

ROBERT LEWANDOWSKI

Gdzie teraz znajdzie nowy dom dla swojej rodziny?



MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

Tyle było w niej niepewności i obaw... Potrzebnie?

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ✦ RODZINA ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 24
8 czerwca 2026 r.

Cena 3,49 zł
(w tym 8%VAT)



Kto daje mu siłę do opieki nad małymi dziećmi?

KRZYSZTOF IBISZ

Roksana Węgiel

Ryzykowna decyzja

JOANNA RACEWICZ
Znów kocha i jest kochana

Przy nim ludzie sami zmieniali swoje życie na lepsze

JAN PAWEŁ II

5 stron krzyżówek

PIELGRZYMKA DO SANKTUARIUM



Na ścieżkach Kalwarii Zebrzydowskiej



Ciasta z owocami

ZDROWIE

- SPRÓBUJ BOTWINKI. JEST BARDZO DOBRA NA ANEMIĘ
- Jak znaleźć muzykę w rytmie swojego serca?
- W twoim domu powietrze może być tak czyste jak nad morzem

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 14.06.2026



Ma dopiero 21 lat, ale jasno określone cele i wartości w życiu.

Roksana Węgiel

Marzenie się spełnia!

Prace ruszyły w Dniu Dziecka. Kiedyś na pewno będą to świętować ze swoimi szkrabami biegającymi po ogrodzie.

Pierwsze paliki wbite, teren przygotowany, zaraz powstaną fundamenty... – Rozpoczynamy budowę naszego domu!!! – poinformowała w mediach społecznościowych Roksana Węgiel (21), dołączając swoje zdjęcie z projektem nowoczesnej willi. A że prace ruszyły akurat w Dniu Dziecka, piosenkarka dodała z ekscytacją: – Mała ja chyba by nie uwierzyła, że tak będzie wyglądać jej życie. Koncerty, muzyka, kolejne marzenie w realizacji! Kocham to! Dbajcie o swoje wewnętrzne dziecko!

Dom z duszą

Ostatnio Roksana ujawniła także, jak podzielili się z mężem, Kevinem Mglejem (29), obowiązkami. – On dogaduje wszystkie rzeczy na etapie budownictwa, bo myślę, że bardziej się zna na metrach, odległościach, wysokościach. A ja dbam o kwestie wizualne. Ja mu się nie wtrącam, on się mi nie wtrąca i tak myślę, że przetrwamy tę budowę – tłumaczyła. – Mam w głowie nowoczesny projekt, z dużymi szybami, przeszklony. Jeśli chodzi o wnętrze, to ma być przytulnie. Chcę, żeby ten dom miał taką duszę – dodała. Wszak będą w tym domu budować dużą, szczęśliwą rodzinę, o której oboje z mężem marzą. I zapewne wiele razy będą równie hucznie, jak tym razem, świętować Dzień Dziecka.

Na razie jednak przed małżeństwem piosenkarki sporo budowlanych wyzwań i oczywiście wydatków. Wspólnych, bo kilka dni temu w programie u Kuby Wojewódzkiego Roksana rozwiała wszelkie wątpliwości w kwestii tego, czy podpisała z mężem intercyzę. – Mamy wszystko wspólne! – oświadczyła.

Ze względu na różnicę wieku i doświadczeń, nie wszyscy kibicowali ich związkowi. Ale Z Kevinem Roksana jest po prostu szczęśliwa.



Pod koniec zeszłego roku małżonkowie zrobili pierwszy krok i kupili działkę. Bardzo się cieszyli, gdy podpisali akt notarialny.



A teraz rusza budowa. Plan jest imponujący. Wygląda na to, że będzie to duża willa dla dużej rodziny.

Fot.: Reporter, Akpa (2), East News, Instagram.com/roxie_wegiel (2), Instagram.com/astro_slawosz (2) Fot. na okładce: PAP, Akpa (3), Forum, Reporter, House of Food, Adobe Stock

Nasz astronauta został ojcem! Jest szczęśliwy i dumny zarazem.

Sławosz Uznański-Wiśniewski

Kolejna misja: syn!



Sławosz i Aleksandra Uznańscy-Wiśniewscy małżeństwem są od nieco ponad roku.



Maluszek przyszedł na świat przed Dniem Matki i Dniem Dziecka!

Drugi Polak w kosmosie i pierwszy na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej przeżywa dziś zupełnie inną, najbardziej osobistą misję! 25 maja 2026 roku Sławosz Uznański-Wiśniewski (42) razem z ukochaną żoną, Aleksandrą Uznańską-Wiśniewską (32), powitali na świecie syna. Maluszek wpasował się wręcz idealnie czasowo, jakby to była międzygwiezdna operacja, bowiem jego mama napisała na Instagramie: – Za nami najpiękniejszy Dzień Matki i Dzień Dziecka!

Wziąć na siebie ryzyko

Małżonkowie i świeżo upieczeni rodzice poznali się przypadkiem na ulicy Piotrkowskiej w Łodzi, podczas kampanii wyborczej w 2023 roku. To wtedy przyszły astronauta po raz pierwszy zobaczył także przyszłą żonę.

– Akurat przechodziłem i zobaczyłem Aleksandrę, która się do mnie uśmiechnęła. Ten uśmiech mnie pokonał – wspominał.

Ona z kolei wcale nie była pewna, czy jeszcze się spotkają. – Nie wiedziałam, jak potoczą się nasze losy. Nie wiedziałam, czy w ogóle zobaczymy się po raz kolejny i w jakim charakterze. Ale pomyślałam sobie, że oto spotykam człowieka, który ma przed sobą tak ogromną misję, tyle pasji i poświęcenia, i jest gotowy wziąć na siebie tak wielkie ryzyko, a jednocześnie jest z naszego rodzinnego miasta – podkreśliła.

Kilka tygodni później odbyli pierwszą randkę, a ich uczucie szybko nabrało tempa. Latem 2024 roku zaręczyli się w Teksasie, na początku 2025 roku powiedzieli sobie „tak". Niedługo po ślubie musieli jednak zmierzyć się z rozłąką i wymagającymi przygotowaniami do misji, na którą patrzyła cała Polska, a nawet cały świat.

Dziś są już w zupełnie nowym etapie życia. Narodziny syna stały się dla nich najważniejszym momentem i dowodem, że nawet między Ziemią a kosmosem można zbudować prawdziwą, silną miłość.



Marek Kondrat
Jeszcze jeden powrót

Od dawna skupiał się na rodzinie i działalności związanej z produkcją i sprzedażą wina, skutecznie opierając się kolejnym propozycjom. Gdy ogłoszono, że Marek Kondrat (75) zagra Ignacego Rzeckiego w nowej ekranizacji „Lalki", uznano to za sensację. Teraz, po blisko ćwierć wieku przerwy, aktor wraca do Teatru Telewizji. Jesienią zobaczymy go w spektaklu „Król Maciuś Pierwszy". Choć będzie to niewielka rola, daje nadzieję, że jeszcze nieraz pozytywnie nas zaskoczy.

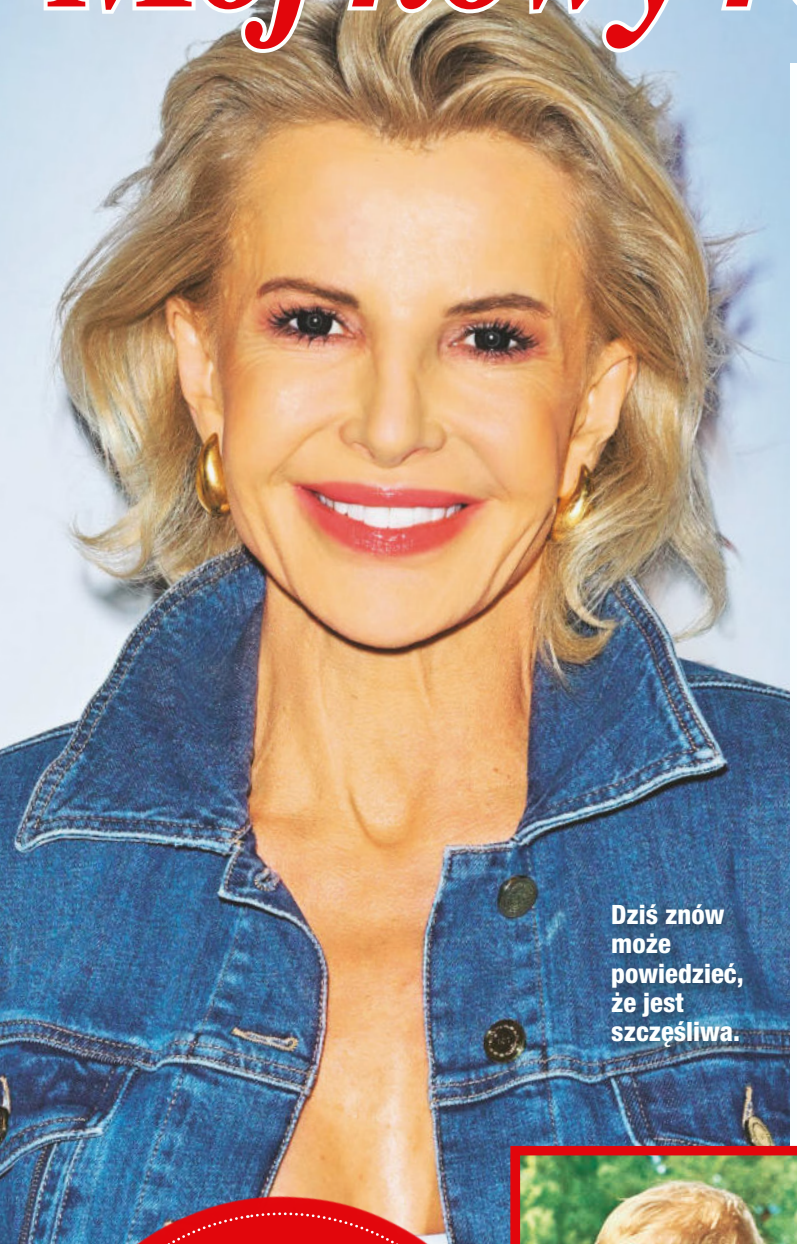
SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Miłość w swej prostej i nieśmiałej mowie powie najwięcej, kiedy najmniej powie."

William Shakespeare

Joanna Racewicz

Mój nowy rozdział szcz



Dziś znów może powiedzieć, że jest szczęśliwa.

Przeszła przez piekło trudnego związku, ale znalazła w sobie siłę, by powiedzieć: nie! Postawiła granicę. A dziś znów kocha i jest kochana!

Ceniona dziennikarka dla wielu jest symbolem siły i elegancji. Tymczasem nieraz musiała mierzyć się z doświadczeniami, które złamałyby nawet najtwardsze serca. Właśnie teraz, gdy jej syn Igor (18) stał się dorosły, a ona sama w ostatnich miesiącach znów promienieje szczęściem, 52-latka postanowiła podzielić się swoją nieznaną i bolesną historią. Zdradziła, że była w związku, w którym dochodziło do przemocy...

„Doświadczyłam przemocy, której długo nie potrafiłam nazwać. Bo nie chodziło o siniak, krzyk, podniesioną rękę"

Zdała najważniejszy sprawdzian

Los nieraz wystawił ją na trudną próbę, ale ta najcięższa nadeszła w 2010 roku, gdy w katastrofie smoleńskiej straciła ukochanego męża, Pawła Janeczka (†37), oficera Biura Ochrony Rządu. Z dnia na dzień została sama z dwuletnim synkiem, któremu oddała całe serce i uwagę. Skupiła się na jego wychowaniu oraz na pracy. I musiała nauczyć się być dla niego mamą i tatą, czyli całym światem, a własne potrzeby odłożyć na później.

Jednak dziś dzięki temu patrzy z dumą na jedynaka, który dopiero co stanął przed egzaminem dojrzałości. Zmężniał, jest już młodym mężczyzną, a wszyscy zauważają ogromne podobieństwo do taty. Gwiazda telewizji wie więc, że ona także zdała egzamin – z bycia samodzielnym rodzicem. I zrobiła to śpiewająco!

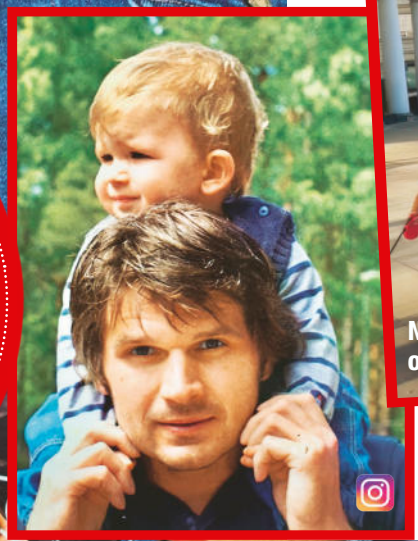
Tym bardziej więc może teraz w końcu pomyśleć o sobie i o swoich pragnieniach. A, jak pewnie każda kobieta, nie chce tak wiele: tylko czuć się bezpieczną i kochaną u boku uczciwego mężczyzny...

Dyskretna przemoc

Tylko czy aż? Bo to wcale nie jest takie proste... Ulubienica widzów właśnie zdradziła, iż był w jej życiu czas, gdy poszukiwania takiego człowieka zaprowadziły ją na manowce: weszła w związek, który okazał się toksyczny.



Niedawno jej ukochany jedynak obchodził już „osiemnastkę"!



Taki obraz synka z mężem pozostał w jej sercu na zawsze...

LEKCJA Z PRZESZŁOŚCI

Dziennikarka sądzi, że jej podatność na zranienia miała źródło w przeszłości: – Słyszałam w dzieciństwie, że coś jest przeze mnie, że zawiodłam. I kiedy w dorosłym życiu w moją stronę padały podobne komunikaty, działały jak tortura – trafiały dokładnie w to samo miejsce.

Fot.: Forum, Instagram.com/joannaracewicz (4), archiwum prywatne/Jarosław Niemczak, Instagram.com/agatazalecka_official, archiwum prywatne

ęścia



Podczas tegorocznej studniówki syna przepełniała ją duma i wzruszenie.

Prezenterka przez dłuższy czas nie zdawała sobie z tego sprawy... – Doświadczyłam przemocy, której długo nie potrafiłam nazwać. Bo wciąż myślimy o niej stereotypowo, raczej powierzchownie i dość ekstremalnie – jak o siniaku, krzyku, podniesionej ręce gotowej do wymierzenia ciosu. Tymczasem ona w większości przypadków jest zdecydowanie cicha, „dyskretna". Taka w białych rękawiczkach. Niewidoczna – przyznała w rozmowie z „Wysokimi Obcasami Extra". Nie sądziła, że milczenie drugiej osoby, wycofanie, obwinianie o wszystko – to także mechanizm przemocy.

To mocno zachwiało jej wiarą w siebie. Joanna nie ukrywa, że wyjście z takiej relacji wymagało odwagi i pracy nad sobą. – Tysięcy prób, porażek, pomyłek – zwierza się w sieci. Zrozumienia różnicy między tym, co było, a tym, czego naprawdę potrzebuje zajęło jej sporo czasu. Dziś wie, że wszystko zaczyna się od sprzeciwu wobec złego traktowania oraz uznania własnych uczuć. – I postawienia granicy – podsumowuje.

Czuły jest wieczór…

Dziś, po przepracowaniu lekcji życia i wyciągnięciu wniosków – jest już inną kobietą. Wie czego chce, a zwłaszcza czego nie chce. I może wreszcie pozwolić sobie... na szczęście!

Od wielu miesięcy u jej boku widywany jest bowiem pewien przystojny mężczyzna i wiele wskazuje na to, że serce dziennikarki znów jest zajęte. – Świetnie czują się w swoim towarzystwie. Przyjaciele Asi bardzo go polubili – zdradziła „Faktowi" osoba z otoczenia dziennikarki.

Nam z kolei udało się wypatrzyć parę na randce w teatrze: wpatrzonych w siebie, cieszących się wspólną chwilą i nieszczędzących sobie takich gestów, jak trzymanie się za rękę.

Dziennikarka po latach skrajnie trudnych doświadczeń rozkwita więc na nowo. I znów wierzy, że życie przynosi także bardzo dobre zdarzenia. A także, że miłość – ta prawdziwa, czuła, bezpieczna – jest możliwa na każdym etapie życia...



To właśnie on sprawia, że znów promiennie się uśmiecha?

WYDARZENIA TYGODNIA

Barbara Garstka-Puciaty

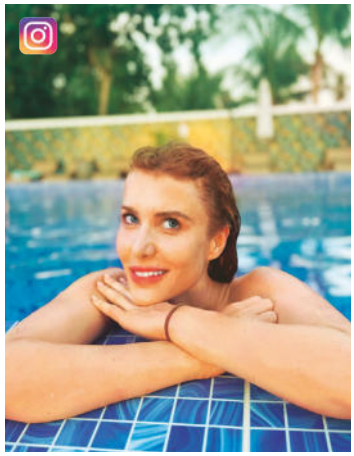
Co za prezent!



