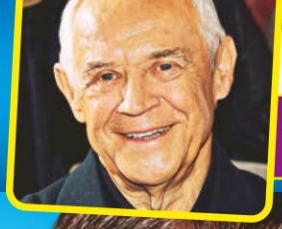


MARIA PAKULNIS

Jakie wartości starała się przekazać synowi?



MAREK KONDRAT

Nigdy wcześniej nie był taki szczęśliwy

DOBRY TYDZIEŃ

DO ZIE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 48
23 listopada 2026 r.

Cena 3,99 zł
(w tym 8%VAT)



VIOLETTA VILLAS

Matce Bożej zawierzyła całe swoje życie

Edyta Górniak

Niezwykła moc modlitwy

KATARZYNA STANKIEWICZ

Kto otworzył jej drzwi do raju?

AGNIESZKA I PIOTR GŁOWACCY

Tajemnica pierścionka zaręczynowego

4 strony krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Wspomnienie lata na słodko

ZDROWIE

- KTÓRE ZUPY POMOGĄ PRZY PRZEZIĘBIENIU?
- Najlepszy sposób na krwawiące dziąsła
- Jak chronić kości przed osteoporozą?



U podnóża naszych Tatr

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 29.11.2026



Joanna Racewicz stara się widzieć dobre strony tej rozłąki.

Joanna Racewicz

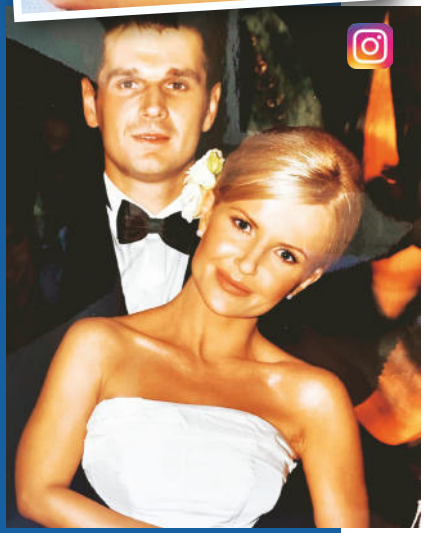
Tak trudno wypuścić spod skrzydeł

Chociaż rozumie, że syn musi się usamodzielnić, to jego wyprowadzka wywołała w niej wiele trudnych emocji.

Od zawsze czuła wielką miłość ze strony swojego syna.



Bliska relacja z Igorem mimo jego wyjazdu nie zmieni się.



Joanna Racewicz nadal wspomina męża z czułością.

Wyprowadzka z domu Igora (18) – jedynego syna dziennikarki, zamknęła ważny rozdział w ich wspólnym życiu. I chociaż Joanna Racewicz (53) dobrze wie, że wyjazd na studia za granicą to dla syna wielka szansa, to jednak i tak przeżywa rozłąkę.

– Przez ostatnie 16 lat tworzyliśmy nasz mikrokosmos, nasz mikroświat. Dwuosobową mikrorodzinę. Nagłe wyprowadzenie dziecka to jest to, co psychologowie nazywają syndromem pustego gniazda. Jeśli więź jest bliska, czuła i serdeczna, to przeżywa się to bardzo – stwierdziła dziennikarka.

Koniec jakiejś epoki

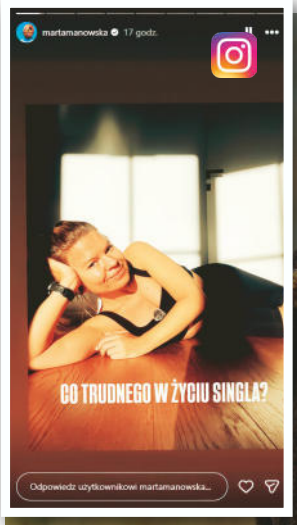
Za czym tęskni? Za wszystkim. Nawet wspomnienie bałaganu, który dawniej tak denerwował, wydaje się miłe... – Jest to koniec jakiejś epoki. Ten młody człowiek, który był taki wychuchany i wykochany, i taki nasz, znika. Za tym się tęskni. Nie jest to proste, ale do przeżycia – przyznaje gwiazda.

Joanna dobrze wie, że macierzyństwo pomogło jej przetrwać trudne chwile. Przecież ich więź kształtowała się w cieniu bolesnej straty. Igor miał niespełna dwa lata, gdy jego ojciec, Paweł Janeczek (†37), zginął w katastrofie smoleńskiej. Wtedy pogrążona w żałobie wdowa musiała zmierzyć się z przeżywaniem własnej straty i jeszcze znaleźć w sobie siły do wychowania dziecka.

– Trzeba było wstać, przygotować jedzenie i przytulić dziecko, które nie rozumiało, co się wydarzyło – opowiadała swego czasu w swoim podcaście „Bliżej. Czule o rodzicielstwie”,

Od tamtego momentu minęły lata i teraz ten mały chłopiec rozpoczyna dorosłe życie, a mama musi się pogodzić, że pora na nowy etap.

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



Trudne są na przykład weekendy, które chciałaby planować z kimś bliskim.

Kolejny sezon programu „Rolnik szuka żony" dobiega końca. Ona zdobyła się na osobiste refleksje.



W byciu singielką stara się odnajdywać też dobre strony. Żyje aktywnie, dużo czyta.

Marta Manowska
Dzielić swój świat na dwoje

Do niedawna bardzo strzegła życia prywatnego. To, co na ekranie oddzielała od tego, co osobiste. Ale tej jesieni coś się zmieniło i Marta Manowska (42) zaczęła mówić do swoich fanów odrobinę inaczej – z refleksją na temat bycia singielką.

Najpierw skupiła się na plusach: wolności w dysponowaniu swoim czasem, wygodzie podczas spania w pojedynkę. Później przeszła do wyzwań. – Dla mnie trudne są weekendy. Mam takie romantyczne poczucie, że pary planują je razem. Trudne jest też to, żeby ktoś mnie wybrał, na mnie się zdecydował i w tym trwał – wyznała. Bo chociaż od lat jest kobietą, która ma plan na siebie i mnóstwo zajęć to serce czasem podpowiada „chciałabym, żeby było nas dwoje".

Dziewczyna z sercem

W programie „Rolnik szuka żony" już trzynasty sezon dziennikarka swata ludzi, sama jednak wciąż nie wyszła za mąż i nie założyła rodziny. Ma za to mnóstwo aktywności. Poza pracą, uprawia sport, połyka ogromne ilości książek, podróżuje i modli się, co daje jej ukojenie w codziennym biegu. Zerka też czasami na aplikacje randkowe, bo jak mówi „wszyscy szukamy tego samego: człowieka, z którym można by dzielić życie". Wierzy, że i ona kogoś takiego znajdzie.

– To jest dziewczyna z sercem. Może ona ma akurat ten dar, że jest sama, ale nie samotna – mówił kiedyś w „Dobrym Tygodniu" wielki przyjaciel jej rodziny ks. Bogdan Cofalik (66). I coś w tym jest. Marta nie lubi sformułowania, które czasami słyszy o tym, że nie ułożyła sobie życia. – A może ułożyłam. Inaczej. Radzę sobie sama. Czasem chcę, czasem nie mam wyjścia – podsumowała.



Kinga Rusin
Sto lat, córeczko!

Miało być słońce, miało być ciepło, miało być zwiedzanie i dużo czasu na rozmowy. – Zamówione, dostarczone – poinformowała na Instagramie Kinga Rusin (55), która ze starszą córką przebywa w Grecji. Pola właśnie skończyła 30 lat. Trudno o lepszy prezent niż świętowanie podczas wspólnego, babskiego wypadu. – Najlepszych urodzin i najlepszego życia, moje kochanie – życzyła mama pod Akropolem w Atenach.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„W przyjaciołach powinniśmy szukać tego, co w nich najlepsze, i obdarzać ich tym, co w nas najlepsze."

Lucy Maud Montgomery

Fot.: East News, Piotr Matey/materiały prasowe TVP, Instagram.com/joannaracewicz(3), Instagram.com/martamanowska(2), Instagram.com/kingarusin

Edyta Górniak

Ukojenia szuka

Ma za sobą bardzo trudne doświadczenia, ale wiara w Boga i miłość do syna są fundamentem, na którym buduje swoje życie.

Brutalne wydarzenia, które ostatnio stały się naszą codziennością, głęboko wstrząsnęły piosenkarką. Po krwawym zamachu na krakowskim rynku Edyta Górniak (54) na swoim profilu w mediach społecznościowych podzieliła się z fanami swoimi odczuciami. – W czasach kiedy konflikt goni konflikt, trudno zachować spokój duszy. I znów, jak przez stulecia, jedynym ukojeniem pozostaje modlitwa – napisała.

„Ludzie zbliżają się do Boga z wyboru, lub przez tragedie. Po co czekać na tragedie, kiedy mamy wolną wolę”

Możemy iść tylko z Chrystusem w sercu

Artystka, która jest osobą bardzo wrażliwą i uduchowioną, nie wstydzi się mówić publicznie o swojej wierze. Próbuje też zachęcić innych do czerpania ze źródła Prawdy, którą jest Bóg. – Łatwo jest być spokojnym w spokojnych czasach. Trudniej zachować równowagę, gdy jesteśmy częścią sztormu. Ale przecież na świecie jest tyle dobra, ile dobra jest w nas, w ludziach. Musimy o tym pamiętać. Jesteśmy Dziełem i Miłością Boga – podkreśla piosenkarka. I dodaje: Daleko możemy zajść tylko z Chrystusem w sercu.

Edyta Górniak, której życie nie oszczędzało, chciałaby, abyśmy żyli w lepszym świecie. Gwiazda ma za sobą trudne doświadczenia – jej dzieciństwo nie było sielanką. – Kiedy jesteśmy dziećmi, wierzymy przecież w każde słowo naszych rodziców. Przyjmujemy je za kotwicę, za jedyną prawdę – podkreśla. Ujawniła, że ona jako dziecko była przez mamę i ojczyma zamykana w pokoju (mogła wychodzić tylko do szkoły), bita i obsesyjnie kontrolowana.

Każdy będzie prosił Boga o wybaczenie

Po latach wybaczyła wszystko, ale – jak podkreśla – brak szczęśliwego dzieciństwa to nieodwracalna strata. W dorosłym życiu wokalistka też zmagała się z cierpieniem. Małżeństwo z Dariuszem Krupą (50), którego owocem jest jedyny syn gwiaz-

Edyta Górniak podkreśla, że wiara jest odpowiedzią na zło.



Z jedynym synem Allanem, który jest jej bardzo bliski.

MOJE WSZYSTKO

Jest wdzięczna Stwórcy za dar rodzicielstwa, żałuje, że nie ma więcej dzieci, a jedyny syn Allan jest sensem jej życia. – Całe szczęście, że Pan Bóg mi zesłał tego syna mojego, bo to jest moje wszystko tak naprawdę – mówi gwiazda.

Fot.: East News, Akpa (5), Instagram.com/malgorzatakozuchowska_, Instagram.com/martyna.world

w modlitwie



Chętnie bierze udział w koncertach kolęd i uświetnia swoim śpiewem wydarzenia religijne.



Była gwiazdą na koncercie poświęconym św. Janowi Pawłowi II „Nie zastąpi Ciebie nikt" w kwietniu 2023 roku.

dy – Allan, nie dało jej szczęścia. Jak mówiła, małżonek zbudował dla niej kryształową klatkę, okradł ją i próbował izolować od świata. Cztery lata po rozwodzie spadł na Edytę kolejny bolesny cios, gdy ojciec jej dziecka spowodował śmiertelny wypadek na przejściu dla pieszych, będąc pod wpływem narkotyków. Syn nie chciał utrzymywać kontaktów z ojcem, gwiazda wychowywała go samotnie.

Siłę czerpała z wiary. – Ludzie zbliżają się do Boga z wyboru, lub przez tragedie. Po co czekać na tragedie, kiedy mamy wolną wolę? Prędzej czy później, każdy z nas będzie prosił Boga o ułaskawienie i wybaczenie. Będzie prosił o pomoc – mówiła kilka lat temu. Zdradziła, że dzień zaczyna od modlitwy do św. Michała Archanioła, którego uważa za swego opiekuna.

Dziękuje fanom za szturmowanie Nieba

Wiarą dzieli się także podczas koncertów. – Przesyłam miłość i światło do całego świata. Jest tylko jedna droga do pokoju. Musimy podążać za Jezusem Chrystusem! – mówiła po jednym z występów. Ma ulubione kościoły, w których lubi się modlić – m.in. sanktuarium pw. Matki Bożej z Lourdes na Pradze Północ w Warszawie.

Piosenkarka jest wdzięczna swoim wielbicielom za to, że szturmują Niebo w jej intencji. – Dziękuję za modlitwy i wsparcie. Wiem, że wielu fanów modli się za moją siłę, za moje zdrowie, żebym miała witalność i dawała radę – mówiła z wdzięcznością gwiazda.



Udziela się charytatywnie, m.in. wspierała działania Fundacji Polsat.

WYDARZENIA TYGODNIA

Grzegorz Markowski i Patrycja Markowska

Chwila, którą zapamiętamy na zawsze

Po kilku latach nieobecności na scenie legendarny lider Perfectu znów pojawił się przed publicznością. 73-letni artysta zrobił córce niespodziankę podczas koncertu z okazji 25-lecia jej kariery. Wspólnie z Patrycją Markowską (46) odebrali medale „Zasłużony Kulturze Gloria Artis". Ona otrzymała brązowe odznaczenie, a on – złote. Grzegorz zaśpiewał także fragment kultowego przeboju „Nie płacz Ewka". Po uroczystości Patrycja pokazała wspólne zdjęcie z tatą. – Dwoje szczęśliwych i wzruszonych ludzi. Dwa medale i jedna wyjątkowa chwila, którą zapamiętamy na zawsze – napisała podkreślając swoją radość.



Małgorzata Kożuchowska

Optymizm odziedziczyła po tacie

Ojciec aktorki, Leszek Kożuchowski, 10 listopada obchodził 85. urodziny. Z tej okazji Małgorzata Kożuchowska (55) na Instragramie zamieściła ich wspólne zdjęcia i piękne życzenia. „Niech nigdy nie opuszcza Cię wiara w ludzi i lepszy świat, tato! Odziedziczyłam ten optymizm i uważam go w życiu za wielką wartość!" – napisała. Ojciec aktorki jest doktorem nauk pedagogicznych. Przez lata by związany z Wyższą Szkołą Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu należącą do o. Tadeusza Rydzyka. Kożuchowski miał również swoją audycję w Radiu Maryja. Córce oprócz optymizmu przekazał również wiarę w Boga.



Martyna Wojciechowska

Dumna ze słynnej Polki

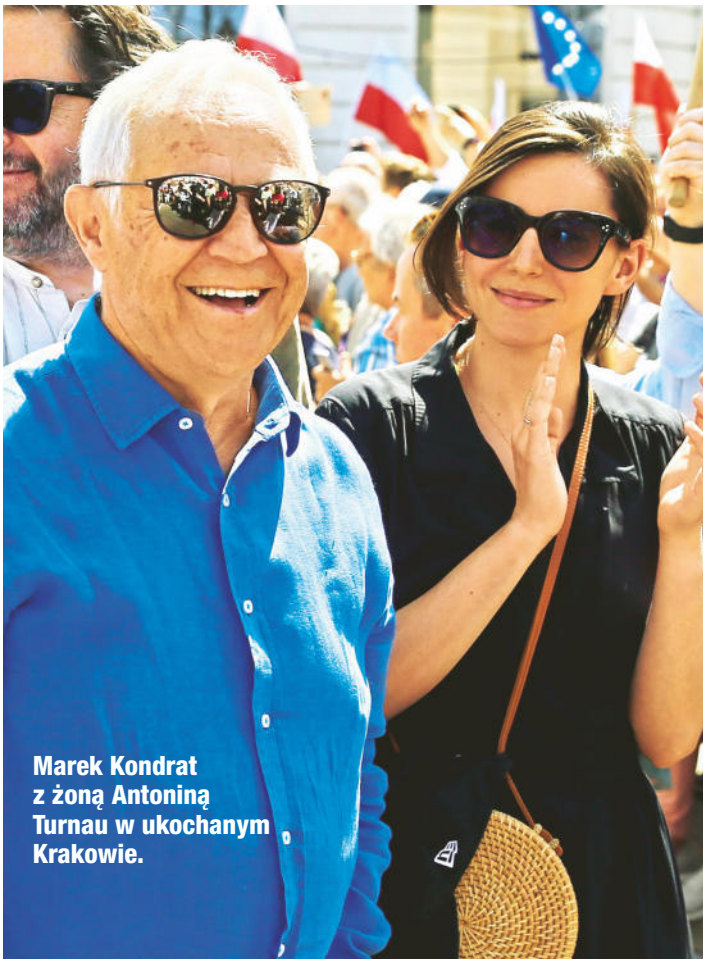
Nie kryła wzruszenia z tego, że mogła reprezentować ojczyznę w tak ważnym momencie. 10 listopada Martyna Wojciechowska (52) uroczyście odsłoniła w Nowym Jorku ulicę Marii Skłodowskiej-Curie. – Tą ulicą Manhattanu będą codziennie przechodzić tysiące osób z całego świata i nazwisko Skłodowska będzie przypominać im o Polce, która miała odwagę zmieniać świat – napisała na Instagramie. – Jej historia przypomina nam o czymś, o czym nigdy nie powinniśmy zapominać. Każdy z nas może przesunąć horyzont. Możemy więcej, niż nam się wydaje. I więcej, niż mówi nam świat, bo niemożliwe nie istnieje.



