

JAN PAWEŁ II

Wielka przyjaźń z bratem Lucjana Kydryńskiego



ALICJA BACHLEDA-CURUŚ

Co robiła w Pałacu Prezydenckim?

DOBRY TYDZIEŃ

D LU TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 33 Cena 3,99 zł

10 sierpnia 2026 r. (w tym 8%VAT)



Ciągle w sobie nieprzytomnie zakochani...

AGATA TOMASZEWSKA I TOMASZ WOLNY

TOMASZ SZCZEPANIK

Rodzina sprawdziła się w godzinie próby





Pozwolą się namówić na drugi ślub?

MAŁGORZATA OPCZOWSKA I JACEK ŁĘSKI



Grzegorz Miśtal

Co nadaje życiu sens?

5 stron krzyżówek

PIELGRZYMKA DO SANKTUARIUM



Bardo cudów pełne



Zupy marzeń

ZDROWIE

- JAK BEZPIECZNIE PRZECHOWYWAĆ LEKARSTWA?
- Dieta i aktywność: niezawodna recepta na smukłą sylwetkę
- Drogocenne olejki z polnych kwiatów

ISSN 2391-7210 33

9 772391 721604

Numer w sprzedaży do: 16.08.2026

Alicja Bachleda-Curuś

Ojczyzna wciąż bliska sercu



Aktorka od wielu lat mieszka w Ameryce, ale nigdy nie zapomniała o swoich korzeniach.

Ostatnie tygodnie aktorka spędza w Polsce, odwiedziła rodziców, oddała hołd Powstańcom Warszawskim, zawitała też do... Pałacu Prezydenckiego.

Jak co roku Alicja Bachleda-Curuś (43) nie wyobraża sobie wakacji, żeby nie odwiedzić Polski i ukochanych rodziców, za którymi tak bardzo tęskni w Los Angeles, gdzie od lat mieszka. Nie inaczej było teraz. Aktorce w podróży do ojczyzny towarzyszył jej jedyny syn Henryk Tadeusz (16). Razem spędzili w kraju kilka tygodni, odwiedzając nie tylko bliskich, ukochane góry i Kraków, smakując tradycyjnych pierogów i przysłowiowego schabowego z kapustą, ale też spędzili sporo czasu w Warszawie.

Pielęgnują polskość za oceanem

W przeddzień 82. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego razem z innymi mieszkańcami stolicy oraz prezydentem Polski na Placu Krasińskich aktorka oddała hołd ofiarom narodowego zrywu podczas oficjalnych uroczystości. Podkreśliła, jak ważna jest pamięć o Bohaterach tamtych wydarzeń, którzy ponieśli najwyższą ofiarę za wolność i niepodległość naszego kraju, również dlatego, że żyjących świadków tych wydarzeń ubywa z roku na rok. „Dziel się pamięcią, bo zniknie" – głosił napis na pamiątkowym wachlarzu, którego zdjęcie Alicja wrzuciła do sieci. – To było naprawdę poruszające – podsumowała obchody.

Z kolei 1 sierpnia pojawiała się u boku Marty Nawrockiej (40) w Pałacu Prezydenckim wśród gości polonijnego klubu kobiet Polish American Women's Club BEYOND jako jego honorowa członkini. „Od Nowego Yorku po Warszawę – dobrze być znowu razem. Dziękuję za Waszą siłę, przedsiębiorczość i pielęgnowanie polskich tradycji – podsumowała spotkanie na Instagramie Pierwsza Dama.

O swojej wizycie w ojczyźnie aktorka napisała krótko: „Kocham Cię, Polsko". Wakacyjne wspomnienia będą jej teraz musiały wystarczyć na kolejny rok rozłąki.



Z Pierwszą Damą, Martą Nawrocką w Pałacu Prezydenckim.

Podczas obchodów 82. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego.



Chce, żeby jej syn Henryk poznał Polskę i Polaków.

Fot. na okładce: Akpa (2), East News (3), Forum, House of Food, Adobe Stock

Fot.: Akpa (3), East News, Instagram.com/alicjabc, AlicjaStefaniuk/KPRP/Instagram.com/marta_nawrocka_, Instagram.com/ewawachowicz

Ewa Wachowicz

Co się kryje za tym zniknięciem?



Gwiazda rozstała się z programem „Halo tu Polsat" rok po niezwykle udanym debiucie w roli prowadzącej.



Sławomir Kowalewski jest jej mężem dopiero od trzech lat.



Stworzyła niezapomniany duet z Krzysztofem Ibiszem.

W Polsacie istna rewolucja. Stacja stawia na nowe twarze, rozstając się z gwiazdami, które wydawać się mogło, miały zapewnioną „ciepłą" posadkę. Po Katarzynie Cichopek i Macieju Kurzajewskim z formatem pożegnała się była Miss Polonia 92, a obecnie dziennikarka i producentka telewizyjna, a także ekspertka kulinarna Ewa Wachowicz. 56-latkę ma zastąpić młodsza od niej o ponad dwie dekady niegdysiejsza gwiazda TVP, tancerka i choreografka Ida Nowakowska-Herndon (35). Do czasu zamknięcia tego wydania „Dobrego Tygodnia" pani Ewa była nieuchwytna dla dziennikarzy i nie wydała oświadczenia w sprawie. W mediach społecznościowych jak zwykle proponowała dania na upały. Mówiła też o pracowitym dniu w Krakowie, gdzie od blisko dekady prowadzi restaurację Zalipianki.

Obowiązków nie brakuje

Nie jest wykluczone, że właśnie przez wzgląd na ten interes zrezygnowała z pracy w porannym paśmie. Być może praca w „Halo tu Polsat" kolidowała z kolejnymi sportowymi projektami Ewy Wachowicz. Prezenterka zdobyła już Wulkaniczną Koronę Ziemi. Może teraz nabrała apetytu na wyższe szczyty?

A może poślubiony przed trzema laty mąż narzekał, że żona jest gościem w domu? Nie jest przecież tajemnicą, że pani Ewa spędzała noc przed nagraniem w telewizyjnej garderobie, zamiast w domowym zaciszu. A może jeszcze więcej uwagi potrzebuje mama prezenterki, pani Wiesława, którą córka troskliwie się opiekuje od kiedy seniorka ma problemy z pamięcią? W najbliższych dniach pewnie poznamy powód rozstania Ewy Wachowicz z „Halo tu Polsat". Pozostaje mieć nadzieję, że nie jest to definitywne rozstanie ze stacją i pani Ewa będzie gościć w studiu jako ekspertka kulinarna.



Katarzyna Dowbor
Prezent od brata

Kiedy w lipcu Katarzyna Dowbor (67) pożegnała swojego ukochanego psa Stefanka, nie kryła łez. – To był straszny cios – wyznała. Tymczasem kilka tygodni później, brat prezenterki, Tomasz Kokociński, przyleciał ze Stanów Zjednoczonych, by pocieszyć siostrę. I zrobił jej niespodziewany prezent. Podarował jej młodziutką Lolę, psa tej samej rasy, co Stefanek. Katarzyna Dowbor nie kryła radości.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Nie trzeba być wielkim, aby zacząć, lecz trzeba zacząć, aby stać się wielkim."

Zig Ziglar

Magdalena „Kajra” i Sławomir Zapała

Świętują kryształowe

Po 15 latach wciąż idą przez życie ramię w ramię. Ich recepta na trwały związek jest zaskakująco prosta.

Piękny małżeński jubileusz! – Szczęść Boże młodej parze 15 rok z rzędu. Żebyśmy doceniali każde UNO MOMENTO w naszym życiu. Pełna przygód to droga, ale najważniejsze, że razem i w jednym kierunku – podzielili się w mediach społecznościowych swoją radością Magdalena „Kajra” Kajrowicz (42) i Sławomir Zapała (43), świętując kryształowe gody. Mało tego, uczcili to w niezwykły sposób, który zapewne bardzo ucieszył fanów ich muzyki. Zamiast kosztownych prezentów nagrali nową piosenkę „Uno momento”, a teledysk powstał w słonecznej Italii.

Każdy dzień jest ważny

Kajra i Sławomir od lat są jedną z najbardziej rozpoznawalnych par polskiego show-biznesu, ale nie idealizują swojego małżeństwa. Dobrze wiedzą, że udany związek nie utrzymuje się sam. To praca nad sobą i emocjami, czasem potrzebne są kompromisy, ale przede wszystkim najważniejsze, by okazywać sobie codzienną troskę i zainteresowanie. – Dla nas każdy dzień jest ważny. Małżeństwo nie jest dane raz na zawsze i trzeba o nie dbać, nie tylko od święta. A to ciężkie i trudne wyzwanie – wyznaje piosenkarka.

Choć ich wesele trwało aż siedem dni, to na rocznice najczęściej nie planują wielkich uroczystości. Zwykle pracują, bo lato to dla nich szczyt sezonu koncertowego. Jednak Sławomir zawsze pamięta o kwiatach dla żony. Czasem podarowują sobie zaproszenie na elegancką kolację, innym razem bilety lotnicze na romantyczną podróż, a w tym roku – nową piosenkę. Oboje podkreślają, że liczy się pamięć i to, by znaleźć chwilę tylko dla siebie.

„Jedno się nie zmienia. Ciągle lubimy z sobą pracować i spędzać czas wolny”

Nie ukrywają, że dziś oboje są innymi ludźmi niż w dniu ślubu. – Na pewno każde z nas jest już innym człowiekiem, ma inne potrzeby i wyrozumiałość w wielu kwestiach. Jedno się nie zmienia. Ciągle lubimy z sobą pracować i spędzać czas wolny – opowiada piosenkarka.



Wspólna praca czasem szkodzi związkom. Im – wręcz przeciwnie.

Zapytana o receptę na trwałe małżeństwo, odpowiada bez banałów. Jej zdaniem największym błędem jest przekonanie, że po latach wiemy o współmałżonku wszystko. – Nie wolno zakładać, że się wszystko wie o drugim człowieku. Wręcz przeciwnie. Należy założyć, że zna się tylko jego imię, i że bardzo się kocha. I tyle. Pytać warto o wszystko. Człowiek się zmienia. W końcu nastąpi odpowiedź, nawet jak jest niewygodna, to bezcenna – tłumaczy, a Sławomir w pełni zgadza się z żoną. Wierzą, że to właśnie rozmowa pomaga pokonywać kryzysy. Kajra metaforycznie porównuje je do zasieków, które łatwo zbudować między dwojgiem ludzi, ale znacznie trudniej rozebrać. Dlatego zamiast domysłów wybierają szczerość i uważność na siebie.

Wszystko budują razem

Nie bez znaczenia jest także wspólna pasja. Od lat razem występują na scenie, razem podróżują i razem przeżywają kolejne sukcesy. Jak przyznają, właśnie to sprawia, że mimo intensywnego życia zawodowego wciąż idą w tym samym kierunku.

Ich historia pokazuje, że kryształowe gody nie są efektem szczęśliwego przypadku. To rezultat codziennych wyborów, wzajemnego szacunku i gotowości, by każdego dnia na nowo wybierać siebie, tak jak przysięgali sobie przed ołtarzem.



W dniu swojego ślubu. Dla nich przysięga małżeńska, to zobowiązanie na całe życie.



Z rozczuleniem wspominają swoje wesele.

Fot.: East News (3), Akpa (2), Facebook.com/Magdalena Kajra Kajrowicz (3)

Kajrowicz

gody



Są niemal nierozłączni, ale, jak twierdzą, po prostu to lubią.

Najpierw połączyła ich wieloletnia przyjaźń, potem dopiero zrodziła się prawdziwa miłość.

WIARA POMAGA

Nie ukrywają, że ich podejście do religii się różni, ale, jak podkreśla artysta, to też nauczyło ich akceptacji. On czuje potrzebę codziennej modlitwy. – Wiara pomaga mi w życiu, czerpię z niej dużo siły. Myślę, że mam też w sobie dużo radości i poczucia humoru, którymi dzielę się z innymi właśnie dzięki dobremu kontaktowi z „górą" – tłumaczy.

Iga Cembrzyńska

Trudne pożegnanie



Lata lecą, a ona wciąż w czołówce „Stawki większej niż życie" celuje w kamerę z pistoletu. I tak będzie już zawsze, choć nie ma jej już wśród nas. Znakomita aktorka, scenarzystka i piosenkarka Iga Cembrzyńska zmarła w wieku 87 lat. Nie dane mam było cieszyć się jej talentem do końca, gdyż ostatnie lata nie były dla niej łaskawe. Najpierw opiekowała się ukochanym mężem, Andrzejem Kondratiukiem. – Moje życie zostało wywrócone o 180 stopni. Nieważne są dla mnie pieniądze i sława. Nasz świat się kończy – opowiadała z żalem. Reżyser zmarł w 2016 roku. Potem sama aktorka zmagała się chorobami i kłopotami.

Małgorzata Ostrowska-Królikowska

Festiwal znów odwołany



To miało być wyjątkowe święto, ale w tym roku w Kudowie-Zdroju ponownie zapanowała cisza. Jubileuszowa, 10. edycja Festiwalu CZ-PL im. Pawła Królikowskiego została odwołana niemal w ostatniej chwili. Organizatorzy opublikowali jedynie krótkie oświadczenie, tłumacząc decyzję przyczynami niezależnymi od nich. Z Małgorzatą Ostrowską-Królikowską (61) nie udało nam się skontaktować. Przez lata festiwal przyciągał gwiazdy i tłumy gości z Polski oraz Czech. W programie były bezpłatne koncerty, spotkania i rajd starych aut. Nie odbył się także przed rokiem, a jego przyszłość stoi dziś pod dużym znakiem zapytania...

Olaf Lubaszenko

Wygrał walkę o zdrowie



Przeszedł niezwykłą przemianę, ale najważniejsze jest to, że odzyskał zdrowie i lepsze samopoczucie. Olaf Lubaszenko (57) schudł aż 80 kilogramów! Przez lata zmagał się z otyłością, cukrzycą i depresją, a problemy ze stawami utrudniały mu aktywność. Postanowił jednak walczyć o siebie. Zrezygnował ze słodzonych napojów i alkoholu, zaczął też regularnie się ruszać. Dziś wygląda znacznie szczuplej i promienieje dobrą energią. Jego metamorfoza budzi podziw, ale przede wszystkim pokazuje, że konsekwencja może całkowicie odmienić życie. Aż trudno uwierzyć, jak wiele zdołał osiągnąć. Brawo!



Jerzy Bończak nie kryje, że to dzięki żonie Ewie ich małżeństwo przetrwało.

Z ukochaną Ewą, na której wyrozumiałość i wsparcie aktor zawsze może liczyć.

Jerzy Bończak

Miłość, która w

Chociaż w małżeństwie aktora zdarzały się trudne chwile, razem z żoną zdołali pokonać przeciwności.

Niedawno świętował 50. rocznicę ślubu ze swoją pierwszą i jedyną miłością. Jerzy Bończak (77) wyjawił, że wkrótce po tym, jak poślubił ukochaną Ewę, zdecydował się zdjąć z palca obrączkę. Ten gest nie miał jednak nic wspólnego z łączącym ich uczuciem, które mimo to rozkwitało bez przeszkód. Powód był bardziej prozaiczny...

Bez obrączki

Kiedy po ślubie założyłem obrączkę, jak nożem uciął skończyły się dla mnie wszystkie propozycje pracy. Przez miesiąc nikt nie zadzwonił, nawet z radia – wyjawił aktor. Zrozumiał, że musiał podjąć radykalną decyzję, by znów grać. – Poprosiłem żonę o wybaczenie i schowałem obrączkę do szuflady – ujawnił artysta. To zadziałało. – I proszę mi wierzyć, następnego dnia posypały się oferty pracy – zapewnia aktor.

Ich związek wcale na tym nie ucierpiał. Jerzy Bończak swoją wybrankę nosi na co dzień w sercu, myślach i pamięci – obrączka nie musi mu więc o niej przypominać.

Małżeństwo Ewy i Jerzego Bończaków należy do wyjątków w świecie polskiego show-biznesu, gdzie wiele aktorek i aktorów zmienia partnerów. Oni natomiast trwają przy sobie niezmiennie, choć nie kryją, że w ich małżeństwie zdarzały się trudności i kłopoty... Ale prawdziwa miłość umie pokonać wszystko...

Od nowa się poznajemy

Spotkali się ponad cztery dekady temu w legendarnym warszawskim klubie SPATiF po spektaklu, w którym on grał, a ona, redaktorka działu rozrywki w Telewizji Polskiej, siedziała na widowni. Już wtedy zwrócili na siebie uwagę. Aktor wziął od atrakcyjnej brunetki numer telefonu, ale nie zadzwonił. Gdy kilka miesięcy później wpadli na siebie w gmachu przy Woronicza, oboje czuli, że to po-



Babcia nauczyła ją, by w życiu kierować się sercem.

Alicja Janosz

Dumna z babci Lusi

Zwycięzczyni pierwszej edycji programu „Idol” ma świetne geny. Jej babcia Łucja nazywana Lusią skończyła 100 lat. – To wyjątkowa kobieta, której życiowa droga mogłaby być scenariuszem na mocny, poruszający film. Przeżyła piekło Oświęcimia, a potem przeszła długą drogę leczenia w Szwecji. Miała pełne prawo wrócić ze złamanym sercem i żalem do świata. Ale ona wybrała zupełnie inaczej. Wróciła do domu, do Pszczyny, i wybrała miłość – ujawniła 41-letnia piosenkarka na Instagramie. Seniorka dochowała się trojga dzieci. Na imprezie urodzinowej bawiły się wnuki, prawnuki, a nawet praprawnuki. Życzymy kolejnych lat w zdrowiu!

szystko zwycięża



Lubią spędzać czas w gronie rodziny – tu z córką, synem, synową i wnuczką.

czątek czegoś wyjątkowego.

Aktor nie kryje, że jego wielką pasją jest praca, i to właśnie ją niejednokrotnie stawiał na pierwszym miejscu, a sprawy związane z domem, w którym pojawiło się dwoje dzieci – syn Piotr i córka Anna – spoczywały na barkach żony aktora. – Mamy tak mało czasu dla siebie, że właściwie wciąż od nowa się poznajemy – wyznała w wywiadzie żona artysty.

Ewa jest święta

Jerzy Bończak podziwia ukochaną i jest jej wdzięczny. – Żona przejęła trudny obowiązek wychowywania dzieci. Zwolniła mnie z tego. Nie odczuwałem tego, że brakuje mnie w domu – podkreśla. Pytany o receptę na udany związek, mówi, że dwoje ludzi powinna łączyć przyjaźń i wzajemne zaufanie.

To właśnie dzięki nim małżonkom udało się przezwyciężyć kryzysy. – Wiem, że popełniłem w życiu wiele błędów. Głównie z bezmyślności – wyznał szczerze aktor w wywiadzie dla PAP. Najtrudniejsze chwile przyszły wtedy, gdy wpadł w szpony nałogu alkoholowego. Dziś mówi, że nie wie, czy wyszedłby na prostą, gdyby nie wsparcie i determinacja ukochanej żony.

– Ewa jest święta i tak naprawdę przetrwaliśmy dzięki niej – wyznał artysta.

