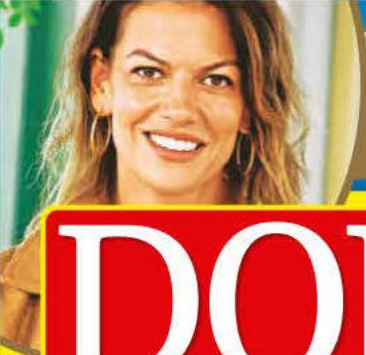
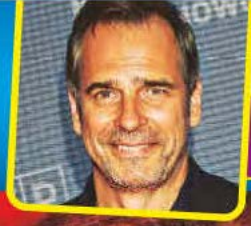


ALŻBETA LENSKA

Do jej serca strach nie ma już wstępu



PAWEŁ DELĄG

Jak wyraził mamie swoją wielką wdzięczność?

DOBRY TYDZIEŃ

LU TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 40 Cena 3,99 zł
28 września 2026 r. (w tym 8%VAT)



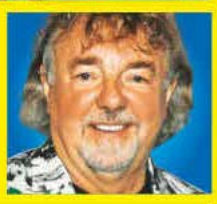
Czym tym razem zaskoczyło je życie?

KATARZYNA BUJAKIEWICZ I KATARZYNA GLINKA

Halina Frąckowiak

Nie zamierza zwalniać...

MARIUSZ KALAGA
Pan Bóg sam wie, czego mi potrzeba





Mocno wierzy, że gdzieś jest lepszy świat

KRYSTYNA GIŻOWSKA



5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Jesień nad Wigrami



Smakołyki w cieście francuskim

ZDROWIE

- JAK OBNIŻYĆ STRES I CODZIENNE NAPIĘCIE?
- Co robić, by opalenizna dłużej się utrzymywała?
- Dobry nastrój potrafi zdziałać cuda
- Sposoby na uzupełnienie niedoborów żelaza

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 4.10.2026

REKLAMA

BEZPRZEWODOWY • 8 NARZĘDZI W 1 • GOTOWY DO PRACY W 30 SEKUND

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!



ZAMÓW ZA 299 zł
OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

AKUMULATOR LITOWO-JONOWY

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 60-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... **Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.**

Stalowe Ostrza:
Tną twarde chwasty i małe krzewy

Tarcza Tnąca:
Przycina krzewy i grubsze gałęzie

Plastikowe Ostrza:
Koszą delikatną trawę

Podwójna Żyłka:
Wykrawa idealne krawędzie i długą trawę

REGULOWANY TELESKOPOWY UCHWYT

3 RÓŻNE KĄTY NACHYLENIA OSTRZA

4 WYMIENNE TYPY OSTRZY W ZESTAWIE

KOMPAKTOWY I SKŁADANY

MOCNY SILNIK

Dlaczego warto używać multi-narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX?

Lekkie i przenośne: komfortowa praca nawet przez kilka godzin.

Regulowane i uniwersalne: 3 wysokości, 3 kąty, 4 ostrza – idealnie do każdego zadania.

Kompletny zestaw: zawiera elementy ochronne zapewniające bezpieczne użytkowanie.

Montaż = Klik-Klik-Start: Od pudełka do pracy w 5 minut – instrukcja obrazkowa.

LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- 2 akumulatory litowo-jonowe 1200 mAh (60 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące+ ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)



Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie SZYBKO I WYGODNIE

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnymi akumulatorami Li-Ion, daje do 60 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – **2,3 kg***
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

JESIENNA OFERTA TELEFONICZNA:
Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM
prosto do rąk własnych – 23 zł!
Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:

☎ 58 319 38 08

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

* Masa urządzenia bez akumulatora.

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/.



Współpraca obu aktorek na planie serialu o medykach stała się początkiem wyjątkowej przyjaźni.

Katarzyna Bujakiewicz, Katarzyna Glinka
Mają w sobie wsparcie





Serial „Szpital św. Anny" sprawił, że stały się sobie bliskie niczym siostry.

W Krakowie chodzą na wspólne zakupy czy posiłek, wtedy mogą się podzielić swoimi radościami i troskami.

W show-biznesie trudno o prawdziwą przyjaźń, jednak czasem wystarczy jeden serial, by wydarzyło się coś naprawdę ważnego. Tak stało się na planie „Szpitala św. Anny", gdzie spotkały się dwie lubiane aktorki. – Od pierwszego dnia zdjęciowego wiedziałam, że jest dobrze. Bardzo się polubiłyśmy – wyznała Katarzyna Glinka (49) w „Dzień Dobry TVN".

Jak kobieta kobiecie

Obie artystki na co dzień mają grafiki zapełnione po brzegi. Katarzyna Bujakiewicz (53) jest żoną Piotra Maruszewskiego i mamą Aleksandry (15) i stara się zachować równowagę między pracą a domem. Katarzyna Glinka wychowuje synów Filipa (14) i Leo (6) i łączy macierzyństwo z zawodowymi zobowiązaniami. Na tym wspólnym gruncie, troski o rodzinę, wyrosła ich przyjaźń, której tłem jest Kraków, gdzie powstają zdjęcia.

I choć wcześniej ich drogi nie przecięły się na dłużej, pół roku temu polubiły się z marszu. – Kiedy zobaczyłam Kasię, to poczułam, iż to jest po prostu ten człowiek. Stwarza taką atmosferę i takie poczucie akceptacji, bezpieczeństwa i ogromnego wsparcia. Prywatnie potrafimy spędzić cały dzień – zdradza Glinka.

Dlatego z radością wracają na zdjęcia do grodu Kraka. Z dala od codziennych obowiązków i domowego rytmu, po pracy zostają jeszcze chwilę razem. – Idziemy gdzieś coś zjeść i omówić, co zrobiłyśmy, czego nie zrobiłyśmy. Spuścić powietrze z ciężkiego dnia – zdradza Kasia Bujakiewicz. – Nie ma rywalizacji, jest pomoc i wsparcie. To jest cudowne, bo nie jest oczywiste – podkreśla Kasia Glinka.

Fot. na okładce: Akpa (6), East News, Adobe Stock, House of Food



Natasza Urbańska
Dramatyczne wyznanie

Kiedy zaczęła odwoływać zaplanowane na jesień koncerty, fani zastanawiali się, co jest tego przyczyną. W końcu Natasza Urbańska (49) opublikowała na swoim Instagramie krótki filmik, w którym przekazała dramatyczną informację. – Zdiagnozowano u mnie nowotwór, jestem w trakcie leczenia onkologicznego – wyznała. – Moi bliscy, lekarze, którzy mnie prowadzą, wszyscy jesteśmy dobrej myśli, ale musiałam zwolnić – dodała.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Miłość to skrzydła, które Bóg dał człowiekowi, aby ten mógł wzlecieć do Niego."
Michał Anioł

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

eprasa.pl 4647c2426c

Halina Frąckowiak

Wdzięczna za całe

Od sześciu dekad nieprzerwanie jest na muzycznej scenie. Upływ czasu przyjmuje spokojnie i cieszy się swoimi wnuczętami. – Są dla mnie lekarstwem – mówi.



W przyszłym roku piosenkarka obchodzić będzie 80. urodziny. Sześć dekad spędziła na scenie.

Trudno w to uwierzyć, ale za pół roku skończy 80 lat. Ciągle koncertuje, ma wierne grono słuchaczy i snuje kolejne plany. Bo, jak mówi Halina Frąckowiak w ostatnim wywiadzie dla „Gazety Senior", chociaż jest na emeryturze, nie zamyka się na to, co nowe. Chce śpiewać tak długo, jak tylko zdrowie pozwoli, a do przemijania podchodzi ze spokojem. – Jeśli życie nasze nie jest rozpatrywane jedynie jako byt materialny, lecz czujemy wewnętrzną siłę duchową, wszystko inne jest wtedy na właściwym miejscu – wyjaśnia.

„Tak długo, jak będę czuła, że idę dalej, to znaczy, że jestem i żyję"

Dobrze, gdy jest w nas pokora i miłość

Upływ czasu artystka przyjmuje z pogodą ducha i cieszy się z wnuków. – To nie znaczy, że jestem babcią, która wkłada chustę i już tylko idzie na rynek z koszykiem, żeby zrobić zakupy. Tylko jestem starszą mamą – opowiada. I dodaje, że życie idzie do przodu a my kroczymy razem z nim. Po ponad sześciu dekadach spędzonych na scenie, skupia się na tym, co najważniejsze. – Najpierw powiedziałabym: wdzięczność. Wdzięczność za wszystko, co mnie w życiu spotkało – podkreśla. – Dobrze, gdy jest w nas pokora i miłość. To sprawia, że lepiej żyjemy – mówi mając w pamięci lepsze i te złe chwile.

Los doświadczał ją wielokrotnie

Piosenkarka mocno przeżyła uwięzienie w 1985 roku swego ukochanego Józefa Szaniawskiego (†67). Ich synek – Filip miał wtedy 5 lat, a tata – wielki patriota, politolog i dziennikarz został aresztowany przez SB i za rzekomą współpracę z CIA. Pani Halina straciła wówczas część majątku i robiła wszystko, by go uwolniono. Wyszedł po niemal pięciu latach, lecz niedługo później gwiazdę spotkała kolejna tragedia. W drodze na koncert miała wypadek i cudem ocalała. Poruszała się na wózku, a później o kulach.

– Moja mama przyjeżdżała do mnie do szpitala z przeróżnymi galaretkami, miały mi

WIARA

Miłość rodzinna to jest ogromna siła. Mogę jeszcze powiedzieć, że coś, co mnie zawsze trzyma, to wiara. Jestem osobą wierzącą i praktykującą i to jest dla mnie na pierwszym miejscu – podkreśla piosenkarka.

Na ten festiwal do Opola przyjechała z partnerem Józefem Szaniawskim. Zaraz po występie aresztowało go SB.

Fot.: ZOOM, Akpa, East News, PAP, Reporter, Jan Bogacz/materiały prasowe TVP, Facebook.com/Filip Frąckowiak, Iga Beata Mackiewicz/archiwum prywatne

eprasa.pl 4647c2426c

swoje życie



Jedyny syn artystki – Filip ożenił się i dał jej dwoje wspaniałych wnucząt.

pomóc w zrastaniu się kości – wspomina. Przez pewien czas w tym samym pokoju był z nią także syn. – Zadawał bardzo fundamentalne pytania. Miałam wokół siebie tak wiele miłości i dobra – wspomina.

W 2012 roku los znów doświadczył artystkę. Jej ukochany podczas zejścia ze szczytu w Tatrach poślizgnął się i spadł w przepaść.

Wielkie rodzinne spotkania

Dzisiaj najważniejszym oparciem są dla niej jedyny syn, synowa oraz dwoje wnucząt.– Kocham ich i są dla mnie lekarstwem, czymś naturalnie dobrym i ważnym – wyznaje. Filip poszedł w ślady ojca. Był dziennikarzem TVP, jest samorządowcem. Z mamą ma bliską relację i często towarzyszy jej w wydarzeniach kulturalnych.

Miłość do muzyki i wrażliwość na piękno pani Halina starała się też zaszczepić wnukom

Z ukochanym Józefem Szaniawskim i ich synkiem Filipem.



– 11 letniej Zosi i 18-letniemu Franciszkowi. – Robimy wielkie spędy rodzinne. Człowiek to nie są tylko same umiejętności, to jest dusza, serce, miłość, prawda – przekonuje. I jest najlepszym przykładem na to, że nigdy nie jest za późno aby się rozwijać.

Po pięćdziesiątce skończyła psychologię, pisze książkę, myśli o kolejnej płycie. Bo najważniejsze, to się nie zatrzymywać. – Ja jestem gotowa iść dalej i to jest motto mojej drogi – mówi. – Tak długo, jak będę czuła, że idę, idę dalej, to znaczy, że jestem i żyję.



Jako jurorka „The Voice Senior" potrafiła nieraz wzruszyć się na wizji.

Cindy Crawford

Serce matki pękło



Kiedy 20 września Cindy Crawford (60) usłyszała wiadomość, że jej jedyny syn, Presley Gerber, zmarł w wieku 27 lat w ośrodku terapii uzależnień, jej serce na moment stanęło. Dla każdej matki to zawsze niewyobrażalny cios, gdy umiera dziecko. Supermodelka nawet w najgorszych koszmarach nie spodziewała się, że będzie musiała kiedykolwiek przeżywać tak bolesną stratę. Zwłaszcza, że wydawało się, iż Presley, który również był modelem, jest na dobrej drodze, by po 10 latach walki z nałogami w końcu wyjść na prostą. Cindy Crawford wspierała go i wierzyła, że mu się uda. Jej ukochany syn na zawsze pozostanie w jej sercu.

Aleksandra Grysz

Tobiasz jest już na świecie



Ostatni weekend lata prezenterka „Pytania na śniadanie" spędziła z narzeczonym Tomaszem Tylickim (42) na porodówce. Dziennikarze powitali na świecie drugiego syna, któremu nadali imię Tobiasz. Ich pierworodny Tymoteusz niedawno świętował drugie urodziny. Aleksandra Grysz (30) podzieliła się na Instagramie intymnymi kadrami z tego wydarzenia. – Poród jest surowy, intymny, prawdziwy. Nie zawsze wygląda „ładnie" i instagramowo. Ale dla mnie jest najpiękniejszym obrazem kobiecej siły. Mogłam przeżyć to po raz drugi i nadal trudno mi uwierzyć, że nasze ciała naprawdę to potrafią – napisała.

Maja Komorowska

Znów została prababcią!



Dzisiaj moja wnuczka, Kasia Tyszkiewicz-Borawska, urodziła trzecią córeczkę, moją trzecią prawnuczkę... Wielka radość – napisała wybitna aktorka na swoim profilu na Facebooku. Legenda kina i teatru nie kryje, że rodzina i bliscy zajmują niezwykle ważne miejsce w jej życiu. Jest z nich bardzo dumna. – Mam szczęście. Wspaniały syn, wyjątkowa synowa i niezwykłe wnuki. Dzisiaj są już dorośli, samodzielni, dzielni i... przyjaźnią się ze mną – mówiła w jednym z wywiadów Maja Komorowska (88). Chociaż syn gwiazdy Paweł jest jedynakiem, doczekał się czworga dzieci, a teraz one, ku radości babci, witają na świecie swoje pociechy.

eprasa.pl 4647c2426c

Jolanta Kwaśniewska

Jest mi bardzo bliski

Była Pierwsza Dama podziwiała księdza Jana Kaczkowskiego i żałuje, że nigdy go nie poznała. – Byłby dzisiaj bardzo potrzebny – podkreśla.



Pomaganie to przywilej – mówi Jolanta Kwaśniewska.

Ostatnio widziano ją na uroczystej premierze przejmującego filmu dokumentalnego „Dzień dziecka księdza Jana Kaczkowskiego". Jolanta Kwaśniewska (71) wzięła też udział w debacie poświęconej dziedzictwu wybitnego kapłana, który jest jej bardzo bliski, choć nie miała okazji spotkać go osobiście. – Ogromnie żałuję i wydaje mi się to niewiarygodne, że ja ks. Kaczkowskiego nigdy nie poznałam, że nasze drogi się nigdy nie przecięły – wyznała.



Pierwsza Dama wśród dzieci chorych na raka w 2005 roku.

Są podobieństwa

Jolanta Kwaśniewska podkreśla, że ona i młodszy o 22 lata kapłan mieli podobne dzieciństwo. – Urodziliśmy się w Trójmieście, ja w Gdańsku Wrzeszczu, ks. Kaczkowski w Sopocie – mówiła. I dodaje, że jej zdaniem dorastali w podobnych domach i rodzinach. Na tym jednak analogie się nie kończą. – Cieszę się, że ks. Kaczkowski był chuliganem – uznała żona byłego prezydenta, cytując księdza, który mówił, że w swoim życiu „sporo nawywijał". – Ja też nie byłam najgrzeczniejszym dzieckiem – zdradziła.

Dalsze podobieństwa pojawiły się w dorosłym życiu. – Działalność charytatywna, myślenie o drugim człowieku... Ten człowiek, a zwłaszcza pacjent był dla mnie i dla ks. Kaczkowskiego najważniejszy – podkreśliła ekspremierdentowa.

W 1997 roku, dwa lata po tym, gdy jej mąż pierwszy raz wygrał wybory prezydenckie, a ona została Pierwszą Damą, założyła fundację „Porozumienie bez Barier". Zrobiła to, by pomagać osobom chorym, niepełnosprawnym oraz seniorom. Czyni to do dziś.

Na pełnej petardzie

Ks. Jan Kaczkowski (†38) był bardzo wrażliwy na los innych. Miał wielkie serce dla potrzebujących i wszystkich, których życie nie rozpieszcza. Dlatego w Pucku, gdzie szpital likwidował część oddziału paliatywne-

Filip Chajzer

Ślubował przed Bogiem

Nawrócony dziennikarz powiódł do ołtarza młodszą o dwie dekady Biankę (20), którą poznał na początku tego roku. Małżeńską przysięgę Filip Chajzer (41) złożył zaledwie trzy miesiące po zaręczynach. Ceremonia odbyła się w minioną sobotę w kościele Matki Boskiej Nieustającej Pomocy w Krakowie. W pierwszej ławce zasiedli rodzice pana młodego – Dorota i Zbigniew Chajzerowie, a także ojciec panny młodej. Ale zabrakło mamy i babci Bianki, które są przeciwne temu małżeństwu. Ceremonii przewodniczył ks. Rafał Główczyński znany internutom jako „Ksiądz z osiedla".



