– Mój organizm miał już dość tego ciągłego tempa, już nie wytrzymywał takich obciążeń, tej ciągłej adrenaliny, która towarzyszy każdemu występowi. I zwolniłam bieg. To był mój świadomy, dobrze przemyślany wybór – zwierzała się wykonawczyni takich przebojów jak „Aleja gwiazd", „Z tobą chcę oglądać świat" czy „Żegnaj, lato, na rok".

Najlepsza decyzja

Wyprowadziła się wówczas z blokowiska na warszawskich Stegnach do Klarysewa, bo o domu z ogrodem, gdzie mogłaby pielęgnować rośliny i doglądać kwiatów napawając oczy kojącą zielenią, marzyła od dziecka.

Dziś przytulna i kameralna posiadłość to jej ukochane miejsce, gdzie odnalazła bezpieczną przystań i upragnioną, wewnętrzną harmonię. To właśnie tutaj najlepiej się wycisza, relaksuje i odpręża. – Gdy tu jestem, przepełnia mnie spokój. Siedzę w ogrodzie i patrzę na sosny, które sięgają nieba. Stoją na skarpie i mają podobno dziewięćdziesiąt, sto lat. A ja żyję wreszcie w zgodzie ze sobą i jestem bardzo szczęśliwa – mówi piosenkarka, dla której koncerty to już odległa przeszłość.

– Nie wiesz, jak smakuje życie, dopóki nie zaczniesz naprawdę żyć. Kocham muzykę i publiczność, ale najważniejszy jest dla mnie mój mąż. I niech tak pozostanie – podkreśla Zdzisława Sośnicka.


W Klarysewie znaleźli spokojną przystań.

Fot.: Akpa (2), Forum (2)

eprasa.pl 1b20eabd2f

kszy sukces



W Jerzym zakochała się jako 18-latka i uczucie nie przeminęło.

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!



TWÓJ CZYTELNY PROGRAM

NA CO DZIEŃ!

CO TYDZIEŃ!

SPRAWDŹ!

JUŻ W SPRZEDAŻY!

REKLAMA

eprasa.pl 1b20eabd2f

Mateusz Banaszkiewicz

Czas w za

Koledzy z kabaretu czasem żartują: „Mateusz, masz dobre chody na Górze”. On sam powtarza, że Stwórca jest z nim każdego dnia.

Komik półtora roku uczył się w seminarium w zakonie salwatorianów. Po tym czasie stwierdził jednak, że Bóg powołuje go do bycia mężem i ojcem.

Książkę „Dlaczego Kościół katolicki ma rację” polecał kilka miesięcy temu w swoich mediach społecznościowych. – Idealna lektura dla poszukujących prawdy i głębszego zrozumienia wiary – zaznaczył Mateusz Banaszkiewicz (47). Artysta, który na co dzień rozśmiesza widzów w Kabarecie Młodych Panów, nie ma wątpliwości, że Bóg ma ogromne poczucie humoru. – Musi je mieć, skoro stworzył człowieka – stwierdził kiedyś z uśmiechem.

Podstawy wiary otrzymał już jako dziecko. Rodzice uczyli go nie tylko bycia dobrym chrześcijaninem, ale także dziękowania przed posiłkiem i po nim, a także przeżegnania się, gdy przejeżdżał obok krzyża.

Chciał być misjonarzem

Nie zawsze jednak zasady wpajane mu w domu były dla niego ważne – w szkole średniej pojawił się bunt. Nie trwał on jednak długo. Tuż po maturze Mateusz postanowił, że wstąpi do seminarium zakonnego, choć początkowo planował studiować dziennikarstwo. Myśl o zakonie pojawiła się w jego głowie, kiedy wracał pociągiem ze stolicy do rodzinnego Rybnika, tuż po tym, jak dostał się w Warszawie na studia. Chciał zostać misjonarzem i wyruszyć w świat.

– W mojej głowie zaświtał pomysł wyjazdu na Syberię. Ciągnęło mnie na Wschód. Uważałem, że to teren nie tyle dziki, ile niepoznany i otwarty na działalność misyjną – opowiadał.

Swoje plany konsultował z Bogiem, prosił o rozeznanie. Po półtorarocznym pobycie w zakonie salwatorianów stwierdził jednak, że Bóg ma dla niego inny plan, a jego powołaniem jest bycie mężem i ojcem.

– Nowicjat zweryfikował moje plany, ale też



Październik to czas na modlitwę różańcową.

Jego orędownik

W swoich modlitwach często zwraca się do św. Antoniego Padewskiego. To patron jego parafii w rodzinnym Rybniku. – Wzór orędownika, do którego mogę zwrócić się w każdej potrzebie. Nie tylko wtedy, gdy czuję się źle albo coś zgubię – wyznał.

Fot.: Forum, Akpa, Instagram.com/mati_banani (3)

eprasa.pl 1b20e4bd2f

konie był darem



Mateusz Banaszkiewicz znany jest z Kabaretu Młodych Panów.

ugruntował mnie jako świadomego chrześcijanina. Postanowiłem wystąpić z zakonu, ponieważ rozeznałem swoje miejsce w życiu – wyznał, zaznaczając jednocześnie, że czas spędzony w zakonie był dla niego darem. Tam odnalazł spokój i bardzo dojrzał, pozbywając się młodzieńczego buntu.

Bóg jest moim Ojcem

Kiedy po raz pierwszy spotkał swoją przyszłą żonę Agnieszkę, z zawodu stomatolożkę, nie spodziewał się, że coś z tego będzie. Dopiero jakiś czas później, gdy trafił do jej gabinetu na fotel, wpadła mu w oko.

– Zapatrzyliśmy się w siebie. Nie mogłem nic mówić, tylko patrzyłem, a oczy miałem duże i wystraszone – wspominał ze śmiechem.

Po wizycie zaprosił Agnieszkę na kawę i tak zaczęła się ich miłość, która trwa już ponad dwie dekady. Pytany o największe szczęście, wskazuje na żonę i dwóch synów, których się doczekali: Tymoteusza i Jonasza. A Boga nazywa swoim Ojcem.

– Mamy bliską relację, często z Nim rozmawiam – wyznał w jednym z wywiadów.

Na co dzień odmawia Koronkę do Miłosierdzia Bożego, w październiku różaniec. W trakcie podróży zazwyczaj modli się do św. Krzysztofa, patrona kierowców. Koledzy z kabaretu niekiedy proszą go o modlitwę w konkretnej intencji: „Masz przecież dobre chody na Górze” – mówią żartobliwie.

„Mimo że kabaret to inna strona życia, nie przeszkadza to, aby codzienność oddawać wierze”

– Nie wstydzę się tego, że wierzę w Boga. Mimo że kabaret to inna strona życia, nie przeszkadza to w niczym, aby codzienność oddawać właśnie wierze – wyznał kiedyś na spotkaniu ze studentami. Chętnie przyjmuje zaproszenia na spotkania, gdzie może świadczyć o Bogu. Obecności Stwórcy doświadcza każdego dnia. Kilka lat temu wyznał nam, że odmawiał Nowennę Pompejańską w intencji uzdrowienia bliskiej mu osoby. – I zdarzyło się coś, czego nie można nazwać inaczej niż cudem – stwierdził.

Dla Boga, jak się sam przekonał, nie ma rzeczy niemożliwych. Wiara wyniesiona z domu jest dla niego drogowskazem do dziś... **K.W.**



Z żoną w Watykanie. Para wychowuje dwójkę dzieci.



Na swoim Instagramie poleca różne książki, m.in. „Dlaczego Kościół katolicki ma rację”.

eprasa.pl 1b20eabd2f

Beata Bąk z

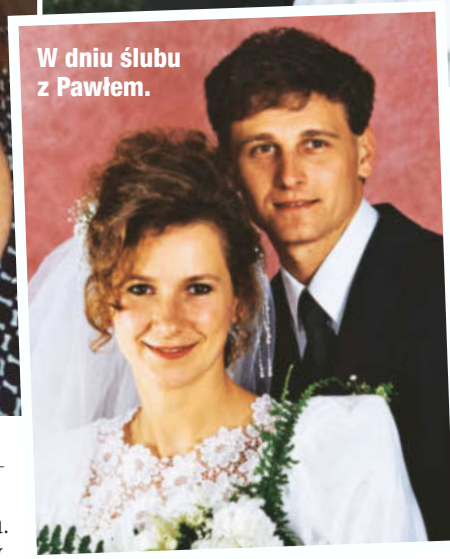
W głębi jej serca czaił się

Czuła, że czegoś jej brakuje, że jej życie nie jest kompletne. I wtedy w ręce wpadła jej Nowenna Pompejańska



Wszystko, co przeszła, zbliżało ją do Boga.





W dniu ślubu z Pawłem.

Miłość do Boga zaszczepiła w niej babcia. Razem modliły się i chodziły do kościoła. Beata już od najmłodszych lat marzyła, by aktywnie uczestniczyć we mszy świętej.

– Mamusiu proszę cię, zapytaj księdza, czy mogłabym pójść wcześniej do komunii – prosiła wielokrotnie.

– Dobrze, ale musisz obiecać, że sama się przygotujesz – oznajmiła córce matka.

Wydarzył się mały cud, tata wrócił

Dziewczynka przygotowywała się bardzo sumiennie.

– Z dnia komunii pamiętam bardzo mało, nie ważne były prezenty, ani obiad rodzinny, nie pamiętam nawet co dostałam. Ale wiem, że czułam ogromną radość – wspomina.

Wydarzeniu towarzyszył jeszcze mały cud. Jej tata kilka lat wcześniej odszedł od rodziny. Beata bardzo za nim tęskniła. Wrócił na komunię i... już został.

Niestety, z czasem jej wiara zaczęła powszednieć. W jej małej parafii nie było żadnej oazy ani scholi, gdzie mogła umacniać swoją więź z Bogiem. Jedynie raz w miesiącu uczestniczyła w spotkaniach różańcowych, które jej babcia organizowała u siebie w domu. Wraz z grupą starszych pań siadały wspólnie, czytały modlitwę a potem dyskutowały.

„Swojego męża poznała już w podstawówce. To było przeznaczenie."

– Pamiętam, że zawsze było świeże ciasto i herbata – uśmiecha się do tych wspomnień. – Jednak brakowało mi przeżywania tego w gronie rówieśników – dodaje.

Była lubiana i towarzyska. Chodziła do małej szkoły, jej klasa liczyła zaledwie 7 osób, w tym dwie dziewczynki. Stanowili zgraną grupę. Wśród nich był Paweł, jej przyszły mąż. Chociaż w początkowo nic nie wskazywało, że tak może być... Po podstawówce ich drogi się rozeszły. On poszedł do technikum do Lublina, a ona do liceum.

Gdy była w trzeciej klasie, pojawiła się propozycja pójścia na pielgrzymkę na Jasną Górę. Od tamtej pory brała w nich udział co roku.

Na studniówkę poszła razem z Pawłem, ale parą stali się dopiero dwa lata później. W międzyczasie on poszedł do wojska, a Beata skończyła

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 1b20eabd2f

Lublina niepokój...


Wychowują z mężem swoje dzieci w wierze.


Uwielbia przyrodę. To fantastyczne dzieło Pana.

dwuletnie studium nauczycielskie i zaczęła pracę w szkole jako nauczyciel nauczania początkowego.

Coraz więcej myślała o przyszłości

Pobrali się w 1994 r. W tym samym roku urodziła się Justyna, a 5 lat później Gabrysia. Udało im się kupić małe mieszkanie. Oboje pracowali, dzieci chowały się zdrowo.

Byli szczęśliwi. Beata modliła się, ale z czasem zorientowała się, że robiła to wtedy, kiedy czymś się martwiła albo czegoś potrzebowała.

W 1997 r. zachorowała jej ukochana babcia. Beata była przy niej do końca, modliła się za nią. Miała czas, żeby się pożegnać, ale ból przez to nie zmniejszył się. Podobnie było kilka lat później. Od dłuższego czasu nie miała kontaktu z tatą. Odszedł od nich ponownie, kiedy Beata miała 17 lat i tym razem już nie wrócił.

– Powinnam pojechać do taty, spróbować się pogodzić – poruszyła ten temat w święta wielkanocne.

Niestety nie zdążyła. Mężczyzna zmarł tydzień później. Te przeżycia zbliżyły ją do Boga. Modlitwa dawała jej ukojenie, jednak czuła lekki żal w sercu. Zaczęła też coraz więcej myśleć o swoim życiu. Była szczęśliwa, ale jednak gdzieś w głębi serca, czuła niedosyt. Jakby czegoś jej brakowało. W 2007 r. w jej ręce wpadła książeczka poświęcona Nowennie Pompejańskiej.

– Przeczytałam ją w jedną noc i postanowiłam odmawiać te modlitwę – wspomina.

Na początku nic się nie działo, ale z czasem zaczęła zauważać drobne zmiany. Poprawiły się jej relacje w rodzinie. Udało im się z mężem także rozpocząć budowę wymarzonego domu. Układało się jej w pracy, została dyrektorem szkoły.

