



EWA BŁASZCZYK

Swoją nadzieję stara się przekazywać innym



PAPIEŻ LEON XIV

Kto go wspierał w chwili próby?

DOBRY TYDZIEŃ

DOBRY TYDZIEŃ TRADYCJA

Nr 44

Cena 3,99 zł

26 października 2026 r. (w tym 8% VAT)

Nr Indeksu 403180



Na taką miłość warto było poczekać

KATARZYNA PAKOSIŃSKA

MAGDALENA LAMPARSKA

Dokąd tym razem porwał ją mąż?



Sława przyszła w najmniej spodziewanym momencie

JERZY BIŃCZYCKI



Barbara i Jacek Bursztynowiczowie

Jak uczcili złote gody?



5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Numer w sprzedaży do:
1.11.2026



Wypieki z orzechami

ZDROWIE

- DOMOWE ĆWICZENIA NA POPRAWĘ KOORDYNACJI
- Która dieta pomoże wzmocnić wątrobę?
- Z owoców jarzębiny zrobisz nie tylko korale...



Żywiecczyzna kusi barwami

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!

„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 „straszenie swędziało ją całe ciało”, „potwornie puchła” albo miała zawroty głowy, przez które „czuła się jakby szła po statku”. W końcu córka „wynałazła” 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 KANNABINOIDY 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 obojętnochnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. Żywokost przyspiesza 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.



Suplement diety

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ



KROPLE DO WEWNĄTRZ



olejek konopny



żywokost



olejek cynamonowy



olejek konopny



kurkuma



majeranek

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO

+48 326 306 571

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. Szlak 25, 43-300 Bielsko-Biała

Hanna Lis

Zrobi to dla ukochanej mamy?

Zbliża się dzień Wszystkich Świętych, a ona coraz częściej wraca myślami do tych, których już nie ma. Szczególnie bolesne pozostają wspomnienia związane ze śmiercią mamy – Aleksandry Stampfł-Kedaj. Choć od jej odejścia minęło sześć lat, Hanna Lis (56) nadal nie potrafi mówić o rodzicach bez wzruszenia. W podcaście „Zbliżenie” Mateusza Hładkiego przyznała, że nie dano jej możliwości pożegnania się z mamą.

– Nie chciałybym się tu rozklejać, ale za każdym razem, jak mówię o moich rodzicach, to niestety się rozklejam – wyznała. Pani Aleksandra pod koniec życia ciężko chorowała. Po zawale, dwukrotnym zatrzymaniu krążenia i udarze przez sześć lat była osobą leżącą. Zmarła we wrześniu 2020 roku w szpitalu. Nie chorowała na COVID-19, jednak pandemiczne ograniczenia sprawiły, że córka nie mogła być przy niej w ostatnich chwilach.

Zacząć wszystko od nowa

Zresztą potrzeba symbolicznego zamknięcia przeszłości towarzyszy jej również w innej sprawie. Dziennikarka chciałaby odciąć się od etapu życia związanego z byłym mężem, Tomaszem Lisem (60). Rozważa więc zmianę nazwiska.

– Po prostu to nie jest już moja historia. Rozstałam się z moim byłym mężem wiele lat temu – tłumaczyła. Gdyby zdecydowała się na taki krok,



Od dziecka była mocno związana ze swoją mamą. To jej nazwisko chciałaby teraz nosić.

wróciłaby do panińskiego nazwiska Kedaj. – Bardzo mocno to rozważam teraz – przyznała w tej samej rozmowie. Myślała o tym już wcześniej, jednak powstrzymywały ją względy zawodowe. Nie ukrywa, że taka decyzja oznaczałaby „trochę zaczynanie od nowa”. Ma jednak również ważny, osobisty powód. – Kocham moje nazwisko panińskie – wyznała.

Ostatecznej decyzji jeszcze nie ogłosiła. Jeśli jednak znów będzie Hanną Kedaj, może to oznaczać nie tylko nowy początek, ale także symboliczny powrót do rodzinnych korzeni. I piękny sposób na uczczenie pamięci mamy, z którą nie dane jej było pożegnać się przed śmiercią.



Z byłym mężem rozstała się ponad dekadę temu.



Dziennikarka dojrzała do tego, by rozliczyć się z trudnymi tematami.

Dorota Kolak

Babcia na medal!

Dorota Kolak (69) jest kochającą babcią 8-letniego Igora. Chłopiec chętnie towarzyszy jej na planie filmowym i cieszy się z sukcesów aktorki. Wciąż jednak zaskakuje go jej popularność wśród jego rówieśników. – Mój wnuk jest bardzo zdziwiony, kiedy idziemy razem na spacer i jakieś dzieci zatrzymują się, żeby zrobić sobie ze mną zdjęcie – opowiada gwiazda. Igor ma więc powody do dumy: nie każdy ma taką babcię!



SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Życia nie mierzy się ilością oddechów, ale ilością chwil, które zapierają dech w piersiach.

Maya Angelou

”

Miłość nie potrzebuje



Aktorka od lat opiekuje się ukochaną córką i nie traci nadziei na poprawę jej stanu.

Matczyne serce aktorki napęłnia się radością za każdym razem, gdy udaje jej się nawiązać z córką niewerbalny kontakt.

Od 26 lat Ewa Błaszczyk (71) uczy się rozumieć córkę bez słów. Ola Janczarska (32) po ciężkim niedotlenieniu mózgu pozostaje w stanie minimalnej świadomości. Nie odpowiada мамie tak, jak robią to inni, ale potrafi pokazać, czego chce, czego nie akceptuje i kiedy potrzebuje bliskości. W najnowszej rozmowie aktorka opowiedziała o sygnałach, które dla niej znaczą więcej, niż mogłoby się wydawać.

„Wysyłam w kosmos i do Boga informacje. Staram się myśleć pozytywnie”

Wyczekuje jej przybycia

Kiedy Ewa Błaszczyk wraca późnym wieczorem z teatru, w domu czeka na nią Ola. Nie mogą opowiedzieć sobie o mi-

nionym dniu, a jednak między nimi jest porozumienie. Pielęgniarka, która pomaga aktorce w opiece nad córką, zauważyła, że Aleksandra ożywia się, gdy mama idzie przez taras.

– Słyszysz moje kroki. Czy też się spodziewa, że wieczorem się widzimy, bo sobie powiemy dobranoc – opowiadała Błaszczyk w podcaście „Bliżej. Czule o rodzicielstwie”.

Ola potrafi też stawiać granice. Kiedy przychodzi specjalistka od komunikacji pozawerbalnej, a córka nie ma ochoty ćwiczyć, czasem udaje, że śpi. To dla aktorki sygnał, że reaguje na otoczenie i potrafi wyrazić własną wolę.

W komunikacji pomaga Oli CyberOko, urządzenie dzięki któremu można wybierać

Najpierw musiała zmierzyć się ze śmiercią męża Jacka, a pół roku później z wypadkiem Oli.



NIESIE POMOC

W powstałych z inicjatywy Ewy Błaszczyk klinikach „Budzik” dla dzieci i dorosłych co najmniej 148 pacjentów wybudziło się ze śpiączki na tyle, by opuścić placówkę i kontynuować rehabilitację w domu.

Artystka założyła fundację i kliniki po to, żeby walczyć nie tylko o zdrowie własnej córki.

słóW

obrazy za pomocą ruchu
żrenic. Powtarzające się
odpowiedzi pozwalają
odczytywać jej potrzeby.

– Jest na przykład sześć
obrazków. Wybieramy
jeden i powtarzamy. To
jest komunikat. Jeżeli
jest powtórzony sześć
razy, to coś znaczy – tłumaczy aktorka. – Czasem
przekaz jest szczególnie
poruszający: „Nie zosta-
wiał mnie”.

Nie jestem siłaczką

Za tymi słowami kryje się
historia, która na zawsze zmie-
niła życie rodziny. W maju
2000 roku sześciopółletnia
Ola zakrztusiła się tabletką.
Doszło do niedotlenienia mó-
zgu, a dziewczynka nie od-
zyskała pełnej świadomości.
Zaledwie kilka miesięcy wcze-
śniej nagle zmarł mąż aktorki,
Jacek Janczarski. Błazczyk zo-
stała sama z dwiema małymi
córkami – Olą i jej siostrą bliź-
niaczką Marianną.

Przez następne lata szuka-
ła dla Aleksandry kolejnych
możliwości leczenia i rehabi-

**Przez lata
aktorka
starła się, by
Marianna nie
ucierpiała przez
ich rodzinną
tragedię.**



litacji. Minimalną świadomość
córkę wykazał czynnościowy
rezonans magnetyczny. Ola
przechodziła różne terapie,
miała podane komórki ma-
cierzyste i wszczepiony sty-
mulator. Jej mama próbowała
wszystkiego, co było dostępne.

Nic dziwnego, że czasem
trudno jej było zachować zim-
ną krew. – Nie jestem siłaczką.
Płacę zwykle w wannie,
bo się łatwo zmywa łzy – przy-
znała. Musiała też pamiętać
o Mariannie, która po rodzin-
nej tragedii również potrze-
bowała matki. Jak podkreśla-
ła aktorka, nie mogła ratować
jednego dziecka kosztem życia
drugiego.

Dziś Ola jest dorosłą kobietą.
Jej mama nadal szuka moż-
liwości poprawy jej stanu, ale
ich codzienność składa się
również z drobnych znaków,
których znaczenia nie trzeba
tłumaczyć nikomu, kto przez
lata czekał na odpowiedź od
ukochanej osoby.

Rozpoznane kroki, spoj-
rzenie, odmowa ćwiczeń – to
niewiele w porównaniu z roz-
mową, której nie mogą odbyć.
Jednak dla Ewy Błazczyk są
dowodem, że wciąż mogą się
porozumiewać. A kiedy wie-
czorem wraca do domu, naj-
ważniejsze pozostaje to, że Ola
na nią czeka.

WYDARZENIA TYGODNIA

Ilona Ostrowska

Uczy syna empatii

Aktorka pragnie, by jej syn
Gustaw wyrósł na wrażli-
wego człowieka, który
potrafi okazać serce tym,
którym gorzej się wie-
dzie. Dlatego gdy uczniowie
czwartych klas ze szkoły,
do której chodzi syn artystki,
przygotowali kanapki dla
najbardziej potrzebujących,
Ilona Ostrowska (52) osobiście się zaangażowała w to, żeby do-
starczyć je na miejsce. – My z Gustawem przywieźliśmy je na
zimny dworzec, gdzie kolejka głodnych ciągnęła się po horyzont
– napisała w mediach społecznościowych pod zdjęciem obra-
zującym tę sytuację. I przy okazji zaapelowała do wszystkich
obserwujących jej profil fanów: „Pomagajmy!!!”



Anna Guzik

Wciąż nam jej brakuje

Minęło osiem miesięcy od śmierci Bo-
żeny Dykiel (†77). Koledzy i koleżanki z
serialu „Na Wspólnej”, z którymi przez
ponad dwie dekady spotykała się na
planie, do dziś nie pogodzili się z odej-
ściem aktorki. – Ona wciąż jest obecna
w moim sercu i mojej głowie. Cały czas
dziwi mnie to, że już nie ma jej wśród
nas – mówi Anna Guzik (50). Mimo bli-
sko trzydziestoletniej różnicy wieku ak-
torki łączyła silna więź. – Bożenka była
wobec mnie bardzo życzliwa i nie bała
się dawać mi rad. Ceniłam w niej to, bo
żyjemy w czasach, kiedy ludzie boją się
doradzić czy zasugerować coś komuś,
żeby go nie urazić – wspomina.



Katarzyna Ankudowicz

Wybaczyła rodzicom

Kto by pomyślał, że pod charaktery-
stycznym dla aktorki uśmiechem kryje
się morze wylanych łez. W szczerzej roz-
mowie z Plejadą Katarzyna Ankudowicz
(45) wyznała, iż dorastała w nieszczę-
śliwej rodzinie naznaczonej przemocą
psychiczną i fizyczną. Sąsiedzi nie re-
agowali, bo to były zupełnie inne czasy
niż teraz. Mimo traumatycznych przeżyć
gwiazda telewizyjnych seriali nie ma do
rodziców żalu. – Mam dziś twardą skorupę
i wiele mogę znieść – podkreśla. Nie-
stety, nie obyło się bez terapii. Katarzyna
Ankudowicz spędziła na niej 12 lat, ale
mimo to zdarzają się w jej życiu momen-
ty, że potrzebuje wsparcia fachowca.



**Dla Ewy Błazczyk
zrozumienie emocji Oli jest
bardzo ważne.**

Fot.: Akpa (2), East News (3), Newspix.pl, Reporter, Instagram.com/ilona_ostrowska, official

Łapać szczęście we dwoje

Ich słowa o miłości nie są tylko piękną deklaracją. Małżeństwo właśnie świętuje złote gody!

Aktorka doskonale wie, że miłość to nie tylko poryw serca, lecz także codzienny, wspólny wybór. – Umiemy razem przeżywać trudności życia i cieszymy się nawzajem ze swoich sukcesów – mówi Barbara Bursztynowicz (72) o życiu z Jackiem Bursztynowiczem (74). I najwyraźniej takie podejście przynosi aktorskiemu małżeństwu wymierne efekty, gdyż para właśnie świętuje swoje złote gody!

50-lecie małżeństwa przypadło na początek października, ale zakochani wyruszyli w podróż nieco później, bo w połowie miesiąca. Na południu Europy, z dala od ciekawskich spojrzeń, aktorka celebrowała to, co dla niej najważniejsze: codzienne szczęście u boku mężczyzny życia. A że radość najlepiej się mnoży, dzieli się nią też z fanami,

publikując romantyczne kadry z Włoch i Hiszpanii...

Dopełniamy się nawzajem

Historia tej miłości zaczęła się w momencie, gdy ich drogi przecięły się na studiach, w szkole teatralnej. Aktorka miała wówczas 22 lata. – Zakochałem się w Basi w jednej chwili, kiedy zobaczyłem ją po raz pierwszy – opowia-

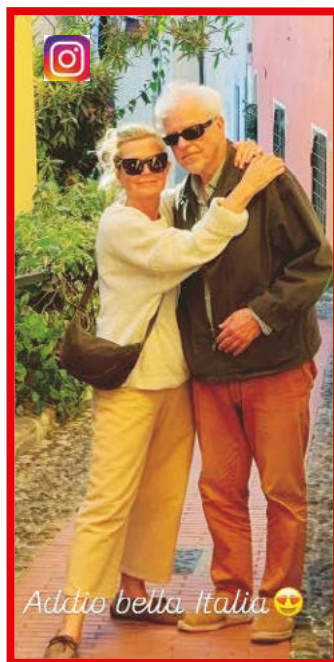
da artysta. Dla niej na początku nie było to takie oczywiste... – Nie bardzo chciałam się z nim spotykać – zdradziła niedawno. Dlaczego? Miała spore powodzenie i trudno było jej się zdecydować. Ale gdy już poznała pana Jacka bliżej, wpadła po uszy! Była pewna, że to ten jedyny, na całe życie. Jak widać – nie pomyliła się.

Dziś nie ma dnia, by nie cieszyli się, że postawili wtedy na siebie. Kim jest dla niej mąż? – Przyjacielem, powiernikiem, a także wielbicielem! Jest mi potrzebny, zawsze i wszędzie! – śmieje się gwiazda. I podkreśla coś jeszcze: siła ich związku nie kryje się w wielkich słowach, tylko w zwykłym, codziennym byciu obok – bez udawania i bez gry pozorów. – Dopełniamy się, jesteśmy ciekawi jedno drugiego. Nam chce się być razem. Dzięki temu wszystko jest łatwe – wyznaje.

Choć nie urywa, że czasami bywa też trudno. – Ponieważ zależy nam na sobie, wciąż się staramy – dodaje pani Barbara. – Zdarzają się nerwowe reakcje, ale to tylko krótkie spięcia. Zaraz dochodzimy do wniosku, że ten upór, by postawić na swoim, to dziecinada. A gdy



Minęło tyle lat, a aktor niezmiennie nosi swoją Basię na rękach.