Bianka jest jego drugą żoną, ale pierwszą poślubioną w kościele.

eprasa.pl 4647c2426c



Ks. Jan Kaczkowski chciał być blisko ludzi i im służyć.

go, założył najpierw hospicjum domowe, a potem stacjonarne. W to dzieło wkładał całe serce.

Nawet po tym, gdy sam usłyszał druzgocącą diagnozę i toczył nierówną walkę z glejakiem mózgu, nadal ofiarnie angażował się w pomoc chorym. – Postanowiłem, że bez względu na wszystko tę końcówkę życia, która mi została, będę żył na pełnej petardzie – powtarzał. Potrafił żartować ze swojej choroby i poważnego stanu zdrowia. Zawsze miał dystans do siebie, a bycie księdzem rozumiał jako pokorną służbę drugiemu człowiekowi.

Ślub wzięli w sekrecie

Gdyby Pierwsza Dama i ks. Kaczkowski się spotkali, zapewne mogliby zrobić razem wiele dobrego. Jolanta Kwaśniewska ze swoją fundacją ściśle współpracowała z innym kapłanem – ks. Arkadiuszem Nowakiem w popularyzacji problemu AIDS i tolerancji wobec zakażonych wirusem HIV. Bardzo ceniła Matkę Teresę z Kalkuty i papieża Jana Pawła II.

Choć jej mąż Aleksander Kwaśniewski (71) nie jest człowiekiem wierzącym, jego żona nigdy nie kryła, że ta sfera życia jest dla niej bardzo ważna. Dlatego w 2005 roku, pod koniec drugiej kadencji prezydenckiej męża, stanęli przed ołtarzem. Ślub odbył się zgodnie z formułą, jaką przewiduje Kościół katolicki, gdy tylko jedna ze stron jest wierząca. Ta druga nie musi, a wręcz nie powinna, wypowiadać ani słowa, jeśli byłoby to niezgodne z jej przekonaniami. Ta wzruszająca i odbywająca się w tajemnicy ceremonia miała miejsce 26 lat po ślubie cywilnym, gdy córka pary – Aleksandra, była już dorosła.





Żona przyjęła nie tylko obrączkę, ale i nazwisko Filipa Chajzera.

Alżbeta Lenska

Cudem przeżyła pęknięcie tętniaka. Znów jest w szpitalu. Ale tym razem na swoich warunkach.



Wiele przeszła, więc nie chce zmarnować ani jednej minuty ze swego życia.

Już się nie podda strachowi!

Gwiazda serialu „Ojciec Mateusz”, która przed ośmioma laty cudem przeżyła pęknięcie tętniaka w mózgu, w minionym tygodniu znów trafiła na oddział neurologii. Tym razem jednak nie było mowy o dramatycznym zwrocie akcji – chodziło jedynie o badania kontrolne. A mimo to serce jej kołatało. Ale Alżbeta Lenska (45) dobrze już wie, że strach można okiełznać. Wystarczy zastosować pewne „triki”, które pomogą mózgowi przełączyć się na spokojniejszy tryb.

Pozytywnie myślenie

Aktorka czerpie je z metody Happy Brain, czyli szczęśliwego umysłu, stworzonej przez amerykańskiego neuropsychologa Ricka Hansona, który dowiódł, że można odmienić swoje myślenie, kierując uwagę na to, co dla nas dobre i kojące. Lenska zainteresowała się tym, gdy dochodziła do siebie po operacji mózgu. Ale ta metoda nie jest zarezerwowana wyłącznie dla pacjentów neurologicznych – może pomóc każdemu, kto chce odzyskać lekkość życia i siłę do działania.

Przebywając teraz w szpitalu, starała się nie nakręcać negatywnie. – Zaczęłam od oszukania trochę głowy. Piękna pościel, ukochana kura, żeby poczuć się przytulniej, bardziej jak w domu. Mówiłam sobie, że w łazience mam SPA – relacjonowała na Instagramie wprost ze szpitalnego łóżka.

Ziarno zakiełkuje

Aktorka chętnie dzieli się swoim doświadczeniem. Założyła nawet Fundację Happy Brain. – Chcę edukować i mówić, jak dbać o to nasze centrum dowodzenia. Dobrze, gdyby udało się odwiedzać przedszkola w całym kraju i poprzez teatr opowiadać dzieciom o ich mózgach. Żeby wiedziały, że oprócz nóg, rąk i brzucha mają mózg i od wczesnych lat mogą wspierać jego rozwój – ekscytuje się.



Domowa pościel poprawia pacjentom samopoczucie.

No i trafiłam do szpitala na oddział neurologii, tym razem na badania

Fot.: Akpa, East News, Forum, Reporter (2), Instagram.com/filip_chajzer, Instagram.com/betalenska

eprasa.pl 4647c2426c

Dla nas walczyła z całym



Paweł Deląg jest wdzięczny mamie za wszystko, co dla niego zrobiła.

STARSZY BRAT

Z siostrą Dorotą ma bliską relację, jeżdżą razem na wakacje. Żartują, że są jak bliźnięta i nie mają przed sobą tajemnic. Kiedy ich tata opuścił rodzinę, byli dla siebie wielkim wsparciem. Tak jest do dziś.

Wie, że mama przychyliłaby mu nieba, bo kocha go ponad wszystko. Odkąd ojciec ich zostawił, musiała być i mamą, i tatą. I dała sobie radę.

Był nastolatkiem, gdy jego rodzice się rozstali. Tata, którego bardzo kochał, odszedł z domu, ale zostawił po sobie wiele pięknych wspomnień. – Przyprowadzał do naszego mieszkania znalezione na ulicy i potrzebujące pomocy czworonogi – opowiada Paweł Deląg (56). – Dla tych, którymi nie mogły zostać z nami, mama szukała miejsca u znajomych. Ojciec nauczył nas kochać zwierzęta.

Wybaczył tacie

Pani Sabina Deląg wychowywała Pawła i młodszą o dwa lata Dorotę z pomocą swojej mamy i cioci Ani, którą dzieci nazywały nianią. – Pracowała jako pielęgniarka na dwa, a nawet trzy etaty w szpitalach i przychodniach – mówi aktor. – W trudnym czasie PRL-u potrafiła wnieść wiele dobra i radości do naszego życia, tocząc codzienny bój o to, żebyśmy mieli co jeść, chodzili czysto ubrani i dobrze się uczyli.

Ojciec, dopóki jeszcze z nimi mieszkał, nie potrafił być takim tatą, o jakim Paweł marzył. – Deprecjonował, a nie chwalił i głaskał po głowie, w związku z tym miałem problemy z poczuciem własnej wartości – opowiada. – Mama z kolei jest takim człowiekiem, który wyjmie nerkę i odda ją dziecku.

„Mama jest takim człowiekiem, który wyjmie nerkę i odda ją dziecku”

Aktor nie ma do taty żalu o to, że wyprowadził się z domu. Już dawno mu to wybaczył. – Myślę, że w sumie dobrze mi to zrobiło, bo musiałem ogarnąć pewne rzeczy – tłumaczy. – Miałem ojca i nie miałem ojca... Zostały wyrwy, ale to, co nas boli i jest dla nas trudne, tak naprawdę jest wszystkim, co nas potem buduje.



Z młodszą siostrą Dorotą, która też została aktorką, a obecnie spełnia się w świecie biznesu.

Nie układało im się

Paweł twierdzi, że gdy tylko on i Dorota zauważyli, że między rodzicami zaczęło się źle dziać, byli za tym, żeby się rozwiedli. – Im się po prostu nie układało, nie byli sobie przeznaczeni – wyznaje dziś.

Podwórko na krakowskim Podgórzu, gdzie spędził dzieciństwo, aktor nazywa życiowym poligonem. To tu nauczył się, jak walczyć o swoje i radzić

eprasa.pl 4647c2426c

światem



Rodzice Pawła Deląga – ich miłość nie przetrwała próby czasu.

Niedawno trzeci raz został tatą. Tym razem powitał na świecie córeczkę (ma też dwóch dorosłych synów).

sobie z przeciwnościami losu. Całe dnie spędzał z kolegami, a siostra – jak żartuje – deptała mu po piętach. – Trzeba się było nią zajmować, bronić ją i chronić – wspomina. – Jak byliśmy mali, to trochę mieliśmy konfliktów.

Mama stała na straży bezpieczeństwa ich obojga, ale ufała Pawłowi, że i przy nim Dorocie nic złego się nie stanie. Miała do syna zaufanie, bo choć czasem potrafił dać się jej we znaki, zawsze był odpowiedzialny i po prostu dobry. Te cechy, a także wrażliwość i szlachetność, ma po niej. „Ta śliczna pani to moja mama – Sabina – dziewczyna z prawdziwym charakterem" – napisał pod zdjęciem rodzicielki.

W hołdzie dla mamy

Paweł Deląg zadedykował mamie swoją autorską krótkometrażówkę, którą w 2021 roku nakręcił we współpracy ze swoim synem Pawłem juniorem. Bohaterką filmu „Pani Basia" jest emerytowana nauczycielka, która dowiaduje się, że ma raka. – Ten film to mój osobisty hołd dla mamy, choć nie ona jest pierwowzorem tytułowej pani Basi – mówi aktor.

Pani Sabina umiała, nawet w naprawdę ciężkich momentach, sprawić, by jej dzieci się uśmiechały. W stanie wojennym, gdy sklepy świeciły pustkami, sama robiła wyroby czekoladopodobne, sobie tylko znanymi sposobami zdobywała pomarańcze czy banany. Wtedy syn nie rozumiał, jak niezwykłe były to rzeczy. – Mama sama walczyła z całym światem. Dla nas – podkreśla. – Dziś z perspektywy dorosłego faceta i rodzica wiem, ile jej zawdzięczam.

Fot.: Reporter, Instagram.com/paweldelag (2), Facebook.com/Dorota Deląg



REKLAMA

eprasa.pl/4647c2426c



Krystyna Giżowska tryska radością, mimo trudnych doświadczeń.

Krystyna Giżowska

Myślę, że na górze

Pięć lat temu została wdową. Ale nie traci pogody ducha. Rano budzi ją ukochana kotka. Piosenkarka z radością zaczyna nowy dzień.

Życie boleśnie ją doświadczało – Krystyna Giżowska (71) dwa razy walczyła z chorobą nowotworową, kilka lat temu straciła ukochanego męża, ale mimo to ma w sobie radość i pogodę. W szczerym wywiadzie opowiada nam o tym, jak wygląda teraz jej codzienność.

Ze sceną jest Pani związana ponad pół wieku. Jeszcze raz sprawdziłam i się zgadza...

Czas nieubłaganie mknie do przodu. To już przeszło 55 lat. Pierwsze doświadczenia ze sceną miałam będąc czternastolatką. Występowałam z big-bandami, orkiestrą, nagrywałam programy, ale było to amatorskie. Przełom nastąpił w 1971 roku. Przeszłam ministerialne weryfikacje artystyczne i wtedy oficjalnie otrzymałam status zawodowej piosenkarki estradowej i zaczęłam zarabiać pieniądze.

Droga muzyczna trwa do dziś. Do końca roku gra Pani koncerty.

Czasami myślę, że mam chody na „górze" (śmiech). Wracając na ziemię, o moje sprawy zawodowe dba menadżer Tomasz Karkoszka, który wszystkiego pilnuje. Na szczęście – odpukać, wokalnie czuję się dobrze, staram się trzymać poziom, kondycja – jak na razie – odpukać, też dopisuje, mam wspaniały zespół, z którym koncertujemy i – jak się okazuje, wielu fanów. Po koncercie podchodzą, rozmawiamy, robimy zdjęcia i jest bardzo przyjemnie.

Ma Pani świetną kondycję i młodzieńczą figurę. Jak się to robi?

Wkładam w to dość dużo pracy. Ale nie przesadzam, nie ma w tym żadnych restrykcji. Przede wszystkim zwracam uwagę na to, co jem, w nocy nie podjadam, chociaż nie jest to łatwe, bo koncerty zwykle odbywają się wieczorem. Staram się jednak być w temacie odżywiania konsekwentna.

To znaczy?

Wstaję dość wcześnie. Budzi mnie kotka o imieniu Tośka. Wiekowa, ma 17 lat, ale trzyma się dobrze. Zwierzątko dostaje karmę, a potem przygotowuję śniadanie, muesli z mlekiem bądź jajka w różnej postaci, sery, dodatkiem są warzywa. Zawsze każde śniadanie kończy tost bądź mała bułeczka z dżemem. Wszystko popijam

LEPSZY ŚWIAT

„Gdyby nie wiara w Boga, to nie wiem, co by ze mną było. Czas nie leczy ran, on tylko przyzwyczaja nas do nowej sytuacji. Trzeba po prostu żyć i wierzyć, że tam, po drugiej stronie, jest lepszy świat" – tak mówiła o śmierci męża Wojciecha Olejnika (†74), który zmarł nagle w 2021 roku.



Nagła śmierć ukochanego męża była dla niej wielkim ciosem.

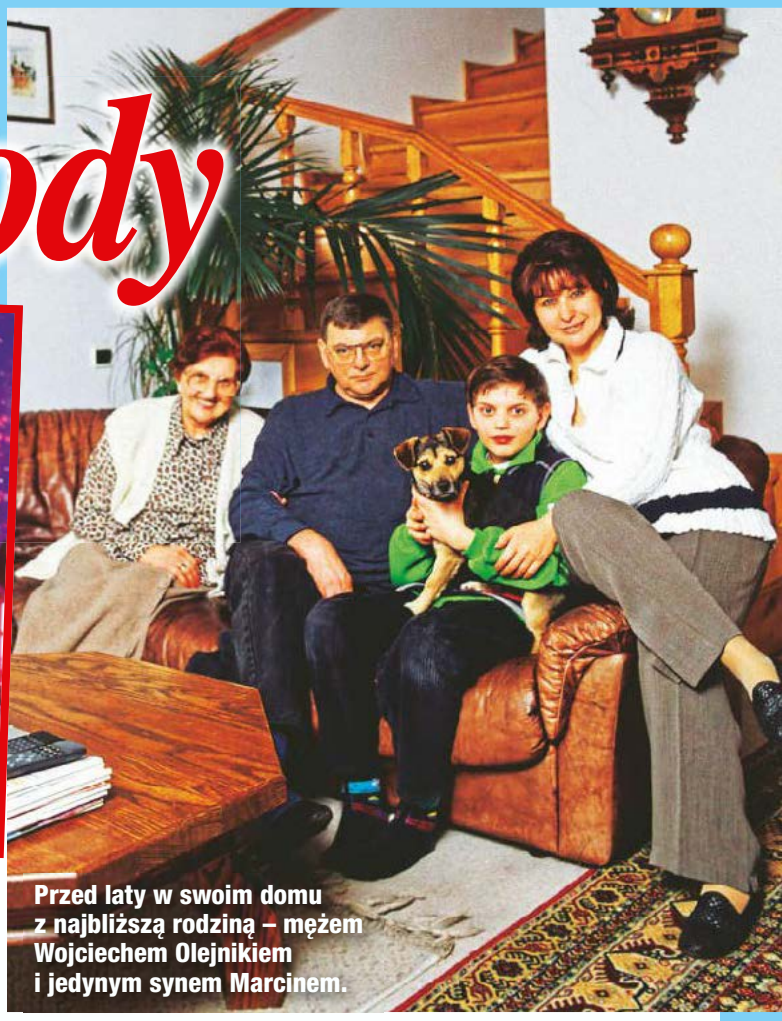
Fot.: Akpa (2), East News, Reporter

eprasa.pl 4647c2426c

mam chody



Dopóki mi się chce śpiewać, żyję – mówi piosenkarka.



Przed laty w swoim domu z najbliższą rodziną – mężem Wojciechem Olejnikiem i jedynym synem Marcinem.

wodą. Jeśli chodzi o obiady lubię zupy, na przykład jarzynowa z koprem. Mam wprawę, gotuję od dziecka. Mama pracowała, było czworo młodszego rodzeństwa i trzeba było sobie jakoś radzić. Dobra zupa to podstawa. Smaczna, prosta w przygotowaniu i o to chodzi (śmiech). Nie przepadam za mięsem, wyjątek stanowią dania półmięsne, na przykład gołąbki. Na ogół preferuję proste potrawy, choćby ziemniaki z sadzonym jajkiem, do tego mizeria i maślanka. Może być też kalafior lub brokuł, a w sezonie letnim fasolka szparagowa i chłodnik. Uwielbiam ryby, od czasu do czasu jem sushi, tuńczyka w warzywach, ale dania rybne nie wychodzą mi tak dobrze jak mojemu Wojtusiowi (mąż artystki, który zmarł w 2021 roku). Dodawał różne przyprawy, które wydawałoby się, nie pasują do ryb. A tymczasem smakowało wybornie. Siadaliśmy z mężem i synem przy stole i biesiadowaliśmy. A teraz, odkąd jestem sama, bo mąż niestety już nie żyje, a syn jakiś czas temu się wyprowadził, zamiast stać przy kuchni, wolę w tym czasie coś przeczytać, rozwiązać krzyżówkę, a jedzonko zamówić w sprawdzonym miejscu, gdzie serwują swojską kuchnię. Kolacja lekka, może być na przykład omlet.