Drugi raz uratowała go w ich letnim domu w Naterkach koło Olsztyna, gdzie w 2011 roku Jerzy Bończak dostał zawału. Żona wezwała pogotowie, a w szpitalu wyszeptała mu do ucha, że jest najwspanialszym prezentem, jaki dostała od losu.

Dziś cieszą się sobą nawzajem, a także czworgiem wnucząt, które kochają ponad życie.



Pani Łucja trafiła do obozu koncentracyjnego, gdy miała 17 lat. W tym wieku jej wnuczka wygrała „Idola".



Nieraz przekonała się, że w chwilach największej próby człowiek nigdy nie zostaje sam – Pan Bóg jest blisko.

Katarzyna Chrzanowska
Oparcie w modlitwie

Cieszy się, że dołączyła do stałej obsady serialu „M jak miłość". – Byłam pewna, że rola przejdzie mi koło nosa. W końcu jednak odebrałam telefon z informacją, że wybrano właśnie mnie – opowiada Katarzyna Chrzanowska (62) w serwisie Plejada.pl.

Świadectwo Bożego Miłosierdzia

Aktorstwo stało się dla niej także formą terapii, która pozwala choć na chwilę zapomnieć o dramatycznych doświadczeniach, gdy zmagała się z chorobą nowotworową, a później ciężko przeszła COVID-19. Największym ciosem była dla niej jednak strata męża, który zginął tragicznie w 2002 roku podczas nurkowania na Krecie.

Co roku, 29 czerwca, w dniu jego imienin i wspomnienia świętych Piotra i Pawła, z bliźniaczkami Celiną i Stefanią (33) modlą się za duszę ukochanego męża i ojca. – Razem z córkami zapalamy mu świeczkę i modlimy się za niego – opowiada wdowa. W tych trudnych chwilach to właśnie głęboka wiara oraz nadzieja na życie wieczne okazują się dla niej oparciem i ukojeniem w żałobie.

Wiara pomogła artystce także wtedy, gdy zapadła w śpiączkę po ciężkim zapaleniu płuc. Lekarze powiedzieli jej córkom wprost, że muszą przygotować się na najgorsze. – Spotkały się ze znajomymi z kościelnej wspólnoty, do której należały, wszyscy złapali się za ręce i zaczęli modlić się o moje zdrowie. To było w piątek, a w poniedziałek zostałam wybudzona. Wszyscy lekarze twierdzą, że medycznie w żaden sposób nie da się tego wyjaśnić – że to był ewidentnie cud – wyznaje gwiazda. Nie ma wątpliwości, że modlitwa ma potężną moc, a darowane jej życie to świadectwo Bożego Miłosierdzia.

Fot.: Akpa, East News (3), Forum, Facebook.com/Kasia Chrzanowska, Instagram.com/alicjajanoszofficial



– Wierzę, że jego dusza wciąż z nami jest – mówi o mężu aktorka.

Tomasz Szczepanik

Dzięki nim bracia trzyma

Wpoili swoim czterem synom, że rodzina jest najważniejsza. Żadnego z nich nie wyróżniali, sprawiedliwie dzielili między nich swoją miłość.



Wychowaliśmy się w domu katolickim. Mama dbała o to, żebyśmy się razem modlili – podkreśla Tomasz Szczepanik.

Pani Bogumiła Szczepanik marzyła, gdy jej synowie byli jeszcze dziećmi, żeby zobaczyć ich kiedyś razem na jednej scenie. – Teraz płacze za każdym razem, jak widzi nas w telewizji – mówi Tomasz, najstarszy z braci Szczepaników. – Każdego z nas ciągnęło do grania, ale tylko dla mnie muzyka była najważniejsza. Moi bracia chcieli być piłkarzami, kiedy jednak zaproponowałem, żebyśmy założyli zespół Pectus, bez wahania powiedzieli „tak".

Bez ciepłej wody

Tomek miał kilka lat, kiedy dostał od rodziców keyboard. – Wydali równowartość miesięcznej pensji, żeby spełnić moje marzenie i kupić mi klawisze – wspomina. – Ciągle coś nuciłem pod nosem. Wydaje mi się, że mama wiedziała, że muzyka to jedyny kierunek, który da mi poczucie spełnienia i szczęście.

W domu rodzinnym członków grupy Pectus nigdy się nie przelewało. Nie było ciepłej wody, brakowało podstawowych wygód, a ubrania „przechodziły" z brata na brata. – U nas się podnosiło kromkę chleba, jak spadła na ziemię, i się ją jadło – potwierdza pani Bogusia.

„Mieliśmy biedny, ale wypełniony miłością dom"

Ojciec większość czasu spędzał za granicą, żeby zarobić na nowy dom, który w końcu stanął nieopodal starego – odrestaurowanego potem i zmienionego przez braci w studio nagraniowe. – Tata pracował na budowach jako murarz, przyjeżdżał do Bogoniowic raz na miesiąc – opowiada Tomasz. – Mama, mając w domu czterech urwisów, musiała wychowywać nas twardą ręką. Jednocześnie dawała nam dużo ciepła. Jest naprawdę silną kobietą, ma charakter. Jest dla nas przykładem, że nie ma rzeczy niemożliwych.

Wartości procentują

Pani Bogumiła pracowała jako cukiernik, zawsze na nocną zmianę, by w dzień móc zajmować się dziećmi. Najbardziej zależało jej na tym, by chłopcy żyli w zgodzie i szanowali się nawzajem. Nie ingerowała w ich wybory, ale gdy trzeba było przywołać któregoś z nich do porządku, potrafiła tupnąć nogą. – Jak przyjeżdżał tata, było już jak w wojsku – żartu-



Czterech muszkieterów, czyli bracia w dzieciństwie.

ZASŁUGA MAMY

Zawsze trzymaliśmy się razem – wspomina Tomasz Szczepanik. – Ciągle łączy nas braterska więź. To zasługa mamy, że relacje zbudowane, kiedy byliśmy dziećmi, wciąż zdają egzamin – dodaje.

ją się razem



Bracia z ukochaną mamą, którą Tomasz zaprosił do programu „Starsza Pani musi fiknąć”.



Zawsze są drużyną – czy na estradzie, czy podczas rozgrywek sportowych.

je Tomasz. Synowie doceniali, że ciężko pracuje, ale bardzo brakowało im ojca na co dzień.

Tadeusz Szczepanik zaszczepił synom zamiłowanie do sportu, zwłaszcza piłki nożnej, nauczył ich dyscypliny i wytrwałości w dążeniu do celu. Mama wpajała chłopcom przede wszystkim to, że trzeba szanować starszych, mówić prawdę i dbać o porządek. – Te wszystkie wartości, które przekazała nam dawno temu, teraz procentują – zgodnie twierdzą bracia. – Miłość oraz ciężka praca naszych rodziców doprowadziły do tego, że pomimo złej sytuacji finansowej, nigdy niczego nam nie brakowało. Mieliśmy biedny, ale wypełniony miłością dom.

Tomasz Szczepanik z wielkim sentymentem wspomina dzieciństwo na wsi. – Żniwa czy grzybobrania były jego nieodłącznymi elementami – mówi w imieniu swoim i braci.

Prawdziwa siła braci

Państwo Szczepanikowie starali się nie faworyzować żadnego z synów. Byli i są wobec nich sprawiedliwi. Może właśnie dlatego między Tomkiem, bliźniakami Markiem i Mateuszem oraz Maciejem nie ma rywalizacji i, jak żartują, nie tylko na zdjęciach dobrze wychodzą razem. – Dobra relacja jest dla nas priorytetem, dbamy o nią jak o największy skarb – potwierdza Tomasz.

O tym, jak bardzo ważni są dla siebie, bracia przekonali się w czasie pandemii. – Przez dwa lata nie graliśmy koncertów, a jednak rodzinna firma, jaką jest Pectus, przetrwała – opowiada Tomasz. – Nie ma w życiu nic cenniejszego niż rodzina i braterstwo. Nie bez powodu jedna z płyt zespołu nosi tytuł „Siła braci”.

Fot.: East News, Facebook.com/ZespolPectus (3)

Nowa odsłona „Na żywo”



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

Bądź z nami!

Jeszcze więcej gorących newsów, nowe porady i teksty psychologiczne.

Sprawdź, co się zmieniło!

REKLAMA

Małgorzata Opczowska

Wiara jest kompasem

Pięć lat po ślubie dziennikarka nie ukrywa, że rodzina jest dziś dla niej najważniejsza i to właśnie syn namawia ją i męża na ślub kościelny.

Urodziła się w Krakowie. Z wykształcen jest prawniczk ale życie zawodowe związała z dziennikarst

Mówi, że największą lekcją, jaką dało jej życie, jest umiejętność bardziej świadomego przeżywania codzienności. Docenia więc każdy dzień, a szczególnie chwile, które spędza ze swoim mężem oraz synem.

Trwają wakacje. Jak one wyglądają u Pani?

Jak co roku sporo naszych planów podporządkowanych jest sportowej pasji mojego syna. Max coraz bardziej żyje swoim piłkarskim życiem, więc przed nami zarówno jego obozy i wyjazdy sportowe, jak i nasze rodzinne podróże. W sierpniu będziemy wypoczywać nad polskim morzem, bo to już nasza tradycja, ale planujemy też zagraniczne wyjazdy. Jeden z nich jest niespodzianką dla syna.

Macie jakieś podróżnicze wymagania?

Tak naprawdę najważniejsze jest dla nas miejsce. Oczywiście komfort jest miły, ale zawsze zwracamy uwagę przede wszystkim na lokalizację. Jeśli tylko możemy, wybieramy hotele położone blisko wody, nad morzem albo oceanem. Uwielbiamy sporty wodne, lubimy nurkować z rurką, czasem wybieramy się na amatorskie wyprawy wędkarskie. Woda daje nam poczucie odpoczynku i wolności. Lubimy wspólnie podróżować i poznawać nowe miejsca, lokalną kuchnię, miejscowe zwyczaje. Na przykład w Lizbonie wzięliśmy udział w warsztatach malowania ceramicznych kafelków.

Co sprawia Wam największą frajdę podczas wyjazdów?

Odkrywanie świata po swojemu, kiedy można zagubić się w bocznych uliczkach. Tak było w maju w Portugalii. Chodzi-

UFAJĄCA BOGU

Wiara jest dla niej osobistą relacją z Bogiem. Uczy ją ufności i daje poczucie sensu oraz nadziei. – Myślę, że dzięki wierze łatwiej przyjąć trudniejsze doświadczenia i zrozumieć, że pewne rzeczy dzieją się po coś – mówi.



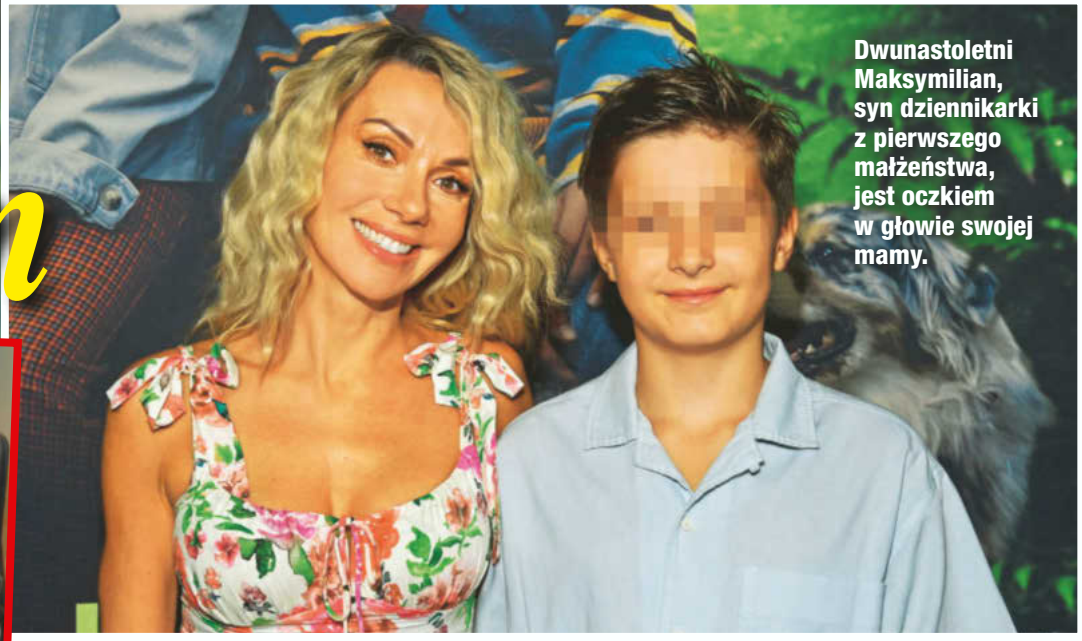
Wraz z mężem, dziennikarzem Jackiem Łęskim, stanęli na ślubnym kobiercu na Półwyspie Helskim 21 sierpnia 2021 roku.

Fot.: Akpa (2), Forum, Instagram.com/dramageddon_podcast

moim



W podcaście „Dramagedon” pyta gości o miłość i związki, a także o to, jak przezwyciężać przeciwności losu.



Dwunastoletni Maksymilian, syn dziennikarki z pierwszego małżeństwa, jest oczkiem w głowie swojej mamy.

liśmy z dala od głównych arterii i odkrywaliśmy miasto na własnych zasadach.

W tym roku minie wasza piąta rocznica ślubu.

Tak, trudno uwierzyć, że minęło już pięć lat. Co ciekawe, wszystko wskazuje na to, że rocznicę spędzimy w Danii, w Legolandzie. I bardzo mnie to cieszy, bo wszyscy kochamy klocki LEGO.

Rocznica będzie rodzinna?

Tak. Spędzimy ją we trójkę. Oczywiście odwiedzimy też okolice nad Bałtykiem, gdzie pięć lat temu wzięliśmy ślub na plaży, ale nasze terminy są w tym roku bardzo napięte. Najważniejsze jest jednak to, że będziemy razem.

Czy po pięciu latach małżeństwa myślicie o ślubie kościelnym?

Tak. To oczywiście dłuższy proces, związany z całą sądową procedurą, ale będziemy się o to starali. Co ciekawe, największym zwolennikiem tego pomysłu jest mój syn. Max chodzi do szkoły katolickiej i bardzo chciałby, żebyśmy mogli wszyscy w pełni uczestniczyć w Eucharystii. Można powiedzieć, że to właśnie on najbardziej nas mobilizuje.

Wiara odgrywa w Pani życiu ważną rolę?

Bardzo ważną. Jest dla mnie fundamentem i takim wewnętrznym kompasem, który prowadzi mnie przez życie. Mamy też kilku przyjaciół wśród księży. Mój mąż ukończył teologię na KUL-u, więc temat wiary jest nam bardzo bliski. Ale nie chciałabym, żeby zabrzmiało to zbyt górnolotnie. Staramy się po prostu dobrze żyć w zgodzie ze sobą, z innymi ludźmi i z wartościami, które są dla nas ważne. Po prostu być dobrymi ludźmi.

Tęskni Pani za telewizją?

Oczywiście, że tak. Telewizja była moim życiem zawodowym przez dwadzieścia lat. Podcast jest dla mnie pewną namiastką, uwielbiam rozmawiać z ciekawymi ludźmi, poznawać ich historię, dociekać. Robię go również po to, żeby nie zapomnieć, jak prowadzi się rozmowy, szlifować warsztat. Ale jednocześnie daje mi ogromną wolność. Sama zapraszam gości, wybieram tematy i sposób prowadzenia rozmowy.

Pojawiają się jakieś nowe propozycje?

Tak, ale kiedy ma się za sobą tak długą drogę zawodową, człowiek staje się bardziej wymagający. Wiem już, co chciałabym, a czego nie chciałabym robić. Rynek medialny bardzo się zmienia i wierzę, że jeszcze znajdę swoje miejsce w jakiejś nowej przestrzeni.

Pani podcast „Dramagedon” pokazuje często trudne historie. Czego nauczyły Panią te rozmowy?

Przede wszystkim pokory. Rozmawiam z ludźmi, którzy mają za sobą naprawdę dramatyczne doświadczenia. Czasami słucham ludzkich historii, od których włos jeży się na głowie. To sprawia, że człowiek automatycznie zaczyna analizować także własne życie i własne relacje.

A boi się Pani o swoje małżeństwo?

Nie, ale mam świadomość, że każdy związek wymaga codziennej pracy i zaangażowania obu stron. Nic nie dzieje się samo. Życie stawia przed nami różne wyzwania zawodowe, finansowe, rodzinne i każdy reaguje na nie inaczej. Dlatego trzeba o relację dbać każdego dnia.

Czy może Pani powiedzieć, że mąż jest również Pani przyjacielem?

Zdecydowanie tak. Nasza relacja z Jackiem zaczęła się właśnie od przyjaźni. To był fundament, na którym później zbudowaliśmy związek. A jak to między przyjaciółmi, czasami się spieramy, nie zgadzamy w komentowaniu bieżących wydarzeń, dyskutujemy, mamy różne zdania. Jesteśmy jednak dla siebie naprawdę bliscy, bo nawet po „najgorętszej" wymianie zdań wracamy do normalności.

A jakie relacje ma mąż z Pani synem Maxem?

Wspaniałe. To bardzo tatusiowa relacja. Jacek uczestniczy praktycznie we wszystkich ważnych momentach życia Maxa na treningach, meczach, wydarzeniach szkolnych. Widzę też, że im syn jest starszy, tym częściej zwraca się do Jacka po radę. Ich więź staje się coraz silniejsza.

Mąż nadal Panią rozpieszcza?

Tak. Nigdy nie zapomina o urodzinach czy imieninach. Ostatnio razem z Maxem bardzo mnie wzruszyli z okazji Dnia Matki. Poszli na męskie zakupy i kupili mi piękne perfumy. To było naprawdę wyjątkowe. A kwiaty? Są u nas praktycznie na porządku dziennym. Jacek wie, że je uwielbiam.

Czego dziś uczy się Pani od życia?

Chyba przede wszystkim tego, żeby bardziej świadomie przeżywać codzienność. Korzystam z tego czasu, który jest inny niż kiedyś. Pielęgnuję rodzinę i cieszę się, że możemy spędzać ze sobą więcej czasu. Nie żyjemy już pod ciągłą presją grafików telewizyjnych i obowiązków. Mam wrażenie, że to wszystko jeszcze bardziej nas do siebie zbliżyło i utwierdziło w przekonaniu, że naprawdę wszystko dzieje się po coś.

Rozmawiała Lena Jaret

Z uczuciem na co dzień

Wierzą, że byli sobie przeznaczeni. Odkąd przed 18 laty wyruszyli razem w podróż przez życie, z każdym dniem kochają się coraz bardziej.

Dziennikarz i prezenter telewizyjny Tomasz Wolny (45) nie kryje, że rodzina daje mu siłę, która pomaga mu przetrwać najtrudniejsze chwile. Nie miałby jej tyle, ile ma, gdyby nie żona. – Dziewczyna, dzięki której wygrałem wszystko – mówi o ukochanej Agacie.

