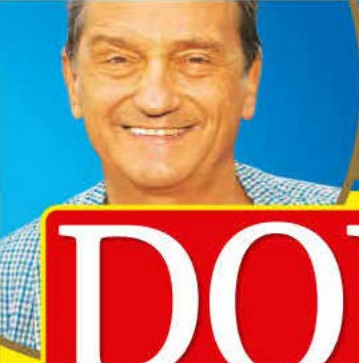


WOJCIECH WYSOCKI

Uratowała go niezachwiana wiara w miłość!



IDA NOWAKOWSKA

Kto napisał dla niej plan na całe życie?

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 39 Cena 3,99 zł
21 września 2026 r. (w tym 8%VAT)



Jakby mówił do niej sam Pan Jezus

DOROTA CHOTECKA



Adam Woronowicz

Modlitwa o cud!

RAFAŁ MASERAK

Błędy, których teraz chce uniknąć

Ze zranionego serca zrodził się wielki hit

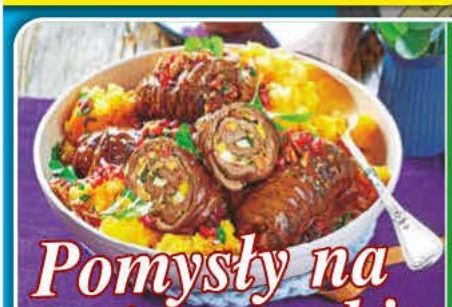
KATARZYNA CEREKWICKA



4 strony krzyżówek

Piękna nasza Polska cała





Pomysły na jesienny obiad

ZDROWIE

► NOWOCZESNE METODY DIAGNOSTYKI RATUJĄCEJ ŻYCIE

► Jak uchronić się przed ryzykiem cukrzycy?

► Komu mogą pomóc lecznicze mikstury z rokitnika?

Magia Puszczy Kampinoskiej

ISSN 2391-7210

9 772391 721604 39

Numer w sprzedaży do: 27.09.2026

eprasa.pl 3e8ada0f0



Podczas uroczystości w Opolu nie brakowało wzruszeń i serdecznych słów.

Tak wielki mural to prawdziwy hołd dla gwiazdy.

Fot. na okładce: Akpa (4), East News, Forum, House of Food, Adobe Stock

Maryla Rodowicz

Żałuje, że nie ma wnuków

Niedawno odsłonięto jej mural, ale piosenkarka ma teraz inne marzenie. Czy uda się je spełnić...?

Są chwile, kiedy człowiek widzi własne życie jak w zwierciadle – zapisane w miejscach, piosenkach i pamięci innych. Maryla Rodowicz (80) właśnie przeżyła taki moment w Opolu, gdzie odsłonięto mural z jej wizerunkiem. Dla artystki od lat związanej z tym miastem i jego festiwalem było to coś więcej niż kolejny gest uznania. Raczej ciepłe przypomnienie, że po tylu dekadach wciąż jest obecna w sercach publiczności.

Jednego wciąż jej brakuje

I chyba właśnie to cieszy ją dziś najbardziej. Nie jubileusze i kolejne liczby, lecz poczucie, że nadal ma z kim dzielić emocje. Niedawno zachwycała publiczność w Sopocie, potem ruszyła do Jawora, gdzie dostała książkę „Legendy Dolnego Śląska". Lektura obudziła w niej bardzo prywatne pragnienie.

– Żałuję, że nie mam wnuczków, straszyłabym ich tymi legendami – wyznała z rozrzewnieniem. Troje dorosłych dzieci gwiazdy – Jan (47), Katarzyna (44) i Jędrek (39) – nie zdecydowało się dotąd na rodzicielstwo. Każde układa swoje życie po swojemu. Pani Maryla nie ukrywa, że marzy o kolejnym pokoleniu w rodzinie, ale nie chce niczego przyspieszać ani wymuszać. – Moim dzieciom dobrze jest jak jest, a ja nie będę ich do niczego zmuszała – mówi, choć w skrytości serca chciałaby już przytulić wnuka czy wnuczkę.

Tymczasem ona pędzi od koncertu do koncertu. Ale ma nadzieję, że doczeka chwili, kiedy jej marzenie się spełni...



Dwoje starszych dzieci – Jan i Katarzyna nie zdecydowali się na rodzicielstwo.



Z najmłodszym Jędrzejem łączy ją serdeczna relacja.

Fot.: Akpa (3), Forum, Facebook.com/Maryla Rodowicz (2), Instagram.com/jan.owski, Instagram.com/malgosia_socha

eprasa.pl 368bada0f0

Robert Janowski

Szczęśliwa trzynastka

Kilka dni temu żona Roberta Janowskiego (65) wróciła na Instagramie do wyjątkowego dla nich dnia. Pokazała zdjęcie ślubne podpisując je bardzo krótko: „13 lat. Najszczęśliwszych”. Para pobrała się we wrześniowy weekend 2013 roku w Kazimierzu Dolnym, a ceremonia odbyła się w kościele farnym św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja. Oboje czują jakby to było wczoraj i dziękują Bogu, że postawił ich na swojej drodze. Czas płynie, a oni kochają się i dalej mogą na siebie liczyć w każdej sytuacji.



To był kameralny ślub w 2013 roku w kościele farnym w Kazimierzu Dolnym.

Dom jest naszą ostoją

Przed Robertem Janowskim pracowity sezon – prowadzi „Jaka to melodia?”, wraca na plan „The Voice Senior”, a do tego dochodzą występy w teatrze Capitol, koncerty i spotkania autorskie. Choć tempo ma imponujące, w ostatnim wywiadzie przyznał, że sił nabiera w domu.

– Jestem bardzo domowym człowiekiem. Moja żona zawsze jest przy mnie. Po piętnastu latach nadal jesteśmy na wyciągnięcie ręki od siebie. Dom jest naszym odpoczynkiem, ostoją i ciszą. Z drugiej strony mój zawód to właściwie kierowca z własnym programem artystycznym. Przyzwyczaiłem się do drogi i kiedy za długo jestem w domu, zaczynam za nią tęsknić – mówi prezenter.

W ich codzienności ważna jest równowaga: ona czasami wybiera samotne spacery, a on odpoczywa w ogródku. Nie mają z żoną gotowych recept na udaną relację, ale oboje odnaleźli w niej to, czego szukali. – Wspieramy się wzajemnie i to jest dla nas bardzo ważne. Kiedy jedno z nas ma wątpliwości, drugie dodaje odwagi i motywuje. Na tym właśnie polega dobry związek. Gdy jedno jest słabsze, drugie przejmuje na chwilę ciężar i pomaga mu stanąć na nogi – podsumowuje.



Gdy jedno jest słabsze, drugie przejmuje na chwilę ciężar. Na tym według prezentera polega dobry związek.

„13 lat. Najszczęśliwszych” – napisała żona w sieci z okazji rocznicy ślubu.



Małgorzata Socha
Urodziny dla mamy

Przyjęcie w restauracji było kameralne i rodzinne. Ale niczego nie brakowało – kwiaty, prezenty, laurki od wnuków, tort ze świeczkami i moc życzeń. Małgorzata Socha (46) wyprawiła mamie urodziny, bo pani Bożena, choć naprawdę aż trudno w to uwierzyć, świętowała właśnie 82. urodziny. Aktorka i najbliżsi życzyli seniorce sto lat i więcej!

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Bądź miły dla ludzi pnąc się w górę, ponieważ spotkasz ich ponownie na swojej drodze w dół.”

Wilson Mizner

eprasa.pl 368bada0f0

Dorota Chotecka

Zdarza się raz na całe życie

Ta rola wymagała skupienia, ciszy i wejścia w świat wiary. – Bóg mówi do każdego z nas – tymi słowami aktorka podsumowuje pracę nad filmem.



W dorobku ma dziesiątki filmów, seriali i sztuk teatralnych, ale to było szczególne zawodowe wyzwanie.

GŁOS JEZUSA

W filmie „Mistyczka" Chrystus nie pojawia się na ekranie. Słyszymy Jego głos, którego użyczył... mąż aktorki Radosław Pazura. – Radek ma piękny głos i bardzo bogatą duszę – podkreśla żona.



Głos męża towarzyszył jej na planie. To było niezwykle duchowe doświadczenie.

Fot.: East News (2), Akpa (2), materiały prasowe, archiwum Doroty Lenczewskiej, materiały prasowe/Rafael Film

To była bez wątpienia jedna z najważniejszych i najbardziej wzruszających premier w jej aktorskiej karierze. Do kin właśnie wszedł film „Mistyczka". Dorota Chotecka (60) zagrała w nim Alicję Lenczewską († 77) – kobietę, która po nawróceniu zaczęła zapisywać swoje rozmowy z Jezusem wydane w dzienniku duchowym „Świadectwo". Dla aktorki nie była to jednak wyłącznie historia mistyczki. Sama doskonale wie, czym jest moment, kiedy człowiek w bolesnym doświadczeniu zaczyna szukać Boga.

Alicja Lenczewska nie od razu stała się mistyczką. Była nauczycielką, zwyczajną kobietą, nawet członkiem PZPR-u, uwielbiała podróże i w czasach PRL-u zwiedzała ukochane Włochy.

Dlatego zdecydowała się przyjąć tę rolę

Dorota Chotecka musiała pokazać ją w wieku 36 i 86 lat i to zadecydowało, że przyjęła tę rolę. – To przydarza się aktorowi raz na całe życie, ja jeszcze nie grałam jednej postaci w młodości i w starszym wieku – podkreśla. Zanim stanęła przed kamerą, dokładnie za-

eprasa.pl 368bada0f0



Alicja Lenczewska odeszła w 2012 roku, ale pozostawiła po sobie wspaniałe świadectwo.



Dorota Chotecka jako Alicja Lenczewska w filmie „Mistyczka".

poznała się z wszystkimi materiałami o Alicji.

Aktorka potrzebowała też odosobnienia. Jej mąż Radosław Pazura (57) i córka Klara (19) wiedzieli, że na ten czas musi odsunąć codzienne obowiązki żony i mamy. – Rodzina mnie zostawiła. Znają mnie i wiedzieli, że muszą mi dać przestrzeń – tłumaczy Dorota. – Oglądałam wszystkie materiały, które są z Alicją w sieci. Obserwowałam jej pielgrzymki, jak chodzi, jak się porusza, jak przekłada torbę, jak jest zmęczona, bo jest słońce, jak siada na kamieniu, jak podchodzą do niej ludzie, jaki ma wyraz twarzy – wylicza.

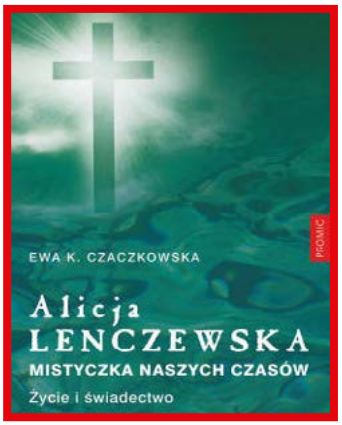
„Kocham Cię i chcesz słuchać. Mówiłbym każdemu, gdyby chcieli słuchać"

To skupienie było jej potrzebne, żeby naprawdę wejść w świat swojej bohaterki. Tym bardziej, że film dotyka spraw, które dla Doroty Choteckiej nie są tylko aktorskim zadaniem. W 2003 roku jej życie i wiara zostały wystawione na ciężką próbę. Po tragicznym wypadku samochodowym, w którym zginął aktor Waldemar Goszcz, a Radosław Pazura został ciężko ranny, aktorka na nowo zwróciła się ku Bogu. Dziś mówi o wierze jako o czymś bardzo osobistym. Nie chce nią epatować, ale też nie ukrywa, że jest ważną częścią jej życia.

Bóg mówi do każdego z nas

Czy Dorocie Choteckiej udało się stworzyć postać prawdziwą? Dorota Lenczewska, szwagierka Alicji Lenczewskiej, ani przez chwilę nie miała wątpliwości. Była na planie, by pilnować, żeby film jak najwierniej oddawał historię jej bliskiej. Kiedy zobaczyła aktorkę po raz pierwszy w mieszkaniu odtworzonym na potrzeby filmu, wzruszyła się. – Autentycznie miałam łzy w oczach. Bo ja od pierwszych sekund w Dorocie zobaczyłam Alicję... – wspomina.

Sama Dorota Chotecka podczas kręcenia filmu często wracała do zapisków mistyczki. Jedna z rozmów z Jezusem szczególnie ją poruszyła. Pani Alicja pytała, dlaczego to właśnie ona może Go słyszeć. „Nie jesteś wyjątkowa" – powiedział Jezus, co urzekło aktorkę, ponieważ jest dowodem na to, że Bóg mówi do każdego z nas i każdy może Go usłyszeć. „Kocham Cię i chcesz słuchać. Mówiłbym każdemu, gdyby chcieli słuchać" – dodał Chrystus.



Jej życie to historia niezwykłej, a zarazem zwyczajnej kobiety.

Marta Nawrocka
Moja teściowa jest wspaniała!



Pierwsza Dama gościła niedawno na kanale Bogdana Rymanowskiego, gdzie opowiedziała o początkach małżeństwa z prezydentem Karolem Nawrockim (43). A nie były one łatwe. Marta Nawrocka (40) w 2010 roku, gdy wychodziła za mąż była już mamą kilkuletniego Daniela. – Kiedy się pobraliśmy, zamieszkaliśmy u teściowej na dwudziestu metrach, w jednym pokoju. Później urodził się Antek, więc byliśmy we czwórkę i czekaliśmy na nasze wymarzone mieszkanie. Po trzech latach się wyprowadziliśmy – opowiadała. Dodała też, że z mamą prezydenta miała od początku doskonałe relacje: – Moja teściowa to wspaniała, ciepła osoba. Bardzo opiekuńcza.

Julia Wieniawa
Szuka prawdziwego mężczyzny



Aktorka wyznała, że jeszcze przed trzydziestką chce zostać mamą. W marzeniach Julia Wieniawa (27) widzi siebie za trzy lata w domu w lesie, z dzieckiem na ręku... Aby te plany zostały zrealizowane, gwiazda musi spotkać miłość swego życia. – Z nikim aktualnie nawet nie piszę, nie flirtuję – zwierzała się niedawno. Poprzednie związki (m.in. z Antonim Królikowskim, Aleksandrem Milwiw-Baronem i Nikodemem Rozbickim) nie przetrwały próby czasu. – Ja teraz afirmuję dojrzałych mężczyzn. Ja chcę mieć wreszcie dojrzałego mężczyznę, przy którym będę czuła się taka dziewczyna we mgle – zadeklarowała gwiazda.

Danuta Stenka
Nie chce go stracić



Dopiero teraz Danuta Stenka (64) zdradziła, co jest jej największym lękiem. W rozmowie z Wirtualną Polską aktorka przyznała, że najbardziej boi się o męża, Janusza Grzelaka, z którym jest związana od 1988 roku. Po tym, jak dorosłe córki wyprowadziły się z domu, małżonkowie jeszcze bardziej się do siebie zbliżyli, ale wyjazdy ukochanego potrafią odebrać Stence spokój. – Jak taki grom z jasnego nieba przecina mój mózg myśl, że może coś się stać po drodze – wyznała. Szczególnie przeraża ją możliwość, że mąż może nie wrócić. – To jest coś, czego się boję – przyznała z przejęciem.

eprasa.pl 368bada0f0

Adam Woronowicz

Modlitwa uzdrowiła jego teściową



Aktor z całego serca pragnął pomóc swojej teściowej, która cierpiała od lat. To, co zesłało Niebo, przeszło najśmielsze oczekiwania.

Wiem sam z własnego doświadczenia, jak trudno jest przebaczyć, ale to jest wręcz fundamentalne do tego, by łaska Boża mogła w to wejść – wyznał Adam Woronowicz (52) w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie podczas Dnia Uwielbienia i Chwały, gdy dzielił się z zebranymi swoim świadectwem. Aktor opowiedział, jak modlitwa odmieniła życie jego teściowej i uczyniła ją zupełnie inną osobą.

Problem nieprzebaczenia

Teściowa aktora od lat bardzo cierpiała, miała poważne problemy zdrowotne. – Przyszedł taki moment, że już nie mogła chodzić, wykonywała tylko podstawowe kroki w swoim domu, bała się wychodzić na zewnątrz – opisywał. Było coraz gorzej, problem trwał latami i coraz bardziej się pogłębiał.

Adam Woronowicz bardzo współczuł matce swojej żony i wraz z nią robił, co w ludzkiej mocy, by jej pomóc. Aktor, który jest osobą wielkiej wiary, postanowił też zwrócić się do Pana Boga. Nie poprzestał na osobistej modlitwie, ale poprosił o pomoc charyzmatyka Marcina Zielińskiego, który posługuje modlitwą o uwolnienie i uzdrowienia w parafiach całej Polski.

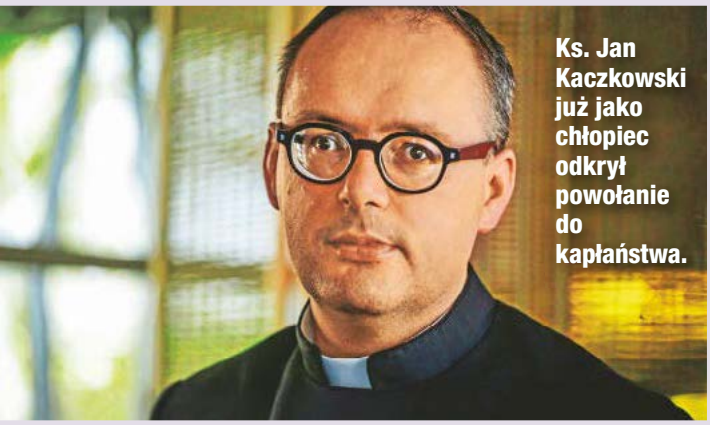
Gdy Marcin Zieliński miał przyjechać do Białegostoku, udało się umówić spotkanie po mszy. – Ja Marcina osobiście nie znałem – zdradził aktor. Ale dzięki pomocy księdza proboszcza doszło do spotkania po Eucharystii. Aktor i jego żona zorganizowali wszystko tak, by teściowa mogła dotrzeć do kościoła. a charyzmatyk pomodlił się nad nią. – Czuję, że to jest problem nieprzebaczenia – ocenił Marcin Zieliński.