Marek Kondrat

Żona to moja największa miłość

Wyznał, że u boku Antoniny odnalazł szczęście, a córka nadała jego życiu nowy sens. Zdradził też, jakim jest ojcem i kto rozpieszcza Helenkę.



Marek Kondrat z żoną Antoniną Turnau w ukochanym Krakowie.

Niedawno Marek Kondrat (76), który po latach wrócił na ekrany kin rolą w „Lalce" był gościem Moniki Olejnik w programie „Otwarcie" na antenie TVN24. Podczas rozmowy zdobył się na szczere wyznanie. Zapytany, czy związek z młodszą o 38 lat Antoniną Turnau (38) i narodziny córki Heleny (8) go odmłodziły, przyznał: – Miłość jest decydująca w moim życiu.

Powrót do ojczyzny

Potwierdził też bez wahania, że Antonina jest jego największą życiową miłością. A przecież kiedy zaczynali się spotykać, mało kto wierzył, że ich uczucie przetrwa próbę czasu. Dzieląca ich różnica wieku budziła ogromne emocje. Aktor znał rodzinę Turnauów od lat, ale przyszłą żonę, jak sam podkreślał, poznał już jako dorosłą kobietę. Z czasem znajomość przerodziła się w miłość.

We wrześniu 2015 roku zakochani wzięli ślub podczas kameralnej uroczystości w Krakowie, mieście bliskim obojgu. Dla Kondrata był to drugi ślub. Wcześniej przez wiele lat był mężem Ilony Gagajek, z którą doczekał się dwóch synów: Mikołaja (52) i Wojciecha (46).

Po ślubie Antonina i Kondrat wyprowadzili się do Hiszpanii, gdzie aktor wybudował wymarzony dom. Planował tam spokojną jesień życia, ale narodziny córki zmieniły jego plany. Posiadłość leżała bowiem z dala od większych miejscowości. – Żeby Helenę wozić do przedszkola, potrzebowałem godziny w jedną stronę. A nie planowałem spędzić życia w samochodzie – wyznał w 2023 roku. Wtedy postanowili wrócić do Polski. Dziś mieszkają w Krakowie, a hiszpański dom służy im głównie podczas wyjazdów.

Odmieniła jego życie

Narodziny Helenki w 2018 roku były dla aktora ogromnym szczęściem, choć miał już wówczas 67 lat. Dziś dziewczynka ma osiem lat, a jej tata z uśmiechem przyznaje, że sam również czuje się młody. – Jestem bardzo młodym ojcem, ośmioletnim – żartował w TVN24.

Przyznał jednak, że późne ojcostwo jest zupełnie innym doświadczeniem niż wychowywanie synów z pierwszego małżeństwa. Kiedy oni dorastali, sam był jeszcze młodym człowiekiem, który dopiero poznawał życie i mierzył się z wieloma obawami. Teraz ma za sobą lata doświadczeń

Katarzyna Glinka

Córeczka wróciła do domu

Przez trzy lata Katarzyna Glinka (49) była adopcyjną mamą na odległość dla Angel (3) z Zambii. Dzięki Fundacji Kasisi aktorka mogła otoczyć dziewczynkę opieką, wspierać ją i budować z nią wyjątkową więź. Teraz wszystko się zmieniło. Niespodziewanie Angel opuściła dom dziecka i trafiła pod opiekę swojej biologicznej babci. Choć ta wiadomość daje nadzieję na szczęśliwsze dzieciństwo dziewczynki wśród najbliższych, dla Katarzyny oznaczało także bardzo trudne rozstanie. – Nie było mi łatwo, nie będę ukrywać – mówi gwiazda i obawia się, że ta rozłąka oznacza definitywny koniec ich kontaktu.



Aktorka wierzy, że Angel będzie miała wsparcie kochającej rodziny.



Córeczka Helenka ma już 8 lat i wnosi do życia rodziców wiele radości.



Grzegorz Turnau chętnie zabiera wnuczkę do kina.

i znacznie spokojniej patrzy na świat. – Dzisiaj przede wszystkim ubywa strachu – wyznał.

Z dziadkiem do kina

Ośmiolatka może liczyć nie tylko na miłość rodziców, ale także na wyjątkową uwagę dziadka. Grzegorz Turnau (59), znany muzyk i kompozytor, uwielbia spędzać czas z wnuczką. Łączy przy tym rodzinne przyjemności ze swoją artystyczną pasją.

– Dziadek Turnau chodzi z Helenką do kina. Pisze muzykę do różnych bajek, w związku z tym idzie z nią jako recenzentem muzyki do swoich filmów – opowiadał z rozbawieniem Kondrat. Dla dziewczynki takie chwile z pewnością są bezcenne. Podobnie jak dla dumnego dziadka, który może dzielić się z nią swoją miłością do muzyki.

Wygląda na to, że los przygotował dla Marka Kondrata najpiękniejszą rolę właśnie na późniejsze lata życia. Dziś spełnia się przede wszystkim jako kochający mąż i szczęśliwy tata.



Wizyty w Zambii to zawsze była radość.



Danuta Błażejczyk

W domu piosenkarki od lat obowiązują te same rytuały.

Z Andrzejem Błażejczykiem tworzą zgraną parę od pół wieku.

Święty czas przy stole

Wspólny posiłek to dla niej przede wszystkim moment zarezerwowany dla najbliższych. – Uważam, że to szczęście mieć możliwość zasiadania do stołu w gronie rodziny i przyjaciół. Bez telefonów, telewizora, nawet bez muzyki. Jesteśmy my i to jest dla mnie święte – podkreśla Danuta Błażejczyk (73).

Wymagająca mama

Wtedy też stara się spokojnie porozmawiać z bliskimi, dowiedzieć się, co u kogo słychać, i po prostu nacieszyć się towarzystwem ludzi. Te reguły obowiązywały w jej domu od zawsze. Według nich wychowywała także swoją córkę, dziś 37-letnią Karolinę. Pani Danuta przyznaje, że jej mąż, Andrzej Błażejczyk (73), miał do córki wyraźną słabość i to ona stawiał jej granice. – Ja wymagałam, ale wydaje mi się, że to sposób na uczenie dziecka odpowiedzialności w dorosłym życiu – tłumaczy gwiazda.

To jej potem pomogło

Za stanowczością mamy szły jednak wsparcie i zachęcanie do samodzielności. Córka od małego uczestniczyła też w artystycznym życiu rodziców. Zdaniem mamy właśnie kontakty z dorosłymi pomogły jej nabrać otwartości. Co więcej, dziś jedynaczka docenia to wychowanie.

– Ona później powiedziała: „Mamo, wiesz, jak mi to pomogło w dorosłym życiu?" – wspomina z satysfakcją wokalistka, a sama Karolina podobne zasady wprowadziła teraz we własnym domu, wychowując syna Wincentego. A to chyba najlepsza rekomendacja dla metod słynnej babci.

Fot.: Akpa, East News (4), Forum, Instagram.com/katarzynaglinka



Z córką Karoliną łączy ją wyjątkowa więź.

Katarzyna Stankiewicz



Kasia Stankiewicz z sentymentem wspomina swoje dzieciństwo.

Zarazili ją pas

Rodzice pomagali jej spełniać marzenia i bardzo ją wspierali, a jednocześnie dbali o to, by sodówka nie uderzyła jej do głowy.

Odkąd pamięta, jej rodzice śpiewali. Była małą dziewczynką, gdy zdobyli Złoty Samowar na Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze, a grupa Impuls z Działdowa, do której należeli, została okrzyknięta „odkryciem imprezy". – Moja barwa głosu to zlepek głosów mamy i taty – twierdzi Katarzyna Stankiewicz (49). – Na co dzień mama zajmowała się domem, a tata pracował w drukarni. Śpiew był ich wielką pasją.

Lekcja pokory

Kasia i jej młodsza siostra Anna były nastolatkami, gdy pani Elżbieta, wpadła na pomysł, by córki pojechały na przesłuchania do „Szansy na sukces". – To był 1995 rok, miałam 17 lat i, jak każda dziewczyna w tym wieku, marzyłam, żeby występować na scenie – wspomina wokalistka Varius Manx. – Rodzice wypuścili mnie z domu, bo doskonale zdawali sobie sprawę, że byłabym nieszczęśliwa, gdybym została.

„Rodzice podążali za moimi potrzebami"

Państwo Stankiewiczowie z własnego doświadczenia wiedzieli, jak trudne jest życie artystów estrady. Gdy Kasia osiągała sukcesy na festiwalach i przeglądach piosenki dziecięcej, byli z niej bardzo dumni, ale nie okazywali tego. – Wtedy wychodziło się z założenia, że pochwały mogą wywołać sodówkę – twierdzi piosenkarka. – Mogłam wygrać sto konkursów, a i tak po powrocie do domu były lekcje, tornister, szlaczki i tabliczka mnożenia. To mnie nauczyło pokory – przyznaje.

Rodzice niczego jej nie odmawiali. – Podążali za moimi potrzebami, oczywiście w granicach ich możliwości – mówi. – Chcesz się uczyć języków? Proszę bardzo. Chcesz tańczyć? Tańcz. Chciałam śpiewać, więc umożliwili mi to, chociaż nie byli fanami tego pomysłu.

Kłótnia o mikrofon

Katarzyna dobrze pamięta swój jedyny występ z zespołem rodziców. Miała sześć lat, gdy mama zaprosiła ją i Anię na scenę. Weszły pewnym krokiem i od razu... pokłóciły się o mikrofon. Mama próbowała je uciszyć, ale ostatecznie musiała odesłać córki za kulisy.



Mała elegantka na spacerze.

ZAWSZE POMOGĄ

To są ludzie, do których mogę zadzwonić o trzeciej czy o czwartej rano. Zawsze, kiedy mam jakiś problem, rodzice są w stanie natychmiast mi pomóc – mówi przepełniona wdzięcznością piosenkarka.

ją do muzyki



Rodzice są jej wielką podporą.



Z siostrą Anną ma bliską relację.

Kasia nie kryje, że narodziny siostry były dla niej trudnym przeżyciem. – Byłam zazdrosna – przyznaje. – Im bardziej brzuch mamy rósł, tym bardziej coś mnie niepokoiło. A kiedy Ania się urodziła, świat mi się zawalił. Ciągle słyszałam: „Jesteś starsza, musisz ustąpić". Bardzo się kochamy, ale długo się nie lubiłyśmy – ujawnia.

Pan Zbigniew Stankiewicz miał w młodości szansę na karierę w show-biznesie, ale rodzina była dla niego ważniejsza i to ją stawiał na pierwszym miejscu. Kasia odziedziczyła po nim talent. Woził ją na koncerty, czekał za sceną, aż skończy śpiewać. Był przy niej zawsze, gdy go potrzebowała. Pewnego dnia zaprowadził córkę do szkoły muzycznej. Wiedział, że chce uczyć się grać na pianinie. – Wziął mnie za rękę i poszliśmy – opowiada wokalistka. – Dyrektorka stwierdziła, że jestem za stara i mogę chodzić tylko na ognisko muzyczne. Ognisko było płatne i rodziców nie było na nie stać. Parę lat później zaczęłam chodzić na zajęcia wokalne.

Maluchem po sukces

Tata gotów był dla córek na wszystko. Kiedy odwoził je czerwonym maluchem do Warszawy na nagranie „Szansy na sukces", był tak zestresowany, że po drodze złamał kilka przepisów. Zatrzymała go policja. Wytłumaczył funkcjonariuszom, że wiezie córki do telewizji. – A oni: „Skoro tak, to jedźcie" – śmieje się Kasia. – Kilka dni po emisji odcinka chłopaki z Varius Manx zaprosili mnie na spotkanie. Nie byłam jeszcze pełnoletnia, więc przyjechali do rodziców. Potrzebna była ich zgoda.

Fot.: Akpa, East News, Reporter, Facebook.com/Kasia Stankiewicz

Nowość!



Tradycyjne przepisy na wigilijne i świąteczne potrawy dla całej rodziny!

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl

REKLAMA

Maria Pakulnis
Mam wielki

Od pielęgniarki z Giżycka do wielkiej artystki – słynna aktorka opowiada nam, jak jedna nauczycielka odmieniła jej życie i dała wiarę w siebie.

Zanim została jedną z najbardziej rozpoznawalnych aktorek swojego pokolenia, uczyła się fachu, który miał dać jej „konkretny zawód" – Maria Pakulnis (70) skończyła liceum pielęgniarskie w Giżycku i marzyła o medycynie. W jej życiu wszystko potoczyło się jednak inaczej: polonistka dostrzegła w niej talent i popchnęła ją w stronę sceny. Dziś opowiada o drodze z małego miasta do Warszawy, o pierwszych egzaminach na Miodowej, rodzinnych historiach i o tym, co daje siłę w tym zawodzie.

Pani droga do aktorstwa była nietypowa?

Tak, najpierw skończyłam 5-letnie Liceum Pielęgniarskie w Giżycku. W tej szkole bardzo wiele się nauczyłam, uczyłam się chemii, anatomii, byłam świetnie przygotowana do zawodu pielęgniarki. Marzyłam o tym, żeby zostać chirurgiem. To była szkoła żeńska, miałyśmy praktyki w szpitalach. Ważna była dyscyplina, jednakowe fartuszki, skromność. Najwięcej zawdzięczam nauczycielce języka polskiego, ona mnie nauczyła nie tylko miłości do literatury, do poezji, ale także uwierzyła we mnie i zachęciła do zadawania do szkoły aktorskiej. Pani profesor Krystyna Drab po maturze powiedziała, że przygotuje mnie do egzaminu wstępnego, bo powinnam kształcić się dalej.

Jaka była Pani reakcja na słowa nauczycielki?

Byłam bardzo zaskoczona tym, że miałabym pójść na aktorstwo, ale jednocześnie nie miałam dużo czasu do namysłu, bo pani profesor zachęciła mnie, żebym pojechała na egzaminy do Warszawy, w której nigdy wcześniej nie byłam, razem z nią i jej synem Krzyśkiem, który zdawał do szkoły muzycznej. Efekt był taki, że dostałam się do szkoły aktorskiej przy ul. Miodowej za pierwszym razem. W komisji zasiadali mistrzowie: Aleksander Bardini, Andrzej Łapicki, Ryszarda Hanin, Aleksandra Śląska, Tadeusz Łomnicki. Byłam wtedy drobną dziewczynką z warkoczykami, ważyłam 45 kilo. Ale poradziłam sobie.

Jest Pani chyba jedyną pielęgniarką w Polsce, która została aktorką?

Dokładnie (śmiech). Moi rodzice wychowywali czwórkę dzieci. Nie za bardzo interesowali się moim losem. Mama ni-

NIE SAMYM CHLEBEM...

Ma niezwykłą pasję – kocha piec chleb i uważa tę czynność za formę głębokiej medytacji oraz powrót do korzeni. Z jej miłości nie do gotowania powstała książka „Sceny kuchenne".

Ikona polskiego kina i teatru. Maria Pakulnis od lat zachwyca nie tylko talentem, ale i niezwykłą klasą.



Rola Nadieżdy Tumskiej w serialu „Ekstradycja" przyniosła jej dużą rozpoznawalność.

Fot.: East News, Forum, Janusz Sus/materiały prasowe, Instagram.com/mariapakulnis

apetyt na życie



Z mężem Krzysztofem Zaleskim przeżyła niemal 25 lat. Ich wspólną drogę przerwała nagła choroba i śmierć reżysera, który zmarł w 2008 roku.