Poznali się w Poznaniu, gdy oboje studiowali. Agata Tomaszewska zrobiła na Tomku piorunujące wrażenie. – Świat zawirował, a ja się zatrzymałem. Zobaczyłem te czarne oczy i pomyślałem: „Koniec, ziom" – wspomina dziennikarz.



Razem z żoną nie szczędzą sobie oznak miłości.

Odnaleziona miłość

Niestety na siedem lat stracił ją z oczu. Po studiach wyjechał do Stanów, gdzie pracował fizycznie, potem mieszkał jeszcze w Brazylii i Argentynie. Do kraju wrócił w 2008 roku, jak opowiada, z plecakiem pełnym zdjęć i notesem wypełnionym adresami przyjaciół z całego świata. Traf chciał, że jedna ze stacji telewizyjnych szukała ludzi do redagowania portalu informacyjnego. Zgłosił się i dołączył do zespołu tvn24.pl. Był zaskoczony, ale i szczęśliwy, gdy pewnego dnia zobaczył na korytarzu Agatę. Serce zaczęło znów mocniej bić, postanowił, że nie zmarnuje szansy, jaką dostał od Pana Boga. Bo że to Bóg skrzyżował ich drogi ponownie, nie miał najmniejszych wątpliwości. „Od pierwszego spojrzenia, spotkania, wielkiej miłości, przez rozjazdy, rozstanie, do walki o filmowy powrót, ale o taką miłość trzeba się bić" – pisał.

Agata była już doświadczoną dziennikarką TVN24, on stawiał dopiero pierwsze kroki w zawodzie. Gdy awansował na reportera, służyła mu wieloma cennymi radami. – Była moim wzorem i nauczycielką – mówi dziś pan Tomasz.

Zakochani po uszy

Wystarczyło kilka miesięcy, by oboje uznali, że nie potrafią żyć bez siebie. Pobrali się na wiosnę 2009 roku. – Mam wrażenie, że codziennie zakochujemy się w sobie od nowa – wyznaje pani Agata. Ale to ich zakochanie dotyczy dziś też innych osób, bo oboje zakochani są także w swoich dzieciach: Zofii, Tymonie i Halszce. – Nasze dzieci nie mają smartfonów i tabletów – zdradził kiedyś prezenter. – Dla nich największą frajdą jest pójść na basen, pograć w piłkę czy powygłupiać się z tatą.

Pod koniec 2023 roku zabrali pociechy w podróż dookoła świata. W ciągu 80 dni zwiedzili najpiękniejsze zakątki. – Bez relacji w internecie, bez postów, zdjęć i filmów – podkreśla dziennikarz. – Tylko prawdziwa więź, namacalne bycie razem tu i teraz. Taki był nasz plan na tę podróż i taki jest nasz plan na życie.

Rodzicielskie zadanie

Tomasz każdego dnia rozmawia z dziećmi o wierze. – W prowadzeniu rodziny ku Bogu widzę moje zadanie jako ojca i męża – deklaruje. – Uczę dzieci radości życia z Bogiem. Dzieciństwo to jedyny i niepowtarzalny okres, podczas którego możemy wyposażyć dzieci w pokłady dobra, miłości i mądrości na całe życie – dodaje.

A samo rodzicielstwo to dla państwa Wolnych dar i błogosławieństwo, ale też misja i odpowiedzialność. – To najwspanialsza przygoda świata – przekonuje dziennikarz. Pytany o priorytety, bez wahania mówi, że po pierwsze jest mężem, po drugie tatą, a dopiero po trzecie dziennikarzem.





Uwielbiają rodzinnie spędzać wakacje i każdą wolną chwilę.

Fot.: Akpa, Instagram.com/tomaszwolny_tej (3)

wska-Wolna



To była miłość od pierwszego wejrzenia, ale musiała chwilę poczekać.

Gdy w 2020 roku zdobywał Telekamerę, jako najlepszy prezenter informacji, pierwsza z gratulacjami była jego żona.

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”

Z przepiśników naszych mam i babć

NOWOŚĆ!



AŻ 93 PRZEPISY NA:

- DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA NASZYCH CZYTELNICZEK
- KULINARNE HITY Z „KOBIETY I ŻYCIA” SPRZED LAT

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

REKLAMA

Grzegorz Miśtal

Co nadaje jego życiu sens?

Gdyby nie Bóg, to nie byłoby bliskości, miłości pomiędzy ludźmi. Miłość jest przejawem wiary – mówi prezenter.



Początki kariery były bardzo intensywne, na szczęście nie zagubił się.

Wakacje to czas, kiedy można pogłębić naszą relację z Panem Bogiem. Nie warto robić sobie urlopu od Boga – przekonywał Grzegorz Miśtal (53), zapowiadając wakacyjny odcinek katolickiego programu publicystycznego „Między Ziemią a Niebem”, który od lat prowadzi w TVP. Fundament jego życia stanowi wiara, a miłość to „dom oparty na tym fundamencie”.

Szczęśliwy z żoną i dziećmi

Wychował się w Krakowie. Zanim zapragnął być dziennikarzem, myślał o aktorstwie. I to na tyle poważnie, że studiował ten kierunek na krakowskiej PWST. Jeszcze podczas studiów pojawiał się na scenie i ekranie. Ale w tym samym czasie, dostał pracę w krakowskim radiu. – Życie weryfikuje nasze plany i marzenia – opowiadał po latach. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych zaczął pracę w TVP.

W życiu prywatnym ułożyło mu się równie szczęśliwie. Od wielu lat jest mężem architektki Bogny, z którą doczekał się dwójki dzieci: Stanisława (19) i Zosi (17). Od lat deklaruje, że jest bardzo wierzącym człowiekiem. – Wszystko, co robię, czym się zajmuję i kogo spotykam, w jakimś stopniu odnoszę do wiary, do Pana Boga, do Chrystusa. Wiara jest czymś, co przenika wszystkie sfery mojego życia – wyznał w zeszłym roku, będąc w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w krakowskich Łagiewnikach. Jak przyznał, duże wrażenie zrobiła na nim scena z filmu Krzysztofa Kieślowskiego „Dekalog I”, kiedy wnuczek rozmawia z babcią i zadaje pytania o Boga. Babcia go przytula i pyta: „Co czujesz?”. Wnuk odpowiada: „Kocham cię”.

– I to jest właśnie Pan Bóg. Gdyby nie Bóg, to nie byłoby bliskości, miłości pomiędzy ludźmi. Miłość jest przejawem wiary – twierdzi dziennikarz.

Wyciąga do mnie rękę

Prezenter często jest gospodarzem religijnych wydarzeń i koncertów. Kilka tygodni temu prowadził w Bydgoszczy koncert „Posłany”, któremu towarzyszyło hasło „Uczniowie-Misjonarze”. Zdaniem dziennikarza, misjonarzem jest każda ochrzczona osoba.

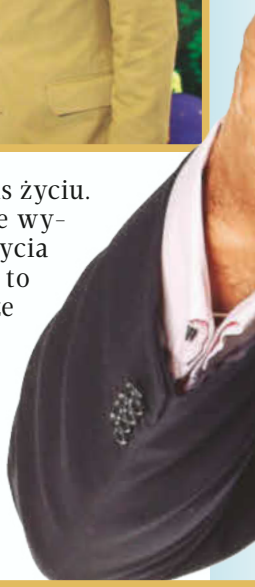
„Każdy z nas jest powołany do tego, aby dzielić się swoją wiarą, aby dawać świadectwo o Chrystusie swoim życiem”

– Kościół ze swej natury jest misyjny. Każdy z nas jest powołany do tego, aby dzielić się swoją wiarą, aby dawać świadectwo o Chrystusie swoim życiem – zaznaczył, zapowiadając to wydarzenie.

Koncert był poświęcony św. Janowi Pawłowi II, który jest szczególnie bliski Miśtalowi. – Osobiście nigdy nie było mi dane spotkać się z Nim, ale pamiętam, jak przejeżdżał przez moje osiedle w Krakowie, kiedy byłem dzieckiem. Jechał przemalowanym na biało Starem, stał na przyczepie. Często mam wrażenie, że w różnych sytuacjach życiowych wyciąga do mnie rękę, interweniuje w moim życiu. Może to jest błędne przekonanie, naiwne, ale ja w to wierzę – podkreślił, dodając także, że bliska jest mu św. Faustyna Kowalska.

W zeszłym roku, będąc w rodzinnym Krakowie, został zapytany o to, co by doradził młodym ludziom. Odpowiedział, że przede wszystkim wyciszenia i „oczyszczenia życia z medialnego bałaganu”.

– I żeby spróbowali odnaleźć wiarę, Chrystusa, bo tylko to nadaje sens życiu. Dopóki nie wypełnimy życia wiarą, to to życie zawsze w mniejszym lub większym stopniu będzie puste – dodał.





Niedawno na koncercie „Posłany” miał piękną przemowę o tym, że każdy chrześcijanin jest misjonarzem.

Fot.: Akpa, East News, Reporter, Facebook.com/Sanktuarium Bożego Miłosierdzia, Facebook.com/Ewa Kozanecka



Sanktuarium w Łagiewnikach to jedno z jego ulubionych miejsc.

Świętość na co dzień

Świętość nie jest zarezerwowana tylko dla wybranych – jest dla każdego. – Papież Franciszek mówił o świętości dnia codziennego. I ja jestem właśnie za taką świętością na co dzień, kiedy nie odwraca się oczu od człowieka w potrzebie, kiedy staramy się być życzliwi dla innych… – wyznał w zeszłym roku Grzegorz Miśtal, będąc gościem Instytutu Dialogu Międzykulturowego im. Jana Pawła II w Krakowie.

Jako katolik, gdy tylko jest okazja – naucza, mówiąc wprost, co w życiu jest ważne.





Nie mówi zbyt dużo o swoim życiu prywatnym, ale jest szczęśliwy.

Magdalena Wiech

Czułam, że chroni mni

Jest spełnioną, żyjącą w zgodzie z sobą i własnymi wartościami osobą. Pracuje jako księgowa, kocha swojego męża i ma wspaniałych przyjaciół.



Magda doskonale wie, że, co ustrzegło ją przed zejściem na złą drogę.

Magda urodziła się w Radomiu, w rodzinie praktykujących katolików. Ukończyła liceum techniczne, później studia administracyjne.

Jej dorosłe życie nie było usłane różami. Miała 28 lat, gdy poznała Sebastiana. Przyjechał do jej rodzinnego Radomia z innego miasta. Ich uczucie powoli kiełkowało, a po półtorarocznej znajomości zdecydowali, że chcą wspólnie zamieszkać.

To był najtrudniejszy czas w jej życiu

– Przez 8 długich lat żyłam z Sebastianem w związku niesakramentalnym i ten okres wspominam jako najtrudniejszy w życiu, istne piekło – przyznaje.

Początkowo sądziła, że musi uzbroić się w cierpliwość, by zrozumieć potrzeby partnera. Wszystkie jego huśtawki nastrojów zrzucała na karb krótkiego stażu znajomości.

– Uważałam, że musi upłynąć czas, byśmy mogli się dopasować, dotrzeć – wspomina tamten okres.

„Wszystkie jego huśtawki nastrojów zrzucała na karb krótkiego stażu tej znajomości."

Jej partner stawał się coraz bardziej zaborczy, podejrzliwy. Kontrolował ją na każdym niemal kroku, próbował odciąć od znajomych, rodziny. Wyśmiewał, gdy szła pomodlić się do kościoła albo spotkać z ludźmi należącymi do oazy.

– Krzyczał, że znowu wybieram się na spotkanie z sekciarzami – wylicza kobieta.

Para spędzała z sobą większość dnia, byli z sobą w domu i w pracy. Razem prowadzili firmę, która faktycznie zarejestrowana była na nazwisko pani Magdaleny.

– Starałam się wyplątać z tej relacji, ale Sebastian nawet nie chciał słyszeć o rozstaniu. Nie odstępował mnie na krok, sprawdzał, był niczym mój cień – mówi.

Trudne chwili w związku skłoniły ją do szukania pomocy i ratunku. Zmartwienia zaczęła zawierzać Panu Bogu i Maryi.

Z przyjaciółką, w czasie jednej z pielgrzymek.

Trafiła na Nowennę Pompejańską, nie poddawała się.

Był trud, ale zarazem czuła opiekę i prowadzenie Maryi, jakby coś niewidzialnego

Fot.: Natalia Mróz/archiwum domowe (4)

ecka z Radomia

e potężna siła



Chętnie dzieli się swoimi doświadczeniami z innymi ludźmi.



Przy pomniku Jana Pawła II w… Sarajewie.

ją ochraniało. Prosiła Boga, by pomógł jej wyjść z toksycznej relacji.

– Chciałam się uwolnić jak najszybciej. Nie zależało mi na pieniądzach, tylko na polubownym zakończeniu związku i przekazaniu Sebastianowi firmy – opowiada.

Wszędzie szukała świetełka w tunelu

Msze o uzdrowienie w radomskiej katedrze dawały jej siłę i nadzieję, że wszystko będzie dobrze.

Opatrzność czuwała jednak nad nią. Krótko po odmówieniu nowenny przyszło pismo z sądu – z wydziału gospodarczego. Prosili o pewien druk.

– Interpretowałam to jako znak od Boga. Była tego pewna. Uzupełniłam druk i poinformowałam tym samym sąd, że firmę przepisuję na partnera – wyjaśnia.

Po załatwieniu wszystkich formalności spakowała walizki i wyprowadziła się z ich wspólnego mieszkania.

Przez kolejny rok nie pracowała. Była wyczerpana nerwowo i wypalona zawodowo. Nie była w stanie normalnie funkcjonować. Codzienność ją przerastała.

Po upływie roku zaczęła powoli wracać do normalnego życia. Był rok 2022. Znalazła pracę w swoim zawodzie, wyjeżdżała na pielgrzymki z przyjaciółmi, poznała swojego przyszłego męża. Przedstawił ich sobie wspólny znajomy pary.

„Poczuła, że Stwórca jest stale przy niej. Wyzdrowiała i wyzwoliła się ze złego związku.”

– Leszek oczarował mnie, przy nim znalazłam spokój – przyznaje.

Rok później wzięli ślub i zamieszkali razem. Za mężem wyjechała z rodzinnego miasta do małej miejscowości pod Radomiem. Poczuła, że to jej miejsce na ziemi.

Gdy już wszystko zaczęło się układać, pojawiły się problemy zdrowotne. Podczas jednego z rutynowych badań wykryto u niej polip.

– Dostałam kolejne tabletki, ale polip nie znikał. Po jakimś czasie trafiłam do innej pani doktor, która skierowała mnie na operację usunięcia polipa – wspomina.

Po zabiegu pani Magdalena czuła się dobrze. Pracowała zawodowo, podróżowała, spotykała się z przyjaciółmi. Przez cały ten czas trwała na modlitwie, przyjmowaniu sakramentów świętych, jej relacja z Panem Bogiem zacieśniała się.

Chciała jeszcze bliżej poznać Maryję

Czuła jego obecność. Pragnęła też bliżej poznać Maryję, wyjechała na pielgrzymkę autokarową do Medjugorie.

To był piękny czas, tam poczuła przedsionek Nieba. Wróciła pełna radości, nadziei i wiary. Niestety, rok później lekarze wykryli torbiel jajnika. Ta zmiana również wymagała interwencji chirurgicznej. Torbiel została usunięta.

Spokój zmąciła kolejna diagnoza. W 2026 r., podczas badania USG lekarka wykryła kolejną zmianę – cystę.

– Nie miałam siły. Ileż jeszcze? Wtedy znów sięgnęłam po różaniec. Poszłam na mszę i zaczęłam odmawiać dziesiątki różańca za moje zdrowie – mówi.

Zaczęła, w pierwszą sobotę miesiąca, wraz z koleżanką jeździć do Niepokalanowa na tzw. Zawierzenia w ramach comiesięcznych spotkań „Oddaj się Maryi”.

– Bardzo liczyłam na to, że Maryja wysłucha moich próśb – wspomina.

Na kwiecień wyznaczono termin kontroli ginekologicznej. Jednak z powodu choroby lekarza rejestratorka zadzwoniła do pani Magdy i przełożyła wizytę na 13 maja. Zgłosiła się tego dnia do przychodni. Okazało się, że zmiana zniknęła!

Poczuła, że Stwórca jest stale przy niej – wyzdrowiała i wyzwoliła się z poprzedniego związku.

– Bóg się o nas troszczy, my tylko powinniśmy żyć w zgodzie z jego przykazaniami – podsumowuje.

Natalia Mróz

Bardo – miasto cudów

Umościło się malowniczo na ziemi kłodzkiej, nad czarującym przełomem Nysy. Maryjnym sanktuarium przyciąga pielgrzymów, bardzkimi piernikami kusi turystów.



To jedna z najstarszych miejscowości Dolnego Śląska, nazywana bramą ziemi kłodzkiej. Zabytkowe miasteczko wtuliło się w zgrabnie wijącą się między Górami Bardzkimi Nysę Kłodzką.

Przez stulecia losy miasta splatały się z historią sanktuarium, które do dziś pozostaje sercem Barda. Już w XIII w. rozkwitł tu kult Matki Boskiej. Wszystko za sprawą cudownej figurki, która do dziś jest największym skarbem miasta.

Bardo szybko stało się ważnym ośrodkiem duchowym, do którego zaczęli przybywać pielgrzymi, zanosząc do Maryi modlitwy i prośby.

Niezwykła figurka

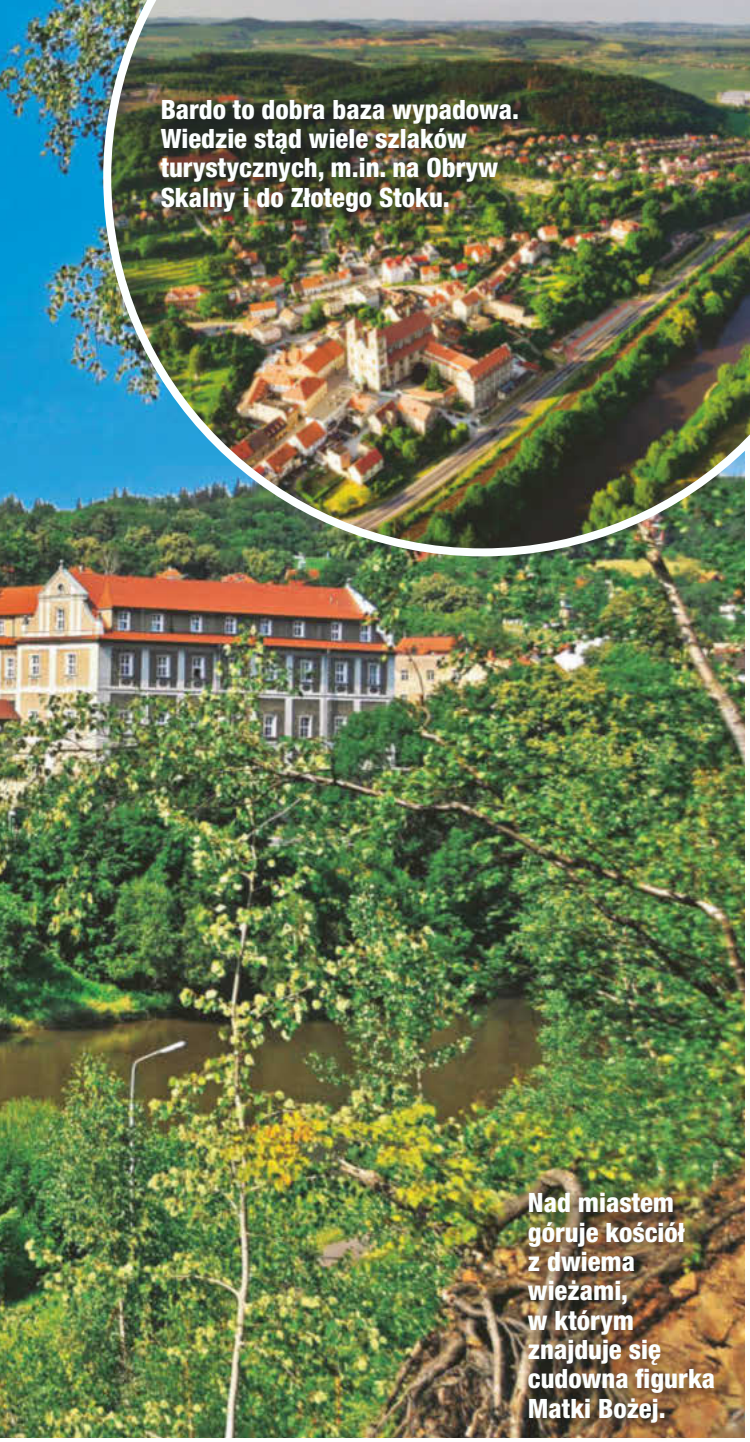
Nad miasteczkiem góruje bryła kościoła Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny. Świątynia ma rangę sanktuarium oraz bazyliki mniejszej.