Nie poznaje swojego życia

To, co zaszło później, było kompletnym zaskoczeniem.

– Stała się rzecz niesamowita – opowiadał Adam Woronowicz. Co prawda jego teściowa nadal ma problemy z chodzeniem, ale są one mniejsze. Dodatkowo zaszła w niej inna ważna zmiana.

– Przez tę modlitwę została uwolniona do problemu przebaczenia – mówił aktor. – To jest inny człowiek, ona się uśmiecha, ma nadzieję – opisuje artysta. To był przełom i początek nowego etapu w jej życiu. Teściowa sama mówi, że



Ks. Jan Kaczkowski już jako chłopiec odkrył powołanie do kapłaństwa.

Ks. Jan Kaczkowski

Nigdy się nie poddał

Rodzeństwo zmarłego w 2016 roku ks. Jana Kaczkowskiego (†38) nie wzięło udziału w uroczystej premierze filmu „Dzień dziecka księdza Jana Kaczkowskiego”, gdyż byłoby to dla nich zbyt bolesne. Przejmujący dokument można oglądać w kinach. Brat i siostra kapłana chętnie dzielą się wspomnieniami o młodszym bracie. – Jak zachorował, chciał pokazać, że choroba niczego nie kończy, że nie przestajesz być ojcem, matką, synem, i że nie trzeba zwalniać – mówi siostra księdza Magdalena Sekuła. A brat Filip Kaczkowski zdradził, że – mimo cierpienia – ostatnie lata życia ksiądz uważał za najlepsze.

eprasa.pl 368bada0f0





Z ukochaną żoną, która stroni od mediów.

Adam Woronowicz nie ukrywa, że wiara jest mu potrzebna tak jak tlen.

nie poznaje swego życia, przez wiele lat była trzymana w jakiejś niewoli nieprzebaczenia – mówi aktor.

Żona największą opoką

Adam Woronowicz cieszy się z pozytywnych zmian, jakie zaszły w teściowej, bo rodzinę stawia zawsze na pierwszym miejscu. – Małżeństwo to wielka rzecz, święta rzecz... Ważniejsza niż największe role – podkreśla artysta, który w 1999 roku poślubił wybrankę swego serca – Agnieszkę. Ich miłość przetrwała próbę czasu. W wywiadach aktor otwarcie mówi o tym, że żona jest jego największą opoką. Doczekali się trójki dzieci: córek Karoliny (23), Rity (17) i syna Maksymiliana. Najmłodsza córka pary Ola w 2015 roku zmarła tuż po narodzeniu i jest już w Niebie.

Żona i dzieci są dla artysty najważniejsi. Chociaż w swoim zawodzie osiągnął bardzo wiele, zachował właściwą hierarchię wartości, bo wie, z czego będzie kiedyś rozliczany. – Na Sądzie Ostatecznym nie będą mnie pytać o to, ile ról zagrałem, jakie nagrody zdobyłem i czy byłem sławny. Zapytają mnie o to, czy kochałem – mówi z prostotą.



W filmie wykorzystano nieznane dotąd zdjęcia ks. Jana Kaczkowskiego.

Agnieszka Pilaszewska



To najtrudniejsza rola w jej życiu, ale wierzy, że wszystko dobrze się skończy...

Poza aktorstwem rozwija karierę pisarską. Jest scenarzystką i pomysłodawczynią wielu seriali.

Wspiera męża w tej walce

Zajęcia z młodymi adeptami aktorstwa, próby w teatrze, wieczorne przedstawienia... Jeszcze do niedawna dzień Agnieszki Pilaszewskiej (61) wypełniony był od rana do wieczora. Dzisiaj wszystko się zmieniło. Aktorka stara się ograniczać część zajętości, by jak najwięcej czasu spędzać z mężem, scenarzystą Maciejem Maciejewskim (68), który walczy o zdrowie. – Przeciwnik jest trudny, ale on nie jest w tym sam, bo Aga z córką robią wszystko, by Maciek wyszedł z tego cało. Jego leczenie wchodzi w najważniejszą fazę – zdradza nam osoba z otoczenia rodziny.

Rodzinne wyzwanie

Dla Pani Agnieszki to próba siły, cierpliwości i wiary, taka, której nie da się zagrać, bo dzieje się naprawdę. Na dodatek to nie pierwszy cios, jaki spadł na nią ostatnio. W maju tego roku pożegnała mamę, która latami wymagała stałej opieki.

A jednak, jak mówią bliscy, nie skarży się. Jest „zadaniowcem". Chorobę męża traktuje jak rodzinne wyzwanie – coś, co trzeba przejść razem. – Wie, że muszą stoczyć walkę, zrobią to i wygrają. Właśnie dlatego całą swoją uwagę koncentruje teraz na rodzinie – zapewnia bliski przyjaciel aktorki.

Trzyma się wiary

Los napisał Agnieszce Pilaszewskiej i jej mężowi wymagający scenariusz, a oni na pewno sami nigdy nie obsadziliby się w tak trudnych rolach. Ale jest w tej historii coś, co chwyta za gardło: wzajemna troska i przekonanie, że rodzina może być drużyną nawet wtedy, gdy świat się chwieje. Aktorka wierzy, że mimo wszystko, doczeka się szczęśliwego finału. I tej wiary trzyma się teraz najmocniej.

Fot.: Akpa, East News (2), Reporter, ZOOM, materiały prasowe TVP



Z mężem, Maciejem Maciejewskim – mówią, że to była miłość od pierwszego wejrzenia.

eprasa.pl 368bada0f0



Rafał Maserak jest wdzięczny rodzicom za to, że mógł realizować swoje pasje.

Chciał mieć

Mówi, że jest wrażliwy jak mama i przebojowy jak tata. Odkąd jest ojcem, wie, jak wiele poświęcili, by mógł spełniać swoje marzenia.

Gdy parę lat temu chciał zrezygnować z tańca, mama przypomniała mu, ile pracy kosztowało go nauczenie się kroków walca, tanga czy rumby. – Jeździła ze mną na wszystkie zawody, cały czas była przy mnie, zawsze obecna w moim życiu – opowiada Rafał Maserak (42). – Nieustannie mnie dopingowała, motywowała do działania.

Pani Beata nie kryje, że Rafał był w dzieciństwie nadpobudliwy, a ona szukała miejsc, gdzie mógłby się wyżyć bez szkody dla siebie i, przede wszystkim, dla innych. – Zapisywała mnie na różne zajęcia sportowe, żeby mieć spokój w domu – żartuje juror „Tańca z Gwiazdami". – Nadal broiłem, tyle że na sali treningowej. Tam wyładowywałem nadmiar energii.

„Mama jeździła ze mną na wszystkie zawody, nieustannie mnie dopingowała"

Był jej oczkiem w głowie

Ojciec ciężko pracował, by zapewnić rodzinie byt i żeby jego jedynakowi niczego nie brakowało. Cieszył się, że Rafał uprawia sporty, ale kiedy w wieku dziesięciu lat – zamiast koszykówki czy karate – chłopak wybrał taniec towarzyski, nie krył rozczarowania. – Nie za bardzo mnie wtedy wspierał – wspomina tancerz. – Ale dzisiaj jest ze mnie dumny. Chodzi i mówi: „To mój syn!".

Mama zawsze się nim chwaliła. Był jej oczkiem w głowie, choć dokazywał i nieraz mocno dał się jej we znaki. – Ojca ciągle nie było w domu, bo chodził do pracy na trzy zmiany, mama mnie wychowywała – twierdzi Rafał. – Teraz na bieżąco śledzi i ogląda wszystkie wydarzenia, spektakle i programy, w których biorę udział.

Unikać tych błędów

Pytany o to, do kogo jest podobny, mówi, że do każdego z rodziców po trochu. – Na pewno po tacie przejąłem spontaniczność, przebojowość i otwartość do ludzi. Po mamie – wrażliwość i zachowawczość – wyznaje.

Był czas, że Rafał miał ojcu za złe, że nie dostaje od niego



Rodzice zapewnili swojemu jedynakowi szczęśliwe i beztroskie dzieciństwo.

MOJA BOHATERKA

Mamę nazywa siłaczką i każdego dnia dziękuje jej za wszystko – Jesteś moją bohaterką – wyznaje. W dzieciństwie brakowało mu czasu spędzanego z tatą, dlatego teraz poświęca 6-letniemu synkowi Leonardowi każdą wolną chwilę.

eprasa.pl 368bada0f0



Z mamą, na której miłość i wsparcie zawsze mógł liczyć.

tyle uwagi, ile potrzebował. Dzisiaj podkreśla, że musiał dojrzeć do tego, żeby zrozumieć, iż nie wynikało to z jego złej woli, ale z braku czasu i zmęczenia.

– Teraz to nadrabia – śmieje się. – Odkąd sam jestem ojcem, inaczej na to patrzę, jestem w stanie wszystko mu wybaczyć i wybaczam. Dzisiaj jest między nami naprawdę super. Ale wiem, że nie chcę, wychowując mojego syna, popełniać błędów, które on kiedyś popełniał – zapewnia tancerz.

W dzieciństwie miał żal do rodziców o to, że nie dali mu rodzeństwa. – Nie miałem się z kim dzielić zabawkami i z kim się bawić w domu – wspomina Rafał Maserak. – Zawsze było tak, że wybierałem sobie jakiegoś kolegę z podwórka na takiego przyszywanego brata. Po prostu potrzebowałem kompana.

Wskazała mu dobrą drogę

Pani Beata martwiła się, gdy plotkarskie media nazywały jej syna uwodzicielem i przypisywały mu coraz to



Udział w „Tańcu z Gwiazdami" przyniósł mu wielką popularność. Tu z Kryształową Kulą, którą wytańczył z Anną Muchą w 2009 roku.

nowe romanse. Wiedziała, że wychowała syna na porządnego człowieka, dlatego miała pewność, że nigdy nie skrzywdziłby żadnej kobiety, a skakanie z kwiatka na kwiatek nie jest w jego stylu. Każdą swoją sympatię, a wcale nie było ich zbyt wiele, przedstawiał jej, a ona każdą traktowała jak członka rodziny.

Kiedy trzynaście lat temu ukochany syn po raz pierwszy przyprowadził do domu wybrankę swego serca, Małgosię Lis, od razu wiedziała, że to „ta jedyna". Pokochała ją jak córkę. Dziś świata nie widzi poza wnukiem, 6-letnim Leonardem.

Fot.: Akpa(2), Instagram.com/maserak(2)

KONIEC z nawracaniem hemoroidów!





Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*:

- **wzmacniają żyły** od wewnątrz i działają na nie **ochronnie**
- **7 dni kuracji wystarczy,** by hemoroidy nie nawracały*

*Na podst. pkt. 5.1 ChPL Diosmina zwiększa napięcie żylne i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza rozszerzalność żył oraz zastój żylny. W mikrokrążeniu zmniejsza przepuszczalność włośniczek i zwiększa ich opór. Dawkowanie: 3 tabl. na dobę przez 4 dni, a następnie 2 tabl. na dobę przez kolejne 3 dni, podczas posiłków.
Procto-Hemolan control, 1000 mg, tabletki. **Skład:** jedna tabletka zawiera 1000 mg diosminy (*Diosminum*). **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu (hemoroidy).
Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. **Lek OTC**

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

oderwij i zapytaj w aptece o
Procto-Hemolan control

REKLAMA

eprasa.pl 368bada0f0

Ida Nowakowska

Ufam Panu Bogu w

Rodzina jest dla niej najważniejsza, a wychowanie synka Maksa w chrześcijańskim duchu priorytetem. Z mężem zabierają go wszędzie, pokazując świat.

Dziennikarka, aktorka, tancerka, a przede wszystkim od 11 lat szczęśliwa żona Amerykanina Jacka Herdona, z którym wychowują synka Maksymiliana (5). Ida Nowakowska (35) właśnie dołączyła do prowadzących „Halo Tu Polsat". Zobaczymy ją także w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" i teleturnieju „Hitster".

Skąd w Pani tyle energii, uśmiechu, chęci do działania?

Bardzo mi miło, że jestem tak odbierana (uśmiech). Ufam Panu Bogu. Jestem wdzięczna za każdą chwilę i szanuję każdy dzień życia, bo już nigdy się nie powtórzy. Przez cały okres dorastania doświadczałam utraty bliskich, dlatego mam wielką świadomość, jak ulotne jest życie. Wierzę, że musimy bardzo doceniać dobrych ludzi, którzy nas otaczają.

Nie wstydzi się Pani swojej wiary i głośno o niej mówi.

Wiara jest najważniejsza w moim życiu, więc gdy jestem o nią pytana, chętnie dzielę się tym co wypełnia moje serce i prowadzi we wszystkim, co robię. Dlatego o tym mówię i rozmawiam z ludźmi poszukującymi, nie wierzącymi lub wyznającymi inną religię. Wszyscy zgadzamy się co do tego, że europejska kultura, sztuka i muzyka wyrosła z chrześcijaństwa. To są nasze wspólne korzenie. Polska historia również jest nierozerwalnie związana z wiarą chrześcijańską i kościołem katolickim. Jezus, oddając za nas życie, podkreślił naszą godność, wolność i miłość. Niesamowite jest to, że co trzeci człowiek na Ziemi jest chrześcijaninem, a w Polsce 91 proc. ludzi jest ochrzczonych.

W codziennym życiu doświadcza Pani obecności Boga?

Tak i ufam Mu we wszystkim. Jego obecność daje mi czystość serca. Mam szacunek do wszystkiego co stworzył: ludzi, przyrody, otaczającego nas świata. Staram się żyć według jego przykazań.



Z tatą, pisarzem Markiem Nowakowskim miała bardzo silną więź.

Jak Pani odnajduje się z takimi wartościami w show-biznesie?

Myślę, że show-biznes jest lustrem całego społeczeństwa. Każdy człowiek szuka wzorców, które są mu bliskie. Dzięki programom rozrywkowym, w których występuję, dajemy nie tylko radość i uśmiech, ale przede wszystkim pomagamy dzieciom i zbieramy pieniądze na cele charytatywne.

Kto Pani przekazał wiarę?

Moi rodzice. Chodzili ze mną do kościoła i mówili o wierze w mądry i głęboki sposób. Babcia czytała mi Biblię do snu. Mój wuj, malarz Jan Lebenstein stworzył wielkie dzieła oparte na Księdze Hioba, Apokalipsie i Księdze Rodzaju. Stworzył też piękne witraże do Centrum Dialogu w Paryżu.



Z mężem i synkiem przy witrażach Jana Lebensteina, brata babci Idy w Kaplicy Centrum Dialogu Księży Pallotynów w Paryżu.

Czy Pani mąż Jack także pochodzi z katolickiej rodziny?

Tak i w tych wartościach wychowujemy naszego synka. Traktujemy Maksa bardzo poważnie, szanujemy jego wybory i nigdy na niego nie krzyczymy. Wierzymy, że dawanie przykładu jest najlepszą nauką.

Kiedy kilka tygodni temu rozmawiałyśmy, wyznała Pani, że nie lubi zostawiać rodziny nawet na chwilę i wszędzie stara się wszystkich ze sobą zabierać: męża, synka i mamę.

Niektórzy zabierają na plan menadżerów, doradców, asystentów, a ja swoją rodzinkę, która jest moim najlepszym teamem. Pomagamy sobie razem we wszystkich aspektach życia i to daje nam szczęście.

A teraz pracy będzie jeszcze więcej, bo dołączyła Pani do ekipy „Halo Tu Polsat", jest Pani gwiazdą programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo", współprowadzi nowy teleturniej „Hitster". A jakiej propozycji pracy w mediach by Pani nie przyjęła?

Nie przyjęłabym nigdy roli, która obraża kogoś albo rani jego uczucia lub której musiałabym potem wstydzić się przed samą sobą, mężem i sy-

Fot.: Akpa, Reporter, Instagram.com/idavictoria

eprasa.pl 368bada0f0

e wszystkim

nem. Miałam bardzo dużo takich propozycji i zawsze odmawiałam.

Pani synek odnajduje się w każdej sytuacji. Miałam okazję obserwować go podczas wielogodzinnej sesji zdjęciowej. Nie marudzi, nie jest zmęczony. A przecież ma dopiero 5 lat.

Maks odkąd się urodził, jest zawsze z nami, wszędzie go zabieramy. Chodzi z nami na nagrania, siłownię, robi z nami zakupy, gotuje, podlewa rośliny, śpiewa. Uczestniczy we wszystkim co robimy każdego dnia i dzięki temu uczy się, jak funkcjonować w codziennym świecie. Zaczyna rozumieć, kiedy jest czas na pracę, zabawę albo codzienne obowiązki.

Jest w Pani dużo szacunku do kraju i jego trudnej historii. Kto Panią tego nauczył?

Miłość do wolności i walka o suwerenną Polskę jest w naszej rodzinie od pokoleń. Mój tata walczył piórem o wolność Polski, mama należała do Solidarności, a dziadek i wujek oddali życie za nasz kraj. Zawsze czułam, że to, iż wywodzę się z elity intelektualnej, zobowiązuje też mnie do ochrony polskiego dziedzictwa i budowania mojego życia w sposób odpowiedzialny.

Wspomniała Pani, że pożegnała wiele bliskich osób. Za kim tęskni Pani najbardziej?

Za tatą i wszystkimi, którzy odeszli. Pochowałam większą część mojej rodziny. Może dlatego z taką determinacją buduję nową, silną rodzinę. Bez nich nie wyobrażam sobie życia.

Nie przeraża Pani dzisiejszy świat pełen hejtu, wojen, nienawiści?

Przeraża mnie. Myślę jednak, że Bóg dał nam rozwiązanie – zrozumienie roli chrześcijaństwa, które głosi niezaprzeczalną godność każdego człowieka, prawo do wolności i poszukiwania szczęścia. Uważam też, że dzieciństwo określa naszą późniejszą drogę w życiu, że ludzie stają się źli, gdy nie są nauczeni miłości i nie rozumieją, że każde życie ludzkie to największy skarb. Ale też chrześcijaństwo daje nam zawsze szansę odrzucenia zła i zmiany swojego życia.