Rozpoczynamy najsłodszy Dzień Mamy ever – napisała 26 maja na Instagramie 37-letnia aktorka Barbara Garstka-Puciaty, chwaląc się przy tym pierwszym kadrem z narodzonym dzień wcześniej synkiem. Chłopiec nosi dwa imiona, których wybór omal nie skończył się domową awanturą. – Były długie negocjacje z mężem, a nawet sprzeczki, bo bardzo chciałam nazwać synka imieniem mojego dziadka od strony taty, ale w drodze kompromisu będzie to drugie imię syna! – wyznała Barbara w jednym z wywiadów. Ojcem małego Leonarda jest aktor Karol Puciaty (40). Małżonkowie 14 czerwca będą świętować pierwszą rocznicę ślubu.

Agata Załęcka

Kolekcjonuje rekordy



Gwiazda seriali „Dzielnica strachu" i „Zaraz wracam" pod koniec maja u wybrzeży Wysp Camotes na Filipinach pobiła kolejny rekord Polski we freedivingu, czyli nurkowaniu na jednym oddechu. 44-letnia aktorka zeszła na głębokość 92 metrów. – Jedna próba. Dziesiąty rekord Polski w mojej karierze... aktorki – cieszyła się na Instagramie. Pierwszy z gratulacjami pospieszył jej mąż, szef TVP Sport Jakub Kwiatkowski. – To nie przypadek, a efekt charakteru, serca i ogromnej determinacji. Jestem z Ciebie niesamowicie dumny – napisał w komentarzu pod jej wpisem. Para w sierpniu będzie obchodzić szóstą rocznicę ślubu.

Ryszard Rembiszewski

Otulony miłością



Siódemka to jego szczęśliwa liczba. Niedawno 78-letni Pan Lotto świętował też siódmą rocznicę ślubu z Elżbietą Martinez. – Podobno to rocznica wełniana. Wełniana brzmi trochę tak, jakby po siedmiu latach człowiek zamiast romantycznej kolacji dostawał ciepłe skarpety i herbatę z cytryną. Chociaż... z wiekiem zaczyna się to nawet wydawać całkiem atrakcyjne – napisała na Facebooku jego żona. Podkreśliła przy tym, że miłość dojrzała wygląda inaczej niż w filmach. – Jest mniej fajerwerków, za to więcej śmiechu, wspólnych przyzwyczajeń i tego pięknego poczucia, że obok jest ktoś, kto zna wszystkie nasze wersje – dodała.



Dziś przed Robertem Lewandowskim ważna decyzja. Czy żona i córki wyprowadzą się razem z nim?

Hiszpania stała się domem dla piłkarza i jego rodziny.

Robert Lewandowski

Gdzie teraz będ

Wcale nie tak dawno rodzina piłkarza przeprowadziła się do Barcelony, a teraz przed nimi kolejna zmiana...

Od pewnego czasu już wiadomo, że Robert Lewandowski (37) wraz z końcem sezonu odchodzi z legendarnej Barcelony. Trybuny na Camp Nou pożegnały go tak, jak żegna się najlepszych: owacją na stojąco. – Od pierwszego dnia czułem się na tym boisku jak w domu. Nigdy nie zapomnę, jak śpiewaliście moje nazwisko! – powiedział przed paroma tygodniami poruszony piłkarz.

Po końcowym gwizdku jeszcze raz wyszedł na murawę. Tym razem był zupełnie sam. Przez chwilę stał w ciszy, jakby chciał zapamiętać każdy fragment stadionu, każdy dźwięk. To był symboliczny moment zamknięcia ważnego rozdziału. Po chwili dołączyła do niego żona, Anna Lewandowska (37), która od lat towarzyszy mu w najważniejszych chwilach kariery. Jej obecność była cichym przypomnieniem, że za wielkimi sportowymi decyzjami zawsze stoi rodzina. A teraz będą one bardzo ważne.

Przemyśleć parę rzeczy

Choć pożegnanie z Barceloną stało się faktem, przyszłość wciąż pozostaje otwarta. Jeszcze niedawno, po przegranych eliminacjach Mistrzostw Świata, Robert Lewandowski przyznawał: – Muszę przemyśleć parę rzeczy, żadnej deklaracji nie jestem w stanie dać. Dziś jakieś znaki zapytania z tyłu głowy są, ale przede wszystkim sam będę musiał sobie na nie odpowiedzieć.

Te słowa tylko podgrzały atmosferę wokół jego kolejnych kroków.

Od lat jest twarzą reprezentacji Polski i jej niekwestionowanym liderem. Dziś znajduje się jednak w zupełnie innym miejscu niż w chwili debiutu z orzełkiem na piersi.

Wciąż rywalizuje na najwyższym poziomie klubowym, a intensywny kalendarz meczów to ogromne obciążenie dla organizmu. Rezygnacja z kadry mogłaby



Przepełnia ją wdzięczność za te niezwykłe rodzinne momenty.

Marcelina Zawadzka

Schronienie u mamy

Widzi w tym dar losu. Gdy razem z narzeczonym i synkiem ewakuowali się z Dubaju, postanowili przeczekać niepewną sytuację w jej rodzinnym domu w Malborku. Marcelina Zawadzka (36) mówi o tym, nie kryjąc radości. – Po tylu latach znowu być tak blisko rodziców to dla mnie coś naprawdę wartościowego – powiedziała w „Twoim Imperium".

Ona bardzo wcześnie się usamodzielniła, zaczęła pracować w modelingu jako nastolatka, a przecież za-

zie ich dom?



Obie babcie chętnie odwiedzały Roberta i Annę w Barcelonie.

oznaczać większe skupienie na klubowych celach, ale nic nie wskazuje na to, by kapitan zamierzał wieszać reprezentacyjne buty na kołku. Przed biało-czerwonymi kolejne wyzwania i walka o awans na Mistrzostwa Europy.

Bardzo ważna decyzja

Jedno jest pewne: Robert Lewandowski nie zamierza kończyć kariery. Przed nim kolejne decyzje, które zaważą na przyszłości, zarówno sportowej, jak i osobistej. Rodzinę czeka kolejna rewolucja, przeprowadzka, zmiana szkół dzieci. Robert i Anna pobrali się w 2013 roku i wspólnie wychowują dwie córki: Klarę, urodzoną w maju 2017 roku, oraz Laurę, która przyszła na świat w maju 2020 roku. Po przeprowadzce z Monachium do Barcelony rozpoczęli nowy etap życia w Hiszpanii.

Gdzie teraz będzie ich nowy dom? Może w Azji? Saudyjski klub Al-Hilal ma ponoć kusić Lewandowskiego gigantycznym kontraktem, gwarantującym zarobki na poziomie aż 90 milionów euro – kwoty, której europejskie kluby, gwarantujące grę w Lidze Mistrzów, nie są w stanie przebić. Czy tam zamieszkają Lewandowscy? Wiadomo, że obie babcie dziewczynek lubią z nimi przebywać i często latały do Hiszpanii. Ale w Emiratach klimat może być zabójczy dla starszych osób. Decyzja na temat przyszłego klubu naszego kapitana z pewnością będzie wymagała wielu przemyśleń i drobiazgowych ustaleń.

i taty

wsze była bardzo związana z rodziną. Wzrusza ją myśl, że teraz jej synek ma szansę zebrać najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa. – Leo ma teraz blisko dziadków, zwierzęta, ogród – uśmiecha się Marcelina. Po prostu: chwilo, trwaj...


Jej synkowi nie brak tu miłości i bezpieczeństwa.


Do tej pory mocno strzegła prywatności rodziny, ale w ostatniej reklamie wystąpiła z chłopcem, który łudząco przypomina jej Janka.

Małgorzata Kożuchowska

W reklamie butów wystąpiła z chłopcem, który łudząco przypomina jej Jasia.

Czy to był debiut jej syna?

Wizyta w cukierni, czułe gesty, a w tle... reklama butów. Krótki filmik, który Małgorzata Kożuchowska (55) opublikowała na Instagramie wywołał wśród fanów spore poruszenie. Jeszcze niedawno trudno było sobie wyobrazić, że gwiazda pokaże choćby ułamek prywatności związanej ze swoim synem. Jan Franciszek, którego doczekała się z mężem Bartłomiejem Wróblewskim, w październiku skończy 12 lat. W ostatniej reklamie wystąpił chłopiec, który jest do niego bardzo podobny. Aktorka siłuje się z nim na rękę, wspólnie jedzą deser, piją lemoniadę, śmieją się i przytulają. A słowa gwiazdy pod filmikiem brzmią wyjątkowo osobiście.

Wspólny czas i dyskretna zmiana

– Każdy dzień ma swoje tempo, ale razem odnajdujemy ten najlepszy rytm. Uwielbiam patrzeć, jak odkrywasz świat – z odwagą, ciekawością i tym wyjątkowym błyskiem w oczach. Doceniam nasz wspólny czas: za autentyczność, spokój i radość z małych momentów. Bo to właśnie przy Tobie czuję się najbardziej sobą – swobodnie, prawdziwie, lekko – pisze Małgorzata Kożuchowska.

Podkreśla, że materiał powstał w ramach jej współpracy ambasadorskiej z marką Ryłko. Ale nie na butach, lecz na obecności chłopca skupiają się obserwatorzy. To kolejny sygnał subtelnej zmiany. Zimą aktorka pochwaliła się wspólnym wyjściem z synem na koncert fortepianowy. Potem były kadry z kolejnego rodzinnego wyjazdu do Toskanii. Janek wciąż pozostaje w cieniu, nie widać jego twarzy, ale towarzyszy mamie. Czy tak jak wiele nastoletnich dzieci gwiazd zainteresował się show-biznesem i chciałby w nim spróbować swoich sił?


Dotąd aktorka nie pokazała twarzy swojego syna, pilnując tego nawet na wakacjach.

Fot.: East News, Reporter, Instagram.com/_rl9, Instagram.com/malgorzatakozuchowska (2), Instagram.com/marcelina_zawadzka (2)

Może z nimi porozmawiać

Jest podobna do mamy, ale poczucie humoru ma po tacie. Rodzicom zawdzięcza szczęśliwe dzieciństwo i wiarę w siebie.



Marta Wierzbicka prywatnie jest osobą nieśmiałą i skrytą, stara się chronić prywatność.

DZIĘKI MAMIE

Jest wdzięczna rodzicielce, że uchroniła ją przed błędami. – Zawsze była w domu i wiedziała, co dzieje się u mnie i u siostry, znała nasze wszystkie koleżanki. Tym samym chyba ochroniła nas przed różnymi głupotami – mówi.

Miała 13 lat, gdy dołączyła do obsady serialu „Na Wspólnej". – Rodzice byli zachwyceni moją grą – wspomina Marta Wierzbicka-Sokolik (35). – Cieszyli się, że spełniałam swoje marzenia, ale jednocześnie widzieli, jak było mi ciężko. Ich wsparcie było mi bardzo potrzebne – dodaje. W gimnazjum nie miała lekko. Koleżanki odsunęły się od niej, gdy odniosła sukces. – Wszystkie poszłyśmy na casting do roli Oli, a wybrano mnie – mówi. To wystarczyło, żeby trafiła na „czarną listę".

Mama, pani Marzena, powtarzała jej, że ją podziwia za to, że potrafi stawiać czoła wyzwaniom. Marta co dzień słyszała od niej słowa otuchy. – Ciągle mi mówiła, że jest ze mnie dumna – twierdzi aktorka. – Kiedyś, po medialnej nagonce na mnie, byłam bliska załamania. Tylko dzięki niej przetrwałam, dałam radę.

„Mama ciągle mi mówiła, że jest ze mnie dumna"

Widzi w sobie mamę

Tata, pan Jacek, rozpieszczał Martę i jej starszą siostrę Kasię. Na wiele im pozwalał, ale pilnował, by pamiętały, co jest w życiu naprawdę ważne: uczciwość, empatia i niesienie pomocy potrzebującym. To on zaraził je miłością do zwierząt. – Sprowadzał do domu psy i koty znalezione na ulicy, potem razem szukaliśmy dla nich domów – wspomina Marta. – Mama ciągle zastrzegała, że nie zgodzi się na kolejne zwierzaki, a jak już się pojawiały, nikt tak troskliwie jak ona nie potrafił się nimi opiekować.

Rodzice Marty sprawiedliwie dzielili się obowiązkami. Mama dbała o porządek, ojciec wolał zajmować się kuchnią. Ma kilka popisowych dań. – Nikt nie robi lepszego żurku – chwali go Marta. Żartuje, że wolałaby być podobna do niego. – A ja jestem cała mama – śmieje się. – Wyglądam jak ona i zachowuję się jak ona. Są takie momenty, gdy coś robię i widzę w sobie mamę. Coraz bardziej się do niej upodabniam, ale nie bronię się przed tym – twierdzi.



Aktorka mówi, że z każdym rokiem jest coraz bardziej podobna do mamy.

Murem za siostrą

Marta nie kryje, że w dzieciństwie ciągle kłóciła się z siostrą, więc mama miała z nimi urwanie głowy. – Kaśka zawsze była tą złą, zabierała mi zabawki,

ć o wszystkim



Z ukochaną siostrą kiedyś darła koty, dziś są najlepszymi przyjaciółkami.

Od 13. roku życia gra w serialu „Na Wspólnej".

przycinała mi palce samochodem, zrzucała mnie z huśtawki – skarżyła się pół żartem, pół serio. – Ale zawsze stałyśmy za sobą murem, gdy rodzice chcieli ukarać którąś z nas. Dziś jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami – zapewnia.

W rodzinnym domu Marty Wierzbickiej-Sokolik nie było tematów tabu. Obie siostry mogły o wszystkim porozmawiać z mamą i tatą. Rodzice zawsze mieli dla nich czas. W wakacje całą czwórką jeździli nad morze. Wieczorami siadali na brzegu i zachwycali się zachodami słońca. – Mama mówiła: „Zapamiętaj dokładnie ten widok i przypominaj go sobie zawsze w gorsze dni". Do dziś tak robię – ujawnia aktorka.

Długo na niego czekała

Marta z miłością i szacunkiem mówi o rodzicach, ale chroni ich prywatność. Czasem robi wyjątek. Raz pokazała również tatę w peruce na głowie. „Tatuś wygląda jak blond Barbie" – napisała. – Ma ogromne poczucie humoru, uwielbia się śmiać i lubi czasem zaszaleć – zdradziła. Gdy była nastolatką, marzyła, by spotkać mężczyznę podobnego do niego. Każdego swojego chłopaka porównywała do taty. Długo czekała na tego jedynego.

Kiedy poznała Jana Sokolika, od razu zadzwoniła do mamy, by powiedzieć, że w jej życiu pojawił się „ktoś". Wkrótce była już pewna, że to z nim chce założyć rodzinę.

W maju ubiegłego roku Marta stanęli na ślubnym kobiercu. – Moim absolutnym minimum jest dwójka dzieci. Pod tym względem jestem bardzo tradycyjna – wyznała i dodała, że model rodziny, w jakiej się wychowała, jest najbliższy jej sercu.

Fot.: Akpa(2), Instagram.com/mtttttm, Facebook.com/Marta Wierzbicka

MAKSYMALNA DAWKA[1]



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h[2] w bólach:

- kostno-stawowych
- mięśniowych
- reumatycznych

[1]Jedna tabletka leku Opokan max zawiera 15 mg meloksykamu, czyli maksymalną dawkę substancji czynnej w jednej tabletce dostępną bez recepty.
[2]Zgodnie z pkt. 4.2 ChPL: Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. **Skład:** Każda tabletka zawiera 15 mg meloksykamu (*Meloxicamum*). **Wskazania do stosowania:** Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająco skuteczna, w krótkotrwałym leczeniu zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle kręgosłupa, pleców, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska sp. z o.o. Lek OTC

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

Jakub Świderski

Żona wnosi

Lada moment będzie świętować z ukochaną Agnieszką kryształowe gody, ale parą są blisko dwie dekady. Aktor nie wyobraża sobie życia z inną kobietą.

Dobrze znany telewidzom z seriali „Klan” i „Szpital św. Anny” aktor Jakub Świderski (40) wraca wspomnieniami do początków swego związku z aktorką i trenerką wokalną Agnieszką Przestrzelską (38). Owocem ich miłości jest dwójka wspaniałych dzieci: 8-letnia Nastka i cztery lata od niej młodszy Antek. Od kiedy są rodzicami, inaczej patrzą na świat.

Czas szybko mija. Pamięta Pan ten dzień, kiedy Agnieszka wpadła Panu w oko?

Z Agą znamy się ze szkoły teatralnej we Wrocławiu. Ja wtedy byłem na drugim roku studiów. Początek był dość spokojny – nie było gromu z jasnego nieba, było za to zaciekawienie i coś w rodzaju próby, czy to, w co zdecydowaliśmy się wspólnie wejść, ma jakikolwiek sens. Faza poznawania się trwała bardzo długo. Ale cierpliwość popłaca...

Co Pana urzekło w Adze?

Zawsze podobał mi się w niej temperament i humor, choć to ja w naszym związku głównie żartuję. Z tym, że nikt poza moją żoną nie rozumie moich „sucharów”. Ona jedna zawsze się z nich śmieje. Chyba robi to dla dobra naszej wspólnej przyszłości...

Długo dojrzewał Pan do zaręczyn?