Wiedziała, że siła płynie z wiary

Beata wierzyła, że to jest odpowiedź na jej modlitwę. Z czasem czuła, że potrzebuje tego nie tylko dla korzyści ale też dla samej siebie. Zaczęła także jeździć na pielgrzymki. Jej szkoła nosiła imię Jana Pawła II.

Co roku w październiku jest organizowany zjazd rodziny szkół papieskich. Często odwiedzała także pobliskie sanktuarium w Wąwolnicy. Była tam też kilka razy z córkami.

Wydawało się jej, że od teraz w jej rodzinie zapanuje spokój. Niestety, bardzo się myliła. W 2016 r. na jej rodzinę ponownie spadła tragedia. Najpierw w lutym zginęła w wypadku jej bratanica, a rok później tragicznie zmarł jej młodszy brat. To był straszny cios dla wszystkich.

– Bóg dał mi siłę, nie tylko dla siebie, ale też dla moich bliskich. To ja załatwiałam formalności, miałam słowa wsparcia i otuchy, kiedy inni cierpieli. Nie wiem, jak bym sobie poradziła bez modlitwy – mówi.

To był dla jej bliskich bardzo trudny rok i pozostawił w sercach głębokie rany. Ale życie toczyło się dalej. Beata tylko utwierdziła się w przekonaniu, że jej siła płynie z wiary i nie słabła w modlitwach.

„Stara się, by jej życie płynęło spokojnie, bez wielkich burz i huraganów."

– Po co ty się tak ciągle modlisz? Co ci to daje? – pytał ją czasem mąż.

– Spokój i miłość – odpowiadała.

Za niego też się modliła i nadal to robi. Wierzy, że kiedyś on też otworzy swoje serce dla Boga. Na razie jednak podąża tą drogą sama.

Kilka lat temu, za namową przyjaciół wstąpiła do Wspólnoty Przyjaciele Oblubieńca. W czasie pandemii regularnie słuchała podcastów Adama Szostaka, w których codziennie przez dwa lata czytał jeden rozdział Pisma Świętej i potem go omawiał.

Na jej drodze stanął także ksiądz Janusz. To dzięki niemu miała okazję pojechać na Beatyfikację Ojca Świętego do Rzymu.

– Zapisałem cię na ten wyjazd, już nie ma odwrotu – usłyszała od niego.

Na początku była zła, bo miała szkołę, obowiązki. Ale kiedy stała na placu Świętego Piotra, czuła niesamowitą radość i wzruszenie.

Obecnie Beata nadal pełni funkcję dyrektora. Jej córki założyły już własne rodziny, ma też wnuki. Z Pawłem dobrze się im układa. Żyje spokojnie i docenia to, co ma.

– Bóg na każdego z nas ma swój plan, mówi do nas i tylko czeka aż go usłyszymy – mówi z pokorą.

Anna Wyszyńska

eprasa.pl 1b20eabd2f

Góry po drodze

Niewysokie szczyty, szerokie doliny, lasy, prześcigające się w kolorach. A między nimi cerkwie, pałace i ślad po naftowej gorączce. Beskid Niski to wycieczka z przystankami.



Szczyty Beskidu Niskiego nie są wysokie, to raczej łagodne pagóry, które nie przestraszą, a zachęcą do wędrówki.

Nie jest to kraina wielkich wysokości. Rozciąga się między Małopolską a Podkarpaciem, tuż przy granicy ze Słowacją – trochę na uboczu głównych szlaków. Ale to tu można połączyć spacer po górach z przystankiem na ciekawą historię.

Gdy zwiedzanie sprawia przyjemność

Dobrym początkiem są Gorlice – niewielkie miasto, które odegrało zaskakująco dużą rolę w historii światowej nafty. W połowie XIX wieku Ignacy Łukasiewicz prowadził tu eksperymenty z ropą naftową i właśnie z tym miastem związany jest początek przemysłowej historii nafty. Dziś trudno uwierzyć, że okolica, którą kojarzymy przede wszystkim z zielonymi wzgórzami, była kiedyś jednym z najważniejszych zagłębi naftowych Europy. W skansenie „Magdalena" można zobaczyć dawne urządzenia i szyby naftowe, ale ślady tej historii są w całym regionie.

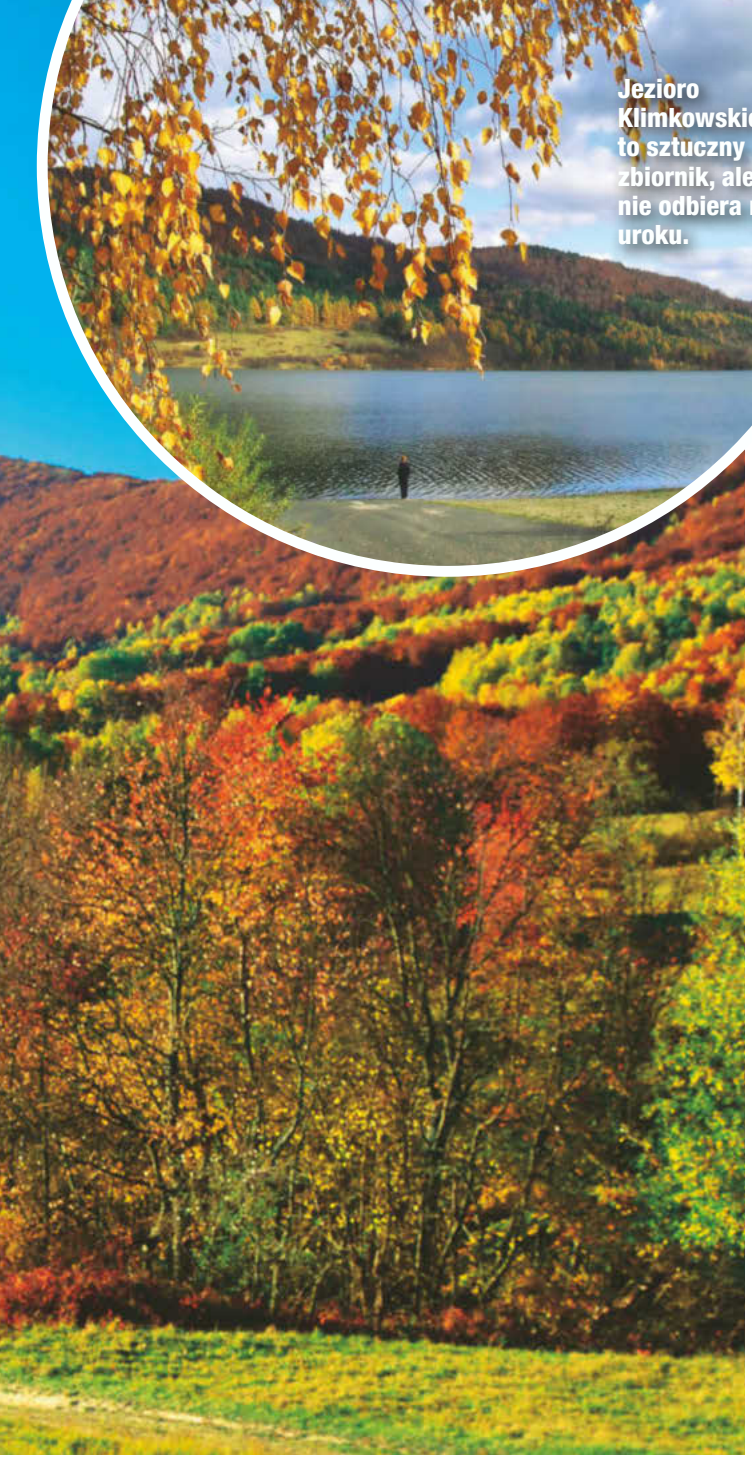
Warto przejść przez niewielki rynek miasteczka. Gorlice są kameralne, z niską zabudową i górami – całkiem niedaleko. Przed dalszym zwiedzaniem trzeba zajrzeć do jednej z lokalnych restauracji. Fuczki, czyli placki z kiszonej kapusty, albo hreczanyki – kotlety z kaszy gryczanej nikogo nie rozczarują smakiem.

Potem można już ruszyć w stronę Szymbarku. Stoi tu jeden z najciekawszych zabytków okolicy – renesansowy kasztel, niewielki, ale efektowny, z charakterystycznymi narożnymi basztami. Kilka kilometrów dalej leżą Siary i pałac Długoszów. Jesienią jego jasna bryła dobrze wygląda wśród złotych drzew – region ma także swoją arystokratyczną historię.

Kiedy najlepsze są spokojne wędrówki

W Beskidzie Niskim nie trzeba zdobywać imponujących wysokości. To właśnie w łagodności tych gór tkwi ich urok. Jesienią warto wybrać trasę przez Magurski Park Na-

eprasa.pl 1b20eabd2f



Jezioro Klimkowskie to sztuczny zbiornik, ale to nie odbiera mu uroku.



Gorlice nazywane są bramą Beskidu Niskiego i „Miastem Światła".



Pałac w Siarach otacza piękny park – arboretum z rzadkimi gatunkami drzew.



Cerkiew w Owczarach została wpisana na listę UNESCO.

rodowy – szczególnie wtedy, gdy liście zaczynają już odsłaniać kształt zboczy.

Nad doliną Ropy rozlewa się Jezioro Klimkowskie. Powstało wskutek budowy zapory, ale dziś trudno myśleć o nim wyłącznie jak o obiekcie hydrotechnicznym – woda, góry i jesienne drzewa tworzą tu zupełnie inny pejzaż niż ten, który czeka na szlakach.

Są też cerkwie. Drewniane, kamienne, smukłe, z cebulastymi kopułami – każda trochę inna. Warto wybierać je nie według zasady: „zobaczmy wszystkie", lecz po drodze. W Kwiatoniu czy Owczarach można zajrzeć do świątyń należących do najcenniejszych zabytków drewnianej architektury regionu.

Podczas tej wycieczki warto zostawić sobie czas na miejsca, których nie było w planie. Małą wieś, boczną drogę, widok znad doliny. W Beskidzie Niskim to są dobre decyzje. Pozwalają dotrzeć do uroków, skrywających się gdzieś tam, po drodze.

MURAL W GORLICACH



Trudno o lepszy adres dla Ignacego Łukasiewicza niż Gorlice. To właśnie tutaj w 1854 roku zapłonęła pierwsza na świecie uliczna lampa naftowa – w miejscu, które dziś upamiętnia tablica na elewacji dawnej apteki. Na muralu wynalazca patrzy na miasto z miną człowieka, który chyba dobrze wie, że właśnie dzieje się coś przełomowego.

Fot.: Adobe Stock (4), Marcin Gugulski/UM Gorlice/materiały prasowe (2)

eprasa.pl 1b20eabd2f

Św. Teresa od Dzieciątka Jezus



W ikonografii pokazywana jest z rękami pełnymi róż, symbolizującymi łaski, którymi obdarowywała za życia a także po śmierci.

Pokazała, że do świętości nie prowadzą wielkie czyny, ale dziecięce zaufanie Bogu i miłość wyrażana w codziennych, małych obowiązkach.

Mały Kwiatek Pana Boga



Jej rodzice, Zelia i Ludwik Martin, zostali kanonizowani w 2015 roku przez papieża Franciszka. Są pierwszym małżeństwem wyniesionym wspólnie na ołtarze.

Ta duchowość zdemokratyzowała dążenie do świętości, pokazując, że jest ona dostępna dla każdego człowieka w zwyczajnym życiu. Jej prekursorka nazywana jest Tereską, bo gdy umierała, była młodziutka, miała zaledwie 24 lata.

Nie mieli z nią łatwo

Jej rodzice, Zelia i Ludwik Martin mieszkali w Alençon we Francji. On był zegarmistrzem, ona prowadziła firmę koronczarską. Byli niezwykle pobożni. Urodziło im się dziewięcioro dzieci, z czego aż czworo zmarło. Najmłodsza Tereska przysparzała im wielu zmartwień. Była niespokojna, żywiołowa, nadwrażliwa i krzykliwa, a gdy podrosła, także kapryśna. Zelia zmarła w 1877 roku, gdy dziewczynka miała ledwie cztery lata. Ojciec przeniósł się wtedy z dziećmi do Lisieux, do rodziny żony. Tutaj w małej Teresce nastąpiła zmiana – mając 13 lat, stała się cichą i pobożną dziewczynką. Twierdziła, że to zasługa Matki Bożej.