Po czym poznać, że ktoś jest dobrym człowiekiem?

Właśnie po tym, że dostrzega i szanuje każdą osobę i wszystko, co nas otacza. Można liczyć na jego pomoc, ufać mu i czuć się przy nim bezpiecznie.

A jak nauczyć się wdzięczności?

Najlepszą nauką wdzięczności jest pomaganie innym oraz radość z każdego dnia, bo przecież nic nie powtórzy się już w naszym życiu. Warto przekładać porażki w nowe wyzwania, a przede wszystkim zaufać Bogu.

Rozmawiała Anna Ciastoń

ON MA PLAN

Miałam wiele sytuacji, gdzie problem był bez wyjścia, nie było w tym „człowieczej" nadziei, a potem Pan Bóg mi pokazywał, że tak miało być, że wszystko jest po coś, że On ma plan – mówiła w filmie parafii Miłosierdzia Bożego w Gostyninie.



Optymistka, szanuje każdy dzień życia, bo wie jak ono jest ulotne.

eprasa.pl 368bada0f0

Zakochałam się na całe życie

Od czterdziestu lat idą przez życie razem. I nadal patrzą na siebie z tym samym uczuciem co na początku.

Była wschodzącą gwiazdą wrocławskiego Teatru Współczesnego, gdy trenerem jej ulubionej drużyny – Śląska Wrocław – został były napastnik Orłów Chicago. Gdy zobaczyła go po raz pierwszy, pomyślała, że jest... Włochem. Koledzy z boiska nadali mu przydomek „Milani". Przystojny brunet robił na kobietach piorunujące wrażenie. – Z miejsca się w nim zakochałam – opowiada Elżbieta Panas (68). – Na całe życie – dodaje.

Na podbój Ameryki

Henryk Apostel (85) znał Elżbietę z wielkiego ekranu. W kinach triumfy święciła wtedy komedia „Och, Karol", w której zagrała uroczą barmankę Basię. – Olśniewała urodą – wspomina. – Została wybranką mojego serca.

Aktorka, pytana, co urzekło ją w starszym o 17 lat trenerze, mówi, że sposób, w jaki traktował ludzi i pracę. – Ma w sobie mnóstwo życzliwości i pokory – twierdzi. – Jeśli się w coś angażuje, to bez reszty. Jest tolerancyjny, bezinteresowny i uczciwy, a do tego bardzo skromny.

Po ślubie Elżbieta zrezygnowała z własnych marzeń, by wspierać ukochanego. Gdy w 1988 roku Henryk dostał propozycję pracy za oceanem, bez wahania zgodziła się z nim polecieć. Przed wyjazdem zagrała jeszcze w „Koglu-moglu" i „Edukacji Rity", nie przypuszczając, że na kolejne role przyjdzie jej czekać ponad dekadę.

O trzyletnim pobycie w Chicago rzadko mówi w wywiadach. Przyznaje, że jej próby zrobienia kariery w Ameryce zakończyły się porażką. Mąż wspierał ją po kolejnych nieudanych castingach i pocieszał, że po powrocie do Polski znów będzie grała. – Zawsze dawał mi ogromne poczucie bezpieczeństwa – mówi Elżbieta. – Heniek to najlepszy człowiek, jakiego znam.

Oferta nie do odrzucenia

Wrócili w 1991 roku, gdy trenerowi skończył się kontrakt w Chicago. Zamieszkali w Poznaniu, a dwa lata później Apostelowi zaoferowano posadę selekcjonera kadry narodowej. – Skłamałbym, twierdząc, że od razu zgodziłem się poprowadzić Biało-Czerwonych do boju – wyznaje Henryk. – Byłem przecież po zawale... W pierwszej reakcji podziękowałem. Żona powiedziała mi wtedy, że taką propozycję dostaje się raz w życiu. Zapytała: „Co może być cenniejszego dla trenera niż praca z najlepszymi z najlepszych?".

Elżbieta pamięta, jak bardzo mąż przeżywał porażkę reprezentacji w eliminacjach do Euro 1996. Niedługo potem razem cieszyli się z awansu Wisły Kraków do ekstraklasy.



Piłkarskie emocje od lat przeżywa razem z mężem.

Szczęście i miłość

Tymczasem Elżbieta wróciła przed kamerę, co wcale nie było łatwe. – W czasie mojej nieobecności pojawiło się dużo młodych aktorek, więc dla starszych po prostu nie było za dużo miejsca – mówi dziś. – Aktorstwo pod tym względem przypomina sport.

Henryk Apostel od dawna jest na emeryturze. Chętnie jeździ z żoną na podwarszawskie pola golfowe. Elżbieta jest czterokrotną mistrzynią Polski seniorek amatorek w golfie. Mąż jest jej najwierniejszym kibicem.

– Prowadzimy tak intensywne życie, że zapomniałam nawet, w którym roku braliśmy ślub – żartuje aktorka. – Za nami już 40 lat miłości i szczęścia we dwoje.


Grając w „Och, Karol" (pierwsza z lewej), była u progu wielkiej kariery, ale wybrała miłość.


Aktorka po latach wróciła na ekrany. Mogliśmy ją oglądać m.in. w „Plebanii".

Fot.: East News (2), materiały prasowe TVP, Instagram.com/ela.panas

eprasa.pl 368bada0f0



Czterdzieści lat temu wybrali wspólną drogę. Do dziś idą nią razem, z tym samym zaufaniem i ciepłem.

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026

29. EDYCJA

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

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

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

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

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!

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

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

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

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

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

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

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY | SPONSOR STATUETEK | PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

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

REKLAMA

eprasa.pl 368bada0b

Wojciech W

Komu

Zdrowie i szczęśliwą rodzinę zawdzięcza Bożej Opatrzności.



Swoją żonę Joannę uważa za prawdziwy cud.



Zaraz po narodzinach córeczki dowiedział się, że ma nawrót choroby.

Uważa, że dzięki Bogu pokonał ciężką chorobę i dziś może cieszyć się miłością żony oraz córki. Co dzień za to dziękuje.

Często jest pytany o to, jaka jest recepta na udane małżeństwo. Wojciech Wysocki (73), który od prawie trzydziestu lat tworzy szczęśliwy związek z żoną Joanną, wyznał kiedyś: „Dzięki Panu Bogu i naszym staraniom małżeństwo trwa". Bo to właśnie wiara, choć stara się nią nie epatować, odgrywa w jego życiu ważną rolę. Pomagała mu przechodzić przez życiowe kryzysy.

Dał mi nadzieję

Aktor ze wzruszeniem wspomina spędzone w Szczecinie dzieciństwo. Oboje ro-

Fot. - Akpa (2), East News, Reporter, materiały prasowe TVP

eprasa.pl 368bada0f0

tak wiele zawdzięcza?

dzice ciężko pracowali, dlatego Wojtkiem opiekowała się głównie ukochana babcia, Rozalia. – Gospodyni domowa, kumpelka i powierniczka. To ona znosiła moje fochy – opowiadał.

Początkowo chciał zostać dziennikarzem sportowym. Jednak przybrana ciotka, poetka Joanna Kulmowa, zachęciła go, by zdawał do szkoły teatralnej. I choć nie dostał się za pierwszym podejściem, wcale się nie zniechęcił i spróbował ponownie, tym razem skutecznie.

Już w trakcie studiów odnosił aktorskie sukcesy, jednak w miłości mu się nie układało. Pierwsze małżeństwo aktora się rozpadło. W dodatku problemy sercowe nie były jego jedynym zmartwieniem. Pod koniec lat 80. zachorował na raka jądra. Na szczęście choroba została w porę wykryta.

„Wyleczę pana" – usłyszał od lekarza, do którego zgłosił się po pomoc. – To było bardzo budujące, dało mi dużo nadziei. Po miesiącach walki byłem już zdrowy – wspominał.

Nie mogłem się poddać!

Dekadę później na jego drodze stanęła Joanna Tyszko, studentka kulturoznawstwa. Spotkali się na Festiwalu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu. Poznał ich ze sobą aktor Wiktor Zborowski.

– Wysocki to bardzo porządny gość, choć po przejściach. Zajmij się nim – zwrócił się do studentki. Wojciech zakochał się w młodszej o 17 lat kobiecie od pierwszego wejrzenia. Wiedział, że chce z nią spędzić resztę życia. – Stał się cud. To ona jest cudem – mówił o Joannie.

Po dwóch miesiącach znajomości młoda kobieta przeprowadziła się dla niego do Warszawy. Niecały rok później zostali szczęśliwymi rodzicami Rozalii. Niestety, dzień po narodzinach córki Wojciech dowiedział się, że rak jądra znów dał o sobie znać. Ponownie czekała go operacja i chemioterapia

„Staram się robić wszystko, żeby wypełnić kupon dobrego życia. Ale co z tego wyjdzie – to już tylko Pan Bóg wie"

– Życie bywa zaskakujące. Jednego dnia trzymasz na rękach wyczekiwane i ukochane dziecko, a drugiego dostajesz obuchem w głowę – opowiadał. Miał jednak motywację do walki. – Nie mogłem się poddać. Musiałem żyć, bo miałem dla kogo – wspominał. Pomocy szukał nie tylko u lekarzy, ale też u Boga. Modlił się o uzdrowienie. – To wszystko, co mnie spotkało i co pozwoliło mi dalej żyć, przywróciło we mnie wiarę w Boga – wyznał potem.

Trudne doświadczenia sprawiły też, że jeszcze bardziej zaczął doceniać każdy dzień i chwile spędzane z bliskimi. Praca nie jest dla niego najważniejsza. – Mój żywot mógł się zakończyć, a za sprawą Pana Boga i medycyny od prawie 30 lat nadal żyję. Czym to jest w porównaniu z przegranym castingiem? Niczym. Olać to! – powiedział w jednym z wywiadów.

Wiara dla grzeszników

Dużą rolę w jego drodze duchowej odegrał śp. ks. Kazimierz Orzechowski, duszpasterz aktorów, którego znał osobiście i bardzo cenił.

– Jego łagodność i mądre słowa pokazywały mi, że wiara jest dla grzeszników – stwierdził przed laty. I jednocześnie dodał, że to właśnie dzięki wierze strach nie zdominował jego życia.

Dziś codziennie dziękuje Bogu za ukochaną rodzinę, jaką udało mu się stworzyć. I patrzy z nadzieją w przyszłość.

– Staram się robić wszystko, żeby wypełnić kupon dobrego życia. Ale co z tego wyjdzie – to już tylko Pan Bóg wie – podsumowuje.



W „Na Wspólnej" wciela się w męża postaci granej przez Annę Korcz.



Widzowie pokochali go za rolę lekarza w serialu „Ranczo".

Ulubiona msza

W pandemii do korzystania z mediów społecznościowych zachęciła go Maja Komorowska. – Powiedziała, że dzięki temu będę mógł oglądać mszę środowisk twórczych, odprawianą przez naszego ulubionego księdza Grzegorza – opowiadał.

eprasa.pl 368bada0f0

Katarzyna Kondz

Dotrzymała obietnicy



Ślub z Pawłem był wielkim wydarzeniem dla całej społeczności.



Katarzyna zawierzyła swoje pragnienia Matce Bożej.

Najbardziej na świecie marzyła o własnej rodzinie. Miała być liczna i bardzo zgrana...

Katarzyna wychowała się w rodzinie katolickiej, jednak wzorce religijne zawdzięcza przede wszystkim swojej babci, Lilii.

– Pamiętam, że zawsze oglądała w telewizji nabożeństwa, klękała też ze mną do modlitwy i zabierała kościoła – opowiada.

Z mamą natomiast, dziewczynka chodziła na nabożeństwa majowe oraz przygotowywała się do sakramentu Pierwszej Komunii Świętej.

– Czułam wtedy, że dzieje się w moim życiu coś bardzo ważnego – wspomina.



Kochają się tak samo, jak na początku znajomości.

Wyjazd do Wilna całkiem ją odmienił

Gdy byłą nastolatką, w okolicy powstała nowa parafia, odwiedził ich po kolędzie ksiądz proboszcz.

– Kasiu, będziesz prowadzić u nas scholę – oznajmił jej niespodziewanie. Była zaskoczona, ale zgodziła się. Razem z koleżanką, Anią, prowadziły zajęcia z młodszymi dziećmi. Grały na gitarze i śpiewały piosenki. Potem dołączyły do nich też starsze dzieci i zawiązała się schola młodzieżowa.

Kasia została z młodszą grupą, a Ania zajęła się starszą. Najważniejsze dla nich było, żeby każdy czuł się tam dobrze. Okazywały dzieciakom wsparcie i zrozumienie oraz podkreślały jak ważne jest to, co robią.

– Śpiewamy Panu Jezusowi, pokażcie mu swoją radość i wielką miłość – zachęcały wszystkich.

Oprócz scholi, Kasia należała też do Oazy, a potem do wspólnoty młodzieżowej. Wyjeżdżała często na rekolekcje i na pielgrzymki. Jeden z takich wyjazdów był dla niej szczególnie wyjątkowy – wizyta w Wilnie, u Matki Boskiej Ostrobramskiej.

> „W kościele czułam, że w moim życiu dzieje się coś bardzo ważnego."

To była dla niej przełom duchowy, poznała młodzież z całego świata. Wspólnie modlili się i rozmawiali. Kasia już wtedy marzyła o własnej rodzinie.

– Matko Boża, jeśli dasz mi dobrego chłopaka, to obiecuję,

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 368bada0f0

ior z Białegostoku
danej Maryi

że wrócę tu z nim – modliła się przy świętym wizerunku.

Kilka miesięcy później wypadały rekolekcje wielkopostne. Wiedziała, że wybiera się na nie jej koleżanka Sylwia, wraz ze wspólnotą, do której należała.

– Pojedź z nami, nie mamy gitarzysty – nawiała ją.

Zaczęła dostrzegać, jaki jest dobry

Szybko odnalazła się wśród tamtejszej młodzieży, postanowiła do niej dołączyć. I tak poznała Pawła. Z początku był tylko kolegą. Śmiała się z jego żartów i lubiła jego towarzystwo. Był wesoły i zwariowany. Z czasem to się zaczęło zmieniać. Zaczęła dostrzegać jego zalety. Kiedy miała problem i było jej smutno, mogła na niego liczyć.

Któregoś dnia pojechali razem na imprezę i wrócili już jako para. Spotykali się 3 lata. Kasia w tym czasie skończyła studia pedagogiczne, Paweł pracował jako programista. Pobrali się w 2012 r. Wtedy Kasia przypomniała sobie o obietnicy jaką złożyła Matce Bożej.

– Muszę cię gdzieś zabrać – powiedziała mężowi. Udało im się znaleźć niedrogą wycieczkę i pojechali do Wilna

Rok później ich rodzina powiększyła się. Na świecie pojawiła Kamila, a po niej Dominika oraz Tomasz.

Początki ich małżeństwa były szczęśliwe. Zamieszkali w małej kawalerce po babci.

Kiedy pojawiły się dzieci, Kasia została z nimi w domu.

Po pewnym czasie Katarzyna zaczęła zmagać się z depresją. Nie miała pojęcia, skąd i dlaczego choroba do niej przyszła, nie umiała dać sobie z tym rady.

– Poradzimy sobie – Paweł był przy niej w najgorszych chwilach.

Bardzo pomogła jej też modlitwa. To w Bogu odnajdowała siłę. Wiedziała, że ma dla kogo żyć.

Starała się przekazywać chrześcijańskie wartości dzieciom. Wspólnie klękali do modlitwy, chodzili razem do kościoła. To dzięki nim i Bogu udało się jej pokonać chorobę.

Kiedy Tomasz skończył 3 latka, wróciła do pracy w przedszkolu. Mieszkali już wtedy w większym mieszkaniu, ale gdy w 2018 r. urodził się Rafał, zrobiło się im za ciasno.

– Tak bardzo chciałabym mieć własny dom! – marzyła na głos.

– Ja też. I wierzę, że z Bożą pomocą, nam się to uda – uśmiechnął się mąż.

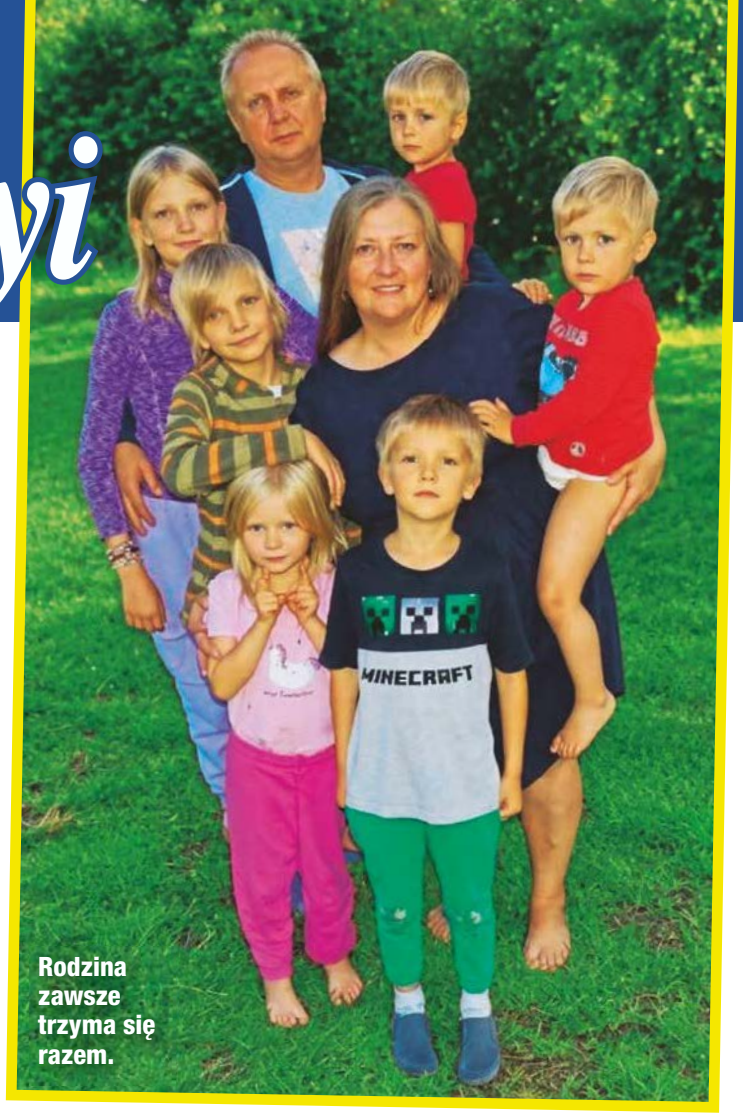
Modlili się i szukali własnego miejsca

Od tej pory zawierzyli swoje pragnienie Maryi i modlili się o jego spełnienie. W międzyczasie urodziła się Paula Marika oraz bliźniaki Krzysztof Józef i Mariusz Michał. Małżonkowie nie ustawali w modlitwach i poszukiwaniu własnego miejsca na świecie. Na dodatek okazało się, że Kasia ponownie spodziewa się dziecka.