A jakieś ciacho na deser wchodzi w grę?

Nie unikam słodyczy, nie pogardzę kawałkiem gorzkiej czekolady, eklerką czy domową drożdżówką. W moim rodzinnym domu piekło się ciasto. Sama nie piekę. Próbowałam upiec babkę cytrynową, która bardzo mi smakuje, ale jak mi trzy razy pod rząd wyszedł zakalec, powiedziałam „dość” (śmiech). Już się za to nie zabieram. I szczerze powiedziawszy nie muszę, bo znam osoby, którym wychodzi to znakomicie i zawsze podrzucą mi jakieś swoje wypieki.

Idealnie do tego pasuje aromatyczna kawa.

Jakżeby inaczej (śmiech). W dodatku piję ją z dyżurnego porcelanowego kubka. Na punkcie kubków i filiżanek mam prawdziwego „hopla”. Trzy wypełnione serwantki (śmiech). A przydałyby się jeszcze dwie. Dlatego od jakiegoś czasu – na wszelki wypadek, bo mogłabym się skusić – szerokim łukiem omijam miejsca, w których można kupić te cudeńka.

A po kawie i deserze...

Ćwiczenia. Dwa razy w tygodniu chodzę na siłownię. Pod okiem trenera i udaje mi się utrzymywać dobrą formę, dodatkowo jeszcze pozbyłam się męczącej mnie przez długi czas rwy kulszowej.

Dobra forma, fajna „stylówka”. Podobała mi się dziergana sukienka, w której wystąpiła Pani na koncercie w Wadowicach...

Tak zwane heklowane rękodzieło. Kupiłam ją dawno temu, a teraz jest jak znalazł. Nie podążam ślepo za modą. Noszę to, w czym czuję się dobrze. Moda zatacza koło, wszystko wraca. Szerokie lniane spodnie, które teraz są na czasie, mam od dawna w szafie, podobnie jak marynarki, dobre jakościowo sukienki i sweterki. Garderoba kolorystycznie też nie uległa zmianie, przeważa biel, écru, jasny beż, kawa z mlekiem, camel. Co ważne, rozmiar noszę wciąż ten sam, więc kolejnymi ciuchami nie musiałabym wypełniać półek. Ale i tak zdarza mi się kupić nowy łaszek, buty lub torebkę, bo ładna, mimo że wychodząc z domu, wciąż zabieram ze sobą tę samą.

Słyszy Pani komplementy od kobiet?

Bardzo często. Mówią, że mam fajną kieckę, buty albo fryzurę, teraz wróciłam do cięcia z lat młodości. Dłuższe włosy, grzywka, lekko, naturalnie. Dobrze się w niej czuję. Miło mi, gdy innym podoba się mój nowy look. Sama też komplementuję lub obejrzę za fajnie ubraną babeczką. Kobiety w wieku emerytalnym dzisiaj wyglądają naprawdę świetnie. Bardzo o siebie dbają.

Rozmawiała
Maria Ostrowska

eprasa.pl 4647c2426c

Byli sobie przeznaczeni

Połączyła ich młodzieńcza miłość, która przetrwała rozłąkę i próbę czasu. Po ponad sześciu dekadach wciąż nie potrafią żyć bez siebie.

Oboje mieli po 13 lat, gdy spotkali się przed łódzkim Młodzieżowym Domem Kultury – ona chodziła tam na zajęcia baletowe, a on... podglądał ją przez szparę w drzwiach.

– Wciąż widzę jego oczy w tej szparze – śmieje się Bożena Lichtman (79). Choć na lekcje tańca uczęszczało kilkanaście dziewcząt, on patrzył tylko na nią. W końcu odważył się podejść i przedstawić. Do dziś pamięta numer telefonu, który Marian Lichtman (79) zapisał jej wtedy na kartce. – Nigdy go nie zapomnę – wzrusza się.

Byli sobie przeznaczeni

Zaczęli się spotykać, ale Marianowi nie w głowie były wtedy amory. Marzył o śpiewaniu i koncertach. Po powrocie z sopockiego Festiwalu Młodych Talentów powiedział Bożenie, że chce być jej kumplem, nie chłopakiem. Żeby zagrać mu na nosie, rozejrzała się za innym kawalerem i nawiązała znajomość ze starszym o 15 lat reżyserem. Szybko jednak doszła do wniosku, że to Marian jest jej przeznaczony.

Kiedy Lichtman założył z kolegami Trubadurów, Bożena była już jego oficjalną narzeczoną. Zrezygnowała z nauki w szkole baletowej, żeby on mógł spełniać swoje marzenia. – Tylko on się liczył, on i jego zespół – opowiada. – Ja miałam być blisko.

Pobrali się 12 kwietnia 1969 roku. Wiedzieli, że za pół roku zostaną rodzicami. W dniu urodzin Roxany Marian był z Trubadurami w Mongolii. Bożena opiekowała się córką, gdy on koncertował. Później wyjechała z Roxy do Kopenhagi, gdzie



Emigracja zmieniła ich życie, lecz silne więzi z Polską pozostały.

mieszkali rodzice męża. Marian dołączył jesienią 1974 roku. – Wyemigrowaliśmy – mówi. – Było nam żal wszystkiego, co zostawiliśmy za sobą. Byliśmy uchodźcami, dostaliśmy w Danii azyl polityczny. Na emigracji urodził się ich syn Maks.

Dzięki miłości wciąż są małżeństwem

Opuszczając Polskę, Marian wiedział, że rozstaje się też z zespołem. Bardzo tęsknił za Łodzią, kolegami i publicznością. W połowie lat 90. zaczął coraz częściej przyjeżdżać do kraju na koncerty i nagrania. Nie udało mu się jednak przekonać Bożeny, by wrócili na dobre. Dziś dzieli życie między Kopenhagą, gdzie mieszkają żona, dzieci i czworo wnucząt, a Polskę, gdzie pracuje.

Są razem już 65 lat i nie wyobrażają sobie świata bez siebie. – Związaliśmy w pęczki wszystkie nasze wspólne sprawy i nikt już nigdy ich nie rozwiąże – twierdzi Bożena Lichtman. – Oboje nie znamy innego życia i nie planujemy żadnych zmian. Pytana o sekret ich związku, odpowiada, że to miłość. – Gdyby nie było między nami uczucia, na pewno nie bylibyśmy już małżeństwem – wyznaje.

Recenzentka i krytyczka

Marian wciąż jest zazdrosny o żonę, ale ufa jej bezgranicznie. Bożena pozostaje też pierwszą recenzentką jego pomysłów i największą krytyczką. – Zawsze wychodzi mi to na dobre – śmieje się muzyk. – Ona czuje muzykę. Jak ja czasem się zagalopuję w złym kierunku, pierwsza mi o tym mówi.

Współtwórca Trubadurów uważa się za szczęściarza. – Jestem spełniony i jako artysta, i jako człowiek – podkreśla. – Mam cudowną rodzinę: wspaniałą żonę, piękne i mądre dzieci, zdolne wnuki. Dodasz do tego muzykę i... co więcej trzeba? Tylko zdrowia.





Najwierniejszą recenzentką jego występów pozostaje żona.

Fot.: Forum, East News, Facebook.com/Marian Lichtman (2)

eprasa.pl 4647c2426c



Ich historia zaczęła się, gdy byli nastolatkami. Dziś nadal są nierozłączni i z dumą mówią o wspólnym życiu.



Są dumni ze swoich wnuków. Na zdjęciu z Antkiem podczas wspólnego wyjazdu.

REKLAMA

Tele Kamery

TELE TYGODNIA 2026

29. EDYCJA

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

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

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

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

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!

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

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

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

1x T TABLET 2 – WARTOŚĆ: 1299 zł

1x T PHONE 3 – WARTOŚĆ: 849 zł

1x TELEWIZOR HISENSE 55" 55E7Q QLED 60HZ 4K – WARTOŚĆ: 1649 zł

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

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

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY | SPONSOR STATUETEK | PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

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

eprasa.pl 464732426

Mariusz Kalaga

Dziękuje Maryi za wszy

Miłość do Matki Bożej piosenkarz odziedziczył po swojej mamie, która przez lata chodziła na piesze pielgrzymki na Jasną Górę.



Nagrał płytę „Ja wiem w Kogo ja wierzę", na której są też pieśni maryjne.

Nie śmiem Boga o nic prosić – wyznaje „Dobremu Tygodniowi" Mariusz Kalaga (66). Wokalista pop i country, nazywany „Royem Orbisonem znad Wisły", ze wzruszeniem wspomina spotkanie ze św. Janem Pawłem II, przed którym zaśpiewał pieśń „Czarna Madonna". – Noszę je w sercu do dziś – mówi i dodaje, że szczęśliwy był również, kiedy udało mu się odwiedzić miejsca znane z objawień maryjnych: Lourdes i Medjugorie.

Od urodzenia związany z Dąbrową Górniczą. W dzieciństwie mieszkał niedaleko kościoła. Często się w nim pojawiał – przez piętnaście lat był ministrantem. – Wychowałem się w wierzącej rodzinie i było to dla mnie normalne, że w niedzielę szło się do kościoła. Szczególnie mama często się modliła. I taka jest do dziś – zaznacza.

Kobieta szczególną czcią darzyła i darzy Matkę Bożą. Przez kilkanaście lat co roku w sierpniu chodziła na pieszą pielgrzymkę na Jasną Górę. – Zanosiła do Maryi różne intencje dotyczące całej naszej rodziny, w tym też moje – podkreśla.

„Zawsze w swoich modlitwach dziękuję za to, co było, co jest i co może jeszcze mnie spotkać"

Tego się nie zapomina

Był nastolatkiem, kiedy dostał na Boże Narodzenie gitarę. Podczas wizyty duszpasterskiej proboszcz parafii, ks. Andrzej Michalak, zapytał chłopaka, czy umie na niej grać. – Sam był gitarzystą, mówił, że zakłada w parafii zespół „Cordis Christi" i zaproponował mi dołączenie do niego. Tak zaczęła się moja przygoda z muzyką – wspomina.

Później, w czasach studenckich, udzielał się i był solistą w Zespole Pieśni i Tańca „Dąbrowiacy". Wyjechał z zespołem na festiwal folklorystyczny do Włoch. Jednym z punktów tego pobytu była wizyta na placu św. Piotra w Watykanie.

– Był 11 sierpnia 1982 roku. Miałem zaledwie 23 lata i byłem bardzo przejęty. Zaśpiewałem przed papieżem pieśń „Czarna Madonna". Piękne i wzruszające wydarzenie, ogromnie dla mnie ważne, które noszę w sercu do dziś – mówi i dodaje, że dane mu było przywitać się ze św. Janem Pawłem II. – Uścisnąłem mu dłoń, pocałowałem pierścień papieski. Ojciec Święty zapytał, skąd jestem. Kiedy odpowiedziałem, że z Dąbrowy Górniczej, od razu wspomniał o tamtejszej Bazylice Matki Boskiej Anielskiej. Jako kardynał odwiedzał bowiem Dąbrowę.

Podziękować Madonnie

Rok później, z zespołem Pieśni i Tańca „Siemianowice", wyjechał na festiwal do Francji. Wówczas udało mu się odwiedzić słynne sanktuarium Matki Bożej w Lourdes.

– Bycie tam zostawia ślad w sercu na zawsze. Piękne przeżycie. Podobnie zresztą jak odwiedzenie Medjugorie. Byliśmy tam z żoną kilka lat temu. Bardzo chcieliśmy wejść na szczyt Góry Objawień i pomodlić się przed figurą Matki Bożej. I udało się! Z naszej



– Bardzo chcieliśmy z żoną wejść na szczyt Góry Objawień w Medjugorie. I udało się! – wspomina.



Z żoną Bogusławą są bardzo wierzący. Mają trzech dorosłych już synów.

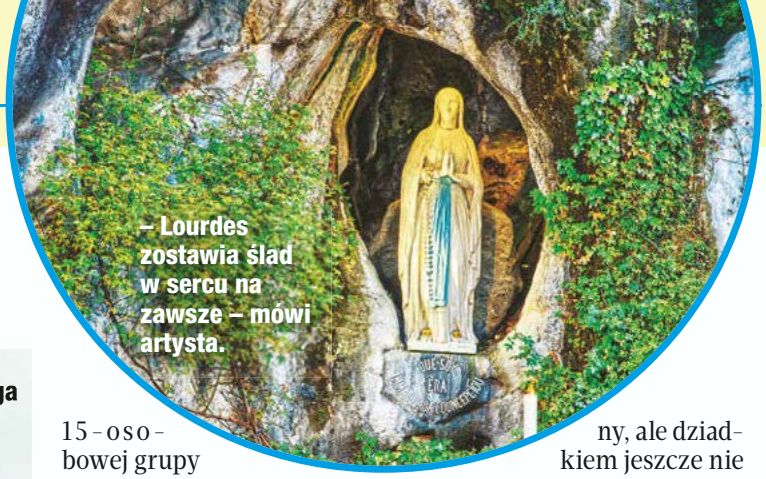
Fot.: Akpa, East News, Adobe Stock, Facebook.com/Mariusz Kalaga - Muzyczny Koktajl (2), archiwum prywatne

eprasa.pl 4647c2426c

stko, co ma



– Nie śmiem Boga o nic prosić. On doskonale wie, jakie są moje myśli i o czym marzę – mówi Mariusz Kalaga.



– Lourdes zostawia ślad w sercu na zawsze – mówi artysta.

15-osobowej grupy oprócz nas weszła tylko jedna osoba. Reszta nie była w stanie – upał był straszny!

Intencje? – Podziękowanie za to, co mam – odpowiada. – Zawsze w swoich modlitwach dziękuję za całokształt. Za to, co było, co jest i co może jeszcze mnie spotkać. Za to, kim byłem i kim jestem. Nie śmiem Boga o nic prosić. On doskonale wie, jakie są moje myśli i o czym marzę – dodaje.

Wiara, jak sam mówi, pozwoliła mu przezwyciężyć wiele życiowych trudności. – Na przykład kłopoty na studiach, egzaminy, które dzięki Bogu udało się zdać. W życiu nie zawsze było łatwo. Rozstałem się z pierwszą żoną, bo w żaden sposób nam się nie układało. Jednak trudne doświadczenia nie oddaliły mnie od Boga i Kościoła. Wręcz przeciwnie. To właśnie dzięki wierze udało mi się kryzysy pokonać. Bóg jest miłością – zaznacza.

Od 28 lat jest związany z żoną Bogusławą. Mają trzech synów, którzy są już dorośli. – Każdy z nich jest samodzielny, ale dziadkiem jeszcze nie jestem – uśmiecha się.



Są małżeństwem od 28 lat i nadal bardzo się kochają. Uwielbiają razem podróżować.

Widzimy działanie Boga

Artysta chętnie śpiewa utwory religijne. Twierdzi, że talent muzyczny jest darem od Stwórcy. – Dostałem ten dar, więc trzeba się nim dzielić z innymi, co też czynię do dziś – mówi pan Mariusz, który w zeszłym roku obchodził 40-lecie pracy artystycznej.

Ponad dekadę temu nagrał płytę „Ja wiem w Kogo ja wierzę". Znajduje się na niej m.in. kilka utworów poświęconych Matce Bożej. – W swoich modlitwach często się do Niej zwracam – mówi. Miłość do Maryi, jak sam zauważa, odziedziczył po swojej mamie.

– Mama, z racji swojego wieku, na piesze pielgrzymki już nie chodzi. Skończyła 87 lat, ma problemy z chodzeniem i słabo widzi, ale cały czas dużo się modli, słucha Radia Jasna Góra – wyznaje pan Mariusz, który naprzemiennie z siostrą opiekuje się mamą.

– Mimo sędziwego wieku stara się być nadal samodzielna. Radzi sobie niesamowicie. Jesteśmy z niej bardzo dumni! Ma ogromną wiarę – to właśnie dzięki niej jest taka silna. Okulistka, do której od wielu lat chodzi na badania kontrolne, jest zdumiona jej wzrokiem. Z punktu widzenia medycyny pani doktor zrobiła wszystko, co można było już zrobić. A mama, choć słabo, ale nadal widzi. Dostrzegamy tu działanie Pana Boga – podkreśla z wdzięcznością.

eprasa.pl 4647c2426c

Roksana Cwynar

Zażegnaliśmy kryzys, te



Odnawiają przysięgę małżeńską na każdych rekolekcjach.



Prowadzą zajęcia dla małżeństw, które potrzebują wsparcia.

Każdego dnia starają się znajdować czas na to, by sprawić sobie nawzajem radość.

Choć żyli pod jednym dachem, coraz bardziej oddalali się od siebie. Żona opiekowała się córką i synem, on piął się po szczeblach kariery

Roksana i Andrzej poznali się w 2000 r. u jezuitów w Częstochowie.

– Oboje chcieliśmy rozeznać swoje powołanie. Ja przyjechałam z Krakowa, gdzie studiowałam pedagogikę specjalną, a Andrzej z Oławy. Mimo odległości, udało nam się kontynuować znajomość – wspomina Roksana.