Swoją jubileusz postanowili uczcić romantycznie, ale i z klasą – podczas wycieczki do Włoch.

zaboli jakieś słowo – przepraszamy.

I właśnie tak, krok po kroku, przetrwali razem pół wieku. W świecie, w którym relacje często nie wytrzymują tempa, oni stali się liderami w polskim show-biznesie. Dumą napawa ich też córka Małgorzata (44), scenografka i kostiumografka, która z całych sił trzyma za rodziców kciuki.

Trwać przy sobie

Na zdjęciach z wycieczek, jubileuszowej podróży, przytuleni do siebie małżonkowie wyglądają tak, jakby czas zatrzymał się dla nich przed wieloma laty. Sympatycy aktorki od razu zauważyli jedno: wciąż zwracają się do siebie z niezwykłą



Bardzo chciała zostać mamą i jej marzenie właśnie się spełniło.

Karolina Pisarek Witaj, наша Kiara!

Właśnie rozpoczęła się dla nich najcudowniejsza przygoda życia. Karolina Pisarek (29) i jej mąż Roger Salla (33) powitali na świecie córeczkę. W czasie ciąży modelka wyznała, że ze względów zdrowotnych nie może rodzić naturalnie. Na szczęście wszystko przebiegło zgodnie z planem. Dziewczyn-

ka przyszła na świat zdrowa i silna. Dostała piękne włoskie imię Kiara. – Najlepszy dzień w naszym życiu – szczęśliwi rodzice nie kryli wzruszenia, chwając się nowym członkiem ich rodziny na Instagramie. Para zaręczyła się w 2021 roku na Malediwach, a rok później wzięła ślub.



Dalsza podróż, do Hiszpanii, wiązała się ze zmienną pogodą. Jak to w życiu, czasem słońce, czasem deszcz...

Odpowiedz użytkownikowi basia_bursztynowicz...

czułością i atencją, jakby zakochali się w sobie wczoraj. – Jacusiu, my musimy łapać szczęście – zauważa Barbara Bursztynowicz na nagraniu.

Na co jej mąż odpowiada z uśmiechem: – Ja już złapałem. Kiedy cię poznałem. Co dalej? Trzymam.

A artystka doskonale wie, jaki dar przytrafił się im obojgu. Tuż po okrągłej rocznicy, na tle polskiej jesieni, wyznała ich motto: – Trwać przy sobie, gdy świat śpiewa i gdy milknie.

I to się nazywa piękne wejście w złotą jesień.



Są cztery lata po ślubie. A teraz już we troje.

Magdalena Lamparska

Ich miłość zaczęła się od wspólnej pasji. Małżonkowie dalej ją pielęgnują.

Jest szczęśliwa, że udało jej się założyć rodzinę i znaleźć prawdziwą miłość.

Chcą razem odkrywać świat

W ostatnich dniach ogarnia ją jesieńna nostalgia. – Lubię moment, kiedy wszystko trochę zwalnia, pojawia się mgła, dni robią się cichsze, a my mamy więcej przestrzeni, żeby się zatrzymać. To jest czas na ciepłą herbatę i domowe ciasto. Na myśli, na które latem nie było czasu. Na złapanie oddechu i zastanowienie się, gdzie jesteśmy i dokąd chcemy iść – napisała Magdalena Lamparska (38) w internecie. Zaledwie kilka dni wcześniej dzieliła się z fanami swoimi zdjęciami z mężem, podróżnikiem Bartoszem Osumkiem, z ich niedawnej wyprawy do Karpacza.

Wyprawy rodzinne jednoczą bliskich

Górskie jesienne wędrówki ich cieszyły. W nich odnajdują spokój, ale też pojawia się póżucie, że są bliżej Boga. Dzięki wędrówkom wracają romantyczne wspomnienia: na jedną z pierwszych randek przyszły mąż zabrał ukochaną do Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Chciał pokazać jej krainę, w której się wychował i cieszył go ogromnie błysk w oku Magdaleny, gdy patrzyła na malownicze ru-

iny zamków na wapiennych skalach.

– Wydaje mi się, że ja zakochałam się w pasji. To jest bardzo ważne, żeby każdy z nas miał swoją osobistą pasję – podkreślała aktorka w wywiadzie dla „Dzień Dobry TVN”.

Małżonkowie doczekali się dzieci – Tymoteusza (9) i Mili Magdaleny (4). Opieka nad nimi związana jest z licznymi obowiązkami, więc mają znacznie mniej czasu na pasję. Jednak chęci odkrywania świata nie stracili. – Nasza pierwsza podróż odbyła się, kiedy Tymek miał trzy miesiące i pamiętam, że wybraliśmy się w nasze piękne polskie Tatry – opowiadał Bartosz z uśmiechem. Kolejne wyprawy były więc tylko kwestią czasu.

Rodzinna pasja przetrwała do dziś dnia, a tak wiele miejsc pozostaje nadal do odkrycia...



Aktorka i jej mąż umieją zadbać o życiowy balans.

Rozłąka nie zniszczył



Eryk Lenartowicz na stałe mieszka w Sydney, ale często bywa w Polsce.

Kiedy był z mamą, tęsknił za ojcem. Gdy mieszkał u taty, ciągle myślał o mamie. Dla obojga zawsze był bardzo ważny.

Był mały, gdy jego rodzice zdecydowali się wyjechać z kraju i zamieszkać na drugim końcu świata. Choć spędził dzieciństwo w Australii, nie zapomniał o swoich korzeniach. – Chodziłem do polskiej szkoły niedzielnej – wspomina Eryk Lenartowicz (33). – Mama rozmawiała ze mną po polsku, opowiadała mi o ojczyźnie.

Został na dłużej

Rodzice Eryka rozstali się, kiedy miał niespełna cztery lata. Ojciec wkrótce po rozwodzie wrócił do Polski, a on został z mamą na Antypodach. – Miałem z tatą świetny kontakt, jak mieszkał w Australii – twierdzi. – Dzwoniliśmy do siebie, odwiedzał mnie. Potem przysłał mi z Polski paczki...

„W Australii mama rozmawiała ze mną po polsku”

Jacek Lenartowicz (66) doskonale pamięta, co czuł, decydując się zostawić syna pod opieką byłej już wtedy żony. – To była najtrudniejsza decyzja w moim życiu – wyznaje. – Rozpad rodziny był dla mnie traumą. Kiedy wkrótce po ósmym urodzinach Eryk oznajmił mamie, że chciałby polecieć do Warszawy i trochę pobyc z ojcem, nie miała nic przeciwko. Jolanta Juszkiewicz (62) nie mogła mu towarzyszyć, bo prowadziła już wtedy w Sydney własny Teatr

Kropka. – Bardzo chciałem wrócić do taty, zobaczyć Polskę. Byłem ciekaw, jak tu jest – opowiada Eryk. – Przyleciałem na krótko, ale tak mi się spodobało, że szybko wróciłem i zostałem na dłużej. Pan Jacek wziął na siebie obowiązek wychowania syna. Choć Eryk regularnie odwiedzał mamę, zdecydował, że skończy szkołę w ojczyźnie. W gimnazjum kiedyś mówili na niego „kangur”. Śmiał się z tego, bo wiedział, że jest lubiany przez rówieśników i nauczycieli. Był dobrym uczniem i nigdy nie dawał ojcu powodów do wstydu.

Zagrał u boku mamy

To, że pójdzie w ślady rodziców i zostanie artystą, wiedział, odkąd po raz pierwszy poszedł z nimi do teatru. Po maturze zdecydował się jednak studiować reżyserię w Gdynińskiej Szkole Filmowej, a nie aktorstwo. Gdy miał już w kieszeni dyplom, poleciał do Australii, by tam kontynuować naukę

TESKNIŁ ZA OJCZYZNĄ

Zawsze byłem mocno związany z Polską – podkreśla Eryk. Gdy mieszkał w Australii, chodził do polskiej szkoły niedzielnej. – Na początku się trochę wstydziałem mówić po polsku, a potem otworzyłem się na to.



Z tatą, który też jest aktorem, mają do dziś wspólne pasje.

a ich więzi



W programie „Demakijaż” ojciec i syn opowiadali o łączącej ich więzi.

Mama Jolanta Juskiewicz zachęcała syna, by mówił po polsku.

w Australian Film Television and Radio School. Nie kryje, że to dzięki mamie miał okazję po raz pierwszy wystąpić na teatralnej scenie. Pani Jolanta zaprosiła go do udziału w jednym ze swoich przedstawień. Przez kilka miesięcy grali razem w sztuce „The Mother Again”, z którą odwiedzili także Polskę. – Mama wprowadziła mnie w świat teatru – potwierdza Eryk.

Aktor i reżyser od lat dzieli życie między Australię a Polskę. – I tu, i tu jest mój dom – twierdzi. Ojciec z dumą mówi o nim, że jest „niezatapialny”. – Ma swoje idee, marzenia i konsekwentnie je realizuje – opowiada pan Jacek, dodając, że serce mu rośnie, gdy Eryk odnosi sukces za sukcesem, choć wcale nie jest mu łatwo. – On w tej Australii musi się maczetać przedzierając przez filmową dżunglę i daje sobie z tym radę – żartuje.

Rozumieją się bez słów

Eryk uwielbia swoje przyrodnie rodzeństwo. Najmłodsza

siostra, Lena, jest jego oczkiem w głowie. Przyjaźni się też z żoną ojca, Katarzyną. – Wymodliłem ją sobie – opowiada Jacek Lenartowicz. – Nie pojawiłaby się w moim życiu, gdyby Pan Bóg tego nie chciał. Ojciec i syn mają ze sobą świetny kontakt. Kiedy się spotykają, mogą przegadać kilka godzin. Znakomicie się bawią, oglądając razem filmy ze Stevenem Seagalem. Są przyjaciółmi, którzy rozumieją się bez słów. Jacek jest pierwszym recenzentem Eryka. Zawsze szczerze mówi mu, co myśli o jego pracy. Chwalił go za kreację w „Leśniczówce” i „Domu pod Dwoma Orłami”, był zachwycony jego debiutancką fabułą – filmem „Storm Bird”, który Eryk wyreżyserował niedawno z Jamesem Ivorem.

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!



TWÓJ CZYTELNY PROGRAM NA CO DZIEŃ! CO TYDZIEŃ! SPRAWDŹ!

JUŻ W SPRZEDAŻY!

Towarzyszy

Odchodzenie ludzi to normalny proces. Według niego warto jednak zadbać o to, żeby ta ostatnia nasza droga była zawsze godna i odbyła się w odpowiedniej oprawie.

Zwykształcenia jest socjologiem i reżyserem. Przez lata Paweł Pochwała (66) dał się poznać jako znakomity dziennikarz telewizyjny i radiowy oraz prowadzący liczne programy. Niedawno zmienił profesję i to na bardzo zaskakującą. Jest mistrzem ceremonii pogrzebowych.

Często Pan podkreśla, że ukształtowała Pana historia rodzinna oraz wspólnota że-glarska?

Mój tata był Lwowiakiem – to wiele mówi. Moja mama pochodziła z Ostrowca Świętokrzyskiego, a tam, i wiem to ponad wszelką wątpliwość, mają wyjątkowy stosunek do pamięci i do śmierci. Mam tam groby rodzinne, odwiedzam je regularnie. Ile razy przyjeżdżam, to zawsze jestem u siebie w domu. A sport? Jak najbardziej. To zawsze jest wspólnotowość i współodpowiedzialność.

Wylania się z Pana słów ogromny szacunek do życia i śmierci. Stąd pomysł, by zostać mistrzem ceremonii pogrzebowych?

O ceremoniach pogrzebowych myślałem od naprawdę wielu lat, dlaczego nie wiem. Gdyby zapytać malarza, dlaczego stworzył taki obraz? Każdy prawdziwy artysta powie: „Nie wiem, po prostu namalowałem”. Ze mną jest podobnie. Nie boję się używać takich słów jak misja czy powołanie, bo ja czuję do tego powołanie. Jestem tego absolutnie pewien jako wykształcony reżyser. Tak samo jak jestem przekonany, że do aktorstwa trzeba mieć powołanie. Umiejętności, talent – to jedno, ale trzeba się do tego urodzić. To styl życia, styl myślenia. Wspominam tych wielkich aktorów, którzy mnie uczyli: Zbigniewa Zapasiewicza, Andrzeja Łapickiego, Tadeusza Łomnickiego, Aleksandrę Ślaską czy Maję Komorowską. Oni byli urodzonymi aktorami. Podejrzewam, że do tych ceremonii też trzeba się urodzić.

Mówi się o tej branży, że jest niczym rodzina Corleone z filmu „Ojciec chrzestny”, niełatwo stać się jej częścią?

Jestem dopiero na początku drogi. Jak się spotkamy za trzy lata, to będę miał pewnie jakąś historię do opowiedzenia. Mam pierwsze kontakty, pierwsze ceremonie za mną, jeżdżę po domach pogrzebowych, rozmawiam. To nie jest łatwa branża.

Uważa, że na jego życie mieli wielki wpływ rodzice, tata pochodzący ze Lwowa oraz mama z Ostrowca Świętokrzyskiego.

AKTORSKIE PRÓBY

Sztuka aktorska nie jest mu obca. Zagrał w kilku epizodach w serialach „Klan” i „Plebanią”. Uważa jednak, że mimo doświadczenia z kamerą zjadł go stres. Dlatego zrezygnował z aktorstwa.

Wraz z Iwoną Schymallą prowadził poranny program TVP 1 „Kawa czy herbata?”.

w ważnej chwili

Żeglarstwo to jedna z jego pozazawodowych pasji.



Od niedawna jest mistrzem ceremonii pogrzebowych.

Zgadzam się, ale całe życie fascynowałem się słynnym reżyserem Tadeuszem Kantorem i teatrem Cricot 2. Przez dziesięć dni byłem jego asystentem. On w przedstawieniu „Wielopole, Wielopole” był mistrzem ceremonii pogrzebowych. Żegnał całą swoją rodzinę: wujka Olka, wujka Leonka, te wszystkie babki i dziadków, albo mój dyplom reżyserski – „Nasze miasto” Oscara Wildera. Przecież trzeci akt dzieje się na cmentarzu.

Czy jako młody chłopak obcował Pan z odchodzeniem, z tradycją żegnania bliskich?

Ja tego tak dobrze nie pamiętam, aczkolwiek w mojej rodzinie przykładało się do tego wagę. To nie było obojętne. Cały ten obrządek domowy – o tym się pamiętało, zwłaszcza w Ostrowcu, gdzie spędzałem wakacje. Dziadek leżący w domu, gromnice, płaczki. Dla mojego pokolenia to było normalne. Bardzo bym chciał, jak już w to wejść na dobre, wrócić do fotografii pośmiertnej. To kompletnie zanikło. Dlaczego nie ma już tego zwyczaju? Przy kremacji jest przecież możliwość pożegnania i uwiecznienia tej kruchej ceremonii. Mam też w głowie akcję „Jeden znicz na grobie”.

Ten zawód dopiero się kształtuje dając bliskim szansę na osobiste pożegnanie zmarłego, ale i gwarantuje zmarłemu pożegnanie, o jakim sam marzył?

Dlatego chcę być mówcą pogrzebowym. Moja pierwsza ceremonia była katolicka, w Pułtusku. Rodzina napisała mowę, ale nie miała siły jej przeczytać. To idealne miejsce dla mówcy. Współpracuję z domem pogrzebowym państwa Czyżaków w Wyszkowie. To mój „port macierzysty”. Pani Anna Czyżak założyła firmę, mając 19 lat, bo nie mogła patrzeć, jak trumny wozi się żukami, którymi potem wozi się cement na budowę. To są świetni ludzie, elita branży. W tej mowie, którą czytałem, w pierwszej części żywi żegnali zmarłego, a w drugiej zmarły żegnał żywych: „Żegnaj cię, żono Zofio... żegnaj cię, Krzysztofie, zięciu, traktowałem cię jak syna”. To jak druga część „Dziadów”. Na tym to polega. Jako reżyser widzę, że to jest teatr, który trzeba wyreżyserować od początku do końca. Trzeba to ułożyć, przywitać ludzi, pożegnać. To musi mieć strukturę. Druga ceremonia, której przeprowadziłem, była świecka. Sam pisałem mowę. Zawsze będę się

spotykał z rodzinami osobiście. Nigdy przez telefon, nigdy przez ankiety.