– Nie wiem, czy dam radę – zareagowała na wiadomość o ciąży.

Ale kiedy poczuła pod sercem bicie serduszka, zaczęła się cieszyć, wybrała już nawet imię. Niestety, radość małżonków nie trwała długo. W 17 tygodniu Kasia dostała skurczy i poroniła. Nie mogła się z tym pogodzić, czuła ogromny żal i niezrozumienie.

– Czemu Bóg dał mi dziecko i je zabrał? – szeptała.



Rodzina zawsze trzyma się razem.

Położna, która się nią opiekowała, była bardzo pobożna, dużo z nią rozmawiała. Zaprzyjaźniony ksiądz odprawił pogrzeb, a potem piękną mszę za duszę aniołka. Pomogła jej modlitwa i spojrzenie na stratę przez pryzmat wiary.

– Staś jest teraz w lepszym miejscu – mówiła z czasem z czułością, o nienarodzonym synku.

„Zdarzało mi się kłócić z Bogiem, ale wiem, że nigdy nie zostawił nas w potrzebie."

Należała już wówczas do scholi akademickiej Adonai. Wsparcie, którego tam doświadczyła i wspólna modlitwa bardzo jej pomogły. W domu również zawsze mogła liczyć na Pawła oraz dzieci.

Z czasem ból minął. Pogodziła się ze stratą.

Kilka lat temu udało im się kupić działkę. Jednak zanim zaczęli budowę, znaleźli w okolicy piękny dom do remontu. Cena była tak atrakcyjna, że nie zastanawiali się nad zakupem ani chwili.

– To znak od Maryi – cieszyli się.

Lato spędzili na działce w kamperze, jednocześnie wykańczając budynek, do którego udało im się wprowadzić na początku września.

Oboje czują, że są we właściwym momencie swojego życia. Należą do wspólnoty Włączeni w Chrystusa. Kasia nadal śpiewa w scholi. Dzieciom przekazują wiarę i Boże wartości.

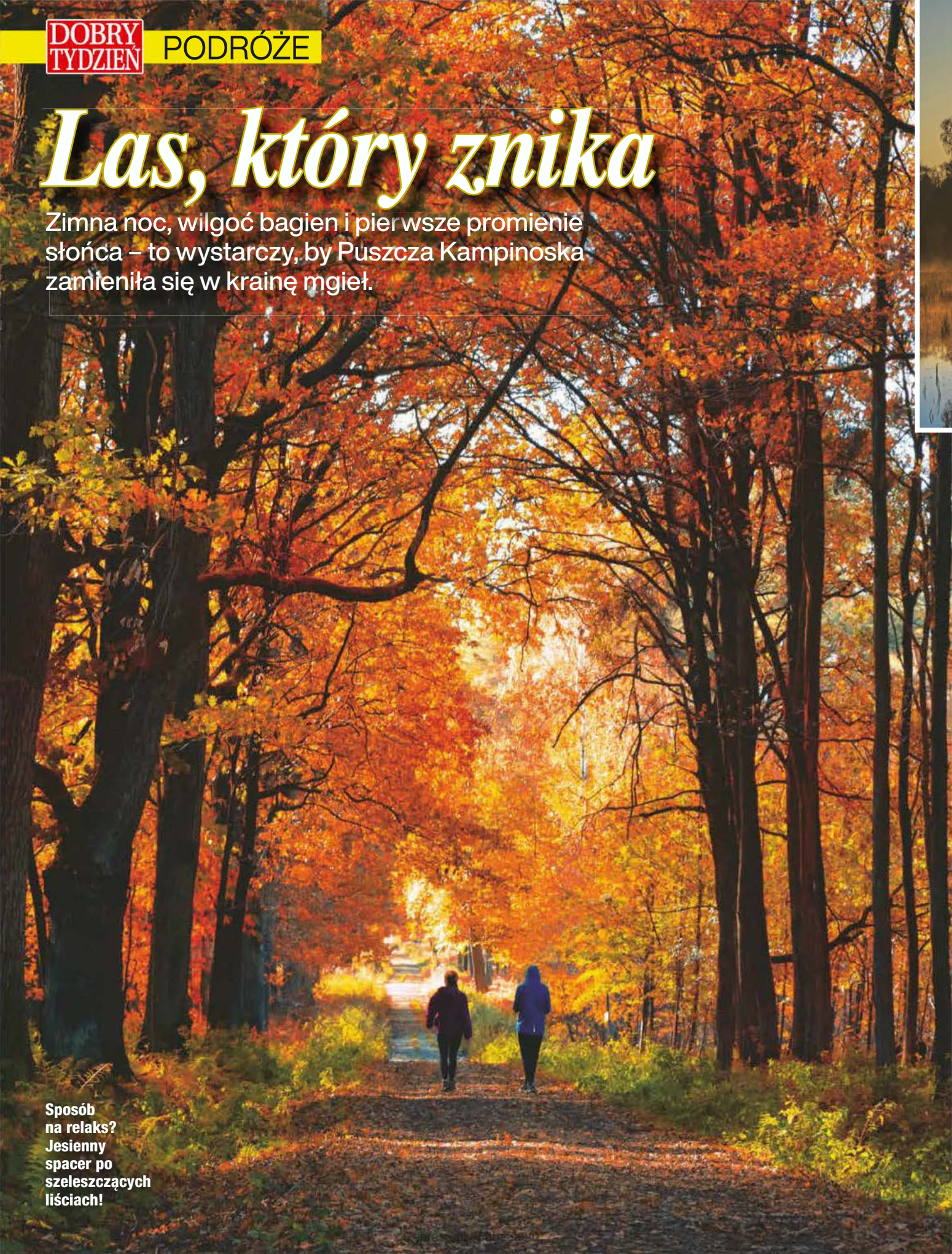
– Może nie zawsze byłam pokorna, zdarzało mi się kłócić z Bogiem, ale mimo to nigdy nie zostawił nas w potrzebie, zawsze był przy nas i nas wspierał. To dzięki niemu mamy to wszystko – mówi z wzruszeniem Kasia.

Anna Wyszyńska

eprasa.pl 368bada0f0

Las, który znika

Zimna noc, wilgoć bagien i pierwsze promienie słońca – to wystarczy, by Puszcza Kampinoska zamieniła się w krainę mgieł.



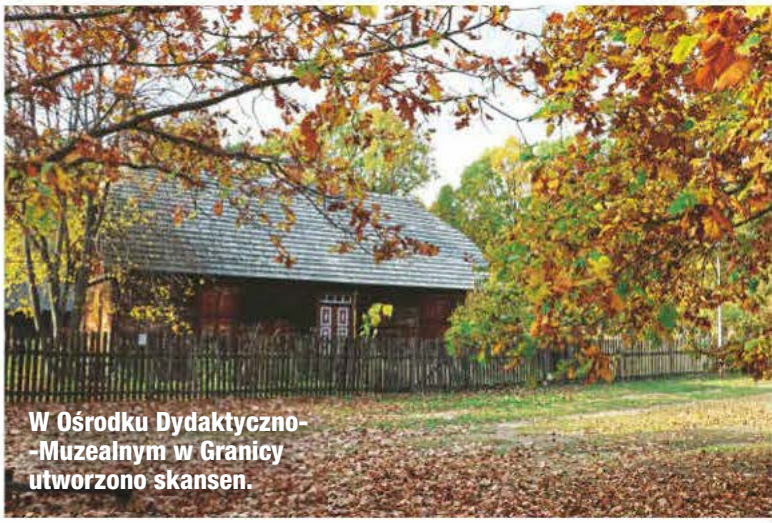
Sposób na relaks? Jesienny spacer po szeleszczących liściach!



Nad ranem puszcza zamienia się w naturalne studio efektów specjalnych.



Ktoś tu się może nam cały czas przyglądać…



W Ośrodku Dydaktyczno-Muzealnym w Granicy utworzono skansen.

Jesienią podwarszawska puszcza potrafi na kilka godzin stracić swoje kontury. Mgła podnosi się znad mokradeł, wsuwa między drzewa i przykrywa leśne ścieżki. W rezerwacie Łosiowe Błota, na mokradłach w Dziekanowie Leśnym czy w okolicach Granicy złote i rude liście znikają w mlecznej bieli. To ulotna chwila, bo krajobraz szybko odzyskuje ostrzejszy kształt.

Kraina złota i mgieł

Kampinoski Park Narodowy rozciąga się na północno-zachodnich rubieżach Warszawy. Nie ma drugiego dużego miasta w Europie, które miałoby przy granicach dziką puszczę. Warszawa jest więc szczęściarą, bo to jeden z najpiękniejszych leśnych zakątków Mazowsza. Najcenniejsze fragmenty puszczy są chronione w rezerwatach, znaczną część obejmuje Kampinoski Park Narodowy.

Po wejściu między drzewa trudno uwierzyć, że stolica jest tak blisko. Jesienią kontrast jest wyraźniejszy. W mieście trwa zwykły dzień, tymczasem tutaj szlak prowadzący wzdłuż doliny Łasicy albo przez rezerwat Sieraków znika za zasłoną mgły. Chwilę później słońce przebija się przez korony drzew i ten sam las wygląda już zupełnie inaczej.

Jesień maluje Kampinos na rudo, złoto i miedziano. W wilgotnych miejscach kolory są ciemniejsze, bardziej nasycone, szczególnie po deszczu. Wtedy w kałużach odbijają się korony drzew, a i mokry piasek na wydmach zmienia kolor.

Teraz też łatwiej dostrzec w łosia – las przerzedza się, a zwierzęta chętnie wychodzą na podmokłe łąki i leśne polany. To jeden z symboli puszczy. Rozległe bagna, wydmy i zarośla tworzą dla łosi doskonałe warunki.

Tajemnice puszczy

Wędrówkę kampinoskimi szlakami można rozpocząć w Izabelinie, Palmirach czy Dziekanowie Leśnym. Tras jest wiele – od krótkich spacerowych po długie szlaki liczące kilkadziesiąt kilometrów. Na jesienny spacer można wybrać krótszy odcinek, np. zielony szlak z Granicy do Zaborowa.

W Granicy warto zajrzeć do Ośrodka Dydaktyczno-Muzealnego. Drewniane zabudowania pokazują, jak wyglądało dawniej życie mieszkańców puszczy, a wystawy przybliżają historię, przyrodę i kulturę regionu. Jesienią skansen dobrze wpisuje się w trasę – drewniane chaty, ogrody i drzewa w jesiennych kolorach podkreślają urok spaceru.

Są też miejsca, w których przyroda ustępuje historii. Drewniane kapliczki, mogiły z czasów powstań XIX wieku i cmentarz w Palmirach przypominają, że Kampinos to także miejsce ważne historycznie.

Potem można wrócić między drzewa. Mgła już pewnie zniknie, a ścieżka, która przed godziną urywała się w gęstej mgle, znów poprowadzi przed siebie.



Kapliczka Leśników w Granicy z lat 20. XX w.

WAŻNE MIEJSCE



Na skraju Puszczy Kampinoskiej znajduje się Cmentarz-Mauzoleum w Palmirach. Spoczywają tu ofiary z czasów II wojny światowej, wśród nich przedstawiciele polskiego życia politycznego, naukowego i kulturalnego. Obok cmentarza działa Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry, którego wystawa przybliża historię tego miejsca i losy osób, które zostały tu upamiętnione.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl 368bada0f0

Św. Leopold Mandić



Jan Paweł II kanonizował go 16 października 1983 roku, ukazując go jako wzór apostoła konfesjonału oraz sługi sakramentu pojednania.

Marzył o misjach, ale przełożeni ze względu na jego niski wzrost i niewyraźną mowę wybrali dla niego posługę spowiednika. Doszedł w niej do świętości.

Jego powołaniem był konfesjonał

– Umiał tylko spowiadać, lecz właśnie w tym tkwi jego wielkość – mówił Jan Paweł II, wynosząc go na ołtarze.

Ten drobniutki kapucyn (miał tylko 135 cm wzrostu) od dziecka był pewien, że sensem jego życia jest wypełnianie Bożego planu. Postrzegał go jako codzienny trud i służenie ludziom w drodze do Boga. Przez ponad 33 lata w malutkiej celi klasztoru kapucynów w Padwie spowiadał penitentów po 9–10 godzin dziennie. Ta cela właśnie została jedynym nienaruszonym pomieszczeniem, gdy klasztor został całkowicie zniszczony podczas bombardowania Padwy w 1944 roku. Zakonnik przepowiedział zresztą to zdarzenie. Przed śmiercią mówił, że „w niej Bóg okazał duszom tyle miłosierdzia, że musi pozostać jako pomnik Jego dobroci". Teraz jest ona centralnym punktem sanktuarium świętego i celem pielgrzymek z całego świata.

Zakochany w Bogu

Przyszedł na świat 12 maja 1866 roku w Herzeg Novi (dziś Czarnogóra) w rodzinie chorwackich katolików. Rodzina była głęboko wierząca, a mama, co podkreślał, nadzwyczaj dobra. Jako mały chłopiec podczas spowiedzi został potraktowany bardzo surowo. „Kiedy zostanę księdzem, inaczej będę spowiadał" – powiedział siostrze. Już w wieku 17 lat wstąpił do seminarium w Udine. Był zdolny – studiował teologię, filozofię, chciał być kaznodzieją. Gdy w wieku 24 lat przyjął święcenia, prosił o wysłanie go na Daleki Wschód. Przełożeni uznali jednak, że nie da sobie rady, bo niewyraźnie mówił i utykał.

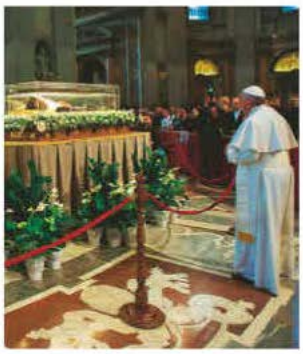
Modlitwa za przyczyną św. Leopolda Mandicia

Święty ojcze Leopoldzie, ty poświęciłeś swoje życie, by pocieszać uciśnionych i dla Boga pozyskiwać grzeszników. Ty dla przyśpieszenia powrotu odłączonych braci do jedności Kościoła wytrwale modliłeś się do Pana. Wspomagaj mnie w pokonywaniu przeciwności życiowych, a wsparty wstawiennictwem Matki Zbawiciela, którą tak bardzo ukochałeś, wyjednaj mi u Jezusa łaskę wiernej i coraz większej miłości Boga i każdego człowieka oraz tę łaskę, o którą teraz pokornie proszę. Amen.

eprasa.pl 368bada0f0



Był Chorwatem, ale całe dorosłe życie spędził we Włoszech. Zawsze jednak niósł ze sobą w sercu rodzinne strony.



W 2016 roku – Roku Miłosierdzia – jego relikwie, wraz z relikwiami św. Ojca Pio, były wystawione w Watykanie na życzenie papieża Franciszka.

Przyjął to z pokorą. Ostatecznie trafił do Padwy. Bywało bardzo trudno, bo wierni nieraz dokuczali mu z powodu niskiego wzrostu i niezdarności. Każdego dnia uczył się wyrzekać siebie, ofiarowywać cierpienia Bogu, by uświęcił każdego, z kim się spotykał.

Czekał każdego dnia

Wszędzie, gdzie spowiadał, prędko rozchodziła się wieść, że jest łagodny i przyjacielski, codziennie więc ustawiała się doń długa kolejka. Przychodzili biedni i bogaci, wykształceni i prości, świeccy i duchowni (jednym z jego penitentów był Albino Luciani, przyszły papież Jan Paweł I). Mówił im: „Proszę złożyć wszystkie swoje sprawy na moje barki, ja się tym zajmę". To on odprawiał ciężkie pokuty, posty, umartwienia, biczowania, ale przede wszystkim długie modlitwy. Rozmawiał z Bogiem nieustannie, wstawiając się za każdym. Pewnego dnia wysłuchał spowiedzi na klęczkach, bo penitent przez pomyłkę usiadł na jego miejscu. Żegnał ich słowami: „Przyjdź tu znowu, będę czekał" i „Wierz!". Jesienią 1940 roku zachorował na raka przełyku. Nie przejął się tym, dalej pracował. 29 lipca 1942 roku spowiadał do późna, a potem całą noc się modlił. Umarł rankiem z modlitwą „Witaj Królowo" na ustach i z uniesionym rękoma, jakby się z kimś witał.

„Kapłan w konfesjonale powinien być pocieszeniem, nie sędzią"

Wstawia się za nami

W 1946 roku u Elizy z Rovigo wykryto nieuleczalną chorobę. Kobieta prosiła o pomoc ojca Leopolda. Pewnego dnia zobaczyła go w swoim domu, chwilę z nią rozmawiał, a po kilku dniach wyzdrowiała. Ten cud sprawił, że w 1976 roku ogłoszono go błogosławionym. Odkryto też, że jego ciało nie uległo rozkładowi i umieszczono je w szklanej trumnie. W 2016 roku relikwie ojca Mandicia trafiły najpierw do Watykanu a potem do Chorwacji, gdzie wystawiono je w katedrze w Zadarze. Hołd oddało mu prawie pół miliona ludzi. Do kościoła stała niekończąca się kolejka. Jak kiedyś, gdy spowiadał...