Żadnej ulgi w Karmelu

Wszystkie jej siostry wstąpiły do klasztoru, ona także o tym marzyła. Gdy powiedziała o tym ojcu, dał jej mały kwiatek – skalnicę, na znak, że się zgadza. Dlatego przyszła święta nazywała siebie Małym Kwiatkiem. I wywalczyła zgodę papieża, by mogła wstąpić do karmelitanek, mając tylko 15 lat. Nie traktowano jej tam ulgowo:

Modlitwa do św. Teresy od Dzieciątka Jezus

Boże, nasz Ojcze, Ty wysłuchujesz próśb tych, którzy służą Ci wiernie. Święta Teresa ufała, że „Ty spełnisz jej wolę w niebie, skoro ona zawsze pełniła Twoją wolę na ziemi”. Przez jej miłość do Ciebie, błagam wysłuchaj moją modlitwę, którą z ufnością do Ciebie zanoszę. Panie Jezu, Synu Boży i nasz Zbawicielu, święta Teresa poświęciła swe doczesne życie dla zbawienia dusz i pragnęła „z nieba czynić dobro na ziemi”, a jako Twoja umiłowana oblubienica zabiegała zawsze o Twoją chwałę. Przyjmij także moje oddanie się Tobie i przez jej wstawiennictwo udziel mi łask, o które z ufnością Cię proszę. Duchu Święty, zdroju łaski i miłości, Ty w swoim uprzedzającym działaniu obdarzyłeś św. Teresę Bożą miłością, a ona wspaniałomyślnie na nią odpowiedziała. Teraz, gdy nie zaznaje spoczynku, lecz oręduje za nami w niebie. błagam Cię Duchu Pocieszycielu natchnij moją modlitwę i udziel mi łask, o które przez jej wstawiennictwo z ufnością Cię proszę. Amen.

eprasa.pl 1b20eabd2f

i Najświętszego Oblicza



Pięć córek państwa Martin poszło do zakonu: Maria, Paulina, Celina i Tereska zostały karmelitankami, a Leonia wizytką.



W maju 1944 roku, tuż przed wyzwoleniem kraju spod okupacji niemieckiej, papież Pius XII ustanowił św. Teresę z Lisieux patronką Francji.

ciężko pracowała, zimą marzła w nieogrzewanym klasztorze, cierpiała na bóle żołądka z powodu niedostatecznego pożywienia, ale była szczęśliwa. Przyjęła imiona: Teresa od Dzieciątka Jezus i Najświętszego Oblicza. Była zwyczajną zakonnicą, która czasem przysypiała ze zmęczenia na różańcu i nie lubiła niektórych sióstr, choć pracowała nad tym, by okazywać im życzliwość. Wiemy o tym z jej pamiętników, które nakazała jej pisać matka przełożona, a zarazem jej starsza siostra Agnieszka, gdy Tereska zaczęła chorować na gruźlicę. Bardzo cierpiąc, dusząc się w nocy, spisywała swoje przemyślenia, wydane potem jako „Dzieje duszy". Stały się one prawdziwym skarbem literatury teologicznej, wielokrotnie czytał je np. Stefan Wyszyński i Karol Wojtyła.

„Modlić się, to nie znaczy wiele mówić, ale wiele kochać"

Nie żąda wielkich czynów

„Moim marzeniem jest być miłością w sercu Kościoła" – pisała. „Pragnę tylko kochać Jezusa. Nigdy nie słyszałam Jego głosu, ale czuję, że jest On we mnie w każdej chwili, że mną kieruje i daje mi natchnienia. Jedyną drogą, która wiedzie w sam Boski żar, jest zaufanie małego dziecka, które bez obawy zasypia w ramionach swego Ojca. Jezus nie żąda wielkich czynów, ale jedynie zdania się na Niego i wdzięczności". Jej zapiski nie są trudnymi tekstami teologicznymi, to słowa zawierzenia. Tereska odkryła, że do Boga prowadzi prosta droga pełnego zaufania. Sama jednak stanęła przed ciężką próbą, bo choroba sprawiła, że czasem, jak pisała, prawie traciła wiarę i dzielił ją krok od wielkiej rozpaczy. Dlatego właśnie jest patronką ateistów, bo była blisko ciemności towarzyszącej tym, którzy odrzucają Boga. Chwilę przed śmiercią (stało się to 30 września 1897 roku) spojrzała w niebo i uśmiechnęła się. Za jej orędownictwem wymodlono wiele cudów. Jest patronką misji, młodzieży, młodych kobiet, a także ludzi niewierzących. 19 października 1997 roku Jan Paweł II ogłosił ją Doktorem Kościoła, najmłodszym w historii. Od 1994 roku jej relikwie wędrują po świecie i były już w większości krajów.

Jolanta Winiarska



Ostatnia peregrynacja relikwii św. Teresy od Dzieciątka Jezus w Polsce odbyła się od 2 lipca do 10 sierpnia 2026 r.

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

PYTANIA O WIARĘ



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

Co się dzieje, gdy ktoś ogłasza apostazję?

Co rusz czytam, że jakiś celebryta ogłosił apostazję. Co to znaczy i jakie są jej konsekwencje? Beata z Krosna

Droga Pani Beato, niektórzy celebryci znani są z czegoś innego niż to, że postępują w sposób wartościowy i szlachetny. Gdy chwalą się swoją apostazją, to zwykle nie zdają sobie sprawy z tego, że – podobnie jak Adam – chowają się przed Bogiem i przed własnym sumieniem. Apostazja to publicznie ogłoszona decyzja o wystąpieniu z Kościoła i o niewierze w Boga. Skutki apostazji to ekskomunika, czyli usunięcie ze wspólnoty Kościoła, zakaz przyjmowania i sprawowania sakramentów, zakaz wypełniania jakichkolwiek urzędów i posług w Kościele, utrata prawa do pogrzebu kościelnego. Chrzest osoby, która zdecydowała się na apostazję, zachowuje swoją ważność, gdyż Bóg nigdy nie przestanie kochać także tych, którzy występują z Kościoła. Możliwe jest odwołanie apostazji, jeśli nawraca się człowiek, który wcześniej publicznie odszedł od Boga.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Folwark Zwierzęcy", klasyczne dzieło George'a Orwella, powróciło do kin w nowej, familijnej adaptacji. To atrakcyjna animacja z humorem i przygodą, która przenosi ponadczasowe przesłanie na grunt wyzwań dzisiejszego świata. Opowiada o odpowiedzialności, wspólnocie i sile dokonywanych wyborów. Galapagos Film

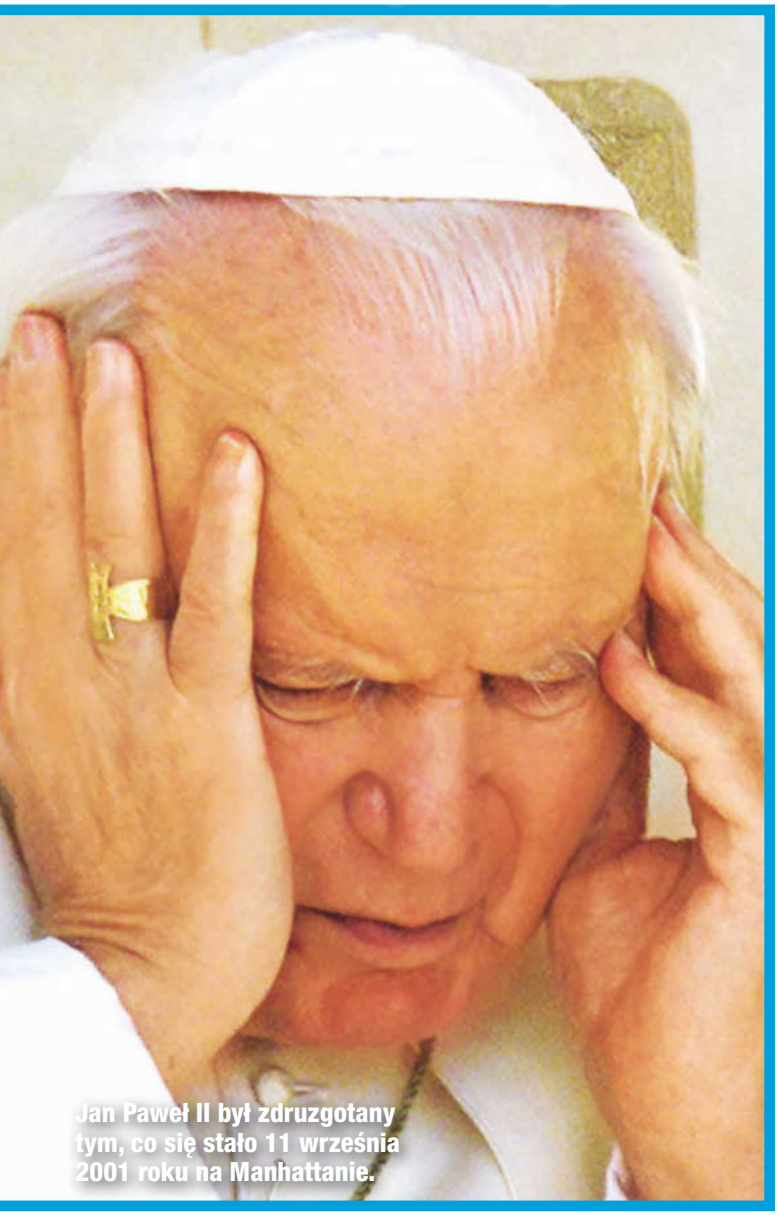


„Cztery style funkcjonowania w relacjach" pokazują, że kochamy według różnych schematów: jedni budują bezpieczne więzi, inni nieświadomie sabotują relacje. Dr Anita Knight Kuhnley pomaga odkryć własny styl i zrozumieć jego wpływ na miłość, komunikację i poczucie bezpieczeństwa, odwołując się także do biblijnego spojrzenia na związki i miłość. Wydawnictwo Esprit

eprasa.pl 1b20eabd2f

Stanley Trojanowski

Niezwykły dar strażaka dla



Jan Paweł II był zdruzgotany tym, co się stało 11 września 2001 roku na Manhattanie.

Zanim 11 września wyjechał na akcję, wyjął zza koszuli medalik, ucałował go i uczynił znak krzyża. Swój strażacki hełm Stanley kilka lat później ofiarował Ojcu Świętemu.

Kiedy 11 września 2001 roku samoloty z terrorystami z Al-Kaidy na oczach przerażonego świata wbijały się w wieże World Trade Center, Jan Paweł II przebywał w Castel Gandolfo. O tym straszliwym zdarzeniu dowiedział się telefonicznie od swojego rzecznika prasowego Joaquína Navarro-Vallsa. Ojciec Święty był zdruzgotany, gdy usłyszał, co się stało. Włączył na chwilę telewizor, by obejrzeć nagrania z dotkniętego tą apokalipsą Nowego Jorku. Potem poszedł do kaplicy i pogrążył się w długiej modlitwie.

Mroczny dzień w dziejach ludzkości

Jan Paweł II próbował się dodzwonić do prezydenta USA George'a W. Busha, ale to było niemożliwe, gdyż – ze względów bezpieczeństwa – głowa państwa opuściła Biały Dom i znajdowała się na pokładzie samolotu Air Force One. Ojciec Święty, jako jeden z pierwszych przywódców na świecie, wysłał oficjalny telegram kondolencyjny. Nazwał w nim ataki „niewymownym horrorem" oraz „nieludzkimi aktami terroryzmu". A w oknie rezydencji w Castel Gandolfo kazał zapalić świecę na znak solidarności z ofiarami (tę tradycję zapoczątkował po wprowadzeniu stanu wojennego w Polsce).

Nazajutrz, 12 września w środę, odbyła się cotygodniowa audiencja generalna na pl. św. Piotra. Świat ogarnęły niepewność i strach, co będzie dalej i gdzie jeszcze mogą zaatakować terroryści, dlatego w Watykanie wprowadzono nadzwyczajne środki bezpieczeństwa. Papież był przejęty do głębi i wstrząśnięty bezprzykładnym okrucieństwem, jakiego dopuścili się arabscy terroryści, którzy pozbawili życia trzy tysiące ludzi. Jan Paweł II poprosił licznie zebranych na pl. św. Piotra wiernych, by powstrzymali się od radosnych okrzyków i oklasków. Audiencja przebiegała w ciszy i skupieniu. Zamach terrorystyczny w USA Jan Paweł II nazwał „mrocznym dniem w dziejach ludzkości i straszliwym zamachem na godność człowieka".

– Niech Bóg natchnie odwagą ocalonych, wspiera chwalebne wysiłki służb ratunkowych i licznych wolontariuszy, którzy w tych godzinach nie szczędzą wysiłków, by stawić czoło tak dramatycznej sytuacji – mówił Jan Paweł II.

Madonna z World Trade Center niosła nadzieję

Stanley Trojanowski – strażak mający polskie korzenie jak każdego dnia udał się do pracy w swojej jednostce Engine 238 na Greenpoincie. Ranną zmianę zaczynał o 9.00, ale już o 8.10 był na miejscu. Tuż przed dziewiątą na ekranie telewizora jeden z kolegów ujrzał południową wieżę World Trade Center w kłębach dymu. – Jedziemy – uznali, zanim jeszcze padł oficjalny rozkaz.



Nieludzko zmęczeni strażacy nie myśleli o sobie, ale ostatkiem sił starali się ratować ludzi.

eprasa.pl 1b20eabd2f

Jana Pawła II

– Wyjąłem zza koszuli medalik, ucałowałem i przeżegnałem się. Z „firehouse'u" wyjeżdżałem na syrenie, światłach i całą mocą, jaką fabryka dała... – relacjonował. Zanim dotarli na miejsce, w radiu usłyszeli, że drugi samolot wbił się w północną wieżę.