Spontanicznie kupiłem pierścionek, pożyczyłem od mamy samochód i pojechałem do Bielawy do domu rodzinnego Agi. Wydaje mi się, że byłem w za dużym garniturze, ale klęknąłem przed nią ze szczerą intencją, pytając czy zgodzi się ze mną kroczyć przez życie. Zgodziła się, choć byłem ubrany kompletnie od czapy. Nie prosiłem przyszłego teścia o zgodę, bo przecież nie z teściem chciałem się żenić. Było przy tym dużo wzruszenia. Pamiętam, że Aga była bardzo zaskoczona moją obecnością, ale nie miała wątpliwości i powiedziała: „tak”. Oboje czuliśmy, że jesteśmy gotowi na ten kolejny krok w życiu.

Ślubowaliście przed Bogiem. Wiara ma dla Was duże znaczenie?

To była piękna uroczystość i co roku wracamy do niej z Agą wspomnieniami, jednak muszę przyznać, że kościelność tego wydarzenia miała przede wszystkim znaczenie dla rodziny. Dla mnie duchowość jest bardzo istotna, ale doprecyzowywanie jej i zawężanie w ramy konkretnej religii sprawia mi problem.

Dotarliście się z Agą szybko czy długo to trwało?

Fot.: archiwum prywatne (2), instagram.com/kuba_swiderski_official (2)



Z wiekiem coraz bardziej rozumiem idee Anthonego Hopkinsa – nie oczekuj niczego, akceptuj wszystko – śmieje się aktor.

POGODZIĆ RÓŻNICE

Z żoną są jak ogień i woda, ale nie potrafią żyć bez siebie. – Wiele nas różni, mamy odmienne spojrzenia na świat, a jednak udaje nam się znaleźć wspólny mianownik i dopełniamy siebie – mówi Jakub.



Żyje na walizkach, bo serial „Szpital św. Anny”, w którym gra z Joanną Liszowską, kręcony jest w Krakowie.

słońce w nasze życie

Nasze docieranie trwa cały czas i myślę, że ten proces nie zatrzyma się nigdy. Każde z nas ma bowiem swoją wizję świata i chciałoby przekonać o słuszności tej wizji drugą osobę. Dla mnie ważne jest, żeby wysłuchać i być wysłuchanym. Problemy rodzą się, gdy nie dajemy sobie przemówić do rozsądku i ślepo wierzymy, że na daną sprawę można patrzeć tylko w jeden sposób.

Pojawienie się dzieci wywróciło Wasz świat do góry nogami?

Muszę przyznać, że temat dziecka wywołał jedyny zgrzyt w naszym związku. Ja nalegałem na powiększenie rodziny dużo wcześniej niż Aga by chciała. Zawsze marzyłem o gromadce dzieci, żartowałem, że piątka to idealna liczba, ale patrząc na to, ile czasu mogę poświęcić synowi i córce, muszę chyba zmienić plany. Pojawienie się na świecie dzieciaków bardzo nas umocniło i rozświetliło drogę. Ponadto skończyło się marudzenie i marnotrawstwo czasu.

Ponoć córka namówiła Pana na naukę gry na pianinie?

Zawsze lubiłem dźwięk fortepianu i uważam, że to najwspanialszy instrument, jaki można było wynaleźć. Nastka kolejny rok uczy się grać i jest bardzo dobra. Postanowiłem ją dogonić i zacząłem brać lekcje gry na pianinie. Nie powiem, w tym wieku ciężko idzie ta nauka, ale sprawia mi wielką frajdą. Jestem przekonany, że już zawsze będę miał z córą wspólne tematy. No i będziemy dzielić fortepian, tak jak z synkiem Antkiem dzielimy klocki lego, którymi bawiłem się w dzieciństwie.

Za co jest Pan wdzięczny żonie?

Za słońce, które wniosła do naszego domu. To ona sprawia, że wszystko żyje. Jest niezwykłą mamą i genialnym trenerem wokalnym. Oprócz tego, że jest moją żoną jest też moim przyjacielem, z którym mogę po prostu pogadać i pośmiać się. Wspiera mnie na każdym kroku. Cierpliwie przegaduje ze mną teksty kolejnych odcinków „Szpitala św. Anny" czy „Klanu". Ja też chcę, żeby Aga osiągnęła jak najwięcej. To taka małżeńska symbioza. Razem budowaliśmy dla niej studio wokalne i stronę internetową. Ostatnio zachwyciła mnie kursem, który stworzyła dla dzieciaków. Mogą wcielać się w różne zwierzaki i wygłupiać się, rozwijając się przy tym muzycznie i wokalnie. Jestem z niej mega dumny!

Co uważa Pan za swoją największą wadę?

Chyba nieumiejętność odpuszczania. Czasem też chcę za bardzo... I... poświęcam więcej czasu swoim pasjom niż sprzątaniu.

A co postrzega Pan za największą zaletę?

Motywację, pozytywne nakręcenie, energię, nieustępliwość, wytrwałość i wiarę w to, że każdy problem da się rozwiązać. Chociaż teraz, jak na to patrzę, to te moje zalety mogą równie dobrze być moimi wadami.

Jak planuje Pan uczcić zbliżającą się 15. rocznicę Waszego ślubu?

Z przyjemnością zjadłbym z Agą bezglutenową pizzę nad Gardą. Myślę, że nasza rocznica będzie właśnie tak uczczona, choć z pewnym opóźnieniem. Mam nadzieję, że uda nam się wybrać do Włoch z trochę większą ekipą. Zapowiada się wspaniały czas.

Czego Wam życzyć na kolejne wspólne lata?

Zdrowia i wytrwałości w naszych planach. Adze życzmy zagrania koncertu na Stadionie Narodowym, a ja bym prosił o główną rolę w hollywoodzkiej superprodukcji.

Rozmawiała
Barbara Włodarska-Molęda



Z małżonką kłóci się rzadko, ale za to intensywnie.



Ograniczył pracę ze względu na dzieci, chce widzieć jak dorastają.

Miłość wyprzedziła przyja

Spotkali się w momencie, gdy myśleli, że nic dobrego już ich w życiu nie czeka. „Szczęśliwie odnalezieni" – mówią o sobie.

Po tragicznej śmierci pierwszego męża Ewa Telega (64) była niemal pewna, że już nigdy nie pokocha żadnego mężczyzny. – Przeżyłam koszmar – wspomina. – Nie miałam dzieci, żadnej pamiątki po mężu. Zostałam całkiem sama.

Siedem lat później, gdy po złamaniu nogi dochodziła do siebie u znajomych, poznała starszego o ponad dekadę reżysera i scenarzystę Andrzeja Domalika (77). Wystarczyła chwila rozmowy, by uznała, że to dobry „materiał" na przyjaciela. Dziś żartuje, że zanim zdążyli się zaprzyjaźnić, byli już w sobie do szaleństwa zakochani. – Wymyśliłam sobie, że weźmiemy ślub w Paryżu – opowiada aktorka.

Bardzo długi rejs po Sekwanie

W drodze do Miasta Miłości narzeczeni zostali okradzeni. Stracili dokumenty, pieniądze i notes z adresami. Na szczęście, wydano im paszporty turystyczne, a znajoma miała numer telefonu do Doroty Segdy (60), ich świadkowej. – Dorota była nie tylko świadkiem na naszym ślubie, ale też jego sponsorem – śmieje się aktorka, choć wtedy wcale nie było jej do śmiechu. – Miała woreczek z pieniędzmi, z którego wyciągała po 50 dolarów na kolejne papierki. A ja biegałam do ambasady, żeby dopiąć wszystkie formalności.

Po ślubie nowożeńcy kupili kilka butelek wina i bilety na rejs po Sekwanie. Na nic więcej nie było ich stać. – Kapitan statku pozwolił nam pływać, ile chcemy – wspomina aktorka. – Każdego, kto wchodził na pokład, częstowaliśmy winem, więc ostatecznie świętowaliśmy z połową Paryża. Dopiero jak po raz szósty zobaczyliśmy wieżę Eiffla, uznaliśmy, że wystarczy. Było bardzo miło, chociaż bez grosza przy duszy.



Ślub! Bez pieniędzy, za to z miłością większą niż cały Paryż.

Kiedy zdecydowała się na rodzinę z Andrzejem, oboje mieli za sobą trudne doświadczenia. – Byliśmy po przejściach i wiedzieliśmy, na co się decydujemy – twierdzi. Bardzo chcieli mieć córkę. – Zosia była wyczekiwanym dzieckiem, tym bardziej że pierwszą ciążę straciłam w piątym miesiącu – opowiada Ewa.

Spokojnie kroczymy przez życie

Lada moment państwo Domalikowie świętować będą koralowe gody. Przez niemal 35 lat małżeństwa ani razu się ze sobą nie pokłócili. – Nigdy nie przeżywaliśmy kryzysu, spokojnie kroczymy przez życie – zapewniają. Różnią się temperamentami, ale nauczyli się iść obok siebie bez burz.

Andrzej był przez kilka lat dyrektorem warszawskiego Teatru Ateneum. – Wcale nie dostawałam od niego ról. Dopiero kiedy odchodził ze stanowiska, zaangażował mnie do swojej sztuki – twierdzi aktorka. – Na planie filmowym, jeśli pracujemy razem, mąż jest dla mnie tylko i wyłącznie reżyserem. Czasem zapytam go, co chce na obiad, ale nic więcej.

Najważniejsze, że chcą ze sobą być

Dla aktorki jedną z najcenniejszych rzeczy w małżeństwie jest szacunek dla niezależności. – Nigdy nie mówimy „my". Jesteśmy razem, ale pozostajemy osobnymi osobami – tłumaczy. – Nawet konta w banku mamy oddzielne. Najważniejsze, że się kochamy i chcemy ze sobą być.

Państwo Domalikowie pod koniec czerwca zostaną dziadkami. Ich córka Zofia odlicza już dni do porodu. Powitania na świecie synka.



Po trudnych doświadczeniach odnalazła spokój i drugą wielką miłość.



Córka odmieniła cały ich świat. Teraz Zofia Domalik odlicza dni do porodu.

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

źń





Nigdy nie przeżywaliśmy kryzysu, spokojnie kroczymy przez życie – mówią o 35-letnim związku.

REKLAMA

A Ty masz już wszystko, czego potrzebujesz na grilla?

Lista zakupów na grilla:
-kiełbasa śląska
-karczek
-musztarda
-chleb
-Travisto



Składniki Travisto wspomagają trawienie tłuszczów i zdrowy układ pokarmowy.*

...i trawisz to!

*Dzięki zawartości składników produktu **Wyciąg z owoców kopru** wspomaga trawienie oraz eliminację nadmiaru gazów. **Wyciąg z ostrycia tłustego** wspiera prawidłową gospodarkę lipidową i wspomaga metabolizm tłuszczu w wątrobie. **Wyciąg z liści karczocha** wspiera wydalanie soków trawiennych. Pomaga w utrzymaniu zdrowej wątroby. Przyczynia się do utrzymania komfortu jelitowego. **Wyciąg z mięty pieprzowej** pomaga zachować zdrowy układ oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Producent: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

Suplement diety

To jest nasza najlepsza M

Jako dziecko lubił chodzić z babcią do kaplicy Matki Bożej. Dziś siłę i spokój odnajduje w sanktuarium w Świętej Lipce.



Jego mama dbała, by dorastał blisko Kościoła.

Dziękujemy za Jej troskę. Opiekuje się nami jak najlepsza Matka – powiedział kilka lat temu o Maryi, podczas koncertu „Serdeczna Matko, opiekunko ludzi”. Krzysztof Ibisz (61) poprowadził to niezwykłe wydarzenie na cześć Madonny, transmitowane w Telewizji Polsat, które odbyło się w sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze. – To miejsce dla nas szczególne. Tu biją serca Polaków, tu pielgrzymujemy, żeby powierzyć nasz los Matce Bożej – mówił, witając zgromadzonych gości.

„Tu biją serca Polaków, tu pielgrzymujemy, żeby powierzyć nasz los Matce Bożej – mówił o Jasnej Górze”

Nie jest tajemnicą, że popularny prezenter jest człowiekiem bardzo wierzącym. Wiara już od dziecka była dla niego ważna. I to na tyle, że jeszcze w szkole średniej poważnie myślał o kapłaństwie...

Uważnie nas słuchał

Po raz pierwszy do kościoła zabrała go babcia Helena, z którą był mocno związany. I to ona uczyła kilkuletniego Krzysia pierwszych modlitw.

Rodzice chłopca rozwiedli się, gdy ten miał cztery lata. Ale jeszcze przez trzy kolejne mieszkali razem, następnie chłopca wychowywała mama. Tata wyprowadził się niedaleko, widywał z synem między innymi w weekend po porannej mszy. Bo nabożeństwa już od dziecka były dla Krzysztofa stałym elementem sobotnich i niedzielnych poranków. Miał zaledwie siedem lat, kiedy został ministrantem. Służył do mszy w kaplicy Matki Bożej Częstochowskiej przy ulicy Żelaznej w Warszawie. A zachęcił go do tego ks. profesor Janusz Tarnowski, pedagog i autor wielu książek, który odprawiał tam nabożeństwa.

– To, w jaki sposób wygłaszał homilie – miał alergię na słowo „kazanie” – jak rozmawiał z młodzieżą i dziećmi, było niespotykane. Zadawał pytania i uważnie nas słuchał, zachęcał do dyskusji – wspominał Krzysztof przed laty w jednym z wywiadów.

Duchowny spotykał się z młodzieżą, rozmawiał nie tylko o religii i wierze, ale też o rozrywce, książkach i fil-



Fot.: Akpa, EastNews, Facebook.com/Krzysztof Ibisz (3), Instagram.com/krzysztof_ibisz_official

ama

Dziennikarz od dziecka służył do mszy św. jako ministrant. Myślał nawet o kapłaństwie.







Co roku odwiedza sanktuarium w Świętej Lipce na Mazurach.

Wizyty u Matki Bożej Świętolipskiej przynoszą mu siłę i spokój na długie miesiące.

mach. I szybko zdobył sympatię kilkuletniego wówczas Krzysztofa.

– To był ksiądz, który trochę pracował metodą Korczaka z dziećmi. Wszystko miał zaplanowane, uczył nas idealnej organizacji – podkreślił, dodając, że pod wieloma względami stał się dla niego wzorem.

Myślał o kapłaństwie

Ministrantem był przez prawie dwadzieścia lat. Babcia Helena marzyła, by jej ukochany wnuk został księdzem. Jemu samemu również ten pomysł bardzo się podobał, jeszcze w szkole średniej poważnie myślał o wstąpieniu do seminarium duchownego.

– Skończyłem męskie katolickie liceum św. Augustyna, miałem klasyczną łacinę i maturę z historii i dogmatyki Kościoła. Jeszcze wtedy zastanawiałem się, czy wybrać stan duchowny – opowiadał.

Ostatecznie jednak stwierdził, że łaska powołania nie jest wystarczająco silna. Wybrał studia aktorskie w Łodzi. I choć został potem najpopularniejszym prezenterem w Polsce, nie udało mu się uniknąć błędów w życiu prywatnym. Małżeństwa z Anną Zejdler i Anną Nowak zakończyły się rozwodami. Owocem każdego z tych związków są jednak ukochani synowie: Maksymilian (26) i Vincent (20).

Daje siłę i spokój!

Prezenter kilkukrotnie prowadził religijne koncerty, między innymi „Wielkie kolędowanie z Polsatem” w sanktuarium maryjnym w Świętej Lipce. I to miejsce, jak wyznał kilka lat temu na Instagramie, stara się odwiedzać co roku, będąc na Mazurach. – Daje siłę i spokój na długo – podpisał zdjęcie sprzed świątyni.

Innym razem podzielił się w mediach społecznościowych fotografią z Bachledówki, wzgórza, na którym znajduje się kościół Matki Bożej Częstochowskiej. – Z tej góry jest piękny widok na trzy pasma: Tatry, Gorce i Beskidy. No i zawsze trochę bliżej Pana Boga – napisał w sieci.

Dziennikarz od kilku lat jest szczęśliwym mężem Joanny Kudzbalskiej. Para doczekała się dwójki pociech: syna Borysa (4) i niespełna dwuletniej córeczki Mii. Krzysztof stara się być uważnym ojcem.

– Bóg dał mi szansę przeżyć to ojcostwo z młodszymi dziećmi w pełni. Tak, jak chcę i jak powinienem wtedy – powiedział niedawno, nawiązując do starszych synów, z którymi choć ma dobre relacje, uważa, że mógł im poświęcić więcej czasu, gdy byli dziećmi.

Teraz już wie, jakich błędów nie popełniać. A pytany w jednym z wywiadów o siłę do ojcostwa w tak dojrzałym wieku, odpowiedział, że to także zasługa wiary. – Pan Bóg daje mnóstwo siły! – wyznał szczerze.



Jego najmłodsze pociechy mają 4 i 2 latka. – Bóg dał mi szansę przeżyć to ojcostwo z młodszymi dziećmi w pełni – mówi.



W sierpniu 2021 roku dziennikarz ożenił się z Joanną Kudzbalską, z którą ma dwójkę dzieci.

Maria Trusiło- W Niebie też

Kiedy Maria usłyszała w sercu głos Boga poczuła nieopisaną radość. Od tamtej pory jej życie układa się lepiej, niż mogłaby marzyć...