Wnętrze oczarowuje ciepłym światłem, wdzierającym się przez witraże, zachwyca bogatymi zdobieniami i freskami. Szczególną uwagę przyciągają także misternie zdobiona ambona i organy, niedawno odrestaurowane, które wypełniają przestrzeń świątyni dźwiękiem pełnym harmonii, skłaniającym do religijnej zadumy.

W kościele znajduje figurka Matki Bożej Bardzkiej, Strażniczki Wiary, która była świadkiem historii Polski i losów swoich wiernych.

Badania potwierdziły, że powstała w pierwszych latach państwowości naszego kraju, czyli ma już przeszło tysiąc lat. Cudowna figura Maryi spogląda z ołtarza głównego, a każdy, kto choć przez chwilę na nią spojrzy, czuje niezwykłą obecność oraz spokój.

Jest niewielka, mierzy 43 centymetry, wykonano ją z lipowego drewna. Matka Boża siedzi na tronie (dlatego nazywana jest Madonną Tronującą), na kolanach trzyma Dzieciątko. Uwagę zwraca wyraz twarzy Maryi – uśmiecha się, jak twierdzą niektórzy, nieco zawadiacko, tajemniczo. W głębokiej, spokojnej

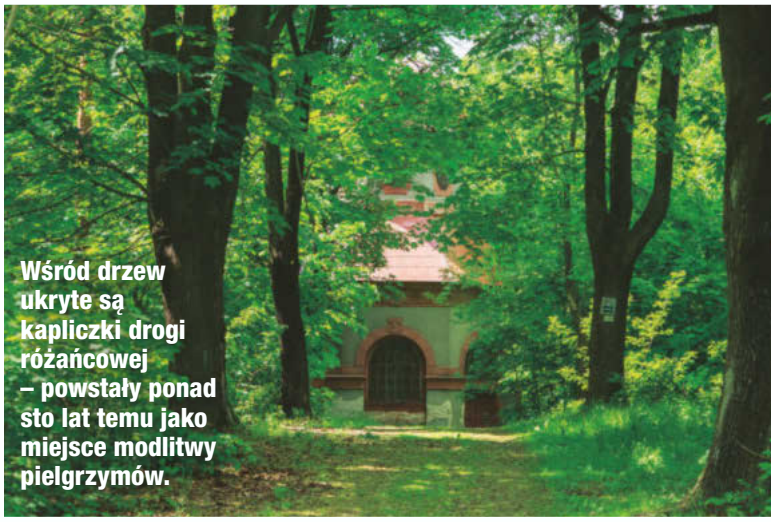


Bardo to dobra baza wypadowa. Wiedzie stąd wiele szlaków turystycznych, m.in. na Obryw Skalny i do Złotego Stoku.

Nad miastem góruje kościół z dwiema wieżami, w którym znajduje się cudowna figurka Matki Bożej.



Nie wszystkie kamienice Barda odzyskały dawny blask, ale właśnie to połączenie nadaje uliczkom wyjątkowy klimat.



Wśród drzew ukryte są kapliczki drogi różańcowej – powstały ponad sto lat temu jako miejsce modlitwy pielgrzymów.



Most w Bardzie to jeden z najpiękniejszych kamiennych mostów w Polsce.

zadumie. Ten łagodny uśmiech dodaje majestatu, ale wyraża także dobroć i wyrozumiałość. Niesie wiernym nadzieję.

Skarby Barda

Nieopodal bazyliki znajduje się kalwaria. To kapliczki wznoszące się na zboczach Góry Bardzkiej, nazywanej też Kalwaryjską. Ponoć miała się tu objawić Matka Boża Płacząca. W połowie drogi na szczyt, wśród drzew i skalistych ścieżek, znajduje się tzw. studzienka Maryi, z której wytrysku-je źródło wody, znane już od trzystu lat. Tradycja przypisuje mu właściwości lecznicze. Dobrze więc zrobić tu przystanek.

Na koniec warto pospacerować po miasteczku i zajrzeć do fabryki pierników. Bo to właśnie dzięki pielgrzymom narodziła się tu piernikowa tradycja – głodni i zmęczeni wędrowcy byli częstowani chlebem piernikowym. Szybko zyskał sławę. Do dziś piekarze z Barda korzystają ze starej receptury i pieką wyjątkowe przysmaki. Wciąż koją duszę pielgrzyma.

FIGURKA MARYI



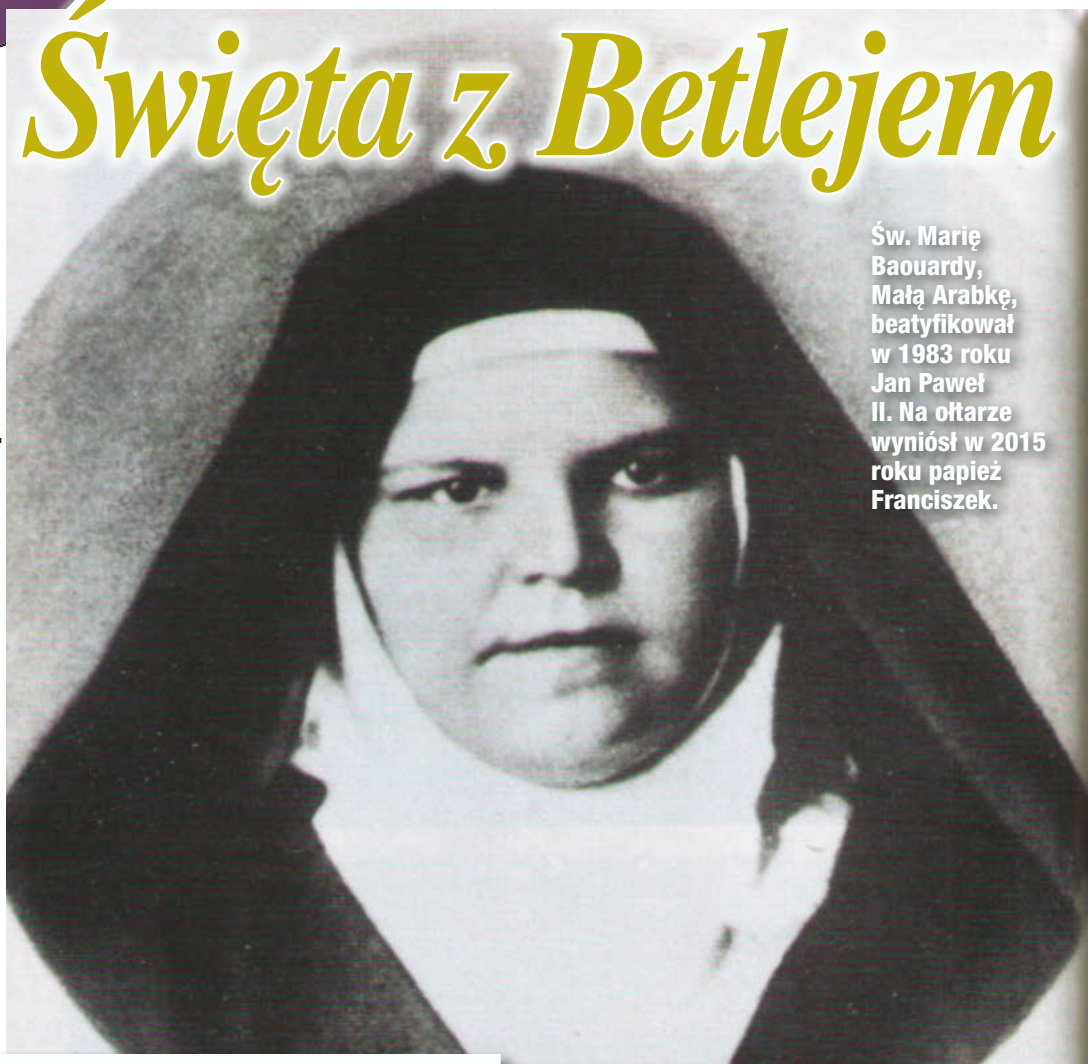
słynąca z łask, jest najstarszym w Polsce wizerunkiem Matki Bożej. Pierwsze wzmianki o szerzącym się kulcie maryjnym, związanym z obecnością cudownej figurki Madonny w Bardzie, pochodzą już z roku 1270. O jej ogromnym znaczeniu świadczą liczne wota, które można obejrzeć w muzeum klasztornym.

Fot.: Adobe Stock (5), Paweł Zapała

Maria od Jezusa Ukrzyżowane

Święta z Betlejem

Miriam Baouardy nosiła na szyi bliznę, która przeczyła medycynie, i serce przebite miłością. Nie umiała czytać, nie znała języków, a poruszała sumienia. Nazywała siebie „małym nic”, lecz jej życie stało się płomieniem, który do dziś nie gaśnie.



Św. Marię Baouardy, Małą Arabkę, beatyfikował w 1983 roku Jan Paweł II. Na ołtarze wyniósł w 2015 roku papież Franciszek.

Jej narodzenie rodzice wymodlili w Grocie Betlejemskiej. Wcześniej przyszło na świat dwunastu synów i każdy z nich zmarł w kołysce. Maria (Miriam) Baouardy urodziła się 5 stycznia 1846 roku w Galilei. Rok później przyszedł na świat jej brat. Gdy Maria miała trzy lata, rodzice zmarli, a rodzeństwo zostało rozdzielone. Dziewczynka trafiła do stryja.

Pragnęła być blisko Niego

Już jako dziecko słyszała w sercu głos Jezusa, który zapraszał ją, by była tylko Jego. Ona chciała tego samego. Wcześnie przystąpiła do Komunii Świętej i złożyła ślub dziewictwa. Tymczasem stryj, gdy miała zaledwie 12 lat, postanowił wydać ją za mąż. Gdy się o tym dowiedziała, w geście sprzeciwu obcięła włosy. W odpowiedzi została zamknięta w kuchni razem z niewolnicami i zmuszona do ciężkiej pracy. Wtedy postanowiła uciec do brata. Napisała do niego list i powierzyła go staremu słudze – muzułmaninowi. Ten jednak ją zdradził. Zwabił ją do swojego domu, próbował zmusić do przejścia na islam i do małżeństwa z nim. Kiedy odmówiła, poderżnął jej gardło i porzucił na ulicy. Maria opowiadała później, że umarła i znalazła się w niebie. Usłyszała tam jednak, że to jeszcze nie jej czas. Ocknęła się w grocie, gdzie kobieta ubrana na błękitno zszyła jej ranę i troskliwie się nią opiekowała. Maria była przekonana, że to Matka Boża. Do końca życia nosiła na szyi głęboką, dziesięciocentymetrową bliznę. Lekarz, który badał ją po latach, twierdził, że takiej rany nie da się przeżyć.



Przed grobem świętej w betlejemskim Karmelu wierni modlą się i zostawiają prośby o wstawiennictwo.

Modlitwa Małej Arabki

Duchu Święty, natchnij mnie.
Miłości Boża, pochłoń mnie.
Drogą prawdy prowadź mnie!
Maryjo, Matko moja, spojrzyj na mnie.
Z Jezusem błogosław mnie!
Od wszelkiego zła, od wszelkiego złudzenia,
od wszelkiego niebezpieczeństwa zachowaj mnie!
Amen!

W drodze do Karmelu

Po powrocie do zdrowia pracowała jako służąca w Aleksandrii, Jerozolimie i Marsylii. Wreszcie wstąpiła do Karmelu we Francji. Nie umiała czytać ani pisać, nie znała języka, a jednak szybko dostrzeżono w niej niezwykłą duchową głębię. Zachwycała pokorą, prostotą i żarliwą miłością do Boga. Doświadczała ekstaz, stygmatów i nadzwyczajnych przeżyć mistycznych, dyktowała przejmujące modlitwy i poematy. Mówiła, że jej ser-

Fot.: Wikipedia.org, Fallaner/Wikipedia.org, Forum, Adobe Stock (2), materiały prasowe (2)

go – Mała Arabka



Osobiste przedmioty należące do siostry Marii Baouardy. Uważana jest za nieformalną patronkę pokoju oraz Odnowy w Duchu Świętym.

Karmel stoi w miejscu, w którym Maryja odpoczywała ostatni raz przed wejściem do Betlejem i urodzeniem Jezusa.



ce jest przebite z miłości – po śmierci okazało się, że rzeczywiście nosiło ślad rany. Ogromne cierpienia przyjmowała w milczeniu, bez jednej skargi.

By żyć w świetle prawdy

Szczególną miłością darzyła Ducha Świętego. Szerzyła nabożeństwo do Niego, modliła się i zachęcała do tego innych. O Jego roli przypomniała nawet papieżowi Piusowi IX. Pisała: „Świat i zgromadzenia zakonne gonią za nowościami, zapominając o prawdziwym nabożeństwie do Ducha Świętego. Dlatego tyle jest błędu, rozbicia, nie ma pokoju i światła na świecie. Nie wzywa się światła tak, jak należy, a to światło pozwala nam poznać prawdę.” Twierdziła, że Jezus pragnie, aby kapłani przynajmniej raz w miesiącu odprawiali Mszę św. wotywną do Ducha Świętego, a uczestniczący w niej otrzymają szczególne łaski.

„Idźcie do Boga zawsze w pokorze. Dusza, która żyje wiarą i prostotą, zachowuje siebie jak światło w nocy”

Odeszła mając 33 lata

O sobie mówiła: „Jestem samym grzechem, nędzą, niewdzięcznością. Boże, okaż mi litość!” Nazywała siebie „małym nic”. Najważniejsze było dla niej posłuszeństwo – dlatego wiemy, co wydarzyło się w jej dzieciństwie, bo przełożona nakazała jej o tym opowiedzieć. Otrzymała też od Jezusa polecenie wybudowania klasztoru karmelitańskiego w Betlejem. Nikt początkowo nie traktował jej słów poważnie. Aż pewnego dnia do klasztoru Marii we frncuskim Pau, przyszła pobożna kobieta i oznajmiła, że Bóg polecił jej sfinansować budowę nowego karmelu. Wysłano więc Marię i dziewięć sióstr do Betlejem. Klasztor wzniesiono na planie koła, tak aby okno każdej celi wychodziło na inną stronę świata – według projektu, który, jak twierdziła, otrzymała od Jezusa. Sama doglądała prac. 23 sierpnia 1878 roku, niosąc pracownikom napój, potknęła się na schodach i przewróciła. W ranę wdała się gangrena. Zmarła 26 sierpnia 1878 roku, mając 33 lata. W chwili śmierci jej twarz zastygła w wyrazie zachwytu – jakby właśnie zobaczyła Tego, którego kochała od dziecka.

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy msza w innym obrządku się liczy?

Wyjeżdżam na długie wakacje. Czy msza w innym obrządku spełnia obowiązek niedzielny?
Julia z Krakowa

Droga Pani Julio, jeśli tam, gdzie przebywamy w wakacje, nie ma w pobliżu kościoła katolickiego, to oczywiście możemy uczestniczyć w nabożeństwie niedzielnym w kościele prawosławnym, grekokatolickim, a nawet protestanckim. Możemy też uczestniczyć we mszy on line w którymś z kościołów katolickich w naszej Ojczyźnie. W Internecie znajdziemy wiele takich transmisji i to o różnych porach dniach. W tym przypadku warto poszukać miejsca, gdzie możemy transmisję mszy świętej przeżyć w ciszy i skupieniu niemal tak, jakbyśmy byli osobiście w świątyni. Jeśli nie ma w pobliżu świątyni chrześcijańskiej ani możliwości, żeby połączyć się z Internetem, to wtedy nie ponosimy winy za to, że nie uczestniczymy w niedzielnej Eucharystii. Bóg to rozumie i cieszy się tym, że myślimy o Nim także w wakacje.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



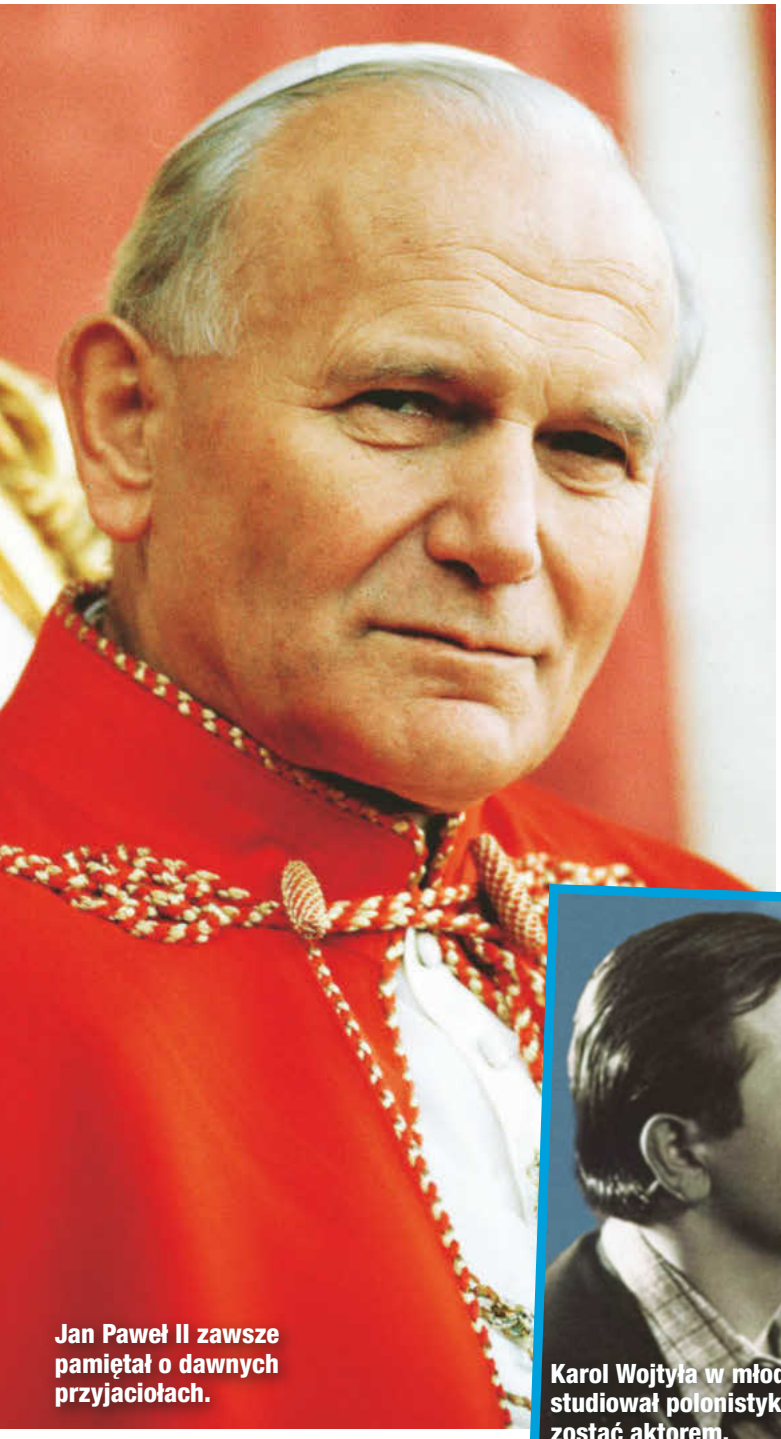
„Odzyskany” opowiada historię młodego chłopaka (Filip Gurłacz), który, chcąc zdobyć pieniądze na leczenie chorej matki (Maria Gładkowska), wpada w spiralę dramatycznych wydarzeń. Porzucony w dzieciństwie przez ojca alkoholika (Andrzej Mastalerz), musi sam zmierzyć się z trudną rzeczywistością. W kinach od 14 sierpnia. Rafael Film



„Rita z Cascii. Historia kobiety, dla której nie ma rzeczy niemożliwych” Doroty Ponińskiej to powieść biograficzna o życiu św. Rity – jednej z najpopularniejszych świętych Kościoła katolickiego. Ukazuje jej burzliwe losy od marzeń o życiu zakonnym, przez trudne małżeństwo z wybranym przez ojca mężczyzną, aż po drogę do świętości i miano patronki spraw niemożliwych. Wyd. Znak

Kto będzie „Pomazańcem z Krakowa”?