Jolanta Winiarska



Jego figura stoi tuż przy konfesjonałach w Medziugorie.

Fot.: Wikipedia.org, Adobe Stock(2), East News(2), www.ofmcap.org, materiały prasowe (2)

PYTANIA O WIARĘ

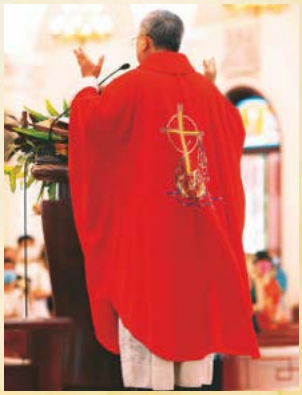


Na pytania odpowiada ks. Marek Dziewiecki, dr psychologii, wykładowca, rekolekcjonista, dyrektor telefonu zaufania, autor ponad 70 książek o małżeństwie i rodzinie. Pytania można przesyłać listownie na adres redakcji lub mailowo: wiara@dobrytydzien.com.pl

Czy w kościele możemy tylko słuchać?

Co zrobić, jeśli nie zgadzam się z kazaniem lub czymś w Kościele? Renata z Olkusza

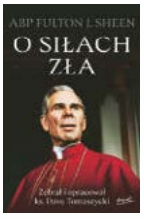
Droga Pani Renato, do świątyni idziemy po to, żeby słuchać Jezusa, bo Jemu wierzymy, a On wskazuje nam, jak mamy postępować, żeby życie nas cieszyło. Ja też spotykam się czasem z sytuacją, że jakiś ksiądz mówi coś innego niż Jezus. Od niektórych księży słyszę, że Bóg zsyła nam krzyże, że na nas się gniewa, albo że w swej dobroci wszystko toleruje. W rzeczywistości Ewangelia pokazuje, że to my krzyżujemy Jezusa, a nie On nas, że Bóg Ojciec martwi się o nas, gdy błądzimy, a nie złości na nas, czy że Stwórca nie toleruje, lecz upomina błądzących, bo pragnie ich nawrócenia i ocalenia. Gdy jakiś kapłan głosi coś innego niż Jezus, wtedy warto pójść po Mszy do zakrystii i powiedzieć księdzu, co powiedział błędnego, albo w czym wypaczył nauczanie Jezusa. Zwykle duchowni biorą sobie bardziej do serca upomnienie skierowane do nich przez ludzi świeckich niż przez innych kapłanów.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Ktoś całkiem obcy" to filmowa opowieść o granicach, które jesteśmy gotowi przekroczyć, aby chronić najbliższych. Wszystko zaczyna się, gdy syryjska lekarka z córką uciekają z Aleppo. Jej los splata się losem kilkorga nieznajomych na Morzu Śródziemnym – tam, gdzie o życiu decydują minuty, a o człowieczeństwie pojedyncze gesty. Galapagos Film



„O siłach zła" abp. Fultona J. Sheena to dzieło, które powstało po latach z jego rozproszonych tekstów (wybór ks. Dave Tomaszycki). Sheen zawsze ostrzegał przed kulturą odrzucającą Boga, relatywizującą prawdę i oswajającą przemoc i hedonizm. Autor pokazuje chrześcijańską historię walki duchowej, ucząc rozpoznawać zło także w ideologiach i codziennych wyborach. Wyd. Esprit

eprasa.pl 368bada0f0

Śladami Lolka Wojtyły

Tu wszystko się zaczęło. I życie się zaczęło, i szkoła się zaczęła, i studia się zaczęły, i teatr się zaczął. I kapłaństwo się zaczęło – tak mówił papież o swoim mieście rodzinnym.


W tym pokoju 18 maja 1920 roku przyszedł na świat przyszły papież.

Adom był tutaj za moimi plecami przy Kościelnej. A kiedy patrzyłem przez okno widziałem na murze kościelnym zegar słoneczny i napis: „Czas ucieka, wieczność czeka” – mówił Jan Paweł II podczas niezapomnianego spotkania na wadowickim rynku, które odbyło się 16 czerwca 1999 roku. Ojciec Święty uśmiechał się lekko, gdy wspomnieniami wracał do lat młodzieńczych spędzonych w Wadowicach, które na zawsze, nawet wtedy, gdy posługiwał w Krakowie, a potem w dalekim Watykanie pozostały w jego sercu. – Z wielkim wzruszeniem patrzę na to miasto lat dziecięcych, które było świadkiem mych pierwszych kroków, pierwszych słów i tych – jak mówi Norwid – „pierwszych ukłonów”, co są „jak odwieczne Chrystusa wyznanie: »Bądź pochwalony«!” – mówił papież.

Torebka mamy papieża Emilii Wojtyłowej

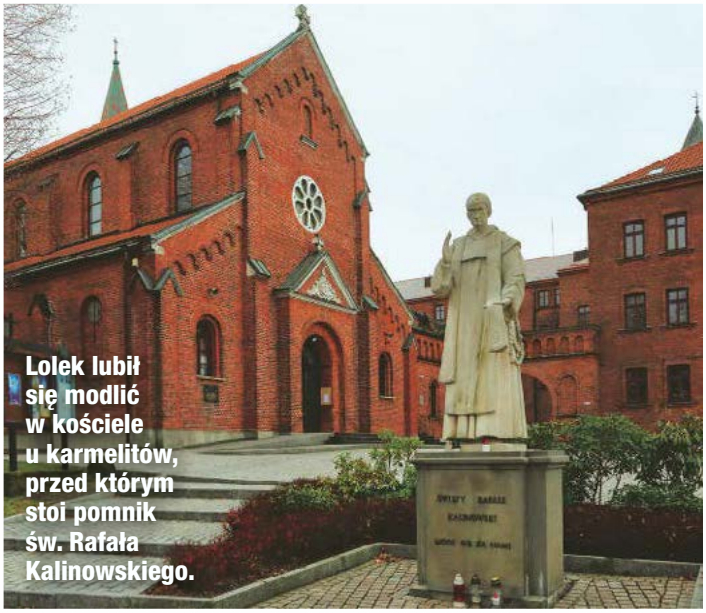
Podążając śladami św. Jana Pawła II po Wadowicach, pierwsze kroki warto skierować do kamienicy przy ul. Kościelnej 7, gdzie na I piętrze w mieszkaniu składającym się z kuchni, sypialni i salonu, żyła w zgodzie i miłości silna wiarą rodzina Wojtyłów. Teraz na wszystkich kondygnacjach budynku mieści się Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II w Wadowicach.

Mieszkanie Emilii i Karola seniora, które zajmowali od 1919 roku, zostało odtworzone na podstawie wspomnień sąsiadów i kolegów papieża. Jest tam oryginalny kaflowy piec kuchenny, naczynia, półka, stolik i kosz na bieliznę, a także fotografie i rzeczy osobiste, w tym m.in. torebka Emilii Wojtyłowej.

Zwiedzający mogą zobaczyć pokój, w którym 18 maja 1920 roku przy dźwiękach Litanii Loretańskiej dobiegających z sąsiadującego z kamienicą kościoła urodził się Lolek Wojtyła.

Ale muzeum nie ogranicza się do przypomnienia wadowickich czasów Karola Wojtyły (m.in. jego aktorskich dokonań w międzyszkolnym teatrze), są w nim pamiątki z dalszych etapów życia świętego papieża.

Miasto i dom rodzinny Karol Wojtyła opuścił w 1938 roku, gdy z ojcem – jedynym żyjącym wówczas członkiem najbliższej rodziny przeniósł się do Krakowa, by podjąć studia.


Lolek lubił się modlić w kościele u karmelitów, przed którym stoi pomnik św. Rafała Kalinowskiego.

Można usiąść obok Lolka Wojtyły

Przepustką do nich była matura, którą zdał w Państwowym Gimnazjum Męskim im. Marcina Wadowity. Od początku edukacji był uczniem wybitnym, zdolnym i pracowitym, a jednocześnie skromnym. Gdy w klasie żaden z kolegów nie potrafił odpowiedzieć na pytanie nauczyciela, Karol był ostatnią deską ratunku.

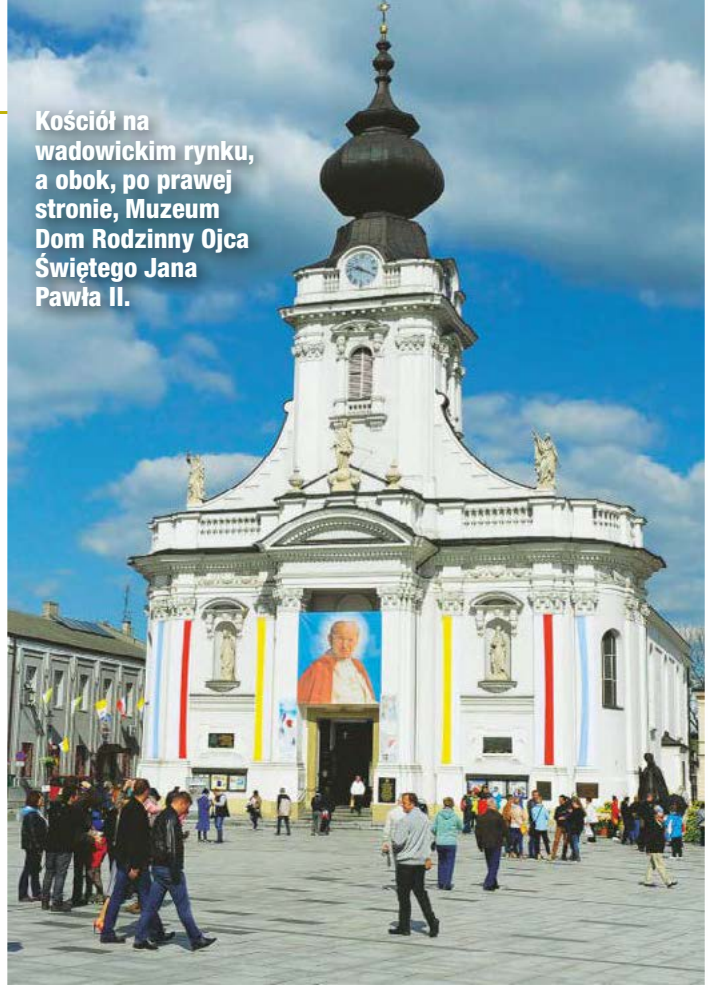
– Bo się porządnie uczyłem w szkole. Jeszcze się uczyłem łaciny, jeszcze się uczyłem greki. Wy wiecie co to jest? Coś wspaniałego – wspominał papież podczas pamiętnego spotkania na wadowickim rynku.

Jego szkolni koledzy opowiadali, że nie pozwalał od siebie odpisywać, uważał to za oszustwo. Wyjątkiem było bardzo trudne zdanie do tłumaczenia z łaciny. W innych przypadkach proponował kolegom wspólną naukę i wytłumaczenie niezrozumiałych zagadnień.

Dziś budynek dawnego gimnazjum męskiego zajmuje I Liceum Ogólnokształcące im. Marcina Wadowity. Uczniowie mogą przysiąść na ławeczce tuż obok odlanej z brązu sylwetki najsłynniejszego ucznia tej szkoły, który na zawsze zapisał się na kartach historii. Pod ławeczką biegnie napis: „Tu wszystko się zaczęło” i ślady stóp prowadzące do wejścia do gmachu szkoły.

Pierwsze kroki po lekcjach, podobnie jak rano przed zajęciami, Lolek Wojtyła zawsze kierował do mieszczącego się na rynku, tuż obok jego domu, kościoła pw. Ofiarowania Najświętszej Maryi Panny. Tego samego, w którym w maju

eprasa.pl 368bada0f0



Kościół na wadowickim rynku, a obok, po prawej stronie, Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II.



16 czerwca 1999 roku na rynku w Wadowicach Jan Paweł II z nostalgią wspominał czasy dzieciństwa i młodości.

1920 roku został ochrzczony. – W tej świątyni przystąpiłem do pierwszej spowiedzi i Komunii św. Tu byłem ministrantem. Tu dziękowałem Bogu za dar kapłaństwa i – już jako arcybiskup krakowski – tu przeżywałem swój srebrny jubileusz kapłański – wspominał wiele lat później Jan Paweł II.

W dzieciństwie i wczesnej młodości chętnie modlił się w kaplicy przed wizerunkiem Matki Bożej Nieustającej Pomocy. Lolek zawierzał Jej swoje radości i troski, u Niej szukał wsparcia po śmierci ukochanej mamy, która zmarła przed jego Pierwszą Komunią Świętą, a potem starszego brata Edmunda. Maryję, zgodnie z ojcowską radą, traktował jak matkę, której potem przez całe życie powtarzał „Totus Tuus (Cały Twój)".

Wzrastałem w kościele u karmelitów

Jego szczere oddanie Maryi sprawiało, że często odwiedzał zakon karmelitów, który znajdował się w Wadowicach na górce. Tam chętnie przystępował do sakramentu pokuty, i także tam jako młody chłopak przyjął szkaplerz karmelitański, który nosił przez całe życie. – Wśród nabożeństw, które urzekały mą dziecięcą duszę, najgorliwiej korzystałem z nowenny przed uroczystością Matki Bożej z Góry Karmel. Był to czas wakacji, miesiąc lipiec – wspominał. – Czasem trudno się było oderwać od kolegów, wyjść z orzeźwiających fal kochanej Skawy, ale melodyjny głos karmelitańskich dzwonów był taki mocny, taki przenikający do głębi duszy, więc szedłem. Tak, tak, mieszkałem obok kościoła parafialnego, ale wzrastałem w kościele św. Józefa – wyznał papież.

Był tak zafascynowany duchowością karmelitańską, że jako kleryk seminarium duchownego prosił abp Adama Sapiehę o zgodę na rozpoczęcie nowicjatu, ale metropolita odmówił. – Najpierw trzeba skończyć to, co się zaczęło – powiedział.

Ławeczka z Lolkiem Wojtyłą w szkolnym mundurku na terenie liceum im. Marcina Wadowity.

Fot.: East News (2), Forum (2), Reporter

eprasa.pl 368bada0f0

Specjały z wołowiny

Pyszne dania, dobrze znane na całym świecie, w których to mięso gra pierwsze skrzypce – świetnie sycą i rozgrzewają. Idealne na jesienne dni!



Arabskie nadziewane bakłażany

SKŁADNIKI:

• 4 bakłażany • 500 g mielonej wołowiny • 200 g kaszy bulgur • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 3 łyżki oleju • po 1 łyżeczce wędzonej mielonej papryki i kuminu • 200 g pomidorków koktajlowych • sól • pieprz • kwaśna śmietana i mięta do podania

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj kaszę bulgur. Bakłażany przekrój wzdłuż. Wydrąż część miąższu, tworząc łódeczki. Wydrążony miąższ potnij w kostkę.

2. Drobno pokrój cebulę i czosnek, przesmaż razem na oleju. Dodaj mięso. Smaż, mieszając, 3-4 minuty, aż wołowina ładnie się zrumieni. Dołóż miąższ bakłażana, dopraw papryką, kuminem, solą i pieprzem. Duś 2-3 minuty.

3. Pomidorki pokrój na ćwiartki. Dodaj do farszu razem z bulgurem. Wymieszaj i napełnij bakłażanowe łódeczki. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 30 minut w 200°C. Podawaj z kleksem bitej śmietany i oprószone posiekaną miętą.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Mięso palce lizać!

Aby wołowina była krucha, posól ją pod koniec smażenia. Sól wyciąga wilgoć, więc wczesne posolenie sprawi, że mięso będzie twarde i suche. Wyjątkiem są steki, które należy solić tuż przed wrzuceniem na mocno rozgrzaną patelnię, by zyskały pyszną skórkę.

Sałatka meksykańska z klopsikami

SKŁADNIKI:

• 1 jajko • 1 awokado • 400 g mielonej wołowiny • 1 cebula • 500 g batatów • skórka i sok z 1 limonki • mielona papryka • 1 chili • po 2 łyżki majonezu i bułki tartej • po 250 g fasoli czerwonej i kukurydzy • 500 g makaronu • 4 pomidory • sól • pieprz • olej • 1/2 pęczka natki • 80 g chipsów (tortilli)

PRZYGOTOWANIE:

1. Bataty pokrój w kostkę. Wymieszaj z 1 łyżką oleju, oprósz skórką, papryką, solą i pieprzem. Mięso wymieszaj z posiekaną cebulą, 1/2 chili, 1 łyżką majonezu, jajkiem, bułką tartą, solą i pieprzem. Uformuj 12 klopsików. Piecz z batatami ok. 20 minut w 200°C.

2. Bataty połącz z ugotowanym makaronem, kukurydzą i fasolą, pokrojonymi pomidorami i posiekaną natką. Polej sosem z 1/2 awokado zmiksowanego z 3 łyżkami soku, 1 łyżką majonezu i 2 łyżkami wody. Dopraw resztą chili. Resztę awokado pokrój, skrop sokiem, posyp sałatkę. Podawaj z klopsikami i chipsami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Na obiad

Marka Rolnik oferuje ogórki konserwowe w drobnej kostce. Pozwalają zaoszczędzić czas podczas przygotowywania potraw.



• Ok. 6 zł/540 g

Rybka na jeden kęs

Lisner wprowadza na rynek markę Hello Tuna, czyli tuńczyka w sześciu wariantach smakowych, np. z czarnymi oliwkami.