Z synem Janem (36), który jest jej największym przyjacielem.

gdy nas nie przytulała, niczego nam nie czytała, nie opowiadała. Ojciec interesował się mechaniką, potem pracował w mleczarni. W domu było raczej biednie. Nie wiem, czy moi rodzice się kochali, bo nigdy nie widziałam między nimi czułości, śladu miłości. Miłość okazywała mi jedynie babcia Wacia z Katów, mama mojej matki. Brała mnie na kolana, czytała bajkę. Boże, co to było za szczęście. Do dziś mam przed oczami obrazek jak kadr filmowy, przy blacie kuchennym babcia czyta mi książeczkę. Ale po paru dniach musiała wracać, a ja zostawałam sama. Tę emocję noszę w sobie, pielęgnuję, wracam do niej. Moje dzieciństwo to ulica w Giżycku, lasy, Góra Piaskowa, zabawy w kowbojów i Indian. Niczego poza Giżyckiem nie znałam, nie widziałam. Kiedy zdałam na aktorstwo, moja matka skwitowała: „A po co ty tam jedziesz i z czego będziesz żyła?". Dzięki pani profesor dostałam stypendium i akademik. I wiarę w siebie. Na początku nie było mi łatwo, byłam pierwszym pokoleniem, które urodziło się w Polsce, moja rodzina przyjechała z Litwy, w domu mówiło się po polsku i litewsku, musiałam ćwiczyć dykcję. Rodzice poznali się w Jeleniej Górze, potem przenieśli się pod Wrocław. Chcieli, żebym szybko zdobyła konkretny zawód, stąd to liceum pielęgniarskie.

Czego potrzeba w aktorstwie, żeby odnieść sukces?

To piękny zawód. Uprawianie go jest dla mnie ogromnym zaszczytem. Wiele nauczyłam się od moich mistrzów. Nie można myśleć kategoriami, że muszę grać same główne role. Nawet bardzo mała rola może być satysfakcjonująca. Teraz wszystko się zmieniło. 60-latki grają często 40-latki. Kobiety dłużej czują się młodsze. Na początku mojej kariery nie było mediów społecznościowych, Instagrama, Facebooka. Nie myślałam o tym, żeby zdobyć popularność, o zaszczytach, tylko o tym, żeby daną rolę zagrać jak najlepiej. Rozpoznawalność była konsekwencją ciężkiej pracy. Posypały się różne propozycje. Na pierwszym roku zaprzyjaźniłam się z Agnieszką Kotulanką i Michałem Bajorem. Jak Michał dostawał paczkę z domu, rozpracowywaliśmy ją w moim pokoju. Śmiechu było tyle i zabawy do późna, że oboje często waletowali u mnie, a Michał spał na kołdrze na podłodze, wciśnięty pod oknem. Kiedy wyjechałam do Warszawy, jakieś drobne pieniądze przysyłał mi brat matki z Kątów Wrocławskich. Dzięki niemu miałam jakiekolwiek pieniądze. Żyliśmy z kolegami biednie, ale wesoło.

Jak dziś spędza Pani wolny czas?

Nie mam go za wiele. I przyznam szczerze, że nie lubię odpoczywać, kocham grać, być stale zajętą. Lubię piękne kwiaty, lubię gotować. Dużo radości dają mi też spotkania z ludźmi, moimi widzami. Chętnie rozmawiam z nimi na różne tematy.

Ma Pani także wspaniałego syna...

Wychowałam go tak, żeby był szczęśliwym wrażliwym, uważnym człowiekiem. I chyba mi się to udało. Janek dwa lata studiował reżyserię. Skończył amerykanistykę, działa w świecie filmu. Jest moim największym przyjacielem. Czyta scenariusze, doradza przy wyborze ról teatralnych. Zawsze przepuszcza w drzwiach kobiety, reaguje, gdy komuś dzieje się krzywda. Umie pięknie nakryć stół, ładnie podać zwykły makaron. Potrafi do makaronu zrobić świetny sos. Czasem użyczam swojej kuchni jemu i kolegom. Gotują wtedy wspólnie kolację. Zawsze mamy ze sobą o czym rozmawiać. Szanujemy się.

Co Pani zdaniem jest w życiu ważne?

Na pewno to, żeby zauważać ludzi wokół nas. To, żeby mieć kogoś, kto nas słucha. Chociaż jednego przyjaciela. Istotne jest też, żebyśmy przekazywali naszym dzieciom ważne wartości. To, że życie nie polega na zarabianiu pieniędzy. Sami pokazywali im świat, byli z nim co dzień, rozmawiali, objaśniali, dawali przykład, nie siedzieli w telefonach komórkowych. Ważny jest uśmiech, życzliwość, nie musimy się kochać, ale możemy się lubić i szanować i być dla siebie dobrymi. Dzieciom trzeba objaśniać świat, umieć im powiedzieć: jesteś dla mnie ważny, kiedy trzeba powiedzieć: wybacz, przepraszam.

Rozmawiała Iwona Rojek

Dojrzewaliśmy do tej miłości jak jabłka

Nie od razu wiedzieli, że są sobie pisani. Z przyjaźni narodziła się miłość, którą pielęgnują wśród rodzinnych obowiązków i wspólnych pasji.

Nie potrzebują częstych wyjść na salony, by pielęgnować to, co ich połączyło. Piotr Głowacki (46) i jego żona Agnieszka (44) w listopadzie obchodzą czternastą rocznicę ślubu. Zanim jednak stworzyli rodzinę, przez lata byli przyjaciółmi. Ich historia zaczęła się na obozie konnym w czasach studenckich. Oboje mieli wtedy innych partnerów, a później zamieszkali w różnych miastach. Mimo odległości nie stracili ze sobą kontaktu. Nie od razu dostrzegli w tej znajomości początek związku, który odmieni ich życie.

Do miłości prowadziła długa droga

Spotykali się, spacerowali i stopniowo odkrywali, jak dobrze im razem. – Myśmy dojrzewali do miłości jak jabłka – wspominał aktor. Kiedy już zdecydowali, że chcą wspólnej przyszłości, przygotowania do ślubu zajęły im niespełna dwa miesiące. Wesele urządzili w warszawskim Teatrze Rozmaitości, wśród rodziny i przyjaciół. Sami zadbali o dekoracje i catering, a panna młoda kupiła przez internet suknię z sieciówki.

W tej skromnej uroczystości znalazło się miejsce na rodzinny skarb. – Kiedy powiedziałem rodzicom, że się pobieramy, mama przyniosła swój zaręczynowy pierścionek. Od dziecka wiedziałem, że dam go ukochanej kobiecie. Dla mnie jest symbolem tradycji i zmiany, a one są ważne – opowiadał Piotr.

Znów mieli czas tylko dla siebie

Pięć lat po ślubie, w 2017 roku, zostali rodzicami bliźniąt, Idy i Aarona. Codzienność wypełniły obowiązki, praca i wychowywanie dzieci. Kiedy więc pojawiła się możliwość udziału w „Azja Express”, potraktowali ją także jako okazję do spóźnionej podróży poślubnej.

– Ostatnie siedem lat naszego życia to są nasze kochane dzieci, praca, życie, dzieci, no i to jest okazja do jakiejś przygody – tłumaczył aktor przed wyprawą. Widzowie mogli się przekonać, że małżonkowie mają odmienne temperamenty. On zwykle zachowywał spokój, ona reagowała bardziej emocjonalnie i stanowczo. Różnice nie przeszkadzają im jednak doceniać siebie nawzajem.

– Moja żona jest cudowna! Lubię, jak ona gra, ona lubi, jak ja gram, dopingujemy się i jesteśmy siebie ciągle ciekawi – przyznawał Piotr. Po powrocie z dalekiej podróży znów czekało na nich rodzinne życie, w którym oboje mają swoje zadania.

Wspólna pasja łączy całą rodzinę

Aktor otwarcie mówi, ile zawdzięcza żonie, jeśli chodzi o wychowywanie dzieci. – Podjęliśmy decyzję, że ja działam na zewnątrz na rzecz naszego teamu, a Aga działa wewnątrz. Ale kiedy już mam okazję być z dziećmi, to chcę spędzić ten czas maksymalnie – zapewnia.

Jedną z ich rodzinnych przyjemności jest wspinaczka. Zanim dołączyły do nich bliźnięta, małżonkowie odkryli, że ten sport daje im coś więcej niż ruch. – Ścianka wspinaczkowa to dla nas miejsce uspokojenia i pobycia razem – wyjaśnia Piotr. Dzieci z czasem również zainteresowały się pasją rodziców. – Nie namawiamy ich do aktywności sportowej, ale sami jesteśmy aktywni – mówi aktor. Z uznaniem dodaje, że nad postępami Idy i Aarona najczęściej czuwa Agnieszka. On z radością im kibicuje. Tak powstają wspomnienia, do których cała czwórka może wracać.



Wspinaczka daje im coś więcej niż radość ze zdobywania wysokości.



W „Azja Express” sprawdzali, ile wyzwań potrafią pokonać we dwoje.

Fot.: Akpa, Instagram.com/piotrglowacki_official (2), materiały prasowe TVN

Różnią się temperamentami, ale oboje cenią to, co wspólnie zbudowali.



Cztery uśmiechy, wspólne przygody. Tak wygląda ich czas razem.

NOWOŚĆ!

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”



AŻ 92 PRZEPISY NA:

TRADYCYJNE PRZYSMAKI NA WIGILIJNĄ WIECZERZĘ

KRUCHE PIECZENIE I DRÓB NA ŚWIĘTA

EFEKTOWNE CIASTA I CIASTECZKA

Do kupienia w punktach sprzedaży prasy oraz na

czytelnia.pl

REKLAMA

Do końca w objęciach M

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus – tak rozpoczynała koncerty. W jej garderobie zawsze wisiał obraz Maryi.


W 1966 rok otrzymała angaż w prestiżowym Casino de Paris w Las Vegas.


W swoim domu pod Warszawą a potem w Lewinie Kłodzkim miała wiele obrazów świętych.

Piątego grudnia minie 15 lat, od kiedy Violetty Villas (†73) nie ma już wśród nas. Obecnie możemy oglądać w kinach film poświęcony diwie, pt. „Violetta Villas” z Sandrą Drzymalską w roli głównej, opowiedziany z perspektywy syna artystki, który dorastał w cieniu sławy mamy.

Tak naprawdę nazywała się Czesława Maria Gospodarek. Dla wielu była zjawiskiem – legendarnym głosem o rozpiętości czterech oktaw, diwą o urodzie jak z bajki, scenicznie niepowtarzalną i nieokiełznaną. Jednak pod efektownymi kostiumami kryła się przede wszystkim kobieta wielkiej wiary, dla której Bóg i Matka Boża byli najważniejszymi przewodnikami w życiu.

Proroczy sen od Maryi

Już jako dziecko wiedziała, że będzie sławna. Wszystko za sprawą Maryi. – Gdy przyśniła mi się Matka Boża i przepowiedziała wielką karierę, wzięłam sobie te słowa do serca – wspominała artystka. – Postanowiłam nie zmarnować talentu, jaki otrzymałam od Boga.

I Villas słowa dotrzymała. Jej głos zachwycał nie tylko w Polsce, ale także w Stanach Zjednoczonych, gdzie wyjechała w 1966 roku. Otrzymała angaż do występów w prestiżowym Casino de Paris w Las Vegas. Był to przełom, bo jako jedna z pierwszych polskich, a nawet europejskich gwiazd, podpisała wieloletni kontrakt w USA.

„Wierzę, że śmierć nie jest końcem. To dopiero początek. Nie boję się odejścia”

W Las Vegas zyskała ogromną popularność. Śpiewała na tej samej scenie, co największe światowe gwiazdy. Jej występy miały niezwykłą oprawę – ubierała ekskluzywne kreacje, a na widowni pojawiali się znani artyści, reżyserzy i producenci.

Bóg jej wysłuchał

Jednak cena sukcesu była wysoka. – Miałam dziewięcioletni kontrakt z Paramount Picture, dostałam propozycję głównej roli w serialu, ale postawili warunek, że nie wolno mi wsiąść do samochodu, samolotu, niczego bez wiedzy wytwórni filmowej. Postanowiłam jednak, że pojadę do mamy, choćby się paliło i waliło – mówiła.

Niestety, wyjazd do Polski z powodu choroby mamy sprawił, że artystka straciła amerykański angaż i nigdy już nie wróciła do Las Vegas. Jednak nie to było dla niej najważniejsza, a fakt, że mama cudownie wyzdrowiała.

Pani Janina Cieślak zachorowała na nieoperacyjnego raka i trafiła do szpitala. Córka błagała Boga o uzdrowienie mamy, choć medycy pukali się w głowę i kpili z niej. – Uklękłam przy łóżku i zaczęłam się żarliwie modlić: „Boże, proszę, wycofaj to, spraw, żeby wyzdrowiała, na zawstydzenie tych wszystkich lekarzy, co


Syn Krzysztof Gospodarek wraz z żoną Małgorzatą współtworzyli film „Violetta Villas”.



Fot.: East News (5)

a tki Bożej



Jej głos i talent zachwycał na całym świecie. Jednak ona zawsze pamiętała, że zawdzięcza to wszystko Bogu.



Artystka często gościła na Jasnej Górze i śpiewała dla Czarnej Madonny.

nie wierzą w Ciebie" – opowiadała. Wtedy wydarzył się cud – rak zniknął, a mama Villas żyła jeszcze 25 lat. – I jak tu nie wierzyć w Boga? – pytała retorycznie diwa.

Żona za dużo się modliła

Choć zawarła aż trzy małżeństwa – wszystkie cywilne – ostatecznie została sama. Jej pierwszym mężem, którego poślubiła w wieku zaledwie 16 lat, był porucznik wojsk pogranicza Piotr Gospodarek. Miała z nim jedyne dziecko – syna Krzysztofa Gospodarka (70). Po rozwodzie w Los Angeles poślubiła amerykańskiego przedsiębiorcę i swojego ówczesnego managera, Harry'ego Benjamina Maltera, z którym również się rozstała. W 1987 roku w Chicago poznała Tadeusza „Teda" Kowalczyka. W styczniu 1988 roku wzięli ślub. Jednak 10 miesięcy później Kowalczyk złożył pozew rozwodowy. Zarzucał Villas m.in. „wielogodzinne modły i większe umiłowanie do zwierząt niż do seksu".

Swoją samotność ofiarowywała za grzeszników. – Zawsze im poświęcam moją mękę. Dla Boga ważna jest każda nawrócona dusza – wyznawała. Villas postanowiła żyć w celibacie. – Między mną a Bogiem jest przysięga czystości. Wystarczy mi, że na scenie mnie kochają – opowiadała.

Kwiaty dla Matki Bożej

W jej garderobie zawsze wisiał obrazek Maryi – to z Nią rozmawiała przed każdym występem, prosząc o błogosławieństwo i pomyślność, za co później dziękowała, zostawiając kwiaty z estrady w kościołach. Nawet pośród wielkiego świata Las Vegas czy paryskiej Olimpii nie wstydziła się swojej wiary. Fanów witała słowami: „Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus" albo „Niech Was Bóg błogosławi. Wasze domy, Wasze drogi, Wasze wszystkie sprawy".

W swoim domu w Magdalence pod Warszawą urządziła prywatną kaplicę. A kiedy wróciła do rodzinnego Lewina Kłodzkiego na Dolnym Śląsku zabrała ze sobą święte obrazy i figury Jezusa oraz Maryi. Często odwiedzała też Jasną Górę, szukała siły u Czarnej Madonny.

– Mam szczególną więź z Matką Bożą – podkreślała. – Wierzę, że śmierć nie jest końcem. To dopiero początek. Wiem, że Bóg mnie chce. Dzięki Niemu nie boję się odejścia – wyznała pod koniec życia. Odeszła 5 grudnia 2011 roku.

Ewelina Rudzieje

Zdrowie Mary



Ewelina dziękuje Bogu za dobro, które jej zesłał.

Była zafascynowana blaskiem wielkiego świata. Ale prawdziwą jasność odnalazła w małym kościółku na Podlasiu.

Wszystko zaczęło się w 2009 roku. Ewelina była zwyczajną nastolatką, uczennicą technikum ekonomicznego.

– Moje życie kręciło się wokół szkoły, przyjaciół i planów na przyszłość, w których nie było ani słowa o modelingu – wspomina.

Jej życie całkowicie się odmieniło

Pewnego dnia wybrała się do Warszawy. Weszła do galerii handlowej. Akurat odbywał się tam duży casting.

– Nie miałam zamiaru brać w nim udziału, po prostu stanęłam w tłumie gapiów. Nagle podszedł do mnie agent. Zaczepił mnie.

– Ale ja tu tylko przyszłam na zakupy! – odparłam.

– To nic! Masz niesamowite warunki, idealnie się nadajesz. Tu masz kontakt do agentki z Paryża, porozmawiaj z nią, może coś z tego wyjdzie – zachęcał.

Zaryzykowała i zadzwoniła. Machina ruszyła w zawrotnym tempie. Czekał na nią zupełnie inny, nieznany dotąd świat. Została zaproszona na swój pierwszy poważny, miesięczny kontrakt do Stambułu. Dla nastolatki z Białegostoku to był szok – ogromne miasto, inne kulturowo, świat mody, profesjonalne sesje zdjęciowe...

„Wyjazd do Ostrołęki odmienił jej życie. Nagle doznała olśnienia."

– Z jednej strony ogromnie cieszyłam się z tej przygody, ale z drugiej, od samego początku, płaciłam za to ogromną cenę – wspomina.