Do Stanleya zadzwonił 16-letni syn Michał. – Tato, kocham cię. Wróć bezpiecznie – powiedział, a mężczyźnie w oczach zakręcili się łzy.

Podczas akcji ratunkowej ich ukochany dowódca – Glenn Wilkinson poległ, a oni z narażeniem życia wydobyli jego ciało spod gruzów. – Nie odejdziemy bez niego – powtarzali zgodnie.

Środowisko strażaków, którzy stali się bohaterami działań ratunkowych, poniosło wielką ofiarę. Stanley Trojanowski był na 117 pogrzebach swoich kolegów. Wielu z tych, którzy przeżyli, zmarło potem na raka lub poważnie zachorowało – za sprawą szkodliwych oparów, m.in. azbestu, unoszących się na gruzowisku.



Jan Paweł II pobłogosławił hełm, w którym Stanley Trojanowski niósł pomoc po zamachu na WTC.



Stanley Trojanowski, strażak z Nowego Jorku, podczas wizyty w Polsce w 2005 roku.

– Pogruchotane plecy, zmarnowane płuca, duszności, plucie krwią – taki uszczerbek na zdrowiu poniósł Stanley. Potrzebował spotkań z psychologiem, żeby zwalczyć depresję i koszmary nocne. Przez to wszystko musiał przejść na emeryturę w wieku 47 lat.

Dramatycznych obrazów, które widział podczas akcji ratunkowej w WTC, nigdy nie zdołał zapomnieć. Ale w jego pamięci zostały też niosące nadzieję gesty ludzkiej solidarności i plakaty obrazu Matki Bożej zatknięte wśród ruin. Nazwano Ją potem Madonną z World Trade Center. Stanley zawiesił Jej wizerunek na ścianie w swoim domu.



Porwane przez terrorystów samoloty pasażerskie wbiły się w wieże WTC, które wkrótce runęły.

Fot.: East News (2), Getty Images, AP (2)

Jak nikt potrafił rozumieć cierpienie

Trzy lata później strażak postanowił przekazać hełm, który miał na sobie 11 września, polskiemu papieżowi. Ta wyjątkowa pamiątka była obiektem starań wielu amerykańskich muzeów, a na aukcjach można było za niego dostać równowartość samochodu. Ale serce podpowiadało Stanleyowi tylko jedno dobre posunięcie. Czuł, że powinien go dać Janowi Pawłowi II.

By to uczynić, zignorował głos własnych dzieci. – Nawet trochę się „burzyły", bo to pamiątka rodzinna, ale ja wiedziałem swoje. Nikomu innemu bym go nie oddał, tylko jemu... – podkreślał. – Po pierwsze, uważałem, że Jan Paweł II był jednym z uczestników naszej akcji na WTC. Po drugie, był tym człowiekiem, który jak nikt potrafił zrozumieć cierpienie, poświęcenie bliźniego i sens ofiary życia. Po trzecie, skoro tak cierpiał, chciałem Mu przez ten hełm dodać otuchy i siły do zmagania z chorobą – wyjaśniał.

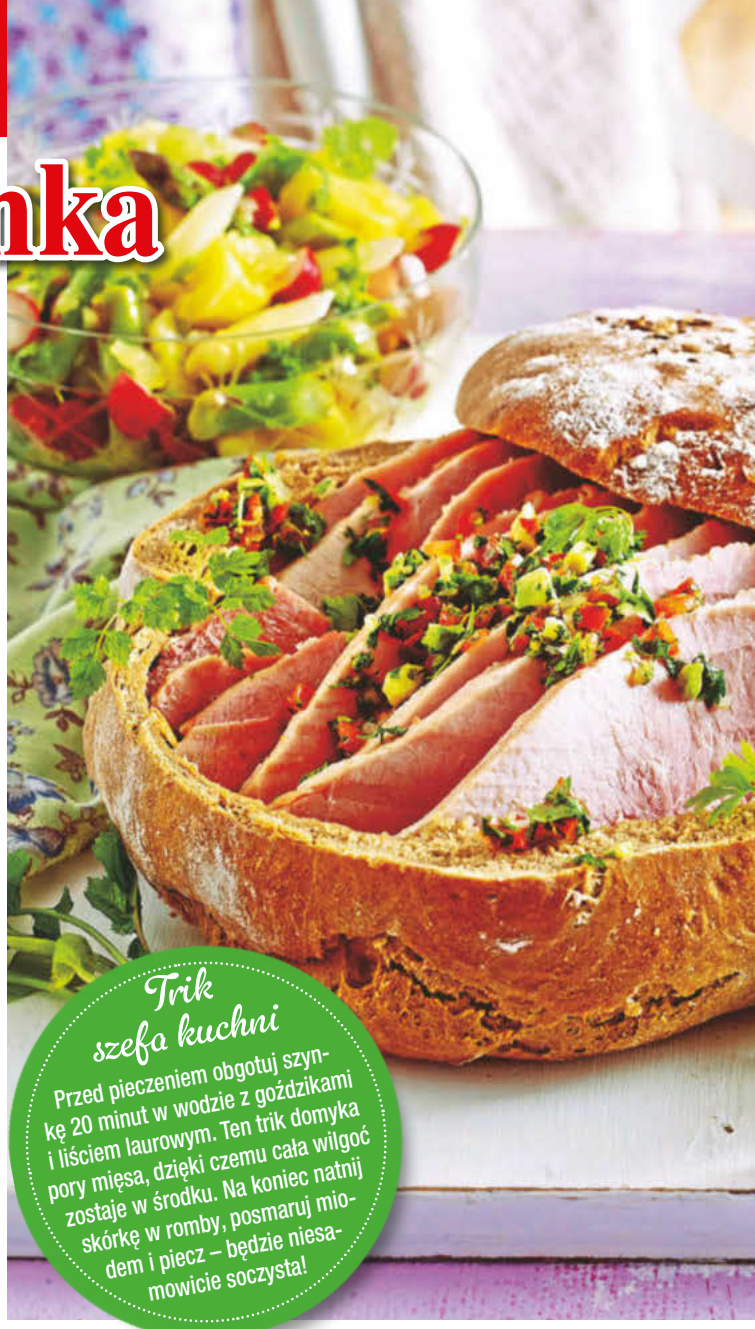
Jan Paweł II przyjął ten dar z wdzięcznością i wzruszeniem. – To była dla mnie najlepsza „zapłata" za cały 11 września... Będę o tym pamiętał zawsze – mówił dzielny strażak.

eprasa.pl 1b20eabd2f

Szykowna szynka

Jak nadać pieczeni wyjątkowy charakter? Wystarczy odświeżyć formę i pokusić się o inspirujące dodatki. Efekt będzie zaskakujący.





Trik szefa kuchni

Przed pieczeniem obgotuj szynkę 20 minut w wodzie z goździkami i liściem laurowym. Ten trik domyka pory mięsa, dzięki czemu cała wilgoć zostaje w środku. Na koniec natnij skórkę w romby, posmaruj miodem i piecz – będzie niesamowicie soczysta!

Po zamojsku z kratką

SKŁADNIKI:

• 3 cebule • 2 kg surowej szynki wieprzowej (ze skórką oraz warstwą tłuszczyku) • 2 ząbki czosnku • po 2 łyżeczki miodu gryczanego i musztardy sarepskiej albo tatarskiej • sól • olej do glazury • sok wyciśnięty z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Szynkę dobrze opłucz, wytrzyj do sucha. Skórę natnij w romby. Mięso posyp solą. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Natrzyj nim dobrze szynkę. Mięso włóż do miseczki. Szczelnie przykryj folią spożywczą i odstaw na minimum 4 godziny w chłodne miejsce. Cebule obierz, pokrój na grubsze cząstki.

2. Wymieszaj 2–3 łyżki oleju z miodem, musztardą i sokiem z cytryny. Dodaj też 1/2 łyżeczki soli. Szynkę włóż do rękawa do pieczenia. Obłóż cząstkami cebuli i polej glazurą. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 180°C. Piecz 120 minut. Rozetnij rękaw. Piecz jeszcze 15–20 minut, aż wierzch szynki się zrumieni. Podaj z duszonymi warzywami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 150 minut
PORCJE: 16 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Na zdrowie

Herbapol propnuje herbatki w trzech wariantach: Lekki Brzuch, Spokojna Głowa, Naturalna Energia. Na dobre samopoczucie.

• Ok. 6 zł/op.



Słodkie co nieco

Tej jesieni możesz delektować się Jeżykami o korzennym smaku. To edycja limitowana, więc spiesz się z degustacją.

• Ok. 8 zł/160 g



W sosie piwnym

SKŁADNIKI:

• 2 marchewki • 5 cebul • 2 kg peklowanej szynki wieprzowej ze skórką • 1 łyżeczka jagód jałowca • 4 liście laurowe • 1 łyżeczka tymianku • 50 g płynnego miodu • 1 l ciemnego piwa • 3 łyżki mąki ziemniaczanej • pieprz • sól • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule potnij na cząstki. Marchewki obierz i pokrój na kawałki. Jałowiec i liście laurowe utłucz w moździerzu. Dodaj tymianek, łyżeczkę pieprzu i miód. Natrzyj mieszanką mięso.

2. Cebule i marchewki wrzuć luźno do natłuszczonej brytfanny. Ułóż szynkę skórką do góry. Zalej połową piwa. Piecz ok. 3 godzin w 175°C. W połowie pieczenia dodaj resztę piwa. Na 20 minut przed wyjęciem z piekarnika zwiększ temperaturę do 220°C, by skórka ładnie się przyrumieniła.

3. Wyjmij mięso. Sos przecedź, zagotuj. Zagęść mąką. Przypraw solą i pieprzem. Podaj do pieczeni.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 4 godziny PORCJE: 14 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Fot.: House of Food (4), arch./123RF/Picsel, materiały prasowe (2)

eprasa.pl 1b20eabd2f



Peklowana w ziołach

SKŁADNIKI:

• 2 cebule • 5 kg surowej szynki • 6 ząbków czosnku • 30 ziaren ziela angielskiego • po 1 i 1/2 łyżeczki kminku i kolendry • 6 jagód jałowca • 8 liści laurowych • 20 ziaren pieprzu • po 2 łyżeczki estragonu, tymianku i cząbru • 1/2 łyżeczki gorczycy • 150 g soli peklowej • 4 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciśnij przez praskę i natrzyj nim szynkę. Przykryj, odstaw na kilka godzin. Do 3 l wody wrzuć 3 liście laurowe, 1/2 ziela i pieprzu, po 1/2 łyżeczki kminku i kolendry, gorczycę, 3 jagody jałowca. Zagotuj, wsyp sól peklową i wystudź.

2. Pozostałe przyprawy zmiel i natrzyj nimi szynkę. Włóż ją do kamionkowego naczynia. Obłóż pokrojoną cebulą. Wlej zalewę. Przykryj i postaw w chłodnym miejscu. Pekluj 7–10 dni, codziennie obracaj. Potem szynkę opłucz, posmaruj olejem. Piecz 4 i 1/2 godziny w 180°C. Podawaj m.in. w bochenku chleba.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **5 godzin** **PORCJE: 24**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**





Rolowana z bekonem

SKŁADNIKI:

• ok. 1,2 kg surowej szynki • po 1 łyżce posiekanego świeżego tymianku i rozmarynu • 400 g pomidorków cherry • 100 g parmezanu lub innego twardego sera • 2 szalotki • 3 łyżki oliwy • 200 g bekonu w plastrach • 6 ząbków czosnku • 100 ml białego wina • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Szynkę opłucz, rozetnij na prostokątny płat. Natrzyj solą oraz pieprzem. Ser zetrzyj. Szalotki drobno posiekaj, zeszklij na łyżce oliwy. Wymieszaj z ziołami.

2. Na płacie mięsa rozłóż szalotki z ziołami. Posyp serem. Przykryj plastrami bekonu. Zwiń. Obwiąż sznurkiem kuchennym.

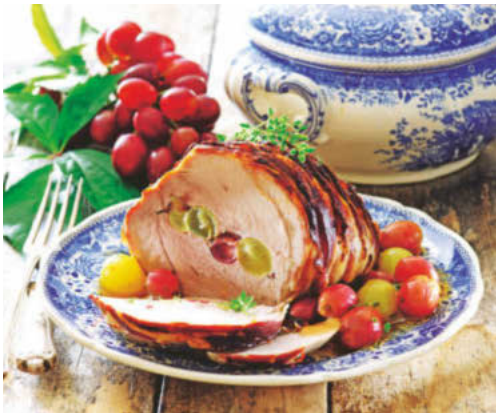
3. Roladę ułóż w brytfance, obłóż pomidorkami oraz ząbkami czosnku. Skrop resztą oliwy, wlej wino, oprósz solą oraz pieprzem. Piecz ok. 15 minut w 220°C. Potem zmniejsz temperaturę do 140°C i piecz jeszcze ok. 50 minut, polewając sosem z dna brytfanki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **85 minut** **PORCJE: 6**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**

Nadziewana winogronami

SKŁADNIKI:

• 1 i 1/2 kg szynki • 250 g wędzonego boczku w długich plastrach • 2/3 szkl. soku winogronowego • 500 g winogron bez pestek • suszony tymianek • słodka papryka • sól • pieprz



PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso opłucz i osusz. Potem natnij wzdłuż tak, by uzyskać głęboką kieszeń. Następnie natrzyj solą, pieprzem oraz słodką papryką. Posyp z każdej strony suszonym tymiankiem. Zawiń w folię aluminiową, wstaw na noc do lodówki.