Maria nauczyła się akceptować samą siebie i to, co dzieje się wokół niej.

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (4)

Jako młoda osoba, nie akceptowała siebie, a właściwie swojego ciała. Nie podobało się jej to, co widzi w lustrze. – To miało ogromny wpływ na moją samoocenę i relację z innymi – opowiada.

Długo nie mogła cieszyć się tym, co ma

Szukała sposobu, by pozbyć się czarnych myśli. I pewnego dnia odnalazła taniec towarzyski. Zaczęła tańczyć jeszcze w gimnazjum.

Nie mogłaby tego robić, gdyby nie wielka pomoc ukochanego dziadka Mieczysława.

– Rodziców nie było stać na opłacenie tanecznych treningów i wyjazdów na turnieje. Zaczął ze skromnej emerytury odkładać pieniądze na opłacenie mojej pasji. To dzięki niemu zaczęłam wyjeżdżać na zawody, zdobywać puchary i medale. Był kimś, kto realnie pokazał mi znaczenie wiary, która wskazuje na miłość i uczynki, a nie tylko na słowną pobożność – mówi wzruszona Maria.



W spotkaniu Piotra też widzi rękę Boga.

„Dziadek zaczął ze skromnej emerytury odkładać pieniądze na opłacenie jej pasji."

Choć w tańcu zdobywała wyróżnienia, nie czerpała z tego pełnej radości. Wręcz przeciwnie.

– Nawet tańcząc, czułam się w moim ciele jak w zbroi, byłam zawsze usztywniona. Ten brak akceptacji własnego ciała i nieumiejętność odczuwania miłości Boga, stawały się wielką przeszkodą, abym mogła czuć się szczęśliwą – szczerze przyznaje. Miała 18 lat, kiedy w jej życiu nastąpił przełom. Brała udział w rekolekcjach.

– Po przyjęciu komunii świętej, mieliśmy wsłuchać się w słowa Pana Jezusa, w ciszy naszych serc. Było to dla mnie duże zaskoczenie, bo nie wiedziałam, że może coś do mnie w taki sposób powiedzieć. I choć nie do końca wierzyłam w to, że usłyszę boży głos, zaczęłam całym sercem prosić, aby Jezus się do mnie odezwał. „Powiedz coś" – błagałam. I wtedy... „Czy zatańczymy?" – usłyszałam te słowa w sercu – wspomina.

Zrozumiała, że to zaproszenie jest skierowane właśnie do niej, że Bóg zna jej serce, pragnienia i pasję. Że chce być obecny w każdej przestrzeni jej życia, także w tańcu.

Poczuła, że Bóg ją kocha i wszystko się zmieniło

Kiedy dostała zaproszenie do tańca od samego Boga, to choć tak po ludzku nie wydarzyło się nic, to w sercu poczuła, że jest przez Niego ukochana.

– Zupełnie inaczej spojrzałam na własne ciało. Zrozu-

Kiepuszewska z Koszalina

na pewno się tańczy...

miałam, że nie jest „tylko” ciałem, ale tabernakulum Jezusa, jego świątynią. To uświadomiło mi jego ogromną wartość do tego stopnia, że po tych rekolekcjach chciałam jakoś odpowiedzieć na tę miłość Boga – mówi Maria.

Później wydarzenia potoczyły się, jak kula śnieżna. Wstąpiła do Wspólnoty Świętego Pawła w Koszalinie, gdzie założyła diakonię modlitwy tańcem. W międzyczasie poznała swojego przyszłego męża Piotra, który jest muzykiem.

– W naszym pierwszym spotkaniu też jest działanie Boga. Poznaliśmy się podczas rekolekcji „Jezus na Stadionie” w Warszawie w 2013 roku. Oboje byliśmy tam wolontariuszami – wspomina. Dziesięć lat temu stanęli na ślubnym kobiercu, mają 5-letnią córeczkę Joasię.



Joasia jest oczkiem w głowie obojga rodziców.

Maria nie ma wątpliwości – taniec przez te wszystkie lata stał się dla niej wyjątkową formą modlitwy. Słowo boże także w Biblii wręcz zachęca nas do modlitwy tańcem. Mówi o tym m.in. Psalm 149: „Niech chwalą jego imię wśród tańców” i list do Koryntian: „Chwalcie Boga w waszym ciele”. Tańczył król Dawid, a prorokini Miriam, kiedy wzięła bębenek do ręki, to wszystkie kobiety szły za nią w pląsach.

– Święty Paweł w swoich listach uczy: „Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą”. Ja wybrałam taniec i staram się pokazać innym kobietom, jak wielką ma moc jeśli chodzi o rozmowę z Panem Bogiem – mówi Maria.

Dlatego postanowiła, że może do takiego uwielbienia Boga także zawodowo przekonywać innych. Założona przez nią w 2014 r. szkoła Worship Style jest jedyną w Polsce chrześcijańską szkołą tańca uwielbienia i terapeutycznej pracy z ciałem. Opowiada o nim także w mediach społecznościowych.

Tu nie ma pomyłek, ani złych kroków

– Tworzymy miejsce dla kobiet, w której poprzez taniec i ruch zanurzony w modlitwie pomagamy odzyskiwać kontakt z własnym ciałem, kobiecością i poczuciem wartości. Organizujemy zajęcia, warsztaty, kursy online i rekolekcje, podczas których zachęcamy kobiety, by przestały traktować swoje ciało jak przeciwnika, a zaczęły patrzeć na nie z czułością i wdzięcznością – mówi Maria.

„Modlić można się na różne sposoby. Taniec, to właśnie jeden z nich.”

Prowadzi również autorski program szkolenia instruktorów i animatorów tańca chwały, aby mogli potem w działać w całej Polsce.

– Na naszych zajęciach medytujemy słowo boże w ruchu, spotkania mają charakter rekolekcyjny i terapeutyczny jednocześnie – opowiada.

Największą nagrodą za to, co robi, są słowa kobiet, które do niej przychodzą smutne, wątpiące, poszukujące Boga...



Mała Marysia z ukochanym dziadkiem Mieczysławem.

– Spotykając Jego miłość na parkiecie, zaczynają kochać swoje ciało, doświadczać w nim większej lekkości, inaczej przeżywają swoją modlitwę, tak autentycznie. To dla mnie największe świadectwo, że to, co robię, ma sens – mówi wzruszona Maria. I zapewnia: – Tańczyć mogą wszyscy. Nie jest ważny wiek, wygląd. W naszej szkole nie ma pomyłek czy złych kroków. Są za to, jak my to nazywamy, wyjątkowe solówki dla Pana Jezusa. Bo On cieszy się każdym naszym ruchem i gestem. Często wyobrażamy sobie Boga jako strażnika wiary, policjanta czy surowego ojca. A ja spotkałam Boga takiego, który tańczy. I do tego tańca wszystkich zaprasza.

Beata Rayzacher



Kapliczki są malowniczo wkomponowane w krajobraz.

Kalwaria Zebrzydowska to jedno z najważniejszych miejsc pielgrzymkowych w Polsce. Ale to też spokojne miasteczko położone na pograniczu Beskidów.

Na kalwaryjskich ścież

Wycieczkę można zacząć od zwiedzania sanktuarium, potem zejść do kawiarni na rynku, a kilka godzin później wędrować beskidzkimi szlakami. Połączenie duchowości oraz natury sprawia, że Kalwaria Zebrzydowska ma całkiem sporo do zaoferowania.

Serce Kalwarii

Najważniejszym punktem miasta pozostaje oczywiście sanktuarium pasyjno-maryjne. Powstało na początku XVII wieku z inicjatywy wojewody krakowskiego Mikołaja Zebrzydowskiego i od tamtej pory jest jednym z najważniejszych miejsc kultu religijnego w Polsce. Charakterystyczny klasztor bernardynów oraz system kaplic rozsianych po okolicznych wzgórzach tworzą wyjątkowy krajobraz.

Warto zajrzeć do bazyliki Matki Bożej Anielskiej. W środku znajdują się: słynący łaskami obraz Matki Bożej Kalwaryjskiej, bogato zdobione wnętrza i liczne pamiątki związane z historią miejsca. Bazylika zachowała spokojny, kontemplacyjny charakter, który jest mocno odczuwalny już po przekroczeniu jej progów.

Największe wrażenie robią tzw. dróżki kalwaryjskie. To sieć tras prowadzących między kaplicami symbolizującymi wydarzenia związane z Męką Pańską i życiem Maryi. Nawet osoby, które przyjeżdżają tutaj głównie turystycznie, często decydują się przejść przynajmniej fragment trasy. Spacer prowadzi przez lasy, pagórki i punkty widokowe – otaczające pejzaże zachęcają do dalszej wycieczki.

Uroki regionu

Choć większość osób przyjeżdża tu z powodów religijnych, można tu również aktywnie wypocząć. Miasteczko leży pomiędzy Pogórzem Wielickim a Beskidem Makowskim, wystarczy kilkanaście minut jazdy, żeby znaleźć się na górskim szlaku.



Fasada klasztornego kościoła wyróżnia się charakterystycznymi wieżami.

kach

Dobrym pomysłem jest wycieczka do Lanckorony – niewielkiej miejscowości z drewnianą zabudową, klimatycznym rynkiem i ruinami zamku. To jedno z tych miejsc, gdzie czas płynie wyraźnie wolniej. W okolicy można też wybrać się na spacer po lesistych wzgórzach albo ruszyć dalej w stronę Beskidu Małego czy Makowskiego. Można zdobyć Koskową Górę. To niewysoki szczyt, ale gwarantuje piękny widok na Tatry, a sam spacer wcale nie męczy.

Niedaleko Kalwarii znajdują się też Wadowice. Miasto Jana Pawła II ma odnowiony rynek, muzeum w domu rodzinnym papieża i sporo kawiarni, w których można zatrzymać się na słynne kremówki.

Podczas wycieczki do Kalwarii Zebrzydowskiej duchowy wymiar spotyka się z beskidzkim spokojem. To dobry kierunek dla tych, którzy lubią, kiedy podróż ma trochę głębszy sens – nawet jeśli zaczyna się tylko od pomysłu na weekendowy spacer w Beskidach.



Wnętrze świątyni zachwyca zdobieniami i bogatym wyposażeniem.



Zespół sakralny to piękne miejsce, zachęcające do spaceru.



Owce pasące się na halach to uroczy widok.

JEZIORO MUCHARSKIE

To sztuczny zbiornik retencyjny utworzony na rzece Skawie, ok. 12 km od Kalwarii Zebrzydowskiej. Powstał przede wszystkim jako zabezpieczenie przeciwpowodziowe, ale z czasem stał się też miejscem wypoczynku. Działają tu wypożyczalnie sprzętu wodnego, są ścieżki rowerowe i punkty widokowe. Można zrobić piknik i przyjemnie spędzić czas.



Fot.: Adobe Stock (6)

Bł. Paulina Jaricot

Różańcem opasała świat

W ciągu kilku lat stała się jedną z największych postaci Kościoła XIX wieku. Mając 18 lat założyła stowarzyszenie młodych robotnic, 2 lata później – Dzieło Rozkrzewiania Wiary, a w wieku 27 lat – Żywy Różaniec.



Kościół St. Nizier w Lyonie, w którym znajduje się grób bł. Pauliny. Jej serce złożono w kościele św. Polikarpa w tym mieście.



Paulina Jaricot uczyniła różaniec modlitwą wszystkich.

W 1826 roku, a więc równo 200 lat temu, piękna i bogata Francuzka z Lyonu założyła pierwsze Koło Żywego Różańca. Obecnie należą do niego miliony katolików.

Czy odmówienie jednej dziesiątki Różańca może coś zmienić? Oczywiście, że tak, szczególnie, jeśli zachęci się do tego 20 osób! Ponieważ każda osoba rozważa inną tajemnicę, cała grupa codziennie odmawia łącznie wszystkie 20 tajemnic, modląc się w tej samej intencji. Na taki pomysł wpadła dwieście lat temu Paulina Jaricot, córka bogatego przemysłowca z Lyonu.

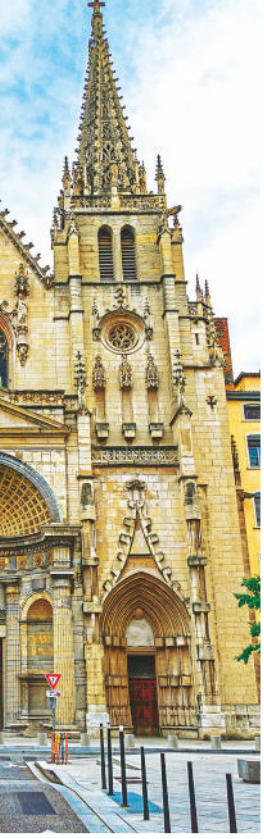
Matka ofiarowała się za nią

Miała wszystko, czego zapragnęła. Była próżną, kapryśną kokietką, marzyła o szybkim ślubie, balach i przyjęciach. Ale mając 15 lat spadła z wysokiego stołka i zachorowała na nerwy. Lekarze byli bezradni – nie mogła chodzić, miał nerwowe tiki. Głęboko wierząca matka ofiarowała swoje życie Bogu w zamian za zdrowie córki. Wkrótce umarła, co dla Pauliny było wstrząsem, zwłaszcza że ona sama wyzdrowiała! To był moment, który odmienił jej życie. Zaczęła codziennie chodzić na adorację Pana Jezusa, czytała pobożne książki, modliła się i w wieku 17 lat poświęciła Chrystusowi i Maryi.

„Zjednoczenie serc w jedności tajemnic daje różańcowi szczególną moc w nawracaniu grzeszników”

Świetna organizatorka

Pod wpływem opowieści brata, który został misjonarzem, postanowiła pomóc w zbieraniu funduszy na misje. Wymyśliła, że będzie to maleńka kwota – cena jednej bułki, ale regularna. Dzięki temu zbierano pokaźne sumy. Jej kolejnym pragnieniem było wzbudzenie wiary w narodzie, który po Rewolucji Francuskiej żył daleko od Boga. Rozpowszechniła wśród robotnic lyońskich modlitwę jednej dziesiątki różańca codziennie – 15 osób (obecnie 20, bo doszły tajemnice światła) modliło się w danej intencji. Dzieło rozrastało się błyskawicznie najpierw w Lyonie, potem w całej Francji i innych krajach. Wkrótce Paulina kupiła dom w Lyonie i nazwała go Loreto. Zamieszkała tam z kil-





Relikwia bł. Pauliny Jaricot wystawiona podczas inauguracji obchodów 200-lecia Żywego Różańca w Bazylice św. Jana Chrzciciela w Warszawie.



W 2026 roku relikwie bł. Pauliny Jaricot odbywają peregrynację po wielu polskich parafiach. Tu w katedrze w Siedlcach.

koma kobietami, zajmując się dystrybucją prasy, lektur katolickich, szkaplerzy i krzyżyków. Średnio wysyłano 1000 przesyłek dziennie! Mając 35 lat Paulina wybrała się na audiencję do papieża Grzegorza XVI, by pobłogosławił Żywy Różaniec. W Rzymie zachorowała i ostatkiem sił udała się do Neapolu, do grobu św. Filomeny, którą bardzo czciła. Tam została całkowicie uzdrowiona, a papież zatwierdził dzieło Żywego Różańca. Jego patronką została św. Filomena.

Oszukana i opuszczona

Paulina miał wiele pomysłów, by ulżyć biedakom. Chciała założyć bank pożyczkowy, potem za wszystkie swoje pieniądze kupiła hutę, by robotnicy mogli w niej uczciwie zarabiać. Niestety, została oszukana, okradziona i jeszcze oskarżona o oszustwo. Ostatnie lata jej życia były pasmem spraw sądowych i spłacania nie swoich długów. Znalazła się w rejestrze ubogich miasta Lyon, żyła z zasiłku, w nędzy. Pod koniec życia zapisała: „Boże mój, wybacz im i obdarz błogosławieństwem, na miarę cierpień, jakie mi zadali". Zmarła w samotności i opuszczeniu, mając 63 lata. W chwili jej śmierci w 1862 roku w dzieło Żywego Różańca we Francji było zaangażowanych blisko 2 mln osób. W 2012 roku o pomoc zwróciła się do Pauliny rodzina 3,5-letnia Mayline Tran, u której po zadławieniu się stwierdzono śmierć mózgową. Dziecko odzyskało całkowite zdrowie. Cud ten sprawił, że w roku 2022 Paulina została ogłoszona błogosławioną. Dzięki jej zawierzeniu Bogu i prostemu pomysłowi dziś w Polsce do Kół Żywego Różańca należą około 3 miliony osób, a dzieło wciąż się rozrasta.

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



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

Rodzina pomagałaby być lepszym duchownym?