Zawsze potwornie tęskniła za Polską. Ta tęsknota była tak silna, że za każdym razem, kiedy po długich tygodniach nieobecności wracała do kraju, w jej oczach pojawiały się łzy wzruszenia.

Tymczasem jej kariera nabierała rozpędu, a ona sama oswajała się z życiem na walizkach.

– Spędzałam tygodnie w Paryżu i Mediolanie. To, co z boku wyglądało jak bajka pełna luksusu, w rzeczywistości było pracą ponad ludzkie siły, niesamowicie wyczerpującą fizycznie i psychicznie – wyznaje.

Presja wyglądu była potworna.

– Dziś, z perspektywy czasu, tylko się z tego śmieję, ale wtedy było to dla mnie bole-



Odkąd została matką, jej życie nabrało sensu.

wska z Białegostoku

si to nagroda za wiarę

sne. Przy innych dziewczynach, mając 178 centymetrów wzrostu i ważąc 52 kilogramy, mogłam się uważać za... wręcz grubą – mówi.

Wyjechała na prośbę swojej mamy

Mimo tych trudności, po siedmiu latach ciężkiej pracy, otrzymała ostateczne potwierdzenie, że jaj kariera się rozwija. Prestiżowa agencja z Nowego Jorku zaprosiła ją do stałej współpracy.

Przez cały czas mama Eweliny czuwała nad nią z daleka. I modliła się gorliwie, żeby w tym szalonym świecie wszystko dobrze jej się układało i żeby nie zatraciła siebie.

– Przed moim planowanym wylotem do Stanów Zjednoczonych, mama poprosiła mnie o jedną rzecz: żebym pojechała na rekolekcje dla młodych ludzi w Ostrołęce – mówi Ewelina. – Sama nie wiem, dlaczego właściwie się zgodziłam. Miałam wtedy 24 lata, byłam dorosłą, niezależną kobietą sukcesu i nie obiecywałam sobie wiele po tym wyjeździe – zdradza.

„Lekarze nie potrafili pomóc dziecku, pozostawała modlitwa...”

A prawda była taka, że podświadomie czuła już ogromne zmęczenie. Pod warstwą makijażu, drogich ubrań i zdjęć w gazetach czaiło się poczucie, że jej życie w świecie modelingu jest potwornie puste, a ona rozpaczliwie potrzebowała czegoś głębszego i trwalszego. To, co wydarzyło się w Ostrołęce, było dla niej jak uderzenie obuchem w głowę.

– Podczas modlitwy poczułam z całą mocą, że wiara cały czas we mnie była. Nigdy nie umarła, została jedynie mocno przykryta natłokiem codziennych obowiązków – opowiada.



Kościół w Milejczycach to niezwykłe miejsce.



Słynący łaskami obraz Najświętszego Serca Jezusa Dobrego Pasterza.

To było nagłe i niesamowite olśnienie! Dotknięcie żywej łaski. Pod wpływem tych rekolekcji, w jej sercu zrodziła się myśl: nie polecę do Nowego Jorku, nie podpiszę tego kontraktu w USA.

– Postanowiłam całkowicie zmienić swoje życie, zostawić modeling i zaufać Bogu – stwierdza.

Zaczęła uczyć się w szkole fotografii, stając po drugiej stronie obiektywu, co dawało jej ogromną radość i spokój.

Pan Jezus miał dla niej wspaniały plan i szybko wynagrodził jej tę odważną decyzję.

Niedługo po swoim nawróceniu poznała przyszłego męża. W 2019 r. roku na świat przyszło nich pierwsze, wyczekane dziecko – córeczka Marysia. Później rodzina powiększyła się jeszcze o Bernardetkę i Bogusia.

– Byłam najszczęśliwszą kobietą na świecie, spełniając się w roli żony i matki trójki dzieci – mówi Ewelina.

Postanowiła zawierzyć córeczkę Jezusowi

Największa życiowa próba nadeszła jednak bardzo szybko...

Marysia, od kiedy skończyła szósty miesiąc życia, zaczęła zmagać się z problemami jelitowymi.

– Przez kolejne sześć lat nasze życie zamieniło się w nieustanny koszmar wędrowania od lekarza do lekarza – opowiada Ewelina.

Marysia przeszła niezliczone badania, konsultacje u najlepszych specjalistów. Ale nie umieli jej pomóc.

Wtedy, w maju 2025 r. Ewelina usłyszała o niewielkich Milejczycach na Podlasiu, gdzie w małym kościółku znajduje się stary obraz Najświętszego Serca Jezusa Dobrego Pasterza. Ludzie opowiadali o płynących stamtąd łaskach.

– Postanowiłam tam pojechać i całkowicie zawierzyć Marysię Jezusowi – wspomina. – Poprawa nastąpiła niemal natychmiast – dodaje.

Dziś Marysia ma siedem lat, jest w pełni zdrowym, niezwykle radosnym dzieckiem. Niedawno wróciła z mamą do Milejczyc, by z całego serca podziękować za ten wielki dar.

– Dla mnie to cudowne uzdrowienie córeczki stało się nagrodą za to, że jako 24-letnia dziewczyna miałam odwagę porzucić karierę, by pójść drogą wiary – mówi Ewelina. I dodaje, że Pan Bóg nigdy nie daje się prześcignąć w hojności. Kiedy oddajesz Mu wszystko, On z miłością troszczy się o to, co dla Ciebie najcenniejsze.

Tomasz Musiał

Fot.: Tomasz Musiał/archiwum domowe (4)

Nie tylko po drodze

Nowy Targ jest jak skarb ukryty w szkatułce klejnotów – trochę zapomniany, schowany głębiej. Warto go odkryć, tym bardziej że na Podhalu właśnie spadł pierwszy śnieg.



Bór na Czerwonem jest jednym z najstarszych rezerwatów przyrody w Polsce – został utworzony w 1925 r.



Ratusz z drugiej połowy XIX wieku wpisany jest do rejestru zabytków. Zimą na rynku jest lodowisko.

Znajduje się w miejscu, które wygląda tak, jakby ktoś długo je wybierał. Między rzekami – Białym i Czarnym Dunajcem – które oplatają miasto, i w szerokiej Kotlinie Orawsko-Nowotarskiej. Tu horyzont zawsze zamyka pasmo gór: z jednej strony łagodnie falujące Gorce, z drugiej surowsze Tatry, a dalej strzeliste Pieniny i pogodowo kapryśna Babia Góra. Wygląda to tak, jakby miasto miało własną galerię pejzaży. Teraz już przysypanych śniegiem.

Jarmarki i tradycje

To historyczna stolica Podhala, choć miasto można łatwo ominąć, w drodze do Zakopanego. A jednak kryje ono w sobie magię i klimat.

Sercem Nowego Targu jest rynek, którego historia sięga średniowiecza. Warto zwrócić uwagę na XIX-wieczny ratusz i kamienice, które przypominają o kupieckiej przeszłości miasta. Przez stulecia było ono bowiem miejscem handlu i spotkań, a tradycja jarmarków przetrwała do dziś. W targowe dni robi się tu naprawdę gwarno. Sprzedawcy zachęcają do spróbowania góralskich serków, moskoli i innych przysmaków, a między stoiskami można wypatrzyć lokalne rękodzieło i wyroby z owczej wełny. 18 grudnia rynek wypełni świąteczny nastrój – jak co rok pojawią się stragany Nowotarskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego.

Miasto nie próbuje rywalizować z dużymi ośrodkami narciarskimi – stawia na kameralność. A przecież sezon tuż-tuż! Wyciągi na Długiej Polanie i Zadziale to miejsca, gdzie narty mogą być znów czystą przyjemnością, bez stania w długich kolejkach.

Przyrodnicze odkrycia

Miłośnicy spacerów mogą tu doświadczyć niecodziennych wrażeń. W pobliskim Waksmundzie znajduje się „Brama w Gorce". Centrum edukacyjne z wieloma atrakcjami dla małych i dużych, oferujące najdłuższy w Europie spacer w koronach drzew! Las z tej perspektywy wygląda zupełnie inaczej. Z górnej platformy można podziwiać Gorce i panoramę Podhala, a przy dobrej widoczności dostrzec Tatry.

Gdy pogoda sprzyja, można ruszyć ku Łapsowej Polanie. Na szlaku czeka schronisko, jest i owcza rzeźba – trochę żart, trochę symbol Podhala.

Nowy Targ to świetna baza dla tych, którzy lubią mieć góry na wyciągnięcie ręki, ale niekoniecznie chcą spędzać czas w najbardziej zatłoczonych kurortach.



Miasto to świetna baza wypadowa dla każdego miłośnika górskich wędrówek.



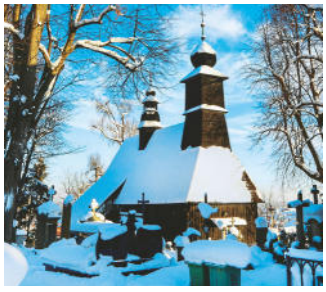
Kontakt z przyrodą jest tu gwarantowany.

Jest jeszcze jedno miejsce, które sprawia, że Nowy Targ to coś więcej niż przystanek na trasie. Rezerwat „Bór na Czerwonem" – polodowcowe torfowisko. Jest tu cicho, tylko drewniane kładki skrzypią pod butami. A wokół mchy, bagienne rośliny i karłowate sosny... Zupełnie inna, zaskakująca odsłona Podhala. Nie każdy tu trafia.



Choć sezon na świeże oscypki się skończył, regionalne serki wciąż można kupić.

KOŚCIÓŁ ŚW. ANNY



To jeden z cenniejszych zabytków architektury drewnianej w regionie. Na jednej ze ścian widnieje ciekawe malowidło, przedstawiające legendarne początki budowy świątyni. Niedaleko stąd, bo ok. 7 km, we wsi Ludźmierz znajduje się Sanktuarium Matki Bożej Królowej Podhala. W 1997 r. odwiedził je święty Jan Paweł II.

Fot.: Adobe Stock (6)

Św. Gerard Majella

Słynął z niezwykłego daru przenikania sumień, nawracania grzeszników i pomagania wiernym w głębokim przygotowaniu się do sakramentu pokuty.



Święty opiekun matek już w Polsce!

Aż do 3 lutego 2027 roku będzie trwała peregrynacja relikwii św. Gerarda, patrona matek, kobiet w ciąży, dobrych porodów i małżeństw proszących o potomstwo.



Peregrynacja relikwii świętego, pod hasłem „Gerardzie, przyjdź!”, rozpoczęła się na Jasnej Górze.

Wierzę w świętych obcowanie – mówimy w Wyznaniu wiary. Słowa te oznaczają, że święci są, żyją w Bogu i niejako „obcują z nami”, czyli możemy prosić ich zawsze o pomoc w naszych codziennych sprawach, a oni przedstawią je Bogu.

„Ufaj z żywą wiarą, a otrzymasz wszystko od mego ukochanego Boga”

Duchowa przyjaźń

W Apokalipsie czytamy, że świętych jest naprawdę wielu: „Oto wielki tłum, którego nie mógł nikt policzyć (...), stojący przed tronem i przed Barankiem, odziani są w białe szaty, a w ręku ich palmy” (Ap 7, 9). A więc święci są w niebie. Dlaczego zatem czcimy ich relikwie? Bo jak mówi Słowo Boże „(...) ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga” (1 Kor 6,19). A zatem ciała tych, którzy zostali przez Kościół uznani świętymi, są szczególnie cenne. Ich relikwie są wysyłane do kościołów, by tam doznawały szczególnej czci. Jedne przybywają do parafii na stałe, inne są niejako wypożyczane. Przybyciu relikwii, czyli peregrynacji (to słowo z języka łacińskiego oznaczające pielgrzymkę, wędrówkę) do danego kościoła towarzyszą nabożeństwa, które służą ożywieniu wiary i integracji wspólnoty. Przede wszystkim jednak jest to spotkanie, indywidualna rozmowa ze świętym, a mo-



Sanktuarium Materdomini św. Gerarda Majelli pod Neapolem najliczniej odwiedzane jest przez rodziny i przyszłe matki.



Wspomnienie św. Gerarda Majelli przypada na 16 października. Szczególnie uroczyście obchodzone jest ono w jego sanktuarium Materdomini.

że nawet początek duchowej przyjaźni, której zwieńczeniem mogą być czynione przez Boga cuda. Wierni w Polsce dostali w tym roku szansę na spotkanie ze świętym Gerardem Majellą, którego relikwie po raz pierwszy w historii opuściły Włochy, by odwiedzić właśnie nasz kraj.

Dostrzegli, że mają u siebie skarb

Żył w XVIII wieku, od dziecka był bardzo pobożny. Gdy zmarł jego tata i w rodzinie nastał głód, sześcioletni Gerard codziennie przynosił do domu chleb – otrzymywał go od Dzieciątka Jezus. Już jako nastolatek oddał Bogu całą swoją wolę. Z powodu słabego zdrowia nie chciano go w żadnym zakonie, ale gdy trafił wreszcie do redemptorystów, szybko dostrzegli, że mają u siebie skarb. Gerard czynił cud za cudem – leczył chorych dotykiem dłoni, pocałunkiem chorego miejsca, modlitwą. Miał łaskę przeżywania agonii i śmierci Jezusa – odczuwał wielki ból. Gdy w 1754 roku padł wobec niego fałszywy zarzut, zniósł go w milczeniu i cierpliwości, podobnie jak Chrystus, co czyni go wsparciem dla ludzi doświadczających pomówień.

Wstążkami dziękują patronowi za pomoc

Ale przede wszystkim jest orędownikiem kobiet. Jednej z nich kazał zatrzymać swoją chusteczkę. Gdy umierała przy porodzie, przypomniała



Sala wotów w sanktuarium św. Gerarda jest wypełniona darami od rodziców w podzięce za wymodloną ciążę, szczęśliwy poród i zdrowie dziecka.

sobie o niej, położyła na brzuchu i bez problemów urodziła dziecko. W sanktuarium świętego w Materdomini jest specjalna kaplica, gdzie rodzice wieszają dziecięce ubranka i wstążki na znak, że dzięki Gerardowi urodziło się im upragnione dziecko. Są ich tysiące. Redemptoryści rozprowadzają także chusteczki św. Gerarda – sakramentalium, które dotknęło relikwii świętego. Kobiety pragnące dziecka oraz w ciąży proszące o łatwy poród noszą je przy sobie. W Polsce można je dostać u redemptorystów w Szczecinie, Toruniu i Tuchowie. Warto zatem spotkać się ze św. Gerardem i modlić gorąco za jego przyczyną. Lista miejscowości, które nawiedzi, znajduje się na stronie: https://gerard.redemptor.pl/plan-peregrynacji/

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



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

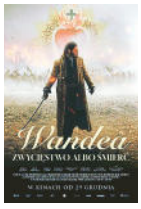
Czy w Adwencie można uczestniczyć w zabawach?

W mojej firmie co roku w grudniu jest impreza świąteczna z zabawą do rana. I co roku mam dylemat, czy iść. Anna z Gdańska

Droga Pani Aniu, w opisanej sytuacji mamy prawo zrezygnować z udziału w takiej imprezie i wyjaśnić, że w adwencie nie uczestniczymy w głośnych zabawach. Możemy też zaproponować, żeby świąteczne spotkanie pracowników organizować po Bożym Narodzeniu, a nie w okresie Adwentu. Trzecia możliwość to uczestniczenie w imprezie, ale na naszych warunkach. Oznacza to, że nie pijemy alkoholu, proponujemy śpiewanie kolęd i inicjujemy poważne rozmowy na temat znaczenia świąt Bożego Narodzenia dla nas i bliskich. Taka postawa wymaga z odwagi pójścia pod prąd i łamania utartych schematów. Warto jednak podjąć taki trud, gdyż dzięki temu możemy wnieść nasz pozytywny wkład w integracyjną imprezę. Zwykle w każdej grupie znajdzie się ktoś, kto do nas dołączy i kto będzie nam wdzięczny za naszą odwagę i świadectwo chrześcijańskiego życia.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Wandea. Zwycięstwo albo śmierć” to filmowa epopeja o ludowym powstaniu, które w 1793 roku stanęło w obronie wiary katolickiej i Kościoła wobec terroru rewolucji francuskiej. To poruszająca lekcja wierności sumieniu i odwagi, przypominająca także o męczennikach wandejskich beatyfikowanych przez św. Jana Pawła II. Rafael Film



„Kiedy modlitwa nam nie wychodzi” Timothy’ego M. Gallaghera OMV to wsparcie dla tych, którzy w modlitwie doświadczają zniechęcenia, rozproszeń i braku pokoju. Autor, opierając się na regułach rozeznawania św. Ignacego Loyoli, pomaga rozpoznać źródła trudności i podpowiada konkretne kroki, które prowadzą do duchowej wolności i głębszej relacji z Bogiem. Wyd. WAM

Fot.: Wikipedia.org, Gerard.redemptor.pl, Facebook.com/Materdomini - Santuario Di San Gerardo Maiella (2), Adobe Stock (2), materiały prasowe (2)

Siostra Yvonne Mary Loucks

Odrobił pracę domową

Pracowałam dla świętego – mówi z radością amerykańska zakonnica. Szczególnie ucieszyła ją decyzja, którą św. Jan Paweł II podjął z miłości do Matki Bożej.