2. Winogrona opłucz, wytrzyj do sucha i włóż jak najwięcej do kieszonki wyciętej w mięsie. Potem mięso owiń plastrami boczku, tak by zachodziły na siebie. Obwiąż mocno. Ułóż w brytfance.

3. Szynkę podlej sokiem z winogron. Piecz około 70–75 minut w 180°C. Podczas pieczenia często polewaj sosem z dna brytfanki. Ok. 20 minut przed końcem dołóż pozostałe winogrona, skrop je sosem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **80 minut** **PORCJE: 10**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **łatwy**

eprasa.pl 1b20eabd2f

Odporność nie wymaga cudów



Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu to recepta na zdrowie, zwłaszcza jesienią.

Zdrowo jedz, ruszaj się, wysypiaj... Brzmi banalnie? Być może, ale według naukowców to najskuteczniejsze sposoby, by mieć zdrowy organizm.

Fot. Adobe Stock (3), rys. J. Dyczek (2)

Otej porze roku podatność na infekcje wzrasta. Zmienna pogoda, mało słońca, więcej czasu spędzanego w zamkniętych pomieszczeniach sprawiają, że komórki odpornościowe nie działają w pełni efektywnie. Skutecznie działający system odpornościowy to jednak nie zasługa cudownych kuracji czy modnych suplementów, ale przede wszystkim codziennych, zdrowych nawyków.

Dobrej jakości sen

Według naukowców osoby śpiące 6 godzin na dobę lub mniej są narażone na infekcje górnych dróg oddechowych nawet czterokrotnie bardziej niż osoby sypiające 7–9 godzin. Podczas głębokiej fazy snu organizm produkuje białka odpowiadające za naprawę i odbudowę komórek. Tworzy też nowe komórki obronne.

Chude mięso i rośliny

Najlepsza dla odporności dieta jest urozmaicona i dostarcza różnych składników odżywczych. Organizm potrzebuje chudego mięsa, ryb, jajek, nabiału, bo są dobrym źródłem pełnowartościowego białka, które jest podstawowym budulcem komórek odpornościowych i przeciwciał zwalczających wirusy i bakterie. W codziennym jadłospisie powinno też znaleźć się co najmniej pięć porcji warzyw i owoców. Najlepiej świeżych, sezonowych, nieprzetworzonych. Z nich organizm czerpie witaminy i minerały kluczowe dla odporności.

Wietrzenie mieszkania

To najszybszy sposób na wymianę powietrza w domu. Dzięki temu usuwane są z niego bakterie, wirusy oraz roztocza odpowiedzialne za wiele infekcji. Ponadto regularne wietrzenie pomaga utrzymać właściwą wilgotność powietrza w mieszkaniu, co chroni śluzówki dróg oddechowych przed wysuszeniem powodującym miejscowe osłabienie odporności. Najlepiej otwierać okna szeroko, na krótko – ok. 5–10 min, minimum dwa razy dziennie.

Umiarkowany ruch

Badania potwierdzają, że osoby ćwiczące systematycznie o 33 proc. rzadziej zapadają na infekcje górnych dróg oddechowych. Już 20 min marszu dziennie w umiarkowanym tempie działa niczym naturalna tarcza obronna – stymuluje układ odpornościowy do wytwarzania związków przeciwzapalnych i walki z infekcjami. Ruch łagodzi stres, przywracając równowagę w układzie odpornościowym oraz wzmacniając mechanizmy obronne. Warto jednak pamiętać, że dla budowania odporności aktywność powinna być umiarkowana.



Mycie rąk mydłem – takie proste, a jakie skuteczne!

Doceń regularne mycie rąk

- Choć sam nawyk nie buduje odporności, to jest skutecznym i najprostszym sposobem ochrony przed sezonowymi infekcjami. Ręce są nośnikiem wirusów i bakterii. Np. wirusy poprzez ręce mogą łato być przeniesione ze skażonych powierzchni (np. klamek, poręczy) do dróg oddechowych – wystarczy dotknąć nimi twarzy. Natomiast mycie rąk temu skutecznie zapobiega.
- Umycie rąk zwykłym mydłem i wodą przez 15 sekund zmniejsza liczbę znajdujących się na nich bakterii aż o 90 proc., a myjąc ręce dwa razy dłużej – przez 30 sekund – usuwamy z nich aż 99,9 proc. bakterii. Dlatego warto myć ręce po powrocie do domu oraz wyjściu z toalety.

eprasa.pl 1b20eabd2f

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Ćwiczenia na mocny pęcherz

Mięśnie odpowiedzialne za kontrolę pęcherza z czasem słabną. Wzmocnij je, by zapobiec problemom zdrowotnym. Dzięki temu masz szansę uniknąć dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu.



● Połóż się na brzuchu. Ugnij jedną nogę z boku. Napnij mięśnie dna miednicy otaczające cewkę moczową, pochwę i odbyt. Policz do pięciu i rozluźnij. Następnie napnij ponownie mięśnie dna miednicy i, nie rozluźniając ich, wykonaj cztery szybkie mocne skurcze. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



● Połóż się na plecach. Ugnij nogi w kolanach, stopy oprzyj na podłodze. Rozstaw je na szerokość bioder. Robiąc wdech, unieś biodra i plecy, kręg po kręgu. Powtórz 6 razy.

LEKARZ ODPOWIADA



Mam wadę zgryzu i moja dentystka zaleciła mi założenie stałego aparatu. Czy to pomoże osobie w dojrzałym wieku?

Joanna z Gdyni

Nieleczone wady zgryzu w każdym wieku mogą powodować problemy. Noszenie aparatu ortodontycznego pomoże się z nimi uporać. Stomatolodzy coraz częściej zalecają je osobom z chorobami przyzębia, mającym problemy z odsłanianiem się szyjek zębowych, ścieraniem zębów czy ich nadmiernym stłoczeniem. Często korekta aparatem jest niezbędna jako przygotowanie do leczenia protetycznego lub przed wszczepieniem implantów zębowych. Leczenie u dorosłych trwa zwykle dłużej niż u nastolatków, bo kości są mocno uwapnione i mniej plastyczne.

REKLAMA



SMAK NATURY W TRADYCYJNEJ RECEPTURZE

Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Miej zawsze pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter, zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Ich producentem jest znana z solidności i wysokiej jakości renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter to pionier wielu ziołowych cukierków z naturalnymi wyciągami – m.in. głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat tworzą produkty w oparciu o oryginalne, sprawdzone receptury i naturalne składniki. Ich wyjątkowy charakter wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o wysoką jakość oraz roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie – renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

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

eprasa.pl 1b20eabd2f

Poznaj bezpieczne, naturalne metody do zastosowania w domu, które pomogą złagodzić ten problem, zanim trafisz do dentysty.

Co możesz robić, gdy krwawią dziąsła



TOP 3

Odpowiednia pielęgnacja zębów może wspierać też zdrowie dziąseł.

Najczęściej za krew na szczoteczce do zębów odpowiada paradontoza – powszechna choroba przyzębia, która dotyka nawet 60–70 proc. dorosłych osób. Ale krwawienie dziąseł może wynikać też ze zbyt mocnego szczotkowania zębów twardą szczoteczką, lub problemów takich jak zapalenie dziąseł czy przyzębia. Zdarza się też przy niedoborach witamin i składników mineralnych (np. witaminy C), zmianach hormonalnych, po niektórych lekach czy przy chorobach przewlekłych (np. cukrzycy). Na początek warto więc zmienić szczoteczkę na miękką i skonsultować się z dentystą, by wykluczyć stany zapalne. A już od dziś można zacząć stosować domowe metody zmniejszające skłonność do krwawień.

1 Domowa pasta do zębów z kurkumą. Działa silnie przeciwzapalnie, dzięki zawartej w kurkumie kurkuminie, czyli silnym związku hamującym stany zapalne, który redukuje krwawienie i likwiduje bakterie w jamie ustnej. Przygotuj pastę z łyżeczki kurkumy i kilku kropel wody. Nałóż na palec i delikatnie wmasuj w dziąsła, pozostaw na 10 minut, po czym wypłucz dokładnie. Stosuj raz dziennie przez tydzień.

2 Delikatny masaż kokosowy. Ten prosty zabieg pobudza krążenie i wzmacnia tkankę dziąseł. Najlepiej użyć do tego oleju kokosowego, który ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne. Nabierz na palec albo na „szczoteczkę" do zębów dla niemowląt (to taka nakładka na palec z wypustkami, bez włosia) kuleczkę oleju kokosowego i przez 2–3 minuty masuj dziąsła ruchami okrężnymi i z góry na dół (górne dziąsło) i z dołu do góry (dolne dziąsło). Rób tak codziennie.

3 Ziołowe płukanki. Szałwia, rumianek, a także kora dębu mają właściwości ściągające, antybakteryjne i przeciwzapalne. Skutecznie łagodzą podrażnienia dziąseł i dzięki temu zmniejszają ich krwawienie. Jak przygotować kurację? Łyżkę suszonego rumianku, szałwii lub kory dębu zalej szklanką wrzątku, parz przez 15 minut, przecedź. Płucz usta ciepłym naparem 3 razy dziennie przez 1–2 minuty. Możesz także dwa razy dziennie robić masaż wzmacniający dziąsła bardzo miękką szczoteczką zamoczoną w ziołowej miksturze – wykonuj nią koliste ruchy starając się delikatnie naciągać dziąsła na zęby – ten zabieg polecany jest szczególnie przy paradontozie.

BEZ RECEPTY



Immunofort
To lek ziołowy, który wzmacnia odporność organizmu. Zalecany w infekcjach górnych dróg oddechowych, gardła i zatok oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych infekcji
• cena: 22 zł



Bioradix Xenico
Żelazo wspiera produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny, pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia. Płynna forma to alternatywa dla osób, które niechętnie sięgają po kapsułki.
• cena: 50 zł



Cefasel 200 nutri
To dawka dobrze przyswajalnego selenu. Spowalnia starzenie się organizmu, chroniąc przed wolnymi rodnikami. Wpływa na funkcjonowanie tarczycy i układu odpornościowego.
• cena: 44 zł

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

eprasa.pl 1b20eabd2f

DOMOWE SPOSOBY

Nie stresuj się i śpij słodko



Przesypiamy jedną trzecią życia. W tym czasie mózg przetwarza informacje z całego dnia, a ciało się regeneruje. Organizm zmienia tryb działania. Spada temperatura, tętno i ciśnienie krwi, spowalnia oddech i rozluźniają się mięśnie, zwiększa się natomiast ilość uwalnianych hormonów, odnawiają się komórki, tkanki i układy. Warto zadbać o to, by nocny wypoczynek był wartościowy.

• Dobra dieta

Chudy twaróg to dobry usypiacz. A wszystko dzięki tryptofanowi.To aminokwas, który po strawieniu i przyswojeniu wędruje do mózgu, a tam przekształca się w serotoninę, hormon szczęścia. Ten zaś odpręża umysł i pomaga w zasypianiu. Indyk to kolejne źródło tryptofanu oraz witamin z grupy B, w tym witaminy B6 ułatwiającej przekształcanie tryptofanu w melatoninę (zapewnia zdrowy i mocny sen). Mięso z indyka jest jednym z najchudszych mięs, więc nie obciąży przewodu pokarmowego. Indyka najlepiej upiec z warzywami lub przyrządzić na parze i dodawać do sałatek. Zamiast kawy czy czarnej herbaty, lepiej sięgnij po herbatkę z melisy z plasterkiem pomarańczy i gałązką lawendy – napój działa relaksująco; sok z wiśni – jak wykazały badania, osoby pijące go 2 razy dziennie śpią dłużej i głębiej; mleko z dodatkiem gałki muszkatołowej (zetrzyj jej odrobinę i dodaj do zimnego mleka, zagotuj).

• Ziołowe wsparcie

Potrzebujesz: 50 g kwiatów pierwiosnka, 25 g kwiatów lawendy, 10 g dziurawca, 15 szyszek chmielu. Zioła wymieszaj. Łyżeczkę mieszanki zalej szklanką gorącej wody i zaparzaj przez 10-15 minut. Pij napar godzinę przed snem.

SEDOMIX®

UKOI NERWY, POMOŻE ZASNĄĆ



Lek
dostępny w aptekach i sklepach zielarskich bez recepty

Wskazania do stosowania

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

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

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

POLSKI LEK od 30 lat NA RYNKU

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

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 1b20eabd2f

Marian Walentynowicz

Świat był jego domem...

Żołnierz, rysownik, podróżnik... To właśnie po nim Koziołek Matołek odziedziczył zamiłowanie do włóczęgi.



Warszawa 1947. Marian Walentynowicz w mundurze 1 Dywizji Pancernej generała Maczka szkicuje kierującą ruchem słynną warszawską milicjantkę Lodzię.