Połączyła ich miłość do literatury i teatru. Życiowa tragedia sprawiła, że stali się sobie jeszcze bliżsi. Karol Wojtyła nie zapomniał o przyjacielu, gdy został papieżem.



Jan Paweł II zawsze pamiętał o dawnych przyjaciołach.

Niezwykle miły, bezpośredni sympatyczny chłopiec, inny od nas, zawsze poważniejszy – takie pierwsze wrażenie wywarł Karol Wojtyła na swoim koledze z polonistyki, Juliuszu Kydryńskim. Przyszły papież już wtedy roztaczał wokół siebie aurę, którą dostrzegali jego rówieśnicy. – Byliśmy rozbuchanymi młodymi ludźmi, prowadziliśmy rozmaite rozmowy czy żarty, ale przy Karolu, choć był on dowcipny i zachowywał się swobodnie, człowiek, nieświadomie, starał się trzymać na pewnym poziomie – wspominał Juliusz Kydryński.

Widzieli dla niego całkiem inną przyszłość

Poznali się podczas studiów polonistycznych na Uniwersytecie Jagiellońskim, które rozpoczęli w 1938 roku. Razem chodzili na zajęcia i wykłady, obaj kochali literaturę i teatr, a także sami pisali wiersze.

Karol Wojtyła w młodości studiował polonistykę i chciał zostać aktorem.

Należeli do Krakowskiej Konfraterni Teatralnej. Na ostatnie przed wojną Dni Krakowa w 1939 roku wystawiono poetycką baśń Mariana Nižyńskiego „Kawaler księżycowy” o Panu Twardowskim z udziałem ich obu. Reprezentowali znaki zodiaku – Julek Kydryński był Wodnikiem, a Karol Wojtyła – Bykiem. Miał na sobie strój boksera, a pod pachą niósł wielką maskę Byka.

A podczas okupacji Karol i Julek grywali też – nielegalnie, bo było to zakazane przez Niemców – fragmenty literatury dramatycznej. W tych pracach artystycznych – jako doradca – brał udział Juliusz Osterwa – wybitny aktor i reżyser teatralny.

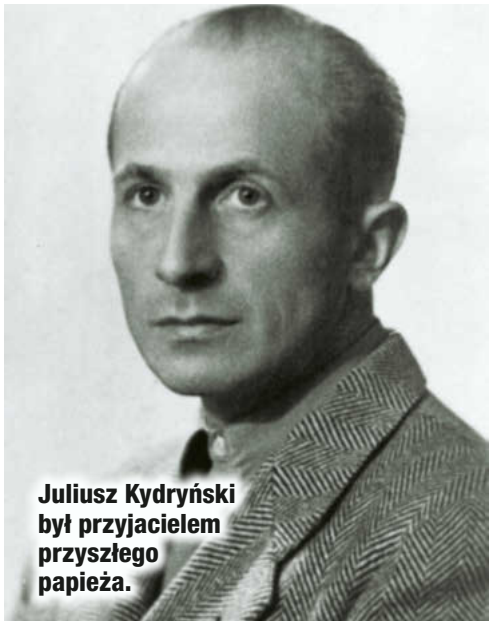
Wszyscy wysoko cenili zdolności aktorskie Karola. – Sądziliśmy, że czeka go ważna przyszłość teatralna – podkreślał Juliusz Kydryński. – Aktorem był znakomitym – świetna dykcja, piękny głęboki dźwięczny głos... – oceniał.

Od razu przygarnęli go pod swój dach

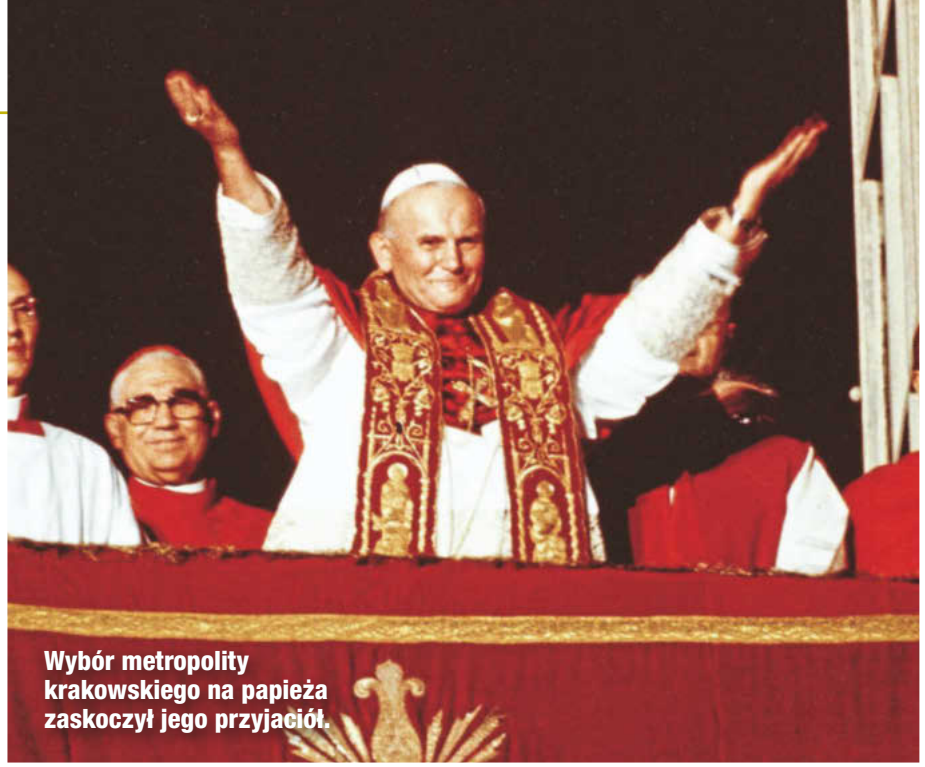
Julka i Karola łączyła przyjaźń. Zbliżyło ich także to, że obaj byli półsierotami. Lolek od dawna nie miał mamy, a Julek stracił tatę. Jego mama, Aleksandra Kydryńska, nauczycielka, wychowywała troje dzieci – jego, młodszą siostrę Marię i brata Lucjana (późniejszego prezentera i dziennikarza, męża piosenkarki Haliny Kunickiej).

Dzięki przyjaźni młodzieńców ojciec Karola Wojtyły, który z synem mieszkał w suterenie przy ul. Tynieckiej, bywał u Kydryńskich przy ul. Felicjanek.

– Wzruszająca była miłość i pełna wzajemnego zrozumie-



Juliusz Kydryński był przyjacielem przyszłego papieża.



Wybór metropolity krakowskiego na papieża zaskoczył jego przyjaciół.

nia przyjaźń tych dwóch ludzi: ojca i syna – mówił Juliusz o relacji Karola z ojcem. Wigilię 1940 roku obaj spędzili u państwa Kydryńskich. Potem, gdy Wojtyła senior zaczął chorować, Aleksandra Kydryńska gotowała dla nich obiady. Karol, wracając z fabryki Solvay, gdzie pracował fizycznie z Juliuszem, zachodził do nich i w menażce zabierał jedzenie dla taty.

Pewnego dnia na Karola spadł straszny cios – znalazł w domu martwego rodzica. Na wieść o tragedii na ul. Tyniecką przybiegł Juliusz i został z przyjacielem na noc. – Nie zmrużyliśmy oka. Było to rzeczywiście czuwanie przy zwłokach. Karol trochę się modlił, a trochę rozmawialiśmy o życiu i śmierci – opowiadał Juliusz. Uważał, że ta noc była dla przyjaciela przełomowa i wpłynęła na to, że został księdzem.

Po tej tragedii Aleksandra Kydryńska zaproponowała, by Lolek zamieszkał z nimi. W ich gościnnym domu spędził kilka miesięcy, od lutego do września 1941 roku, gdy wrócił na Tyniecką, gdzie sprowadził się wtedy z Wadowic Mieczysław Kotlarczyk (twórca Teatru Słowa) z żoną.

Gdy w 1942 roku Julek z łapanki trafił do obozu, Karol był dla jego mamy wielkim wsparciem. Podtrzymywał ją na duchu i modlił się za przyjaciela. Przeżył, a po wojnie został krytykiem teatralnym i filmowym oraz tłumaczem literatury.

Pani Aleksandra w 1955 roku przeszła atak serca i podupadła na zdrowiu. Pięć lat później biskup Karol Wojtyła odprowadził ją w ostatnią drogę.

Raz na dwa tysiące lat mógłbyś się wysilić

Gdy Lolek zamieszkał u Kydryńskich, jeszcze bardziej zbliżył się z Juliuszem. Prowadzili poważne rozmowy, ale chętnie też żartowali. Kiedyś siedzieli z Karolem przy biurku i czytali tekst tzw. przepowiedni z Tęgoborzy: „trzy świata rzeki dadzą trzy korony Pomazańcowi z Krakowa". – No, Karolku, „Pomazaniec z Krakowa" to oczywiście ja! Ale kim ty będziesz? – zażartował Juliusz.

Ich relacje rozluźniły się nieco, gdy Karol wstąpił do seminarium. Juliusz nie spodziewał się, że jego przyjaciel zajdzie tak wysoko. Gdy 16 października 1978 roku dowiedział się, że Karol został papieżem, był zdumiony. – To jedyny wypadek w życiu, gdy o mało nie zemdlałem z wrażenia – wspominał po latach.

Wspominał też, jak po wyborze do Krakowa przyjeżdżali dziennikarze z całego świata, by wypytywać o nowego papieża.

– Nie wytrzymywałem tego psychicznie, uciekłem do Warszawy – opowiadał Juliusz. Ale wtedy zadzwoniła jego siostra z informacją, że jeszcze dwóch hiszpańskich żurnalistów chciałoby z nim rozmawiać. – Nie mam siły – jęknął Juliusz. Siostra zmobilizowała go słowami: – Raz na dwa tysiące lat mógłbyś się wysilić...

Odwiedził przyjaciela w Watykanie, został zaproszony na audiencję, a także na obiad. – Jestem jedynym człowiekiem, na którego papież czekał – mówił potem ze śmiechem. Zanim przedostał się przez rzesze wiernych i dopytał, gdzie ma iść, Jan Paweł II z ks. Stanisławem Dziwiszem siedzieli już przy stole. Juliusz poczuł się zakłopotany. – Ale to szybko minęło, bo on się zachowywał tak samo jak zawsze – podkreślił.



Lucjan Kydryński (na zdjęciu z żoną Haliną Kunicką) przez pewien czas mieszkał z Karolem Wojtyłą pod jednym dachem.

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

Zupy jak marzenie

Lekkie wywary oraz gęste kremy z młodych warzyw zachwycają smakiem i są idealne na lato. Znakomite zwłaszcza na ciepłe dni.



Pomidorowa z serową grzanką

SKŁADNIKI:

• 2 cebule • 3 ząbki czosnku • 6 pomidorów • 1 łyżka koncentratu pomidorowego • 2 łyżki oliwy • 150 g fety • 500 ml bulionu warzywnego • 4 kromki pieczywa • 1 łyżka masła • garść migdałów bez skórki • 2 łyżki miodu • świeża bazylia • sól • pieprz • słodka papryka mielona

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule i czosnek posiekaj. Podsmaż je w garnku na oliwie. Dołóż pokrojone pomidory j koncentrat pomidorowy. Zalej bulionem warzywnym. Wymieszaj i zupę doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj 5 minut.

2. Kromki chleba posmaruj z jednej strony masłem. Fetę pokrusz. Chleb posyp posiekanymi migdałami i pokruszonym serem. Ułóż na blasze wyłożonej pergaminem. Piecz 8 minut w temp. 225˚C. Listki bazylii opłucz, osusz.

3. Zupę krótko zmiksuj tak, by miała lekko ziarnistą strukturę. Przypraw solą, pieprzem i słodką papryką. Posyp listkami bazylii. Podawaj z grzankami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 35 minut PORCJE: 4
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Zdrowy dodatek



Kostka rosołowa warzywna EnerBio (dostępna w sieci Rossmann) zawiera tylko naturalne składniki i doprawi każdą zupę czy sos.

• Ok. 3,70 zł/60 g

Do dekoracji



Kajmak Kuchmistrza, Mlekowita, to masa krówkowa w wygodnej tubce. Idealna do dekoracji ciast i deserów.

• Ok. 9 zł/350 g

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



Czy wiesz, że..

...gorąca zupa w upał chłodzi lepiej niż lód! Pikantne lub ciepłe dania stymulują receptory termiczne w ustach. Organizm zaczyna mocniej się pocić, co naturalnie i błyskawicznie obniża temperaturę ciała. To sprawdzony trik z gorących rejonów Azji.

Fasolowa z rzodkiewką

SKŁADNIKI:

• 2 puszki białej fasoli • 6 rzodkiewek • 1 cebula • 1,2 l bulionu warzywnego • 100 g śmietany 30% • 1 pęczek czosnku niedźwiedziego • 4 gałązki natki • 6 łyżek oliwy • 1 łyżka soku z cytryny • 2 łyżki masła orzechowego • gałka muszkatołowa • pieprz • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek i natkę opłucz, odłóż trochę pietruszki do dekoracji, a resztę drobno posiekaj. Wymieszaj zioła z sokiem z cytryny i 4 łyżkami oliwy. Przypraw solą i pieprzem.

2. Cebulę drobno posiekaj, zeszkli na maśle. Dodaj osączoną fasolę i podsmaż. Zalej bulionem, gotuj na małym płomieniu 10–12 minut.

3. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Zmiksuj fasolę w bulionie na gładki krem. Dodaj śmietanę i masło orzechowe, ponownie podgrzej. Przypraw solą, pieprzem i gałką. Rozlej zupę. Skrop ziołową oliwą. Posyp plasterkami rzodkiewki i pozostałą natką.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 minut PORCJE: 2
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Zielona jarzynowa

SKŁADNIKI:

• 2 szklanki zielonego groszku • 2 małe cukinie • 1 kalarepka • 1 mały por • 1 l bulionu warzywnego • kawałek selera • 200 ml śmietany 30% • 2 garście groszku cukrowego • 2 łyżki masła • posiekana natka pietruszki • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Seler zetrzyj na tarce o dużych otworkach, 1 i 1/2 cukinii pokrój w kostkę, resztę potnij wzdłuż na cieniutkie plastry. Por pokrój na kawałki.
2. W garnku podsmaż na maśle najpierw kawałki pora, potem dodaj seler oraz cukinię. Wymieszaj. Warzywa zalej bulionem. Dodaj obraną i pokrojoną na cząstki kalarepę. Gotuj ok. 15 minut.
3. Na końcu dodaj do zupy groszek. Gotuj ok. 5 minut. Dodaj śmietanę, wymieszaj, zagotuj. Wrzuć oczyszczony groszek cukrowy i plastry cukinii, gotuj wszystko jeszcze minutę. Przypraw solą i pieprzem, posyp natką.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **90 minut** **PORCJE: 8**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Groszkowa z ziołami

SKŁADNIKI:

• po 300 g ziemniaków i zielonego groszku • 2 pęczki natki • 1/2 pęczka świeżej mięty • 1,2 l bulionu • 4 łyżki serka kanapkowego • 2 plastry szynki • 4 jajka • 2 łyżki masła • 4 łyżki octu • sól • pieprz • gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, drobno pokrój. Cebulę obierz, posiekaj i mieszając, zeszklij na maśle. Potem wrzuć ziemniaki. Wlej bulion, gotuj 15 minut. Kilka listków ziół odłóż, resztę posiekaj i wrzuć do zupy razem z groszkiem. Gotuj 5 minut.
2. Zmiksuj z połową serka kanapkowego. Zupę przyprawi solą, pieprzem i gałką. Zagotuj litr wody z octem. Łyżką zrób wir. Wlej w niego wbite na łyżkę wazową jajko.
3. Jajko gotuj 3 minuty. W ten sam sposób przygotuj pozostałe jajka. Szynkę posmaruj resztą serka, obłóż odłożoną miętą, zroluj. Pokrój w niewielkie plasterki, nabij na patyczki. Zupę udekoruj resztą ziół. Podaj z jajkiem i szaszłykami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **35 minut** **PORCJE: 4**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Marchewkowa z mozzarellą

SKŁADNIKI:

• 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 750 g marchewki • 3 puszki pomidorów • 3 łyżki + 6 łyżeczek oleju • 300 ml białego wina • 375 ml bulionu warzywnego • 2 łyżki cukru • 6 plasterków ulubionej szynki • 75 g mozzarelli • 60 g czarnych oliwek (bez pestek) • sól • pieprz • natka