Miałam zaszczyt służyć papieżowi św. Janowi Pawłowi II przez ostatnie 13 lat jego życia – mówi z radością i dumą siostra Yvonne Mary Loucks. – Widziałam i dotykałam jego świętości – dodaje. To jej uświadomiło, że ona również ma obowiązek prowadzić innych do wiary i miłości. – Kiedy wróciłam do Stanów Zjednoczonych, przywiozłam ze sobą ten zapał i nigdy go nie straciłam. Wiem, że mam szansę z każdą osobą, którą spotykam, i chcę powiedzieć wraz ze św. Janem Pawłem: „Nie lękajcie się!" – podkreśla.



Jan Paweł II słynął z wielkiego oddania Matce Bożej.



Siostra Yvonne Mary Loucks wciąż wspomina współpracę z papieżem.

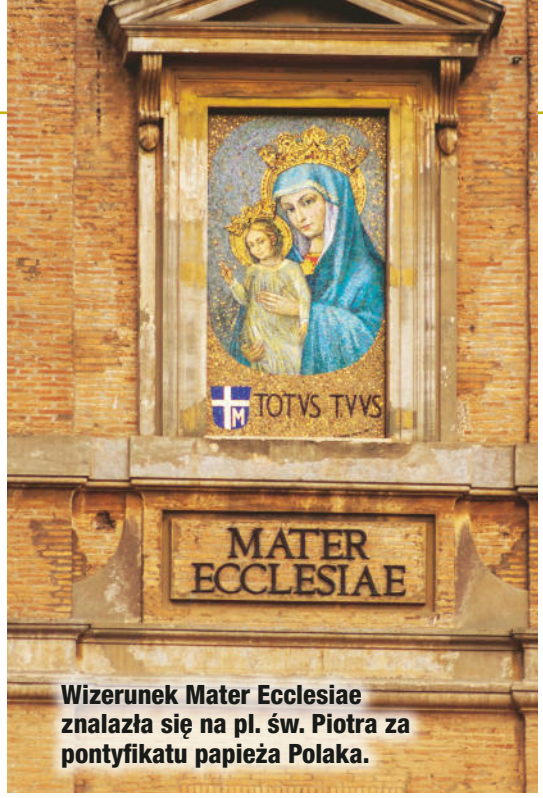
Pobyt w Rzymie poruszył jej serce

Yvonne przyszła na świat w Waszyngtonie, ale rodzina wkrótce przeniosła się do Saginaw w stanie Michigan. Była najstarsza z jedenaściorga rodzeństwa – siedem sióstr dzieliło jeden pokój, a czterej bracia mieszkali w osobnym. Rodzice wysłali ją do szkoły katolickiej, gdzie zafascynowały ją siostry miłosierdzia. – Wiedziałam, że jestem powołana przez naszego Pana, ale pragnęłam też tak wielu innych rzeczy – wspomina chwile, gdy wahała się, czy odpowiedzieć Panu Bogu: „tak". Uczyniła to po udziale w rekolekcjach powołaniowych w ostatniej klasie szkoły średniej i ani przez chwilę nie żałowała tej płynącej z głębi serca decyzji.

Nosiła już habit, gdy w latach 60. w Kościele trwał Sobór Watykański II, w którego pracach brał udział także biskup Karol Wojtyła. Choć wtedy jeszcze o nim nie słyszała, podobnie jak polski hierarcha była entuzjastką reform wprowadzanych do liturgii i większego udziału świeckich. Z pokorą wykonywała zlecane jej zadania, gotowa iść wszędzie tam, gdzie wyślą ją przełożeni. Ucieszyła się, gdy została wysłana do serca Kościoła – Rzymu. Spędziła tam kilkanaście lat. Jak oceniła z perspektywy czasu, choć wszystko, co kazano jej robić, traktowała jak zaszczyt i pełnienie woli Bożej, to właśnie pobyt w Rzymie szczególnie poruszył jej serce.

Słaby głos, ale wciąż wielka siła ducha

Ten czas zbiegł się z pontyfikatem św. Jana Pawła II. Co więcej – zakonnica, która została zatrudniona w Sekreta-



Wizerunek Mater Ecclesiae znalazła się na pl. św. Piotra za pontyfikatu papieża Polaka.



Amerykańska zakonnica miała okazję spotykać papieża.

riacie Stanu – pracowała dla papieża. Była pod ogromnym wrażeniem Ojca Świętego z dalekiego europejskiego kraju, jego charyzmy, nauczania, a także stosunku do zwykłego człowieka.

O tym ostatnim przekonała się sama. Choć w tej kościelnej instytucji pracowało dwieście osób, Jan Paweł II myślał o każdej z nich indywidualnie. Kiedy siostra Yvonne pierwszy raz spotkała Ojca Świętego, była mile zaskoczona. – Jesteś siostrą Yvonne Mary ze Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia w Almie w stanie Michigan – powiedział Jan Paweł II z uśmiechem.

Skromna zakonnica, która zajmowała się przygotowywaniem dla papieża korespondencji w języku angielskim, nie sądziła, że Jan Paweł II coś o niej wie. – Odrobił pracę domową – oceniła po latach siostra Yvonne Mary.

Do dziś dobrze pamięta spotkania z papieżem, w których brali udział wszyscy pracownicy Sekretariatu Stanu. Za każdym razem było to dla nich wielkim przeżyciem. Nawet w ostatnich latach pontyfikatu, gdy Ojciec Święty był już bardzo schorowany, wciąż było czuć jego duchową siłę. – Miał problemy z mówieniem i jego głos był cichy, ale zawsze dawał nam różaniec, a jego ostatnie słowa brzmiały zawsze: „Nie lękajcie się!" – opowiada zakonnica.

W drodze do pracy kładła ręce na ścianie

Jan Paweł II był jej szczególnie bliski z powodu swojego oddania Matce Bożej. Zakonnica także zawsze była czcicielką Maryi. Bardzo ucieszyła ją decyzja papieża, który całe życie powtarzał słowa zawierzenia: Totus Tuus, Maryjo (Cały Twój).

– To papież Jan Paweł II kazał umieścić wizerunek Maryi na placu Świętego Piotra, ponieważ wcześniej nie było tam nic, co by Ją czciło – mówi zakonnica. Ten pomysł podsunął Ojcu Świętemu pewien student, który podczas spotkania z papieżem w 1980 roku, zwrócił na to uwagę. Jan Paweł II od razu podchwycił tę myśl i zlecił wykonanie mozaiki.

Zamach na życie papieża, który miał miejsce 13 maja 1981 roku, opóźnił realizację, bo następca św. Piotra długo wracał do zdrowia. Jednocześnie haniebny czyn Turka dał papieżowi dodatkowy powód wdzięczności wobec Maryi. Jan Paweł II był pewny, że to ręka Fatimskiej Pani w dniu Jej liturgicznego wspomnienia, które przypada tego dnia, kierowała kulą wystrzeloną przez Ali Agcę i ocaliła mu życie.

Mozaikę, która miała też być aktem dziękczynienia, układano pomiędzy listopadem a grudniem 1981 roku, sześć miesięcy po zamachu. Za wzór posłużył wizerunek Maryi z Dzieciątkiem Jezus znajdujący się w Bazylice Św. Piotra, znany pod nazwą Mater Ecclesiae (Matka Kościoła). Piękna mozaika mierzy ponad 2,5 metra, a pod nią umieszczono herb Jana Pawła II z hasłem „Totus Tuus". W uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny, 8 grudnia 1981 roku Jan Paweł II pobłogosławił mozaikę.

– Moje biuro znajdowało się tuż za tym wizerunkiem – wspomina zakonnica. – Dlatego każdego dnia, gdy przychodziłam do pracy w Watykanie, kładłam rękę na ścianie za mozaiką i modliłam się za wszystkich pielgrzymów, którzy przybyli tego dnia na Plac Świętego Piotra, i za wszystkie ich szczególne potrzeby – ujawniła siostra.



Słowa: „Nie lękajcie się", które papież powiedział podczas inauguracji pontyfikatu, dodały wielu ludziom odwagi do głoszenia Chrystusa.

Fot.: Reporter, East News, Adobe Stock, The Religious Sisters of Mercy of Alma/www.almamercy.org, Facebook.com/Yvonne Mary Loucks

Z owocową nutą

Zamknij oczy i weź kęs... Mimo, że za oknem pogoda jesienna, te wypieki z owocami smakują dokładnie tak jak w słoneczne, letnie popołudnie.





Krajanka stracciatella

SKŁADNIKI:

• po 150 g gorzkiej czekolady i drobnego cukru • po 750 g mascarpone i mielonego twarogu • 120 ml likieru migdałowego • 200 g mrożonych lub świeżych malin • 400 g podłużnych biszkoptów do tiramisu • 100 ml espresso • 2 łyżki kakao • 1 cukier waniliowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny rozmroź lub opłucz. Czekoladę drobno posiekaj. Mascarpone zmiksuj z twarogiem, cukrem i cukrem waniliowym. Dodaj do masy 40 ml likieru, posiekaną czekoladę (1 łyżkę odłóż) oraz maliny, wymieszaj.

2. Zimne espresso wymieszaj z pozostałym likierem. Dno kwadratowej formy (ok. 24 cm) wyłóż połową biszkoptów. Skrop je połową migdałowej kawy. Nałóż połowę kremu. Przykryj go resztą biszkoptów. Skrop pozostałą kawą z likierem. Rozprowadź drugą warstwę kremu.

3. Tort przykryj i włóż do lodówki na 4 godziny. Przed podaniem oprósz kakao i ozdób odłożoną czekoladą.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut
PORCJE: 16 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy

Klasyczny smak

Koncentrat czerwonego barszczu, Rolnik, to przygotowana według tradycyjnej receptury dobra baza do zupy, także tej wigilijnej.

• 6 zł/ 300 ml



Pyszne smarowidło

Kultowe brytyjskie kremy orzechowe Whole Earth są już w Polsce. Mają prosty skład, zawierają 100% orzeszków ziemnych.

• 12 zł/340 g



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

Warto wiedzieć!

Używasz mrożonych owoców do ciasta? Drobnych możesz nie rozmrażać przed pieczeniem. Wrzuć je do ciasta prosto z zamrażarki i dodatkowo obtocz w mące, aby zachowały swój kształt i nie zabarwiły masy.

Sernik z wiśniami

SKŁADNIKI:

• 200 g mąki pszennej • 25 g kakao • 150 g drobnego cukru • 3 jajka • 100 g masła • 1 słoik (370 ml) wiśni • 500 g mielonego twarogu • 1 budyń waniliowy • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiej i wymieszaj z kakao. Dodaj 50 g cukru, szczyptę soli, 1 jajko oraz posiekane, zimne masło. Szybko zagnieć kruche ciasto, owiń je w folię spożywczą i schładzaj w lodówce 30 minut.

2. Piekarnik rozgrzej do 180°C. Wiśnie osącz na sitku. Twaróg zmiksuj z pozostałym cukrem oraz proszkiem budyniowym i 2 jajkami.

3. Schłodzone ciasto wyjmij z lodówki. Odłóż 1/4 ciasta, a resztę rozwałkuj na prostokąt. Wylep nim keksówkę (o długości 30 cm).

4. Do masy serowej dodaj osączone wiśnie (możesz je oprószyć mąką, aby zbytnio nie puściły soku). Wymieszaj. Masę przełóż do formy z ciastem. Wyrównaj. Ozdób odłożonym ciastem. Piecz 50 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 90 minut **PORCJE:** 12
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Francuskie poduszeczki

SKŁADNIKI:

• 1 op. ciasta francuskiego • 1 jajko • 300 g drobnego cukru • 150 g śmietany 30% • 500 g mielonego twarogu • 3 dojrzałe banany • sok wyciśnięty z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto rozwiń, pokrój na identycznych 12 kawałków. Nakłuj widelcem Ułóż je na blasze z pergaminem. Każdy kawałek posmaruj roztrzepanym jakiem. Piecz 20 minut w 200˚C. Skarmelizuj 50 g cukru z 1 łyżeczką wody. Posmaruj każdy kawałek ciasta.
2. Skarmelizuj 200 g cukru z 2 łyżkami wody. Cały czas mieszając, dodaj śmietanę. Gotuj ją, aż zgęstnieje. Lekko przestudź. Banany pokrój w plastry i wymieszaj z karmelową śmietaną.
3. Twaróg zmiksuj z resztą cukru i odrobiną soku z cytryny. Francuskie poduszeczki przełóż masą twarogową i masą z bananami. Od razu podawaj.

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



Tarta cytrynowa

SKŁADNIKI:

• 250 g mąki pszennej tortowej • 325 g drobnego cukru • 2 jajka + 1 żółtko • 125 g zimnego masła • 3 cytryny • 500 g ricotty • 100 ml likieru limoncello • 1 cukier waniliowy • cukier puder do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć szybko kruche ciasto z przesianej mąki, 75 g cukru, cukru waniliowego oraz posiekanego masła, żółtka i 2 łyżek zimnej wody. Wylep nim formę do tarty (28 cm). Spód ponakłuwaj. Formę schładzaj 30 minut w lodówce.
2. Cytryny sparz, z jednej zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Resztę pokrój w plasterki. Ubij 2 jajka ze 150 g cukru na jasnokremową, puszystą masę. Miksując, dodaj ricottę oraz sok i skórkę z cytryny. Wyłóż na ciasto. Piecz 40 minut w 180˚C, a potem 20 minut w 200˚C.
3. Ugotuj gęsty syrop z reszty cukru, likieru cytrynowego (limoncello) i 5 łyżek wody. Wrzuć plasterki cytryn, gotuj 10 minut. Wyjmij, osącz. Rozłóż dekoracyjnie na tarcie. Oprósz cukrem pudrem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **120 minut** **PORCJE:** **16**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Tort z jabłkami

SKŁADNIKI:

• 1 kg jabłek • po 100 g masła i mąki • 150 g + 3 łyżki cukru • 2 jajka • 175 ml soku jabłkowego • 2 op. budyniu waniliowego • 250 ml mleka • 100 ml ajerkoniaku • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • cynamon • sok z cytryny • bita śmietana i czekolada do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zmiksuj ze 100 g cukru oraz przesianą mąką, proszkiem i jajkami. Wmieszaj 1 obrane i starte jabłko. Ciasto przełóż do tortownicy (26 cm). Piecz 30 minut w 160˚C.
2. Resztę jabłek obierz, pokrój w kostkę. Wymieszaj je z sokiem z cytryny, 3 łyżkami cukru, 100 ml soku jabłkowego i 1/2 łyżeczki cynamonu. Duś 5 minut. W reszcie soku rozmieszaj 1 op. proszku budyniowego. Wlej do jabłek. Gotuj minutę.
3. Z reszty mleka, cukru i drugiego op. proszku budyniowego ugotuj gęsty budyń. Połącz go z likierem. Na ciasto wyłóż jabłka i krem. Schłodź. Ozdób bitą śmietaną i czekoladą.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **105 minut** **PORCJE:** **16**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Chronimy kości przed osteoporozą

Na wiek i geny nie mamy wpływu, ale warto przyjrzeć się swojemu trybowi życia. Tu możemy podziałać!



Idziesz na spacer? Weź plecak i wrzuć do niego 2–3 książki. Dodatkowe obciążenie działa korzystnie na mięśnie i kości.

Nazywana jest cichą złodziejką kości, bo dyskretnie, ale skutecznie je niszczy. Kości stają się tak kruche, że do złamania dochodzi nawet pod wpływem niewielkiej siły, np. podczas kichnięcia. Warto znać najważniejsze czynniki ryzyka zachorowania i te, które się da – wyeliminować.

Geny

Najlepiej zacząć od dowiedzenia się, czy jakaś kobieta w rodzinie – mama lub babcia, chorowały na osteoporozę lub doznały złamania szyjki kości udowej. Skłonność do osteoporozy jest dziedziczona, zwłaszcza w linii żeńskiej. Ale nie oznacza to, że na pewno choroba się rozwinie i nas. Trzeba zachować większą czujność i bardziej zadbać o kości – wystrzegać niedoborów wapnia i witaminy D, być aktywną fizycznie.

Menopauza

Jaki ma związek z osteoporozą? Żeńskie hormony płciowe, estrogeny, działają ochronnie na kości. Gdy zaczyna ich ubywać, gęstość mineralna kości spada. Już w wieku okołomenopauzalnym zaczynają się te niekorzystne zmiany. Na złamania osteoporotyczne najbardziej narażone są panie po 65. roku życia, ale też młodsze, które przeszły wcześniej menopauzę (przed 45. rokiem życia). Dobrym pomysłem jest rozważenie z ginekologiem stosowania hormonalnej terapii menopauzalnej – pomoże nie tylko łagodzić objawy przekwitania, ale także poprawić wchłanianie wapnia i spowolnić utratę masy kostnej.