Dlaczego warto pomyśleć o scenariuszu, oprawie własnego pogrzebu?

Chodzi o to, żeby ludziom pokazać, że można i tak: „Żyłam jak chciałam, to i odejdę”, ale ogrom pracy przed nami. Jako dziennikarz będę namawiał, żebyśmy to planowali, żeby śmierć nas nie zaskakiwała. Sam żałuję, że nie wygłosiłem mowy na pogrzebie swojego teścia. Kantor zaplanował to genialnie. Umarł chyba w piątek – nikt o tym nie wiedział, a niedzielę rano cały Kraków był oblepiony klepsydrami. Ludzie idą do kościoła, a tam wszędzie Kantor. To był trik, mistrzostwo świata. Wypełnienie woli zmarłego to piękne zajęcie, o ile wszystko jest wcześniej ustalone. Ja z moimi bliskimi rozmawiam o tym otwartym tekstem. Z ciotką Kazią mamy już wiele rzeczy ustalonych. To ułatwia robotę, bo potem wszystko dzieje się szybko.

By zostać mistrzem ceremonii pogrzebowych trzeba

być dobrym człowiekiem, wierzącym, niekaranym? Jakim?

Ludzie nie pytają mnie, czy jestem wierzący, czy mam sakramenty. Ale między nami – ja jestem osobą wierzącą i nie widzę tu żadnego konfliktu interesów. Rozumiem różne spojrzenia. Mój teść, profesor, był osobą absolutnie świecką. Najporządniejszy człowiek, jakiego znałem. W rodzinie była dyskusja, czy może jednak „coś załatwić” w drugą stronę. Walnąłem ręką w stół: tego nie wybaczyl. Trzeba po prostu być wrażliwym człowiekiem. Im jestem starszy, tym więcej widzę. Wcześniej nie zauważałem starszych ludzi wokół siebie, widziałem tylko młodych. Teraz to dla mnie odkrycie. Kiedy pracowałem przy „Kawie czy herbacie” regularnie przychodził do nas Marek Nowakowski, bo co roku wydawał nową książkę i mówił: „Dostrzegajcie starszych wokół siebie”. Ja wtedy w ogóle nie wiedziałem, co on do mnie mówi. A teraz wiem.

Beata Banasiewicz/AKPA

O takiej miłości

Połączyła ich Gruzja, a wspólne życie przyniosło obojgu szczęście.

Gruzińskie stroje nadały ich ślubowi wyjątkowy charakter.

Chętnie ruszają w świat, by razem odkrywać kolejne piękne miejsca.

Wierzą, że to los ich połączył. Długo czekali na to uczucie, a dziś cieszą się każdą wspólną chwilą i są przekonani, że spędzą razem całe życie.

Dziewięć lat po ślubie wciąż potrafią zamienić zwykły wieczór w romantyczną randkę, a wspólny wyjazd w przygodę. – Czekaliśmy długo na tę miłość, ale w końcu ją znaleźliśmy – mówią Katarzyna Pakosińska (54) i Irakli Basilaszwili (48). – Między nami nie ma rywalizacji. Zamiast tego okazujemy sobie uczucia na każdym kroku, w każdym miejscu i o każdej porze. I choć muszę przyznać, że małżeństwo to niezaekwilibrystyka, kochać kogoś to przede wszystkim pozwalać mu na to, żeby był, jaki jest. O takiej miłości marzyliśmy całe życie – wyznaje artystka.

Spotkanie, które zmieniło wszystko

Poznali się w 2016 roku w Gruzji, dokąd Katarzyna Pakosińska pojechała kręcić serial dokumentalny „Tańcząc z Gruzją”. Z lotniska odebrał ją dziennikarz i właściciel biura turystycznego. Zastępował kolegę, któremu zepsuł się samochód. Uwagę Irakiego Basilaszwilego przyciągnęły zielone oczy pasażerki, jej donośny

marzyli

śmiej i radość życia. Wkrótce jednak beztróską znajomość przerwały dramatyczne chwile. Przed wyprawą w góry aktorka źle się poczuła. Po przyjęciu leków przepisanych przez miejscowego lekarza dostała zapaści. Przyszły mąż udzielił jej pomocy. – Sparaliżowało mnie. Nie mogłam chodzić ani mówić. Krew była już tak gęsta, że ciężko byłoby nawet wbić igłę – opowiadała po latach. Wspominała, że właśnie wtedy jej wybawca skradł jej serce, a życie zmieniło się o sto osiemdziesiąt stopni.

Znalazła wysnionego księcia

On miał dwoje dzieci z poprzedniego związku, ona wychowywała córkę Maję (22). Przeszłość nie przeszkodziła im w podjęciu decyzji o wspólnej przyszłości. – Od początku wiedziałam, że jest mężczyzną stworzonym dla mnie – mówi aktorka. Po pół roku znajomości przyjęła jego oświadczenie. Ślub odbył się w sierpniu 2017 roku w Milanówku, gdzie dziś mieszkają. Na tygodniowe wesele wybrali gruzińską twierdzę Ananuri. Panna młoda wykonała narodowy taniec i zaskarbiła sobie sympatię rodziny ukochanego. – Małżeństwo jest ważne – to deklaracja mężczyzny, że chce z tobą być. Magia zaczęła się już od podjęcia decyzji. Poczulałam spokój, że kończy się moja szarpanina. Znalazłam swojego wysnionego księcia. Nawiasem mówiąc,

mój Gruzin naprawdę okazał się księciem – zwierzyła się w jednym z wywiadów.

Warto było czekać tak długo

Katarzyna ceni w mężu szlachetność, zaradność i poczucie humoru. – Do tego jest dumny, honorowy, dotrzymujący słowa, prawdomówny i szczerzy. Może to dlatego, że w jego żyłach płynie błękitna krew? Ale jest absolutnie normalny. Śmieci wynosi, z psem wychodzi, więc wszystko jest w jak najlepszym porządku – zachwala ukochanego.

Oboje lubią być w ruchu, ale równie chętnie wracają do domu w Milanówku. – Większość zajęć staramy się wykonywać razem. Dom, w sensie rodzina, to dla mnie najlepsza, najukochańsza przystań. Droga, którą przeszłam, taka, a nie inna, przywiodła mnie do tego miejsca. Warto było poczekać na tę miłość – kończy Katarzyna.



Rodzinny spacer w szczytnym celu – promowali ideę transplantacji.

Fot.: Alpa, East News, Instagram.com/katarzyna_pakosinska (2)

Zupełnie nowy!

Teraz WIĘCEJ STRON!
Co miesiąc ponad
100 PORAD i INSPIRACJI!



NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy lub zamów w prenumeracie na czytelnia.pl

REKLAMA



Matka Boża
była szczególnie
bliska Kilarowi.
Wszędzie miał
porozkładane
rózańce.



Każde urodziny spędzał
w sanktuarium na
Jasnej Górze.

Jasną Górę nazywał swoim drugim domem. Tam zrozumiał, że wszystko, co jest złe i ciężkie w życiu, przynosi dobro cierpiącemu.

Kompozytor i pianista, jeden z najwybitniejszych twórców muzyki filmowej, m.in. Poloneza do „Pana Tadeusza”. Wojciech Kilar (81) swoją międzynarodową karierę zawdzięczał Czarnej Madonnie. – Maryja towarzyszy nam od wczesnego dzieciństwa. Jednak żeby naprawdę zrozumieć, kim Ona jest, trzeba się do Niej zbliżyć. I ja miałem to szczęście – opowiadał.

Po raz pierwszy odwiedził Częstochowę w stanie wojennym. I od razu rozkochał się w Czarnej Madonnie. – Tam znalazłem schronienie duchowe w ciężkim dla mnie, jak i dla całego narodu okresie – wspominał.

Pod opieką Matki Bożej

Od tamtej pory regularnie pielgrzymował do Częstochowy. Co roku, w swoje urodziny, 17 lipca. – Zawsze mam to samo wrażenie, kiedy przekraczam te mury, jakby Matka Boża położyła na mnie swo-

ją rękę. I czy jestem tutaj, czy u siebie w domu, to właściwie zawsze Jasna Góra jest ze mną. Obraz Matki Bożej, który od ojca przeora otrzymałem, stoi w takim miejscu w moim domu, że przechodzę koło niego setki razy dziennie i prawie za każdym razem się żegnam – wyjaśniał.

W wywiadach opowiadał, że to właśnie Maryja ukształtowała jego wiarę. – Tak jak w dzieciństwie wychowywała mnie moja mama, tak tutaj, już jako człowiek po czterdziestce, zostałem po raz drugi wychowany przez Matkę Bożą – podkreślał.

Jasną Górę z czasem zaczął nazywać swoim drugim domem. O wielkiej miłości do tego miejsca napisał w książce „Na Jasnej Górze odnalazłem wolną Polskę i siebie”. Tam zresztą powstały jego najważniejsze utwory. Jak chociażby kantata „Angelus”, którą stworzył, wsłuchując się w modlitwę różańcową pielgrzymów. W 1984 roku w tamtejszym sanktuarium przekazał swoje

wotum wdzięczności. – Pani Jasnogórskiej zawdzięcam właściwie wszystko. To, że moje życie potoczyło się tak, jak się potoczyło. Życie jako człowieka, a także jako kompozytora – opowiadał.

Prowadziła mnie do Boga

Najważniejszą kobietą w życiu Wojciecha, oprócz Maryi, była żona, Basia. Poznali się w Akademii Muzycznej w Katowicach. 22-letni wówczas Wojtek, widząc na korytarzu młodzieńką maturzystkę, zakochał się w niej od pierwszego wejrzenia. – To prawdziwe zrzęczenie Bożej Opatrzności porównuję do pioruna, jak w „Ojcu Chrzestnym”. Bardzo jestem Bogu wdzięczny za ten szczególnie moment, kiedy ją

Kompozytor
nazywał Maryję
swoją drugą
Mamą, która
odnalazła go po
czterdziestce.



Dzięki żonie Barbarze
przestał być letnim
katolikiem i zakochał się
w Matce Bożej.

awdzięcza Jej wszystko



służbę była narzędziem Boga w moim życiu. To od żony nauczyłem się też, że za wszystko należy dziękować – opowiadał.

Stworzeni dla siebie

– Za to jestem najbardziej wdzięczny Bogu, że uczynił mnie zdolnym do miłości. Dał mi kogoś, kogo kochałem. Aż strach pomyśleć, jak mogłoby potoczyć się moje życie, gdyby nie żona – opowiadał. Kilarowie wspólnie odmawiali różaniec. Razem odwiedzali też ukochaną Jasną Górę. Tam zawierzali Madonnie siebie i wszystkie swoje sprawy. A kiedy Basia chorowała i potrzebowała opieki, mąż czule się nią zajmował.

– Oni nie mogli bez siebie żyć. Wojtek starał się robić wszystko, co było najlepsze dla Basi. Kiedyś przyszliśmy na jej urodziny. Na stole leżał talerz z pokrojonym w kostkę chlebem ułożonym przez Wojtkę w kształcie serca. Z trudem gryzła, chciał ułatwić jej posiłek – wspominał ich przyjaciel.

Po jej śmierci w 2007 roku kompozytor jeszcze bardziej zbliżył się do Maryi.

– Jestem szczęśliwy, że mogę się modlić za żonę przed obliczem Pani Jasnogórskiej. I tutaj, u stóp Matki Bożej, chcę wypraszać łaskę dla mnie, żebym znalazł się też tam, gdzie moja żona się teraz znajduje, w Domu Pana, i żeby dobry Bóg nas połączył – mówił. Zmarł w 2013 roku, po kilkumiesięcznej walce z guzem mózgu. Miał 81 lat. Małżonkowie spoczywają we wspólnym grobie na cmentarzu w Katowicach.

K.W.

– To było olśnienie – wspominał chwilę, gdy ujrzał obraz Matki Bożej na Jasnej Górze.

spotkałem, mający wpływ na całe moje późniejsze życie – wspominał.

Długo byli narzeczeństwem, pobrali się dopiero po kilkunastu latach, w 1966 roku. To właśnie Barbara zbliżyła Wojciecha do wiary. Wcześniej był letnim katolikiem, jak sam twierdził. Dzięki żonie przestał też pić alkohol, z którym wcześniej miał problem. – Potem nie wziąłem do ust nawet nadziewanej nim czekoladki – wyjaśniał. – Moja żona, tak jak Maryja, prowadziła mnie do Boga. Całe jej życie było taką maryjną, ciepłą i serdeczną służbą, a przez tę



Polonez napisany do „Pana Tadeusza” króluje dziś na studniówkach.

Odnalazła swoje miejsce

Opuściła Śląsk, by wyjechać na drugi koniec Polski. Do krainy, w której czas płynie wolniej, gdzie swoje troski i kłopoty zawierzają Bogu pielgrzymi z całego kraju.

Cale dzieciństwo i lata aktywności zawodowej Agnieszka spędziła w Bytomiu. Pracowała w Specjalnym Ośrodku Wychowawczym, później w Bytomskim Ośrodku Edukacji. Należała również do hufca Związku Harcerstwa Polskiego w Bytomiu. Była zaangażowana w pomoc ubogim podczas świątecznych akcji Szlachetnej Paczki.

Pewna myśl nie dawała jej spokoju

– Choć na życie w mieście nie mogłam narzekać, przez wiele lat kielkowała we mnie myśl o przeprowadzce w rodzinne strony mojej mamy, na Podlasie. Właśnie tam wciąż stał dom po mojej babci, gdzie jako dziecko spędzałam wakacje – wspomina.

Kiedy jej syn, Jakub dorósł, nic nie stało już na przeszkodzie do realizacji celu.

Koleżanki Agnieszki zachodziły w głowę, jak uda jej się odnaleźć w nowej rzeczywistości – po wyprowadzce z dużego, ki-



Wszędzie dobrze, ale na Podlasiu najlepiej.

piącego życia miasta do małej, liczącej niewiele ponad 130 mieszkańców wsi, gdzie

„Kiedy jej syn, Jakub dorósł, nic nie stało już na przeszkodzie do realizacji celu.”

czas odmierza się wschodami i zachodami słońca.

– Aga, ty na wieś? A co ty tam zamierzasz robić z twoim temperamentem?! Jesteś wulkanem energii. Długo nie zagrzejesz tam miejsca – dziwiły się.

Czas pokazał, że ich obawy okazały się bezpodstawne.

W sierpniu 2022 r., po niemal 50 latach spędzonych w Bytomiu, przeprowadziła się do małych Zaczopek w gminie Rokitno. Odmienna od tej śląskiej rzeczywistości, ale... bez trudu złapała świetny kontakt z mieszkańcami – wielu kojarzyło ją, bo regularnie spędzała tu urlopy i święta.

– Po przyjeździe na miejsce



Syn Jakub to jej prawdziwa duma.



uderzyło mnie jedno: dostrzegłam, że niewiele jest atrakcji dla mieszkańców. Każdy zamykał się w swoich czterech ścianach, choć gdyby nadarzyła się taka okazja, chętnie wyszedłby do ludzi, pojechał

siak z Zaczopek ce i przeznaczenie



**Pielgrzymów
trzeba
porządnie
nakarmić.**

na wycieczkę, zwiedził nieznane zakątki Polski – przyznaje.

Poczuła, że chce i może im pomóc.

Spełniała się, służąc innym pomocą

Mogła wreszcie zrealizować swoje marzenia i życiową misję.