PRZYGOTOWANIE:

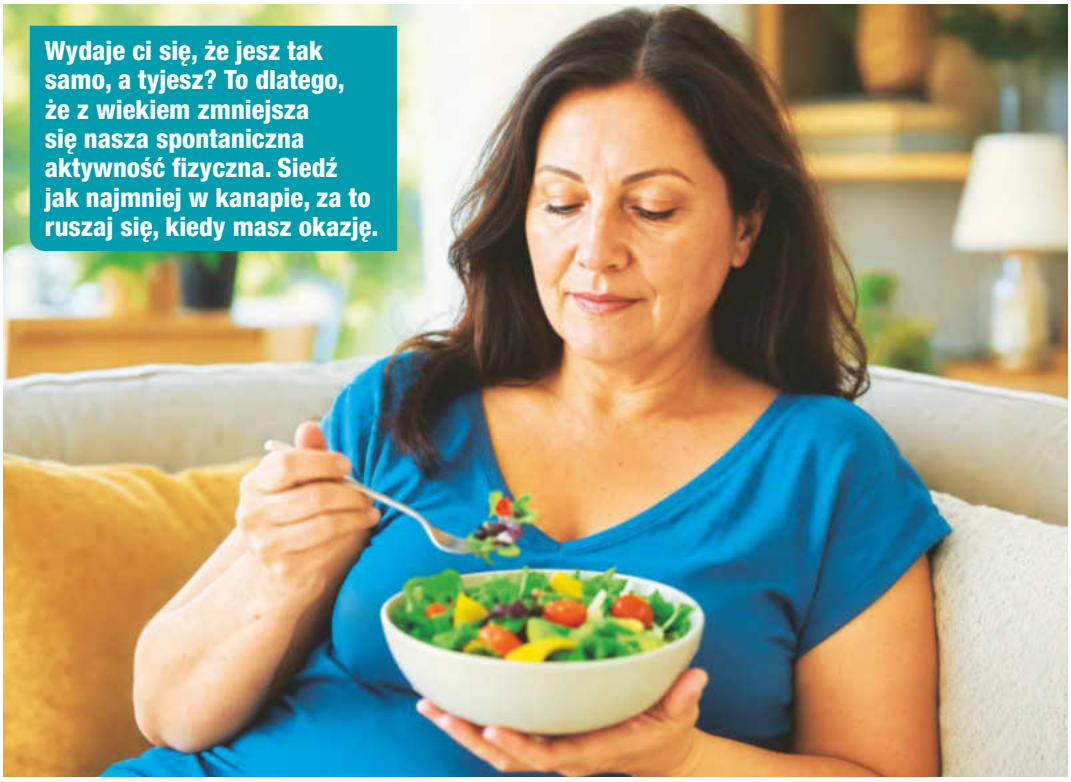
1. Cebulę, czosnek i marchewkę pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej 2 łyżki oleju. Wrzuć pokrojone warzywa i duś 5 minut. Zalej białym winem i bulionem. Dodaj pomidory. Ponownie doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i gotuj 15 minut. Zmiksuj zupę. Dopraw solą, pieprzem i cukrem.
2. Plasterki szynki parmeńskiej smaż na łyżce oleju, aż staną się chrupiące. Mozzarellę potnij na kawałeczki. Oliwki pokrój w plasterki. Zupę rozlej do miseczek. Każdą porcję zupy skrop łyżeczką oleju. Włóż plasterek szynki, kawałeczki sera i plasterki oliwek. Posyp posiekaną natką.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **45 minut** **PORCJE: 6**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Dlaczego tyjemy z wiekiem

Przybieranie na wadze po pięćdziesiątce zwykle kojarzy się ze zwalniającym metabolizmem. Jest jednak inaczej.



Wydaje ci się, że jesz tak samo, a tyjesz? To dlatego, że z wiekiem zmniejsza się nasza spontaniczna aktywność fizyczna. Siedź jak najmniej w kanapie, za to ruszaj się, kiedy masz okazję.

Jeszcze kilka lat temu powszechne było przekonanie, że od trzeciej dekady życia tempo przemian metabolicznych obniża się o 2 proc. co 10 lat. Najnowsze badania mówią coś innego. Metabolizm, czyli przemiana energii stabilizuje u progu dorosłości i między 20. a 60. rokiem życia jest na stałym poziomie. Co zatem odpowiada za tycie z wiekiem?

Zbyt dużo kalorii w diecie

Gdy z jedzeniem dostarczana jest większa ilość energii, niż organizm może wykorzystać, niespalone kalorie odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej. Ma ona tendencję do gromadzenia się zwłaszcza wokół talii. W pierwszej kolejności warto zrezygnować z „płynnych" kalorii, czyli słodkich napojów, a także nie dosładzać kawy czy herbaty. Usunąć puste kalorie, jak dania fast food, typu instant, batony, chipsy. Zamienić tłuste mięso na chude, unikać smażenia, sosów na bazie majonezu. Na talerzu warto stosować zasadę – jego połowa to warzywa, ćwiartka chude białko (np. drób, ryba), kolejna ćwiartka produkt pełnoziarniste (np. brązowy ryż, kasza).

Hormony

Menopauza to okres burzy hormonalnej. Łatwo wtedy stracić panowanie nad apetytem i wpaść w niekontrolowane tycie. Niedobór estrogenów wpływa na hormony głodu i sytości. Po 40., a jeszcze bardziej po 50. roku życia często pojawiają się problemy ze snem. Ciągłe niewysypianie się podnosi w organizmie poziom kortyzolu – hormonu stresu, a także nasila zaburzenia w działaniu hormonów głodu i sytości, A to znacząco utrudnia kontrolowanie wagi.

Insulinooporność

Ryzyko jej wystąpienia wzrasta z wiekiem. Ważnym sygnałem tego, że komórki organizmu przestają być wrażliwe na działanie insuliny, często są napady głodu po posiłkach bogatych w węglowodany. W krótkim czasie po jedzeniu pojawia się silna potrzeba czegoś słodkiego. Insulinooporność i tycie tworzą błędne koło – jeden stan napędza drugi. Aby je przerwać, kluczowa jest dieta o niskim indeksie glikemicznym oraz wyeliminowanie z menu węglowodanów prostych zawierających glukozę, fruktozę, sacharozę.

Mikrobiota jelitowa

Jej skład wpływa na wagę ciała. Badania potwierdzają, że osoby otyłe oraz starsze mają zaburzoną równowagę mikrobioty jelitowej. Ma ona u nich uboższy skład niż u szczupłych. Gdy w jelitach dominują bakterie typu Firmicutes nad typem Bacteroidetes, organizm w ciągu doby przyswaja więcej kalorii z jedzenia, co może przekładać się na kilka dodatkowych kilogramów w ciągu roku. Można przyjmować probiotyki z apteki. Korzystne efekty metaboliczne daje półroczna suplementacja mieszaniną szczepów bakterii Bifidobacterium oraz Lactobacillus. Ponadto warto zadbać o równowagę mikrobioty jelitowej, stosując urozmaiconą dietę.



Powrót pieszo ze sklepu z zakupami to dobre, codzienne spalanie kalorii.

Dietę trzeba wspierać aktywnością

- Siedzący tryb życia sprzyja tyciu, zwłaszcza w starszym wieku. Natomiast regularna aktywność fizyczna pozwala spalić nadprogramowe kalorie, przyspiesza metabolizm. Reguluje też apetyt, pomagając ustabilizować poziom cukru we krwi oraz zwiększając wrażliwość komórek na insulinę.
- Aktywność aerobowa (kardio), np. szybkie marsze, taniec skutecznie spala kalorie. Aktywność siłowa (oporowa), np. ćwiczenia z hantlami, przysiady, pompki, chroni mięśnie przed spaleniem, buduje je oraz podnosi tempo przemiany materii. Dlatego najlepiej podejmować regularnie oba typy aktywności.

WARTO WIEDZIEĆ

Bezpieczne przechowywanie leków



Większość z nich należy trzymać w temperaturze 15–25°C. Gorąco i wilgoć mogą przyspieszać rozkład substancji czynnych. Latem nie zostawiaj leków w samochodzie, na parapecie, ani w nasłonecznionej torbie. Łazienka też nie jest dobrym miejscem. Najlepiej trzymać je w suchym, zacienionym miejscu, w oryginalnych opakowaniach z ulotką.

- Raz w roku sprawdź daty ważności. Wyrzuć leki przeterminowane, o zmienionej barwie, zapachu, konsystencji. Syropy, krople do oczu czy zawiesiny po otwarciu często mają krótszy termin przydatności niż podany na opakowaniu – zapisz na nich datę pierwszego otwarcia.

LEKARZ ODPOWIADA



Mama zaczęła nosić protezę i narzeka na dyskomfort, kłopoty z mówieniem i jedzeniem. Jak jej pomóc?

Agnieszka z Wrocławia

Warto na początku unikać twardych pokarmów, orzeszków. Większe kęsy trzeba dzielić na małe, a odgryzać raczej bokiem niż przodem protezy. Jeśli mama ma odruch wymiotny (proteza na podniebieniu może podrażniać gardło), pomoże ssanie landrynek. Po 2 tygodniach problem minie. Na początku warto chodzić w protezie jak najczęściej, w ciągu dnia najlepiej jej nie zdejmować, by jak najszybciej przywyknąć. Przez pierwsze dwie doby można w niej nawet spać. Potem trzeba ją zdejmować na noc.

CZY TO PRAWDA?

O witaminach

TAK

NAJLEPIEJ DOSTARCZAĆ JE Z POŻYWIENIEM

Te zawarte w jedzeniu są dla nas łatwo przyswajalne. Najlepszym źródłem witamin są: produkty mleczne, zbożowe, owoce, warzywa, ryby i mięso.

MOGA ZASZKODZIĆ

Witamina A, jeśli zgromadzi się wątrobie w nadmiarze, jest toksyczna i może powodować nadmierną pobudliwość, bóle głowy, zaburzenia wzroku. Z kolei spożywanie dużych dawek witaminy E może być przyczyną zmęczenia, osłabienia mięśni.

NIE

ZALECANE DAWKI SĄ UNIWERSALNE

To, ile witaminy powinna zażywać dana osoba, zależy od wielu czynników: wieku, płci, wagi ciała, prowadzonego trybu życia, występujących chorób przewlekłych, przyjmowanych na stałe leków. Dlatego dawkę powinien ustalić lekarz.

ORGANIZM MOŻE USUNĄĆ JE Z MOCZEM

To działa tylko w odniesieniu do niektórych witamin, np. razem w moczem może zostać wydalony nadmiar witaminy C czy z grupy B.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

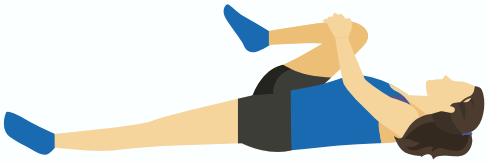
Rozciągamy pośladki

Mięśnie pośladków stabilizują miednicę i odciążają dolny odcinek kręgosłupa – gdy są nadmiernie napięte, mogą powodować ból pleców, bioder.



- Usiądź na macie, jedną nogę wyprostuj, a drugą zegnij w kolanie i przełóż stopę za udo nogi wyprostowanej. Wyprostuj plecy i delikatnie skręć tułów w stronę zgiętej nogi, pomagając sobie ręką opartą o kolano. Wytrzymaj 20–30 sekund i zmień stronę.

- Połóż się na plecach, ugnij jedną nogę i przyciągnij kolano w kierunku klatki piersiowej, obejmując je dłońmi. Druga noga wyprostowana na macie. Rozluźnij barki i oddychaj spokojnie. Wytrzymaj 20–30 sekund i powtórz na drugą stronę.



Fot.: Adobe Stock (5), materiały redakcyjne/AI

Lecznicze olejki z żółtych kwiatów

TOP 3

Rosną wokół nas – na łąkach, w ogrodach, przy miedzach i kryją w sobie ogromną moc. Jak wykorzystać kwiaty dziurawca, nagietka i dziewanny?

W świecie pełnym syntetycznych preparatów i gotowych rozwiązań coraz częściej zwracamy się ku temu, co proste, naturalne i sprawdzone przez pokolenia. Szczególnie wyjątkowe są żółte kwiaty, które nie tylko przyciągają wzrok ciepłym kolorem, ale i skrywają właściwości, które mogą wspomagać zdrowie, regenerować skórę i łagodzić różnego rodzaju dolegliwości.

1 Dziurawiec na szybsze gojenie ran. Wszyscy znają wspomagające pracę wątroby i żołądka działanie naparów z dziurawca. Są też osoby, które stosują poprawiające nastrój ekstrakty alkoholowe. Jednak ta wyjątkowa roślina ma jeszcze więcej możliwości – wyciąg olejowy z jej kwiatów działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie się ran i oparzeń. • Podczas słonecznej pogody zbierz kilka garści kwiatów, otrzep i włóż do słoja. Zalej gorącym olejem (np. słonecznikowym) i zostaw na 2 tyg. (potrząsaj co jakiś czas). Zlej i trzymaj w chłodnym i ciemnym miejscu. Smaruj skórę kilka razy dziennie.



Dziewanna, niegdyś uważana za chwast, coraz częściej gości też w naszych ogrodach.

Fot.: materiały redakcyjne/AI, arch./123RF/Picsel, materiały prasowe (3)

2 Nagietek odmładza skórę. Można przygotować w domu nagietkowy olejek o działaniu nawilżającym. Wystarczy szklanka świeżych płatków nagietka i dowolny olej roślinny. • Kwiaty włóż do słoika, lekko dociskając i zalej olejem tak, by wszystkie zostały przykryte. Słoik ustaw w ciepłym miejscu i codziennie nim potrząsaj. Można też raz dziennie włożyć słój do ciepłej kąpieli wodnej na około pół godziny, by lepiej wydobyć dobroczynne składniki z nagietka. Po 1-2 tyg. olejek przecedź przez gęstą gazę i przelej do butelki z ciemnego szkła. Smaruj skórę 1-3 razy dziennie.

3 Dziewanna relaksuje i działa przeciwbólowo. Kilka kropli oleju z dziewanny dodane do ciepłej kąpieli sprawi, że zabieg będzie nie tylko rozluźniający, ale także zmniejszy ból stawów w przypadku chorób reumatycznych. Olej działa także w przypadku suchej skóry (nakłada się go wówczas bezpośrednio na ciało). • Szklankę świeżych kwiatów dziewanny wsyp do słoika i zalej oliwą z oliwek lub olejem z pestek winogron, nie zakręcaj szczelnie. Postaw w słonecznym miejscu na ok. dwa tygodnie (co kilka dni potrząsaj). Po tym czasie przecedź i przelej do buteleczki z ciemnego szkła. Przechowuj w chłodzie.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Esencja ziołowa na opryszczkę

Od kiedy stosuję mieszankę Ojca Sroki, szybko zapominam o problemie. Mieszam 100 g ziela pięciornika gęsiego i po 50 g liści szałwii, rumianku i krwawnika. Łyżkę mieszanki zalewam jedną trzecią szklanki wrzątku. Po 5 minutach przecedzam. Esencją przemywam rankę 3-4 razy dziennie. Franciszkanin radził też, by wspierać ogólną odporność organizmu poprzez m.in. picie soku z jeżyn.

Jadwiga z Redy

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



Urofort
To roślinny lek pozyskiwany z ziół mącznicy, nawłoci i pokrzywy. Pomoże w łagodnych i nawracających zakażeniach układu moczowego. • cena: 21 zł

Cukierki Aroniowe
Ekstrakt z aronii korzystnie wpływa na wzrok, wspomaga organizm po kuracji antybiotykowej, zapobiega zanikom pamięci u seniorów. Cena: ok. 11 zł





Cefasel 200 nutri
To dawka dobrze przyswajalnego selenu. Spowalnia starzenie się organizmu, chroniąc przed wolnymi rodnikami. • Cena: 44 zł

DLA URODY

Odżywczy balsam do ciała

Przygotuj domowy kosmetyk sama. Zaleta? Masz pewność, że jest bez chemii. W miseczce ustawionej na garnku z gotującą się wodą rozpuść 7 g pszczelego wosku z 60 ml oliwy z oliwek. Po przestudzeniu miksuj, stopniowo dodając 60 ml wody destylowanej zmieszanej z kapsułką witaminy E i kilkoma kroplami dowolnego olejku eterycznego. Przechowuj w lodówce. Stosuj na skórę całego ciała raz dziennie, najlepiej po kąpieli.



REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Pokrzywa, którą ceniono od pokoleń.

Cukierki Pokrzywowe Reutter to połączenie tradycji z wygodą.
W składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy — a nie sok.
To ziołowa klasyka w nowoczesnej, poręcznej formie: zawsze pod ręką, bez zaparzania.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.

Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!



Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

POKRZYWA — ZIOŁOWA KLASYKA W NOWEJ ODSŁONIE

Pokrzywa towarzyszy ludziom od pokoleń i na stałe wpisała się w kulturę wielu regionów. Napar z suszonej pokrzywy to jeden z tych ziołowych smaków, po które chętnie sięgamy, zwłaszcza zimą. Nie zawsze jednak mamy czas na zaparzanie herbatki. Właśnie z myślą o wygodzie powstały Cukierki Pokrzywowe Reutter — sprawdzone i chwalone przez Klientów, zawsze pod ręką. Zawierają cenny ekstrakt z pokrzywy (a nie sok), a ich receptura to efekt ponad stuletniego doświadczenia firmy Reutter w tworzeniu markowych produktów ziołowych. Czytaj etykiety i wybieraj oryginały — dostępne w aptekach i zielarniach.

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

Hanna Skarżanka

Tajemnice na wagę życia

Zaczęło się od wojennej konspiracji. Z czasem niebezpiecznych seretów tylko przybywało...



Jako babcia głównego bohatera w „Urodzinach młodego Warszawiaka".



Hanna Skarżanka samym spojrzeniem potrafiła przykuć uwagę widza.

Aktorstwo traktowała nie jak zawód, a powołanie. – To wielkie wyrzeczenia i ogrom pracy – mówiła. Artystyczny życiorys, choć niezwykle bogaty, to tylko część dramatycznie splątanej biografii aktorki. Są w nim rozdziały, które długo i skutecznie ukrywała, i które trudno do dziś ocenić.

Na granicy światów

Przyszła na świat w Mińsku, w 1917 r., kiedy świat jej rodziców, kresowych ziemian, odchodził w przeszłość. Rodzina uciekła z Białorusi ogarniętej wojną domową do Warszawy. Ale po śmierci ojca Hanny trzeba było wracać na Kresy, by korzystać z pomocy krewnych. Najpierw był majątek ciotki w Chocieńczycach, potem Wilno. Hanna studiowała polonistykę, została uczennicą konserwatorium, w końcu uległa fascynacji aktorstwem. Okupacje, sowiecka, potem niemiecka, pokrzyżowały jej plany.