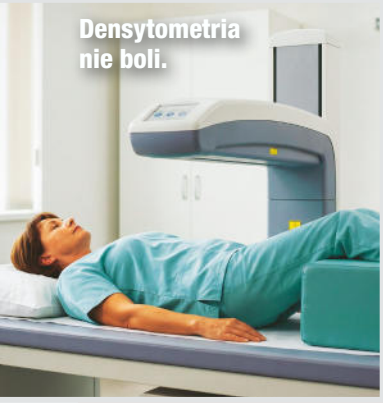
Siedzący tryb życia

Mała ilość ruchu sprzyjają utracie ich gęstości. Z badań wynika, że kobiety regularnie uprawiające sport, są zagrożone osteoporozą w mniejszym stopniu, niż panie, które tego nie robią. Regularna aktywność wzmacnia nie tylko kości, ale też mięśnie, ścięgna, które je podtrzymują, spowalnia utratę masy kostnej. W zapobieganiu osteoporozie polecane są zwłaszcza ćwiczenia związane z osiowym (tj. przebiegającym z góry do dołu) obciążeniem nóg i kręgosłupa, jak np. energiczne marsze, nordic walking, jazda na rowerze (także stacjonarnym), aerobik, taniec, tai-chi, chodzenie po schodach. Dla poprawienia masy kostnej korzystne są ćwiczenia siłowe, np. z hantlami czy ciężarem własnego ciała. Silne mięśnie budują ochronny gorset wokół kości, wzmacniając je.

A może za dużo solisz?

Według WHO, nie należy spożywać więcej soli niż 5 g dziennie, co odpowiada jednej płaskiej łyżeczce. Ilość tę łatwo przekroczyć, nawet nie korzystając z solniczki, bo sól jest w wielu produktach jedzonych na co dzień. A właśnie ona może mieć wpływ na tempo demineralizacji kości. Sód zawarty w soli zwiększa wydalanie wapnia z organizmu wraz z moczem. A bez tego pierwiastka nie można mieć mocnych kości. Im więcej soli w diecie, tym więcej wapnia „ucieka" z tkanki kostnej. Dlatego warto zacząć uważnie czytać etykiety, szukać „ukrytej" soli i ograniczyć jedzenie słonych produktów.

Fot.: Adobe Stock (2)



Densytometria nie boli.

Po 50. r.ż. warto zbadać kości

- Najlepszym sposobem, aby ocenić ryzyko wystąpienia osteoporozy lub sprawdzić, czy już nie ma ubytków masy kostnej, jest badanie gęstości mineralnej kości – tzw. densytometria.To specjalny rodzaj badania rentgenowskiego. Powinny być zbadane szyjka kości udowej oraz lędźwiowo-krzyżowy odcinek kręgosłupa.
- Densytometrię należy powtarzać co 12–24 miesiące oraz zawsze po złamaniu niskoenergetycznym (upadek z wysokości ciała).
- Kolejne badanie najkorzystniej wykonać w tym samym ośrodku, na tym samym sprzęcie. Wtedy porównując wynik, można uzyskać miarodajny obraz stanu kości.

REKLAMA



POWSZECHNA CHOROBA – ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO:

Czy to prawdziwa przyczyna?

Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita", które później przyjęto termin zespół jelita drażliwego (IBS).

Odkrycia naukowe rzucają nowe światło na możliwe przyczyny – i jednocześnie dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego (IBS)?

IBS objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować łącznie lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania jest zmienny.

Dla osób cierpiących na IBS to znaczne obciążenie i może ograniczać jakość życia. Eksperci szacują obecnie częstość występowania IBS na ponad 10%, co oznacza, że w samej Polsce na zespół jelita drażliwego cierpi prawie 4 miliony osób.[1]

Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę

Badania wykazują, że częstą przyczyną IBS jest uszkodzona bariera jelitowa. Amerykańscy naukowcy odkryli, że bariera ta grupy pacjentów z nawracającymi dolegliwościami była niezwykle przepuszczalna – wręcz „nieszczelna". Określono to po angielsku „Leaky Gut", czyli „nieszczelne jelito".

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.[2]

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. Włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii: B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie jak plaster na ranie.

Dwa naukowe badania przeprowadzone w tzw. „złotym standardzie" potwierdziło, że bakteria ta przylega także do uszkodzonej bariery jelitowej umożliwiając jej regenerację, a tym samym zmniejszając nawracające objawy jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia.

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Obecnie jest jednym z najlepiej sprzedających się preparatów na dolegliwości jelitowe w całej Europie.[3]

Szczep jest dobrze tolerowany – nie są znane działania niepożądane ani interakcje. Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptece, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[4]



SYNformulas GmbH
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

(GTIN 4260344399437)

[1]Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140. • [2]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [3]Insight Health, DE, AT, ES, IT; MAT 12/2025. • [4]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Talerz zupy ma tę moc!

TOP 3



Od wieków rosół pomaga przy przeziębieniu, ale inne zupy też są korzystne dla zdrowia.

Pożywne, rozgrzewające, smaczne… Zupy rządzą jesienią!

Zawierają duże ilości warzyw, które dostarczają nam ważnych witamin, minerałów i błonnika. Błonnik pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi i poprawie funkcji układu pokarmowego. Spożywanie zup to także sposób na nawodnienie organizmu. Te przygotowywane na bazie bulionu warzywnego lub mięsnego wspierają układ odpornościowy.

1 Czosnkowa. Składniki: 3 główki czosnku, 1 kg ziemniaków, 1 l bulionu drobiowego, 2 cebule, 3 łyżki serka śmietankowego, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka masła, pieprz, sól, kminek. Główki czosnku układamy w naczyniu żaroodpornym, skrapiamy oliwą i pieczemy 30 min w 200 st. W garnku rozgrzewamy 2 łyżki oliwy i łyżkę masła. Szklimy posiekane cebule. Dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, zalewamy bulionem i gotujemy 15 min. Wyciskamy miąższ z upieczonego czosnku i dodajemy do zupy razem z serkiem. Gotujemy 10 min i miksujemy na gładką masę. Doprawiamy kminkiem, pieprzem i solą.

2 Imbirowa z kurkumą. Składniki: 5 cm korzenia imbiru, 1/2 łyżeczki kurkumy, 1 cebula, 4 marchewki, seler, 3 ziemniaki, 2 trójkąty serka topionego, 1 litr bulionu warzywnego, 2 łyżki masła, 1 łyżka pestek dyni, pieprz cayenne, sól. Marchewki, seler, ziemniaki, cebulę i imbir obieramy. Masło rozpuszczamy w garnku. Wrzucamy pokrojony imbir, kurkumę i posiekaną cebulę. Smażymy 2 min i dorzucamy marchewkę oraz seler pokrojone w kostkę. Smażymy 2 min. Zalewamy bulionem. Dodajemy pokrojone ziemniaki i gotujemy 15 min. Dokładamy serki topione, doprawiamy pieprzem cayenne i solą. Miksujemy. Podajemy z uprażonymi na patelni pestkami dyni.

3 Z soczewicy. Składniki: 100 g czerwonej soczewicy, 1 marchewka, 1 cebula, 400 g pomidorów z puszki, 750 ml bulionu warzywnego, 1 łyżka oliwy, słodka papryka, pieprz, szczypta soli. Marchewkę i cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Oliwę rozgrzewamy w garnku. Wrzucamy warzywa i smażymy 3 min. Dodajemy opłukaną soczewicę, pomidory oraz bulion. Doprawiamy słodką papryką, pieprzem i solą. Gotujemy około 20 min, aż soczewica i marchewka będą miękkie. Podajemy bez miksowania lub blendujemy na krem.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Kiedy krwawią dziąsła

Rzepik wzmacnia śluzówkę i działa przeciwbakteryjnie. Leczniczy napar otrzymuję, zalewając szklanką wrzątku 1 łyżkę rzepiku. Odstawiam do zaparzenia na 10 minut, przecedzam i przechowuję w lodówce. Wychłodzony napar stosuję rano i wieczorem. Po delikatnym umyciu zębów odczekuję kwadrans i robię płukankę przez 2 minuty.

Wanda z Barlinka

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



Bioradix Xenico
To organiczne żelazo, witaminy i minerały w płynie, na bazie miodu, ekstraktów roślinnych i skoncentrowanych soków owocowych.
• cena: ok. 50 zł

Cukierki Aloesowe
Cukierki Reutter zawierają wyciąg z aloesu i olejek z trawy cytrynowej. Takie połączenie polecane jest przy obniżonej odporności.
• cena: 11 zł



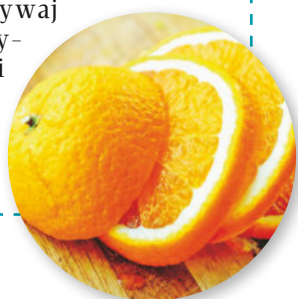
Cefasel 200 nutri
Pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, wpływa na kondycję włosów oraz paznokci, ważny dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy.
• cena: 44 zł



DLA URODY

Patent na świetlistą cerę

Jesienią często staje się szara, a przez to wyglądamy na zmęczone. Rozpromienimy ją tonikiem na bazie pomarańczy. Obierz 2 duże owoce. Skórki posiekaj (usuń białe błonki). Przełóż do słoika i zalej szklanką octu jabłkowego. Słoik zakręć i odstaw w ciepłe miejsce. Po 10 dniach płyn przecedź, rozcieńcz wodą (taką samą ilością). Trzymaj w lodówce, używaj do przemywania buzi (nasączając wacik) 2 razy dziennie.



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



KOLAGENCITO

- wsparcie dla Twojego organizmu[1]!

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.

[1]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.

Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie! KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

DOBRY WYBÓR



Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Roman Kłosowski

Mały wielki człowiek

Swojej najsłynniejszej roli nie znosił. Za życiowy sukces uważał małżeństwo i Szwejka, bo w tej roli bardzo lubiła go żona.



Z ukochaną żoną Krystyną. Byli dla siebie najważniejsi.



W pamięci widzów najmocniej zapisał się jako Maliniak z „Czterdziestolatka".

O mamie Roman Kłosowski (†89) mawiał, że była najlepsza z najlepszych i miała serce na dłoni. – Cieplutka, gospodarna, wyrozumiała – opisze ją po latach. Pani Franciszka dbała, by jej dzieciom niczego nie brakowało, choć w domu nie przelewało się.

Ojciec, rymarz, marzył, by syn poszedł w jego ślady i przejął rodzinny zakład. – Czasy były wojenne, chodziłem już na tajne komplety i mogłem równocześnie zdobywać zawód – opowiadał aktor. Pierwszy kuferek, który zrobił własnoręcznie, wyglądał jak... kubeł śmieciarza. – Trzeba szukać innej drogi – westchnął pan Kazimierz.

– Rodzice nie mieli ze mną lekko, bo byłem urwisem i nierobem – wyznał aktor wiele lat później. – Na szczęście zawsze mogłem liczyć na starsze siostry, które wiele razy ratowały mnie z poważnych tarapatów.

W rodzinie siła

Mama załamywała ręce, gdy Romek wracał do domu w podartych spodniach i z poobijanymi kolanami. Dopiero kiedy opiekunka szkolnego teatrzyku, dała mu rolę Jacusia Matołka w przestawieniu „Wtorek 16 grudnia", zrozumiał, co tak naprawdę chce robić w życiu.

Na scenie czuł się jak ryba w wodzie. Talentu aktorskiego Romana nie doceniała tylko groźna matematyczka. Dwója na świadectwie przerwała więc jego świetnie zapowiadającą się karierę szkolnej gwiazdy. Pomogła mu siostra. Dorosła już Ina mieszkała w podwarszawskiej Zielonce i przekonała rodziców, by pozwolili 18-letniemu Romanowi przyjechać do stolicy i tu kontynuować naukę. Zimą 1948 r. opuścił rodzinne miasto, kilka miesięcy później zdał maturę i wkrótce zobaczył swoje nazwisko na liście przyjętych do stołecznej szkoły teatralnej.

Zaraz po ukończeniu studiów 24-letni Roman Kłosowski dostał pracę w szczecińskim Teatrze Dramatycznym oraz w poradni dla kandydatów do szkoły teatralnej. Pewnego wieczora w jego garderobie zjawiła się śliczna dziewczyna – instruktorka teatrów ochotniczych w ośrodku dla greckich dzieci w Policach. – Krysia zapytała mnie, czy mogłaby być aktorką. Spojrzałem jej prosto w oczy, uśmiechnąłem się i powiedziałem, żeby zamiast ról scenicznych wybrała rolę... żony. Mojej żony – tak aktor zapamiętał moment, gdy los postawił mu na drodze kobietę, która stała się miłością jego życia.

> **„Bóg zesłał mi Krysię w zamian za urodę i słuszny wzrost"**

Bez niej stracił sens

Po ślubie w 1955 r., z synem Tomaszem w drodze, sprowadzili się do Warszawy. Przez kilkanaście lat klepali biedę, ale nigdy nie narzekali. Najważniejsze, że mieli siebie. Spędzili ze sobą całe życie.

Krystyna porzuciła plany zostania aktorką i poświęciła się rodzinie. Stworzyła cudowny dom: pełen miłości i ciepła, pachnący ciastem i suszonymi grzybami, przytulny i otwarty dla gości. – Bóg zesłał mi Krysię w zamian za urodę i słuszny wzrost – żartował w wywiadach. Gdy zmarła, jego świat legł w gruzach, a życie straciło sens. Odszedł tydzień po 5. rocznicy jej śmierci, 11 czerwca 2018 r.

Fot.: Akpa, materiały prasowe TVP

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

- nadużywa medykamentów
- zasada równości proporcji
- pęknięcie
- ma fanów
- bagienny opał
- 100 lat
- wygodny strój
- spichlerz, silos
- decyzja sądu
- np. C-dur
- zakazany w Księdze Rodzaju
- zwijana w oknie
- przełożony zakonników
- czarny koń
- łatwo je stłuc
- spodenki pływaka
- jesienny kwiat
- 4
- jaźń
- ogon pawia
- np. welin
- intensywne żywienie gęsi
- 6
- zabawa w piosenkarza
- sojowy „ser”
- płatki z dodatkami
- wzór, ideał
- śmieci w sieci
- z wędzidłem
- margherita
- autor tekstów o moralności
- niejeden nad Loarą
- tura, runda
- 5
- pośrednik w kupnie i sprzedaży
- zaczyna skalę
- żelazny uścisk
- zapis dźwięku
- obywatel Mongolii
- odłamki muru
- szkolny model Ziemi
- praktyka asan
- osłania żarówkę
- Koreańczyk lub Malaj
- hańba, niesława
- banda
- smutna pieśń
- 3
- oświetla scenę
- narząd
- sportowe trofeum
- wysoki lot piłki
- wyparł siennik
- smutek po stracie
- ruch młodzieżowy w Kościele
- gorący posiłek
- po psi
- dodatkowy mecz
- ojciec
- wysypuje się z kłosa
- zna się na rolnictwie
- kawalera czyni mężem
- siatka do skoków
- wsparcie, zasiłek
- mięso drobiowe
- żaba, ropucha
- 1
- pracuje w sądzie
- boczna w kościele
- symbol chrześcijaństwa
- np. zwodzony
- lichy koc
- dawniej napad
- czarnoksięstwo
- skinienie
- posada w firmie
- ... Piotrowy, urząd papieski
- 2
- wielbłąd jednogarbny
- mierna lub celująca
- rutyniarz, wyga
- wielki pojazd
- początek dnia
- teatralna przerwa
- skoczny pląs

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

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.