• Ok. 5 zł/ 85 g

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

eprasa.pl 368bada0f0



Gulasz po burgundzku

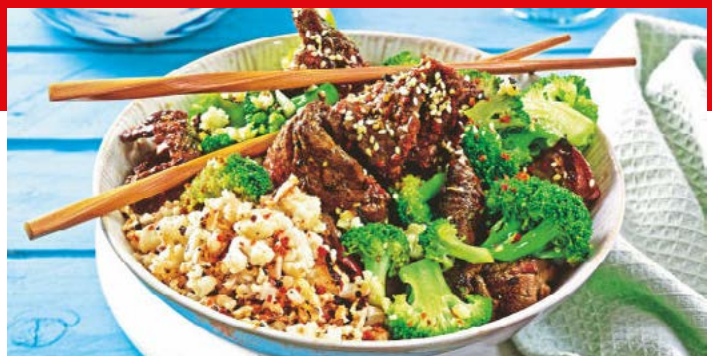
SKŁADNIKI:

• 1 kg wołowiny na gulasz • po 500 g marchewki i selera • 600 g szalotek • 2 ząbki czosnku • po 2 łyżki masła klarowanego i koncentratu pomidorowego • 250 ml wytrawnego czerwonego wina • 2 żółtka • 500 g ugotowanych ziemniaków • 2 łyżki masła • gałka muszkatołowa • 1 łyżka śmietany 30% • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewkę, seler i szalotki pokrój, czosnek posiekaj. Mięso pokrój w kostkę, smaż na maśle klarowanym. Dodaj szalotki, czosnek, koncentrat, 1/2 marchwi i selera. Wymieszaj. Podduś, podlej winem, zagotuj i duś 3 minuty.
2. Dolej 1 l wody i duś 2 godziny do miękkości mięsa (na 30 minut przed końcem duszenia dodaj resztę marchwi i selera). Dopraw. Gulasz przełóż do brytfanki.
3. Z ziemniaków, żółtka, soli i gałki zrób piure. Wyciśnij szprycą na gulasz. Polej śmietaną wymieszaną z 1 żółtkiem. Piecz 15 minut w 200°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **150 minut** **PORCJE:** **6**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Azjatycka potrawka z kalafiorowym ryżem

SKŁADNIKI:

• 600 g wołowiny na zrazy • 1/2 kalafiora • 450 g brokułów • 1 chili • 1 ząbek czosnku • 4 łyżki sosu sojowego • olej • 2 łyżki sezamu • sól • pieprz • suszone chili w płatkach

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso pokrój w cienkie paski. Chili posiekaj. Połącz z sosem sojowym, zmiażdżonym czosnkiem i 2 łyżkami oleju. Marynatą polej mięso, odłóż na 20 minut. Brokuły ugotuj. Kalafior zetrzyj grubo. Usmaż na oleju, posól.
2. Na drugiej patelni rozgrzej resztę oleju. Wrzuć mięso z marynatą, smaż 6 minut, aż się zrumieni. Przypraw do smaku. Sezam upraż bez tłuszczu. Osącz różyczki brokułów.
3. Mięso wymieszaj ze startym drobno kalafiorem, który wygląda jak ryż, dodaj brokuły. Oprósz chili. Ew. dopraw do smaku suszonym chili, jeśli wolisz dania pikantne.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **40 minut** **PORCJE:** **4**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Roladki po niemiecku z boczkiem

SKŁADNIKI:

• 4 plastry wołowiny • 125 g boczku • 3 jajka na twardo • 2 szalotki • 1/ 2 pęczka natki • 4 łyżeczki musztardy • 400 ml czerwonego wina • 1 łyżka koncentratu pomidorowego • 2 liście laurowe • po 500 g marchewki • 100 g prażonych jabłek • gałka muszkatołowa • 2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej • cukier • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Szalotki posiekaj. Boczek i jajka pokrój w kostkę. Wołowinę rozbij, posmaruj musztardą, dopraw solą i pieprzem. Rozłóż boczek, jajka i posiekaną natkę. Zwiń i zepnij wykałaczkami. Obsmaż w rondlu na oleju. Dołóż koncentrat, przesmaż. Wlej wino i 400 ml wody. Dodaj liście laurowe, dopraw solą, pieprzem, cukrem. Przykryj i duś ok. 90 minut.
2. Marchewkę pokrój i ugotuj, 1/2 zmiksuj z jabłkami, wmieszaj resztę warzyw. Dopraw solą i gałką. Sos zagęść skrobią z odrobiną wody. Podawaj roladki z sosem, warzywnym piure i resztą natki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **60 minut** **PORCJE:** **4**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



eprasa.pl 368bada0f0



Wszelkie wątpliwości związane z testem i jego wynikiem warto omówić z lekarzem ginekologiem.

Cytologia po nowemu

Tradycyjna cytologia refundowana przez NFZ zastąpiona została testem HPV HR. Co to oznacza w praktyce?

Jest jednym z ważniejszych badań w życiu kobiety. Niejednej uratowała życie. Dzięki cytologii da się wykryć nieprawidłowe zmiany w komórkach szyjki macicy, które w przyszłości mogą przekształcić się w raka oraz stany nowotworowe we wczesnym stadium, gdy możliwe jest pełne wyleczenie. Rak szyjki macicy rozwija się po cichu, bez objawów, ale można go „zatrzymać". Dlatego regularne zgłaszanie się na badanie jest bardzo ważne. Od sierpnia tego roku w ramach refundacji NFZ tradycyjną cytologię zastąpił test HPV HR.

Test HPV HR kontra cytologia

Dzięki nowemu testowi, wykrywane jest DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego. Jest on kluczowym czynnikiem rozwoju raka szyjki macicy. Test pozwala zidentyfikować czynnik sprawczy (wirus), na długo zanim pojawią się zmiany w komórkach. To daje możliwość wdrożenia dużo wcześniej działań profilaktycznych. Natomiast klasyczna cytologia wykrywa już obecne zmiany w komórce (zmiany przednowotworowe), czyli skutki działania wirusa. Oznacza to, że test ma znacznie większą czułość niż cytologia, a tym samym jest mniejsze ryzyko uzyskania wyniku fałszywie ujemnego, czyli wskazującego na brak choroby, mimo że zmiany nowotworowe są już obecne.

Jak wygląda test HPV HR

Tradycyjna cytologia polega na pobraniu za pomocą specjalnej jednorazowej szczoteczki komórek z tarczy i kanału szyjki macicy. Następnie rozprowadzane są one na szkiełku i oceniane pod mikroskopem pod kątem podejrzanych zmian. Test HPV HR wygląda podobnie. Z szyjki macicy pobierany jest wymaz przy użyciu szczoteczki (przez ginekologa lub uprawnioną położną), ale umieszczony on zostaje w specjalnym pojemniku z płynem. Próbka przekazywana jest do laboratorium, gdzie jest analizowana pod kątem obecności wirusa brodawczaka ludzkiego odpowiadającego za zmiany nowotworowe.

Dla kogo jest badanie

W ramach refundacji NFZ test HPV HR mogą bezpłatnie wykonać panie w wieku 25-64 lata, czyli objęte programem profilaktyki raka szyjki macicy NFZ. Na badanie można się zapisać w przychodni lub przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP). Można też zadzwonić na bezpłatną infolinię NFZ pod numer 800 190 590.

Wynik – co dalej

W przypadku prawidłowego wyniku (ujemnego) kolejne badanie może być wykonane po 3-5 latach (czasem po roku, gdy są takie wskazania lekarza). Gdy wynik jest dodatni, z tej samej pobranej próbki wykonywana jest cytologia płynna (LBC). Jej prawidłowy wynik oznacza, że test należy powtórzyć za 12 miesięcy. Jeśli natomiast wynik jest nieprawidłowy, wykazuje zmiany o charakterze dysplastycznym, potrzebna jest dalsza diagnostyka.

Fot.: Adobe Stock (4)



Przygotowanie do testu wygląda jak przy klasycznej cytologii.

Przygotowanie do testu HPV HR

- Kilka dni przed badaniem nie należy stosować żadnych leków dopochwowych.
- Należy powstrzymać się od współżycia na 1-2 dni przed zaplanowanym testem.
- Nie należy wykonywać badania podczas krwawienia miesiączkowego lub krwawienia czy plamienia z jakiegokolwiek innego powodu, ale zgłosić się cztery dni po nim.
- Tuż przed pobraniem materiału z szyjki macicy nie należy robić USG dopochwowego (ani innych zabiegów w obrębie szyjki macicy). USG można wykonać na tej samej wizycie u ginekologa, ale po wcześniejszym pobraniu wymazu do testu.

eprasa.pl 368bada0f0

WARTO SPRAWDZIĆ

Test ryzyka cukrzycy

Cukrzyca typu 2 rozwija się przez lata. Nim pojawią się wyraźne objawy, możesz sprawdzić, czy znajdujesz się w grupie ryzyka.

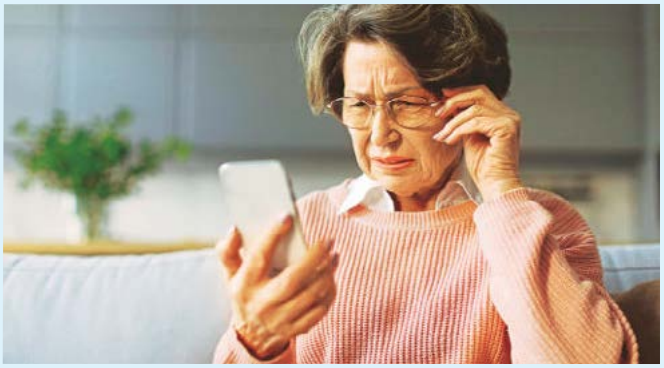
• Zmierz obwód pasa na wysokości pępka. Wynik powyżej 88 cm u kobiet świadczy o nadmiarze tłuszczu trzewnego. Wywołuje on insulinooporność, która bezpośrednio prowadzi do cukrzycy.

• Oceń swój profil. Jeśli masz ponad 45 lat, mało się ruszasz na co dzień lub ktoś z bliskich chorował na cukrzycę, ryzyko tej choroby wyraźnie rośnie.

• Kontroluj ciśnienie. Wyniki powyżej 135/85 mmHg to ważny sygnał, ponieważ nadciśnienie bardzo często idzie w parze z zaburzeniami poziomu cukru.



LEKARZ ODPOWIADA



Czy to prawda, że regularne picie małych ilości alkoholu (np. 2 lampki wina dziennie) może pogarszać wzrok?

Jadwiga z Grudziądza

Tak. I to zarówno w perspektywie krótkoterminowej (niedługo po spożyciu), jak i długoterminowej (gdy pijemy regularnie). W pierwszym przypadku objawy ustępują samoistnie po kilku godzinach. Jednak osoby regularnie spożywające nawet niewielką ilość alkoholu, po pewnym czasie mogą odczuć poważniejsze skutki, m.in. osłabienie funkcji mięśni oka, uszkodzenie rogówki, zwyrodnienie plamki żółtej (AMD). Alkohol może zwiększać też ryzyko zaćmy i retinopatii cukrzycowej.

REKLAMA

KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!

Dlaczego KolagenCito – ponieważ zasługujesz na to co najlepsze! KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe. Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl 368bada0f0

Kuracje z rokitnika



Warto wykorzystać jego cenne właściwości, by się wzmocnić.

Rokitnik zwyczajny nazywany bywa też oblepichą, bo owoce dosłownie oblepiają jego gałązki. Zawierają one mnóstwo witaminy C (jeśli chodzi o zawartość tej substancji znajdują się na podium, zaraz po dzikiej róży), a ponadto karotenoidy (prowitamina A), flawonoidy, tokoferole (witamina E), witaminy z grupy B oraz sole mineralne. Dlatego są cennym składnikiem diety, zwłaszcza dla osób potrzebujących większych dawek witamin i składników mineralnych, m.in. przewlekle chorych, z zaburzeniami wchłaniania czy rekonwalescentów. Co ciekawe, w tej roślinie cenne są nie tylko owoce, ale także liście! Oto kilka domowych recept.

TOP 3

1 Wcierka na wypadanie włosów. Z liści i owoców rokitnika można przygotować skuteczny domowy preparat wzmacniający włosy i zapobiegający ich nadmiernemu wypadaniu. Łyżkę stołową suszonych, rozdrobnionych liści rokitnika oraz dwie łyżki suszonych owoców zalej dwoma szklankami wrzątku i odstaw na godzinę. Następnie przecedź i powstały płyn wcieraj w skórę głowy 2–3 razy w tygodniu.

2 Odwar wzmacnia organizm. Możesz go stosować profilaktycznie jako środek chroniący przed chorobami wirusowymi albo w trakcie infekcji, by wesprzeć układ immunologiczny i szybciej wyzdrowieć. Trzy łyżki stołowe suszonych owoców rokitnika zalej 1–2 szklankami wrzącej wody, gotuj powoli pod przykryciem przez ok. 15 minut. Odstaw na kwadrans, przecedź. Podziel na 2–3 porcje i wypij w ciągu dnia. Można też sięgać po suszone owoce rokitnika – jeść je jako przekąskę lub dodawać do jogurtu, musli, twarożku.

3 Olej złagodzi stany zapalne. Kuracja olejem rokitnikowym regeneruje śluzówkę żołądka, pomoże więc wygoić nadżerki, które mogą przekształcić się we wrzody. Pomaga także przy problemach ze skórą – regeneruje ją i ułatwia gojenie otarć. Kilogram owoców zmiksuj, odciśnij sok. Pulpę rozłóż cienko na papierze do pieczenia i zostaw w ciepłym miejscu do wyschnięcia. Suche owoce zalej oliwą w proporcji pół na pół. Słoik zakręć i zostaw w ciemnym miejscu na 3 tygodnie (co 2 dni potrząsaj). Przecedź i zostaw na kolejny tydzień. Pij 3 razy dziennie po łyżeczce, 30 minut przed posiłkiem.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Skuteczna domowa pasta na nagniotki

Niestety... ta przypadłość często mnie dopada. Na odciski przygotowuję papkę z pokrzywy. Garść świeżych liści blenduję z 2 ząbkami czosnku i łyżką oliwy. Moczę stopy w ciepłej wodzie z sokiem z cytryny, następnie nakładam miksturę na nagniotek, zabezpieczam gazikiem. Trzymam 3 godziny, powtarzam zabieg przez 3 dni.

Judyta z Opola

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

BEZ RECEPTY



Bergamil Forte
Preparat dostarcza silną porcję leczniczych polifenoli z owoców bergamoty. Obniża poziom cholesterolu LDL nawet o 40 procent. Wzmacnia naczynia krwionośne.
• Cena: 25 zł



Dermena Intensive
To suplement diety, który wspiera włosy i paznokcie od wewnątrz. Zawiera cynk i witaminę B6, a także hydrolizowany kolagen.
• Cena: 120 zł



Herbapol Malina
Herbatka malinowa idealna na przeziębienie sprawdzi się podczas nadchodzących, jesiennych miesięcy. Smaczna i aromatyczna.
• Cena: ok. 5 zł

DLA URODY

Imbir – pogromca cellulitu

Sprawdza się nie tylko w kuchni. Przysłuży się też urodzie. Zwiększa elastyczność skóry, rozjaśnia ją i poprawia przemianę materii w komórkach. By wygładzić pomarańczową skórkę (na udach czy brzuchu), połącz w misce 1/4 szklanki oliwy i starty korzeń imbiru (ok. 5 cm). Nakładaj miksturę na ciało i masuj okrężnymi ruchami. Pozostaw mieszankę na skórze na 10 minut, spłucz letnią wodą.



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

eprasa.pl 368bada0f0

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Zacznij dzień z uczuciem świeżości, które zostaje z Tobą na dłużej.

Super Deo to naturalny dezodorant ze skały – prosty, elegancki, uniwersalny. Bezzapachowy, dla Niej i dla Niego.

Mała forma, która staje się częścią Twojego codziennego rytuału.

Reutter – *ponad 100 lat zaufania. Dostępny w aptekach i zielarniach.*

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

eprasa.pl 368bada0f0

Mariusz Dmochowski

Wrócił na dobrą drogę

Chciał być dyplomatą, śpiewakiem operowym... Na szczęście został aktorem. Polskie kino zawdzięcza mu wiele znakomitych ról.



Niezapomniana rola Wokulskiego w „Lalce" Wojciecha Jerzego Hasa.



Z Aleksandrą od początku wiedzieli, że są dla siebie stworzeni.

Była jesień 1982 r., gdy ksiądz Giształowicz z parafii Świętego Rocha w Białymstoku wysłał na adres stołecznego Teatru Polskiego list do Mariusza Dmochowskiego (†61) z pytaniem, czy nie zgodziłby się przeczytać po jednej z mszy fragmentów „Pana Tadeusza". Wiedział, że odkąd wprowadzony został stan wojenny aktor chętnie występuje w kościołach. Dmochowski pojechał do Białegostoku. – Zrobiłem godzinny recital, przyszło osiem tysięcy ludzi, którzy stojąc po mszy słuchali Mickiewicza – opowiadał. Wielu z nich wiedziało, że jeszcze kilkanaście miesięcy wcześniej był działaczem PZPR, z ramienia której zasiadał nawet w ławach poselskich.

Serce i rozum

Dniem, w którym Mariusz Dmochowski zrozumiał, że nie może dłużej wspierać władzy ludowej swoim nazwiskiem i talentem, była niedziela 13 grudnia 1981 r. Kilka godzin po tym, jak generał Wojciech Jaruzelski ogłosił, że „ojczyzna nasza znalazła się nad przepaścią", aktor zrezygnował z członkostwa w PZPR. Legitymację partyjną oddał bez wahania, chociaż zdawał sobie sprawę z tego, że zapłaci za ten gest posadą dyrektora stołecznego Teatru Nowego. – Zrobiłem, co kazał mi rozum i serce – wyznał przed śmiercią.

W działalność opozycyjną pan Mariusz zaangażował się razem z żoną Aleksandrą. Występowali w salkach parafialnych, przykościelnych świetlicach... – Ludzie zbierali się w mieszkaniach, domach, często otwierano drzwi z pokoju do pokoju, aby powiększyć przestrzeń. Młodzież i dzieci sadzano na podłodze – wspominał.

Państwo Dmochowscy udostępnili też przyjaciołom z konspiracji swój dom letniskowy w podwarszawskim Popowie. Ich ukochane miejsce na ziemi zamieniło się w skład „bibuły" i drukarnię, w której, zdaniem Służby Bezpieczeństwa, „powielano pisma zawierające fałszywe wiadomości mogące wywołać niepokój publiczny lub rozruchy".