Szukali inspiracji i własnej drogi

Pobrali się 4 sierpnia 2001 r., półtora roku po poznaniu. Po dwóch latach urodziła się Julia, trzy lata po niej Adam.

– W 2007 r. dopadł nas kryzys. Choć żyliśmy pod jednym dachem, coraz bardziej oddalaliśmy się od siebie. Żona opiekowała się córką i synem, ja pracowałem w finansach, piąłem się po szczeblach kariery – wspomina Andrzej.

Łączyły ich jednak dzieci, dla obojga były priorytetem. Dlatego zdecydowali się wziąć udział w rekolekcjach, których tematem były warsztaty o wychowaniu dzieci.

– Spotkaliśmy tam rodziny, borykające się z podobnymi, ale też większymi problemami, np. chorobą dziecka. Byliśmy pełni podziwu, że dają sobie radę. Postanowiliśmy poszukać takich małżeństw nieopodal naszego miasta, by były dla nas inspiracją – mówi Roksana.

Na ich drodze rozwoju duchowego pojawił się Domowy Kościół. Zaczynali od bycia uczestnikami, ale dorastali do tego, by dać wspólnocie coś od siebie. I tak zadebiutowali jako animatorzy rekolekcji. Na świecie było już najmłodsze z ich dzieci, dziś 14-letnia Amelka. Długi czas jeździli na rekolekcje całą rodziną.

– Amelka swoje pierwsze rekolekcje odbyła jeszcze, gdy była w okresie prenatalnym

Fot.: Mikołaj Sucheck/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 4647c2426c

z Oławy

raz pomagamy innym





Poznali się 26 lat temu.

pod moim sercem. Później na każdy wyjazd mówiła „rekolekcje", co bardzo nas rozczulało – wspomina Roksana.

Uczestników przybywało, a gdy okazało się, że któregoś roku było ich ponad 1000, Andrzej zdecydował, że zrealizuje ideę, która od dłuższego czasu w nim dojrzewała.

Organizują biwaki dla rodziców z dziećmi

– Rzadko bywałem w domu. Miałem na głowie jeszcze prowadzenie firmy szkoleniowej, byłem zastępcą dyrektora oddziału banku. Podjąłem radykalną decyzję w 2016 r. i zwolniłem się z pracy. Roksana też była „za" i mi kibicowała. I tak, w 2017 r., powstała Fundacja dla Rodziny (dlarodziny.eu), w której oboje działamy. To, co mamy do zaproponowania w jej ramach, wypełnia lukę w działalności na rzecz małżeństw i rodziny na wielu polach. Poruszamy relacje między małżonkami, między rodzicami a dziećmi czy sprawy finansowe – mówi.

Organizują m.in. biwaki, na które przyjeżdża ojciec z synem lub córką. Tata przyjeżdża tylko z jednym dzieckiem, nawet jeśli ma kilkoro...

– Bo to czas tylko dla nich. Ich więź się pogłębia, a często odbudowuje. Niedawno odbył się pierwszy weekend dla mamy z córką. Cel jest ten sam – tłumaczy Roksana.

Państwo Cwynarowie są obecni w social mediach: na Instagramie, Youtubie, Facebooku. Nagrywają filmy, webinary, prowadzą kursy online.

Dużym powodzeniem cieszą się Randki Małżeńskie. To bezpłatne spotkania online w formie filmów. Podczas kursu małżonkowie mają do zrealizowania wspólnie rozmaite zadania.

„Łączyły ich dzieci, których dobro było dla obojga priorytetem."

– Początkowo prowadziliśmy randki dla par stacjonarnie, bo wolimy spotkania „w realu". Zapraszaliśmy je na elegancką kolację, ale przyszła pandemia. Dochodziły do nas sygnały, że ludzie są pozamykani w domach i sytuacja niektórych jest dramatyczna. Postanowiliśmy zadziałać i tak powstał pomysł randek małżeńskich online. Brało w nich udział ponad 6000 osób – również te, które nie byłyby w stanie zbliżyć się do Kościoła. W sumie obejrzało je 600 tys. osób. Zdarzyło się, że żona zaprosiła męża na randkę online. Nie pojawił się. Przyszedł na drugą, ale nas wyśmiał. Na trzeciej zjadł kolację, którą dla niego przygotowała i pozostał. Przed czwartą randką online to on wołał żonę z kuchni, by przyszła, bo już się zaczyna – opisuje Roksana.

Małżeństwo podkreśla, jak ważna jest umiejętność rozmawiania. Kluczową kwestią jest rozpoznać, jakie są oczekiwania drugiej strony: co jest dla niej ważne, jakiego rodzaju sygnały to dla niej oznaka miłości.

„Teraz umawiają się na regularne na randki ze sobą. To ich jeszcze bardziej zbliża."

Wiedzą, że z Bożą łaską wszystko się uda

Mają już świadomość, że nie ma sytuacji bez wyjścia – trzeba tylko chcieć, a z Bożą łaską się wszystko uda.

– Wiadomo że nikt nie lubi kłopotów, a my nie zadbaliśmy o to, by było ich mniej. Mamy za sobą trudne doświadczenia, ale udało nam się zwycięsko wyjść z walki o ocalenie małżeństwa i rodziny. Myślę, że byliśmy i jesteśmy wiarygodni w tym, co robimy i mówimy, a to klucz do pomocy innym – deklaruje Andrzej. A Roksana dodaje:

– Nie rozumiałam, że potrzebuję szukać w ciągu dnia najlepszych momentów, które mogłabym ofiarować Andrzejowi, aby budować z nim bliską relację. Teraz staramy się o siebie nawzajem i to jest kolejny wspaniały dar od Boga.

Niedawno obchodzili 25. rocznicę ślubu. Czują wdzięczność i dumę, że udaje im się być w dobrej relacji.

– Mamy to szczęście, że na każdych rekolekcjach, które organizujemy, odnawiamy przysięgę małżeńską. Gdy kapłan przewiązuje stułą nasze dłonie, to za każdym razem jest niesamowite doznanie. A świadkami są zawsze nasze dzieci i obecne w kościele inne małżeństwa – w głosie Roksany słychać wzruszenie.

Od dawna umawiają się na regularne randki ze sobą. Żartobliwie informują wtedy dzieci, że idą na spotkanie zarządu. To czas, w którym omawiają to, co ich trapi i cieszy, dzielą się planami i marzeniami.

– Oczywiście nie jesteśmy idealni, bo idealna rodzina po prostu nie istnieje. Zdarzają się nam gorsze dni. Wiemy już, że szczęśliwi rodzice to szczęśliwe dzieci. Dlatego ufamy Bogu i staramy się wspierać innych w rozwiązywaniu ich trudności – zaznaczają małżonkowie.

Mikołaj Suchecki

eprasa.pl 4647c2426c

Pokamedulski klasztor zachwyca barokową architekturą i wyjątkowym położeniem w sercu Suwalskiego Parku Narodowego.



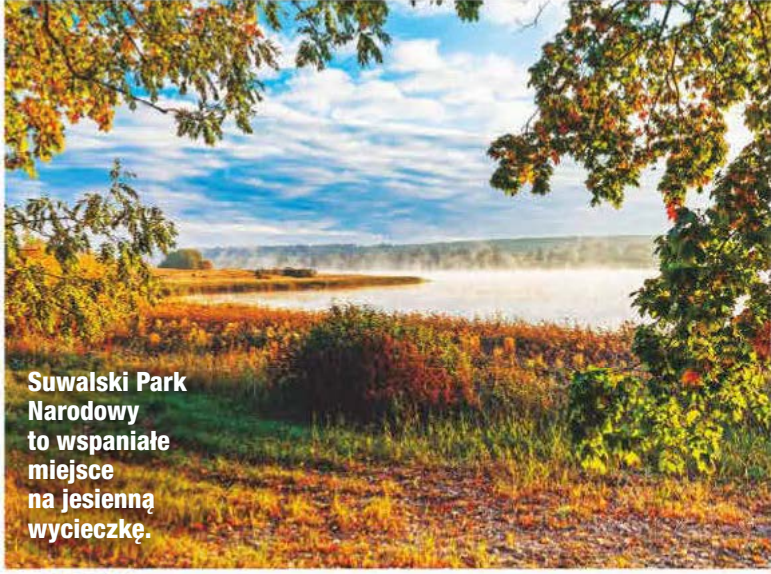
Miejsce, które uczy ciszy

Nad brzegiem jeziora Wigry, jednego z najpiękniejszych w Polsce, od ponad trzystu lat stoi dawny klasztor kamedułów – miejsce stworzone z myślą o modlitwie i odosobnieniu.

eprasa.pl/4647c2426c



W dawnych zabudowaniach można wygodnie zanocować i doświadczyć tej niezwykłej atmosfery.



Suwalski Park Narodowy to wspaniałe miejsce na jesienną wycieczkę.



Wigry są świetną bazą do odkrywania Suwalszczyzny.

Dziś przyciąga nie tylko pielgrzymów i miłośników historii, lecz także wszystkich, którzy szukają chwili wyciszenia w pięknym otoczeniu. To właśnie tutaj natura i duchowość od dawna żyją w zgodzie.

Między wodą a niebem

Klasztor kamedułów w Wigrach wyrasta na półwyspie jak osobny świat. Surowa barokowa bryła, dawniej dom kamedułów – jednego z najbardziej ascetycznych zakonów w Kościele katolickim – nie została tu tylko po to, by dominować nad krajobrazem, ale by go zrównoważyć.

W klasztornych murach i krużgankach wciąż czuć rytm życia, które było podporządkowane milczeniu, modlitwie i pracy.

Dziś miejsce żyje inaczej – jest otwarte dla pielgrzymów i turystów, odbywają się koncerty, rekolekcje, spotkania duchowe. To właśnie tutaj w czerwcu 1999 roku zatrzymał się papież Jan Paweł II podczas swojej pielgrzymki do Polski.

Sercem dawnego klasztoru jest barokowy kościół pw. Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny, wznoszony od końca XVII do połowy XVIII wieku przez kamedułów. Przez blisko dwadzieścia lat pełnił nawet funkcję katedry diecezji wigierskiej, a do dziś pozostaje miejscem modlitwy i ważnym punktem na religijnej mapie północno-wschodniej Polski.

Warto zajrzeć do dawnych eremów, czyli niewielkich domków, w których mieszkali mnisi, by zobaczyć, jak bardzo odosobnione i surowe było życie zakonników.

Jesiennym szlakiem

Klasztor jest sercem Wigier, ale równie mocno zachwyca jego otoczenie. Jezioro Wigry, jedno z największych i najczystszych w Polsce, wraz z lasami i pagórkowatym krajobrazem Suwalskiego Parku Narodowego to idealny kierunek dla osób, które chcą połączyć zwiedzanie z aktywnym wypoczynkiem.

Wokół jeziora wytyczono szlaki piesze i rowerowe, prowadzące przez lasy, niewielkie wsie i punkty widokowe. Jesienią warto wybrać choćby fragment trasy w stronę Rosochatego Rogu – kolorowe drzewa, polne drogi i widok na jezioro tworzą gotowy plan na jesienną wycieczkę.

Ale jesień na Suwalszczyźnie ma jeszcze jeden mocny punkt – lasy pełne grzybów. Można wrócić z koszykiem borowików, koźlarzy czy kurek. Ale trzeba pamiętać, że nie wolno ich zbierać na terenie Wigierskiego Parku Narodowego.

Potem można ruszyć nieco dalej, w stronę Cisowej Góry, nazywanej suwalską Fudżijamą. Stąd widać charakterystyczny, pofałdowany krajobraz z jeziorami, polami i samotnymi drzewami. Jesienią, gdy zieleń ustępuje odcieniom żółtego i miedzi, ten widok nabiera zupełnie innego charakteru.



Okoliczne lasy pełne są grzybów.

PAPIESKI POKÓJ

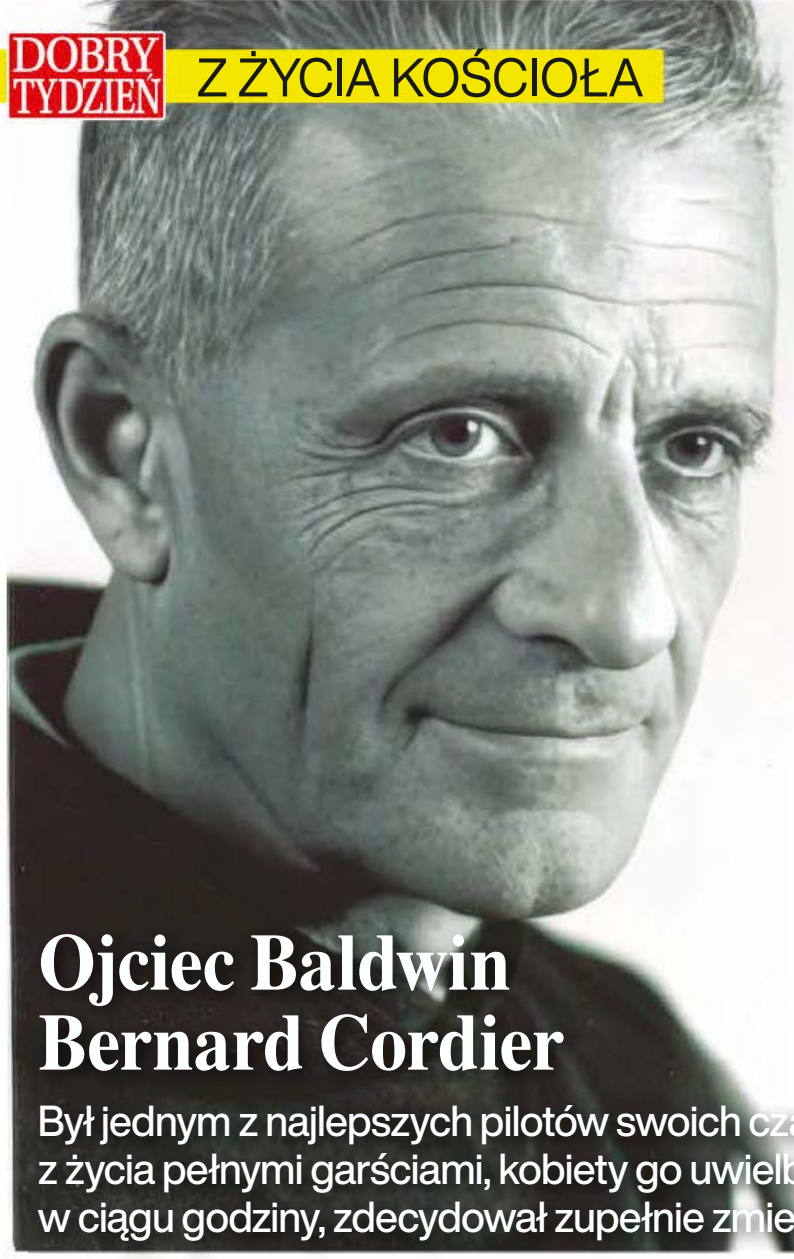


Papież Jan Paweł II podczas pielgrzymki do Polski w 1999 roku mieszkał w klasztorze w jednej z dawnych pustelni. Odpoczywał nad jeziorem i wielokrotnie podkreślał niezwykły spokój tego miejsca. Dziś papieski apartament jest udostępniony zwiedzającym – chętnych, by go zobaczyć, wciąż tu nie brakuje. Zachowano ówczesny wystrój.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl 4647c2426c

Miał odwagę wzlecieć w niebo



Trapiści przyjęli go do swojej rodziny zakonnej w Wielkanoc 1950 roku. Jego mistrzem nowicjatu został mnich o dziesięć lat od niego młodszy.

Ojciec Baldwin Bernard Cordier

Był jednym z najlepszych pilotów swoich czasów. Czerpał z życia pełnymi garściami, kobiety go uwielbiały. I nagle, w ciągu godziny, zdecydował zupełnie zmienić swoje życie.



Bernard Cordier jako kapitan Air France. Po latach pisał, że podczas nocnych rejsów słyszał nie tylko szum silnika, „wydawało mi się, że słyszę również milczenie gwiazd".

Był 15 sierpnia 1948 roku, gdy pilot Bernard Cordier zaczął lekturę książki „Przeznaczenie człowieka". Autor, francuski biofizyk, przekonywał w niej, że Bóg to wymysł ludzi. Bernard był skłonny przyznać mu rację, wiara niewiele go obchodziła. I wtedy pojawiła się w nim absolutna pewność, że Bóg jest, istnieje, widzi go i kocha w sposób wyjątkowy. Czuł Jego obecności i miłość. Zaczął płakać. Po godzinie podjął decyzję, że poświęci Bogu resztę swego życia. Miał wtedy 37 lat i pilotował samoloty na najbardziej prestiżowych trasach. Co ciekawe, jako chłopak wcale nie marzył o lataniu. Urodził się 3 marca 1912 roku w Lyonie. Miał wyjątkową mamę – zawsze pogodna, nigdy nie podnosiła głosu, za to codziennie modliła się za swoje dzieci. Żyli w dużej biedzie, bo ojciec stracił posadę i pieniądze. Bernard nie lubił się uczyć, więc zaciągnął się do wojska i wstąpił do sił powietrznych. Prędko okazało się, że ma prawdziwy talent do latania i wielką odwagę.