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- kminkówka (5)
- ... ofiarny (6)
- kokosowy likier (6)
- „śliwka” na czole (3)
- potrzebny w kotłowni (4)
- system rozgrywek (4)
- otwór na bile (4)
- gra w karty (5)
- mijanie czasu (5)
- boi się kota (4)
- słodki na patyku (5)
- odprężenie po stresie (4)
- cieszy maklera (4)
- listki do sałatek (9)
- dźwignik (5)
- w niej zupa (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

Hub Graficzny
Dyrektor: Robert Latek
Lider: Wojciech Makowski

Eksperci: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz
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 POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

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)

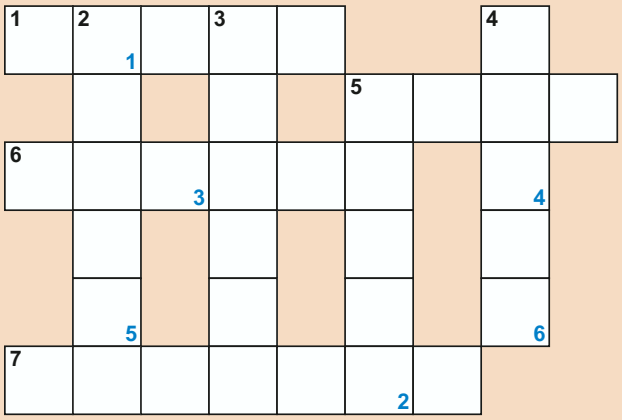
WYKREŚLANKA

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

- BUŁANY
- FATUM
- FOTOS
- GADKA
- MIGAWKA
- OBCĘGI
- OBJAW
- OBRAZ
- OGROM
- OWOCNIA
- PLAJTA
- STRATEGIA

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

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. z niej sizal
5. ukochany, luby
6. z farmaceutą za ladą
7. poświęcenie się idei

PIONOWO:
2. najszybszy ssak
3. pęk słomy
4. pensja
5. duży rozmiar

1	2	3	4	5	6

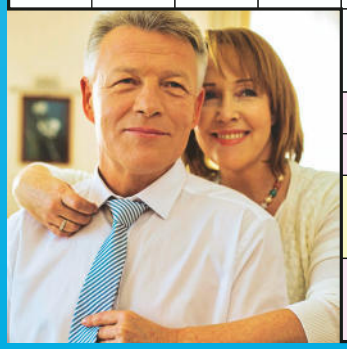
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





okrzyk na cześć jubilata
ściśle określony skład
metal, l.at. 75
dmucha-wiec
alter ego Clarka Kenta
piętrowy z masą
elegant
krwawi
istota, charakter czegoś
ozdoba na łańcuszku
po styczniu
gra w karty
tęczowy kamień
2
uczy się w semi-narium
nimfa morska
duży mebel do spania
przynosi ukojenie
efekt hipnozy
towot
załom
między waletem a królem
cenna karta
rudy grzyb
dawniej kopalnia
tajniak
dwoje zakocha-nych
można się weń wmieszać
1
ozdobna peleryna księdza
gruba kość
fusy w kubku
6
brzydka mina
szkoda moralna
żołnierski medal
zorganizowana grupa przestępców
4
rybie jaja
emigrant polityczny
szyb na śmieci
na cholewki
w buto-nierce
wynik dzielenia
stawiał piece
dyktat
akt prawny
auto z Korei
spadzista droga
gra dziecięca
salwy armatnie
na końcu kabla
5
kot szacha
wska-zówka
tworzywo na obicia
śmieszna sytuacja
słowa przysięgi
głośny skandal
wśród warzyw
3
sylwetka człowieka
pozer, efekciarz
odkryty przez Curie
otyła postać człowieka
wyspa w Archipelagu Malajskim

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

zadana na spowiedzi / cenny metal
szef Anglika
album filatelisty
wodna głębia
włoski sos
lecą tam wióry / papista
buda z desek
ryżowy trunek
wodny ptak
np. uciskowa
4
prosta cygarniczka
strzelec wyborowy / menu
7
ogół upraw
przepych, zbytek
sedno sprawy
Romeo dla Julii
w Wielki Piątek
złota w sadzie / dwie szyny
jazda bez siodła
z marte-nami
potrawa kuchni wschod-niej
np. wyborczy
rzadko się odzywa
dokuczli-wy latem
szczęście w grze
szczyt sławy / po nim karny
klucz monterski
wyprawa w Afryce / pensja wojaka
czynele, talerze
synteza wykładu
kuzyn żyrafy
tętnica główna
sport motorowy
1
budynek z klasami
bokobrody, faworyty
generator przeciw-ciał
tworzy szuwary
tło herbu
ciąg strzałów
okaz muzealny / zły sen
tył stopy
wąż lub szal
koteria, sitwa
6
impas / odgłos, echo
procent / część powiatu
inserat / model Opla
jeszcze nie kwartet / ogół nagród
żart, drwina / zżera żelazo
2
darmowy upominek
deszcz, śnieg
olej skalny
balowa w zamku
miednica / dmie w żagle
restaura-cyjny jadłospis
drobny kamień
3
5
obsada twierdzy
wiszące łóżko
oprawa obrazu
szata liturgiczna
Vectra, Omega
ziele panny
pozycja jogina

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7

REKLAMA

Małe poprawki, które odkładasz tygodniami?
Teraz zrobisz je sama – od ręki!

Szyje niemal SAMA!



Za długa nogawka w nowych spodniach? Rozpruta kieszeń w ulubionym żakiecie? A może zasłona do poprawki przed wizytą gości? Już nie musisz wyciągać ciężkiej maszyny ani szyć ręcznie. *HandyStich* to minimaszyna z technologią automatycznej kontroli szycia, dzięki której błyskawicznie wykonasz różne przeróbki. Nawet jeśli nie za bardzo umiesz szyć.

ZAMÓW za 129 zł!

NIEZASTĄPIONA W AWARYJNYCH SYTUACJACH

- Bardzo **lekka, poręczna, cicha**
- Automatyczna **kontrola ściegu**
- Automatyczna **regulacja naprężenia nici**
- **Blokada** włącznika
- **Supercienka** i trwała igła
- Pokrętło **do regulacji**

OD RAZU GOTOWA DO PRACY! MOŻESZ: NAPRAWIĆ KIESZEŃ, WSZYĆ PASEK ORAZ ZSZYĆ POSZEWKĘ LUB OBRUS.


Zszyjesz pęknięty szew na wyjeździe


Naprawisz rozprutą kieszeń


Szybko skrócisz spodnie lub spódnicę


Poprawisz firany bez ich zdejmowania

Masz rzeczy „do poprawki", które tygodniami czekają na swoją kolej? W każdym domu jest taki stosik! Problem w tym, że szycie ręczne męczy, a wyciąganie dużej maszyny do jednej poprawki to za dużo zachodu. W efekcie ulubiona spódnica wciąż czeka na nowy zamek, a Ty znów odkładasz przyszycie łaty do spodni wnuczka.

A gdyby tak wykonać te wszystkie poprawki OD RĘKI? Ta kompaktowa minimaszyna do szycia mieści się w dłoni i powstała właśnie po to, by uporać się z szyciem od razu. Wzorowana jest **na profesjonalnych maszynach do szycia** i wyposażona w technologię regulacji szerokości i gęstości ściegu oraz naprężenia nici. Dzięki wbudowanemu elektrycznemu silniczkowi szyjesz szybko i niemal bez żadnego wysiłku.

ZESTAW ZAWIERA:

- ✓ **komplet nici**
- ✓ **nawlekacz do igieł,**
- ✓ **trzpień do dużych szpulek**



Minimaszyna o wielkiej mocy: zszyje niemal każdy materiał!

Minimaszynę ***HandyStich*** możesz obsługiwać jedną ręką: **jest lekka, poręczna i profilowana**. Sprawdzi się idealnie w podróży i w każdej awaryjnej sytuacji, gdy musisz zszyć coś na szybko. Jest gotowa do użycia w jednej chwili i niezastąpiona wszędzie tam, gdzie nie dostanie się tradycyjna maszyna. Możesz zszyć rozprutą narzutę na kanapie, zasłony i firanki, ciężki obrus czy naderwany baldachim nad łóżeczkiem bez ściągania całego materiału i przenoszenia go do maszyny.

Stopka maszyny została zaprojektowana tak, by umożliwić zszywanie delikatnych tkanin, takich jak jedwab czy wiskoza. Jednocześnie duża moc urządzenia oraz szeroki zakres regulacji pozwalają na **wykonywanie napraw grubszego materiału,** np. jeansu.

Nie musisz umieć szyć!

Nieważne, czy szyjesz jak profesjonalistka, czy też nie masz dużego doświadczenia w szyciu. **Minimaszyna *HandyStich* jest niezwykle prosta w obsłudze!** Dzięki technologii *Smooth Automatic* sama szyje, reguluje szerokość i gęstość ściegu oraz naprężenie nici. Cały proces został maksymalnie uproszczony: **wystarczy ustawić urządzenie, nacisnąć przycisk i przesuwać maszynę wzdłuż materiału.** Dzięki temu poradzisz sobie z podstawowymi pracami krawieckimi – nawet jeśli nie robiłaś tego nigdy wcześniej!

Nie musisz wyciągać ciężkiej maszyny ani szukać zakładu krawieckiego – **dzięki minimaszynie wykonasz błyskawicznie wszystkie poprawki!** Nie zwlekaj i zamów *HandyStich* już teraz. **To maszyna, którą warto mieć zawsze przy sobie!**

COŚ WYMAGA SZYCIA? ZAŁATW TO OD RĘKI!

Z tą minimaszyną przekonasz się, jak proste może być szycie.
Możesz zamówić ją w cenie **129 zł!** *Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.*

12 300 39 01

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora.

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



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

23 XI PONIEDZIAŁEK

„Kto wstąpi na górę Pana, kto stanie w Jego świętym miejscu? Człowiek rąk nieskalanych i czystego serca, którego dusza nie lgnęła do marności” Ps 24,3-4



Bóg nie chce odebrać nam radości życia, ale ocalić nas przed zmarnowaniem go na to, co nie potrafi nas trwale uszczęśliwić. Zaprasza nas do wolności, w której nic nie jest ważniejsze od miłości.

Patron dnia: błogosławiony Kolumban Józef Marmion. Był cenionym kaznodzieją, słynął z poczucia humoru. By je powściągnąć, nakazywał sobie milczenie.

24 XI WTOREK

„Strzeżcie się, żeby was nie zwiedziono. Wielu bowiem przyjdzie pod moim imieniem (...)” Łk 21, 8-9

Jezus przestrzega przed ludźmi, którzy wykorzystują lęk, aby zdobyć władzę nad innymi. Strach potrafi odebrać człowiekowi zdolność rozeznawania prawdy. Dlatego Jezus mówi: „Nie trwóżcie się”, bo cokolwiek się wydarzy, Bóg nas nie opuści. Czy w świecie pełnym niepokojących wiadomości bardziej ufasz głosom, które budzą lęk, czy Panu, który daje Ci nadzieję?



MODLITWA DO BŁ. MARII ANNY SALI

Patronka dnia: błogosławiona Maria Anna Sala. Wstąpiła do sióstr marcelinek w Mediolanie i pracowała jako nauczycielka, była bardzo dobra i cierpliwa.

Panie Boże, w Twoim nieskończonym miłosierdziu dałeś nam za wzór bł. Marię Annę Salę, spraw, abyśmy umieli naśladować jej ofiarną postawę i tak jak ona starali się głosić innym Ewangelię, by kiedyś osiągnąć życie wieczne. Amen.

25 XI ŚRODA

„Bądź wierny aż do śmierci, a dam ci wieniec życia” Ap 2, 10

To ciekawe, że do prześladowanych chrześcijan Jezus nie mówi: „Bądźcie silni” ani „Bądźcie doskonali”, ale: „Bądźcie wierni”. Doskonałość kojarzy nam się z brakiem błędów, wierność zaś z miłością, która nie rezygnuje nawet, gdy przychodzą trudności. Wierność nie oznacza, że nigdy nie upadniemy, ale że wrócimy do Boga.

Patroni dnia: bł. małżonkowie Alojzy Quatrocci i Maria Corsini. Mieli czworo dzieci. Ostatnia ciąża była zagrożeniem, radzono aborcję, ale rodzice zaufali Bogu, dziecko było zdrowe.

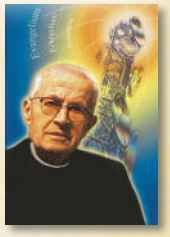


26 XI CZWARTEK

„(...) Upadł, upadł Babilon, wielka stolica (...)” Ap 18, 2

Babilon w Apokalipsie to symbol potęgi, która uwierzyła, że może istnieć bez Boga. Dla pierwszych chrześcijan był też obrazem prześladującego ich Rzymu. To zaskakujące, że miasto, które wydawało się niezwyciężone, staje się pustkowiem. Jest w tym ważna przestroga duchowa: człowiek może zbudować imponujące życie, a jednocześnie mieć w sobie ogromną pustkę.

Patron dnia: błogosławiony Jakub Alberione. Chcemy jak Apostołowie głosić Ewangelię i używać do tego celu druku – mówił. Przez gazety i filmy krzewił wiarę.



Czy za Nim tęsknimy?



Tęsknota jest częścią naszego życia, jest znakiem miłości, ale i oznaką braku – przypomina ks. Krzysztof Pawlina. W Adwencie czekamy na przyjście Syna Bożego na ziemię. Warto zadać sobie pytanie, czy tęsknimy za Panem Jezusem. – To jest pytanie o miłość, bo jaka miłość, taka tęsknota... – mówi kapłan. W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Kto kocha tęskni (1/4) – Rozważania Adwentowe 2025 r. pt. „Lifting serca” – ks. Krzysztof Pawlina.

Fot.: Adobe Stock, Wikipedia, www.centroalberionemodena.it, www.santiebeati.it, Wikipedia.org (3), YouTube.com/AKW - Akademia Katolicka w Warszawie

ŻDEGO DNIA



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



27 XI PIĄTEK

„Dusza moja stęskniona pragnie przedsionków Pańskich, serce moje i ciało radośnie wołają do Boga żywego” Ps 84, 3

Psalmista mówi o tęsknocie za Bogiem – nie chodzi mu jedynie o świątynię, ale o spotkanie z Kimś, bez kogo życie traci swój najgłębszy sens. Co więcej, tęskni nie tylko dusza, ale również serce i ciało. Wiara nie jest bowiem ucieczką od życia, lecz pragnieniem Boga, który nadaje życiu pełnię. Można mieć wszystko, czego potrzeba do wygodnego życia, a jednak odczuwać niezrozumiały niedosyt. Być może właśnie w tej tęsknocie odzywa się Bóg, przypominając nam, że zostaliśmy stworzeni do czegoś więcej. Czy w codziennym zabieganiu potrafisz jeszcze usłyszeć tęsknotę swojego serca za Bogiem?



Patronka dnia: błogosławiona Małgorzata Sabaudzka. Habit przywdziała po śmierci męża. Miała dary nadprzyrodzone – podczas objawień widziała Maryję i Jezusa.

28 XI SOBOTA

„Uważajcie na siebie, aby wasze serca nie były ociężałe wskutek obżarstwa, pijaństwa i trosk doczesnych, żeby ten dzień nie spadł na was znienacka jak potrzask” Łk 21,34

Zaskakujące, że Jezus obok obżarstwa i pijaństwa wymienia codzienne troski. Przecież martwienie się o rodzinę i przyszłość nie jest grzechem. Ale nieustanny niepokój może być dla nas równie niebezpieczny jak nieopanowane przyjemności. Jedno i drugie może tak pochłonąć człowieka, że przestaje dostrzegać Boga i bliźniego. Czy wśród spraw, które wypełniają Twój dzień, jest miejsce na spotkanie z Bogiem?



Patron dnia: święty Stefan Młodszy. W czasie sporu o oddawanie czci świętym obrazom, był za kultem ikon. Prześladowany z tego powodu, zmarł w więzieniu.

29 XI NIEDZIELA



„Czuwajcie, bo nie wiecie, kiedy pan domu przyjdzie”

„(...) rzecz ma się podobnie jak z człowiekiem, który udał się w podróż. Zostawił swój dom, powierzył swoim sługom staranie o wszystko, (...) a odźwiernemu przykazał, żeby czuwał. Czuwajcie więc, bo nie wiecie, kiedy pan domu przyjdzie: z wieczora czy o północy, czy o pianiu kogutów, czy rankiem. By niespodzianie przyszedłszy, nie zastał was śpiących” Mk 13, 33-37

Izabela Waszkiewicz: Jezus aż cztery razy w tym fragmencie Ewangelii wzywa do czuwania – czy mamy żyć w ciągłym napięciu?

Ks. Przemysław Kawecki: Jezus nie mówi: „Bójcie się, bo nie wiadomo, kiedy wrócę”. Mówi: „Czuwajcie”. To istotna różnica. Czuwanie nie jest lękiem przed przyszłością, ale uważnością na teraźniejszość. Można mieć kalendarz wypełniony po brzegi, odnosić sukcesy, a duchowo spać. Nie zauważać ludzi, którzy nas kochają ani Boga, nie słyszeć głosu sumienia. Jezus ostrzega przed takim życiem na autopilocie. Największą tragedią nie jest to, że kiedyś umrzemy, ale że możemy przeżyć życie, nie odkrywając jego sensu.

Ale czy nie jest trochę niesprawiedliwe, że Bóg nie mówi nam, kiedy przyjdzie?

Gdyby ktoś wiedział, że zostało mu pięć lat życia, może pierwsze cztery żyłby tak jak wcześniej, a dopiero w ostatnim zacząłby porządkować relacje, szukać Boga. Jezus nie chce, żebyśmy odkładali miłość na ostatnią chwilę. Chrześcijaństwo nie polega na tym, żeby dobrze wypaść podczas ostatecznej kontroli. Spotkanie z Bogiem ma być naturalnym dopełnieniem tego, czym żyliśmy co dnia. Nieznajomość godziny nie jest pułapką, ale zaproszeniem do autentyczności.