Czasami posiadanie kilku ojców jest korzystnym rozwiązaniem. Zwłaszcza, gdy dają dziecku to, co mają najlepsze. Takie szczęście miał... Koziołek Matołek, rocznik 1932. Jego ojcami byli: znakomity rysownik Marian Walentynowicz i Kornel Makuszyński, najpopularniejszy pisarz dla dzieci.

Odwaga i szczęście

Marian Walentynowicz herbu Zagłoba urodził się 20 sierpnia 1896 roku w Petersburgu. Tam ukończył ze złotym medalem gimnazjum, studiował w Szkole Rysunku i Malarstwa w Instytucie Politechnicznym. Wcielony do carskiej armii, został poważnie ranny. Zwolniono go dzięki temu ze służby, ale wkrótce zgłosił się na ochotnika do I Korpusu Polskiego generała Dowbora-Muśnickiego. Działał też w konspiracji niepodległościowej. Zatrzymany na ulicy z bronią, trafił prosto pod mur. I znów uśmiechnęło się do niego szczęście: ranny, ale żywy, wylądował w więzieniu. Wypuszczony, dzięki staraniom ojca, uciekł z rodziną do Warszawy.

Był zawsze tam, gdzie coś się działo. Wziął udział w wojnie polsko-ukraińskiej i polsko-bolszewickiej. W czepku urodzony, wiele razy uniknął śmierci. Po zakończeniu I wojny światowej wrócił na studia architektoniczne na Politechnice Warszawskiej. Studiował gruntownie, kilkanaście lat. Dlaczego aż tyle? Cóż, Walentynowicz nie potrafił zagrzać miejsca na dłużej...



Koziołek Matołek należy do najsłynniejszych rysunkowych dzieci pana Mariana.

Pół roku podróżował, pół roku pracował, by zarobić na wyprawy. Polował w Indiach, przemierzał afrykański busz i kanadyjskie pustkowia. Wielokrotnie bywał w Nowym Jorku. Zachwycał się Japonią, poznał Chiny, Malaje, Hawaje, o Europie nie warto nawet wspominać. Nie rozstawał się z ołówkiem, notesem i aparatem fotograficznym.

W przerwach między wyjazdami intensywnie pracował. Był asystentem na uczelni. Pisał do tygodników. Ilustrował książki, rysował karykatury, tworzył scenografie, projektował schroniska. Rysował przygody małpki Fiki-Miki, historię wawelskiego smoka i królewny Wandy. Czegokolwiek się dotknął, zamieniał w złoto.

„Miałem życie bardzo kolorowe i byłem bardzo szczęśliwy"

Po wybuchu II wojny światowej ewakuował się przez Rumunię do Francji, gdzie na ochotnika zgłosił się do wojska. W mundurze dotarł do Szkocji, a potem jako korespondent wojenny generała Maczka przeszedł cały szlak bojowy 1 Brygady Pancernej, zawsze na pierwszej linii.

Typ niepokorny

Do Polski wrócił w 1947 roku. Niepokorny, jak zawsze, chadzał w angielskim mundurze. Został kierownikiem graficznym Wydawnictwa MON, współpracował z wieloma redakcjami, ilustrował książki i kolorowanki dla dzieci, projektował plakaty i dyplomy, okładki do rozkładów jazdy i foldery turystyczne. W Polskim Radiu prowadził pogadanki „Wędrujemy z malarzem". Współpracował też z powstającą Telewizją Polską. Publikował własne książki, jak choćby „Ze sztucerem przez Czarny Ląd".

Zmarł 26 sierpnia 1967 roku w Warszawie. Pochowany został w rodzinnym grobowcu na cmentarzu Powązkowskim.

Fot.: PAP, East News

eprasa.pl 1b20eabd2f

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

- procenty w butelce
- figura na wystawie
- np. richelieu
- kończy litanię
- unijna waluta
- probostwo
- groźna mina
- mięso z tuszy wołowej
- część karabinu
- floem
- ściana pod kątem
- pod armatą
- szlachecki rokosz
- popis diwy
- gra za gażę
- obrok dla konia
- głośny skandal
- na nim deseń
- atmosfera danego miejsca
- oddziela klienta od ekspedienta
- ilustrator
- 3
- kłoda, pień
- majątek oblubienicy
- nie każde jest upalne
- ze-tknięcie
- libańska sosna
- 6
- kruchy placek
- stałe stanowisko pracy
- nie oryginał
- Mruczek
- królowa na planszy
- żyje z jałmużny
- 7
- odgłos w górach
- osłania żarówkę
- odpala dynamit
- gęsta legumina
- dawniej usypiał
- sądowe rozwiązanie małżeństwa
- czarna i aromatyczna
- zobojętnienie
- np. bogatka
- pływa pod banderą
- ma je niewinny
- w ręku hejnalisty
- chodzi bokiem
- gra w karty
- zmierzch
- bazia
- boleń
- zielony minerał
- może użądlić
- 2
- rodzaj opału
- duch, widmo
- błahostka
- cytrusowy owoc
- wolny etat
- chęć
- 4
- okręg wyborczy
- oszacowanie wartości
- poszerzony odwiert
- wyścigi jachtów
- skalny lub rysunkowy
- manifest
- etap dziejów
- 1
- zamyka butelkę
- pęknięcie
- schronienie
- ... pokoju na mszy
- wystawa handlowa
- ze stopą
- insekt
- np. Mururoa
- kiepski rzemieślnik
- 5
- W dla fizyka
- ojciec
- w kalendarzu
- element torów
- japoński buddyzm
- do pieczęci
- ... Sowizdrzał

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

Rozwiązanie

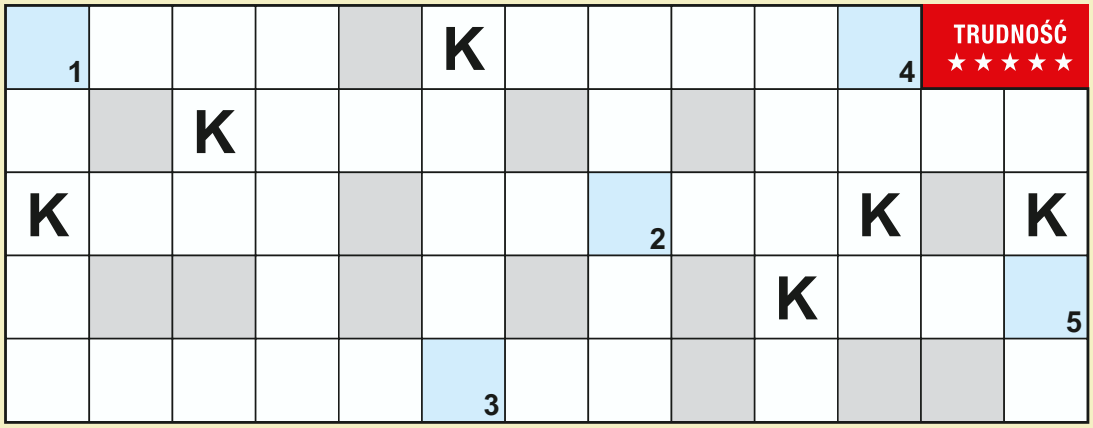
1	2	3	4	5	6	7

eprasa.pl 1b20eabd2f

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.



Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- domowy pył (4)
- sianokosy (5)
- dzieło rabusia (4)
- silne uczucie (5)
- produkt na asfalt (5)
- panika, którą można siać (8)
- kolega, towarzysz (6)
- ratunkowe (4)
- zakonnik (5)
- portugalska pieśń (4)
- na cholewki (4)
- miara gruntu (3)
- budowlany dół (5)
- kuzyn sandacza (4)
- obrzynek, okrawek (6)
- obok trefla (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

PBC

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

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

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

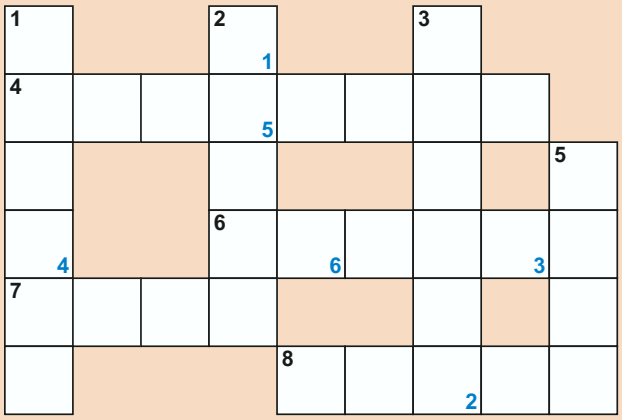
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- CURRY
- DIETA
- GAZETKA
- HAREM
- JELEŃ
- KABAŁA
- PLAMA
- SOBÓL
- TAMBURYN
- TUMAN
- WATAHA
- WIATRÓWKA
- WYPAD
- ZEBRA

C	A	Z	Z	O	TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
A	K	T	E	Z	A	G
L	W	A	E	B	S	P
J	Ó	M	B	I	R	L
E	R	B	N	A	D	A
L	T	U	O	A	Ł	M
E	A	R	P	S	E	A
Ń	I	Y	R	R	U	C
E	W	N	A	M	U	T
K	A	H	A	T	A	W

Rozwiązanie

eprasa.pl 1b20eabd2f



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
4. kartofel
6. szalotka
7. rzemień na trzonku
8. kolor munduru

PIONOWO:
1. dekoracja
2. ścięcie rakietą
3. treść filmu
5. faworyty

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.

błazno-wanie
włoski przysmak
wzorce danej grupy
składnik atomu
odmiana ustalona w hodowli
karczowisko
tafla lodu
tlenowa nurka
szkło filatelisty
puszysty koc
nielot
w spi-chrzu
np. Jan
4
choroba zakaźna
wazeli-niarz, pochlebca
ozdobna kuleczka nanizana na nitkę
metal z grupy platynow-ców
zaliczka na poczet wypłaty
archaik
wynik dzielenia
1
butelka kolarza
3
jon ujemny
obwódka czapki majora
główny wątek
zapadnia
wawrzyn
projekt
tło herbu
złącze blach
tęczowy kamień
... polo
silny koń roboczy
polski bizon
na nim żaluzje
zniszczo-na budowla
szef w habicie
imadło
ryżowa papka
jadalnia mata
ścierka na kijku
masa uszczel-niająca
klient ZUS-u
pobory aktora
rasa psa
antonim hossy
słoik z gumką
kropka
... nie sługa
gatunek jabłek
... Lordów
normy moralne
np. fastryga
rumiana lub śniada
otomana
Vectra, Omega
5
wybryk, wyskok
akrylowy paznokieć
zaczyna skalę
2
ścigał Robina
obsługuje bufet w barze lub restauracji
zwierzę z bródką
cukrowy puch
6





Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 1b20eabd2f

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

strój gejszy / cherubin
parkan
nieproszony gość
spór, konflikt
ciąg strzałów
jednostka powierzchni gruntu
obieżyświat
szubrawiec
poszukiwany w życiu
pracuje w sądzie
pod stopą kolarza
pozostałość / wrzawa
z neutronami / katarakta
4
ciemne piwo
mistrzostwo
znak, wróżba
porusza się w cylindrze
kuzynka szynszyli
rozkaz dla psa
zapał, werwa
1
miarka w dłoni
swawoli na sawannie
ogon wiewiórki
gra w wojsku
wojskowy rów
osłania piastę koła
biały napój
6
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.
porcelanowy na szczęście / kultowy zakaz
szef juhasów
wspiera sędziego
po nich dożynki
słomka do picia
tłumok
2
pragmatyzm
waga przedmiotu
zbocze
lilijka zucha
zamiast guzika
ważność czegoś
rany podobne do ran Chrystusa / prenumerator
gra kobrze
dawniej narty
Sto lat!
chińska patelnia / typ Łady
budowlana robota
kanadyjka
pracuje w hotelu
bez kofeiny
wioska / zbrojny atak
forma rozliczeń
upiór, zmora
atak szału
tura, runda
zwód, wolta
ma l.at. 31 / wśród warzyw
3
gatunek sera
karta dań
francuska madame
5
drzewo parkowe
7
ma l.at. 14
pachnący tlen
rzymska szata
górskie kolce
ognisty baran
zdarta miotła