Na fali życia

W czasie wojny latał w Anglii. „Jego sekret tkwił w jednym słowie – odwaga, jeszcze raz odwaga, zawsze odwaga" – wspomina jego siostra Agata Mella. Unikał przy tym brawury, co pozwoliło mu wyjść cało z wielu trudnych sytuacji. Po wojnie został pilotem lotów pasażerskich. Wiodło mu się świetnie – miał pieniądze, mieszkanie w Paryżu i Nowym Jorku, w przerwach między lotami odwiedzał nocne kluby, kobiety biły się o niego. Pragnął założyć rodzinę, ale nie mógł znaleźć tej jedynej. I wtedy właśnie przyszło to niezwykłe nawrócenie.

„Nie interesuje mnie miłość, która ma początek i koniec. Ja pragnę miłości, której wymiarem jest wieczność".

Wybrał milczenie

Zaczął codziennie uczestniczyć we Mszy Świętej, czytać Biblię, rozmawiać z księżmi i szukać zakonu. Wybrał trapistów z opactwa w Cîteaux z surową regułą zakładającą m.in. pełne milczenie. Gdy tam wstąpił, przyjmując imię Baldwin, miał 40 lat. Początki były trudne, bo nie bardzo wierzono w jego powołanie, trudno mu było ciężko pracować w polu, jeść skromnie, uczyć się łaciny. Nie poddawał się jednak. „Jezus dał mi wiele łask" – podkreślał. Święcenia kapłańskie przyjął mając prawie 50 lat, a był na nich „cały Paryż", patrząc ze wzruszeniem, jak Komunię z rąk syna przyjmuje jego mama.

Niezwykłe spotkania

Wysłano go do Afryki; pracował w Kamerunie, Zairze i Rwandzie. Przeżył tam dwa bardzo ważne spotka-

eprasa.pl 4647c2426c



21 kwietnia 1956 roku złożył śluby wieczyste, a 18 marca 1961 roku przyjął święcenia kapłańskie. Mszę prymicyjną odprawił w kaplicy Sainte-Croix w rodzinnym Neuilly.



W Afryce był kapelanem w posługujących tam zgromadzeniach zakonnych. Ale pomagał nie tylko modlitwą. Na zdjęciu pokazuje transformator, który osobiście zamontował.

nia. W pierwszym, w Kibeho – miejscu objawień Matki Bożej – rozmawiał z Alphonsine, jedną z dziewcząt, która od 1981 roku widziała Maryję i Jezusa, i rozmawiała z Nimi. Drugim było spotkanie z kobietą o imieniu Adria, której również objawił się Syn Boży. Przekazała mu orędzie, jakie Jezus skierował do niego za jej pośrednictwem, w którym mówił m.in. „Synu mój, Ja, Pan, żyję w tobie i mieszkam w tobie, i spełniam dzieło zbawienia, posługując się twoją osobą". I prosił, by w Eucharystii, którą przyjmuje, zawsze pamiętał o wszystkich, którzy przez jego posługę pragną zbliżyć się do Jezusa. W wieku 78 lat, żegnając się z Afryką, powiedział: „Zastanawiałem się nieraz, dlaczego Pan udziela mi tak wielu łask. I myślę, że chyba po prostu dlatego, że od młodości zawsze lubiłem wybierać to, co najtrudniejsze". Zmarł na atak serca 16 września 1993 roku w swojej celi w Cîteaux. Odszedł do Boga ten, który tak lubił wysoko latać.

Jolanta Winiarska



W styczniu 1990 roku pożegnał się na zawsze z Afryką i wrócił do Cîteaux, gdzie zmarł i gdzie został pochowany. Zgodnie z regułą – skromnie, w ziemi.

PYTANIA O WIARĘ

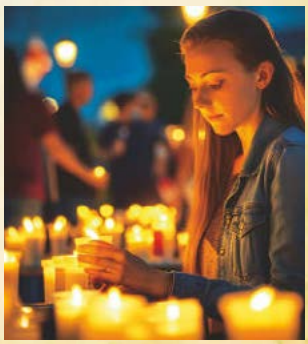


Na pytania odpowiada ks. Marek Dziewiecki, dr psychologii, wykładowca, rekolekcjonista, dyrektor telefonu zaufania, autor ponad 70 książek o małżeństwie i rodzinie. Pytania można przesyłać listownie na adres redakcji lub mailowo: wiara@dobrytydzien.com.pl

Jak się modlić, gdy z bólu brakuje wiary i słów?

Jak pogodzić stratę z wiarą? Jak modlić się, gdy ktoś umiera i wiem, że cud się raczej nie wydarzy?
Joanna z Brzegu

Droga Pani Joanno, pierwszym warunkiem pogodzenia bolesnej straty z wiarą w kochającego nas Boga jest świadomość tego, że to nie On nam taką stratę zsyła. Stwórca jasno mówi, że pragnie, byśmy długo żyli i żeby się nam dobrze powodziło (por. Pwt 5,16). To nie Bóg zsyła śmierć na naszych bliskich. Stwórca umieścił pierwszych ludzi w raju. Tam mogliby być szczęśliwi na wieki. Jednak nasi przodkowie nie posłuchali Boga. W konsekwencji zamienili raj w dolinę ciemności i padół łez. Po grzechu pierworodnym i po grzechach kolejnych pokoleń życie wieczne na tej ziemi nie byłoby świętowaniem, lecz cierpieniem. Śmierć to przejście znowu do raju. Niesie ona ze sobą cierpienie z powodu zrozumiałych wątpliwości i bólu rozstania. Dla wierzących jest na szczęście oczywiste, że nasi zmarli nadal żyją, że nadal się za nas modlą i że czekają na nas z utęsknieniem w Niebie.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



Słowa siostry Łucji, która w Fatimie spotkała Matkę Bożą – „Nie ma takiego problemu, którego nie można rozwiązać za pomocą różańca" – stały się mottem filmu „Moc w moich dłoniach", zbudowanego z prawdziwych historii o sile modlitwy różańcowej. Bohaterowie przekonują, że dziś potrzebujemy różańca bardziej niż kiedykolwiek. Rafael Film



W „Doświadczyć Jezusa naprawdę" John Eldredge wychodzi poza teorie i religijne schematy, przypominając, że chrześcijaństwo nie jest zbiorem zasad, lecz spotkaniem z Jezusem. Diagnozuje współczesne zmęczenie, nieufność i duchową pustkę, a jako wyjście wskazuje powrót do prostoty serca, dziecięcej ufności i głębokiej relacji z Bogiem znanej mistykom. Wydawnictwo Esprit

Fot.: www.henri.eisenbeis.free.fr (4), Facebook.com/Abbaye de Cîteaux, 123RF/Picsel, materiały prasowe (2)

eprasa.pl 4647c2426c

Marcin Kwaśny

Ten sen nie był dla mnie



Jan Paweł II w czerwcu 1997 roku Zakopanem, w ukochanych Tatrach, za którymi tęsknił w Watykanie.

Podczas pielgrzymki do Medziugorje, Jan Paweł II przyszedł do niego we śnie. Aktor opowiedział o tym podczas śniadania i wkrótce zaczęły dziać się cuda.



Aktor Marcin Kwaśny był na dnie, gdy poprosił Jezusa o pomoc. Nadeszła natychmiast.

Swoje życie Marcin Kwaśny (47) dzieli na to przed nawróceniem i po nim. – Miałem 16 lat, gdy uciąłem pępowinę z Bogiem i z Kościołem, Bóg przestał być mi do czegokolwiek potrzebny – wyznał aktor. Stał się antyklerykałem i wrogiem Kościoła, pisał obrazoburcze wiersze. Sądził, że sam siebie uszczęśliwi – bawił się, używał życia, sam był dla siebie najważniejszy. – To było życie dzbana. Mogłem wlewać w siebie dużo, a i tak było dojmujące poczucie pustki.

Aktor musiał upaść na samo dno

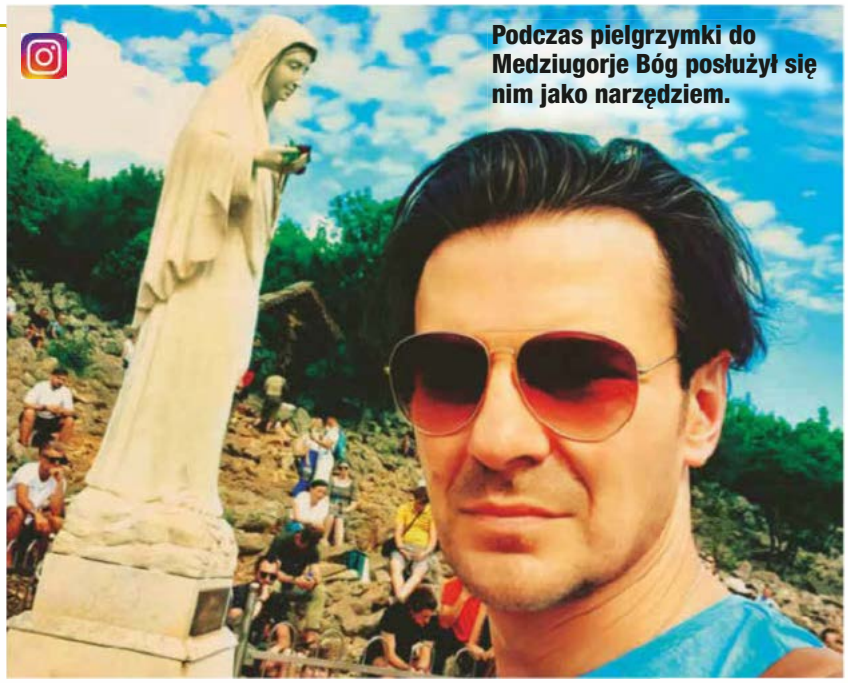
Aktor dziś wie, że był człowiekiem mocno zniewolonym. – To był alkohol, ale nie tylko. Byłem też uzależniony od seksu, pornografii – mówi otwarcie. To wszystko spowodowało, że skrzywdził mnóstwo ludzi, ale przede wszystkim samego siebie. – Czułem się jak marionetka własnych słabości, butelka wina codziennie musiała wjechać – opisuje. Na domiar złego długo nie chciał przyznać, że coś jest z nim nie tak. – Myślałem, że alkoholik to jest ten cieć spod budki z piwem, a nie ktoś, kto normalnie funkcjonuje – przyznaje.

W pewnym momencie aktor wiedział, że już dłużej nie może tak żyć. – Musiałem zaliczyć glebę, upaść na samo dno – mówi. Wtedy zrozumiał, że Bóg jest jego ostatnią deską ratunku. – Jezusie Chrystusie, jeżeli istniejesz, to mi pomóż, bo ja sobie nie radzę! – zawołał w rozpaczy. Poczuł falę ciepła, jakby ktoś przyłożył mu pochodnię do serca. – To zdanie uratowało mi życie – podsumowuje aktor. Od tamtego dnia, 21 czerwca 2013 roku, nie wziął alkoholu do ust. Wtedy zaczęła się przemiana jego serca i, krok po kroku, całego życia. Pół roku później poszedł do pierwszej spowiedzi od wielu lat. Wtedy Pan Bóg, w jednej chwili, uwolnił go też od uzależnienia od seksu.

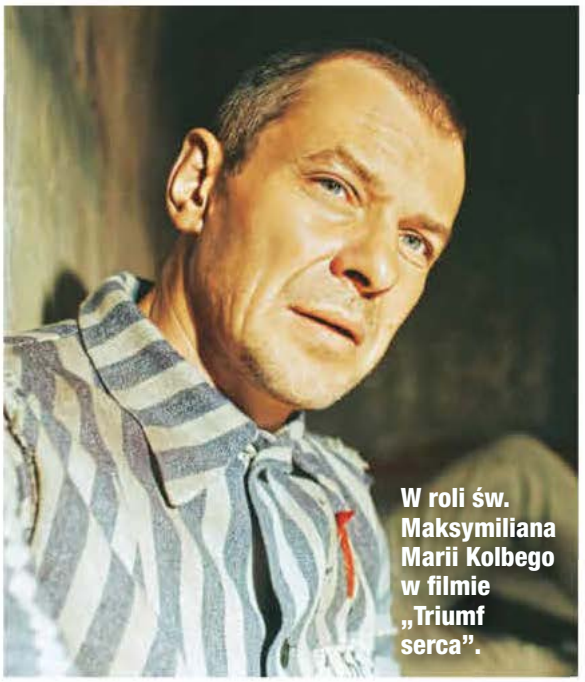
Jakby go tysiąc igieł nakłuło

Dwa lata po nawróceniu aktor wybrał się do Medziugorje. – To miejsce, które leczy, nie pozo-

eprasa.pl 4647c2426c



Podczas pielgrzymki do Medziugorje Bóg posłużył się nim jako narzędziem.



W roli św. Maksymiliana Marii Kolbego w filmie „Triumf serca".

stawia człowieka obojętnym. Taki kawałek nieba na ziemi – ocenia. Właśnie tam przyśnił mu się Jan Paweł II. Rano aktor opowiedział o tym innym pielgrzymom przy śniadaniu. – Słuchajcie, nigdy nie widziałem papieża naszego na oczy, a tutaj był tak wyraźny, podał mi rękę, się obudziłem. To gdzieś było w Zakopanem – relacjonował.

Na te słowa zareagował kierowca Rafał, który wcześniej robił sobie żarty z pielgrzymów i z religii. Poprosił Marcina Kwaśnego o rozmowę.

– To jest niesamowite, że to ci się śniło – zaczął, po czym opowiedział mu swoją historię. Wyznał, że był w ochronie Jana Pawła II, gdy Ojciec Święty odwiedził Zakopane. – Papież podał mi rękę. Jak mi podał rękę, to jak by mnie tysiąc igieł nakłuło – opisywał mężczyzna. To było dla niego silne przeżycie. – Poczułem nagle, że muszę iść do spowiedzi – wyznał, ale ostatecznie nie zdobył się na to. – Mam takie grzechy, że nawet papież by mnie nie rozgrzeszył – ujawnił zasmucony. Ale ta historia wciąż w nim żyła. – Chciałem iść do spowiedzi, nawet tu – dokończył.

Aktor był zaskoczony przebiegiem rozmowy z człowiekiem, który niedawno żartował z wiary. – Nagle facet pięćdziesięcioparoletni się otwiera, mówi, że był w ZOMO, że ludzi pałą po stopach walił, że parę osób ma na sumieniu – wspomina Marcin Kwaśny.

Rafał wyznał, że niedawno jego matka zachorowała na raka i on uważa, że to Bóg chce go ukarać za to, że był złym człowiekiem. Taki tok myślenia zadziwił aktora.

– Jestem neofitą, dopiero się tutaj wdrażam, ale Bóg nie jest taki, nie jest mściwy – powiedział. Bardzo chciał pomóc temu mężczyźnie. – Co ja mogę? Mogę się tylko za Ciebie pomodlić – zaproponował, a Rafał się zgodził.

Aktor modlił się w jego intencji podczas różańca, mszy świętej i adoracji Najświętszego Sakramentu. – Cały ten blok modlitewny oddałem za niego, dlatego teraz wiem, jak ważne jest, żeby się modlić za innych – podkreśla.

To wydało piękne owoce – Rafał zdobył się na to, czego w głębi duszy pragnął od lat. – Następnego dnia on poszedł do spowiedzi i do komunii, dał na mszę za matkę – mówi Marcin Kwaśny.

Dla kierowcy to było wielkie przeżycie – płacząc, dziękował aktorowi. – Ja byłem tylko narzędziem, widocznie ten sen nie był dla mnie, tylko dla Ciebie. Bóg przemawia na wiele różnych sposobów, tylko trzeba te znaki czytać.

Bóg wciąż go czymś zaskakuje

Aktor mówi, że jego historia jest dowodem na istnienie Boga, który dał mu tak wiele, choć on wcale na to nie zasługuje. A dobry Ojciec z nieba wciąż go czymś zaskakuje....

Pierwsze małżeństwo aktora nie przetrwało próby czasu. Potem sąd kościelny stwierdził jego nieważność. A Bóg postawił na drodze Marcina Klaudię, z którą zawarł sakramentalny związek małżeński. Doczekali się trójki dzieci. Wychowują je w duchu wiary, miłości i przebaczenia. Za to wszystko aktor każdego dnia dziękuje Bogu.

Jest Mu wdzięczny także za to, że na drodze zawodowej może dawać świadectwo wiary dzięki rolom, które dostaje – zagrał św. Maksymiliana Marię Kolbego w filmie „Triumf serca". Wystąpił w roli księdza w obrazie „Powołany" i „Powołany 2". A w sierpniu br. zadebiutował jako reżyser i scenarzysta filmem „Odzyskany" – jest to oparta na jego doświadczeniu poruszająca historia o nałogu, przemianie życia i przebaczeniu.

– Nie ma tak beznadziejnych sytuacji, z których Pan Bóg nie mógłby nas wyrwać – podkreśla Marcin Kwaśny.



Z żoną i dziećmi pielgrzymował do sanktuarium na Jasnej Górze.

Fot.: East News (2), Rafael Film, Instagram.com/marcinkwasnyoficial (2)

eprasa.pl 4647c2426c

Francuskie inspiracje

Gotowe ciasto francuskie to kulinarny pomysł na efektowne wypieki. Wyglądają jak z najlepszej cukierni, a powstają zaskakująco prosto i szybko.