Choć już w grudniu 1982 r. SB wiedziała, że w jego domu drukowane są ulotki, aktora zatrzymała dopiero jesienią 1984 r. Wypuszczono go po przesłuchaniu. – Władza chyba obawiała się, że na moim aresztowaniu więcej straci, niż zyska, toteż skończyło się na grzywnie wyznaczonej przez kolegium i zakazie wydawania mi paszportu – twierdził.

„Aktorem zostałem, bo uznałem, że tylko ten zawód pozwoli mi ciągle być kimś innym"

Nigdy nie zawiódł

Złośliwi plotkowali, że Dmochowski doznał gwałtownej przemiany na rozkaz żony i pod wpływem alkoholu. Dla jego otoczenia nie było tajemnicą, że zmagał się z chorobą alkoholową. Nigdy jednak z jej powodu nie zawiódł swej publiczności.

Początek zmian ustrojowych w Polsce zbiegł się w czasie z ogromną osobistą tragedią pana Mariusza – jego żona zachorowała na raka. Przez dwa lata codziennie modlił się w intencji jej ozdrowienia, a gdy 2 kwietnia 1992 r. odeszła, załamał się całkiem. Zmarł cztery miesiące po niej, 7 sierpnia. Jego przyjaciele mówili, że pękło mu serce.

Fot.: East News (2)

eprasa.pl 368bada0f0

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

alkoholometr
cienki powróz, postronek
leczy rany
owcza strzyża
protest ...
Dawid, biblijny ... Izraela
po pachy
suszone winogrona
okrutny władca na cholewki
jednolita mieszanina metali
budynek OSP
z neutronami
ze stopą
torba giermka
miarowy chód
zapas
dolna ścianka naczynia
wartości danej grupy
ozdobny stolik
6
wsparcie
... pruskie w 1885 r.
główny wątek
dekret carski
na końcu kabla
pomysł
„... wuja Toma", powieść
uchwyt ślusarski zakładany na obrabiarce
ofiara na tacę
gwiaździsta
ma ciemne włosy
zimna lub magnesu
między kręgami
tytuł szlachecki
atrybut ministra
obraca akcjami
od grudnia do marca
miękka włóczka
sklepowy mebel
zobojętnienie
kilof do rozbijania murów
hańba, niesława
z rubrykami
ciężar
podróż autem
kłąb pyłu
test F-16
posag
bierny widz
krasomówstwo
4
wąż lub szal
3
witrażowe w kościele
gatunek sera
policjant w zaborze rosyjskim
ma białe włosy i skórę
szata księdza
rosły zbir
pracownicy
trucizna dla Sokratesa
kręci się w lunaparku
potwarz, zniewaga
lata bez pilota
pazur krowy
bób wodny
2
smukłe drzewo
zmiękcza wodę
przyjaciel, towarzysz
atak szału
czarna ..., pająk
wygodny strój
bankiet
duchowny lub błogosławiony
do osadzania żarówki
choroba zakaźna
w ręku Fidiasza
1
trunek piratów
głos kobiecy
spoina
5
zgięty pręt
skoczny pląs

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

Rozwiązanie

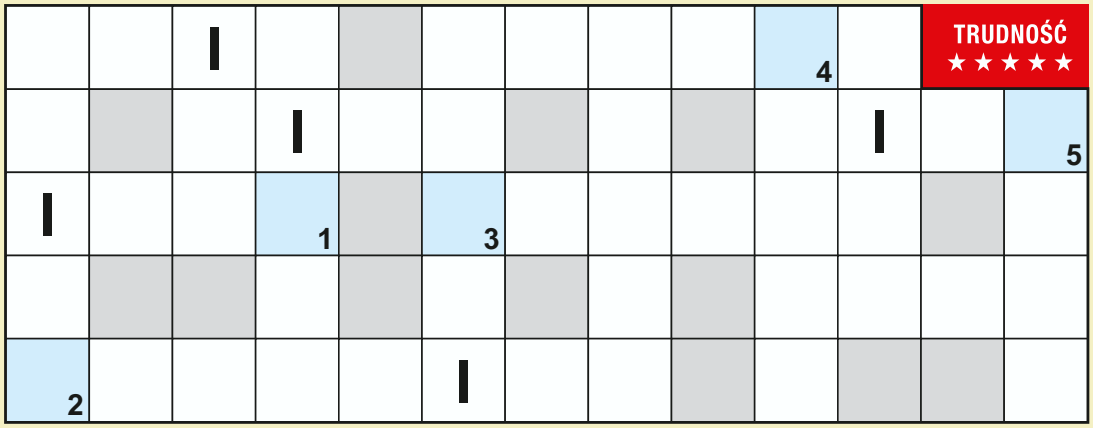
1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 368bada0f0

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.



- sunnicki teolog (4)
- typ nadwozia (5)
- test wiedzy (4)
- śluza kanału (5)
- antonim ciepła (5)
- alkaloid okulisty (8)
- wśród dyplomatów (6)
- prawy dopływ Wisły (4)
- wzmianka (5)
- Brad ..., aktor (4)
- podbite oko (4)
- ma bazie (3)
- koteria, sitwa (5)
- duża belka (4)
- miara wierszowa (6)
- mszalne w kielichu (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

PBC

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

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

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

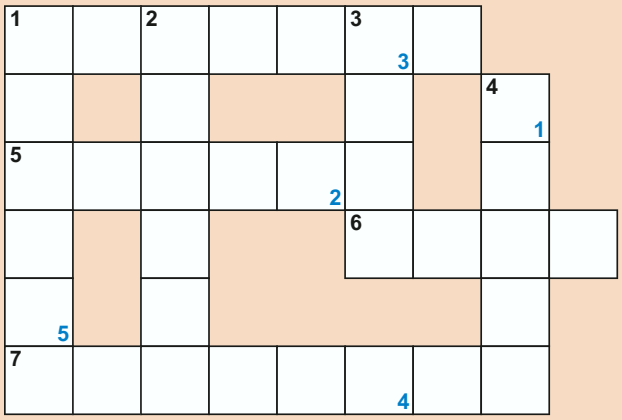
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- BIORCA
- BORDO
- CAŁUS
- FIZYK
- IMBUS
- KOLARZ
- KORBA
- KRYPTA
- LAICYZM
- MAJERANEK
- ODPŁYW
- SPRYT

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

Rozwiązanie

eprasa.pl 368bada0f0



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. cesarski kolor
5. umowny znak
6. kartoteka
7. aksamitka

PIONOWO:
1. model Volkswagena
2. miłosna powieść
3. do odegrania
4. małe zdjęcie

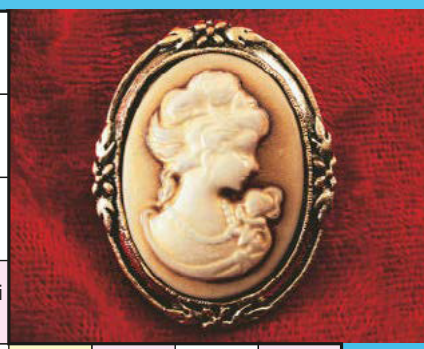
1	2	3	4	5

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

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 368bada0f0

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 ★★★★★

meander rzeki / kolor munduru
kocie dzieci
stół ofiarny
rodzaj dzianiny
rozejm
trójkątna ryba akwariowa
gra w karty
damasceńska uprawiana na olejek
przetak
rokietta siewna
ukraiński taniec
jadalny małż / sufit
fason bluzki / wdowi pieniądz
opłatek
1
znajomy
człowieczy los
cztery mendle
inwentarz w chlewie
Polak dla Polaka
miara napięcia
gody karasia
płynna tkanka
arabski książę
szuwarowy ptak
np. Mururoa
na głowie muzułmanina
supermarket
2
ustęp tekstu / sugestia
zwiewny szal
blizna po cięciu szablą
załoga, zespół
kurek, cyngiel
tandem
„plecy" monety
jeżdżąca Ibiza
wypełnia ją respondent
linia na mapie
słowo do słuchawki
np. kontrakt
przemytnik / bukieciarstwo
okulary Stocha
dawniej narty
żyła złota
talia / ... Miki u Disneya
wśród zakonników
siatka gimnastyczna
ojciec chrzestny
najkrótszy miesiąc
zalotnik / wrzątek
cenne futro
flara
5
sterta gazet
kojarzył pary
przynęta / ischias
3
w niej wykłady
... Zorba, grał go Anthony Quinn
wykaz, lista
część długu
wystąpienie rzeki z brzegów
płoza na śnieg
paliwo jądrowe
odgłos w górach
ogon lisa
4
pogoda
afisz, ogłoszenie

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5

eprasa.pl 368bada0f0



Naturalnie na naczynka i przebarwienia

W pewnym wieku nogi wymagają uwagi. To one noszą nas przez całe życie – do pracy, po zakupy, na spacery z wnukami. Nic dziwnego, że z czasem pojawiają się na nich drobne, fioletowe żyłki, tzw. pajączki, a czasem także brązowawe przebarwienia i uczucie ciężkości pod koniec dnia. Czas o nie zadbać. Najlepiej naturalnie. Krem Pajączek z mirrą, kadzidłowcem, ruszczykiem, kasztanowcem i korą dębu to kosmetyk opracowany z myślą o codziennej pielęgnacji skóry nóg, szczególnie tej z widocznymi naczynkami.

MOC SKŁADNIKÓW

Składniki roślinne dobrano ze względu na ich właściwości poprawiające komfort skóry:

- **mirra** to aromatyczna żywica, od dawna wykorzystywana w kosmetykach do skóry skłonnej do podrażnień;
- **kadzidłowiec** ceniony jest w pielęgnacji skóry dojrzałej i wrażliwej;
- **ruszczyk** przeznaczony jest do skóry z widocznymi naczynkami i uczuciem ciężkości nóg;
- **kasztanowiec** jest bogaty w naturalne związki roślinne, które łagodzą uczucie zmęczenia nóg;
- **kora dębu** – dzięki zawartości garbników – wspiera utrzymanie skóry w dobrej kondycji.

WIDOCZNE EFEKTY

Krem należy stosować 3–4 razy dziennie. Ta systematyczność jest ważna.

– Zamówiłam Krem Pajączek dla męża. Miał takie brzydkie, drobne żylaki wokół kostek, które przypominały wielkie siniaki. Teraz wyglądają znacznie lepiej, wyraźnie zbielały – opowiada i dodaje, że mąż przestrzegał zaleceń i dbał o to, by regularnie go nakładać.

Podobne doświadczenia ma pani Regina, fizjoterapeutka, która całe dnie spędza na nogach. – Ciągle mam pacjentów i ciągle jestem na nogach. Jakiś czas temu pojawiły mi się na łydkach nieestetyczne pajączki – drobne, fioletowe żyłki, a potem brązowe przebarwienia. Na Krem Pajączek trafiłam półtora roku temu i od tamtej pory stosuję go codziennie. Jestem bardzo zadowolona z efektów – mówi i podkreśla, że krem jest stałym elementem jej codziennej pielęgnacji.

Regularna pielęgnacja i dobrze dobrane naturalne składniki potrafią zrobić różnicę. Zadbane nogi to nie tylko kwestia wyglądu – to także poczucie lekkości i komfortu, o które w pewnym wieku coraz trudniej. Krem Pajączek to naturalny sprzymierzeniec nóg.

CZY WIESZ, ŻE...

badania aplikacyjne przeprowadzone pod kontrolą dermatologa na grupie 20 kobiet w wieku 52–82 lata wykazały, że regularne stosowanie Kremu Pajączek, niezależnie od rodzaju skóry, poprawiało jej kondycję i wygląd. 95 proc. badanych kobiet uznało, że krem przynosi pełną ulgę zmęczonym nogom, 90 proc. stwierdziło, że zmniejsza uczucie ciężkości nóg i likwiduje obrzęki, a 84 proc. zauważyło, że zmniejsza widoczność pajączków.

Kuracja dostępna
w Aptekach i Zielarniach
Zamów już dziś z dostawą do domu w 48h!
+48 616 350 542 lub www.asepta.pro
Przy zamówieniach telefonicznych
Specjalny prezent z kodem: ZDROWO



ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24
Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

eprasa.pl 368bada0f0

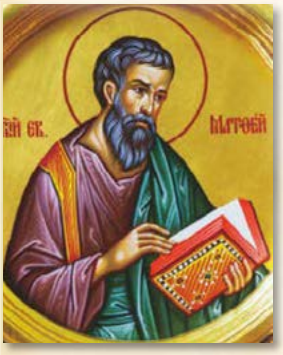


Słowo Boże rozważa ksiądz Przemysław Kawecki SDB, salezjanin, wychowawca, dziennikarz. Autor książek i programów TV. Proboszcz Polskiej Misji Katolickiej w Berlinie.

21 IX PONIEDZIAŁEK

„Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają (...)” Mt 9,12-13

Najtrudniejszą chorobą duchową jest przekonanie, że nie potrzebuję lekarza. Jezus nie oczekuje od nas udawanej doskonałości, lecz odwagi, by pokazać Mu swoje rany. Miłosierdzie zaczyna się tam, gdzie zamiast osądzać cudzą słabość, próbujemy pomóc człowiekowi powstać. Czy umiem spojrzeć z miłosierdziem na kogoś, kogo dotąd tylko oceniałem?

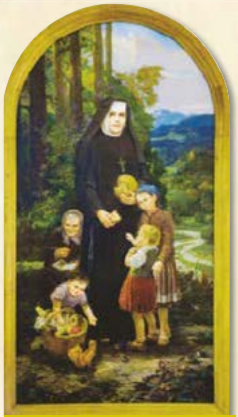


Patron dnia: święty Mateusz. Autor jednej z czterech Ewangelii. Jezus powołał go do grona swoich uczniów, gdy był celnikiem. Dla Niego zmienił całe swoje życie.

22 IX WTOREK

„Zamiary pracowitego prowadzą do zysku, a wszystkich śpieszących się – do straty” Prz 21, 5

Można cały dzień biegać, odpowiadać na wiadomości i załatwiać pilne sprawy, a wieczorem odkryć, że zabrakło czasu na to, co naprawdę ważne. Mądra pracowitość ma cel, porządek i cierpliwość. Nie oczekuje szybkich efektów, lecz robi swoje. Dobre owoce zwykle dojrzewają powoli – i w pracy, i w relacjach, życiu duchowym.



MODLITWA DO BŁ. BERNARDYNY

Patronka dnia: błogosławiona Bernardyna Maria Jabłońska. Gdy miała 18 lat, po spotkaniu br. Alberta Chmielowskiego została albertynką i kucharką w Miejskim Domu Kalek.

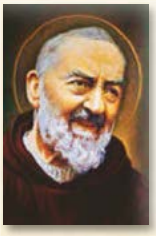
Błogosławiona Bernardyno, która w ubogich rozpoznawałaś samego Pana Jezusa, uproś mi serce proste, pokorne i gotowe do służby. Niech Twoja dobroć prowadzi mnie ku miłosierdziu okazywanemu każdego dnia. Amen.

23 IX ŚRODA

„(...) żyw mnie chlebem niezbędnym, bym syty, nie stał się niewierny (...)” Prz 30,7-9

Autor tej modlitwy wie, że nadmiar może zrodzić pychę i złudzenie samowystarczalności. W świecie, który przekonuje, że trzeba posiadać więcej, wolnością jest umieć powiedzieć: „To mi wystarczy”. Czy umiesz dziękować Bogu za to, co już masz?

Patron dnia: święty ojciec Pio z Pietrelciny. Włoski zakonnik, stygmatyk, obdarzony darem bilokacji i czytania w sercach ludzi. Do San Giovanni Rotondo, gdzie posługiwał, przybywali wierni z całego świata.



24 IX CZWARTEK

„Nasyć nas o świcie swoją łaską (...)” Ps 90, 14

Psalmista nie prosi o dzień bez problemów, lecz o pewność, że cokolwiek się zdarzy, nie będzie przeżywał tego sam. Radość nie rodzi się wtedy z pomyślnych okoliczności, ale ze świadomości, że jestem kochany i prowadzi mnie Bóg. Czy rano, zanim sięgniesz po telefon i zasypią cię wiadomości ze świata, zatrzymujesz się i prosisz: „Panie, bądź ze mną w tym dniu”.

Patronka dnia: święta Tekla. Rodzice ją katowali, by zmusić córkę do małżeństwa. Złożyła śluby czystości i towarzyszyła św. Pawłowi w podróżach apostolskich.



Zaskakujące nawrócenie



Wielkie wieści! Bóg istnieje, Chrystus jest Panem! – to wyznanie Joe Schmida, doktoranta filozofii na amerykańskim uniwersytecie Princeton, zaskoczyło wszystkich, bo dotąd, na swoim kanale na YouTube, krytykował wiarę. Teraz jednak, po dziesięciu latach poszukiwań, mężczyzna, który kiedyś chodził do katolickiej szkoły, ale potem się zagubił, znów odnalazł Boga. – To się stało dzięki Bożej łasce – oznajmił uradowany Joe.

Fot.: Adobe Stock (3), Wikipedia.org (2), YouTube.com/Majesty of Reason, Archidiecezja Krakowska, Zgromadzenie Sióstr Albertynek Posługujących Ubogim/www.albertynki.pl

eprasa.pl 368bada0f0



Ewangelia przy kawie

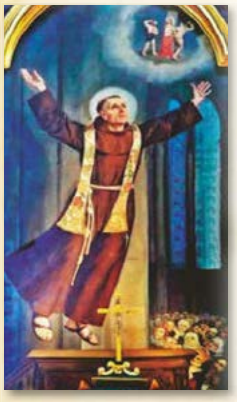
Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



25 IX PIĄTEK

„Panie, czym jest człowiek, że troszczysz się o niego (...)? Do tchnienia wiatru podobny jest człowiek, dni jego jak cień przemijają” Ps 144, 3-4

Człowiek jest kruchy jak podmuch wiatru, ale Bóg nieustannie o nim myśli. Nasza wartość nie zależy więc od długości życia, osiągnięć ani majątku, lecz od tego, że jesteśmy kochani przez Boga. Świadomość przemijania nie ma nas przygnębiać, ale porządkować nasze wybory. Skoro dni przesuwają się jak cień, szkoda tracić je na spory, urazy i pogoń za uznaniem. Warto znaleźć czas na miłość, wdzięczność i pojednanie, bo one nadają przemijającym chwilom wieczną wartość.