– Każdy z nas ma jakieś powołanie. Ja poczułam spełnienie w służbie ludziom – tłumaczy.

Tuż po przeprowadzce, porozumiała się z proboszczem i koleżanką, że wspólnie zadziałają, by zachęcić mieszkańców Zaczopek do zacieśniania więzów sąsiedzkich.

3 lata temu założyła z koleżanką Koło Gospodyń Wiejskich. Oficjalna rejestracja takiego Koła pozwalała na otrzymywanie dotacji na działalność.

Mieszkańcy regularnie spotykają się w tutejszej świetlicy.

Agnieszka czuje, że znalazła swoje miejsce na Ziemi. Na Podlasiu kontynuuje pracę zawodową. Pracuje w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4 w Białej Podlaskiej. Mało tego, działa społecznie! Dwa lata temu została sołtysiem.

Jezus uczył, że w królestwie Bożym wielkość mierzy się gotowością do służby innym. I to przesłanie wypełnia w codziennych relacjach z ludźmi.

– Kilka razy w roku organizujemy dla mieszkańców wycieczki, w październiku zabawy zarezerwowane tylko dla pań, czyli tzw. babskie combry, zorganizowałam też Szlachetną Paczkę dla jednego ze starszych, uboższych mieszkańców naszej wsi. Odkąd jestem sołtysiem, co roku w remizie świętujemy sylwestra. Zaproszeni są wówczas wszyscy – wymienia.

Życie Agnieszki toczy się blisko sanktuariów, co stało się

częścią jej codziennej posługi drugiemu człowiekowi. Zaczopki znajdują się bowiem zaledwie kilka kilometrów od Sanktuarium Bł. Męczenników Podlaskich w Pratulinie oraz zaledwie 40 kilometrów od Sanktuarium Matki Boskiej Kodeńskiej. Dla tego tradycją wsi jest przyjmowanie pielgrzymów zmierza-

jących do tych miejsc.

Agnieszka otacza troską przybywających w te strony z modlitwą na ustach. Na jej i pań Koła Gospodyń Wiejskich barkach jest przygotowanie około 30 blach ciast, sękaczy – jednego z symboli kulinarnych Podlasia.

Stara się, by jej wiara nie była jedynie słowem

W sierpniu tego roku gościli uczestników konnej pielgrzymki do Kodna, którzy zmierzali na uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny. – Jak co roku, witamy ich z otwartym sercem zapewniając ciepłą kolację – zdradza. – 4 października zaś gościliśmy we wsi ponad dwa tysiące uczestników 16.



**W Kole Gospodyń
Wiejskich znalazła
przyjazne dusze.**

Diecezjalnej Pielgrzymki Mężczyzn. Wydarzenie to zbieгло się z 30-leciem beatyfikacji Męczenników Podlaskich – dodaje.

Sołtyska swoimi aktywnościami udowadnia, że wiara nie pozostaje jedynie słowem. Przekłada się na otwartość, gotowość do pomocy.

– Choć nie uczestniczymy czynnie w pielgrzymkach, łączymy się z pątnikami duchowo – dodaje.

Nie oczekuje podziękowań, wzniosłych słów czy nagrody. Po prostu – otwarte drzwi, nakryty stół i serce gotowe do pomocy w służbie drugiemu człowiekowi – tak realizuje ewangeliczne wezwanie do miłości bliźniego.

Natalia Mróz

**„Nie oczekuje
podziękowań.
Realizuje
ewangeliczne
wezwanie
do miłości
bliźniego.”**

Kraina oprószona złotem

Żywiecczyzna to nie tylko góry i szlaki.
Jesienią aż chce się sprawdzić, co
jeszcze czeka za zakrętem.

Żywiecczyzna to
region, w którym
beskidzkie
krajobrazy łączą
się z historią
dawnych
rezydencji
i tradycją
góralską.



Beskid Żywiecki zachęca do wędrówek zarówno na widokowe szczyty, jak i spokojniejszymi leśnymi trasami.

Można wędrować górskim szlakiem albo szukać wytchnienia na leśnych ścieżkach. Żywiecczyzna mieni się atrakcjami zupełnie jak barwne beskidzkie szczyty, które teraz wyglądają tak, jakby ktoś posypał je złotym pudrem.

Prawie najwyżej

Wyższe od szczytów Beskidu Żywieckiego są w Polsce tylko Tatry. Najwyższa, królowa, Babia Góra (nazywana też Diablikiem) mierzy 1725 m n.p.m. i przyciąga turystów niesamowitymi widokami. By dotrzeć na jej szczyt, można wyruszyć z Przełęczy Krowiarki. To trasa dla niecierpliwych i niezbyt wprawnych piechurów – już po niespełna trzech godzinach będziemy u celu. Ale warto być przygotowanym na wszystko, bo Babia Góra nie bez powodu nazywana jest „Matką Niepogód” i „Kapryśnicą”. Choć w dolinach cicho, spokojnie, to już wyżej aura zmienia się jak w kalejdoskopie. Na samym szczycie, poza panoramą, jest i ciekawostka – kamienny mur, który zbudowali turyści, by chronił przed szalejącym tu wiatrem...

W południowej części Beskidu Żywieckiego znajduje się Babio-górski Park Narodowy. Przez cały jego obszar przebiegają liczne szlaki turystyczne, są i ścieżki

edukacyjne dla najmłodszych. A jest tu co poznawać, bo park zamieszkują wydry, borsuki, niedźwiedzie, rysie oraz wilki! Nie wolno więc tracić czujności.

Ochota na zwiedzanie

Na początek warto udać się do Żywca i Starego Zamku – niegdyś obronnej fortecy, potem renesansowej rezydencji, która była m.in. siedzibą Habsburgów. Dziś działa w nim muzeum. To tu właśnie można najwięcej dowiedzieć się o mieście i okolicy. Sam zamek otoczony jest pięknym parkiem. Ale na spacer warto też udać się na żywiecki rynek, otoczony kolorowymi kamienicami, z różowym miejskim ratuszem, z którego co dzień rozlega się hejnał.

Można też rzucić okiem na okolicę z wysokości – trzeba tylko pokonać 218 stopni wieży konkatedry Narodzenia Najświętszej Marii Panny. Momentami stromo, ale widok z tarasu rekompensuje trud.

I obowiązkowy punkt żywieckiej wycieczki – Muzeum Browaru. 18 wykutych w skale sal, gdzie leżakowało piwo, i historia opowiedziana w nowoczesny, ale poruszający wyobraźnię sposób. Jesteśmy a to w galicyjskim miasteczku pod niebem pełnym gwiazd, a to w XIX-wiecznej karczmie – scenografia zmienia się



Stary Zamek w Żywcu przez wieki należał do rodów władających miastem.



Muzeum Miejskie w Starym Zamku zgromadziło bogate zbiory dotyczące dziejów i kultury regionu.

co rusz wraz z historią browaru, która zaczęła się w 1856 r. Potem czas ruszyć ciut dalej, do Sopotni Wielkiej. Nie tylko po to, by zobaczyć najwyższy w Beskidach wodospad, który ma 12 m wysokości, lecz także, by spojrzeć w niebo – we wsi bowiem funkcjonuje ośrodek astroturystyki. Tu, patrząc w górę i wokół, naprawdę możemy poczuć, że jesteśmy jakoś bliżej nieba.

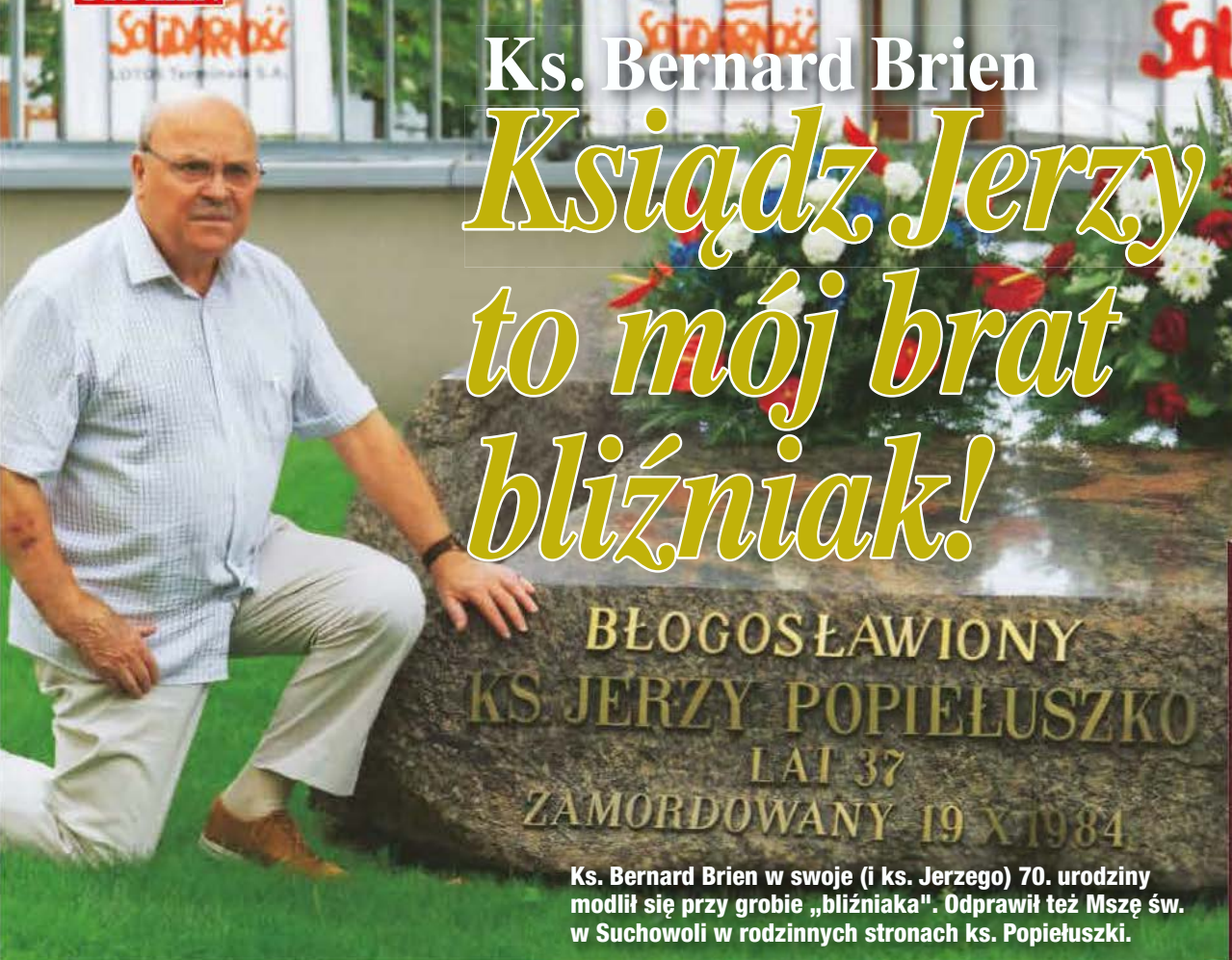


Spacer po Żywcu warto zacząć od rynku i okolicznych ulic.

POMNIK ŚW. JANA PAWŁA II



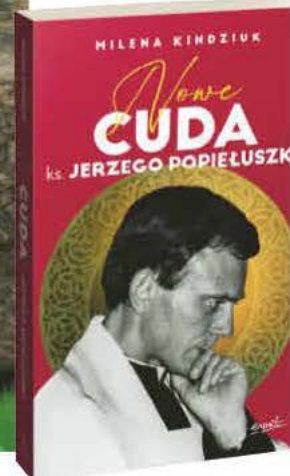
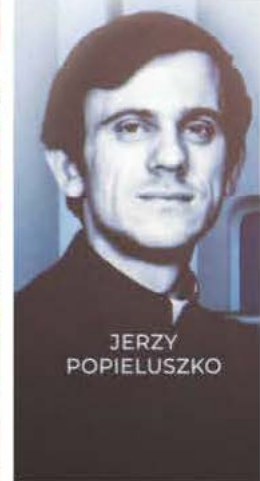
Pomnik papieża stanął w Żywcu w 2011 roku, w 16. rocznicę jego wizyty w mieście. Upamiętnia spotkanie z 1995 roku, podczas którego Jan Paweł II przemawiał do tysięcy zgromadzonych pod dzwonnica wiernych. Wtedy także przyznano Ojcu Świętemu tytuł Honorowego Obywatela Miasta Żywca.



Ks. Bernard Brien *Ksiądz Jerzy to mój brat bliźniak!*

BŁOGOSŁAWIONY
KS. JERZY POPIELUSZKO
LAT 37
ZAMORDOWANY 19 X 1984

Ks. Bernard Brien w swoje (i ks. Jerzego) 70. urodziny modlił się przy grobie „bliźniaka”. Odprawił też Mszę św. w Suchowoli w rodzinnych stronach ks. Popiełuszki.



Kult bł. ks. Jerzego obecny jest nie tylko w Polsce, ale i za jej granicami.

Biznesmen z Francji, ojciec i dziadek, porzucił wszystko i został księdzem. Na początku swego powołania odkrył silną więź z nieznanym dotychczas męczennikiem z Polski.

Przez 40 lat nie przekroczyłem progu kościoła – opowiadał o sobie ks. Bernard Brien. – Bóg nie był mi do niczego potrzebny. Zdobywałem pieniądze, miałem piękny dom nad morzem w Bretanii, własną łódź, piękną żonę. Z poprzednią, z którą miałem ślub kościelny, rozwiódłem się. Miałem z nią dwóch synów i czwórkę wnuków. Pewnego dnia, a był rok 2004, wrócił z podróży służbowej z Włoch, otworzył drzwi i stanął jak wryty – dom był zupełnie pusty, żona zabrała wszystko. Był szok, lzy, przynębenie... Kilka dni później wszedł po raz pierwszy w życiu do kaplicy niedaleko domu. Trwała akurat adoracja Najświętszego Sakra-

mentu, a on niespodziewanie poczuł spokój, miłość i przebaczenie. Otrzymał łaskę wiary. Rok później poczuł powołanie do kapłaństwa. Wkrótce uzyskał unieważnienie sakramentu małżeństwa i mimo ogromnych trudności ukończył studia teologiczne. W wieku 65 lat został wyświęcony na księdza. Nikt z jego rodziny nie przyjechał na uroczystość.

To mój brat bliźniak!

Ksiądz Brien złożył ślub, że odwiedzi kraj Jana Pawła II, którego pokochał całym sercem. Pojechał do Polski, a znajomy zakonnik zawiózł go do Warszawy, do grobu ks. Jerze-

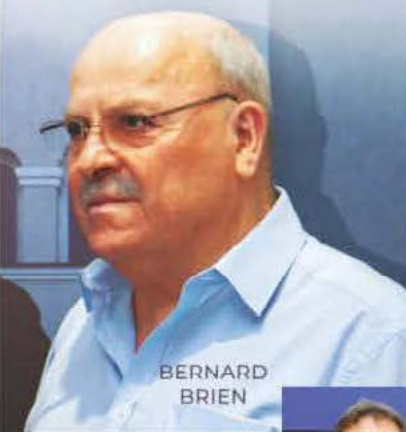
go Popiełuszki. Nie znał go, ale gdy stanął przy jego mogile i odkrył, że daty ich urodzin są identyczne, poczuł niezwykłą więź z zamordowanym kapłanem. Od tamtej pory zaczął go poznawać i opowiadać o nim we Francji.

„Odkryłem wtedy wielkie Boże miłosierdzie”

Do dzieła, pomóż!

Po powrocie do kraju został kapłanem w szpitalu Créteil. Pierwsze wezwanie otrzymał na oddział paliatywny do osób umierających. Odwiedził pewną kobietę, ale siostra zakonna poprosiła go o sakrament chorych dla umierającego Franciszka Audelana, który od 11 lat chorował na białaczkę, a leka-

EUX ANNIVERSAIRE
14.09.1947



Ważnym gronem odbiorców przesłania ks. Bernarda byli młodzi ludzie, którym opowiadał o „bracie bliźniaku”. Założył nawet fundację im. ks. Jerzego, poprzez którą ze swoją misją docierał do wielu odległych miejsc świata.