Paluchy z owocami

SKŁADNIKI:

• 300 g ciasta francuskiego • 6 łyżeczek konfitury morelowej i śmietany 18% • 2 łyżeczki cukru • 1/2 łyżeczki pasty waniliowej • 2 jabłka • cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto, przetnij wzdłuż na pół, potem w poprzek na trzy części, tak by powstało 6 prostokątów. Dłuższy bok każdego prostokąta natnij do połowy co ok. 1 cm. Nienacięte części ciasta rozsmaruj konfiturą. Wymieszaj śmietanę z cukrem oraz pastą waniliową, nałóż po 1 łyżeczce na konfiturę.

2. Jabłka obierz, oczyść z nasion, pokrój w kostkę i rozłóż na kremie. Zwijaj ciasto od długiego, nienaciętego boku do połowy, nacięta część powinna być na wierzchu. Lekko dociśnij i uformuj paluchy. Ułóż na blasze z pergaminem. Piecz 20 minut w 200°C. Oprósz cukrem pudrem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 80 minut
PORCJE: 6 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy

Kruche warstwy

Ciasto powinno być przed pieczeniem dobrze schłodzone. Zimne masło w połączeniu z gorącym piekarnikiem (200-210°C) tworzy parę, która błyskawicznie unosi warstwy ciasta, dając maksymalną chrupkość.

Koszyczki z brzoskwiniami

SKŁADNIKI:

• 2 op. (po 270 g) ciasta francuskiego • 1 puszka brzoskwiń • 1 żółtko • 2 gałązki suszonej lawendy • 3 łyżki miodu • 1 pomarańcza • 1 łyżka skrobi kukurydzianej • masło

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasta pokrój na 24 kwadraty. Natłuść masłem foremki. W każdej umieść kwadrat ciasta, a na nim drugi, przesunięty. Dno nakłuj. Brzegi posmaruj rozmąconym żółtkiem. Piecz 15 minut w 200°C. Wyjmij z foremek. Ostudź.

2. Brzoskwinie pokrój w nieduże plasterki. Oberwij kwiaty lawendy. Z pomarańczy zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Sok zagotuj z miodem i skrobią. Dodaj kawałki brzoskwiń i gotuj 2 minuty. Zmiksuj 1/3 masy na gładko i połącz z resztą. Wymieszaj ze skórką i kwiatami lawendy. Odstaw na 1 godzinę. Kremem brzoskwiniowym napełnij koszyczki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 minut **PORCJE:** 12
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Fot.: House of Food (4), materiały prasowe (2)

Filmowe słodycze

Kultową Śliwkę Nałęczowską możesz kupić w opakowaniu nawiązującym do nowej ekranizacji „Lalki" B. Prusa.



• Ok. 20 zł/190 g

Do chrupania

Firma Sokołów stworzyła nową serię PRZEKąski. To mięsne smaczki na jeden kęs, np. Salami chips



• Ok. 8 zł/160 g

eprasa.pl 4647c2426c





Placek z malinami i czekoladą

SKŁADNIKI:

• 400 g francuskiego ciasta • 50 g białej czekolady • 100 g mascarpone • 125 g dżemu malinowego • 1 jajko • 2 łyżeczki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę posiekaj. Oddziel białko od żółtka. Białko roztrzep widelcem, a żółtko wymieszaj z 1 łyżką wody.

2. Ciasto francuskie przetnij na pół. Jedną część przenieś na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Posmaruj ją warstwą serka mascarpone, zostawiając wolne brzegi (ok. 1 cm). Na mascarpone rozprowadź dżem. Posyp kawałeczkami białej czekolady, Wolne brzegi posmaruj białkiem.

3. Na drugiej części ciasta zrób nacięcia w odległości 2,5 cm od środka, tworząc wzór w kształcie choinki. Płat ostrożnie umieść na cieście z nadzieniem i delikatnie dociśnij brzegi. Wierzch posmaruj żółtkiem. Piecz 20–25 minut w 200°C. Posyp cukrem pudrem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut **PORCJE:** 16
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Tort holenderski

SKŁADNIKI:

• 450 g ciasta francuskiego • 1 słoik wiśni • 1 waniliowy budyń • 3 łyżki + 100 g cukru • 100 g konfitury z porzeczki • lukier • 3 łyżki soku z cytryny • 400 g śmietany 18% • 30 g żelatyny • 200 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto podziel na dwie części, każdą rozwałkuj na placek o śr. 28 cm. Placki ułóż w tortownicach z pergaminem. Piecz 20 minut w 200°C.

2. Proszek budyniowy wymieszaj z kilkoma łyżkami zalewy z wiśni i 3 łyżkami cukru. Resztę zalewy zagotuj, wlej budyń. Gotuj, a gdy zgęstnieje, dodaj wiśnie, wystudź. Konfiturę przetrzyj. Posmaruj wierzchni blat. Oblej lukrem, pokrój na 12 trójkątów.

3. Śmietanę 18% wymieszaj z 100 g cukru i sokiem z cytryny. Dodaj rozpuszczoną żelatynę i ubitą śmietanę 30%. Na spodni blat wyłóż masę wiśniową i krem. Przykryj trójkątami ciasta. Schłodź.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 65 minut **PORCJE:** 12
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

REKLAMA

KolagenCito – wsparcie dla Twojego organizmu

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



DOBRY WYBÓR



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.

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

eprasa.pl 4647c2426c

To może być niedobór żelaza



Cięgle jesteś zmęczona i brakuje ci sił? Nie bagatelizuj tego, tylko zrób morfologię i zbadaj poziom ferrytyny.

Fot.: Adobe Stock (2)

Objawy sygnalizujące braki tego pierwiastka w organizmie można łatwo przeoczyć, tłumacząc je stresem czy gorszym nastrojem.

Mimo, że żelazo stanowi mniej niż 0,01 proc. masy ciała, jest pierwiastkiem, bez którego organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Jego podstawowym zadaniem jest transport tlenu do komórek, aby poszczególne narządy mogły prawidłowo pracować.

Żelazo kontra menopauza

Zaburzenia hormonalne towarzyszące wygasaniu pracy jajników mogą powodować dość obfite i przedłużające się krwawienia, które wyczerpują zapasy żelaza w organizmie. Dodatkowo spadek poziomu estrogenów wpływa na gorszą przyswajalność żelaza z jedzenia. Dlatego w tym okresie u wielu kobiet pojawiają się kłopoty z poziomem żelaza.

Żelazo a stres

Główne dolegliwości sygnalizujące, że zasoby żelaza w organizmie są małe, to przewlekłe zmęczenie, senność, kłopoty z koncentracją, rozdrażnienie. Łatwo można przypisać je stresowi czy życiu w pośpiechu, zamiast niedoborom. I nie jest to złe skojarzenie, bo długotrwałe napięcie nerwowe i deficyt żelaza mają ze sobą ścisłe powiązanie. Z jednej strony, stres może wyczerpywać zapasy pierwiastka. Podwyższony poziom kortyzolu (hormonu stresu) utrudnia prawidłowe wchłanianie żelaza z jedzenia. Z drugiej strony, niski poziom żelaza nasila objawy stresu i go potęguje, tworząc błędne koło.

Żelazo a nastrój

Objawy niedoboru żelaza można też pomylić z sezonowym spadkiem nastroju. Żelazo jest niezbędne do produkcji neuroprzekaźników – serotoniny i dopaminy. Gdy go brakuje, mózg produkuje ich za mało, co może powodować pogorszenie i wahania nastroju, apatię, brak motywacji. Dodatkowo, przy niedokrwistości, gorzej dotleniony mózg szybciej ulega przebodźcowaniu i trudniej radzi sobie z codziennymi obowiązkami, co daje o sobie znać zmęczeniem umysłowym, kłopotami z koncentracją, sennością.

Badanie ferrytyny

Podstawowymi badaniami pomocnymi w ocenie niedoboru żelaza są morfologia krwi oraz oznaczenie stężenia ferrytyny. W morfologii uwagę zwraca się m.in. na poziom hemoglobiny, MCV oraz MCH. Można również oznaczyć stężenie żelaza w surowicy, jednak wynik tego badania podlega znacznym wahaniom i nie odzwierciedla wiarygodnie zapasów żelaza w organizmie. Dlatego w ocenie jego zasobów większe znaczenie ma oznaczenie ferrytyny. Jest białkiem magazynującym żelazo w komórkach różnych tkanek, m.in. wątroby, śledziony i szpiku kostnego. Jej stężenie we krwi jest użytecznym wskaźnikiem zapasów żelaza. Niska ferrytyna może wskazywać na wyczerpywanie zapasów żelaza jeszcze zanim dojdzie do obniżenia stężenia hemoglobiny i rozwoju niedokrwistości.

Jak uzupełnić braki?

Przy dużych niedoborach konieczna jest suplementacja zlecona przez lekarza. Podstawowym jednak sposobem na dostarczenie pierwiastka do organizmu jest właściwie skomponowana dieta. Dobrym źródłem dobrze przyswajalnego żelaza hemowego są przede wszystkim mięso, ryby i podroby, w tym wątróbka, a także wołowina i cielęcina. Źródłem żelaza są również produkty roślinne, m.in. pestki dyni, siemię lniane, mak, nasiona roślin strączkowych i produkty zbożowe. Wchłanianie żelaza niehemowego zwiększa witamina C, dlatego warto łączyć produkty roślinne bogate w żelazo z warzywami i owocami będącymi jej źródłem, np. papryką, pomidorami czy natką pietruszki.



Żelazo uwolnione z naczyń może zwiększać ilość pierwiastka w żywności.

Garnek ma znaczenie

- Używanie do gotowania nieemaliowanych naczyń żeliwnych może zwiększać zawartość żelaza w przygotowywanych potrawach. Żelazo może uwalniać się z powierzchni naczynia do żywności, a jego ilość zależy m.in. od rodzaju potrawy, jej kwasowości, wilgotności oraz czasu gotowania. Szczególnie dużo żelaza może przechodzić do potraw kwaśnych i wilgotnych.
- W badaniach wykazano, że np. przecier jabłkowy po ugotowaniu w żeliwnym garnku miał aż 7,3 mg żelaza, a w zwykłym garnku tylko 0,35 mg, zawartość żelaza w 100 g sosu spaghetti wzrosła z 0,6 mg do 5,7 mg.

eprasa.pl 4647c2426c



Tajemniczy zespół jelita drażliwego: Mity, fakty i aktualne odkrycia

Biegunka, bóle brzucha, wzdęcia. Wielu Polaków od czasu do czasu cierpi na jeden lub kilka z tych objawów. Jeśli jednak dolegliwości jelitowe pojawiają się regularnie, najczęściej mamy do czynienia z zespołem jelita drażliwego (IBS). Czym właściwie jest to schorzenie? I czy można wierzyć najczęściej powtarzanym mitom na temat jelita drażliwego? Eksperci w dziedzinie zdrowia jelit sprawdzili fakty!

Mit 1: Jelito drażliwe to choroba XXI wieku

Zespół jelita drażliwego nie jest bynajmniej nową chorobą cywilizacyjną ani modnym zjawiskiem. Już Hipokrates, często nazywany „ojcem współczesnej medycyny", opisywał ponad 2000 lat temu pacjenta z dolegliwościami brzusznymi, zmienionym rytmem wypróżnień, wzdęciami i nagłym parciem na stolec – krótko mówiąc: z typowymi objawami jelita drażliwego. Przyczyna tych dolegliwości pozostawała jednak dla niego zagadką.

Mit 2: Jelito drażliwe - wszystko to tylko wyobraźnia?

Choć jelita i psychika są ze sobą ściśle powiązane, zespół jelita drażliwego nie jest wytworem wyobraźni. Nawracające objawy wynikają z rzeczywistych, chorobowych zmian zachodzących w organizmie. Same dolegliwości mogą nie wydawać się dramatyczne osobom postronnym, jednak znacząco obniżają jakość życia pacjentów – zwłaszcza gdy pojawiają się regularnie i w najmniej odpowiednich momentach.

Mit 3: Przyczyna zespołu jelita drażliwego jest nieznana

Obecnie naukowcy zakładają, że częstą przyczyną przewlekłych dolegliwości jelitowych jest uszkodzona bariera jelitowa. Nawet niewielkie jej naruszenia wystarczają, aby patogeny i szkodliwe substancje przenikały do ściany jelita. W efekcie dochodzi do podrażnienia jelitowego układu nerwowego, co prowadzi do nawracających biegunek, często połączonych z bólami brzucha, wzdęciami, a czasem również zaparciami.[1]

Co naprawdę może pomóc osobom z zespołem jelita drażliwego?

Niemiecki zespół badawczy postanowił znaleźć sposób, by pomóc osobom cierpiącym na jelito drażliwe.

Z czasem natrafili na wyjątkowy szczep bakterii – B. bifidum MIMBb75. Jego unikalną cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – niczym plaster na ranie.

Pomysł badaczy brzmiał: czy pod takim „plasterkiem" bariera jelitowa może się zregenerować, a w konsekwencji dolegliwości jelitowe ulec złagodzeniu?

Aby sprawdzić tę hipotezę, przeprowadzili dwa badania o najwyższym standardzie metodologicznym, w których oceniali skuteczność szczepu B. bifidum MIMBb75 zarówno w formie żywej, jak i inaktywowanej cieplnie. Wyniki były imponujące: w obu badaniach jednoznacznie potwierdzono skuteczność szczepu w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

Od pomysłu do produktu

Szczep B. bifidum MIMBb75, w jeszcze bardziej udoskonalonej, inaktywowanej cieplnie formie, jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptekach, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO



(GTIN 4260344399437)

www.kijimea.pl

[1]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 (Supplement 1): S7–S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [2]Guglielmetti S, Mora D, Gschwender M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. [3]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.

eprasa.pl 4647c2426c

Dlaczego warto spędzać czas na wesoło

TOP 4



Uśmiechnięci ludzie mają lepsze relacje rodzinne i koleżeńskie oraz wydają się młodsi!

Nie są to żadne magiczne sztuczki, a rzetelnie udokumentowane działanie.

Stres jest uznawany za jeden z najważniejszych czynników ryzyka wielu chorób – od nadciśnienia i cukrzycy, po zaburzenia pamięci i depresję. Na szczęście jest również dobra wiadomość! Śmiech w takiej sytuacji jest jak hamulec. Już kilka minut beztroskiego chichotania aktywuje tzw. przywspółczulny układ nerwowy, czyli ten, który działa przeciwnie do stresu: spowalnia rytm serca, obniża ciśnienie krwi, rozluźnia mięśnie. Jakie mamy jeszcze powody, by się śmiać?

1 Poprawa odporności. Jeśli chorujesz przewlekle, masz słabą odporność lub chcesz przyspieszyć rekonwalescencję – śmiej się codziennie! Twój organizm będzie wówczas produkował więcej limfocytów T odpowiedzialnych za kondycję układu immunologicznego. Zwiększy się także poziom przeciwciał immunoglobuliny A (IgA) i poprawi aktywność komórek NK („natural killer"), które zwalczają nie tylko bakterie i wirusy, ale także pomagają usuwać powstające stale komórki nowotworowe.

2 Lepsza pamięć. Śmiech chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniami, dzięki temu może opóźniać proces starzenia się mózgu i w związku z tym poprawiać pamięć i zdolność koncentracji uwagi. Dzięki niemu zwiększa się bowiem przepływ krwi i wzrasta aktywność fal mózgowych alfa charakterystycznych dla stanu relaksu i twórczego myślenia.

3 Mocniejsze płuca. Głośny śmiech uruchamiający przeponę, to wyjątkowo skuteczna gimnastyka dla układu oddechowego – nabieramy wówczas aż trzy razy więcej powietrza niż normalnie oraz angażujemy mięśnie oddechowe w taki sposób, który przypomina intensywny trening oddechowy. Zwiększa się wentylacja i dotlenienie organizmu.

4 Wsparcie układu pokarmowego. Coraz częściej mówi się o śmiechu jako o naturalnym wsparciu dla trawienia, zwłaszcza u osób z dolegliwościami takimi jak zespół jelita drażliwego (IBS), zaparcia, wzdęcia. Kiedy się śmiejemy, aktywujemy nerw błędny, który unerwia między innymi żołądek, jelita cienkie i grube, trzustkę, wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Jego pobudzenie zwiększa wydzielanie enzymów trawiennych, wspomaga wydzielanie żółci i soków trawiennych, a także pobudza perystaltykę.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Aby trochę uwolnić głowę

Kiedy mam natłok myśli, nie mogę spać, za bardzo się przejmuję, zapisuję na kartce, co mnie stresuje + na co z tych rzeczy mam realny wpływ teraz. Takie przelanie zadań na papier uwalnia głowę. A żeby szybko rozładować stres, robię jedną małą rzecz – takie poczucie kontroli obniża napięcie.