Wydaje mi się, że księża bardziej pomagaliby małżeństwom i rodzinom, gdyby sami mieli żony i dzieci. Joanna w Ełku

Droga pani Joanno, sensem kapłaństwa jest przygotowanie młodzieży i narzeczonych do założenia rodziny oraz pomaganie małżonkom i rodzicom, by wiernie wypełniali złożoną przed Bogiem przysięgę miłości. Księża nie muszą mieć żon i dzieci, żeby rozumieli, na czym polega miłość w małżeństwie i rodzinie, bo tego uczy nas sam Bóg. Duchowni rozmawiają z tysiącami małżonków i rodziców. Dzięki temu dobrze wiedzą, jakie są ich trudności oraz jak te trudności pokonywać. Kapłani rezygnują z zakładania własnych rodzin właśnie po to, żeby od rana do wieczora mogli wspierać tysiące małżeństw i rodzin, ale by nie czynili tego kosztem własnej żony i własnych dzieci. Gdyby ksiądz miał żonę, to ona by cierpiała, bo by widziała, że wiele kobiet zwierza się jej mężowi z bardzo nieraz intymnych problemów i że jej mąż wiele kobiet ratuje przed zagubieniem czy rozpaczą. Każda żona pragnie, żeby jej mąż tylko ją na co dzień ofiarnie wspierał i żeby tylko w jej przeżycia uważnie się wsłuchiwał. Po 47 latach kapłaństwa mogę potwierdzić, że bezżenność nie przeszkadza, lecz pomaga księdzu troszczyć się o małżeństwa i rodziny.

FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Opiekun" to film z elementami dokumentu, w którym oparta na faktach historia zmagających się z kryzysem małżeńskim Roberta i Dominiki (grają ich Karolina Chapko i Rafał Zawierucha) staje się pretekstem do głębszej opowieści o ewangelicznej postaci ziemskiego opiekuna Jezusa i roli, jaką odegrał w życiu wielu współczesnych ludzi.

Rafael Film



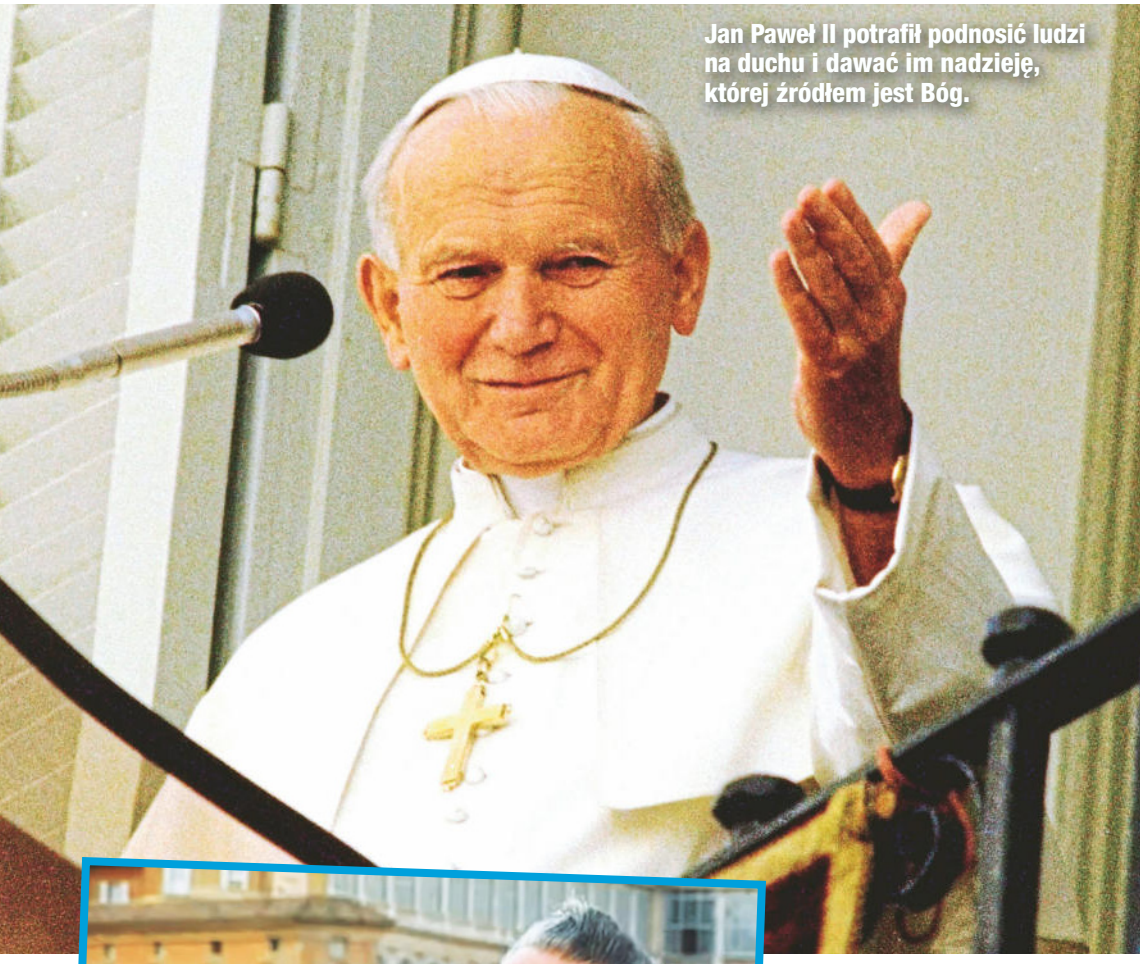
„Historia i świętość. Zofia Kossak" to portret pisarki, więźniarki Auschwitz i patriotki autorstwa Czesława Ryszki. Żyła zanurzona w świecie historii i świętości. Dawne dzieje, postawa człowieka wobec Boga, jego zmagania z grzechem albo dążenie do świętości – to tematy jej przeszło 40 fascynujących książek.

Wydawnictwo Biały Kruk

Fot.: Adobe Stock (2), PAP, Katedra.siedlce.pl, Papieskie Dzieła Misyjne Francji/Wikipedia.org, mat.prasowe (2)

Książę Giuseppe Bossio

Spowiedź u Jana Pawła II odmieniła jego życie



Jan Paweł II potrafił podnosić ludzi na duchu i dawać im nadzieję, której źródłem jest Bóg.



Książę Giuseppe Bossio dzięki papieżowi skomponował utwór „Ave Maria”.

Któregoś dnia zrozumiesz, dlaczego – te słowa Włoch usłyszał w konfesjonale. Przeżywał straszne chwile, ale dzięki Ojcu Świętemu zdołał wydobyć się z mroku.

Trudno uwierzyć, że w 2010 roku do podkrakowskiej Niegowici, gdzie przed wieloma laty wikarym był młody ks. Karol Wojtyła, zawitał książę Giuseppe Bossio ze swoją mamą. Włoch, który jest kompozytorem i śpiewakiem, był wzruszony do głębi, gdy śpiewał przed cudownym obliczem Matki Bożej Wniebowziętej. – Czułem się bardzo dobrze, śpiewając przed tym obrazem – nie jak tenor na koncercie, ale kompozytor i śpiewak liryczny, który śpiewa i modli się do Matki Bożej prosząc Ją, by miała wszystkich w opiece – mówił w wywiadzie dla „Dziennika Polskiego”.

Tragiczna śmierć narzeczonej

Jan Paweł II był bardzo ważną postacią w życiu Włocha, pochodzącego z arystokratycznej rodziny, mieszkającego w Biella koło Turynu. Muzykalność Giuseppe odziedziczył w genach – jego dziadek i tata byli bardzo utalentowani w tej dziedzinie. – Swoją pierwszą symfonię zacząłem komponować jako siedmiolatek. Skończyłem, gdy miałem lat jedenaście. Tak więc komponuję odkąd pamiętam, przez całe życie – wspominał Giuseppe.

I choć to była jego pasja i wielka miłość, przyszedł czas, gdy przygnieciony ciężarem i pogrążony w rozpaczy, nie był w stanie tego robić. Jego serce



Dla wielu ludzi spowiedź u papieża była bardzo znacząca.



Łaskami słynący wizerunek Matki Bożej Wniebowziętej z Niegowici.

wypełniło morze cierpienia, gdy na mężczyznę spadł wielki dramat. Ukochana, z którą chciał założyć rodzinę i wychowywać dzieci, zniknęła z jego życia na zawsze. – To był bardzo tragiczny dla mnie okres – czas po śmierci mojej narzeczonej, Amerykanki, która zginęła w wypadku samochodowym w Stanach Zjednoczonych – relacjonował.

Opowiedziałem papieżowi całe swoje życie

Bliscy niepokoili się o Giuseppe. Robili, co mogli, by podtrzymać go na duchu i z bólem patrzyli na to, jak cierpi.

Pewnego dnia siostra zdołała namówić go, by pojechał do Rzymu. Podczas zwiedzania Wiecznego Miasta poszedł też do Bazyliki św. Piotra.

Był piątek, gdy przekroczył jej próg. Okazało się, że tego dnia w jednym z konfesjonałów usiadł sam papież.

Jan Paweł II chętnie spowiadał, w młodości pragnął tak jak św. Jan Vianney, być więźniem konfesjonału, ale gdy stanął na czele Kościoła, w związku z licznymi obowiązkami, jakie na nim spoczywały, nieczęsto miał taką możliwość. Ale tego dnia, gdy zjawił się tam Giuseppe, papież jednak spowiadał.

Zgodnie ze zwyczajem, zawsze wcześniej ktoś pytał wiernych, którzy pragnęli skorzystać z sakramentu pojednania i pokuty, czy chcą wyznać swoje grzechy Ojcu Świętemu. Niektórych to peszyło i woleli skorzystać z posługi innych księży.

Ale Giuseppe Bossio chętnie na to przystał. Ta spowiedź nie tylko przyniosła mu ulgę w cierpieniu, ale zmieniła wszystko. To nie była zwykła spowiedź obejmująca tylko wyznanie grzechów z ostatnich tygodni czy miesięcy...

– Opowiedziałem Janowi Pawłowi II całe swoje życie. Ta spowiedź bardzo mi pomogła – wyznał potem. Ze względu na tajemnicę spowiedzi nie zdradził szczegółów, ujawnił tylko, że Jan Paweł II zdołał go przekonać, żeby znów zaczął tworzyć muzykę. – A może skomponujesz coś dla Matki Bożej Wniebowziętej? Któregoś dnia zrozumiesz, dlaczego... – powiedział mu tajemniczo Jan Paweł II.

Giuseppe wziął sobie te słowa do serca. Spełnił prośbę Ojca Świętego. Znów zaczął tworzyć, a utwory „Ave Maria" i „Totus Tuus", które powstały już po śmierci Ojca Świętego, zadedykował właśnie Janowi Pawłowi II. Z dumą wykonał je m.in. na pl. św. Piotra – w miejscu, gdzie w ciągu trwającego 27 lat pontyfikatu Polak odcisnął trwały ślad.

Jan Paweł II był dla mnie jak ojciec

Giuseppe Bassio, który jako tenor występował w wielu salach koncertowych, zaśpiewał także w Niegowici – podkrakowskiej parafii, w której pod koniec lat 40. przez rok przyszły papież pełnił posługę wikarego. Ks. Karol często wtedy modlił się z ufnością przed obrazem Matki Bożej Wniebowziętej – od dziecka był oddanym czcicielem Maryi, której całe życie powtarzał: Totus Tuus – Cały Twój.

Wiele lat później krakowska malarka Ewy Gadnicka-Włodarczyk wykonała kopię tego obrazu. W 2008 roku została poświęcona przez papieża Benedykt XVI i zaczęła peregrynację po północnych Włoszech. I tak w Italii zrodził się kult Maryi z Niegowici. Zyskała tam miano Matki Bożej Dobrego Początku – ten tytuł nawiązuje do pierwszych lat kapłaństwa św. Jana Pawła II.

Jednymi z osób, które zetknęły się z wizerunkiem Pani z Niegowici i zostały Jej czcicielami, był książę Giuseppe Bassio i jego mama. – Zachęceni przez naszego przyjaciela, ks. Jarosława Cieleckiego, postanowiliśmy wziąć udział w święcie Matki Bożej czczonej w tym obrazie – wyznał artysta. Tak zrodziła się jego decyzja o przyjeździe do Niegowici.

Przybył tam w sierpniu 2010 roku na wielki jubileusz – 400-lecie obecności i opieki Maryi w łaskami słynącym niegowickim wizerunku. Artysta ze czcią odśpiewał „Ave Maria". Być może tego dnia przypomniał sobie spowiedź u św. Jana Pawła II i jego prośbę, by skomponował coś dla Matki Bożej Wniebowziętej, a także zagadkowe słowa: „Któregoś dnia zrozumiesz, dlaczego...".

To było dla Włocha i jego mamy wielkie przeżycie duchowe. – Zawsze bardzo kochałem Jana Pawła II – wyznał. Nie ukrywał, że polski papież był dla niego jak ojciec.



Giuseppe Bossio podczas uroczystości jubileuszowych w Niegowici w 2010 roku.

Fot.: East News (2), Forum, YouTube.com/@giusepperaphaelbossio7684 (2)

Ciasto łatwe do podzielenia

Przepyszne wypieki w wersji XXL pozwolą ci bez trudu obdzielić wszystkich gości. Bo takie łakocie nie mogą się zmarnować.



Brzoskwiniowe kostki z czekoladowymi piegami

SKŁADNIKI:

• 450 g masła • 2 puszki brzoskwiń • 2 cukry wanilinowe • 350 g cukru • 7 jajek • 750 g mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • sól • 150 g kropelek czekoladowych • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Stop 200 g masła. Brzoskwinie osącz, 5 połówek zmiksuj, a resztę pokrój na kawałki. Utrzyj 250 g masła z 200 g cukru i 1 cukrem wanilinowym. Rozbij 3 jajka, oddziel żółtka od białek. Do masy dodaj 3 żółtka i 3 całe jajka. Wmieszaj mus brzoskwiniowy. Połącz 400 g mąki z proszkiem do pieczenia. Białka ubij ze szczyptą soli. Dodaj do ciasta z kawałkami brzoskwiń. Rozsmaruj je na blasze z pergaminem. Piecz ok. 10 minut w 180°C.
2. Zagnieć kruszonkę z 350 g mąki, 150 g cukru, 1 cukru wanilinowego, szczypty soli, 1 jajka i reszty masła. Dodaj czekoladowe kropelki. Posyp ciasto i piecz jeszcze 20–25 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut
PORCJE: 20 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Greckie smaki

Feta, Grikios, ma smak tej, którą zjesz na Krecie w małej rodzinnej tawernie. Posiada znak PDO – że jest oryginalna.

• Ok.13 zł/ 100 g



Mała czarna z pianką

Specjalne mleko do kawy Barista to nowość od OSM Piątnica. Ma wysoką zawartość białka, dzięki czemu idealnie się pieni.

• Ok 4 zł/ 500 ml



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



Jak przechowywać?
Nigdy nie trzymaj ciasta owocowego w blaszanej formie, w której było pieczone. Kwasy zawarte w owocach (np. w rabarbarze czy wiśniach) reagują z metalem. Ciasto nabiera nieprzyjemnego, metalicznego posmaku.

Ciasto serowo-borówkowe

SKŁADNIKI:

• 7 jajek • 350 g cukru • 425 g mąki • 300 g mielonego twarogu • 500 g jogurtu jagodowego • 600 g śmietany 30% • 2 cukry wanilinowe • 1 op. proszku do pieczenia • 80 g płatków śniadaniowych • 100 g masła • 4 łyżeczki żelatyny • 2 szklanki borówek

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel białka od żółtek 6 jaj. Białka ubij z 150 g cukru i 1 cukrem wanilinowym. Dodaj żółtka, 300 g mąki z proszkiem, wymieszaj. Blachę wyłóż pergaminem. Rozsmaruj ciasto. Piecz 10 minut w 180°C. Z 125 g mąki, płatków, reszty cukru wanilinowego, 100 g cukru, masła i 1 jajka zagnieć kruszonkę. Rozsyp na blasze. Piecz 10 minut w 180°C.
2. Żelatynę rozpuść wg przepisu. Zmiksuj twaróg i jogurt z 100 g cukru. Dodaj do masy tężejącą żelatynę, dobrze wymieszaj. Śmietanę ubij i również dodaj do tężejącej masy. Na koniec wmieszaj borówki. Masę rozsmaruj na cieście. Posyp kruszonką. Schłodź.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut
PORCJI: 24 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Truskawkowe marzenie

SKŁADNIKI:

• 1,2 kg podobnej wielkości truskawek • 450 ml mleka • po 1 budyniu i cukrze waniliowym • po 150 g cukru i gorzkiej czekolady • 325 g masła • 6 jajek • 250 g mąki pszennej • 125 g maślanki • 100 g śmietany 30% • po 1 op. proszku do pieczenia i galaretki truskawkowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj budyń na mleku wg instrukcji na opakowaniu, ostudź. Czekoladę posiekaj. Utrzyj 200 g masła z cukrem i cukrem waniliowym. Dodaj jajka, mąkę z proszkiem do pieczenia i maślankę, zmiksuj. Ciasto wylej na blachę. Posyp 50 g czekolady. Piecz ok. 30 minut w 180˚C.
2. Galaretkę truskawkową rozpuść w 250 ml wody. Podgrzej słodką śmietankę. Rozpuść w niej resztę czekolady. Ostudź, wylej na ciasto. Budyń zmiksuj z pozostałym miękkim masłem. Schłodź, wyłóż na masę z czekolady. Ustaw truskawki. Polej tężejącą galaretką.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut
PORCJE: 16 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni



Placek z jabłkami

SKŁADNIKI:

• 1,3 kg jabłek • 340 g masła • 180 g drobnego cukru • 4 jajka • 400 g mąki pszennej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 600 g śmietany 36% • 1 cukier wanilinowy • 60 g cukru brązowego • 100 g płatków migdałowych • 1 łyżka cukru pudru • tłuszcz do blachy

PRZYGOTOWANIE:

1. Jabłka obierz, pokrój na kawałki. Utrzyj 250 g masła z 150 g cukru. Ucierając, dodaj 3 jajka i 250 g mąki z proszkiem do pieczenia. Rozsmaruj ciasto na natłuszczonej blasze (35 x 40 cm). Rozłóż jabłka. Piecz ok. 20 minut w 180˚C. Zmiksuj śmietanę, 1 jajko, 30 g cukru i cukier wanilinowy ma gładki mus. Potem zmiksuj 90 g masła oraz cukier brązowy. Dodaj 150 g mąki i migdały, dobrze wymieszaj. Wlej łyżeczkę zimnej wody i zagnieć ciasto na kruszonkę.
2. Na cieście wyjętym z piekarnika i trochę wystudzonym rozsmaruj mus śmietanowy i posyp kruszonką. Piecz jeszcze 30 minut w 180˚C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut
PORCJI: 24 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni



Malinowe ślimaczki

SKŁADNIKI:

• 1 kg mąki pszennej • 2 cukry waniliowe • 150 g drobnego cukru • 2 pomarańcze • 4 jajka • 300 g masła • 400 ml mleka • 100 g świeżych drożdży • 2 słoiki dżemu z malin • 250 g cukru pudru • szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Z pomarańczy zetrzyj skórkę i wyciśnij 4 łyżki soku. Drożdże rozetrzyj z 2 łyżkami cukru i wymieszaj z ciepłym mlekiem. Połącz ze sobą mąkę, sól, pozostały cukier i cukier waniliowy. Dodaj skórkę pomarańczową, jajka i miękkie masło. Wlej mleko z drożdżami. Zagnieć elastyczne ciasto. Odstaw na 60 minut.
2. Ciasto rozwałkuj na 2 prostokąty, posmaruj je dżemem, zroluj. Każdą roladę pokrój na 10 kawałków. Powstałe ślimaczki ułóż obok siebie w 2 wyłożonych papierem formach. Odstaw na 15 minut. Piekarnik z termoobiegiem rozgrzej do 180˚C. Piecz 30 minut. Cukier puder utrzyj z sokiem na lukier, polej ciasto.



CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut
PORCJE: 20 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** trudny

Co wspólnego ma cukrzyca z depresją?

Coraz więcej badań potwierdza, że te dwie choroby często idą w parze. Jak to działa?



Codzienne, restrykcyjne zarządzanie cukrzycą może prowadzić do tzw. dystresu cukrzycowego – to stan lęku, frustracji i przytłoczenia chorobą.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że cukrzyca i depresja to dwie odrębne choroby. Jednak diabetolodzy podkreślają, że 30 proc. chorujących na cukrzycę cierpi na zaburzenia nastroju, a depresja jest rozpoznawana u prawie 20 proc. pacjentów z cukrzycą typu 2. Z drugiej strony coraz więcej danych wskazuje, że depresja może zwiększać ryzyko cukrzycy.

Depresja a cukrzyca

W wyniku choroby dochodzi do nadmiernego pobudzenia osi podwzgórze–przysadka–nadnercza, co skutkuje przewlekłym zwiększonym wydzielaniem hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny. Prowadzi to do wzrostu poziomu glukozy we krwi i rozwoju insulinooporności, która może przekształcić się w cukrzycę. Depresja wiąże się także ze stanem zapalnym w organizmie – zwiększone wydzielanie cytokin zakłóca działanie insuliny i zaburza funkcję komórek trzustki, sprzyjając podwyższonemu poziomowi cukru. To od strony fizjologicznej. Ale rozważyć należy też styl życia chorego. Osoby z depresją tracą motywację i energię, przez co zaniedbują zdrowie, odżywianie i aktywność fizyczną, co sprzyja zaburzeniom metabolizmu i otyłości. Dodatkowo niektóre leki przeciwdepresyjne mogą negatywnie wpływać na metabolizm i podnosić poziom cukru we krwi, co sprzyja rozwojowi cukrzycy.

Jak choroba metaboliczna wpływa na psychikę

Cukrzyca jest przewlekłym problemem zdrowotnym i często obciążającym psychicznie. Wymaga ciągłej dyscypliny – trzeba kontrolować cukier, przestrzegać diety, przyjmować leki i prowadzić uporządkowany tryb życia. Wiąże się to z koniecznością ciągłego czuwania, a także z pewnymi ograniczeniami w różnych dziedzinach życia. To może powodować napięcie psychiczne, przewlekły stres, poczucie bezradności i wpływać negatywnie na samopoczucie, a tym samym zwiększać ryzyko pojawienia się depresji. Dodatkowo wahania poziomu cukru we krwi wpływają na neuroprzekaźniki w mózgu, co może powodować niestabilność emocjonalną, rozdrażnienie i niepokój.

Możemy się chronić

Każdy chorujący na cukrzycę czy depresję musi mieć świadomość, że obie choroby są ze sobą połączone. Przy depresji warto indywidualne ocenić ryzyko cukrzycy; badania glikemii należy wykonywać zgodnie z zaleceniami przesiewowymi i częściej wtedy, gdy występują czynniki ryzyka lub przyjmuje się leki pogarszające metabolizm glukozy. Zarówno przy cukrzycy, jak i depresji kluczowe jest podejmowanie codziennej aktywności fizycznej. Jest niefarmakologicznym elementem terapii obu chorób. Pomaga obniżyć poziom hormonu stresu, ale także – poprzez poprawienie wrażliwości komórek na insulinę – uregulować poziom cukru i utrzymać go w ryzach. Aktywność łagodzi także objawy depresji, ponieważ pozytywnie oddziałuje na neuroprzekaźniki w mózgu, stymuluje wydzielanie endorfin i serotoniny. Warto też nauczyć się zarządzania stresem, np. stosując różne techniki relaksacyjne, bo to pomaga w lepszej terapii obu chorób.



Dobry sen to podstawa zdrowia fizycznego i psychicznego.

Znaczenie ma to, jak śpimy

- Brak snu lub niewysypianie się rozregulowuje gospodarkę hormonalną, sprzyja wzrostowi hormonu stresu oraz stanowi zapalnemu w organizmie.
- Kłopoty ze snem utrudniają kontrolę cukru we krwi. Sen poniżej 6 godzin podnosi poziom glukozy i zwiększa ryzyko insulinooporności oraz grozi pojawieniem się depresji: obniża zdolność mózgu do radzenia sobie ze stresem, pogarsza nastrój, nasila negatywne myśli.
- Warto dbać nie tylko o liczbę przespanych godzin w nocy, ale też regularność snu – kłaść się i wstawać o tej samej porze, a wieczorem eliminować to, co zakłóca sen, np. korzystanie z smartfona.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

WARTO WYPRÓBOWAĆ

Muzyka w rytmie twojego serca

Jesteś ostatnio zestresowana i musisz się wyciszyć? Włącz muzykę! Badania dowiodły, że słuchanie określonych utworów pozytywnie na nas wpływa i koi nerwy. Muzyka powoduje, że w organizmie wytwarzana jest serotonina i dopamina, tzw. hormony szczęścia, które poprawiają nastrój i samopoczucie.

● Korzystnie działa słuchanie Mozarta, Vivaldiego i Bacha. Jeśli nie przepadasz za muzyką poważną, możesz słuchać każdej innej, ale ważne, aby jej rytm był zgodny z biciem serca (60–90 uderzeń na minutę). W ten sposób uspokoisz jego pracę, obniżysz ciśnienie i lęk.

● Żeby odczuć zdrowotne korzyści, najlepiej poświęcać tej czynności co najmniej 20 minut dziennie.



MOC ROŚLIN

Botwinka na anemię

Dolegliwość ta, objawiająca się zmęczeniem, bladością, dusznościami, np. przy wchodzeniu po schodach, zdarza się często u kobiet po 60. roku życia. Przyczyną są często niedobory żelaza i kwasu foliowego spowodowane nie dość zbilansowaną dietą i gorszym wchłanianiem się składników mineralnych. Botwinka to naturalne, smakowite i dobrze tolerowane źródło składników, których nam właśnie brakuje. 100 g botwinki dostarcza ok. 2,5 mg żelaza niehemowego, czyli tego z roślin. Organizm wchłania je gorzej niż żelazo z mięsa, ale botwinka ma wbudowany mechanizm wspomagający. Jest bogata w witaminę C, dlatego kilkakrotnie zwiększa jego przyswajalność. Dlatego nie gotuj botwinki za długo, żeby witamina C „nie uciekła". Wystarczy ją zblanszować. Botwinka jest też jednym z lepszych roślinnych źródeł folianów, ale uwaga: gotowanie niszczy foliany nawet w 50–70 proc. Jeśli chcesz skorzystać z ich dobroczynnego działania, jedz botwinkę częściowo na surowo.



DOMOWA FIZJOTERAPIA

Gimnastyka twarzy

Ćwiczenia mięśni twarzy poprawiają wygląd skóry, modelują owal i nadają cerze bardziej wypoczęty wygląd.

● Połóż opuszki palców na środku czoła i delikatnie rozciągnij skórę na boki. Unieś brwi, jednocześnie stawiając lekki opór dłońmi. Ćwiczenie pomaga zmniejszyć napięcie mięśni czoła i wygładzić poziome zmarszczki.





● Połóż dłonie przy skroniach i delikatnie naciągnij skórę na boki. Następnie szeroko otwórz oczy i utrzymaj napięcie przez 5 sekund. Ćwiczenie pomaga rozluźnić okolice oczu, wygładzić kurze łapki i optycznie otworzyć spojrzenie. Przy okazji może pomóc złagodzić napięciowy ból głowy.

TO WYJDZIE CI NA ZDROWIE

A może tak zapisać się na basen?

Zajęcia na pływalni poprawiają formę, odciążają stawy i zwiększają regularność treningów

● Ćwiczenia w wodzie angażują mięśnie bez przeciążania kolan, bioder i kręgosłupa. Opór wody działa jak naturalny trening siłowy, ale bez gwałtownych obciążeń. Dlatego aqua aerobik czy treningi pływackie są często lepiej tolerowane niż ćwiczenia na sali.

● Dużą zaletą zajęć grupowych jest regularność. Badania pokazują, że ćwiczymy dłużej i systematyczniej, gdy mamy ustalony termin i grupę.

● Woda poprawia też ruchomość stawów, krążenie, wydolność oddechową, koordynację i równowagę.



Ruch w wodzie to aktywność, którą kochają stawy.

Fot.: Adobe Stock (7)

Oddychaj w domu jak nad morzem

TOP 8

Czy można stworzyć we własnym domu mikroklimat wspierający układ oddechowy? Oczywiście! Jest na to kilka sposobów.

Nigdzie nie wyjeżdżasz, ale chcesz oddychać pełną piersią, jak podczas spaceru brzegiem morza? Możesz to zaaranżować we własnym domu.

1 Wilgotność pod kontrolą. Kup higrometr (wilgotnościomierz) – suche powietrze poniżej 30 proc. to atak na oskrzela. Za wilgotne, powyżej 70 proc., sprzyja rozwojowi pleśni i grzybów. Złoty środek: 45–55 proc. wilgotności.

2 Solna lampa w sypialni. Emituje jony ujemne oczyszczające powietrze. Postaw ją 1–2 metry od łóżka, np. na szafce nocnej, włącz godzinę przed snem. Rozgrzana sól uwalnia minerały wspierające oddychanie.

3 Olejki w dyfuzorze. Eukaliptus, sosna, tymianek – te olejki otwierają drogi oddechowe. Używaj ultradźwiękowych dyfuzorów, nie podgrzewaczy. 3–5 kropli na 100 ml wody wystarczy. Włączaj na 30 minut przed snem.



Poranny głęboki oddech przy otwartym oknie to najprostszy sposób, by dotlenić organizm i zacząć dzień z energią.

Fot.: Adobe Stock, arch./123RF/Pixsel, materiały prasowe (3)

4 Roślinne filtry. Sansewieria produkuje tlen w nocy, jest idealna do sypialni. Dracena eliminuje formaldehyd z mebli. Aloes nawilża powietrze i ma właściwości bakteriobójcze. Postaw po jednej roślinie na 10 m^2. Regularnie je podlewaj – zdrowe rośliny najlepiej oczyszczają powietrze.

5 Woda wszędzie. Rozstaw płytkie miski z wodą. Dodaj kilka kropelek olejku tymiankowego lub sosnowego (3–4 wystarczą). Woda będzie parować, uwalniając naturalne antyseptyki. Latem będzie cię ochładzać, zimą dodatkowo nawilży powietrze. Wymieniaj wodę co 2–3 dni, by uniknąć rozwoju bakterii.

6 Morska kąpiel. Gorąca kąpiel z solą morską (3 łyżki na wannę) uwalnia jony i minerały. Para nasycona solanką działa jak inhalacja dla całego ciała. Kąp się 15–20 minut przed snem – oskrzela rozluźnią się na całą noc.

7 Solny talerz przy łóżku. Nasyp grubą sól himalajską na płaski talerz. Postaw na szafce nocnej. Sól będzie powoli uwalniać jony i regulować wilgotność w promieniu 2 metrów. Wymieniaj ją co 2 miesiące.

8 Ziołowy ogródek w kuchni. Tymianek, rozmaryn, szałwia – te zioła uwalniają naturalne antyseptyki. Szczypanie liści wzmacnia efekt. Postaw doniczki na słonecznym parapecie i ciesz się aromatem.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

CZYTELNICZKI RADZĄ

Kiedy oczy pieką od klimatyzacji

Przesuszone powietrze zaburza wydzielanie łez, które naturalnie nawilżają gałki oczne. Prowadzi to do tzw. zespołu suchego oka. Ponieważ długo przebywam w klimatyzowanym pomieszczeniu i oczy często mnie pieką, stosuję krople nawilżające z kwasem hialuronowym – przynoszą natychmiastową ulgę. Wieczorem robię kompresy z ciepłego naparu z rumianku lub czarnej herbaty.

Jagoda z Wałbrzycha

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

BEZ RECEPTY



Bergamil Forte
Dobry na cholesterol! Naturalna kompozycja polifenoli zawarta w preparacie obniża zły cholesterol nawet o 40%.
• cena: 27 zł

Sok Kiszony Burak
To bomba zdrowotna. Wzmacnia odporność, poprawia trawienie, reguluje ciśnienie krwi, oczyszcza organizm, poprawia krążenie, dodaje energii.
• cena: 23 zł



Cefavit B12
Tabletki do żucia z witaminą B12 zapewniają silną odporność, mocne nerwy i dobry poziom czerwonych krwinek.
• cena: 35 zł



DLA URODY

Kwiaty lipy nawilżą i ukoją skórę

Przysłużą się każdej cerze, nawet wrażliwej. Napary z nich są łagodne. Warto je wykorzystać do samodzielnie robionych kosmetyków. Możesz przygotować tonik: garść świeżych kwiatów lipy (lub łyżkę suszonych) zalej 2 szklankami wrzątku. Przykryj. Po 15 minutach odcedź, dodaj łyżeczkę miodu lub 4 krople gliceryny. Tonikiem nasącz wacik i przemyj twarz (rano i wieczorem po jej umyciu). Przechowuj w lodówce.



REKLAMA



SERCE LUBI GŁÓG! *Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.*

Dbaj o serce i miej pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Producentem ich jest znana z wysokiej jakości i solidności renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter jest pionierem wielu ziołowych cukierków zawierających naturalne wyciągi, m.in. cukierków głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat dostarczają produkty powstające na bazie oryginalnych, sprawdzonych receptur opartych na naturalnych składnikach. Ich dobroczynne wspomaganie wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o najwyższą jakość oraz wykorzystania roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe-Reutter to oryginały, a nie kopie. Wielokrotnie wyróżniane, renomowane wyroby spod znaku Reutter są polecane przez farmaceutów i dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

Halina Kossobudzka

Nie bała się swych marzeń

Łatwo nie było, ale nigdy się nie poddawała. Bo była z tego pokolenia, dla którego liczyły się wartości, nie dobra materialne.



Halinę Kossobudzką (z lewej) pamiętamy nie tylko z „Chłopów", grała też w serialach „Podróż za jeden uśmiech", „Wielka miłość Balzaka", „Daleko od szosy".



Miała zdawać do szkoły aktorskiej, kiedy wybuchła wojna.

W domu Haliny Kossobudzkiej (†73) czasem brakowało pieniędzy, ale nigdy miłości. Od dziecka znała magię teatru, bo rodzice pracowali w Teatrze Grodzieńskim. Gdy zwierzyła się nauczycielkom, że myśli o scenie, usłyszała: – Niemoralne życie aktorów to prosta droga najpierw do nędzy, a w finale – do piekła.

Ale ona nie chciała zrezygnować z marzeń. Egzamin do Państwowego Instytutu Sztuk Teatralnych miała zdawać 3 września 1939 r. – Wszystko wzięło w łeb 1 września. Rano wyleciały szyby w oknach od pierwszej hitlerowskiej bomby – wspominała.