Patron dnia: błogosławiony Władysław z Gielniowa. Polski poeta i kompozytor, bernardyn. Był wybitnym kaznodzieją, miał dary nadprzyrodzone. Patron Warszawy.

26 IX SOBOTA

„(...) młodość jak zorza poranna szybko przemija. Pomnij jednak na Stwórcę swego w dniach swej młodości, zanim jeszcze nadejdą dni niedoli (...)” Koh 11, 10-12, 1

Wiara nie jest polisą na starość. Kohelet przypomina, że młodość, zdrowie i możliwości szybko przemijają, dlatego warto mądrze z nich korzystać. Bóg nie chce zabrać człowiekowi młodości, chce ją ocalić przed pustką, egoizmem i zmarnowaniem. Kto pamięta o Stwórcy, ten łatwiej dostrzega wartość zwyczajnego dnia, bliskich ludzi i dobra, które może uczynić.



Patroni dnia: święci Kosma i Damian. Byli braćmi bliźniakami, pochodzili z Azji. Lekarze, udzielali porad medycznych za darmo – wierzącym i poganom. Zginęli za wiarę za czasów cesarza Dioklecjana.

27 IX NIEDZIELA



„Celnicy i nierządnice wchodzą przed wami do królestwa niebieskiego”

Izabela Waszkiewicz: Jezus naprawdę uważa celników i nierządnice za lepszych od ludzi religijnych?

Ks. Przemysław Kawecki: Chrystus nie pochwala ich życia, pokazuje, że człowiek uwikłany w grzech może usłyszeć wezwanie Boga i się opamiętać. Arcykapłani uważali, że nie potrzebują nawrócenia, a celnicy i nierządnice pozwolili, by łaska przemieniła ich życie. Jezus mówi, że oni wchodzą „przed wami”, nie „zamiast was”. Drzwi są otwarte, ale trzeba przez nie wejść.

Czy w wierze liczą się tylko czyny, a modlitwy i deklaracje nie mają znaczenia? Słowa mają znaczenie, bo wyrażają wiarę, miłość i zobowiązanie. Ale można mówić Bogu: „Panie, Panie”, chodzić do kościoła, a nie przebaczyć, nie naprawić wyrządzonej krzywdy i być obojętnym na potrzebujących pomocy. Jezus nie przeciwstawia wiary uczynkom, ale pokazuje, że prawdziwa wiara wcześniej czy później musi stać się czynem.

Który z synów z tej przypowieści jest dobry? Żaden. Jeden jest uprzejmy, ale nieszczery – obiecuje ojcu, że pójdzie popracować w winnicy, ale tego nie robi. Drugi natomiast okazuje ojcu lekceważenie, dopiero później przychodzi opamiętanie. Przypowieść nie przedstawia więc wyboru między dobrem a złem, lecz między dwiema niedoskonałymi postawami. A chodzi o to, żeby nasze słowa i czyny zawsze mówiły to samo.

„(...) Pewien człowiek miał dwóch synów. Zwrócił się do pierwszego (...): „Dziecko, idź i pracuj dzisiaj w winnicy”. Ten odpowiedział: „Idę, panie!”, lecz nie poszedł. Zwrócił się do drugiego (...). Ten odparł: „Nie chcę”. Później jednak opamiętał się i poszedł. Który z tych dwóch spełnił wolę ojca?» Mówią Mu: «Ten drugi». Wtedy Jezus rzekł do nich: «(...) Celnicy i nierządnice wchodzą przed wami do królestwa niebieskiego. Przyszedł (...) do was Jan drogą sprawiedliwości, a wy mu nie uwierzyliście. Uwierzyli mu zaś celnicy i nierządnice (...)». Mt, 21, 28-32

eprasa.pl 368bada0f0

Hymn porzuconych



W 2006 roku ta piosenka przyniosła wokalistce Superjedynkę.

Utwór „Na kolana" przeżywa swój wielki renesans. A Katarzyna Cerekwicka wciąż chętnie go śpiewa.

I choćbyś upadł na kolana.
I choćbyś błagał.
To już nie działa na mnie
żegnaj.
Twoja strata.
Zabieraj wszystkie swoje
rzeczy.
Nic tu po Tobie.
Twój czas już minął.
Od dziś jestem Twoim
wrogiem.
Ty moim wrogiem…

Są utwory, które stają się czymś więcej niż melodią do nucenia. Towarzyszą nam w ważnych momentach...

Dwadzieścia lat temu Katarzyna Cerekwicka (46) zawładnęła radiowymi listami przebojów. Jej utwór „Na kolana" stał się nie tylko jednym z największych hitów 2006 r., ale także piosenką, z którą utożsamiały się tysiące przeżywających zawód miłosny kobiet. „I choćbyś upadł na kolana..." – dziś tych kilka słów wystarczy, by milionom Polek wróciły wspomnienia.

Symbol przełomu

Co ciekawe, na początku niewiele osób wierzyło w sukces singla promującego album „Feniks". Wokalistka wspominała po latach, że utwór nie od razu spotkał się z entuzjazmem ludzi z branży. Tymczasem słuchacze błyskawicznie dostrzegli jego siłę. Być może dlatego, że za przebojem kryły się prawdziwe emocje?

Tekst napisała sama Cerekwicka. Powstał w trudnym okresie jej życia. Nie kryła, że był inspirowany osobistymi doświadczeniami. Już pierwsze wersy – „Zamilcz, zamilcz" czy „Krwawi moje serce" – pokazują skalę bólu, który stał się punktem wyjścia. Nie jest to jednak opowieść o rozpaczy, ale o odzyskiwaniu siły i poczucia własnej wartości.

Słuchacze zaczęli interpretować „Na kolana" jako ostrą odpowiedź porzuconej kobiety. Artystka widziała to inaczej. – Nie chciałam, żeby to była piosenka wywołująca w nas negatywne uczucia w rodzaju nienawiści – podkreślała w programie „Pytanie na śniadanie". Jak tłumaczyła, piosenka miała dawać siłę, by „stawiać granice i walczyć o siebie". Słowa „To już nie działa na mnie, żegnaj, twoja strata" nie były wyłącznie wyrzutem skierowanym do byłego partnera. Dla osób zranionych i porzuconych stały się symbolem przełomu, w którym przestajemy pozwalać innym decydować o naszym szczęściu.

Cerekwicka zwracała uwagę, że „Na kolana" nie jest tylko o tym, jacy faceci są źli. Jej zdaniem to historia o odnalezieniu siebie po rozpadzie związku, która trafiała nie tylko do kobiet... Każdy, kto choć raz musiał pozbierać się po życiowym rozczarowaniu, mógł odnaleźć w niej kawałek siebie.

Muzykę skomponował Piotr Siejka, doskonale wczuwając się w rytm tego, co chciała przekazać autorka słów. Nic dziwnego, że „Na kolana" wspięło na szczyty list przebojów.

Pasmo sukcesów

W 2006 roku utwór wystartował w eliminacjach do Eurowizji i zajął drugie miejsce. Wkrótce zaś zdobył prestiżową Superjedynkę na festiwalu w Opolu w kategorii „Przebój roku".

Dziś piosenka przeżywa drugą młodość. Mimo upływu dwóch dekad jej fragmenty regularnie pojawiają się w mediach społecznościowych. Internauci wykorzystują je w filmikach o odzyskiwaniu pewności siebie, rozstaniach i nowych początkach. To dowód, że emocje, ubrane w słowa i wyśpiewane przez Kasię Cerekwicką, nie straciły na aktualności.

Niewiele przebojów może pochwalić się podobną historią. „Na kolana" było pomyślane jako opowieść o zranionym sercu. Z czasem stało się hymnem ludzi, którzy potrafią powiedzieć „dość", zamknąć pewien rozdział i ruszyć dalej.

MAM

Fot.: Akpa, Forum

eprasa.pl 368bada0f0

REKLAMA

Dlaczego coraz GORZEJ SŁYSZYMY?





Specjaliści nie mają wątpliwości, co może się do tego przyczyniać.

Problem pogarszającego się słuchu dotyczy dorosłych, jak i dzieci. Mogą przyczyniać się do tego **błędy, które nieświadomie popełniamy.**

Przede wszystkim **należy przestać używać patyczków kosmetycznych**. Odkąd pojawiły się w sklepach, lekarze ostrzegali, żeby nie używać ich do higieny ucha. Wkładanie patyczków do przewodu słuchowego jest jedynie złudnym wrażeniem wyczyszczenia uszu.

ZATKANE UCHO TO NIESŁYSZĄCE UCHO...

*„Czyszczenie uszu patyczkiem jest bardzo złą metodą ze względu na to, że **może ona powodować wiele różnych skutków ubocznych**”* – mówi Katarzyna Kasperek-Mosoń, laryngolog z Wrocław Medical Center (artykuł pt. „Czyszczenie uszu patyczkiem może być niebezpieczne dla zdrowia – ostrzega laryngolog” z portalu Medonet.pl.).

O ryzyku związanym z używaniem patyczków kosmetycznych możemy przeczytać nawet na... ich opakowaniach. Niestety większość z nas nie czyta etykiet.

JEŚLI NIE PATYCZKIEM, TO CZYM?

Na pewno nie wodą! Woda sprawia, że woskowina pęcznieje i zamyka przewód słuchowy. Warto sprawić sobie dobrej jakości aparat do czyszczenia uszu. Taki, który będzie delikatnie wysysał z uszu nadmiar woskowiny, zanieczyszczenia i wodę, pozostawiając je czyste i suche.

URZĄDZENIE DO CZYSZCZENIA USZU DLA CAŁEJ RODZINY!

WaxVac

WaxVac nie przepycha woskowiny w głąb przewodu słuchowego. Zamiast tego „wysysa” nadmiar woskowiny, nagromadzone zanieczyszczenia i wodę – czyli wszystko to, czego nie powinno być w naszym uchu.



JAK TO DZIAŁA?

Najważniejszą częścią urządzenia jest **system nanossący,** działający na zasadzie siły odśrodkowej. W ciągu zaledwie kilkunastu sekund struktura korka woskowinowego rozpada się i zostaje łagodnie wyciągnięta z ucha.

JAK UŻYWAĆ?

Nałóż na końcówkę miękką nakładkę z silikonu i włącz urządzenie. Potem przyłóż aparat do ucha. Poczujesz, jak urządzenie delikatnie wysysa wodę oraz zanieczyszczenia.



Aparat wyposażony jest w **4 wymienne nakładki** – tym samym może korzystać z niego cała rodzina. Nakładki są wykonane z zaawansowanego technologicznie silikonu.



Tak! Tylko za ***87 ZŁOTYCH!***

LETNIA OKAZJA

Mamy wyjątkową ofertę dla Czytelników „Dobry Tydzień”.
Pierwsze 100 osób, które zgłosi się telefonicznie, otrzyma urządzenie do czyszczenia uszu **za 87 zł!**
Oferta ważna do wyczerpania zapasów.

42 300 35 64

Poniedziałek-niedziela 8:00-20:00 (koszt zwykłego lokalnego połączenia)

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

eprasa.pl 368bada0f0

Dzwoniąc, użyj kodu: WRZESIEŃ2026
i skorzystaj z ofert na tej stronie!
OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:
42 300 35 68
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(standardowy koszt połączenia dla danego operatora)

REKLAMA
Tele Outlet
Znajdź coś dla siebie i dzwoń!

1. Precise Pedi – 2 minutowy pedicure

Wystarczy ok. 1 minuta na każdą stopę, aby przywrócić jej miękkość, gładkość i zdrowy wygląd! Mikrokrystaliczne końcówki obracają się z prędkością 2400 obr./min, natychmiast usuwając szorstką skórę, zrogowacenia, odciski czy zgrubienia. Idealny do pięt, palców.

- Bezbolesny, ultradelikatny



2. Dźwigowy obcinacz EasyCut

W sekundę poradzi sobie nawet z twardymi, zgrubiałymi paznokciami – **bez wysiłku i skaleczeń!** Specjalna zakrzywiona konstrukcja zapewnia **pewny chwyt** i niweluje ślizganie. Mechanizm **dźwigniowy** umożliwia **precyzyjne obcinanie** bez użycia siły. Ostrze dopasowuje się do kształtu paznokcia, **eliminując ryzyko** nierównych krawędzi i wrastania.

- **Idealny dla seniorów** i osób z ograniczoną sprawnością
- Duży uchwyt antypoślizgowy, **stal chirurgiczna**



3. Pas myjąco-masujący 2 w 1

Łatwo umyjesz nim całe ciało! Bez konieczności wyginania i wykręcania rąk! Wypustki mogą delikatnie usunąć brud, martwy naskórek oraz nadmiar sebum. Oczyścić pory i wygładzić skórę.

- **2 wygodne antypoślizgowe uchwyty**
- Umyjesz nim stopy bez schylania się!



4. Nóż do grzybów 3w1 „Leśny Kozak"

Zbieraj, czyść i mierz grzyby jednym narzędziem. Ten sprytny stalowy nóż łączy w sobie zakrzywione **ostrze**, delikatną **miotełkę** i **praktyczną miarkę.** Ścina i czyści bez uszkadzania grzybni i kapeluszy. Zawsze pod ręką – przypnij do paska.

- Świetnie ścina też: zioła, kwiaty
- **Zadzwoń i zbieraj grzyby szybciej!**



5. Wszechstronna maszynka do mielenia

Mielenie mięsa może być proste! Niezależnie od tego, czy przygotowujesz delikatne klopsiki, soczyste burgery czy wykwintne pasztety – korzyścią z jej używania jest **jednolita konsystencja** i delikatność potrawy. **Wielofunkcyjna:** również do siekania warzyw (np. czosnku, cebuli, ziemniaków na placki), orzechów, serów, przygotowania bułki tartej.

- **Mieli 1 kg mięsa w 1 minutę!**
- Nóż krzyżowy ze stali szlachetnej
- **Ekspresowe czyszczenie**



6. Mikrokamera monitoringowa

Zabezpieczenie **domu, mieszkania, garażu i działki** przed włamaniem! Nagrywa w jakości Full HD – można zobaczyć niemal każdy szczegół i usłyszeć szept. Aktywuje się, gdy wykryje ruch, i może **działać do 30 dni na jednym ładowaniu!** W razie zagrożenia włącza alarm i wysyła powiadomienie na smartfon.

- **Wyraźny obraz i dźwięk**
- Wbudowany **noktowizor i podczerwień**
- Pole widzenia **aż 150°!**



7. Enzymatyczne pałeczki udrażniające rury

Jeśli masz dość walki z **zapchanym zlewem, wanną, prysznicem, wybijaniem kanalizacji** – włóż magiczną pałeczkę do odpływu! W przeciwieństwie do przestarzałych metod, pałeczki wbijają się w zator i rozpuszczają go od środka. Silne enzymy mogą **w mig wyżreć brud, szlam i włosy blokujące odpływ.**

- **Bez wzywania fachowców**
- Naturalne enzymy neutralne dla rur





12 szt. w opakowaniu

8. Automatyczny depilator do tkanin *SmartShave*

Zadbaj o ubrania w prosty sposób! Depilator z 5-stopniową regulacją *SmartShave* pomaga **usunąć zmechacenia**, kłaczki i luźne nitki **bez niszczenia materiału.** Daj swoim ubraniom nowe życie.

- Ubrania, kanapy, zasłony, tapicerki...
- Specjalna osłona ostrzy **pomaga chronić tkaniny** przed uszkodzeniem
- Zdejmowana komora na kłaczki – łatwe opróżnianie
- **Do prawie wszystkich tkanin**, od bawełny po jedwab!
- Ładowanie USB (nie wymaga baterii)



9. 23-funkcyjna krajalnica Premium

Pokroi WSZYSTKO, co chcesz! Składniki na sałatkę, gulasz, zupę: nawet najtwardsze warzywa, jak marchewka, papryka. Kroi w małą lub dużą kosteczkę, paski, plasterki... W mig **szatkuje, ucziera i sieka:** pomidory, cebule czy ziemniaki. Składniki wpadają wprost do pojemnika, dzięki czemu **w kuchni nie robi się bałagan.**

- **23 funkcje w jednym urządzeniu**
- Też do jajek, tarkowania serów
- Umyjesz w zmywarce



10. Bioaktywna EKOkula piorąca

BEZ PROSZKU!

Zapomnij o chemicznych detergentach! **EKOkula pomoże Ci usunąć nawet uporczywe plamy. Może działać równie skutecznie jak tradycyjne środki do prania** i jednocześnie zmiękczać tkaniny. Zawiera specjalistyczne granulki ceramiczne, które stopniowo uwalniają jony i minerały – skutecznie usuwając zabrudzenia!

- **Polecana dla alergików, dzieci**
- Może wystarczyć nawet na 1000 prań!
- Nie niszczy ubrań i nie wypłukuje kolorów



11. Przyssawkowy uchwyt łazienkowy

Ma za zadanie pomóc Ci w **utrzymaniu równowagi,** zapewniając dodatkowe wsparcie. A także ułatwić wstawanie z wanny czy toalety. Przydatny podczas codziennych kąpieli **w wannie, jak i pod prysznicem!**

- **Mocne przyssawki** trzymające się gładkich powierzchni
- Antypoślizgowe wykończenie
- **Łatwy montaż** bez użycia wiertarki



12. Bardzo mocna taśma naprawcza

Możesz ją przyklejać na sucho, mokro, a nawet pod wodą! Wykonana jest z **grubej, elastycznej gumy, wzmocnionej włókniną,** która dopasowuje się do większości kształtów. Tworząc **wodoszczelną barierę także na nierównych powierzchniach:** drewnie, tynku czy betonie.

- **Świetnie zabezpieczy** różnego rodzaju sprzęty!
- **Niezastąpiona w domu,** na zewnątrz, w samochodzie



Darmowa dostawa przy zakupie min. 4 produktów
Bezpieczna płatność przy odbiorze
42 300 35 68
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(standardowy koszt połączenia dla danego operatora)
Zajęte? Dzwoń ponownie!

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

eprasa.pl 368bada0f0