Magda z Krynicy Morskiej

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

BEZ RECEPTY



Bergamil Forte
Suplement diety z kompozycją polifenoli z bergamoty pomoże obniżyć „zły" cholesterol nawet o 40 proc.
• cena: 27 zł



Cukierki Melisowe
Produkt firmy Reutter zawiera ekstrakt z melisy, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, uspokaja, rozluźnia.
• cena: 11 zł

Biała Perła
Pasta do zębów Intensywna Terapia wybiela głębsze przebarwienia szkliwa spowodowane piciem kawy i herbaty.
• cena: 25 zł



DLA URODY

Dyniowy eliksir przedłuża opaleniznę

Olej z pestek dyni w 100-proc. stężeniu może przyciemnić skórę. Ale jest to bardziej efekt muśnięcia słońcem, co dla wielu osób może być pożądane jako podtrzymanie opalenizny. Olej zawiera witaminy A i E oraz kwasy tłuszczowe przyspieszające regenerację naskórka. Możesz kilka kropli oleju wmasować jako serum pod krem lub zmieszać go z kosmetykiem na noc.



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

eprasa.pl 4647c2426c

REKLAMA

BYŁO MI TRUDNO NAWET CHODZIĆ...

Stawokost

Cząsteczki błogości na stawy i kości

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ TWOJE CELE



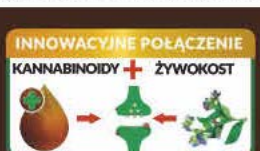
STAWOKOST - wysoka jakość i efektywność od teraz w zasięgu Twojej ręki!



Suplement diety

„JESTEM WAM BARDZO WDZIĘCZNA"

Kilka lat temu pani Małgorzata z Wrocławia zaczęła szukać wsparcia przy problemach ze stawami. *„Mąż mnie wygonił do przychodni"* – wspomina dziś, opowiadając, że po wcześniejszych preparatach *„strasznie swędziało ją całe ciało"*, *„potwornie puchła"* albo miała zawroty głowy, przez które *„czuła się jakby szła po statku"*. W końcu córka „wynalazła" w internecie Stawokost i od tamtej pory, już od około 4 lat, regularnie stosuje olejek konopny oraz krem, zawsze kupując je wcześniej *„żeby ten zapas był"*. Jak podkreśla, dużym atutem i jednocześnie zaskoczeniem było dla niej to, że oprócz większego komfortu stawów zauważyła też poprawę po jedzeniu – dziś znów może się cieszyć jedzeniem ulubionej surowej cebuli i kiszonych ogórków, po których wcześniej pojawiało się u niej uczucie opuchnięcia w okolicy wątroby. *„Najważniejsze, że naprawdę pomaga"* – mówi pani Małgorzata, dodając: *„jestem wam bardzo, bardzo wdzięczna"*.



DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABIDOIDY I ŻYWOKOST?

Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. **Żywokost** przyśpiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. **W połączeniu** mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne, cały system odpornościowy oraz działają pozytywnie na komfort stawów.

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ + **KROPLE DO WEWNĄTRZ**



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO

+48 326 306 449

Dostępny w aptekach i zielarniach

Z kodem ZDROWO otrzymaj specjalny prezent!*

*** Obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie internetowej**

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

ASEPTA S.C. Tel: 33 817 34 24 ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała

eprasa.pl 4647c2426c

Mieczysław Czechowicz

Chciał tylko dawać radość

Dzieci znają go z „Misia Uszatka” i „Plastusiowego Pamiętnika”. Dorośli dobrze pamiętają, jak chciał mierzyć poziom cukru w cukrze w komedii „Poszukiwany, poszukiwana”.



Jako Profesor w komedii „Poszukiwany, poszukiwana”.



Z Wiesławem Michnikowskim tworzył duet Tanich Drani z „Kabaretu Starszych Panów”.

Jako syn zawodowego oficera Wojska Polskiego Mieczysław Czechowicz (†60) nie miał wesołego dzieciństwa. Kilka tygodni po wybuchu II wojny światowej skończył 9 lat, a jego ojciec trafił do niemieckiego obozu jenieckiego. Zmarł zaledwie trzy lata później...

Tymczasem Miecio jako harcerz został łącznikiem AK, za co przyszło mu po wojnie odpokutować. Urząd Bezpieczeństwa skazał zaledwie 15-letniego Czechowicza na karę pozbawienia wolności. Trafił do więzienia na zamku w Lublinie i nie wiadomo, jak by się to skończyło, gdyby nie amnestia. Dzięki niej z trzech zasądzonych lat odsiedział cztery miesiące. Podobno jako element antypaństwowy był tam regularnie bity i torturowany.

Uwielbiał skecze

Po wyjściu na wolność postanowił zostać aktorem, w 1954 r. skończył warszawską PWST. Przyjaciele ze szkoły na ulicy Miodowej opowiadali, że ten serdeczny facet i znakomity kompan raz w miesiącu musiał się solidnie najeść. Kupował wielki bochen chleba, ogromny kawał kiełbasy i butelkę wódki, a potem pochłaniał wszystko w kwadrans. Mówił, że ma tak, bo zaznał biedy i głodu.

Całe życie uwielbiał występować w skeczach, a każdy występ był perełką. W latach 70. stał się gwiazdą. Peszyło go to. Ale kiedy cytowano kwestię Profesora („Poszukiwany, poszukiwany”), który chciał mierzyć zawartość cukru w cukrze, nie krył dumy. Co ciekawe, był zabawny nawet, gdy robił ponure miny. Wystarczy wspomnieć wiecznie nadąsanego Hrabiego Horvatha z serialu „Janosik”.

Odrobina szczęścia

Nic jednak nie mogło się równać popularności „Misia Uszatka” ze słynnej dobranocki, który przemawiał i śpiewał jego głosem. „Pora na dobranoc, bo już księżyc świeci...” – tylko jednemu dziecku pan Mieczysław śpiewał na żywo jako kołysankę. Oleńka uwielbiała swego przyszywanego dziadka. Ilekroć nocowała u niego i babci w ich domu w Miedzeszynie, powtarzał jej, że jest najukochańszą istotką na świecie, jego „Czechowiczątkiem” i szczęściem, które miało go nigdy nie spotkać, bo skoro nie miał swoich dzieci, to i wnucząt mieć przecież nie mógł. Wiele lat przed narodzinami Oli w życiu pana Mieczysława pojawiła się Eugenia Śliwińska – mama jej mamy, 8-letniej wtedy Izy. Los podarował mu od razu całą rodzinę, za co był mu wdzięczny do końca swych dni.

„Grał tak, jak mu się wydawało, że należy grać, a wydawało mu się dobrze. Zasadniczą prawdę miał w sobie”

Aleksandra Leoncewicz, córka Izy, wspomina dziadka jako jedynego mężczyznę, który kochał ją bezwarunkowo. Odwiedzał ją, gdy była małą dziewczynką, codziennie. Doszło do tego, że po Warszawie rozeszła się plotka, że Czechowicz ma dziecko na Nowogrodzkiej i zabiera je na spacery. Gdy aktor zmarł, 12-letnia Ola straciła nie tylko dziadka, ale też najlepszego przyjaciela.

Fot.: East News (2)

eprasa.pl 4647c2426c

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

siad rozkroczny
pruski namiestnik królewski
pokuta
przykry zapach
ma pestkę
np. źródlana
personalia
burdy, awantury
element grilla
grymas
odłamki muru
z danymi redakcji
strefa
chodak
waluta Szwajcarii
postać
ważna u miss
nielot w zoo
marzyciel
bagienny opał
ruchoma zasłona
1
ustalanie wartości
4
typ muzyki
numer utworu
etylen
degolówka
zderzak wagonu
pokrywa dach
pleciony bicz
kolisty plac
zna Koran
ściga się konno
wśród futer
krach
sojowy „ser”
cukier palony
kasa pancerna
sekundomierz
praktyka asan
robinia biała
omasta
wąski pas gleby
oparcie, podpora
przed betą
ściera warzywa
jesienny kwiat
diabeł
ślubna fryzura
daszek z tkaniny
szyfr
6
blacha praczki
ma l.at. 9
po psi
Pinokio
ryżowy trunek
replika boksera
rasa psa
skalpel nowej ery
5
przyroda
roztrzęsiona potrawa
młody las sosnowy
ogół księży
tajniki
początek dnia
dryf
śpiew morza
skraj dachu
np. koks
domek letni
np. sierpowy
egipski bocian
jest nim wieloryb
rodzaj sita
czynność dokonana w sklepie
po brawach
powróz
duża papuga
2
rodzaj rusznicy
3
rodzaj sieci

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 4647c2426c

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				1						
			4		A				2		3
			A				5				
									A		A
6		A					A			A	

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

- gościniec (5)
- z niego meble (6)
- praży latem (6)
- kolczasty ssak (3)
- ocenia wartości (4)
- jednostka informacji (4)
- państwo, ojczyzna (4)
- tłuszcz zajęczy (5)
- futrzany szal (5)
- szata liturgiczna (4)
- nota od jurora (5)
- szybka karetka (4)
- podana na metce (4)
- miłośnik spektakli (9)
- karta wstępu (5)
- np. teatralna (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

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

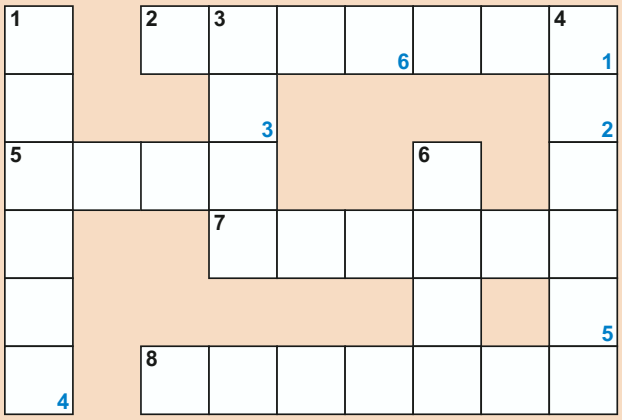
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- CYNIK
- DYLETANT
- GAZECIARZ
- KANIA
- LIANA
- MORZE
- PAROL
- SEMAFOR
- WARTA
- WĄWÓZ
- WPRAWA
- ZMOWA
- ZODIAK

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

Rozwiązanie

eprasa.pl 4647c2426c



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
2. karpiel
5. stragan
7. kotlet w bułce
8. korzenne ciasto

PIONOWO:
1. słodka polewa
3. ukośnik
4. przed środą
6. za kometą

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.



uczy się zawodu
zapożyczył się
gatunek liryczny
ryfla grawera
ociepla płaszcz
ssak z Peru
strawa
transept
z rzepką
liść trawy
Romeo dla Julii
apo-pleksja
napaść
dzika bez ratownika
4
rozsie-wanie plotek o kimś
3
werwa, wigor
ma dwie belki
sygnał, syrena
mroczny film
Fabia na szosie
Twardow-ski zawarł go z diabłem
cenna karta
kotlet wołowy
... Abrahama
ma l.at. 44
składnik ponczu
japońska pasta z soi
nad zlewem
góra śmieci
szybowy wyciąg
kara za cara
polowa praca
pensja z ZUS-u
kontuzja na treningu
szara grabu
strzelec wyborowy
taniec wirowy
porcja rudy
rolka monet
6
agitka
helowiec
5
monitor
greckie danie
za linią boiska
krasula
pływacki sprint
uczy się w semi-narium
kawale-rzysta
cieszy maklera
stąpnięcie
ma symbol N
słowiczy popis
zaradny ma na nim głowę
świętuje z Pawłem
strona tułowia
początek dziejów
makler
z tęczów-ką
2
1
rączy koń
kosmetyczny minerał



Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 4647c2426c

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 ★★★★★

rodzaj łamigłówki / za oskrzelem
ptasi przełyk
sedno sprawy
szpaler policji
suche w stogu
tropikalny owoc / mafijna zemsta
ogranicza swobodę
sejmowy sprzeciw
bagienny las
obok wątku
rewia mody
totolotek / wonna żywica
4
długie ciastko
7
duży cytrus
dziesięcina
zniszczona maszyna
lisia jama
6
kierunek / drobny kurz
bije na kościelnej wieży
ptasie gody
kontrnatarcie
do transportu rannych
szkic o sztuce
trzech muzyków
sąsiad Mazura
głos lwa / ma fanów
miejsce pracy suflera
3
armata / sezon
szef Anglika
powoduje uszkodzenie nerwu wzrokowego
mebel w sypialni
dama pik
przebywanie gdzieś
filc na walonki
ryba, gatunek rekina
teatralna przerwa
proto-plasta rodu
sopocki deptak
pasmo światła
... Kowalska, mistyczka / antonim syntezy
aksamitna skóra
ma żonę
ogół upraw
ponura profesja / żonaty ksiądz
1
włoski przecier pomidorowy / gra ze stritem
struś rea / bawialnia
można w nie nabrać wody / kłuje na łące
część koła / sadzawka
próżnia
piętrowy z masą
zapora wodna
oprawa
pies gończy / zakres zjawiska
rudel łodzi
„śmietankowy" kosaciec
2
w ogrodzie
gleba, ziemia
wzór, ideał
żyłka liścia
5
bywa słuchowy
np. onyks
w oknie celi

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7

eprasa.pl 4647c2426c



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			zapis dźwięku / dworski ukłon		kolega frezera		domek campingowy	kielich króla / rododendron		pozycja jogina	blaszany Grassa			namiot Apacza	TRUDNOŚĆ ★★★★★	
zagon żyta / kosmonauta	nad kolanem				niechęć, pretensja				5		wydarzeń lub myśli					na czele sekty
				1			grupa harcerzy					3		z małżowiną		rzeka lub choroba
siedziba papieża / dzieje rodu		olbrzymi gad kopalny			mowa górali						gabinet, filia					
							bicie, cięgi			6			zdarzył się w Kanie Galilejskiej			
							może być z góry upatrzona		bliźniaki z uchem		pieśń pochwalna		rozłam, niezgoda		był nim Wajda	
ozdoba chusty lub spódnicy		domena jurysty		deszcz, śnieg / wódz Kozaków						oracja / drwina						
								pokrywa kufra				8		bogactwo Kuwejtu		rewolwer szeryfa
				gra na koniach		nocna zjawa						broszura ze streszczeniem lektur				
dowódca drużyny wikingów		ciężkie położenie, kłopoty						kation lub anion								
		... Boży, świątynia				mongolski władca feudalny	4				zboże jare					
								ma dwa końce				... Jasnogórski, wieczorna modlitwa				2
nasiona do zupy		majowy kwiat							7		początek biegu					

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

eprasa.pl 4647c2426c



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

28 IX PONIEDZIAŁEK

„Hiob wstał, rozdarł szaty, ogolił głowę (...) Dał Pan i zabrał Pan. Niech będzie imię Pańskie błogosławione!» (...)” Hi 1, 20-22



Hiob nie ukrywa bólu, nie wstydzi się łez. Mimo cierpienia nie oskarża Boga i nie zrywa z Nim więzi. Czy w trudnych chwilach potrafisz przynieść Bogu także swój żal, zamiast odwracać się od Niego?

Patron dnia: święty Wacław. Syn księcia Czech. Legenda głosi, że na polu bitwy zjawił się przy nim szereg aniołów, co tak przeraziło wrogów, że uciekli w popłochu.

29 IX WTOREK

„Odrzekł mu Jezus: «Widziałem cię, zanim cię zawołał Filip, gdy byłeś pod figowcem» (...)” J 1, 48-49

Co wydarzyło się pod figowcem? Ewangelista celowo tego nie wyjaśnia. Być może Natanael modlił się tam, zmagał z jakimś pytaniem albo przeżył coś, o czym wiedział tylko on i Bóg. Bóg zna też moje „miejsce pod figowcem”, czyli to, czego nie potrafię wypowiedzieć przed nikim. Dasz się odnaleźć Temu, który zna Ciebie lepiej, niż Ty sam?

Patroni dnia: święci Archaniołowie. Michał z okrzykiem „Któż jak Bóg?” wydał wojnę diabłu. Rafał (jego imię znaczy: Bóg uleczył) to patron chorych. Gabriel to Anioł Stróż św. Rodziny.



MODLITWA DO ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA

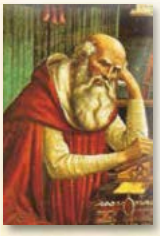
Św. Michale Archaniele, pogromco szatana, ducha pychy, pomóż mi zwalczyć egoizm, który nie chce poddać się Bogu i Jego świętej woli. Wstawiaj się za mną do Pana, bym zachwycony Bogiem wołał do Niego w każdej chwili życia: Któż jak Bóg! Amen.

30 IX ŚRODA

„A ja wołam do Ciebie, Panie (...). Czemu odrzucasz mnie, Panie (...)?” Ps 88, 14-15

Najbardziej przejmujące jest to, że psalmista czuje się odrzucony, a jednak nie przestaje mówić do Boga. Jego modlitwa nie wyrasta z pewności, że wszystko się ułoży, lecz z decyzji, by mimo ciemności nie zerwać ostatniej nici łączącej go z Panem. Czasem największym aktem wiary jest kolejne „pomóż mi” czy też „Jezu ufam Tobie”, wypowiedziane po nocy bez odpowiedzi.

Patron dnia: święty Hieronim. Był porywczy, inteligentny, lubił żarty.



Praktykował ascezę i pociągał za sobą innych. Zamieszkał w grocie w Betlejem.