Wojna i miłość

Trzeba było zostać w zajętym przez Sowietów Grodnie. Nadal działał tu teatr miejski. To tu zadebiutowała rolą Zośki w „Niespodziance" Rostworowskiego. – Paraliżująca trema przychodziła zawsze w tym samym miejscu, w dialogu z Woszczerowiczem. Mówiłam niewyraźnie, ręce drżały jak liść na wietrze – wspominała pani Halina.

Trudno się dziwić, znała go z filmów, wzdychała do niego. – Ten jedyny ze wszystkich, do których pisałam, co nie reagował na moje lawinowe prośby o fotografię i autograf. Cierpiałam i ubóstwiałam go dalej. I oto był, tu, w Grodnie... – mówiła o początkach ich znajomości.

To właśnie w nim znalazła najlepszego nauczyciela zawodu i wielką miłość, ale nic w tej historii nie było proste. Jacek Woszczerowicz (†66) był bowiem żonaty, w 1938 r. poślubił aktorkę Lubę Fischer.

Gdy w 1941 r. wybuchła wojna niemiecko-radziecka, uczucia musiały zejść na dalszy plan. Rozpoczęła się dla nich inna gra – o życie. Ona łapała każdą pracę. On wrócił do rodzinnych Siedlec, ukrywał się, bo nie chciał grać w niemieckim filmie o Katyniu. O wiele okrutniej los obszedł się z jego żoną, Luba zginęła w warszawskim getcie...

„Boże, żeby z nim kiedyś zagrać na scenie" – marzyła

W 1944 roku... – Nadeszła depesza z propozycją, by część naszego zespołu przeszła do wojskowego teatru, który właśnie zjechał do Lublina. (...) U kresu podróży powitał nas Jacek Woszczerowicz – wspominała aktorka.

Dostali drugą szansę

Nie zmarnowali jej. Pobrali się rok później w Łodzi. Miłość była wielka, ślub piękny, wesele... skromne. Na jakiś czas Łódź stała się ich bezpiecznym miejscem na ziemi. Tam urodził się ich jedyny syn Dyzma. Niestety los znów ich doświadczył, Dyzma zginął w 1964 r. pod lawiną w Tatrach Słowackich. Wiadomość o jego śmierci dotarła do ojca w teatrze, podczas występu. Nie przerwał gry... Zresztą dla obojga ucieczka w pracę była sposobem na radzenie sobie z żałobą. Ona dużo grała w kinie, kręciła seriale, on udzielał się w teatrze i uczył studentów.

Pan Jacek od dawna chorował na serce. W 1970 r. przygotowywał się do roli w teatrze telewizji. – Uczył się do ostatniej chwili, zanim karetka pogotowia zabrała go w stanie agonalnym do kliniki – wspominała aktorka. Zmarł kilka godzin później. Halina Kossobudzka przeżyła go o prawie ćwierć wieku. Spoczęła obok męża i syna na Powązkach w Warszawie.

Fot.: East News, Zofia Nasierowska/REPORTER

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

wymuszanie za pomocą groźby
twórca, projektant
bankiet
odprężenie po stresie
rudy grzyb
szczęśliwy traf
pora żniw
ozdobna laska biskupa
spław rzeczny
oszczędny do przesady
ślad stopy zwierzęcia
rejestr
grupa krzewów
samochód
np. bramini
drżąca topola
słomka do picia
8
dawniej narty
żal wywołany rozłąką
zakładane przestępcom
czarny ptak
odmiana kwarcu
wymaga udowodnienia
bulion
... rycerski
szaniec
popis diwy
pieje o świcie
wielki poemat epicki, zwykle wierszowany
5
taniec z Francji
składnik ponczu
mag plemienny
belka na maszcie
okrasa
poręczenie
warunki pogodowe
pożyczka
3
krew dzika
np. tranzytowa
entuzjasta, wielbiciel
hałas, wrzawa
olbrzymi głaz
plantacja
żerdź
nadzienie
nośność statku
waga towaru
niemy aktor
straganiarz
kropla z oka
między prezbiterium a kruchtą
np. satyna
wada, usterka
szata księdza
owoc łopianu
odmiana węgla
gaz do cucenia
1
7
sprzęt fotografa
ściera warzywa
sprężysta płytka w mikrofonie
spis poprawek
Gąsienicowy w Tatrach
projekt
rzekotka
4
z małżowiną
pogłos
groźna mina
zamiast guzika
zabawny występ
sąsiad Mazura
spiekota
lekcji lub miasta
2
ostry słup
tatami
alter ego Clarka Kenta
kielich króla
melorecytacja
zagon żyta
6
kolega fagocisty

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

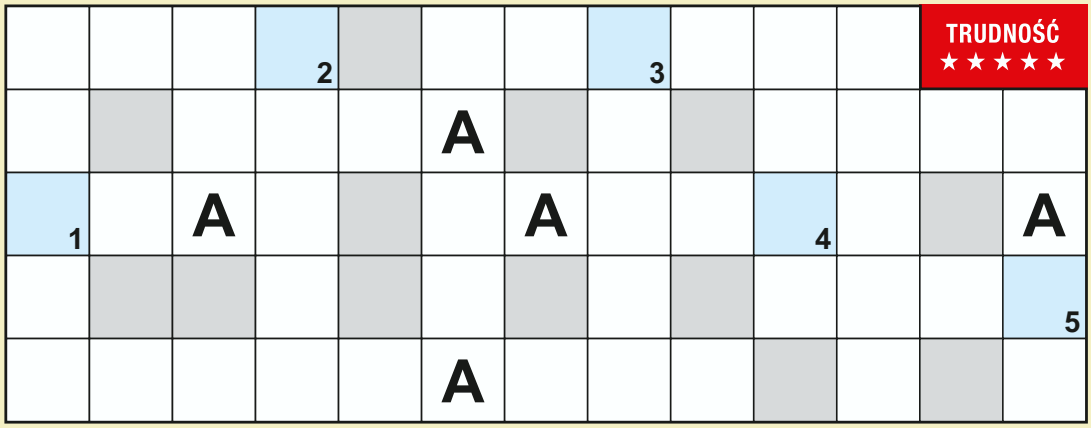
Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

Miejsce wpisywania wyrazów należy ustalić samemu. Dla ułatwienia ujawniliśmy jedną z liter. W nawiasach podano, z ilu liter składa się odgadywane słowo. Rozwiązanie utworzą litery z ponumerowanych pól.



- tors, korpus (5)
- uchwyt kobiałki (6)
- naczynie z gorącą kawą (6)
- może użądlić (3)
- zwierzchnik (4)
- początek rury (4)
- coś, co zaistniało (4)
- urzędowa opłata (5)
- próbny rysunek (5)
- francuski książę (4)
- czerwony klejnot (5)
- główna msza niedzielna (4)
- ocena, opinia (4)
- osoba, która podlega komuś (9)
- urodzaj na coś (5)
- zaślepiający gniew (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

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

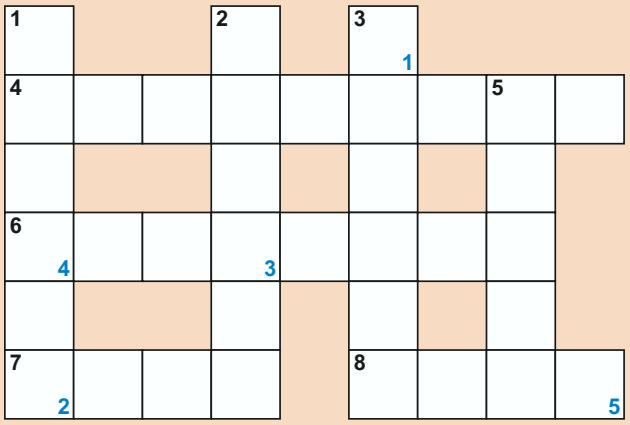
- AEROZOL
- EDYTOR
- GRUDA
- KOMETA
- KRAINA
- KRASNAL
- MANIA
- MAZUR
- METKA
- NAUKA
- OPIŁEK
- POGARDA
- STRUG

M	A	Z	U	R	TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
A	M	A	N	I	A	A
K	N	G	R	U	D	A
K	O	I	U	R	M	A
E	W	M	A	R	E	A
Ł	D	G	E	R	T	A
I	O	Y	O	T	K	S
P	L	Z	T	U	A	I
O	O	Z	A	O	K	A
L	A	N	S	A	R	K

Rozwiązanie

NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆



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

POZIOMO:

4. przebicie
6. wokalista Budki Suflera
7. fajerwerk
8. efekt korozji

PIONOWO:

1. rozrywka Azora
2. spartański niewolnik
3. rodzaj gwiazdy
5. Krzysztof ..., prezenter

1	2	3	4	5

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.





Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

zwrot bez głębszej treści / król z jasełek
ulubiony muzyk
góry w Turcji
forma płatności
dodatek do tekstu książki
z zawleczką / niska, miękka kanapa
zasłona w oknie
drewno na okręty
odgłos traktora
dawne kajdany
droga o twardej nawierzchni
izolacja cieplna / wzgląd
angielski konserwatysta
karciany oszust
pan wasala
6
gatunek towaru
zatopiony statek
bomberka / wrodzony talent
potężna bryła
np. fastryga
potrawa kuchni wschodniej
model Opla
wśród delfinów
chleb na Paschę
fusy w kubku
bierny widz / rodzaj surduta
3
reguła, zasada
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.
wyprawa w Afryce / pokrywa dach
można za nie chwycić byka
w nim powstają deski
huk, łoskot
ordyniec
dawne tajne hasło
2
5
płaszcz Żyda
boa tancerki rewiowej
do odbioru telewizji cyfrowej
różowy z odcieniem fioletu
na cholewki
koń bez siodła
korek, czop / alkoholometr
odrobinka, kropelka
wąsata ryba
gatunek liryczny / miarowy dźwięk
kminkówka
kraina historyczna w Palestynie / kuzynka kruka
tkanina na wsypy / głośny skandal
gloryfikacja
jesienny kwiat / kawalerzysta
okrywa szyję
uwodzicielka
bywa piękniejsza od obrazu
Immanuel ..., filozof
bieg rumaka
koralowy twór / gra ze stritem
odprawiana przy ołtarzu
4
rzucony czar
1
łuk na słupach
usługa w spa
ukochana Małego Księcia
podobny do kopru
horror z Gregorym Peckiem
zapadnia w teatrze
udział zawodnika w konkurencji sportowej

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

godność, urząd prymasa		zboże na mąkę		buty piłkarza	dogląda trzody chlewnej		ansa / piołunówka			sygnał, syrena	piecyk budowlańca			podana na metce		
					obok nadziei i miłości	5					typ jachtu					do mycia naczyń
wyrabia okulary		ptasie gody					loggia w bloku							miękki ser rodem z Francji		twarda żywica
			4		wgłębienie w ścianie budynku, w skale						izolowany drut					
koszarowy porządek		zajęcia z języka obcego					model Toyoty						ból nerwu kulszowego		1	
							wziernik uszny		odbiorca listu		ssak z Peru		gra z damką		plasterek	
mały kościółek		poniesiony wydatek		słowa przysięgi / prezenter z TV						pod armatą / wczesna msza				8		
								awantura	3					fatamorgana, miraż		staroislandzka opowieść
				świadome działanie		wielka ilość						odmierzany przez zegar				
kłuje na łące		zboże jare			6			nasza, od narodzin Chrystusa					7			
		12 miesięcy				w ręku żeńca					posłanie misia					
			2					cenna karta				szybszy od marszu				
czerwone w piosence Brathanków		kłopoty, trudności									nad kostką					

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com



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

8 VI PONIEDZIAŁEK

„Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni” Mt 5 ,4

Najgłośniej śmieją się czasem najbardziej samotni. Jezus wie, że człowiek potrafi przykryć pustkę żartem, pracą, hałasem. Ale smutek i tak nas dopada. I wtedy okazuje się, czy wszystko w życiu było dekoracją. Pan nie ucieka od ludzi poranionych. Nie mówi: „weź się w garść”, ale obiecuje, że noc nie trwa wiecznie.

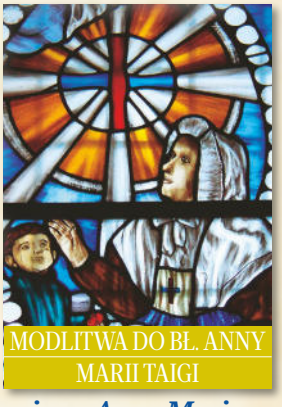


Patronka dnia: święta Jadwiga Królowa. Słynęła z dobroci. Gdy żołnierze spustoszyli pola, zażądała od męża ukarania winnych i wynagrodzenia wieśniakom szkód. „A kto im łzy powróci?” – pytała.

9 VI WTOREK

„Na to Wdowa odrzekła Eliaszowi: «(...) Już nie mam pieczywa – tylko garść mąki (...) pomrzemy»” 1 Krl 17, 12

Kobieta wie już, że nie będzie ratunku. Ona i jej syn zjedzą ostatni posiłek i będą czekać na śmierć. I właśnie wtedy przychodzi człowiek prorok Eliasz i prosi tylko, żeby bardziej zaufała Bogu niż temu, co podpowiada jej strach. Garść mąki z Sarepty prowadzi w stronę chleba rozmnożonego na pustkowiu i Eucharystii, w której Chrystus do dziś karmi głodnych sobą samym.



MODLITWA DO BŁ. ANNY MARII TAIGI

Patronka dnia: błogosławiona Anna Maria Taigi. Opryskliwego męża traktowała łagodnie, czas poświęcała na wychowanie dzieci, modlitwę i służbę innym.

Boże, który poprzez błogosławioną Annę Marię Taigi udzieliłeś Matkom i Żonom misternego daru Miłosierdzia i Cierpliwości, a całemu światu dałeś ideał życia chrześcijańskiego – spraw, abyśmy umieli iść za jej przykładem i osiągnęli Niebo. Amen.

10 VI ŚRODA

„Wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, pomnażają swoje udręki” Ps 16, 4

Człowiek zawsze komuś albo czemuś służy. Jedni pieniądzom, inni opinii ludzi, przyjemności albo pracy. Fałszywi bogowie dużo obiecują, ale na końcu zawodzą. Miał być spokój, a pojawia się lęk. Serce człowieka nie zostało stworzone do życia bez Boga. I dlatego nawet jeśli ktoś ma prawie wszystko, może czuć ogromną pustkę. A komu Ty oddajesz serce?

Patron dnia: błogosławiony Bogumił-Piotr, biskup. Po dwunastu latach pełnienia tej posługi, za zgodą papieża, zamieszkał w pustelni, gdzie modlił się i umartwiał.



11 VI CZWARTEK

„(...) Uzdrawiajcie chorych, wskrzeszajcie umarłych, (...) wypędzajcie złe duchy” Mt 10, 7-8

Jezus wysyła uczniów w świat poraniony, brudny, pełen chorób. Każe im nieść nadzieję tam, gdzie inni przestali już wierzyć, że coś może się zmienić. Uczeń Chrystusa nie ma tylko mówić o Bogu. Ma sprawić, żeby po jego obecności komuś wróciła nadzieja na życie. Czy po spotkaniu z Tobą ludziom jest bliżej do światła?

Patron dnia: święty Barnaba, Apostoł. To on przyjął św. Pawła po jego nawróceniu, a potem razem nauczali w Antiochii, nawracając pogan.



Dwanaście obietnic Jezusa



W tym roku Uroczystość Najśw. Serca Pana Jezusa przypada 12 czerwca. Przez cały ten miesiąc modlimy się do Niego podczas nabożeństw czerwcowych. Zbawiciel czcicielom Swego Serca obiecał szczególne łaski – w 1673 roku podczas objawień, które miała św. Małgorzata Alacoque, Chrystus przedstawił jej dwanaście obietnic... W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Przesłanie Serca Jezusowego” – św. Małgorzata M. Alacoque...”.

Fot.: Adobe Stock (4), Wikipedia.org (3), Karmelicibosi.pl



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



12 VI PIĄTEK

„Nikt nigdy Boga nie oglądał. Jeżeli miłujemy się wzajemnie, Bóg trwa w nas i miłość ku Niemu jest w nas doskonała” 1 J 4, 12

Ludzie często chcieliby zobaczyć Boga jak dowód: jasno, wyraźnie, bez wątpliwości. Tymczasem św. Jan pokazuje coś zaskakującego: Boga najłatwiej rozpoznać w miłości. W cierpliwości wobec trudnego człowieka. W przebaczeniu. W obecności przy kimś, kto przegrywa życie. Bo można długo mówić o wierze, a jednocześnie ranić ludzi, gardzić nimi. Bóg naprawdę mieszka tam, gdzie człowiek potrafi kochać mimo zmęczenia, zranień i rozczarowań.



Patronka dnia: błogosławiona Maria Kandyda od Eucharystii. Karmelitanka. Obiecała Panu Jezusowi, że w każdym kościele świata, przed tabernakulum jej serce zawsze będzie trwało z Nim.