Z François Audelanem i jego żoną, którzy przybyli na grób bł. ks. Jerzego Popiełuszki, aby podziękować za łaskę życia.

Nie tylko ks. Bernard Brien i François Audelan, ale też wierni z wielu krajów świata wyprosilili łaski za jego wstawiennictwem. Możemy o nich przeczytać w najnowszej książce Mileny Kindziuk „Nowe cuda ks. Jerzego Popiełuszki”.



rze właśnie poradzili żonie, by była gotowa na jego odejście. Po namaszczeniu chorego ksiądz Bernard uświadomił sobie, że jest 14 września – urodziny jego i ks. Jerzego. Wyjął obrazek męczennika i powiedział: „Księżu Jerzy, dziś są twoje urodziny. Jeśli możesz coś zrobić, to właśnie dziś. Do dzieła zatem, pomóż!”. Po wyjściu księdza chory, nieprzytomny od kilku tygodni, otworzył oczy, a rano poszedł się wykąpać. Całkowicie wyzdrowiał! Zmarł dopiero pięć lat później.

Francja zna ks. Jerzego

Ksiądz Brien nie wiedział, co o tym myśleć i o całym zdarzeniu opowiedział biskupowi dopiero osiem miesięcy potem. Wciąż prowadził konferencje o księdzu Jerzym. Wkrótce w tym samym szpitalu wydarzył się drugi cud – po modlitwie za wstawiennictwem

księdza Jerzego wyzdrowiał umierający mężczyzna. Jedną z czuwających przy nim wnuczek, która nie знаła ks. Jerzego, zainteresował się nim i z kolei ona zaczęła opowiadać o księdzu z Polski Francuzom.

Marzenie o kanonizacji

Ksiądz Bernard Brien kilkakrotnie odwiedził Polskę, wyruszył też śladami ks. Jerzego – odwiedził jego rodzinne Okopy, Włocławek i Warszawę. Napisał książkę o ks. Jerzym pt. „Jerzy Popiełuszko. Prawda przeciw totalitaryzmowi”, by przybliżyć jego postać Francuzom. Marzył, by uczestniczyć w jego kanonizacji. W 2024 roku zachorował na raka i zmarł 6 sierpnia 2025 roku. Na pewno po tamtej stronie jego brat bliźniak bł. ksiądz Jerzy Popiełuszko wyszedł mu na spotkanie...

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy kremacja to grzech?

Czy Kościół pozwala na kremację ciała zmarłych, czy też jest to grzech przeciwko Bogu, Kościołowi i bliskim? Stała czytelniczka Ewa

Droga Pani Ewo, Kościół katolicki nadal zaleca tradycyjną formę pogrzebu, czyli złożenie ciała do grobu. Ta forma jest czytelnym symbolem oczekiwania na zmartwychwstanie. Kilka dziesiąt lat temu Kościół z dystansem patrzył na kremację zwłok, gdyż niektórzy ludzie w tamtym okresie traktowali ją jako pochwałę ateizmu, albo jako manifestację niewiary w zmartwychwstanie człowieka i w jego życie wieczne. Zakaz kremacji Kościół zniósł w 1963 roku. Odtąd dopuszcza się kremację zwłok, o ile ta forma pogrzebu nie zosta-

ła wybrana po to, żeby negować wiarę katolicką czy żeby okazać pogardę dla ludzkiego ciała. Prochy powinny być złożone w miejscu poświęconym, czyli w grobie ziemnym, kolumbarium lub murze cmentarnym. Kościół zabrania rozsypywania prochów, trzymania urny w domu, a także przerabiania jej zawartości na pamiątki, np. na biżuterię.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

„Camino dla opornych” to pełna ciepła i wzruszeń francuska komedia inspirowana prawdziwą historią, która z lekkością mówi o rzeczach ważnych. Wspólna wędrówka Fréd i 17-letniego Adama do Santiago de Compostela staje się opowieścią o drugich szansach, dojrzewaniu, przebaczeniu i przełamywaniu uprzedzeń. Rafael Film



„Maryja. Ilustrowana biografia Najświętszej Maryi Panny. Tom 2” ks. prof. Andrzeja Zwolińskiego to opowieść prowadząca od Wniebowzięcia Maryi aż po czasy współczesne. Autor przybliża modlitwy i nabożeństwa maryjne, objawienia, cuda oraz wizjerunki słynące łaskami, łącząc duchową perspektywę z teologicznym i historycznym kontekstem. Wydawnictwo Fronda



W jego oczach nie było potępienia



24 grudnia 1999 roku Jan Paweł II otworzył Drzwi Święte w Bazylice św. Piotra, inaugurując Wielki Jubileusz 2000 roku.

Nawróciła się, gdy przeszła przez Drzwi Święte. Włoska aktorka, która grała w filmach erotycznych, podczas spotkań z Janem Pawłem II nie czuła oceny, a ojcowską miłość.

Papież dał mi odwagę, by uwierzyć, że moja przeszłość została zmaszana i mogę zacząć od nowa – mówiła Claudia Koll o św. Janie Pawle II. To dzięki papieżowi aktorka, która występowała w filmach erotycznych, zrozumiała, jak bardzo błdziła przez wiele lat. Poczwała, że dawne grzechy nie przekreślają jej w oczach Boga, i zapagnęła zmienić swoje życie. – Gdy zaczęłam czytać słowa i homilie Jana Pawła II, zrozumiałam, że Bóg nie jest sędzią, który czeka na moje poknięcie, ale Ojcem, który chce mnie podnieść – wyznała z wdzięcznością.

W jednej chwili znalazłam się u jego stóp

Claudia Koll, urodzona w 1965 roku w Rzymie, dorastała w katolickiej rodzinie. Gdy była nastolatką, film o Matce Bożej z Fatimy tak ją wzruszył, że

w drodze do domu modliła się o śmierć, ponieważ pragnęła znaleźć się blisko Maryi. – Chcę żyć z Tobą i przyjść do Ciebie; przybliż mnie do Ciebie tak, jak przybliżyłaś Hiacyntę – prosiła. Potem oddała się od Boga. – Jak wielu nastolatków zagubiłam się; przestałam chodzić do kościoła i zaczęłam gonić za innymi pragnieniami – wyznała.

Przez cztery lata studiowała medycynę, ale ostatecznie pochłonęła ją kariera aktorska. Niestety, swój talent i urodę, którymi hojnie obdarzył ją Bóg, marnowała, grając w filmach erotycznych. Żyła z dala od wiary, na własnych zasadach, ale nie potrafiła odnaleźć szczęścia. – Towarzyszyło mi głębokie poczucie pustki... Zaczęłam zadawać sobie pytania o sens życia, o to, kim jestem i dokąd zmierzam – opowiada. Potrzebowała czasu, by zrozumieć, że to, co uważała za wolność, w rzeczywistości było niewolą.

Miała 35 lat, gdy Kościół obchodził Wielki Jubileusz Roku 2000. W grudniu 1999 roku Jan Paweł II otworzył Drzwi Święte w Bazylice św. Piotra i jako pierwszy przez nie przeszedł. Claudia znalazła się wśród tysięcy osób, które w kolejnych miesiącach uczyniły to samo. Zdecydowała się na to tylko dlatego, że koleżanka poprosiła ją o towarzystwo. – Kiedy przechodziłam



Podczas Jubileuszu Artystów w Roku Jubileuszowym 2025 znów przeszła przez Drzwi Święte.



Tak jak Jan Paweł II jest oddaną czcicielką Jezusa Miłosiernego.



Teraz wiara jest w centrum życia Claudii Koll, która chętnie daje świadectwo swej drogi do Boga.

przez Drzwi Święte, nie znałam znaczenia tego gestu. Nie miałam pojęcia, co wydarzy się dalej w moim życiu. Pamiętam, jak czekając na przejście przez Drzwi Święte, chłonełam wiarę pielgrzymującego ludu Boga podczas modlitwy i czułam, że ta wiara mnie niesie – wspominała.

A gdy przyszła jej kolej, zdarzyło się coś zaskakującego. – Natychmiast poczułam, że życie, które prowadziłam do tamtego momentu, legło w gruzach i bezpowrotnie zniknęło – mówiła. Był to początek długiego procesu duchowej prze-

miany Claudii Koll, która na nowo odkrywała wiarę i bliskość Boga.

Aktorka miała okazję kilkakrotnie spotkać się osobiście z Janem Pawłem II. – Poznałam go na początku mojego nawrócenia. Był 1 października 2000 roku. Moje życie zmieniło

się na zawsze. Jego spojrzenie przeniknęło mnie na wskroś. W chwili, gdy na mnie spojrzał, padłam na kolana. Znalazłam się u jego stóp – opisywała.

Patrzył na duszę, a nie na to, co pisano w gazetach

Do dziś pamięta spojrzenie papieża pełne ojcowskiej miłości. – Każdy, kto patrzył w oczy Jana Pawła II, czuł się kimś naprawdę ważnym. W jego wzroku nie było ani grama oceny czy potępienia dla moich dawnych ról czy skandali. Była tam tylko bezbrzeżna miłość, która rozpuszczała każdy ludzki lęk. On

patrzył na duszę, a nie na to, co pisano o mnie w gazetach – mówiła wzruszona artystka. Podkreśla, że od papieża bił niesamowity pokój, który przenikał do głębi.

Wielkie wrażenie wywarł na niej „List do artystów”, w którym Jan Paweł II pisał o związku sztuki z pięknem i duchowym wymiarem ludzkiej twórczości. Claudia zrozumiała, jak bardzo wcześniej sprzeniewierzała się



Claudia Koll przed swoim nawróceniem chętnie odsłaniała ciało w filmach.

darowi, który otrzymała od Boga. Dziś uczy młodzież w założonej przez siebie Star Rose Academy. – Powtarzam im to, czego nauczyłam się od papieża Wojtyły: wasz talent jest misją, a wasze ciało to świątynia, o którą trzeba dbać z godnością.

Poruszyła niebo i ziemię, by ocalić chłopca z Afryki

Od 2005 roku aktorka prowadzi stowarzyszenie „Le Opere del Padre” (Dzieła Ojca), które niesie pomoc mieszkańcom Afryki. Walczy z biedą, wspiera edukację i budowę studni. – Spotkanie z ubogimi przemieniło moje serce – mówi Claudia.

Podczas pobytu w Burundi poznała nastoletniego chłopca, Jean-Marie, który potrzebował przeszczepu nerki. Poruszyła niebo i ziemię, by sprowadzić go do Włoch, gdzie uratowano mu życie. Zamieszkał z nią, dorastał w jej domu i przyjął chrzest.

– To najpiękniejszy prezent od Boga – mówi aktorka. Dziś Jean-Marie założył już własną rodzinę, a Claudię uczynił babcią. Przyjęła pod opiekę kolejnego chłopca, a później dziewczynkę. Spełnia się w roli mamy zastępczej.

Bieda, z jaką zetknęła się w Afryce, wstrząsnęła nią do głębi. Widziała głodne dzieci bawiące się w brudzie, a w ich oczach dostrzegała rozpacz i brak nadziei. Doświadczyla tam też grozy wojny. Wieczorami z okien misji obserwowała czerwone smugi pocisków przecinających niebo i słyszała odgłosy strzałów. To nauczyło ją całkowitego zawierzenia Bogu nawet w chwilach strachu.

Po nawróceniu zmieniła też podejście do zawodu. Zaczęła odrzucać role wymagające nagości, wybierała produkcje opowiadające o wierze, świętych i wartościach chrześcijańskich. – Choć moje życie stało się trudniejsze niż dawniej, przeżywałam je z większą świadomością i jest ono o wiele piękniejsze dzięki cudowi wiary – cudowi, który otwiera serce na Boga – podkreśla Claudia.

Orzechy i słodkie zachwyty

Przyjemnie chrupiące i pełne smaku oraz jesiennego aromatu – te wypieki oczarowują od pierwszego kawałka. I na jednym trudno będzie skończyć!



Szwedzki kołacz

SKŁADNIKI:

• 3 jajka • 120 g + 4 łyżki cukru • 50 g gorzkiej czekolady • 120 g zmielonych orzechów laskowych • 1 łyżka mąki pszennej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 100 g płatków migdałowych • 2 łyżki masła • 400 g śmietany 30% • 2 łyżki kawy rozpuszczalnej w proszku

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka utrzyj z 120 g cukru na puszystą, jasnokremową masę. Czekoladę drobno posiekaj (ew. zetrzyj na tarce o dużych otworkach), wymieszaj

z mąką i orzechami. Porcjami wsymp do masy jajecznej. Wymieszaj. Ciasto nałóż do tortownicy z pergaminem. Piecz przez 30 minut w temp. 180°C. Wystudź. Stop na patelni 4 łyżki cukru. Karmel wymieszaj z masłem. Płatki migdałowe upraż.

2. Śmietanę ubij na sztywno. Kawę rozpuść w 2-3 łyżkach wrzącej wody, przestudź. Połącz z bitą śmietaną. Orzechowy spód wyłóż na patelnię. Posmaruj równomiernie kawową bitą śmietaną. Posyp płatkami migdałowymi. Potem polej masłem i karmelem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 55 minut

PORCJE: 10 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Szybki obiad

Mrożone Warzywa na patelnię z koperkiem i pietruszką, FROSTA - idealne dla tych, którzy cenią sobie prostotę i wyśmienity smak w jednym daniu.

• Ok. 6,99 zł/400 g



Słodka przekąska

Jeżyki Korzenne, Colian, z limitowanej serii, czyli połączenie kruchego herbatnika, karmelu i bakalii z jesiennymi przyprawami.

• Ok. 6,99 zł/140 g



Na zapas!

Obrane orzechy możesz zamrozić! Włóż je do szczelnego pojemnika lub woreczka strunowego i schowaj do zamrażarki. Zachowają świeżość nawet przez kilka miesięcy, a ty wykorzystasz dokładnie tyle, ile potrzeba do ciasta.

Krajanka z bitą śmietaną

SKŁADNIKI:

• po 125 g miękkiego masła i cukru • 2 cukry waniliowe • po 320 g mielonych orzechów laskowych i gorzkiej czekolady • 8 jajek • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 1 kg śmietany 30% • 50 g płatków z orzechowych laskowych • 1 słoik konfitury żurawinowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Posiekaj drobno 150 g czekolady. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywno. Masło utrzyj z 125 g cukru. Kiedy masa maślana będzie puszysta i jasnokremowa, kolejno dodaj żółtka. Wsymp orzechy oraz

mąkę i proszek do pieczenia. Dodaj posiekaną czekoladę. Delikatnie domieszaj pianę ubitą z białek. Ciasto rozsmaruj na blasze z pergaminem. Piecz przez 25 minut w temp. 180°C. Spód wystudź i posmaruj konfiturą żurawinową.

2. Płatki orzechowe zrumień, pozostałą czekoladę posiekaj. Śmietanę ubij z resztą cukru waniliowego, rozsmaruj na spodzie. Posyp czekoladą i płatkami orzechowymi. Udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut PORCJE: 18

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

średni



Babka z marcepanem

SKŁADNIKI:

- 200 g orzechów laskowych
- 150 g masy marcepanowej
- 1 cukier waniliowy • 250 g masła • 150 g cukru • 5 jajek
- 350 g mąki • 1 mały proszek do pieczenia • 150 ml mleka
- 1 gotowa polewa z białej czekolady • tłuszcz i mąka do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy wrzucić na rozgrzaną suchą patelnię, mieszając, uprażyć. Przesłodzić, usunąć brązową skórkę i posiekać. Marcepan pokroić na kawalki. Masło utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Wbić do niej jajka. Porcjami wsypać mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia. Doleć mleko. Dołożyć orzechy oraz marcepan. Całość szybko wymieszać mikserem.