1 X CZWARTEK

„(...) Wybawca mój żyje i jako ostatni stanie na ziemi. Potem (...) Boga zobaczę” Hi 19, 25-26

Hiob nie mówi: „Rozumiem, dlaczego cierpię”, lecz: „Wiem, że mój Wybawca żyje”. Nie zna odpowiedzi na swoje pytania, ale głęboko wierzy, że śmierć, choroba i rozpad nie będą miały ostatniego słowa. To niezwykle trudne, zwłaszcza kiedy ból odbiera nam siły, a Bóg zdaje się milczeć.

Patronka dnia: święta Teresa od Dzieciątka Jezus. Wstąpiła do Karmelu, cierpiała, przeżyła noc wiary. Obiecała po śmierci orędować oraz zesłać na ziemię wielki deszcz róż.



Bóg nie pozostał obojętny



Wstał z łóżka i nagle opadł z sił. Runął na podłogę. – Z głębi serca i duszy wykrzyczałem: „Panie, błagam, jeśli gdziekolwiek jesteś, to mi pomóż” – mówi Paweł. Negatywne emocje od razu zniknęły, a on poczuł się lekki. Uznał Jezusa za Pana. Gdy odmawiał „Pod Twoją obronę” i coś złapało go za struny głosowe... Co było dalej? W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Coś odebrało mi głos. Nawrócenie, egzorcyzm i moc różańca – Paweł Sozański”.

Fot.: Adobe Stock (2), Wikipedia.org (4), www.marmion.be, YouTube.com/mniejsi

eprasa.pl 4647c2426c

ŻDEGO DNIA



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



2 X PIĄTEK

„Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego” Mt 18, 3

Jezus nie zachęca do naiwności ani niedojrzałości. Dziecko wie, że nie jest samowystarczalne: potrafi prosić, przyjmować pomoc, ufać i zaczynać od nowa. Leon XIV przypomina, że całe życie powinniśmy zachować serce podobne do serca dzieci: „zdolne do ufności, pełne dobroci”. Takie serce nie jest słabe. Takie serce jest wolne od pychy, która nie pozwala przyznać, że potrzebujemy Boga i drugiego człowieka.



Dorosłość często każe udawać, że wszystko mamy pod kontrolą, a królestwa Bożego nie zdobywa się własną siłą, ale przyjmuje się je jak dar.

Patroni dnia: święci Aniołowie Stróże. „Wielką nam miłość okazał przez to, że ustanowił aniołów, aby nas strzegli” – tak pisał o Bogu św. Augustyn. Każdy z nas ma Anioła Stróża, który towarzyszy mu od poczęcia do śmierci.

3 X SOBOTA

„Jezus powiedział: nie z tego się cieszcie, że duchy się wam poddają, lecz cieszcie się, że wasze imiona zapisane są w niebie»” Łk 10, 20

Jezus nie gasi entuzjazmu uczniów, lecz wskazuje im głębsze źródło radości. Najważniejsze nie jest to, co potrafisz osiągnąć, ilu ludzi zachwycić ani nawet ile dobra uczynić, ale to, że należysz do Boga. Sukces może przeminąć, a porażka odebrać pewność siebie, ale Twoje imię zapisane w niebie oznacza, że Bóg zna cię i nie zapomina o Tobie. Umiesz cieszyć się przede wszystkim z tego, że Bóg chce mieć Cię przy sobie?



Patron dnia: błogosławiony Kolumban Józef Marmion. Ceniony kaznodzieja. Mówił, że jest stworzony do wygłupów, bo urodził się 1 kwietnia. Chcąc je powściągnąć często nakazywał sobie milczenie.

4 X NIEDZIELA



„Ten właśnie kamień, który odrzucili budujący, stał się głowicą węgła”

„(...) Był pewien gospodarz (...) posłał swoje sługi do rolników, by odebrali plon jemu należny. (...) chwycili jego sługi i jednego obili, drugiego zabili, trzeciego zaś ukamienowali. (...). W końcu posłał do nich swego syna (...): Uszanują mojego syna. Lecz rolnicy, zobaczywszy syna, mówili do siebie: „To jest dziedzic; chodźcie, zabijmy go, a posiądziemy jego dziedzictwo”. (...) Kiedy więc przybędzie właściciel winnicy, co uczyni z owymi rolnikami?» Rzekli Mu: «Nędzników marnie wytraci (...)». Jezus im rzekł: (...) „Ten właśnie kamień, który odrzucili budujący, stał się głowicą węgła (...)” Mt 21, 33-43

Izabela Waszkiewicz: Czy Bóg z tej przypowieści nie przypomina bezwzględnego właściciela, który rozprawia się z nieposłusznymi ludźmi?

Ks. Przemysław Kawecki: Trzeba zauważyć, że właściciel przygotowuje winnicę, oddaje ludziom i obdarza ich zaufaniem. Gdy dzierżawcy odrzucają kolejnych posłańców, on nie odpowiada zemstą. Wysyła następnych, a na końcu posyła swego syna. W centrum tej przypowieści jest nie okrucieństwo Boga, lecz Jego niewiarygodna cierpliwość.

Ostatecznie złoczyńcy zostali unicestwieni. Miłość nie oznacza obojętności wobec zła. Bóg traktuje człowieka poważnie, dlatego także jego wybory i czyny mają konsekwencje. Co ciekawe, to słuchacze Jezusa sami wydają wyrok na dzierżawców. Potępiają ich, nie rozumiejąc jeszcze, że opowiadają o sobie. Łatwo osądzić zło w cudzej historii. Znacznie trudniej rozpoznać je we własnym życiu.

Co było największym grzechem dzierżawców? Zbrodnia zaczęła się, gdy zaczęli zachowywać się jak właściciele. Zapomnieli, że winnica nie należy do nich. To bardzo współczesna pokusa. Mówimy: moje życie, moje pieniądze, moje stanowisko, moja wspólnota, moje dzieło. Chrześcijanin wie, że wszystko zostało mu powierzone. A Bóg nie oczekuje od każdego takiego samego zbioru, ale owocu na miarę tego, co powierzył.

eprasa.pl 4647c2426c

Leonard Cohen

Uwodził swą szczerością



Wiele lat dojrzewał do tego, by podzielić się prawdą w piosence „In My Secret Life".

Artysta zawsze zachwycał swoją elegancją.

Paweł Sztompke nie tylko opowie o twórczości Cohena, ale też zagra na trąbce.

„Umiem śmiać się przez łzy.
Oszukuję i gram.
I robię, co robić muszę, by trwać.
Ale wiem już co złe.
I wiem co słuszne jest.
I umarłbym za prawdę
gdzieś na serca dnie..."

Był artystą, którego nie da się zamknąć w jednej definicji. Poeta, pisarz, pieśniarz, mistyk codzienności. Leonard Cohen (†82) z ciszy potrafił wydobyć więcej niż inni z krzyku. Dla wielu stał się przewodnikiem po świecie emocji – tych najciemniejszych, ale i najbardziej intymnych.

– To był poeta, który śpiewał swoje wiersze. I właśnie w tym tkwiła jego siła. Nie zaczynał od melodii. Zaczynał od słowa. Każde zdanie miało znaczenie, każdy wers był przemyślany. Poprawiał, wracał do tekstów latami. Nie spieszył się. Dla niego piosenka była formą literatury – przyznaje Paweł Sztompke, recenzent muzyczny, w rozmowie z tygodnikiem „Na Żywo".

Tu warto zauważyć, że właśnie od słowa autor zaczął swoją artystyczną karierę. Wprawdzie nauczył się grać na gitarze już w wieku 13 lat, ale wybitny nie był. Dopiero pod koniec lat 50., kiedy był już autorem licznych wierszy i dwóch powieści, postanowił wrócić do śpiewania. Czasy były też dla niego wyjątkowo łaskawe i mógł sobie pozwolić na taką decyzję. W tym okresie podróżował, prowadził intensywne życie towarzyskie i erotyczne.

Muzyka z przypadku

Przypadkową sławę przyniosła mu piosenka „Suzanne", której profesjonalną wersję nagrała folkowa piosenkarka Judy Collins. Utwór ten stał się przebojem w 1965 roku. Piosenkarka namówiła go też, by wystąpił z nią na „Newport Folk Festival".

To był początek nowego etapu – w tym samym roku wydał album „Songs of Leonard Cohen". Kolejne lata przynosiły mniejsze i większe sukcesy artystyczne. Ale nie sposób nie wymienić takich hitów jak: „Hallelujah" czy „Dance Me to the End of Love". Każdy z nich wykonywał w sposób przejmujący, bo przecież Cohen nie miał głosu typowego wokalisty.

Jego baryton był niski, momentami niemal szeptany. A jednak hipnotyzował. Na koncertach emanował spokojem i elegancją. Nisko pochylony, w charakterystycznym kapeluszu, dziękował muzykom i publiczności ze staroświecką kurtuazją. To robiło wrażenie na zgromadzonych.

Medytacja i wielki powrót

Ale nawet największa sława może zmęczyć. W wieku 60 lat Cohen przeniósł się do Ośrodka Zen na Mount Baldy w okolicach Los Angeles. Przygotowywał posiłki dla swojego mistrza zen i medytował. W ciągu pięciu lat ocenił, że stał się innym człowiekiem. Dojrzał też do tego, by po nieomal 10 latach braku aktywności artystycznej, wydać album „Ten New Songs". To właśnie na nim zamieścił swój wielki przebój „In My Secret Life".

Ten poruszający utwór powstawał przez 13 lat! Skromna w artystycznych środkach wyrazu piosenka opowiada o życiu w dwóch światach – realnym i tym „sekretnym", istniejącym tylko w umyśle autora. W pierwszym Cohen mierzy się z bolesnymi doświadczeniami. Zmaga się ze swoimi słabościami. W świecie wyobrażonym znajduje miłość i razem z wybranką czerpie radość z każdej chwili. Klimat tej historii dopełnia teledysk w reżyserii Florii Sigismondi. – W tym jest szczerość. Odwaga mówienia o samotności, niespełnieniu, miłości i pożądaniu – podkreśla Sztompke.

W listopadzie minie 10 lat od śmierci artysty, ale jego muzyka wciąż jest żywa. 17 maja w Łańcucie odbył się pierwszy koncert z cyklu „Cohen w teatrze", kolejne potrwają aż do jesieni, a w roli prowadzącego zobaczymy Pawła Sztompke.

Fot.: East News (2)

eprasa.pl 4647c2426c



Podczas pobytu w Castel Gandolfo papież łączył pracę z wypoczynkiem.

Stawia czoła sytuacji z dawką humoru – mówi brat papieża John Prevost.

Pomógł przy zeznaniu podatkowym

Okazuje się, że papież, który niesie pomoc duchową, swoim najbliższym chętnie udziela też innego wsparcia – świetnie zna się na komputerach i nie tylko...

Jestem dumny, że jeszcze się nie załamał, że się trzyma, daje sobie radę – wyznał John Prevost, brat Leona XIV, w wywiadzie dla włoskiej telewizji Mediaset Studio Aperto Mag, którego udzielił w swoim rodzinnym mieście Chicago. Średni z braci Prevostów, który ma bardzo bliską relację z najmłodszym Robertem, świetnie wie, z jakimi wyzwaniami musi się mierzyć głowa Kościoła. John, emerytowany dyrektor szkoły katolickiej, zdecydował się też uchylić rąbka tajemnicy i opowiedzieć, jaki jest prywatnie następca św. Piotra.

Wyznał, że w lipcu spędził z bratem dziesięć dni. Kiedy Leon XIV wypoczywał w Castel Gandolfo, zaprosił tam swojego brata. Miło spędzali czas. – Pływaliśmy, leżeliśmy przy basenie, drzemaliśmy na leżakach i czytaliśmy książkę – ujawnił John Prevost. Razem jedli posiłki, zamówili sobie nawet pizzę – w Chicago chętnie zaglądali do Aurelio's Pizza, gdy o. Robert Prevost przyjeżdżał do USA.

„Papież grał w tenisa z kilkoma miejscowymi dziećmi”

John zdradził też, że w Castel Gandolfo papież grał w tenisa z kilkoma miejscowymi dziećmi. A kiedy wracali do domu, oglądali telewizję. Jak na atrakcyjne wakacje przystało, były też wycieczki do... kilku klasztorów. Gdy papieski urlop dobiegł końca, Leon XIV musiał wrócić do Rzymu. – Pokazał nam, gdzie mieszka w Watykanie – opowiadał starszy brat papieża.

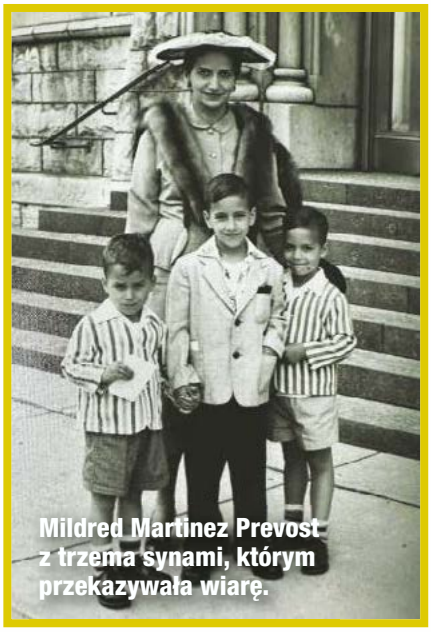
Chociaż obowiązki wypełniają Leonowi XIV większość dnia, znajduje czas dla bliskich i zawsze jest gotowy przyjść im z pomocą. Dzięki temu John nie waha się prosić go o wsparcie – okazję ku temu ma każdego dnia, bo tak często bracia do siebie dzwonią. John Prevost ujawnił. że niedawno kupił nowy komputer i nie umiał go uruchomić, bo – jak zaznaczył – „jest w tych sprawach kompletnie beznadziejny”. Dlatego zwrócił się do brata. – Wyjaśnił mi dokładnie przez telefon, jak mogę rozwiązać problem – zdradził.

Papież zna się nie tylko na komputerach, ale także na podatkach. – W zeszłym roku, kiedy był okres składania deklaracji podatkowych, zadzwoniłem do niego i zapytałem: Co mam zrobić? I on pomógł mi także przy zeznaniu podatkowym – relacjonował brat papieża.

Podczas wywiadu przypomniał, że oprócz dyplomu z teologii przyszły Ojciec Święty w młodości uzyskał też dyplom z matematyki na augustiańskim uniwersytecie Villanova w Pensylwanii. – Ma rozległą wiedzę – powiedział z uznaniem.

John podzielił się też wspomnieniami z dzieciństwa. Wtedy on i Robert z najstarszym bratem Louisem i rodzicami spędzali wakacje w domku nad Jeziorem Michigan. – Kiedyś nasz pies wsadził głowę do ula i pszczoły leciały za nami aż do domu – opowiadał John. Chłopcy ruszyli biegiem i po drodze próbowali odgonić owady. Gdy byli już na miejscu, pszczoła użądliła ich tatę.

Brat papieża wspominał także ukochaną mamę – Mildred Martinez Prevost. Zmarła w 1990 roku, w wieku 78 lat, gdy Robert przebywał na misjach w Peru. Nie doczekała chwili, gdy 35 lat później jej syn stanął na czele Kościoła. John zastanawiał się, jak zareagowałaby na to wielkie wyróżnienie. – Nie sądzę, żeby się chwaliła i mówiła: „Och, mój syn jest papieżem” – uważa. – Ale myślę, że byłaby bardzo dumna. Dałaby mu znać i powiedziała, że jest obecny w jej modlitwach – dodał.



Mildred Martinez Prevost z trzema synami, którym przekazywała wiarę.

SŁOWO DO WIERNYCH

„W rodzinie wiara przekazywana jest z życiem, z pokolenia na pokolenie: dzielimy się nią jak pokarmem przy stole i uczuciami serca”

Fot.: East News (2), archiwum prywatne

eprasa.pl 4647c2426c

PIKOWANA PARKA



Ciepła kurtka na chłodne dni – lekko ocieplana, z odpinanym kapturem obszytym miękkim sztucznym futerkiem. Pikowana, z wygodnymi głębokimi kieszeniami zapinanymi na napy. Zapięcie na napy. Długość ok. 82 cm. Wierzch, wypełnienie i podszewka: 100% poliester.

W rozmiarach
od 38 do 60

Tylko teraz w wyjątkowej cenie:

99,99 zł*

+ prezent niespodzianka
dla pierwszych 30 osób

Zadzwoń i zamów:

(22) 24 31 331

***Plus koszty dostawy: 9,99 zł przy przedpłacie, 12,99 zł za pobraniem.**

Kampania reklamowa prowadzona jest przez Websale Sp. z o.o. (ul. Wilcza 12b lok. 2, 00-532 Warszawa, KRS 0000489672) od **28.09.2026** do **28.10.2026** lub do wyczerpania zapasów. Administratorem Państwa danych osobowych jest Websale Sp. z o.o. Dane są przetwarzane w celu realizacji zamówienia (art. 6 ust. 1 lit. b RODO) oraz, na podstawie prawnie uzasadnionego interesu Administratora, w celach marketingu bezpośredniego (art. 6 ust. 1 lit. f RODO). W sprawach ochrony danych osobowych oraz sprzeciwu wobec przetwarzania w celach marketingowych prosimy o kontakt: rodo@web-sale.pl lub tel. (22) 24 31 331. Więcej informacji na stronie internetowej: https://web-sale.pl/rodo/

eprasa.pl 4647c2426c