13 VI SOBOTA

„Ogromnie się weselę w Panu (...), bo mnie przyodział w szaty zbawienia (...)” Iz 61, 10

Człowiek często nosi na sobie ubrania, które uwierają: wstyd, porażki, grzechy, opinie ludzi, stare rany. Bóg patrzy głębiej. Nie definiuje człowieka przez jego upadki, ale przez miłość, którą chce go ocalić. To trochę jak w przypowieści o synu marnotrawnym, ojciec najpierw daje synowi nową szatę, a dopiero potem zaczyna ucztę. Bo Bóg nie chce człowieka upokorzyć, ale przywrócić mu utracone życie. Żyjesz tym, jak widzą cię ludzie, czy tym, jak patrzy na Ciebie Bóg?



Patron dnia: święty Antoni Padewski. Chciał zginąć za wiarę na misjach w Afryce, ale sztorm wyrzucił statek, którym płynął, na Sycylię. Głosił porywające kazania, nawrócił wielu. Ukazała mu się Maryja i dała mu potrzymać Dzieciątko Jezus. Miał dar bilokacji, proroctwa.

14 VI NIEDZIELA



„Żniwo wprawdzie wielkie, ale robotników mało”

„Jezus, widząc tłumy, litował się nad nimi, bo byli znękani i porzuceni, jak owce niemające pasterza. Wtedy rzekł do swych uczniów: «Żniwo wprawdzie wielkie, ale robotników mało. Proście Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo». Wtedy przywołał do siebie dwunastu swoich uczniów i udzielił im władzy nad duchami nieczystymi, aby je wypędzali i leczyli wszystkie choroby i wszelkie słabości. (...) Tych to Dwunastu wysłał Jezus (...)” Mt 9, 36 -10, 8

Izabela Waszkiewicz: Jezus wygląda jak człowiek przeciążony ludzkim cierpieniem.

Ks. Przemysław Kawecki: Bo On naprawdę widzi ludzi i przejmuje się ich losem. Jak pisze ewangelista: „litował się nad nimi”. nie chodzi tu o tani sentymentalizm. Jezus widzi „znękanych i porzuconych”. Greckie słowa użyte przez Mateusza oznaczają ludzi poturbowanych przez życie, wewnętrznie rozbitych, wręcz „rzuconych na ziemię”. To nie jest obraz grzecznego tłumu pod kościołem, ale człowieka po przejściach, który już nie daje rady.

Czyli Jezus nie widzi wiernych, tylko ludzi poranionych? My często patrzymy kategoriami: praktykujący, niepraktykujący, nasi, obcy. Jezus patrzy głębiej. Widzi człowieka, który nie ma pasterza. A człowiek bez pasterza bardzo szybko staje się łatwym łupem dla lęku, ideologii, uzależnień, samotności albo fałszywych proroków.

Mocne jest porównanie do owiec bez pasterza – trochę brutalne wobec człowieka. Owca w Biblii nie symbolizuje głupoty, ale bezbronność. Sama się nie obroni. I Jezus mówi: tak wygląda dziś wielu ludzi duchowo. Z zewnątrz mogą być silni, nowocześni, ale w środku są zagubieni i samotni. Jezus nie mówi: „organizujcie struktury”, tylko: „proście Pana żniwa”. Bo Kościół rodzi się z modlitwy i współczucia, a dopiero potem z działania. Dziś wielu ludzi chce ratować Kościół strategią, marketingiem albo zarządzaniem kryzysowym. Jezus zaczyna od serca, od miłości do ludzi.

Wyśpiewana modlitwa



Dzięki głębokiej prawdzie zamkniętej w słowach utworu „Przeżyj to sam” zespół znalazł pewne miejsce w historii polskiego rocka.

Grzegorz Stróżniak i Marta Cugier zachwycają na scenie.

„Na życie patrzysz bez emocji.
Na przekór czasom i ludziom wbrew.
Gdziekolwiek jesteś w dzień, czy w nocy.
Oczyma widza oglądasz grę.
Ktoś inny zmienia świat za Ciebie.
Nadstawia głowę, podnosi krzyk…”

Nie każda piosenka ma w sobie potencjał, by stać się hymnem pokolenia. Jeszcze rzadziej utwór zachowuje świeżość przez dekady i nie traci na aktualności mimo upływu lat. „Przeżyj to sam” jest przykładem na to, że dobre słowa i melodie pozostają z nami na zawsze.

Liczyła się prostota

Historia tego utworu zaczyna się skromnie, daleko od świateł wielkiej sceny. Jest rok 1974, a szesnastoletni Grzegorz Stróżniak komponuje swoją pierwszą poważną melodię, w domu rodzinnym na poddaszu, przy pianinie stojącym obok jego pokoju. Nadaje jej roboczy tytuł „Ciche marzenia”, a młodzieńczy tekst niesie już wtedy przesłanie bliskie temu, które po latach stanie się fundamentem przeboju: odpowiedzialność za własne wybory i konieczność przeżywania życia po swojemu. Artysta po raz pierwszy wykonuje piosenkę podczas akademii technikum pocztowo-telekomunikacyjnego przy ulicy Różanej w Poznaniu. I choć nikt jeszcze wtedy nie przeczuwa jej przyszłego sukcesu, dla piosenkarza staje się ona życiowym mottem oraz początkiem drogi artystycznej. Gdy na początku lat osiemdziesiątych powstaje zespół Lombard, muzyk wraca do dawnej kompozycji. Na tym etapie do współpracy przy tekście zaproszony zostaje Andrzej Sobczak: filolog i poeta znany jako autor wielu przebojów radiowych tamtego czasu. Jego słowa są proste, pozbawione patosu czy dosadnych haseł politycznych, skupiają uwagę na doświadczeniu jednostki zagubionej we współczesnym świecie. Przeredagowany tekst, już pod nowym tytułem „Przeżyj to sam”, jest gotowy błyskawicznie. Uzupełniony o naturalny wokal artysty brzmi jak apel o prawdę wobec siebie samego i własnych emocji. – Od pierwszych koncertów publiczność reaguje na tę piosenkę zupełnie inaczej. To niesamowite patrzeć na morze ludzi przede mną. Wszyscy cichną i zatapiają się w skupienie przeradzające się w śpiewanie refrenu, który brzmi niemal jak modlitwa – wspomina Grzegorz Stróżniak w rozmowie z „Na żywo”. Choć nagrania studyjne piosenki były gotowe już podczas pracy nad debiutanckim albumem „Śmierć dyskotece!”, grupa świadomie zrezygnowała z umieszczenia go na krążku. – Tam się za dużo dzieje, by pasował do reszty – przyznaje artysta. Po raz pierwszy piosenka zostaje uwieczniona na koncertowym albumie LIVE gdzie może zabrzmieć pełnią ekspresji dzięki energii widowni.



Zespół Lombard powstał w 1981 roku w Poznaniu.

Trafia do każdego

W realiach PRL szczerość przekazu tej piosenki wzbudziła naturalny niepokój władz. Radiowe anteny często pozostawały zamknięte dla Lombardu, ale, paradoksalnie, ten fakt sprawił, że piosenka zaczynała krążyć poza oficjalnym obiegiem. Powtarzane słowa nabrały charakteru mądrości pokoleń, przekazywanej z ust z od ust. – Ta ballada przez kolejne dekady stała się symbolem walki o prawdę wobec siebie. Tak samo chętnie śpiewam ją dziś jak i 45 lat temu. Myślę, że „Przeżyj to sam” należy tak zarówno do tych, którzy pamiętają premierowe wykonania, jak młodszych odbiorców, odkrywających ją dopiero teraz – mówi piosenkarz. I ma rację, jego prawda była i pozostanie uniwersalna.

Fot.: archiwum prywatne (2)



Papieżowi spodobał się pomysł pielgrzymki śladami polskiego patrona.



Ikona św. Stanisława Kostki wykonana na 300-lecie kanonizacji.

Śladami św. Stanisława Kostki

Inicjatywa Polaków przypadła Ojcu Świętemu do serca. Z radością pobłogosławił relikwie, które będą towarzyszyć pątnikom w trwającej dziesięć tygodni pielgrzymce do Rzymu.

Myślę, że to coś, co zostaje na całe życie – tak mówiła watykańskim mediom podekscytowana Monika Korzępa wkrótce po spotkaniu z papieżem. Zdradziła, że oczekiwanie na tę wyjątkową chwilę na pl. św. Piotra było gorące – zarówno przez niemiłosierny upał panujący wtedy w Wiecznym Mieście, jak i wielkie emocje.

Młoda Polka należy do Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży, które 2026 rok ogłosiło Rokiem św. Stanisława Kostki, ponieważ mija 300 lat od kanonizacji tego patrona. Już 4 lipca z Wiednia, śladami tego patrona, wyruszy pielgrzymka, która 14 września dotrze do Wiecznego Miasta. To właśnie w stolicy Austrii kształcił się młody Stanisław, ale opuścił potajemnie to miasto i wyruszył do Rzymu, by – wbrew woli rodziny, która nawet wysłała za nim pościg – wstąpić do jezuitów. Uczynił to z wielką radością i pokojem w sercu, ale nie dożył złożenia ślubów wieczystych – po około 10 miesiącach zmarł, mając 17 lat.

Polscy pątnicy, którzy wyruszą śladami tego patrona, będą modlić się o nowe powołania do służby w Kościele.

Właśnie o tej inicjatywie opowiedziała papieżowi delegacja z Polski – dwóch biskupów i dwie członkinie KSM. Leona XIV zachwyciła ta inicjatywa. – Ojciec Święty bardzo uważnie nas słuchał i był autentycznie zainteresowany tym projektem. Podziela troskę o powołania i pobłogosławił nas, abyśmy mieli siłę do tej drogi – relacjonował biskup Adam Bab z archidiecezji lubelskiej. Zadeklarował, że on też zamierza iść na tę pielgrzymkę. – Własnym siłom ufam w sposób ograniczony, ale błogosławieństwu Papieża ufam bezgranicznie – powiedział.

> „Papież stał się duchowym pielgrzymem tej drogi”

Papież pobłogosławił walizkę powołaniową, która będzie towarzyszyć pątnikom na szlaku. Znajdują się w niej relikwie dwóch patronów młodych ludzi – św. Stanisława Kostki, który żył w XVI wieku, oraz św. Carlo Acutisa – współczesnego Bożego influencera. – Są oni również przedstawieni na obrazie umieszczonym w relikwiarzu, ukazującym powołanie młodego człowieka – powiedział biskup Szymon Stułkowski z diecezji płockiej.

Leon XIV z radością przyjął przywiezione dla niego prezenty – ikonę św. Stanisława Kostki i koszulkę – taką samą, jaką będą mieli na sobie pielgrzymi. Na T-shircie wręczonym Ojcu Świętemu, oprócz trasy, której pokonanie zajmie dziesięć tygodni, jest też imię Leona XIV. Papież, co prawda, fizycznie nie wyruszy razem z pątnikami do Rzymu, ale – jak powiedział jeden z biskupów – w pewnym sensie stał się duchowym pielgrzymem tej drogi. Ojciec Święty jako pierwszy zapalił wirtualną świecę w aplikacji pielgrzyma przygotowanej specjalnie na to wydarzenie.

Członkinie KSM podkreślały, że mocno odczuły wsparcie Leona XIV. Gabrielę Kleczkowską zachwyciła otwartość i serdeczność Ojca Świętego. – Poruszające było dla mnie to, że papież z taką czułością i prawdziwym zainteresowaniem podszedł do wszystkich. Nie było w tym pośpiechu ani dystansu – podkreślała.



Polska delegacja po spotkaniu z Leonem XIV.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Kupowanie, gromadzenie, konsumpcja nie wystarczą. Musimy spojrzeć na to, co w górze, aby uświadomić sobie, że wszystko ma sens o tyle, o ile służy jednoczeniu nas z Bogiem i z braćmi w miłości”

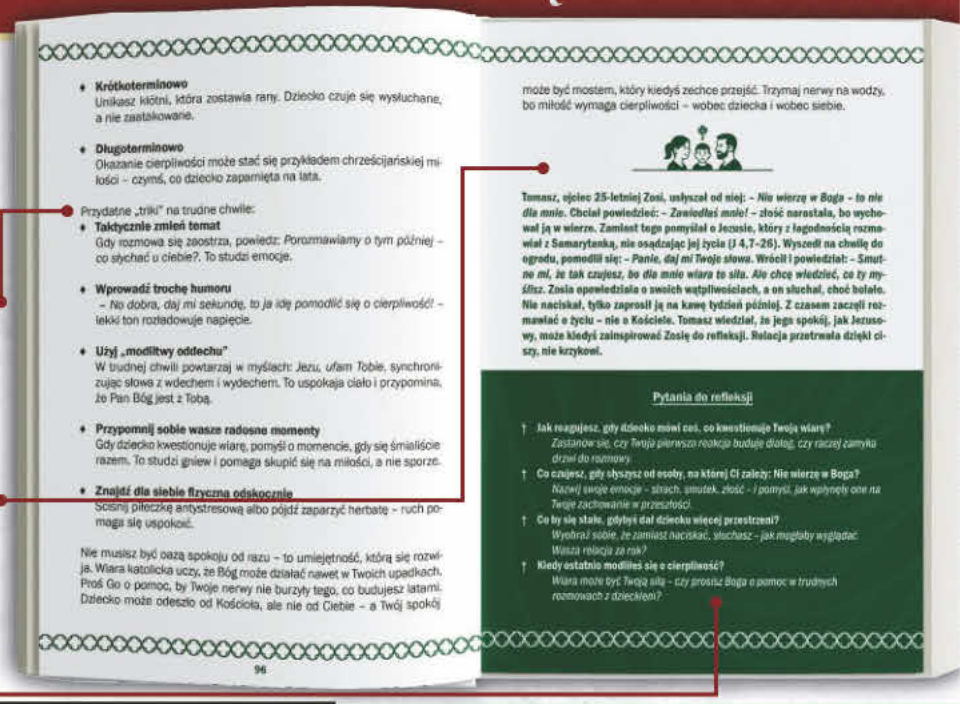
Fot.: East News, Facebook.com/ksm.polska (2)

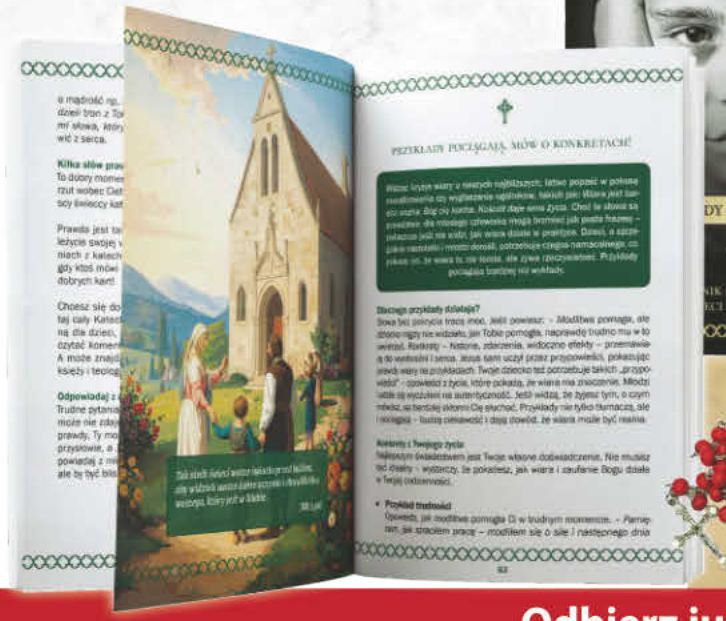
Skuteczny poradnik dla rodziców, dziadków i wszystkich, którym zależy. REKLAMA

GDY TWOJE DZIECKO MÓWI: *NIE WIERZĘ W BOGA*

Wiemy, jak to boli. **Znamy tę bezradność. Dlatego powstała książka *Jak mówić, gdy nie chcą słuchać? Poradnik dla rodziców, których dzieci odchodzą od wiary*.**

- **praktyczne narzędzia:** dowiesz się, jak zacząć rozmowę bez kłótni, jak reagować na trudne pytania i jak trzymać nerwy na wodzy, by nie pogorszyć sprawy.
- **historie z życia, a nie teoretyczne wykłady:** każdy rozdział to krok w podróży, wzbogacony o autentyczne historie, które pokazują, że da się wyjść nawet z naprawdę trudnych sytuacji!
- **pytania, które leczą i porządkują:** na końcu każdego rozdziału znajdziesz pytania do refleksji, które pomogą Ci zrozumieć nie tylko dziecko, ale i samego siebie.









Wraz z poradnikiem **otrzymasz w prezencie poświęcony przez kapłana różaniec**, na którym możesz wyprosić nawrócenie dziecka, oraz **poświęcony obrazek z wizerunkiem św. Moniki** – patronki naszego poradnika i wielkiej orędowniczki rodzin, która nawet w chwilach rozpaczy i wieloletniej udręki nie straciła nadziei na duchową przemianę swojego syna – Augustyna. Ostatecznie został on wielkim świętym Doktorem Kościoła. **Wartość książki to 12 zł.**

Odbierz już teraz książkę

Tej publikacji nie znajdziesz w księgarniach – możesz otrzymać ją tylko teraz w opisany poniżej sposób.

zadzwoń:
12 423 44 23
i podaj kod:
03 13 66

lub

wyślij SMS
o treści **31366** pod nr:
721 232 423
(koszt zwykłego SMS-a)

lub

zeskanuj kod QR lub odbierz książkę na **WiaraDzieci.org**