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7

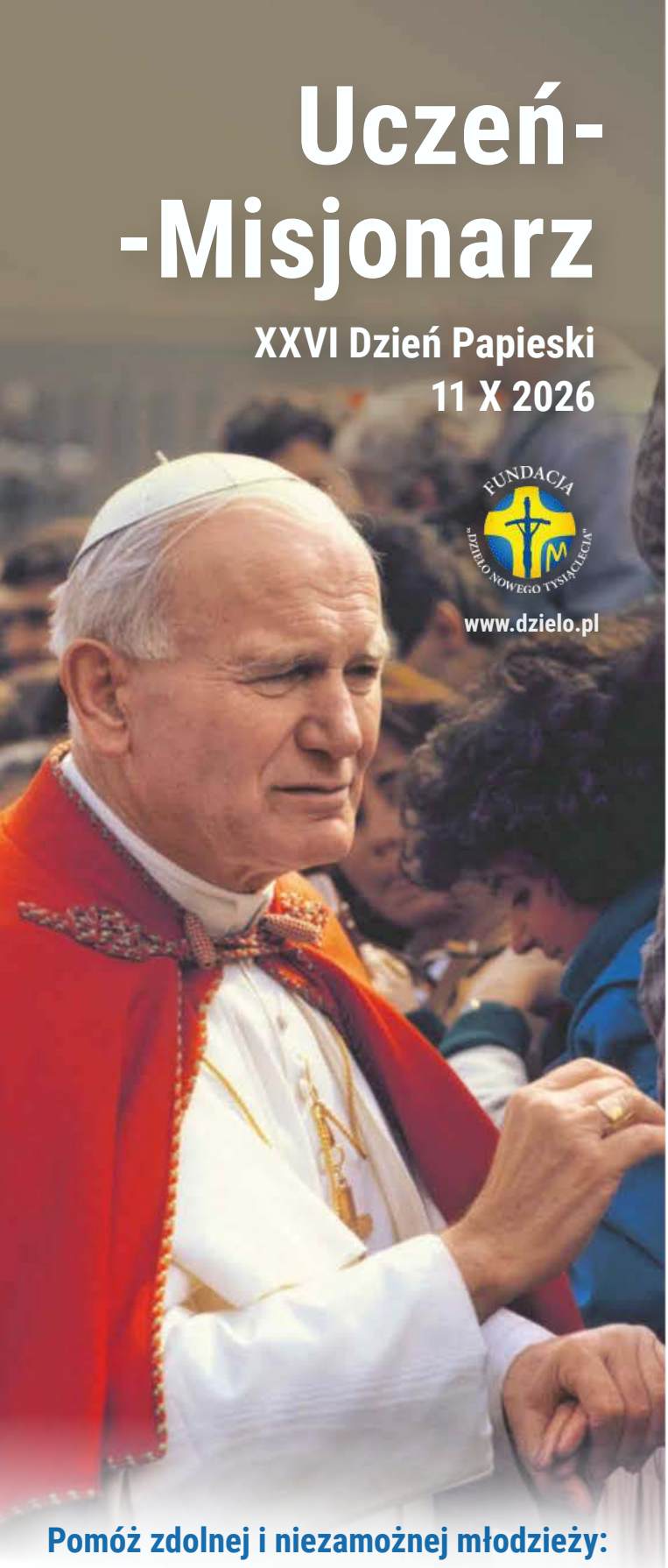
eprasa.pl 1b20eabd2f

Uczeń-Misjonarz

XXVI Dzień Papieski
11 X 2026

FUNDACJA „DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA”

www.dzielo.pl



Pomóż zdolnej i niezamożnej młodzieży:
SMS „STYPENDIA” pod 74 265 (4,92 zł z VAT)

fot. Adam Bujak © Biały Kruk



Zuzanna Bąk

Mam na imię Zuzanna, wychowałam się w Otwocku pod Warszawą. Przez 9 lat trenowałam wyczynowo lekkoatletykę, łącząc sport z nauką w VIII LO im. Władysława IV w Warszawie, a później studiując metody ilościowe w ekonomii w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. To wszystko umożliwiło mi wyjazd na stypendium sportowe do Stanów Zjednoczonych, gdzie już w maju będę bronić pracę magisterską na kierunku Computational Data Science.

Od najmłodszych lat wszędzie było mnie pełno. Nadmiar energii przekuwałam w sport, śpiew, harcerstwo i naukę. Fundacja pojawiła się w moim życiu w 2016 rok. Dzięki jej wsparciu finansowemu mogłam w liceum kupić laptop, na którym przygotowywałam się do matury z informatyki, a także opłacić dodatkowe zajęcia z angielskiego i francuskiego. Ze stypendium finansowałam też sporą część wydatków związanych z wyczynowym uprawianiem lekkiej atletyki, które mimo innych stypendiów sportowych wciąż były niemałe. Fundacja pokazała mi również podstawy wiary, zapewniła wsparcie formacyjne i dostęp do wyjątkowych osób duchownych, które przez te lata pomagały mi w drodze nawrócenia. Każdy obóz, spotkanie i spowiedź kształtowały moje serce.

Obecnie studiuję na Temple University w Filadelfii i pracuję naukowo pod opieką prof. Slobodana Vucetic, wykorzystując metody uczenia maszynowego do projektowania urządzeń wspierających **naukę mowy u dzieci z autyzmem.** Interesuje mnie zastosowanie narzędzi analizy danych w edukacji oraz neurobiologii. Po zakończeniu kariery sportowej bieganie zastąpiłam podróżami, wycieczkami górskimi i tańcem towarzyskim. Moim marzeniem jest założenie rodziny na wzór świętych Zelii i Louisa Martin oraz wykonywanie pracy, która pozwoli mi wykorzystać umiejętności zdobyte przez lata nauki do pomocy innym.

Jestem niezmiernie wdzięczna Fundacji za dotychczasowe dziesięć lat wsparcia – finansowego i formacyjnego. Wiem, że bez niej moje życie wyglądałoby zupełnie inaczej.

eprasa.pl 1b20eabd2f

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.

5 X PONIEDZIAŁEK

„Oświadczam więc wam, bracia, że głoszona przeze mnie Ewangelia nie jest wymysłem ludzkim (...) objawił mi ją Jezus Chrystus” Ga 1, 11-12



Św. Paweł mówi o Ewangelii, która zwaliła go z nóg i kazała zacząć od nowa. Wiara zaczyna się wtedy, gdy staje się osobistym spotkaniem z Jezusem. A po nim nie da się wrócić do życia tak, jakby nic się nie stało.

Patronka dnia: święta Faustyna Kowalska. Prostej zakonnicy Jezus powierzył ważną misję szerzenia Bożego Miłosierdzia.

6 X WTOREK

„Ty bowiem stworzyłeś moje wnętrze i utkałeś mnie w łonie mej matki” Ps 139, 13

Zanim ktokolwiek zdążył Cię ocenić, Bóg znał Twoją wartość. Nie powstałeś jako uboczny produkt procesu stwarzania – zostałeś utkany cierpliwie, nić po nici. Twoja wartość nie zaczyna się wraz z sukcesem i nie kończy z chwilą porażki. Możesz czasem nie rozumieć siebie, ale nie jesteś pomyłką Boga.

Patronka dnia: święta Maria Franciszka od Pięciu Ran. Była stygmatyczką – w jej ciele odnawiały się bolesne rany. Najbardziej cierpiała w piątki, zwłaszcza w Wielkim Poście, gdy przeżywała Mękę Pańską.



MODLITWA DO ŚW. MARII FRANCISZKI

O św. Mario Franciszko, która nosiłaś w sercu miłość do świętych ran Jezusa Ukrzyżowanego! Naucz nas cierpliwie i z ufnością przyjmować codzienne krzyże. Wstawiaj się za nami, byśmy znaleźli pokój w cierpieniu i siłę w ranach Zbawiciela. Amen.

7 X ŚRODA

„Kiedy będziecie się modlić, mówcie: Ojcze, niech się święci Twoje imię (...)” Łk 11, 2-4

Jezus nie uczy swoich uczniów pięknych słów, lecz właściwej kolejności. Najpierw jest „Ojcze”, a dopiero później chleb, grzechy i pokusy. Zanim zaczniesz mówić Bogu o swoich brakach, przypomnij sobie, że nie stoisz przed Nim jak petent pod drzwiami urzędu, ale jak dziecko przed kochającym Ojcem.

Patronka dnia: NMP Różańcowa. Wspomnienie ustanowione na pamiątkę cudu pod Lepanto w 1571 roku. Żołnierze wymodlili na różańcu zwycięstwo nad muzułmanami.



8 X CZWARTEK

„(...) Każdy bowiem, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; (...)” Łk 11, 9-10

Nie każde drzwi otwierają się po pierwszym pukaniu. Jezus nie obiecuje, że otrzymasz wszystko natychmiast i tak, jak sobie wyobraziłeś. Każe prosić, szukać i kołatać – nie rezygnować z Boga, gdy odpowiedź nie przychodzi. Czasem otwierają się nie drzwi, w które stukałeś, ale oczy Twojej duszy – i widzisz inne wyjście.

Patronka dnia: święta Pelagia. Kobieta lekkich obyczajów. Przyjęła chrzest, rozdała majątek i zamieszkała w pustelni na Górze Oliwnej.



Ujrzał chwile, gdy czynił zło



Czy Pan mnie słyszy? – pytała lekarka w szpitalu, gdzie trafił po wypadku. On przestał oddychać i znalazł się w innej rzeczywistości. Ujrzał kolegę, który zginął 18 lat wcześniej, a potem samego Pana Jezusa. – Ogarnął mnie niesamowity spokój – wspomina Tomasz. Potem ujrzał fragmenty jego życia, w których czynił zło. Nigdy nie zapomni tego, co wtedy usłyszał od Jezusa... W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Świadectwo nawrócenia Tomka”.

Fot.: Adobe Stock, Wikipedia.org (2), Cyfrowe Zbiory Muzeum Narodowego w Warszawie/Wikipedia.org, Archiwum Sióstr Felicjanek/Wikipedia.org, José Luiz Bernardes Ribeiro/Wikipedia.org, YouTube.com/@RadioMariaColombia, YouTube.com/Fundacja Dzieło Miriam

eprasa.pl 1b20eabd2f



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



9 X PIĄTEK

„Gdy duch nieczysty opuści człowieka, błąka się (...), szukając spoczynku. A gdy go nie znajduje, mówi: «Wrócę do swego domu, skąd wyszedłem»” Łk 11, 24

Jezus ostrzega, że nie wystarczy przestać czynić zło. Można uporządkować życie, zerwać z nałogiem, odciąć toksyczną relację, wyspowiadać się, ale nie pozwolić, by odzyskaną przestrzeń wypełnił Bóg. Chrześcijaństwo nie polega tylko na usuwaniu grzechu, ale oddaniu życia Chrystusowi. Serce nie może pozostać pustym, wysprzątanym mieszkaniem. Musi stać się domem, w którym mieszka Bóg. Czym wypełniasz miejsce po tym, od czego On już Cię uwolnił?



Patron dnia: błogosławiony Wincenty Kadłubek. Autor „Kroniki Polskiej” (Chronica Polonorum). Zrezygnował z biskupstwa, by ostatnie lata życia spędzić w klasztorze cystersów w Jędrzejowie.

10 X SOBOTA

„(...) wszyscy, którzy zostaliście ochrzczeni w Chrystusie, przyoblekliście się w Chrystusa. (...) wszyscy bowiem jesteście kimś jednym w Chrystusie Jezusie” Ga 3, 27-28

Świat lubi przyklejać człowiekowi etykiety: lepszy, gorszy, obcy, swój. Św. Paweł nie mówi, że różnice między ludźmi zniknęły, ale przestały decydować o ich wartości. Na chrzcie otrzymałeś tożsamość, której nikt nie może Ci odebrać – przyoblekłeś się w Chrystusa. Wartości drugiego człowieka nie wolno mierzyć pochodzeniem czy stanowiskiem, bo pod każdą z tych etykiet mieszka ktoś, za kogo umarł Jezus.



Patronka dnia: błogosławiona Maria Angela Truszkowska. Arystokratka, która przywdziała habit. Niosła pomoc ubogim w zaborze rosyjskim, zakładała ochronki dla dzieci.

11 X NIEDZIELA



„Uczta weselna wprawdzie jest gotowa, lecz zaproszeni nie byli jej godni”

Izabela Waszkiewicz: Dlaczego Jezus porównuje królestwo Boże do uczty weselnej?
Ks. Przemysław Kawecki: Bo chce powiedzieć, że Bóg nie zaprasza człowieka do ponurego obowiązku, ale do radości i bliskości. Uczta oznacza wspólnotę, obfitość, spotkanie przy jednym stole. Chrześcijaństwo zaczyna się nie od listy zakazów, lecz od słów: „Przyjdź, wszystko jest gotowe”. Bóg proponuje nam relację Ojca z dziećmi, a nie niewolnika z panem. Zaprasza, ale nie przymusza, bo miłości nie da się narzucić.

„(...) Królestwo niebieskie podobne jest do króla, który wyprawił ucztę weselną swemu synowi. Posłał (...) sługi, żeby zaproszonych zwołali na ucztę, lecz ci nie chcieli przyjść. Posłał jeszcze raz inne sługi (...) pochwycili jego sługi i znieważywszy, pozabijali. Na to król uniósł się gniewem. Posłał swe wojska i kazał wytracić owych zabójców, a miasto ich spalić. (...) «Uczta weselna wprawdzie jest gotowa, lecz zaproszeni nie byli jej godni. Idźcie więc na rozstajne drogi i zaproście na ucztę wszystkich, których spotkacie»” (...). Mt 22, 1-10

Skoro zaproszenie jest atrakcyjne, dlaczego ludzie nie chcą przyjść? To najbardziej niepokojący fragment przypowieści. Oni nie odrzucają zaproszenia, bo uczta jest zła. Mają coś ważniejszego – jeden idzie na pole, drugi do swojego interesu. Nie wybierają zbrodni ani rozwiązłości, ale pracę, obowiązki i zarabianie pieniędzy. Można zgubić Boga nie tylko przez wielki grzech. Można Go przegapić, będąc przyzwoitym, pracowitym i zajętym człowiekiem.