2. Formę z kominkiem posmarować tłuszczem, oprószyć mąką. Napęlnić ciastem. Piec przez 50 minut w temp. 180°C. Polewę przygotować według przepisu na opakowaniu. Obłój nią ciasto. Dowolnie udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut PORCJE: 16

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

łatwy



Krażki z kruszonką

SKŁADNIKI:

- 325 g masła • 2 jajka • 100 g białego cukru • 525 g mąki
- 175 g brązowego cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 50 g gorzkiej czekolady • 75 g orzechów pekan • 5 g kakao • 1 łyżeczka mielonego cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1. Utrzyj 250 g masła z białym cukrem na puszystą, jasno-kremową masę. Kolejno wbić do niej jajka, cały czas miksując. Potem do ucieranej masy dosyp 400 g mąki, 125 g brązowego cukru oraz proszek do pieczenia. Czekoladę i orzechy pekan

drobno posiekać, dodaj do ciasta. Szybko zagnieć rękami. Ciasto włóż do lodówki na co najmniej 30 minut.

2. Zagnieć na kruszonkę 50 g cukru, 125 g mąki, 75 g masła, przesiane kakao i mielony cynamon. Podziel ciasto orzechowe na 18 porcji. Z każdej uformuj placuszek (śr. 7 cm). Krażki ułóż na blachach wyłożonych pergaminem. Posyp czekoladową kruszonką. Piec 13 minut w temp. 180°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut SZTUK: 18

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

średni

Tort z jabłkami w kajmaku

SKŁADNIKI:

- po 250 g miękkiego masła i cukru • 4 jajka • 2 łyżki mleka
- 220 g mąki • 80 g mielonych orzechów laskowych • 4 łyżeczki proszku do pieczenia • 50 g posiekanych orzechów włoskich
- 3 jabłka • 200 g śmietany 30%
- 600 g mielonego twarogu
- 200 g sosu kajmakowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z 150 g cukru i jajkami na puszystą, jasno-kremową masę. Dodaj mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia, orzechy posiekane i mielone. Całość wymieszaj mikserem. Obierz 1 jabłko, grubo zetrzyj, dołóż do ciasta. Przelóż je do formy z pergaminem. Piec przez ok. 45 minut w temp. 175°C.

2. Pozostałe jabłka oczyść, miąższ wraz ze skórką po-

króć w kostkę. Śmietanę ubij na sztywno. Twaróg utrzyj z resztą cukru. Dodaj bitą śmietanę. Dołóż 1/3 jabłek i 100 g sosu. Ciasto rozetnij na 3 blaty. Przelóż kremem serowym. Resztę sosu podgrzej, wrzucić pozostałe 2/3 jabłek. Zagotuj. Rozłóż równomiernie na wierzchu tortu.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut PORCJE: 14

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

średni



Odkładasz badanie na później, bo słyszałaś, że jest nieprzyjemne? Sprawdź, co dzieje się z piersią przez te kilka minut w mammografii.

Według najnowszych danych, profilaktyczną mammografię wykonuje niespełna 34 proc. Polek. Tymczasem w Danii czy Szwecji piersi bada ponad 81 proc. kobiet. Pora rozwiać wszystkie wątpliwości o tym badaniu.

Co nam daje?

Mammografia bada gruczoły piersiowy za pomocą promieni rentgenowskich. Jej dużą zaletą jest możliwość wykrycia bardzo małych guzków, wielkości 2-5 milimetrów, które zwykle są niewyczuwalne w samobadaniu piersi. A wczesne ich zdiagnozowanie daje szansę na całkowite wyleczenie. W ramach NFZ z bezpłatnej mammografii, bez skierowania, mogą skorzystać panie w wieku 45-74 lata, co 2 lata.

Jak wygląda?

Przed samym badaniem wypełniasz krótką ankietę dotyczącą zdrowia. Do mammografii należy rozebrać się od pasa w górę.

Wyniki szczegółowo omawia się z lekarzem.



Mammografia bez tabu



Na mammografię najlepiej zgłaszać się 7-10 dni po pierwszym dniu ostatniej miesiączki. U kobiet po menopauzie nie ma to znaczenia.

re. Następnie przechodzisz do pomieszczenia z aparatem mammograficznym. Technik ustawia cię przy aparacie i wykonuje zdjęcia rentgenowskie piersi lewej i prawej. Dawka promieniowania jest niska i bezpieczna. Samo badanie obu piersi trwa ok. 5 minut. W dniu badania nie powinnaś używać dezodorantów, antyperspirantów, talku pod pachy. Mogą zawierać cząsteczki widoczne na zdjęciu rentgenowskim jako białe plamki i zostać źle zinterpretowane.

Czy mammografia boli?

W trakcie badania każda piersć układana jest na płycie podporowej. Następnie opuszczana jest na nią druga płyta, tzw. łopatką uciskową – dociska piersć i ją spłaszcza. Takie ściśnięcie jest konieczne dla uzyskania wysokiej jakości zdjęć, a tym samym wiarygodności badania. Piersi mają wrażliwą tkankę gruczołową, tłuszcz i zakończenia nerwowe, dlatego ich ściśnięcie w aparacie może powodować dyskomfort. Nie jest to jednak ostry ból, ale mocny

ucisk, choć doznania mogą być interpretowane indywidualnie. Są one jednak chwilowe i do zniesienia. Warto informować o swoich wrażeniach technika wykonującego mammografię, bo może on poprawić komfort badania, np. zmienić położenie piersi czy kąt ucisku.

Co oznacza „niepewny” wynik

Jeśli wynik budzi wątpliwości onkologiczne lub jest niejednoznaczny, konieczna jest dalsza diagnostyka (informacja jest na wyniku). Ale nie oznacza to automatycznie rozpoznania raka. Po prostu potrzebna jest dokładniejsza ocena wykrytej zmiany, aby zyskać pewność, jaki ma charakter. Kolejnym badaniem może być USG piersi, mammografia 3D, rezonans magnetyczny czy biopsja. U ok. 80 proc. pań dalsze badania wykluczają nowotwór, często okazuje się, że zmiana jest łagodna, to np. torbiel czy włókniak.

Mammobus czy przychodnia?

- Możemy zbadać się w przychodni czy szpitalu lub w mammobusie – mobilnej pracowni.
- Dojeżdżają one do mniejszych miejscowości, gdy w okolicy nie ma stacjonarnej mammografii, ułatwiając kobietom dotarcie na badanie. Mobilnie jest ono

wykonywane równie profesjonalnie, jak w szpitalu czy poradni. Przestrzeń w mammobusie zapewnia intymność, np. wydzielona jest przebieralnia. Określona jest też konkretna godzina badania, więc nie ma obawy, że czeka nas kolejka.

- Na stronie internetowej NFZ lub swoim IKP można sprawdzić, kiedy i w jakiej miejscowości pojawi się mammobus oraz zapisać się na badanie.

MOC ROŚLIN

Przeciwzapalna jarzębina

Tej owoce pomagają przy guzkach krwawniczych i problemach z pęcherzem.

● Wywar z jarzębiny wspomaga leczenie zapalenia pęcherza. Rozkruszyć łyżkę suszonych owoców. Zalej szklanką

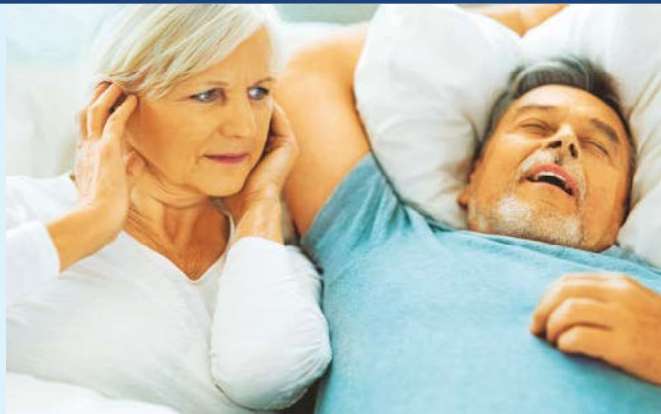
zimnej wody, doprowadź do wrzenia. Przykryj i gotuj na małym ogniu 5 minut. Odstaw na 20 minut. Płyn ostudź i przecedź. Pij 2 razy dziennie po pół szklanki przez 5-7 dni.

● Jarzębina przynosi też ulgę przy hemoroidach – obkurcza naczynia

krwionośne, redukuje obrzęk. Garść suszonych owoców zalej litrem wrzątku i parz 15 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu wlej napar do miski z letnią wodą i rób 10-minutowe niasadówki raz dziennie.



LEKARZ ODPOWIADA



Mam problemy ze snem, bo mąż w nocy bardzo chrapie. Jak mam go przekonać, by wreszcie poszedł do lekarza?

Danuta z Kielc

Warto uświadomić mu, że odwołując wizytę u specjalisty nie tylko nie daje Pani spać, ale naraża siebie na poważne powikłania związane z tą dolegliwością. Od tych mniej groźnych, ale dokuczliwych, jak poranne bóle głowy, spadek koncentracji, zasypianie w ciągu dnia, po dużo poważniejsze, np. zaburzenia w układzie sercowo-naczyniowym, prowadzące do zawału. Właśnie dlatego chrapanie należy leczyć. Terapia zależy od przyczyny, a tę ustala się w trakcie diagnostyki.

CZY TO PRAWDA?

O glutenie

TAK

SAMO ODSZTAWIENIE GO NIE SPRAWI, ŻE SCHUDNIEŚZ

Bezglutenowe ciastka, pieczywo czy makarony mogą mieć tyle samo kalorii co ich tradycyjne odpowiedniki, a czasem nawet więcej. Niektóre zamienniki zawierają też mniej błonnika, co może utrudniać utrzymanie sytości po posiłku. Jeśli ktoś chudnie po przejściu na dietę bezglutenową, często wynika to z ograniczenia przekąsek, słodczy lub wielkości porcji, a nie z usunięcia samego glutenu.

O chudnięciu decyduje bilans energetyczny, a nie eliminacja konkretnych grup produktów.

NIE

ZDROWIEJ JĘST GO UNIKAĆ

Większość ludzi trawi gluten normalnie i nie ma potrzeby go eliminować. Jest on problemem głównie dla osób z celiakią, alergią na pszenicę albo częścią osób z nieceliakalną nadwrażliwością na gluten. Jeśli ktoś czuje się lepiej bez pieczywa, powodem może być nie gluten, tylko np.

FODMAP (słabo wchłanialne cząstki fruktozy), ograniczenie przetworzonej żywności lub kalorii. Gdy masz problemy po glutenie, trzeba je zdiagnozować (zwłaszcza w kierunku celiakii), zamiast profilaktycznie go odtawiać.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Poprawiamy koordynację

Zawroty głowy, a co za tym idzie, potykanie się, a nawet upadki, to problem wielu starszych osób. By usprawnić ciało, ćwicz koordynację i równowagę.



● Uklęknij. Ręce wzdłuż ciała. Podnieś się do klęku na prawym kolanie, nie ruszając rękami. W kolejnym kroku wstań, mając opuszczone ramiona. Znow klęknij na prawe kolano, potem

na oba. Powtórz, podnosząc się do klęku na lewym kolanie. Powtórz po 3 razy dla każdej nogi.

● Usiądź na krześle. Ręce wyciągnij przed siebie. Wstań bez odpychania się od krzesła. W ten sam sposób wróć do siedzenia. Powtórz 7 razy.



Jak wzmocnić wątrobę dietą i dobrymi nawykami

Ma niesamowitą zdolność regeneracji, jednak gdy jest często przeciążana, np. przez przewlekły stres, niezdrową dietę czy leki, zaczyna chorować.

Wątroba jest najważniejszym filtrem naszego ciała. W niej neutralizowane są toksyny, alkohol, leki, szkodliwe substancje z jedzenia, co sprawia, że nie kumulują się we krwi i nie zatrzymują organizmu. Dzięki niej możliwe jest odpowiednie trawienie i wchłanianie tłuszczów.

Jeśli czujesz się ciągle zmęczona i senna, może być to sygnał, że twoja wątroba potrzebuje wsparcia.

1 Unikaj ultraprzetworzonej żywności. Jedzenie pełne tłuszczów nasyconych, trans, różnych cukrów, soli, konserwantów, wzmacniaczy smaku

mocno obciąża wątrobę. Dlatego lepiej wystrzegać się produktów typu instant, konserwowych, paczkowanych wyrobów cukierniczych itp.

2 Wystrzegaj się płynnej fruktozy. Badania mówią, że nadmiar fruktozy może doprowadzić do niealkoholowego

stłuszczenia wątroby. Chodzi jednak o tę w postaci syropu glukozowo-fruktozowego zawartego w wielu słodkich produktach i napojach (warto czytać etykiety). Fruktoza pochodząca z owoców nie jest tak szkodliwa.

3 Gotuj, piecz. Najlepiej jedz dania gotowane na parze lub w wodzie, pieczone w piekarniku. Zrezygnuj ze smażonych. Unikaj zasmażek, dodawania śmietany do zup, sosów.

4 Warzywa do każdego posiłku. Siegaj zwłaszcza po te, które zawierają najwięcej antyoksydantów – jarmuż, szpinak, karczochy, brokuł, buraki, paprykę. Pomagają neutralizować wolne rodniki i wspierają regenerację komórek wątrobowych.

5 Spalaj kalorie. Do codziennej rutyny włącz aktywność, która angażuje duże grupy mięśni, np. jazda na rowerze, energiczny marsz, pływanie. Ruszaj się jak najwięcej w ciągu dnia. Dzięki temu będziesz na bieżąco spalać kalorie, co pomoże w utrzymaniu właściwej masy ciała ważnej dla dobrej pracy wątroby.

6 Ostrożnie stosuj leki, zwłaszcza bez recepty. Zawsze przestrzegaj zaleceń lekarza czy wytycznych w ulotce leku, np. nie zwiększaj jego dawki czy częstotliwości przyjmowania. Różne z pozoru leki mogą mieć tę samą substancję czynną i wtedy jej dawka się dubluje. Nawet zwykły paracetamol można łatwo przedawkować.

Zażywaj ostropest. Całe ziarna zmiel lub rozłutcz w moździerzu. Możesz je dodawać do potraw.



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

CZYTELNICZKI RADZĄ

Długi spacer lekiem na smutki

Ruch to dla mnie antidotum na wszelkie zmartwienia. Redukuje poziom stresu i poprawia samopoczucie psychofizyczne. Istotne, by znaleźć aktywność, która sprawia przyjemność, a nie jest przymusem. Ja próbowałam z siłownią, ale zrezygnowałam z niej na rzecz ruchu na świeżym powietrzu. Dla mnie najlepsze okazały się spacer, marsz lub nordic walking – o każdej porze roku.

Krystyna z Kępna

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

BEZ RECEPTY



Cukierki pokrzywowe

Cukierki firmy Reutter dzięki ekstraktom roślinnym świetnie wspomagają pracę serca i przemianę materii.

- cena ok. 14 zł

Karczoch ostropest

Preparat AlterMedica zawiera karczoch i ostropest. Pobudzają one wydzielanie żółci i usprawniają trawienie tłuszczów. Wspomagają regenerację wątroby.

- cena ok. 37 zł



Biała Perła dla palaczy

Wybielająca pasta do zębów została stworzona z myślą o osobach palących i tych, które rzuciły palenie, ale mają na zębach plamy od tytoniu.

- cena ok. 22 zł

DLA URODY

Triki na świeże spojrzenie

Gdy oczy wyglądają na zmęczone, cała twarz może nabrać smutnego wyrazu i sprawiać wrażenie starszej. Prosty sposób na odświeżenie spojrzenia jest użycie białej kredki. Delikatnie pomaluj nią linię wodną oka – to da efekt subtelного, naturalnego rozświetlenia i podkreślenia tęczy.