Podjęła pracę w kasynie jako kelnerka. Zbierała tam informacje o planach Niemców, bo od 1942 r. należała do Kedywu, kierownictwa dywersji, okręgu wileńskiego AK. Brała udział w brawurowym odbiciu cichociemnego Eugeniusza „Freza" Chylińskiego z niemieckiego więzienia. Zbierała też informacje o gestapowcach i konfidentach, śledziła ich, by można było wykonać na nich wyrok. Jednocześnie studiowała na konspiracyjnych kursach aktorstwo.

Debiutowała na scenie w Wilnie, już zajętym przez Sowietów. Ale po katastrofie akowskiej operacji „Ostra Brama" wiedziała, że nie ma dla niej na Litwie miejsca. Dla agentów NKWD byłaby równie cenną zdobyczą jak jej siostra Barbara, ujęta i skazana na 10 lat łagrów. Nie miała wyjścia – musiała wyjechać. Do Polski.

Wydaje się, że skutecznie zatarła za sobą ślady. Choć funkcjonariusze UB podejrzewali ją o przynależność do AK, to nie wiedzieli o Kedywie. I tu doszło do trudnego do wyjaśnienia zawirowania w życiu aktorki. W 1951 r. funkcjonariusze bezpieki zwerbowali ją do współpracy. Okazała się kiepskim źródłem i po trzech latach skreślono ją z rejestru informatorów. Zapewne pani Hanna zaskoczyła agentów, wstępując do PZPR. Mówiono, że chciała pomóc siostrze wydostać się z ZSRR. W każdym razie w 1956 r., po uwolnieniu Barbary, pani Hanna wystąpiła z partii. SB ponownie zainteresowała się nią w 1977 r., gdy podpisała petycję przeciwko działaniom milicji w czasie wydarzeń w Radomiu i Ursusie w czerwcu 1976 r.

„Była w najwyższym stopniu profesjonalistką, a jednocześnie miała w sobie tę iskrę (...), bez której wszelka sztuka jest niemożliwa"

Nowe życie

Już na emeryturze aktorka poznała kogoś, komu, jak mówiła, zawdzięczała drugie życie. Ksiądz Jerzy Popiełuszko namówił ją do stworzenia sceny poetyckiej przy Muzeum Archidiecezji Warszawskiej. Po wprowadzeniu stanu wojennego weszła w skład Prymasowskiego Komitetu Pomocy Osobom Pozbawionym Wolności i ich Rodzinom. Organizowała spektakle, koncerty i wystawy, współpracowała z wydawnictwem CDN, a w jej domu była... skrzynka kontaktowa dla działaczy podziemnej „Solidarności".

Fot.: East News, Forum

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

- rzymski patron medyków
- odstępca, odszczepieniec
- odniesiona w boju
- zamiast gotówki / nad okiem
- szkiełka z okazem
- Trzech Krzyży w Warszawie
- ból w kolanie
- człowiek śniegu
- opryszek / bagienny opał
- obok epika / czołg Szarika
- płynna tkanka / zakres zjawiska
- atrybut, przymiot
- klawisz peceta
- 6
- nasza, od narodzin Chrystusa
- część zwrotki
- zabawa w piosenkarza
- miś o bardzo małym rozumku
- 3
- „serek" dla wegan / tobogan
- sześcionogi stawonóg
- porcja rudy / po pachy
- wzburzone podczas sztormu
- poetycko o polu
- 7
- potężna bryła
- 4
- ma go wiersz / włókno z kokonów
- duża na początku zdania
- baken, pława
- ubliżenie komuś słowem
- duża skrzynia
- kapot silnika
- dawniej usypiał
- karta o niższej wartości
- ... rycerski
- but do kostki
- miękka włóczka
- uzasadnienie, świadectwo
- nadmierny przepych / wóz konny
- duża kromka chleba
- andrut / sygnał, syrena / brzozowa na rózgę
- 8
- po dzecie / wielka awantura
- do pieczęci
- wśród futer
- wielka ilość
- zła opinia, wstyd, hańba
- malutki ptak
- droga rajdu / śmieci w sieci
- chrześcijański demokrata
- kij służący do podpierania się
- kilka fabryk
- gatunek wierzby
- część pleców
- syn magnata / płyn do picia
- 1
- 2
- przystań jachtowa
- kula w łuzie
- złoże żelaza
- jakość towaru
- dobra opinia / wyparł go mail / z neutronami
- surowiec na tapicerkę
- trudności
- 5
- nerwowy skurcz / trybunał papieski
- szkoda moralna
- przywódca
- nad kolanem
- po kwietniu
- część utworu dramatycznego

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.

		3	A						2		TRUDNOŚĆ ★★★★★	
		A			A		A					
1			A		4							
A									A	5		
					A		A					A

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- kminkówka (5)
- szata liturgiczna (4)
- ma symbol N (4)
- w ręku woźnicy (3)
- libańska sosna (4)
- rolnik na Podhalu (5)
- ogon lisa (4)
- gra na boisku (4)
- fajtłapa (8)
- większy od morza (5)
- przerwa (5)
- rozbicie armii (6)
- ziele panny (4)
- wzmacnia głos (4)
- pieprzojad (5)
- pieczony barani (6)

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.

- DISCO
- DRAGON
- GOGLE
- JUBILER
- NAMUŁ
- PEŁNIA
- PŁAWA
- PODZIW
- RUMIENIEC
- TOYOTA
- TRAGIZM
- WSTĘGA

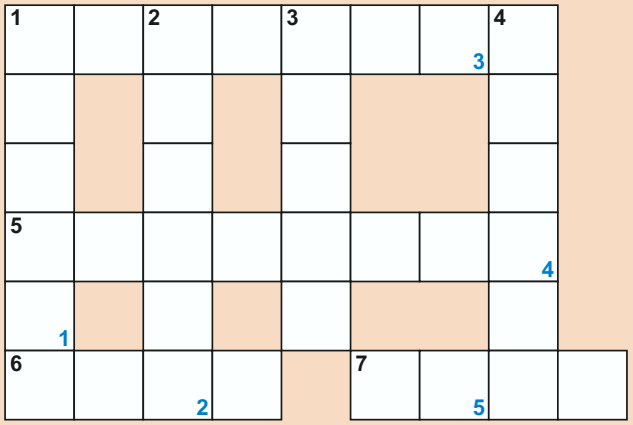
E	L	G	O	G	TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
T	O	Y	O	T	A	C
D	R	A	G	O	N	E
W	W	A	C	A	F	I
I	S	S	G	A	E	N
Z	I	T	W	I	A	E
D	L	A	Ę	M	Z	I
O	Ł	K	U	G	I	M
P	E	Ł	N	I	A	U
J	U	B	I	L	E	R

Rozwiązanie

NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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



POZIOMO:
1. odzież spodnia
5. wznowienie dzieła
6. atak szału
7. lodowy opad

PIONOWO:
1. szachowy pionek
2. model Daewoo
3. wśród drobiu
4. ozdobna zapinka

1	2	3	4	5

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

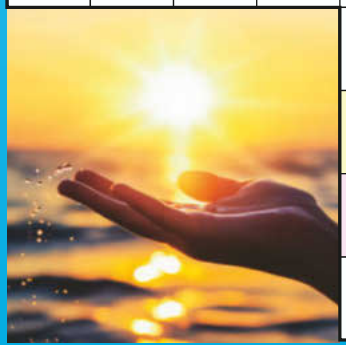
PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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



pierwotna łódź myśliwska
entuzjazm
... pruskie w 1885 r.
udawany sprzeciw
dobry gust / rodzaj dzianiny
szachy lub warcaby
6
etap dziejów
regularne powtarzanie
rywal Jelcza
bankiet dla VIP-ów
koń Zeusa / stragan
4
np. dogi
kuzyn żyrafy
ustawa władcy
rutyniarz, wyga
metalowa kołatka
próbny w pracy
rumuński dżip / np. żałobnica
osiedle typu wiejskiego
mocny argument w dyskusji
w ręku króla
utuczone zwierzę
obok trefla / rybi filet
odezwa
3
3-5 eskadr
1
część długu
usta mu się nie zamykają
kolega, towarzysz
ptak z łuszczakowatych
schodki na statek
ćwierćbeczka
przecinka / ciągnięta sieć
przystąpienie
puszysty koc / ostrze u góry
„... Tadeusz”
biegły
... eteryczny
naczynie na datki
5
z akwalungiem
Mruczek
organ dowodzenia / ostra choroba zakaźna
pruł ją Kwinto
tumak / marzenie aktora
2
popis diwy
100 kg zboża
pokuta
znoszenie statku z wybranej drogi przez wiatr lub prąd
kawałek, fragment
zwada o miedzę
belka na maszcie
elektroda tranzystora
samochód marki Ford
składnik ponczu
dzięki niej Noe przeżył potop



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 ★★★★★

z niego przędza / wygięty pręt
wzór, ideał
promenada
np. cło
trzon partii
AGD do prania
serce, nerka bądź wątroba
kończy litanię
ring zaślników
nad piwnicą
ogórkowa pora
naczynko na lek / widzi we mgle
1
np. C-dur / duży nóż
5
baśniowy dobry duszek
siłacz
tęczowy kamień
zmniejsza tarcie
kolega stratega
8
inserat
zapał, werwa
z II ligi do I
ryżowy trunek
na cholewki
od Barana do Ryb
w kalendarzu
ze skwarkami
pozycja jogina
6
gagatek, łobuz / gorąca cząstka
ogłowie, kantar
ryba w paski
potrawa z ryb
słomka do picia
na szyi księdza
3
7
despota, tyran
pracuje w sądzie
zakazany najlepiej smakuje
miękka tkanina
dekret carski
kiosk, kram
przemytnik / rewanż
obok fauny
typ lasu
zgięty pręt / odstrasza zapachem
... Wiślany
ostry sos meksykański
elewator
leci z komina
typ muzyki
drżąca topola / końska karma
interwał
pocisk sygnalizacyjny
kuzyn brzozy
ludzki los
koralowy twór
ma długość i amplitudę
żałobny strój / starszy niż strit
2
w niej wykłady
apopleksja
4
dobra opinia
9
zagięcie na sukni
szef w habicie
efekt odbicia dźwięku
urwiste wybrzeże
pogoda
rozwiązanie zakonu

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			szara papuga ma l.at. 3		sztuczne jabłko		kura, kwoka	roślinny alkaloid z kropką na końcu		drapieżny owad	zły sen			wróg skina	TRUDNOŚĆ ★★★★★	
ma żonę etnolog	głos kobiecy				na hasło						obierany przez pilota					mebel w jadalni
			5				jeszcze nie ksiądz							owoc łopianu		nad pasem
klapek z kolcami					kolor pomarańczowy						ścieżka na przełaj					
ocena jurora		bada stan zaludnienia i ruchy ludności					komenda, polecenie						niegodziwość			
						4	ruch obrotowy		boeing, mig		wartość		dobry fachowiec		czyn, postępek	
człowiek z zarostem		gra w karty		kraniec rodak, ziomek						studencki teren front budynku						
								głośny skandal					2	miejsce zakończenia wyścigu		potocznie oszustwo
				antonim zalety		obłok kurzu					1	szkrab, brzdąc				
symbol firmy		mowa górali						może ujądlić								
		ogród Adama i Ewy			7	pokój mnicha					córka Zeusa					
			8					gatunek liryczny		3		w gazie ziemnym			6	
dobre maniery, polor		marzyciel									gościniec, szlak, droga					

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA

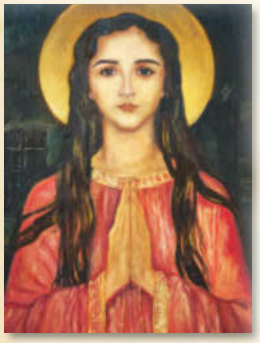


Słowo Boże rozważa ksiądz Przemysław Kawecki SDB, salezjanin, wychowawca, dziennikarz. Autor książek i programów TV. Proboszcz Polskiej Misji Katolickiej w Berlinie.

10 VIII PONIEDZIAŁEK

„Dusze sprawiedliwych są w ręku Boga (...). Zdało się oczom głupich, że pomarli (...)” Mdr 3, 1-2

Dla Boga śmierć sprawiedliwego nie jest porażką, ale przejściem do pełni życia. Ta nadzieja pozwala patrzeć dalej niż na to, co widzą oczy. Czy wierzę, że życie moje i tych, których kocham, pozostaje bezpieczne w rękach Boga nawet wtedy, gdy po ludzku wszystko wydaje się stracone?

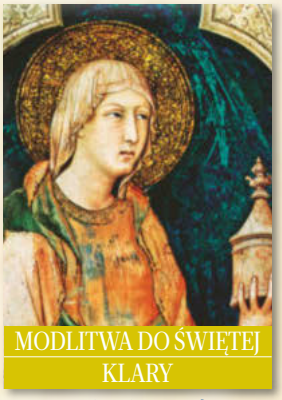


Patronka dnia: święta Filomena. Córka króla małego państewka w Grecji, Jako 11-latka ofiarowała dziewictwo Jezusowi i poniosła śmierć za wiarę.

11 VIII WTOREK

„Więcej się cieszę z drogi wskazanej przez Twe napomnienia niż z wszelkiego bogactwa” Ps 119, 14

Istnieje skarb cenniejszy od pieniędzy: Boże słowo. Majątek może zapewnić wygodę, lecz nie odpowie na pytanie, jak żyć, aby nie zmarnować powołania. Człowiek, który odkrył mądrość płynącą z Bożych przykazań, zyskuje coś, czego nie kupi za pieniądze: pokój sumienia i wewnętrzną wolność. Dlatego święci byli szczęśliwi nawet wtedy, gdy nie nic nie posiadali.



MODLITWA DO ŚWIĘTEJ KLARY

Patronka dnia: święta Klara. Pod wpływem św. Franciszka, wbrew woli rodziny, wstąpiła do zakonu. Oboje pochodzili z tego samego miasta – Asyżu.

Wszechmogący Boże, dzięki Twej łaskawości święta Klara dobrowolnie przyjęła ubóstwo. Spraw, abyśmy dzięki niej podążali za Chrystusem w duchu ubóstwa i dzięki temu mogli kiedyś odnaleźć Ciebie w Królestwie Niebieskim. Amen.

12 VIII ŚRODA

„Gdy brat twój zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy (...)” Mt 18, 15

Najłatwiej jest mówić o kimś, trudniej iść do niego. Plotka daje chwilową ulgę, rozmowa wymaga odwagi. Jezus nie uczy wygrywania sporów, ale ratowania człowieka. Każda szczera rozmowa twarzą w twarz jest zwycięstwem nad obojętnością i pychą. Tam, gdzie kończą się szepty za plecami, zaczyna się Ewangelia.

Patronka dnia: święta Joanna Franciszka de Chantal. Poślubiła barona, mieli 6 dzieci. Pomagała biednym; gdy zabrakło ziarna, Bóg je rozmnożył.



13 VIII CZWARTEK

„(...) Na ich oczach zrób sobie wyłom w murze i wyjdź przez niego!” Ez 12, 3-5

Bóg każe prorokowi spakować tobołek i na oczach wszystkich wyjść przez wyłom w murze. To znak. Ludzie przestali słuchać słów, więc Bóg przemówił obrazem. Czasem nasze życie też staje się kazaniem. Czy nie ukrywam się za murem pozorów, zamiast odważnie stanąć w prawdzie o swoim życiu?

Patronka dnia: Matka Boża Płacząca z Kalwarii Zebrzydowskiej. Obraz najpierw wisiał we dworze w Kopytówce, tam widziano krwawe łzy płynące z oczu Maryi.



Widziała Boga twarzą w twarz



Potężna miłość, która nie oczekiwała niczego w zamian – tak Małgorzata Maćków, która w ciąży doznała niedrożności jelit, opisuje to, co przeżyła podczas śmierci klinicznej. – Zobaczyłam trzy postacie i usłyszałam głos: czy chcesz tej miłości? – wspomina. Czuła miłość i dobroć Boga, który spytał ją, czy wróci... Co było dalej? W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Umarła na sali operacyjnej. To, co zobaczyła, zmieniło wszystko...”.

Fot.: Adobe Stock (2), Silesia.edu.pl, Arcybractwo Straży Honorowej NSPJ/www.strazhonorowa.pl, Kalwaria Zebrzydowska/www.kalwaria.eu, Świątynia Opatrzności Bożej, Wikipedia.org, YouTube.com/SOWINSKY

ŻDEGO DNIA



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



14 VIII PIĄTEK

„(...) I rzekł: Dlatego opuści człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem” Mt 19, 4-5

Jezus nie odwołuje się do zwyczaju ani opinii większości. Wraca do początku, do zamysłu Stwórcy. Miłość małżeńska nie jest przypadkowym spotkaniem dwojga ludzi, ale drogą, na której „ja” stopniowo ustępuje miejsca „my”. Słowa o opuszczeniu ojca i matki nie oznaczają zerwania więzi z rodziną, lecz odwagę zbudowania nowej wspólnoty, w której wierność staje się codzienną decyzją, nie tylko piękną deklaracją. Prawdziwa miłość dojrzewa wtedy, kiedy przestaje pytać: „co z tego będę miał?”, a zaczyna pytać: „jak mogę kochać jeszcze bardziej?”.



Patron dnia: święty Maksymilian Maria Kolbe. Założyciel Niepokalanowa. Jako więzień Auschwitz dobrowolnie poszedł na śmierć za towarzysza niedoli – Franciszka Gajowniczka, męża i ojca.

15 VIII SOBOTA

„Oto wielki Smok barwy ognia (...). I stanął Smok przed mającą rodzić Niewiastą, ażeby skoro porodzi, pożreć jej Dziecię” Ap 12, 3-4

Zło rzadko uderza tam, gdzie wszystko już umarło. Atakuje tam, gdzie rodzi się życie, nadzieja i dobro. Smok z Apokalipsy staje przed Niewiastą nie dlatego, że jest silniejszy, ale dlatego, że boi się Tego, który ma się narodzić. Tak działa także w naszym życiu – próbuje zdławić dobro, zanim zdąży dojrzeć. Ewangelia nie zachęca do lęku. Przypomina, że nawet przerażający smok nie ma ostatniego słowa – ono zawsze należy do Boga.



Uroczystość Wniebowzięcia NMP. To, że Matka Boża została wzięta do Nieba wraz z Jej śmiertelnym ciałem, stanowi Jej szczególny udział w Zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa, Jej ukochanego Syna.

16 VIII NIEDZIELA



„Niedobrze jest zabierać chleb dzieciom, a rzucać szczeniętom”

„(...) A oto kobieta kananejska (...) prosiła: «Panie, dopomóż mi». On jednak odparł: «Niedobrze jest zabierać chleb dzieciom, a rzucać szczeniętom». A ona odrzekła: «Tak, Panie, lecz i szczenięta jedzą okruchy, które spadają ze stołu ich panów». Wtedy Jezus jej odpowiedział: «O niewiasto, wielka jest twoja wiara; niech ci się stanie, jak pragniesz!». Od tej chwili jej córka była zdrowa”

Mt 15, 21-28

Izabela Waszkiewicz: Dlaczego Jezus najpierw milczy, a potem porównuje kobietę do szczenięcia?