Czyli rzeczy dobre również mogą oddalić nas od Boga?
Tak, jeżeli zajmą Jego miejsce. Praca, rodzina, rozwój czy troska o przyszłość są dobre. Problem zaczyna się, gdy człowiek tak bardzo zajmuje się organizowaniem życia, że nie ma czasu naprawdę żyć. Można zarabiać na życie i nie zauważyć, że ono właśnie przemija. Można troszczyć się o wszystkich, a jednocześnie stracić kontakt z własną duszą. Czasami największym przeciwnikiem tego, co najważniejsze, nie jest zło, ale nadmiar rzeczy ważnych.

eprasa.pl 1b20eabd2f

Jak narzeczona gangstera

Agnieszka Osiecka nie chciała zawieść przyjaciółki. Dlatego zainspirowana jej doświadczeniem, napisała hit „Sing-Sing”.



Maryla Rodowicz z Young Leosią i Zalią w Sopocie.

Sing-Sing nazywają go,
bo ma w oczach coś
takiego samo zło,
nie hoduje zbóż,
ma w kieszeni nóż,
a ja nie wiem po co.
Sing-Sing pokochałam go,
popłynęłam jak
za lordem aż na dno,
cały dzień by spał,
nocą w karty grał,
a ja nie wiem o co.

Artystka spełniła marzenie i w tym utworze pokazała pazura.

Pasiasty garnitur przepasany sznurem, czarny kapelusz – w taki oryginalnym odzieniu Maryla Rodowicz (80) wyśpiewywała: „Czy ja nie jestem lepsza niż cała reszta pań, cały damski wyż?”, czyli słowa utworu „Sing-Sing” do ówczesnego idola nastolatek Seweryna Krajewskiego (79). A wszystko to na planie filmu „Hak”, składającego się z kilku piosenek Maryli, które miały pojawić się na jej nowej płycie. Były to utwory nietypowe dla repertuaru artystki, bo o wiele bardziej żywiołowe, z zadziornymi tekstami autorstwa Agnieszki Osieckiej (†60). Jak doszło do tego, że liryczna poetka stworzyła piosenkę rodem z westernu?

Zamknięta w pokoju...

Gdy Maryla Rodowicz w 1976 r. poznała jazzmanna Jacka Mikułę, była zachwycona jego talentem i tym, jak swobodnie poruszał się w różnych gatunkach muzyki. W jej głowie zrodził się plan, by nawiązać z nim współpracę i pokazać się słuchaczom z innej strony. Zadzwoniła do Agnieszki Osieckiej i powiedziała jej: – Słuchaj, mam fantastycznego pianistę i zdolnego kompozytora, mieszka w Zabrzu, koniecznie, ale to koniecznie musisz go poznać.

Poetka była akurat u koleżanki w Bielsku, więc zamówiła taksówkę i pojechała do Mikuły, chociaż, jak potem relacjonowała Maryli, w połowie drogi miała ochotę zawrócić. – W końcu dotarła do Zabrza, Jacek zamknął ją podobno w pokoju i ona przez trzy dni napisała chyba siedem czy osiem utworów do jego muzyki. Jacek ją karmił, podawał talerze przez drzwi. Według Agnieszki zamykał ją na klucz, ale to na pewno nieprawda – opowiadała w jednym z wywiadów Rodowicz.

Jak się okazało, spod pióra Osieckiej wyszły słowa piosenek nieprzypominające jej wcześniejszej twórczości. – Agnieszka była wiecznie nieszczęśliwie zakochana, w nieustannej depresji – opowiadała Maryla. – Stąd te jej tęsknie romantyczne teksty, a tu taka pogodna muzyka, urok Jacka, cała ta otoczka, zainspirowały ją do pisania czegoś zupełnie innego.

Wszyscy bawili się świetnie, testując utwory na nowy krążek Rodowicz, a ten rozrywkowy charakter podkreślił dodatkowo band Jana Ptaszyna Wróblewskiego, który towarzyszył potem artystce w studiu. A kim był mężczyzna, o którym śpiewał Maryla w piosence „Sing-Sing?”. – No takim bandziorem. Zakochałam się w takim bandycie z wdziękiem – mówiła piosenkarka, nie chcąc jednak zdradzić personaliów obiektu swoich uczuć.

Maryla lubi młodzież

Piosenka Maryli przeżywa prawdziwy renesans. Artystka nagrała ją w nowej wersji z Łukaszem Mrozem (40) znanym jako Mrozu, idolem młodszego pokolenia. Co ciekawe, królowa polskiej sceny w studiu bez problemu oddała prym młodszemu koledze po fachu. – Nieśmiało pytałam „ten dźwięk dobry?”. – „Nie! Nagrywamy dalej”. Zupełnie się poddałam tej dyscyplinie i wiecie co? Było warto! – relacjonowała potem tę współpracę. A podczas tegorocznego Top of the Top Sopot Festival kolejną zaskakującą wersję przeboju Maryla zaprezentowała z inną przedstawicielką młodego pokolenia, Young Leosią.

Fot.: Forum, Akpa

eprasa.pl 1b20eabd2f



W Lourdes wziął udział w procesji różańcowej ze świecami.



Leon XIV był entuzjastycznie witany we Francji.

Papież obudził Francję

Podróż apostolska do tego kraju obfitowała we wzruszające chwile. Dwunastoletnia Jeanne dzięki papieżowi poczuła się tak, jakby znów była blisko taty, za którym bardzo tęskni.

Z tego pięknego miasta, Paryża, żarliwie modlę się, aby woda żywa Ducha Świętego rozlała się na całą Francję – mówił papież podczas mszy, którą odprawił na Placu Zgody w stolicy. Uczestniczyło w niej 800 tysięcy osób, co wprawiło w zdumienie światowe media.

Wszędzie tam, gdzie pojawiał się Ojciec Święty, także na trasie przejazdu papamobile, towarzyszyły mu niezliczone rzesze ludzi. Sam papież był tym zaskoczony, choć wie, że w zlaicyzowanej Francji ostatnio wzrasta liczba dorosłych i nastolatków przyjmujących chrzest. – To piękna Boża niespodzianka – ocenił.

Z trudem powstrzymywał łzy wzruszenia, gdy przed odbudowaną po pożarze z 2019 roku katedrą Notre Dame śpiewał wraz z wiernymi „Salve Regina", spoglądając na figurę Maryi z Dzieciątkiem Jezus.

Podobnych chwytających za serce chwil podczas tej podróży apostolskiej było znacznie więcej. W podparyskim Saint-Denis papież spotkał się ok. 80. tysiącami młodych ludzi – wszystkie wejściówki na tę ucztę duchową zostały zarezerwowane zaledwie w ciągu godziny po ich udostępnieniu. Młodzi ludzie zadawali papieżowi fundamentalne pytania – o to, jak wyznawać wiarę w dzisiejszym świecie.

„Te dni były wypełnione niemal cudami"

– Drodzy przyjaciele, pierwsza rzecz, którą chciałbym wam powiedzieć, jest bardzo prosta. Dziękuję! Dziękuję Bogu! Dziękuję! Dziękuję za waszą odwagę! Dziękuję za waszą obecność. Dziękuję za waszą wiarę. Jesteście świętymi Francji! – mówił papież, zachwycony ich otwartością, zaangażowaniem i szczerym poszukiwaniem Boga, prawdy i miłości. Uznał to czuwanie za wielki znak nadziei. Na koniec zawierzył młodych całego świata Najświętszemu Sercu Pana Jezusa.

O tym, jak wielkie emocje budziła wizyta Leona XIV, świadczy opowieść 12-letniej dziewczynki, która uczestniczyła we mszy św. odprawianej przez Ojca Świętego. W rozmowie z mediami wyznała, że trzy lata wcześniej straciła ukochanego tatę, a na widok papieża przepełniło ją uczucie ulgi i pocieszenia. – Poczułam w sercu, jakbym znów była blisko ojca. Papież reprezentuje Jezusa, a Jezus jest z moim Ojcem w niebie – wyjaśniła z prostotą dziewczynka.

W Lourdes, gdzie Maryja objawiała się św. Bernadetcie Soubirous, Leon XIV błogosławił chorych i cierpiących. Ta chwila była dla niego niezwykle ważna. – W imię niezbywalnej godności osoby ludzkiej należy stanowczo odrzucić pokusę zadawania śmierci pod pozorem fałszywego współczucia. Nie można uznać zadawania śmierci za coś normalnego. Nie wszystko, co jest zgodne z prawem, jest moralnie słuszne – przypomniał Ojciec Święty. Jego słowa brzmiały szczególnie dobitnie w kraju, który niedawno zalegalizował eutanazję. Leon XIV w Lourdes wziął również udział w wieczornej procesji różańcowej ze świecami.

Gdy zmęczony, ale szczęśliwy papież wracał samolotem do Rzymu, w rozmowie z dziennikarzami podsumował pielgrzymkę do Francji. – Te cztery dni były dosłownie wypełnione błogosławieństwem. Powiedziałbym, że niemal cudami – podkreślił.



Ojciec Święty błogosławił dzieci, które rodzice podawali do papamobile.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Nie jest prawdą, że silniejszy jest ten, kto nigdy nie ustępuje, niż ten, kto szuka pojednania. Nie jest też prawdą, że silniejszy jest ten, kto odchodzi, trzaskając drzwiami, niż ten, kto podejmuje trud wspólnego wędrowania"

Fot.: East News (3)

eprasa.pl 1b20eabd2f

REKLAMA

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!



Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

- lżejszy w użyciu niż **kosiarka**
- bez **chemicznych oprysków**
- szybszy niż **tradycyjne pielenie**

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągle je pielisz, uważając na to, by nie uszkodzić korzeni kwiatów czy młodych drzewek? A one wciąż odrastają i to się nigdy nie kończy! Ale – jest na to rozwiązanie. Dzięki temu innowacyjnemu urządzeniu będziesz mógł usunąć chwasty w ogrodzie już w **kilka sekund!**

Elektronowy wypalacz został wyposażony w precyzyjną końcówkę, która dociera dokładnie tam, gdzie wyrósł chwast – między kostkami, wzdłuż krawężników czy pod ogrodzeniem – **nie uszkadzając przy tym sąsiednich roślin.** A wypalona resztka? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyźnia glebę.

Dzięki zastosowaniu technologii płomieniowej ***SafeFlame*** dysza urządzenia rozgrzewa się do temperatury **600°C.** Wytworzone elektrony wysokoenergetyczne działają bezpośrednio na żywe komórki roślinne, wypalając chwast aż do korzenia. Zniszczeniu ulegają też nasiona chwastów. Efekt? **Zapomnisz o chwastach na długo!**

Urządzenie jest wielofunkcyjne i idealnie nadaje się do usuwania chwastów m.in. z:

- **podjazdów i chodników,**
- **ścieżek ogrodowych,**
- **żwirowych rabat i wysypanych kamyków.**

Z elektronowym wypalaczem chwastów już nie będziesz wydłubywał zielska i mchu spomiędzy kostek brukowych. Nie będziesz musiał stosować środków chwastobójczych. Praca w wyprostowanej pozycji oznacza ulgę w bólu pleców i kolan, który męczy Cię, gdy mozolnie wyrywasz chwasty za pomocą szpachelki i motyki lub pielisz rękoma.

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim przez 5–6 sekund i już! Po upartym zielsku nie ma śladu! Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

1. **Oszczędzasz czas** (w kilka sekund znikają nawet trudno dostępne chwasty).
2. Nie potrzebujesz trującej chemii – tym samym **zapewniasz bezpieczeństwo zwierzętom domowym i dzieciom**, dbasz o glebę i inne rośliny.
3. **Oszczędzasz swoje plecy i kolana** (nie musisz się schylać, siedzieć w kuckach ani wykonywać prac ogrodowych na klęczkach).

Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykorzeniania chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłoć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmrozisz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.









Szeroka końcówka



Precyzyjna końcówka



Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO_2. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Ekologiczna metoda

Minimalne zużycie energii elektrycznej

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYCAŁ!

- ✓ **Usuwa chwasty** bez szkody dla innych roślin
- ✓ Sprawdza się w **trudno dostępnych miejscach**, gdzie inne metody zawodzą
- ✓ Wypala chwasty **łącznie z nasionami i korzeniami**
- ✓ **Nie zatruwa** gleby i środowiska
- ✓ Użyźnia glebę naturalnym popiołem

CE *Niezawodna jakość potwierdzona certyfikatem*

Urządzenie z przewodem zasilającym, działa na prąd.

W naszej ofercie za

189 zł

Produkt dostępny w różnych kolorach

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!

Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 81 300 30 93

Pn.–pt. 8:00-20:00, sob., niedz. 9:00-20:00 (standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora).

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

eprasa.pl 1b20eabd2f