Możesz też rozetrzeć odrobinę białego cienia pod dolną linią rzęs, aby optycznie zmniejszyć zaczerwienienie powieki.



REKLAMA

Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

**Reutter
ponad 100 lat
zaufania!**



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

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

Żeń-szeń i Imbir - szlachetne korzenie!

Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:

- ✓ Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- ✓ Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- ✓ Dziś w wygodnej formie cukierka.

Imbir:

- ✓ Rozgrzewający, korzenny smak.
- ✓ Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- ✓ Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.

Reutter



Mira Michałowska

Wywołała wojnę domową

To ona wymyśliła „Tele-Echo” i namówiła Irenę Dziedzic, by porzuciła radio dla telewizji. Ale przede wszystkim stworzyła kultowy serial.

Wnie- dzielne popołudnie 24 października 1965 r. telewizja wyemitowała pierwszy odcinek serialu „Wojna domowa”. W komediowy sposób opowiadał o rodzinach Jankowskich i Kamińskich, w szczególności o problemach ich nastoletnich pociech Pawła i Anuli.

Historię o problemach nastoletników wymyśliła Mira Michałowska (†92), dziennikarka i tłumaczka z angielskiego, która wcześniej publikowała ją w odcinkach w „Przekroju”. Seria spodobała się czytelnikom, więc wydano ją w formie książki. – (...)

Stanisław Wohl, znany operator, reżyser i dyrektor zespołu filmowego Syrena, zażądał stanowczo, żebym z tych historii stworzyła serial telewizyjny – wspominała Michałowska po latach.

Ciągoty do pisania

Przyszła na świat w Łodzi, w spolonizowanej rodzinie Żydów, Dory i Jana Zandlów, w 1914 r. Rodzice zadbali o jej wykształcenie i naukę języków. Od dzieciństwa ciągnęło ją do pisania. Zadebiutowała jako 14-latką w „Małym Przeglądzie” redagowanym przez



„Wojna domowa” zachwyciła widzów i zirytowała władze.

„Mira to był brylant. W szarej i smutnej Warszawie świeciła blaskiem”

Janusza Korczaka. Po maturze poszła na studia do Wyższej Szkoły Dziennikarskiej

Wojna zastała ją w Paryżu, gdzie wyjechała z poślubionym w październiku 1936 r. Ignacym Złotowskim, fizykiem, który dostał francuskie stypendium. W 1940 r. uciekli do Maroka, potem do USA. Tam do czekali końca wojny.

Niestety, małżeństwo się rozpadło. Mira pracowała w polskiej sekcji Biura Informacji Wojennej w Nowym Jorku, gdzie przygotowywała ulotki do rzutów nad okupowaną Polską, mąż w oddalonym o 2 tys. kilometrów Minneapolis. Została sama, cała jej rodzina w Polsce zginęła.

Chwila szczęścia

Jerzego Michałowskiego poznała na jednym z rządowych rautów podczas pierwszej powojennej wizyty w Polsce. – Przepraszam, że nie zapraszam do tańca, ale mam za ciśnie buty – zagadnął. Okaza-



Mira Michałowska przyjaźniła się z zachodnią bohemą i kulturalnymi elitami.

ło się, że wkrótce wyjeżdża do Nowego Jorku do ONZ. Ona też tam wracała. Zostali parą, a kiedy w 1947 r. Jerzego Michałowskiego mianowano ambasadorem w Londynie, wzięli ślub. W Londynie spędzili siedem lat. Uczestniczyli w uroczystości koronacji Elżbiety II. Tam też przyszli na świat ich dwaj synowie: Piotr i Stefan. To właśnie doświadczenia związane z ich wychowaniem stały się kanwą opowieści, które Michałowska publikowała w „Przekroju”.

O ile postać Pawła Jankowskiego stworzyła z cech dwóch

swoich synów, Anula była wzorowana na dziewczynie, która mieszkała w tej samej kamienicy i którą autorka często miała na schodach. Ale że serial pełen był aluzji i złośliwostek ukazujących PRL-owskie absurdy, kolejnych odcinków już nie nakręcono.

Śmierć męża w 1993 r. była dla niej ciosem – na długi czas pogrążyła się w depresji. Zmarła w sierpniu 2007 r. w Warszawie. Zgodnie z jej wolą na miejsce ostatniego spoczynku odprowadziła ją tylko najbliższa rodzina.

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

specjał, cymes		łączy kartki		wyparł go mail	puszysty koc		np. Piotr Lisek	rybie jaja	frachto-wiec	strefa	TRUDNOŚĆ ★★★★☆	
				zimny deser		tucznik						filmowy chwyt z niej pieluchy
				wypływa z Etny			wartość, cena kończy litanie					
człon rytmiczny		lokal handlowy			3	władat Rosją spór lub rywalizacja		piętrowy z masą				
sadzonka z inspektu						alfabet			6			
		auto na złom		słowna pomoc		ryżowy trunek paragon		miara złota				
ośla ...		jezioro nad Bałtykiem				pula w grze		delikatne zachowanie			młody byczek	
				efekt korozji			forma sprzedaży					
skrzyżny na macie				topola czarna		wdzięk, urok	1	na głowie zakonnika			poetycko o polu	dawna drobna moneta
założyciel WOŚP							na drugiej sylabie					
			model Opla				obok trefla					
				lekka atletyka		uczucie niechęci	plyta używana w stolarstwie		był walutą Włoch drapieżnik z tajgi		5	
strona tułowia							cukrowy puch	pomocnik bacy	domena jurysty			
siły zbrojne państwa		okazałe drzwi							wino deserowe			
									fachowiec			
							siłacz z „Quo vadis”				nie garnie się do pracy	
nauka o dziejach		rzymska szata	bankiet					był nim Elias				
								efekt popytu	szyb na śmieci		leżakuje w beczkach	pruł ją Kwinto
				plecionka ze słomy	4							
ośmiu muzyków początek dnia	biedrze-niec		obwódka rogatywki									
spaja blachy								trójkątny purpurowy, roślina ozdobna	odłożona plugiem ziemia		2	
floem										nad ustami		
								skrobia z manioku				
dawniej student												

Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki?

Zeskanuj kod QR.



Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

TRUDNOŚĆ
★ ★ ☆ ☆ ☆

TRUDNOŚĆ
★★★★★

Rozwiązanie utworzą litery z dodatkowo ponumerowanych pól.

PIONOWO:

1. powieść, nowela

2. święty opiekun

3. kierunek

5. szyszak

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



1				2				1		3
4										
					5					
	6									
					4		5			
2										
7				3						

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TRUDNOŚĆ
★★★★☆

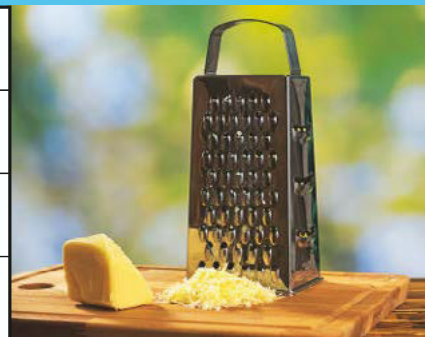
TRUDNOŚĆ

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

był nim Seneka		przykazania objawione Mojżeszowi na górze Synaj			typ lasu	niedorzeczność, absurd	język władz PRL-u			elegant	
							lisia jama			nietakt	
						ramię rzeki					
lepiej niż mono		średni rozmiar	metalowa rozpórka					kształt jajka			
zastój, pat				2		część wiersza, piosenki					
			pachnący tlen		Błękitna Planeta		kochanek z ekranu		1		
niegdyś narty	wonny krzew		po jesieni				miazga na dżem	popis diwy		kultowy zakaz	
					5	złącze blach				zapis dźwięku	złożenie żelaza
amory, zaloty		zna Koran				planki z dodatkami	paliwo jądrowe		3		stąpienie
						kuzyn brzozy			dekret carski		dowodca statku
								aerozol			
1/1000 kilograma						... do zębów					
						laska alpinisty					duża papuga
dawne nosze			opiniuje umowy					4		pokrywa dach	
podobna do lutni											1 kg wody
						rzeźba przedstawiająca tułów	pora żniw	chodzi bokiem		roślinny alkaloid	do pieczęci
											6
						gliniany flet					wielki pojazd
						ubytok					
									z akwalungiem		
						hołduje modzie					




Rozwiązanie



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.

dekan		np. eratyk		np. opuncja		niemowlę		Ilion		dezintegracja		TRUDNOŚĆ ★★★★★			
rozum, intelekt										wybitne dzieła		łaźnia fińska			
				4	do łączenia blach		szkodnik upraw						biblijna żona Abrahama		
zapał, energia, temperament		dawna mała sypialnia tura				1				zapasowy koń					
ostra wymówka							dyskant					6	reprezenta- cja		
				tutka						złot czarownic					
				wolumen											
karta dań					krzewi religiję		dział per- sonalny				bagienna mgła		chwyt po- kerzysty		
brzeg, krawędź		kamienica				Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR. 					do kręcenia				
		twarda żywica													
sucha kielbasa				na starym żelastwie						składnik bomb			typ fabuły		
śmieci w sieci															
krawędź, brzeg													5		
	3				zabawko- wy samocho- dzik					skrót podpisu	odgazowany węgiel		pozosta- łość, resztk		
pochyłość		samiec owcy				trujący grzyb		rodzaj kodu		krępy konik					
						welwet w prążki									
							uchwyt kubka					w tranie			
											odmiana pinczera				
trudności			surogat							nadob- ność					
córka Zeusa			futrzan- y szal					otaczała zamek		... spokoju					
może być domowy								gra w rzutki				słowa przysięgi	gwarowo ziemniak		
ojciec						rzeka lub choroba					zapadnia				
głos Carrerasa					szkoda moralna				amory, umizgi						
wiszące łóżko		antonim fachowca				wojsko chana				dawniej usypiał					
			2		jakość towaru				"Wielka ... w chińskiej dzielnicy", film						

Rozwiązanie
krzyżówki

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**Sprawdź
swoją wiedzę,
ćwicz umysł!**

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

			np. tran- zytowa		mała judoki		dialekt, gwara	strop karłowate drzewko		infuła biskupia	przestarzałe chodnik		miął córkę Wandę	TRUDNOŚĆ ★★★★★
po kwadrze	ma bazie		przynęta		ze zdjęciami	11					nieoczeki- wane zdarzenie			atrybut Euterpe
miejsce biwakowania							np. żertwa			8			posłanie borsuka	dwie sztuki
aplikator		3			przeciwny nadirowi			4		jazda bez siodła			1	
bohaterka wielu dowcipów			oko w łodzi podwodnej				pokerowy sekwens					po dziecie		
							mężczyzna o jasnych włosach		księgo- wość, finanse		na inteli- gencję		brać skrzyd- łała	plasterek
dawniej na głowie mężatki		wąska łopata		opryszek					okleina ścienna obok kleru				6	
						7	alarm w ZHP						miara napięcia	dawniej zwarty szereg
			stoi w garażu		wysoki w szpilce					9	bieg rumaka			
ukochany, luby		duży garnek żelazny		5			przebieg, szlagier							
		ojciec chrzestny				produkt poligra- ficzny					gruba zasłona			
				10			dawna jednostka ciśnienia				otwór w baku	2		
np. papierkowa		człowiek wpływowy									ptasie pióro			

Rozwiązanie
krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



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

26 X PONIEDZIAŁEK

„(...) żaden rozpustnik ani nieczysty (...) nie ma dziedzictwa w królestwie Chrystusa i Boga (...)” Ef 5, 5-6

Sumienie można zagłuszyć całkiem rozsądnym zdaniem: „Przecież wszyscy tak robiają”. Gniew Boga oznacza, że

On poważnie traktuje zło, które my nauczyliśmy się usprawiedliwiać. Droga powrotu zawsze pozostaje otwarta. Trzeba jednak zacząć od stanięcia w prawdzie.



Patronka dnia: błogosławiona Celina Borzęcka. W młodości marzyła o zakonie, ale zgodnie z wolą rodziców wyszła za mąż. Habit przywdziała po śmierci męża. Założycielka zmartwychwstań.

27 X WTOREK

„(...) królestwo Boże (...) Podobne jest do zaczynu, który pewna kobieta wzięła i włożyła w trzy miary maki, aż wszystko się zakwasiło»” Łk 13, 20-21

Zaczyn działa, gdy jest wmieszany w mąkę. Wiara musi wejść w środek życia: sposób zarabiania pieniędzy, rozmowę po kłótni, stosunek do człowieka, który nas drażni. Jezus mówi: „aż wszystko się zakwasiło”, królestwo Boże przenika i te sprawy, które chętnie zachowalibyśmy dla siebie.

Patron dnia: święty Frumencjusz. Biskup, ojciec chrześcijaństwa w Etiopii. Czczony we wszystkich obrządkach.



Święty Frumencjuszu, pasterzu wybrany, który w pokorze i mądrości prowadziłeś lud ku zbawieniu, wstawiaj się za nami u Pana, abyśmy wśród prób i ciemności tego świata nie utracili wiary, nadziei i miłości. Amen.

28 X ŚRODA

„Niebiosa głoszą chwałę Boga (...). Dzień opowiada dniowi, noc nocy wiadomość przekazuje” Ps 19, 2-3

Można mieć tysiące zdjęć w telefonie i coraz mniej zachwyty w sercu. Psalmista patrzy w niebo i dostrzega w nim ślad Boga, który obdarowuje świat pięknem. Taki zachwyty przywraca proporcje: przypomina, że życie jest większe od naszych pretensji i pilnych spraw.

Patroni dnia: święci Apostołowie Szymon i Juda Tadeusz. O Szymonie Ewangelia wspo-



mina tylko trzy razy. Juda Tadeusz to patron od spraw beznadziejnych.

29 X CZWARTEK

„(...) bierzcie wiarę jako tarczę, dzięki której zdolacie zgasić wszystkie rozżarzone pociski Złego” Ef 6, 10. 16

Gdy Zły podsuwa myśl: „Z Ciebie już nic nie będzie”, pamiętaj, że Bóg nigdy z Ciebie nie zrezygnuje i zaprasza Cię do odnowy życia. Możesz wrócić po upadku, przyjmując przebaczenie i odkryć, że Twoja historia będzie miała dalszy ciąg.

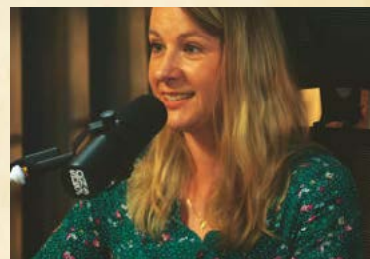
Patron dnia: błogosławiony Michał Rua. Był towarzyszem św. Jana Bosko, miał dary nadprzyrodzone: uzdrawiania i pomnażania jedzenia.



Ty żyjesz? Niemożliwe!

Wyjechała na wolontariat misyjny do Afryki, a tam zapadła na malarię mózgową czwartego stopnia, tę najbardziej śmiertelną. Bóg jednak miał wobec niej inne plany i wyzdrowiała.

– Ty żyjesz? Niemożliwe! – dziwili się lekarze. – Czuję się jak Łazarz – mówi Monika Więcek. – To, że ja żyję, jest dowodem, że Bóg jest – dodaje. W wyszukiwarce serwisu YouTube wpisz: „Nie jestem cudem. Doświadczylam cudu – Monika Więcek”.





30 X PIĄTEK

**„Wielkie są dzieła Pana,
z głębiac je mają wszyscy,
którzy je miłują” Ps 111, 2**

Kto kocha, chce wiedzieć więcej. Dlatego miłość do Boga budzi pragnienie, by otwierać Ewangelię, trwać przy Nim w ciszy i odkrywać, jak działa w naszym życiu. Benedykt XVI napisał: „Rozpoznanie Boga żyjącego jest drogą wiodącą do miłości”. Im uważniej poznajesz Jezusa: Jego czułość, cierpliwość i gotowość przebaczenia, tym śmieiej możesz powierzać Mu również to, czego sam w sobie nie rozumiesz.