Ks. Przemysław Kawecki: Można odnieść wrażenie, że jest obojętny na ludzkie cierpienie, ale Ewangelii nie należy czytać wyrywkowo. Trzeba zobaczyć całą drogę – najpierw jest milczenie Pana i pozorna odmowa. Potem mocne słowa o dzieciach i szczeniętach. A wreszcie pochwała: „O niewiasto, wielka jest twoja wiara”. Jezus nie chce upokorzyć kobiety, ale pokazać uczniom, czym jest wiara. Oni widzą w Kananejce natrętną poganką, a Pan Jezus – człowieka wielkiej wiary.

Kananejka się nie obraża, a dziś wiele osób tak reaguje na Boga. Źle znosimy odmowę i zwłokę, wszystko chcemy mieć szybko. Skoro modlę się od miesiąca i nic, to znaczy, że Bóg mnie nie słucha. A wiara to nie handel z Bogiem. Kananejka nie przestaje ufać, a z każdą kolejną reakcją Jezusa bardziej się do Niego zbliża, a jej modlitwa staje się coraz bardziej pokorna. To ważna lekcja. Czasami człowiek przychodzi do Boga po rozwiązanie problemu, a odkrywa Jego samego.

Jak rozumieć słowa: „Wielka jest twoja wiara”? Ona polega na tym, że trwamy przy Bogu nawet, gdy pytań jest więcej niż odpowiedzi. Kananejka nie oskarża Jezusa o brak miłości, nie próbuje szantażu emocjonalnego. Ufa bardziej Jego sercu niż własnym odczuciom. To chyba najpiękniejsza definicja wiary. W życiu duchowym przychodzi moment, gdy przestaję wierzyć dlatego, że wszystko się układa, a zaczynam wierzyć dlatego, że znam Tego, któremu zaufałem. Dziś potrzeba takiej wiary.

Wyśpiewana niepewność

Uniwersalne słowa utworu „Tak blisko” sprawiły, że pokochały go miliony...



Artysta idealnie oddał emocje zakochanego mężczyzny.

Marek Kościkiewicz o początku czuł, że Rafał Brzozowski będzie idealny do utworu.

Nie widzisz mnie,
czy może coś ukryć chcesz?
Odwracasz się, gdy pytam,
czy jest Ci źle.
Kiedy będziesz już gotowa
– daj mi znać.
Wiesz, że mogę czekać.
Dam Ci wszystko, co mam…

To zdecydowanie jedna z tych piosenek, które od pierwszych taktów trafiają prosto w serce. Niewiele osób wie jednak, że za utworem „Tak blisko” wykonywanym do dziś przez Rafała Brzozowskiego (44) stoją trudne wspomnienia jego twórcy, Marka Kościkiewicza (66)...

Miało być prosto i z głębią

To był czas, gdy kompozytor czuł coraz wyraźniej, że powinien coś sobie udowodnić. W De Mono, z którym był związany, narastały napięcia. Atmosfera robiła się coraz trudniejsza, a on pragnął nowego impulsu. Zamknięcie się w świecie dźwięków i emocji, niewątpliwie przynosiły mu ulgę. – Miałem w sobie wielkie emocje. Czułem, że dzięki temu napiszę coś ważnego, coś, co będzie prawdziwe – wspomina.

Melodia przyszła szybko. – Zawsze zaczynam od muzyki. Ona prowadzi mnie dalej, podpowiada klimat i historię – zdradza nam artysta. W melodii była tęsknota, ale i nadzieja. Idealnie pasowała do opowieści o miłości, która jest na wyciągnięcie ręki, choć czasem trzeba odwagi, by po nią sięgnąć. Wszystko działo się pomiędzy pragnieniem a niepewnością. Proces pisania tekstu okazał się dla autora niemal terapeutyczny. Miało być prosto, ale zarazem z przestrzenią na interpretację słuchaczy. To nie jest przecież historia jednej pary – to opowieść, w której każdy może odnaleźć cząstkę siebie.

Kiedy utwór był już przygotowany w aranżacji Krzysztofa Pszona, pojawiło się pytanie: kto powinien go zaśpiewać? Los podsunął odpowiedź. Rafał Brzozowski miał w sobie świeżość i wrażliwość, które pasowały do tej kompozycji. Kościkiewicz nie miał wątpliwości, że jego głos nada piosence głębię.

Współpraca od początku przebiegała w pozytywnej atmosferze. Autor czuł, że młody wokalista intuicyjnie wyczuwa emocje zapisane w nutach. – Widziałem, że Rafał ma w sobie szczerość, która jest w tej piosence kluczowa – podkreśla pan Marek. Wybór wykonawcy okazał się strzałem w dziesiątkę. „Tak blisko” szybko stało się jednym z najbardziej rozpoznawalnych utworów w repertuarze Brzozowskiego.

Z czasem piosenka zaczęła żyć też własnym życiem. Pojawiała się w radiu, towarzyszyła ważnym chwilom, wracała we wspomnieniach. Dla wielu kobiet stała się symbolem emocji, które trudno ubrać w słowa – tej chwili, gdy serce podpowiada jedno, a rozum drugie.

W meksykańskiej inspiracji

Twórca z dumą przyglądał się temu sukcesowi. Znów poczuł wyraźnie dlaczego przed laty wybrał właśnie tę drogę. Tej pewności nie stracił do dziś, na co dowodem jest jego najnowsza płyta „Shamoko”. Projekt zainspirowały podróże artysty do Meksyku. Znajdują się na niej piosenki energetyczne, z egzotyczną nutą, ale nadal nie zrezygnował z tego, co zawsze było jego siłą – osobistych tekstów i wyrazistych melodii. Najlepszym dowodem na to jest choćby utwór „To nie jest twój ostatni dzień”, który przypomina, by nie tracić nadziei i nie porzucać marzeń. Do współpracy Marek zaprosił Paulinę Brzozowską, Tomka Korpatę i Anetę Szymczyk. I chociaż ten projekt pochłania go całkowicie, to nigdy nie zapomni piosenki, którą podarował Rafałowi Brzozowskiemu. Ona już zawsze będzie przy nim tak blisko.

Fot.: Akpa (2)



Do Medziugorje przybywają pielgrzymi z całego świata.



Leon XIV stara się podtrzymywać młodych ludzi w wierze.

Przesłanie do młodych w Medziugorje

Ojciec Święty zachęcał tych, którzy przybyli na Mladifest, żeby nie dali się zwieść złudzeniom przemijającego szczęścia, ale zawsze wiernie podążali za Jezusem.

Już po raz 37. w Medziugorje, miejscu objawień Maryi w Bośni i Hercegowinie, odbył się Mladifest – Festiwal Młodych, na który przybyła młodzież aż z 80 krajów świata. Wśród 50 tysięcy radosnych rozmodlonych ludzi są też Polacy, którzy chwalą Pana i powiewają biało-czerwonymi flagami.

Program Mladifestu, który trwał od 1 do 6 sierpnia, to wspólne modlitwy, katechezy, koncerty, świadectwa wiary i konferencje. Centralnym punktem każdego dnia była Eucharystia, przewidziano też wieczorne modlitwy i procesje. Nad wszystkim czuwali franciszkanie posługujący w Sanktuarium Królowej Pokoju (tak przedstawiała się Maryja podczas objawień, które rozpoczęły się w latach 80. i trwają do dziś). W Medziugorje wielu ludzi z całego świata wypraszа łaski uzdrowienia dla duszy i ciała – jedni odrzucają kule, inni zostają uwolnieni od nałogów i zbliżają się do Boga dzięki wstawiennictwu Maryi.

Leon XIV nie był obecny wśród młodych, ale skierował do nich przesłanie. Prosił, by przez modlitwę, słuchanie Słowa Bożego i sakramenty, ponownie odkryli piękno osobistego spotkania z Panem, który gasi pragnienie każdego serca i daje siłę, by zaczynać od nowa.

Ojciec Święty zachęcał młodych, by szukali szczerze prawdy, która ich wyzwala, nie dając się zwieść złudzeniom przemijającego szczęścia. – Idąc za Jezusem, każdy może przyjąć nawet najtrudniejsze pytania i niepokoje serca jako okazję do rozeznania i wzrostu w wierze – wskazał Leon XIV.

> „Odkryjcie piękno osobistego spotkania z Panem, który gasi pragnienie każdego serca”

Zapewnił wszystkich uczestników o „swoim wsparciu modlitewnym” i zadeklarował, że „wyprasza dla wszystkich obfitość łask Bożych i udziela apostolskiego błogosławieństwa”.

W tym roku serca tych, którzy zamierzali wziąć udział w spotkaniu, ogarnął smutek, gdy kilka dni przed rozpoczęciem Mladifestu media obiegła zatrważająca informacja o tym, że doszło do zbezczeszczenia figury Maryi na Górze Objawień. Zamieszczono na niej obraźliwe napisy w języku angielskim i polskim, a także podpalono ołtarz polowy parafii św. Jakuba.

Dla Polaków szokiem były doniesienia, że tego haniebnego czynu dopuścił się nasz rodak. Nie był to ateista i zapiekły przeciwnik Kościoła, ale młody ewangelizator – Bartek Krakowiak. Dziewięć lat temu zasłynął tym, że poszedł piechotą z Polski do Medziugorje, a swój pątniczy szlak opisywał w blogu „Z buta do Maryi”. Medziugorje stało się ważnym miejscem dla jego osobistego nawrócenia. Tym bardziej niezrozumiały jest czyn, którego się dopuścił.

– Nie odpłacajcie złem za zło – apelowała parafia w Medziugorje po aktach wandalizmu. Haniebne napisy zostały usunięte przez członków istniejącej tam wspólnoty Cenacolo. Pomaga ona osobom uzależnionym od narkotyków, alkoholu i zagubionym życiowo, a kluczem do zdrowienia jest praca, modlitwa i życie we wspólnocie. Udało się także uporządkować miejsce podpalenia i Festiwal Młodych odbył się bez przeszkód.

– Można zniszczyć figurę czy ołtarz, nie da się zgasić wiary rodzącej się w ludzkim sercu – mówił biskup mostarsko-duvnijski Petar Palić.



Mladifest zgromadził wiernych z 80 krajów, nie zabrakło Polaków.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Pozwólcie się prowadzić Duchowi Świętemu i powierzcie się wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny, Matki Kościoła, abyście stali się jaśniejącymi świadkami Dobrej Nowiny, promotorami braterstwa i budowniczymi pokoju w społeczeństwie”

Fot.: East News (2), Facebook.com/Medjugorje Youth festival

Zadzwoń i zamów:
33 471 17 33

Praktyczne rozwiązania, które ułatwią codzienność
www.tvproducts.pl

REKLAMA

MECHANICZNA SZCZOTKA SHIROON
Do wszystkich rodzajów podłóg.
Nie wymaga prądu.



~~139,-*~~
99,-
zam. nr 0081

Bez worków, bez filtrów.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 139 zł

MUZYCZNE CENTRUM Z GRAMOFONEM
Powróć do swojej kolekcji winyli.
Klasyczny styl.



~~699,-*~~
599,-
zam. nr 5431

5w1:
CD, radio, gramofon, magnetofon, wejście AUX.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 699 zł

MINIPRALKA ELEKTRYCZNA KOMBI PREMIUM
Mała, lekka i poręczna, idealna do domu, na działkę czy do akademika.



399,-
zam. nr 7992

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

CHODZIKI
Postaw na niezależność i komfort.
Maks. obciążenie: 100 kg. Regulowana wysokość.

PRZESTAWNY



299,-
zam. nr 7941

Lekki, składany.

COMFORT 2w1

499,-
zam. nr 8891



Siedzisko, podnóżek, torba.

FRYTKOWNICA NA GORĄCE POWIETRZE AIRFRYER DIGITAL
Zdrowa alternatywa dla tradycyjnego smażenia.
Smacznie, soczyście, chrupiąco!

od 299,-
zam. nr 9251



Pojemności:
2,6 l - 299,-
3,5 l - 329,-

SUPER CHOPPER EXPRESS
Rozdrabniacz do warzyw, owoców, orzechów, ziół, a nawet lodu i mięsa.



~~169,-*~~
159,-
zam. nr 6161

350 W
4 super ostre noże.
Pojemna szklana misa 1,8 l
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

MASZYNKA DO ZIEMNIAKÓW
Obiera ziemniaki różnych kształtów i wielkości.



~~249,-*~~
229,-
zam. nr 2621

Obierze 1 kg ziemniaków w kilka minut.
Wirówka do sałaty gratis!
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 249 zł

JAJOWAR 3w1
Ugotujesz nie tylko jaja, ale i kasze, warzywa czy ryż.



79,-
zam. nr 8031

Bez tłuszczu!
Na 7 jaj. Moc: 360 W
Automatyczne wyłączanie.

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



129,-
zam. nr 5251

OGRODOWE MEBLE FREDDO
Do ogrodu, na działkę lub balkon.



KRZESŁO
149,-
zam. nr 2661-G

STOLIK
399,-
zam. nr 2681-G

KRZESŁO KEMPINGOWE KOOL
Składane. Torba-pokrowiec.
Wygodne, szerokie siedzisko z podtokietnikami.
Maks. obciążenie: do 150 kg



169,-
zam. nr 6951

PIŁA AKUMULATOROWA
Akumulator i ładowarka w zestawie. Bez kabla.



~~499,-*~~
399,-
zam. nr 2951

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 499 zł

NOŻYCE AKUMULATOROWE Z TELESKOPOWĄ RĄCZKĄ
Reg. długość rączki.
Bezprzewodowe.



239,-
zam. nr 3041

SZAFA Z PÓŁKAMI XXL
Tekstylna, nowoczesna.



2 drążki na wieszaki,
126 x 160 x 45 cm
139,-
zam. nr 0061

TELESKOPOWA PÓŁKA NA BUTY
Funkcjonalna, kompaktowa konstrukcja.



69,-
zam. nr 3841

33 x 63,5-108 x 18 cm

SOLARNY ODSTRASZACZ KRETÓW KLASIK
od 59,-
Pozbądź się kretów z ogrodu!
Działanie do 500 m².
Ładowany solarnie.



1 szt. - 59,- (zam. nr 3131)
2 szt. - 89,- (zam. nr 1181)

ODSTRASZACZ OWADÓW
Do gniazdka.
Odstrasza wszelkie owady i gryzonie.



59,-
zam. nr 1201

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

APARATY DO WZMACNIANIA DŹWIĘKU
Wybierz swój model.

MINI II
Na baterie.
179,-
zam. nr 6751

Zapytaj o atrakcyjny rabat!



DIGITAL
Lekki i wygodny, z wydajnym akumulatorem.
259,-
zam. nr 1021



MAGIC
Dyskretny, w kształcie niewielkiego radia.
159,-
zam. nr 3421

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

149,-
zam. nr 7551



Antypoślizgowe, rozsuwane, obciążenie do 100 kg.

MATA MASUJĄCA SHIATSU Z OGRZEWANIEM
Podaruj sobie chwilę relaksu w zaciszu własnego domu.
Na łóżko, kanapę, fotel lub krzesło.
W zestawie: mata, pilot, zasilacz sieciowy.



299,-
zam. nr 6571

4 strefy masażu.
10 jednostek masujących.

PODKOLANÓWKI UCISKOWE
S-M, L-XL, XXL
89,-
zam. nr 1441



Zapinane na zamek, wygodne.
Wersja bez palców.
Dla kobiet i mężczyzn.

POŃCZOCHY KOMPRESYJNE Z ZAMKIEM
L-XL, XXL
99,-
zam. nr 8101



Uciskowe pończochy z praktycznym zamkiem.
Wygodne, oddychające.

INTERAKTYWNY KOTEK
Porusza łapkami, przeciąga się, miauczy jak prawdziwy kotek!
Reaguje na dźwięk i dotyk.
99,-
zam. nr 2371



INTERAKTYWNY SZCZENIAK
Prosi, rusza łapkami, szczeka jak prawdziwy piesek!
Reaguje na dźwięk i dotyk.
99,-
zam. nr 6231



RĘCZNA MASZYNA DO SZYCIA
Poręczna maszyna do szycia, dzięki której łatwo przeszyjesz cieńsze i grubsze materiały.
Praktyczna, wygodna, niewielka.
59,-
zam. nr 4621



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

NIEKAPIĄCY WAŁEK Z POJEMNIKIEM DO MALOWANIA
Maluj łatwo i wygodnie bez kapania farby.
Wałek, składana rączka, miarka do nalewania farby.



~~89,-*~~
79,-
zam. nr 3021

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 89 zł

PARALIZATORY
Paralizator i latarka w jednym.
89,-
zam. nr 5681

ORTHELL
W kształcie latarki.



ANGELA
Mały i poręczny.
79,-
zam. nr 7931



MÓWIĄCE PTASZKI
Kolorowe stojaki na przybory do pisania.



Sikorka
69,-
zam. nr 8811

Papużki 2w1
89,-
zam. nr 4441

Ruszają się, śpiewają, powtarzają.

WIELOFUNKCYJNY UCHWYT DO WSTAWANIA
Pomocny przy wychodzeniu z wanny, spod prysznica czy wstawaniu z toalety.



59,-
zam. nr 5741

Długość: 29 cm
Montaż bez wiercenia.

PORĘCZNY CHWYTAK
Ułatwia podnoszenie niewielkich przedmiotów.



39,-
zam. nr 1012

Długość: 80 cm

LASKA SKŁADANA Z LAMPKĄ LED
Praktyczna laska z wbudowaną latarką LED, dodatkowym uchwytem oraz alarmem.
Duża, stabilna stopka.



79,-
zam. nr 3191

Wysokość: 85-95 cm

PODGŁÓWEK KLINOWY MEMORY BAMBOO
Doskonały do spania, czytania czy odpoczynku - w domu i w podróży.

129,-
zam. nr 2021



80 x 40 x 15 cm
Poszewka antyalergiczna na zamek.

ZADZWOŃ I ZAMÓW!
W GODZINACH: 8-18 (PN-PT)
Koszt połączenia wg stawek operatora
33 471 17 33
www.tvproducts.pl

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

ZAMÓWIENIA MOŻNA RÓWNIEŻ SKŁADAĆ POCZTĄ:
TV PRODUCTS SP. Z O.O. UL. PARKOWA 12, 43-365 WILKOWICE

Uwaga: ceny i promocje z tej oferty obowiązują do 10.10.2026.
Sms: 506 619 841 e-mail: sklep@tvproducts.pl

Zeskanuj

Koszt wysyłki do 30 kg: Poczta Polska - 19,90 zł, firma kurierska - 28,90 zł.
Dla paczek niestandardowych i powyżej 30 kg koszt wysyłki zostanie ustalony indywidualnie podczas rozmowy z konsultantem. Czas dostarczenia: ok. 2-3 dni od daty nadania paczki. Płatność przy odbiorze przesyłki.

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

% KUPUJ ZA GOTÓWKĘ LUB NA RATY!
Zamówienia powyżej 100 zł dostępne są w sprzedaży ratalnej. Zadzwoń i zapytaj o taką możliwość.

Kupując wysyłkowo mają Państwo 14 dni na zwrot. Formularz odstąpienia od umowy, regulamin zakupu, opis procedur gwarancyjnych oraz pełna informacja o produktach wraz z instrukcjami obsługi dostępna na www.tvproducts.pl

806