A gdyby Chrystus rzeczywiście przyszedł jutro – czy powinniśmy się bać tego spotkania? Ten, który przyjdzie na końcu czasów, jest tym samym Jezusem, który oddał za nas życie na krzyżu. Nie przyjdzie ktoś obcy. Przyjdzie Ten, który nas zna i kocha. To będzie również spotkaniem z prawdą o naszym życiu. I być może właśnie tego boimy się najbardziej. Nie samego Boga, ale prawdy o sobie.



Skaldowie byli supergrupą rockową. Często występowali za granicą.

Polacy pokazali, że można zadrwić z sowieckiej Rosji.

Andrzej Zieliński odważnym żartem spłoszył gości na hotelowym bankiecie w Moskwie.

I straszno, i śmiesznie!

W latach 60., 70. i 80. modne były wyjazdy polskich artystów za wschodnią granicę. Gwiazdy estrady, soliści i zespoły, wyruszały na podbój – jak mówiono – sojuza, bowiem tam, jeśli przymknęło się oko na kwestie ideologiczne, był największy rynek koncertowy, przyjaźnie nastawiona, lubiąca naszych wykonawców publiczność, ponadto były to wyjazdy dobrze płatne.

Wyprawy do Związku Radzieckiego organizował krajowym muzykom Ryszard Kozicz, przez wiele lat mąż piosenkarki Łucji Prus. No i menadżer zespołu Skaldowie. A właśnie o Skaldach jest to, przede wszystkim, opowieść.

Raz, dwa, trzy... próba mikrofonu!

Jakie realia czekały gości z Polski w Związku Radzieckim? No cóż, gospodarze nie wysilali się specjalnie, żeby ukrywać, że każdy krok przybyszów jest śledzony i skrzętnie odnotowywany w dokumentacji. Od przylotu na lotnisko Szeremietiewo wyglądało to dokładnie tak:

– Powitani przez pilota i tłumacza byliśmy na czas całej trasy koncertowej, szybko i sprawnie, pozbawiani paszportów i odstawiani do znanego, międzynarodowego hotelu „Ukraina” – wspomina w książce „Spowiedź menadżera” Jacek Sylwin, impresario wielu artystów, m.in. Czesława Niemena, Tomasza Stańki i grupy Kombi. Z Kombi zawitał właśnie do Moskwy. Dalej opowiada: – Jako znaczący zagraniczni artyści dostawaliśmy jedno- lub dwuosobowe apartamenty, które, jak głosiły legendy, były na podsłuchu. Dlatego gdy wchodziliśmy do środka, pierwszą reakcją było klaskanie i powitalny okrzyk: raz, dwa, trzy, próba mikrofonu! Wańka, jesteśmy! I oczywiście salwa prowokacyjnego śmiechu.

By swobodnie porozmawiać i uzgodnić bieżące sprawy, wychodzili na spacery do pobliskiego parku, nad wodę lub do jakiejkolwiek pustej przestrzeni, wykluczając tym samym możliwość podsłuchu. – U nas był wtedy czas Solidarności, zatem KGB nie spuszczało z nas oka – dodał Sylwin.

Sierioża, przynieś szybko zapałki

W takich realiach nasi Skaldowie pozwolili sobie na oryginalny dowcip. Jak pisze w swej książce Sylwin, podczas pożegnalnego bankietu w reprezentacyjnym apartamencie hotelu „Ukraina” speuntowali kwestię podsłuchu.

– U hotelowego portiera jeden z muzyków, za pięć rubli, co stanowiło suty napiwek, zamówił pudełko zapałek z prośbą o przyniesienie go do apartamentu punktualnie o godzinie dwudziestej. Kilka godzin przed czasem, na bankiecie pełnym gości, został podjęty z humorem temat podsłuchu. Oczywiście wszyscy temu zaprzeczali i ze śmiechem kpili do momentu, gdy Andrzej Zieliński, dokumentując stan rzeczy, krzyknął coś w rodzaju: Sierioża, skorieje niesi siuda spiczki (Sierioża, przynieś tutaj szybko zapałki).

Po chwili rozległo się pukanie, zapadła cisza i w drzwiach ukazał się portier z pudełkiem zapałek w ręku. W ciągu dosłownie kilku minut większość gości w milczeniu opuściła bankiet. A Skaldowie? Nie posiadali się z radości!



W tym gmachu mieścił się hotel „Ukraina”, w którym gościli artyści z Polski.

Fot.: Reporter, East News, Wikipedia.org



Mildred Camacho była wzruszona tym, że ujrzała swojego chrzestnego.



Naród peruwiański jest także moim narodem – mówił papież.

Gdzie jest moja chrześnica?

W tym kraju, w którym kiedyś spędził na misjach dwie dekady, papież czuje się jak w domu – nic dziwnego, że podczas pobytu w Peru nie brakowało rodzinnych wzruszeń.

Wróciłem dziś do domu – mówił papież w Peru, które było ostatnim etapem jego podróży do Ameryki Południowej, Nie tylko on tak to odczuwał, ale także rzesze wiernych, którzy witali go entuzjastycznie, ze łzami w oczach. Leonowi XIV też towarzyszyło wzruszenie, którego nie ukrywał. Już podczas oficjalnego powitania, gdy zabrzmiał hymn Peru, Ojciec Święty śpiewał, próbując powstrzymać łzy. Napływały mu do oczu nie tylko dlatego, że ma obywatelstwo tego kraju, ale dlatego, że nosi go głęboko w sercu.

W Peru, gdzie był misjonarzem, zostawił wielu przyjaciół, a także swoją chrześnicę. Jej tata Hector Camacho wiele lat temu był zakrystianinem – tak poznał przyszłego papieża, który stał się dla niego kierownikiem duchowym i przyjacielem. Gdy Hector został ojcem, poprosił kapłana o dwie rzeczy – by mógł dać dziecku imię Mildred na cześć niedawno zmarłej matki ojca Roberta, i by to duchowny trzymał ją do chrztu. Skromny misjonarz z radością się zgodził. I chociaż potem nie miał okazji często widywać Mildred, ona zawsze czuła jego obecność, a rady, których jej udzielał, traktowała jak życiowe drogowskazy. – Uczył nas, że wiara to nie tylko chodzenie na mszę świętą, ale życie w miłości i bycie światłem dla innych. To dawało mi nadzieję nawet w trudnych chwilach – mówiła. Dodawała, że ojciec Robert powtarzał jej, by żyła szczęśliwie i radośnie. Po wyborze ojca chrzestnego na głowę Kościoła była przeszczęśliwa. – Przytuliłabym go i powiedziała z głębi serca: Padrinho, kochamy Cię! – mówiła dziennikarzom.

„Jest człowiekiem bardzo ludzkim, lubi być blisko innych”

Mildred, która jest już dorosłą kobietą, miała okazję uczynić to w czerwcu, gdy odwiedziła chrzestnego w Watykanie i dała mu wzruszający portret – widać na nim Leona w białej sutannie i jego mamę, która zmarła wiele lat przed tym, gdy zasiadł na tronie Piotrowym. Wtedy mieli czas na dłuższą rozmowę.

Ale Mildred nie traciła nadziei, że i teraz, gdy Leon XIV przybył do Peru, choćby z daleka ujrzy chrzestnego. Gdy Ojciec Święty zbliżał się do miejsca, gdzie stała w tłumie ludzi, dostrzegł najpierw jej tatę. Przywitał się z nim serdecznie i od razu zapytał: Gdzie jest Mildred? Już po chwili serdecznie witał swoją chrześnicę. Młodą Peruwiankę zalała fala wzruszenia i gdy Ojciec Święty ruszył dalej, ona zalała się łzami szczęścia.



Papież znalazł czas na spotkanie z bliskimi swojego sekretarza.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Gdziekolwiek się znajdujemy, otwierając serce na Boga, możemy żyć tą fundamentalną relacją, która pozwala każdemu człowiekowi odzwierciedlać obraz Boży”

Podobne chwile przeżywała rodzina papieskiego sekretarza – Peruwiańczyka, ks. Edgarda Rimaycuny Ingi. W 2015 roku, gdy przyszły papież był biskupem Chiclayo, młody kapłan został jego osobistym sekretarzem. Współpraca układała się tak dobrze, że ojciec Prevost w 2023 roku zabrał go ze sobą do Watykanu. Zaledwie dwa lata później augustianin został głową Kościoła.

– Świadomość, że mój brat nadal będzie jego sekretarzem, była naprawdę podwójnym błogosławieństwem – przyznała Leidy, siostra ks. Edgara. Bardzo ucieszyło ją to, że teraz papież spotkał się z jej rodziną. – Jest człowiekiem bardzo ludzkim, lubi być blisko innych. Przyjął nas z ogromną serdecznością, miłością i oddaniem – ujawniła. I zapewniła, że Leon XIV, od czasu, gdy był misjonarzem, ani trochę się nie zmienił.

Fot.: East News, Vatican News, Instagram.com/sgnews_sg

Zadzwoń i zamów:
33 471 17 33

Praktyczne rozwiązania, które ułatwią codzienność
www.tvproducts.pl

REKLAMA

TARKA 5w1
Trze, szatkuje, rozdrabnia warzywa, orzechy i sery. Nie wymaga zasilania.



~~119,-~~ **99,-** zam. nr 8081

5 wymiennych tarek.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 119 zł

OPASKI MAGNETYCZNE
Opaski na różne części ciała: kolano, biodra, kark, nadgarstek, kostkę.



od **49,-**

APARATY DO WZMACNIANIA DŹWIĘKU
Wybierz swój model.

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

Zapytaj o atrakcyjny rabat!

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

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



KONIK NA BIEGUNACH
Konik na biegunach, który rży i śpiewa. **349,-** zam. nr 5031

Miękki plusz, drewniane płozy.



INTERAKTYWNE ZWIERZĄTKA
Poruszają się, miauczą i szczekają jak prawdziwe zwierzątka!



Piesek **99,-** zam. nr 6231



Kotek **99,-** zam. nr 2371

MÓWIĄCE PTASZKI
Kolorowe stojaki na przybory do pisania.



Papużki 2w1 **89,-** zam. nr 4441

Sikorka **69,-** zam. nr 8811

Ruszają się, śpiewają, powtarzają.

MIKROSKOP CYFROWY ELON z wyświetlaczem LCD
Intuicyjne sterowanie, możliwość zapisu danych, wysoka rozdzielczość, regulowane oświetlenie.

~~329,-*~~ **299,-** zam. nr 0151



*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 329 zł

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



149,- zam. nr 7551

Antypoślizgowe, rozsuwane, obciążenie do 100 kg.

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

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



5w1: CD, radio, gramofon, magnetofon, wejście AUX.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 699 zł

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



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

Bez worków, bez filtrów.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 139 zł

BLUZA-KOC Z KAPTUREM
Super miękka, podszyta mięciutkim kożuszkiem. Praktyczna kieszeń. Uniwersalny rozmiar. **99,-** zam. nr 5751



ELEKTRYCZNE MATY GRZEJĄCE
Poczuj kojącą moc ciepła!

SS01 **149,-** zam. nr 3531
60 W, 150 x 80 cm



SS03 **99,-** zam. nr 4671
100 W
40 x 50 cm



PODUSZKA PRZECIW CHRAPANIU MEMORY BAMBOO
10% pianka memory. 59 x 34 x 11 cm **99,-** zam. nr 9441



Polecamy również magnetyczny klips na nos przeciw chrapaniu za 19 zł.

PODGŁÓWEK KLINOWY MEMORY BAMBOO
Doskonały do spania, czytania czy odpoczynku - w domu i w podróży. **129,-** zam. nr 2021



80 x 40 x 15 cm
Poszewka antyalergiczna na zamek.

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



399,- zam. nr 7992

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

WÓZEK ZAKUPOWY NA KÓŁKACH 3w1
Potrójne koła ułatwiają wchodzenie po schodach! Składany, z paskiem na ramię. Komora termiczna: 10 l Pojemność: 40 l **199,-** zam. nr 7221



TORBA CARRY 53 l
Łatwo przewieziesz nawet ciężkie zakupy - bez obciążania ramion i pleców. Pojemność: 53 l 98 x 46 x 36 cm

~~249,-*~~ **229,-** zam. nr 4961



*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 249 zł

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

MŁYNEK DO KAWY COSTA RICA
Ciesz się smakiem i zapachem kawy zaparzonej ze świeżo zmielonych, aromatycznych ziaren. Elegancki i ponadczasowy, w stylu retro. Regulacja grubości mielenia ziaren. Ceramiczne żarna. 11,5 x 11,5 x 27,5 cm **149,-** zam. nr 0671



PRZENOŚNY EXPRES KAPSUŁKOWY
Aromatyczna kawa zawsze pod ręką! Idealny prezent dla kawosza. **239,-** zam. nr 7671



MASAŻER DO STÓP SHIATSU FEET Z OGRZEWANIEM
Japoński masaż stóp w zaciszu własnego domu. **399,-** zam. nr 1251



3 rodzaje masażu.
3 poziomy intensywności.
Delikatnie rozgrzewa.
Uniwersalny rozmiar.

OKULARY POWIĘKSZAJĄCE ZOOM
Odporne na zarysowania. Zastąpią Ci lupę.



DOUBLE LED **89,-** zam. nr 0231
Z oświetleniem LED.

KLASIK **59,-** zam. nr 4471

LUPA Z OŚWIETLENIEM LED PAGE BRIGHT
Kompaktowa i praktyczna. **LUPA** **49,-** zam. nr 5591



MŁYNEK DO WYCISKANIA SOKÓW
Idealny do drobnych owoców takich jak: maliny, jeżyny, porzeczki itd.

~~139,-*~~ **119,-** zam. nr 5401



*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 139 zł

MASZYNKI DO MIELENIA MIĘSA
5 - ~~89,-~~ (zam. nr 3431)
8 - ~~119,-~~ (zam. nr 3641)
od 89,-



PIŁA AKUMULATOROWA
Akumulator i ładowarka w zestawie. Bezprzewodowa. ~~499,-*~~ **399,-** zam. nr 3951

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 499 zł



STOJAK DO CIĘCIA DREWNA
Mocny, stabilny stojak. **129,-** zam. nr 3311

83 x 80 x 80 cm
Maks. obciąż.: 100 kg



REGULOWANY STOLIK TABLE KING
Świetny pod laptopa, jako blat do rysowania lub dosuwany do łóżka stolik obiadowy. Stabilny! ~~119,-*~~ **109,-** zam. nr 2911



Blat: 39 x 52 cm
Regulacja wysokości.
3 pozycje nachylenia blatu.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 119 zł

TERMOMISA ZESTAW 2 SZT.
Do przechowywania i serwowania ciepłych i zimnych posiłków.



Utrzymują temperaturę do 6 godzin. **139,-** zam. nr 4651

OGRZEWACZ MINI HEATER
Kompaktowy i wydajny. Szybkie dogrzanie w domu i biurze. 400 W **99,-** zam. nr 7831



Włącz bezpośrednio do gniazdka.

GRZEJNIK KONWEKTOROWY
Elektryczny grzejnik z termostatem. 53 x 35 x 18 cm 750/1250/2000 W ~~199,-*~~ **179,-** zam. nr 8071



*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 199 zł

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



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

ELEKTRYCZNA OSTRZAŁKA V-EDGE
Zapewni ostre noże i nożyczki szybko i bez wysiłku. Moc: 8 W Prędkość: 500 obr./min Precyzyjne 2 stopniowe ostrzenie. ~~169,-*~~ **149,-** zam. nr 1291



*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

OSTRZAŁKA UNIWERSALNA
Kompaktowa, wygodna w użyciu. **39,-** zam. nr 8791



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



ORTHELL
W kształcie latarki.

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



DRABINY PROFI
Stabilna, wytrzymała, metalowa konstrukcja. Maks. obciążenie: 150 kg

2 SCHODKI ~~149,-*~~ **139,-** zam. nr 6611

4 SCHODKI ~~249,-*~~ **229,-** zam. nr 5661-NG

3 SCHODKI ~~199,-*~~ **169,-** zam. nr 6621



*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką kolejno: 149 zł, 199 zł, 249 zł.

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

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

Zamówienia można również składać pocztą:
TV PRODUCTS sp. z o.o. ul. Parkowa 12, 43-365 Wilkowice

Uwaga: ceny i promocje z tej oferty obowiązują do 31.01.2027.
Sms: 506 619 841 e-mail: sklep@tvproducts.pl

Zeskanuj

Koszt wysyłki do 30 kg: Poczta Polska - **19,90 zł**, firma kurierska - **28,90 zł**.

Dla paczek niestandardowych i powyżej 30 kg koszt wysyłki zostanie ustalony indywidualnie podczas rozmowy z konsultantem. Czas dostarczenia: ok. **2-3 dni** od daty nadania paczki. Płatność przy odbiorze przesyłki.

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

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

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

A12