Z takiego poznawania rodzi się bliskość: zaczynasz tęsknić za spotkaniem z Bogiem i cieszyć się Jego obecnością. O co chciałbyś dziś zapytać Jezusa, żeby poznać Go głębiej i bardziej pokochać?

Patron dnia: błogosławiony Dominik Collins. Porzucił karierę wojskową, żeby zostać jezuitą. Zginął za wiarę – po tym, jak odmówił przejścia na anglikanizm.

31 X SOBOTA

**„Dla mnie bowiem żyć – to Chrystus,
a umrzeć – to zysk” Flp 1, 21**

Są miłości, dla których chce się żyć, a św. Paweł odkrył taką, której nie przerwie nawet śmierć. Apostoł pisze te słowa jako więzień, z niepewną przyszłością, a jednak widzi przed sobą tylko nadzieję: dopóki żyje, może służyć ludziom; kiedy umrze, będzie z Chrystusem. Ta nadzieja i nam pozwala z większą odwagą wejść w codzienność: zadzwonić do kogoś samotnego, wyciągnąć rękę po kłótni, ofiarować komuś swój czas. Każdy dzień staje się okazją, żeby pogłębiać miłość, która w perspektywie ma wieczność. Komu dzisiaj dasz odczuć, że Chrystus jest Twoją drogą, prawdą i życiem?

Patron dnia: święty Anioł z Acri. Mimo oporów ze strony krewnych opuścił dom rodzinny i wstąpił do zakonu kapucynów. Dwa razy go opuszczał, by znów prosić o przyjęcie do niego. Gorliwy kapłan, surowym na ambonie i miłosierny w konfesjonale.



1 XI NIEDZIELA

**„Cieszcie się i radujcie,
albowiem wielka
jest wasza nagroda
w niebie”**



Izabela Waszkiewicz: Jezus nazywa szczęśliwymi ubogich, smutnych i prześladowanych – czy chrześcijaństwo jest ofertą dla ludzi, którym nie wyszło?

Ks. Przemysław Kawecki: Każdemu coś w życiu nie wychodzi. Czy wtedy człowiek traci wartość i prawo do szczęścia? Jezus przychodzi do wszystkich i mówi, że królestwo Boga jest dla nich otwarte.

„Błogosławieni cisi” – to brzmi jak hasło dla tych, którzy chcą mieć posłusznych pracowników, bezbronnych małżonków. Cichość to łagodność, panowanie nad agresją. Człowiek łagodny potrafi stanowczo powiedzieć: „Krzywdzisz mnie. Nie zgadzam się”. Może stanąć w obronie słabszego, nazwać kłamstwo. Nie musi przy tym poniżać sprawcy ani chcieć odwetu. To wymaga siły.

Mamy być miłosierni, ale i głodni sprawiedliwości, do tego „czystego serca” – czy to nie przekracza naszych możliwości? Początkiem jest ubóstwo ducha: „Boże, potrzebuję Ciebie”. Błogosławieństwa czytają się dobrze wtedy, gdy widzi się w nich najpierw twarz Jezusa. On tak żył i do tego nas za-

„«(...) Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni. Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadają ziemię. Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni. Błogosławieni miłosierni (...) Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą. (...) Błogosławieni jesteście, gdy wam urągają i prześladowają was (...). Cieszcie się i radujcie, albowiem wielka jest wasza nagroda w niebie»”

Mt 5, 1-12a

prasza. Sprawiedliwość oznacza życie zgodne z wolą Boga, co rzutuje na to, jak traktujemy ludzi. Miłosierdzie pozwala zobaczyć w człowieku więcej niż jego najgorszy czyn. Można wymagać naprawienia krzywdy i nie odbierać sprawcy możliwości nawrócenia. A czyste serce? Zbyt łatwo zawężamy je do seksualności. Chodzi też o szczerość intencji. Pomagam, bo ktoś potrzebuje pomocy, czy dlatego, że ktoś patrzy? Bronię prawdy czy własnej przewagi?



Scenę ślubu Barbary i Bogumiła kręcono w warszawskim kościele sióstr wizytek.



Trudno dziś wyobrazić sobie innego aktora u boku Jadwigi Barańskiej...

Filmowy ślub i czyjeś łzy...

Rola w „Nocach i dniach” przyniosła aktorowi sławę, ale... to nie on miał tam grać.

Bogumił Niechcic był przystojny, a nawet miał w sobie coś, co więcej znaczy niżli formne ciało. Wszystko od stóp do głowy było w nim sympatyczne – tak Maria Dąbrowska widziała swojego bohatera. A Jerzy Antczak (96), rozpoczynając pracę nad filmową adaptacją jej wielkiej powieści, nie miał wątpliwości, że najlepszym aktorem do tej roli jest Stanisław Jasiukiewicz (†52). Obsadził go wcześniej w roli Zaklika w „Hrabinie Cosel” i w wielu spektaklach Teatru Telewizji. Oczami wyobraźni widział go w parze z Barbarą, którą od początku miała grać jego żona Jadwiga Barańska (†89).

Zaskakująca odmowa

Kiedy przesłał Jasiukiewiczowi scenariusz, był przekonany, że aktor przyjmie rolę z radością. Był więc bardzo zdziwiony, kiedy po kilku

dniach ten zadzwonił i oznajmił, że roli nie przyjmie. – Nie dlatego, że nie chcę. Nie mogę. Kiedyś to zrozumiesz... – powiedział tylko. Jerzy Antczak nie miał odwagi zapytać go o powód.

Pomyśli, by jako Niechcica obsadzić aktora krakowskiego Starego Teatru Jerzego Bińczyckiego (†61), podsunęła Antczakowi kostiumolożka Barbara Ptak. Widziała go w „Biesach” jako Lebiadkina i jej zdaniem stworzył wyjątkową kreację. Reżyser pojechał więc do Krakowa, by przekonać się o tym na własne oczy. Po spektaklu reżyser zaprosił aktora „na kielicha” i zaproponował mu główną rolę.

Bińczycki był znakomitym aktorem teatralnym, ale prawie nie miał doświadczenia filmowego. Z każdym kolejnym dniem na planie „Nocy i dni” ekipa widziała, że był sztywny i wypadal źle. Po obejrzeniu pierwszych scen

wrażenie było jeszcze gorsze. – Binio był żenujący. Jedyne, co było fenomenalne, to jego postura – wspominał po latach reżyser. Mimo to postanowili spróbować po raz ostatni i powtórzyć już nakręcone sceny. I wtedy stał się cud. Jerzy Bińczycki zaczął grać jak z nut. Wraz z Jadwigą Barańską stworzyli jedną z najwybitniejszych kreacji aktorskich w historii polskiego kina.

Niechcic, czyli Bińczycki

Scenę ślubu Barbary i Bogumiła kręcono w warszawskim kościele sióstr wizytek przy Krakowskim Przedmieściu. Stanisław Jasiukiewicz od kogoś się o tym dowiedział. Zresztą, mimo odmowy, kibicował produkcji. Przyszedł i stanął gdzieś z boku. Zauważono, że po jego policzkach płynęły wielkie łzy, których nawet nie próbował ocierać. Wyszedł z kościoła, zanim ekipa skończyła pracę.

Dopiero po pewnym czasie Jerzy Antczak dowiedział się, że Stanisław Jasiukiewicz odmówił zagrania Bogumiła Niechcica ponieważ wiedział, że



Stanisław Jasiukiewicz kibicował koledze, jednak bardzo się wzruszył, podglądając plan filmu.

jest śmiertelnie chory. Lekarze zdiagnozowali u niego nowotwór trzustki. Zdawał sobie sprawę, że ma przed sobą niewiele czasu, a produkcja „Nocy i dni” trwała cztery lata. Śmierć głównego aktora w trakcie zdjęć byłaby przecież dla całej produkcji katastrofą. I tak dramat Jasiukiewicza okazał się wielką szansą dla Jerzego Bińczyckiego... Ten do dziś jest kojarzony z tym filmem i uważany za jednego z największych polskich aktorów.

Stanisław Jasiukiewicz zmarł 27 czerwca 1973 roku w wieku zaledwie 52 lat. Tak się złożyło, że dokładnie tego dnia ekipa „Nocy i dni” w okolicach Stoczka Łukowskiego kręciła nieśmiertelną scenę z nenufarami...

Dwa dni po zabiegu papież odprawił mszę w szpitalnej kaplicy.

Po operacji Leon XIV znów spotyka się z wiernymi.

Czułem Wasze wsparcie, dziękuję!

Papież w szybkim tempie wraca do zdrowia. Chirurg, który operował Leona XIV, zdradził, że Ojciec Święty był idealnym pacjentem i... sam ustawiał nawet krzesła w kaplicy.

Serca katolików na całym świecie przepełniała radość, gdy usłyszeli, że papież, który we wtorek 13 października przeszedł operację usunięcia dolnego płata prawego płuca, szybko wraca do zdrowia. Po operacji, którą wykonano metodą wideochirurgii, rekonwalescencja Ojca Świętego przebiegała zgodnie z planem, a wyjątkowy pacjent szybko odzyskiwał siły.

Zaledwie trzy dni później Leon XIV odprawił mszę w szpitalnej kaplicy. Lekarz, który kierował zespołem medyków operujących papieża, chirurg prof. Stefano Margaritora, ujawnił prasie, że był zdumiony, gdy zastał Leona XIV... ustawiającego krzesła w kaplicy przed nabożeństwem.

– Ojciec Święty, przecież my tu jesteśmy, możemy to zrobić za Ciebie – powiedział papieżowi. Ale Leon XIV nie widział w tym problemu. – To nie ma znaczenia. Mogę to zrobić, więc to zrobię – odparł Ojciec Święty, dając dowód swojej skromności i prostolinijności.

A już w sobotę, w dobrym nastroju, papież opuszczał Klinikę Gemelli. Wcześniej podziękował personelowi medycznemu za troskliwą opiekę. Pozdrowił też licznie zebranych przed szpitalem wiernych, którzy nieustannie modlili się za niego podczas hospitalizacji.

Prof. Stefano Margaritora pytany, jakim pacjentem jest Leon XIV, powiedział, że

idealnym. – Papież włożył w powrót do zdrowia po operacji całe serce i wszystkie siły, wykazując się determinacją właściwą najbardziej zmotywowanym pacjentom po tego rodzaju zabiegach – opisywał.

– Jego silna wola, by jak najszybciej odzyskać sprawność, przekładała się na postępy w rekonwalescencji. Jego postawa była pod każdym względem godna podziwu – podkreślił lekarz.

Ujawnił też, że operacja papieża była rutynowa. – W podobnych przypadkach, kiedy guz płuca osiąga określoną wielkość, konieczne jest usunięcie całego płata, w którym się znajduje – wyjaśnił. Był to nowotwór złośliwy – gruczolakorak płuca, na szczęście wcześniej wykryty. Dzięki temu nie trzeba wdrażać dodatkowego leczenia i Ojciec Święty nie będzie poddawany chemio- ani radioterapii.

Leon XIV szybko dochodzi do siebie. Prof. Stefano Margaritora zapewnił, że w ciągu kilkunastu dni papież całkowicie wróci do sił i będzie mógł się udać w zaplanowaną podróż do Ameryki Południowej, którą ma odbyć w dniach 6–17 listopada.

„Będę teraz stopniowo powracał do swoich zajęć”

SŁOWO DO WIERNYCH

„Dar spotkania rodzi się z więzi z Jezusem Chrystusem, utożsamianym przez nas z miłosiernym Samarytaninem, który przyniósł nam wieczne zbawienie i którego czynimy obecnym, gdy pochylamy się nad poranionym bratem”

Dzień po powrocie ze szpitala, w niedzielę, tak jak co tydzień, Leon XIV pokazał się w oknie Pałacu Apostolskiego, by odmówić z wiernymi modlitwę „Anioł Pański”. Przywitały go długo niemilkłące brawa i entuzjastyczne okrzyki: „Niech żyje papież!”.

– Pragnę podziękować wszystkim, którzy w ostatnich dniach modlili się za mnie. Naprawdę czułem Wasze wsparcie, dziękuję! – wyznał Ojciec Święty. – To doświadczenie sprawiło, że w szczególny sposób doświadczyłem bliskości z tymi, którzy zmagają się z chorobą i słabością. Po przejściu tego trudnego etapu, jak wiecie, będę teraz stopniowo powracał do swoich zajęć, zawsze z Bożą pomocą i wspierany Waszymi modlitwami – dodał Leon XIV.

Operowanie papieża było dla mnie głęboko osobistym przeżyciem – mówi prof. Stefano Margaritora.

SPRZĄTAJ SZYBKO I DOKŁADNIE!

REKLAMA

„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

ZAMÓW ZA
99 zł!

BEZPRZEWODOWY MINIODKURZACZ

„KURZOJAD” POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie

Innowacyjny miniodkurzac „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania.

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wielkiego wysiłku, kabli i dźwigania topornych sprzętów. **Naładowany jest zawsze gotowy do sprzątania!** Wydajny akumulator umożliwia sprawną pracę nawet 30 minut bez podłączania do prądu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Ma kompaktowe rozmiary i lekką konstrukcję. Technologia *ultra-clean* sprawia, że **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szczotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zastony. Bezworkowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.



WYCYŚCI
KAŻDY KĄT!



ŻALUZJE



PAJĘCZNY



SAMOCOD



KALORYFERY



2 KOŃCÓWKI
- PŁASKA
I SZCZOTKOWA



BEZWORKOWY
ZBIORNIK
Z FILTREM

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać **MINIODKURZACZ „Kurzojad”** za 99 zł!

Ten sprytny i poręczny miniodkurzac pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia! **Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.**



71 300 38 10

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



SPRYTNE ROZWIĄZANIA NA CO DZIEŃ

Odkryj praktyczne produkty, które oszczędzają Twój czas, nerwy i pieniądze! Oferta ważna do wyczerpania zapasów – deryduje kolejność telefonów. Przesyłka kurierem 23 zł.



ZADZWOŃ I SKORZYSTAJ JUŻ TERAZ: **71 300 38 10**

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

Kompaktowa lornetka

W stylu wojskowych modeli z **8-krotnym powiększeniem!** Aluminiowy szkielet o wysokiej odporności. Wyposażona w mechanizm do pełnej regulacji ostrości, dzięki czemu dostosujesz ją do swoich potrzeb. **Soczewki antyrefleksyjne** mogą minimalizować odbłaski światła. Na wycieczkę, mecz, do obserwacji zwierząt.

- Składana
- Ultralekka

**+ ZOOM
8x20 HD**



ZASIĘG ok. 500 m



109 zł

MIOTACZ GAZU PIEPRZOWEGO DO SAMOOBRONY

Nawet jeśli mieszkasz w spokojnej okolicy, warto być przygotowanym na nieprzyjemne sytuacje. Jedno psiknięcie może **powstrzymać napastnika** na ok. 30 min, powodując pieczenie i łzawienie oczu. A Tobie dać **czas na ucieczkę i wezwanie pomocy.**

Praktyczny klips
- miej zawsze
pod ręką!

89 zł



WSZYSTKOLEJĄCA TAŚMA „STRONG MEN”

Powieszysz półkę, lustro, obrazek – **bez wiercenia i niszczenia ścian!** Przyklei np. tkaninę do drewna, plastik do ściany, szkło do płytek, metal do cegły. Trzyma mocno nawet w wilgoci i na dworze. Dwustronna.



UDŹWIG 9 kg

Długość 3 m

69 zł

MINIMASZYNA DO SZYCIA

Automatycznie **reguluje i kontroluje** szerokość ściegu, gęstość i napięcie nici – nie musisz umieć dobrze szyc! **Błyskawicznie** podwiniesz spodnie, zszyjesz zastony czy gruby dzins. Lekka, poręczna i cicha.

W ZESTAWIE:
3 szpulki nici,
zapasowa igła,
trzępiń, nawlekać

79 zł

