

JAN PAWEŁ II

Kto zlecił zamach na Ojca Świętego?



PAULINA GAŁĄZKA

Mamo, nigdy nie zdołam ci się odwdzięczyć…

DOBRY TYDZIEŃ

DOM… E ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 20 Cena 3,49 zł
11 maja 2026 r. (w tym 8% VAT)



ANNA DYMNA

Chwile, dla których naprawdę warto żyć



Joanna Chitruszko i Paweł Małaszyński

Dokąd uciekli przed światem?

SEBASTIAN FABIJAŃSKI

Pan Jezus wyrwał go z otchłani rozpaczy





Drugiego takiego duetu nie ma nigdzie

MAŁGORZATA PRITULAK I ZDZISŁAW WARDEJN

Piękna nasza Polska cała



5 stron krzyżówek



Poznań: miasto czterech żywiołów



Pyszności z kremem

ZDROWIE

- PROSTE SPOSOBY NA UNIKNIĘCIE DEMENCJI
- Cztery chwasty, które wyleczą z wielu chorób
- Jak nauczyć swój organizm nieco większej tolerancji na histaminę?

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 17.05.2026

eprasa.pl 6990a27e99

Joanna Racewicz

Jest dumną mamą. Wie, że wszystko będzie dobrze.

Najważniejszy egzamin już zdał

Matura? Dziennikarka jest pewna, że syn sobie poradzi. Życie ich nie oszczędzało, ale to dzięki temu zbudowali wyjątkową więź.

Dla jednych po prostu znów pięknie zakwitły kasztany, ale dla wielu początek maja to czas niemałego stresu, bo rozpoczęły się matury. W tym roku w gronie tych drugich jest Joanna Racewicz (52). Egzamin dojrzałości zdaje jej syn Igor (18). Dziennikarka zachowuje jednak zimną krew, jest bowiem przekonana, że jedynak świetnie sobie poradzi. Poza tym, dla niej nie oceny są ważne, w jej oczach Igor swój egzamin dojrzałości już zdał.

– Ja już znam wynik. Nie mierzy się go w procentach. Nie ma go w kluczu odpowiedzi. Nie wpiszą go do żadnego systemu. Bo Twój wynik to: ile razy się podniosłeś, ile razy próbowałeś, mimo wszystko, ile serca wkładasz w to, co robisz. I tego... nie da się oblać – zwróciła się do syna Joanna na swoim Instagramie.

Życie przed i po

Historia ich dwojga naznaczona jest rodzinnym dramatem. W 2010 roku w katastrofie smoleńskiej zginął mąż dziennikarki – Paweł Janeczek (†37), oficer Biura Ochrony Rządu. Z dnia na dzień, Joanna została sama z dwuletnim synkiem, który jeszcze nie rozumiał, dlaczego tata już nigdy nie wróci. Tamten moment, jak sama mówiła, podzielił ich życie na „przed" i „po". Musiała nauczyć się jak zastąpić dziecku cały świat.

Dziś, patrząc na dorosłego już Igora, widzi w nim nie tylko maturzystę, ale młodego człowieka, który przeszedł znacznie więcej niż jego rówieśnicy. – Patrzę na Ciebie... i widzę małego chłopca, który kiedyś nie chciał iść do przedszkola. Widzę pierwsze „nie mogę", które zamieniło się w odważne: „Ok. Dobrze. Spróbuję jeszcze raz." – pisze Joanna.

I choć matura to ważny egzamin, w ich historii najważniejsze już się wydarzyło – nauczyli się iść dalej mimo wszystko. Razem.



Wychowała syna sama, a Igor wyrósł na świetnego człowieka.



Igor nie zdążył zapamiętać taty, Pawła Janeczka. Zna go tylko ze zdjęć, filmów i opowieści mamy.



Joanna i oficer Biura Ochrony Rządu byli małżeństwem zaledwie sześć lat.

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

Fot.: Akpa (4), Forum, PAP, Instagram.com/joannracewicz (2)

eprasa.pl 6990a27e99

Paulina Gałązka

Wszystko dla mamy!



Aktorka jest osobą rodzinną i dobro bliskich zawsze jest dla niej na pierwszym miejscu.



Niezapomniany występ z mamą.



Paulina już wytańczyła sobie miejsce w finale popularnego show.

Już nie może doczekać się Dnia Matki. Dla Pauliny Gałązki (36) to jeden z najważniejszych dni w kalendarzu. Swojej mamie, pani Eugenii, w tym roku sprawiła już podwójny prezent – nie dość, że dostała się do samego finału „Tańca z Gwiazdami", to jeszcze wystąpiła z nią w rodzinnym odcinku tanecznego show.

– Bardzo mamę kocham. I bardzo mi zależało, aby w odcinku dedykowanym najbliższym wystąpić właśnie z nią. Nasz wspólny taniec to był moment, którego nigdy nie zapomnę – wspomina aktorka walc wiedeński, który zatańczyła w parze z mamą.

Szczere wyznanie

Łączy je niezwykle silna więź. To mamie artystka zawdzięcza to, że dziś nie poddaje się przeciwnościom losu, wierzy w siebie i walczy o dobrą przyszłość. A nie jest jej łatwo – w półfinałowym odcinku programu gwiazda przyznała, że zmaga się sama ze sobą.

– Jako osoba w spektrum autyzmu uczę się po swojemu. Potrzebuję więcej czasu niż inni, nie od razu wszystko załapuję. Ogarnięcie rzeczy, które są nudne, też jest dla mnie bardzo trudne – na przykład spraw urzędowych, bo nie jestem w stanie wypełnić formularzy – wyznała szczerze przed kamerami.

Tam, gdzie inni tracą cierpliwość, jej mama zawsze miała jej pod dostatkiem – wyrozumiała i pełna kojącego ciepła.

– Mama jest wspaniałym człowiekiem – niezwykle silnym, odważnym i niezależnym. Samotnie wychowywała mnie i moją starszą o rok siostrę, co z pewnością wymagało od niej dużo siły i poświęcenia. Jest osobą bardzo rodzinną i życzliwą, choć potrzebuje poczuć się naprawdę bezpiecznie, żeby w pełni się przed kimś otworzyć – mówi kochająca córka. Cieszy się, że po finale show znowu będą miały więcej czasu dla siebie.



Anna Dereszowska
Córka jest już dorosła!

Ostatni dzień kwietnia dla całej jej rodziny był świętem. Córka Anny Dereszowskiej (45) – owoc jej związku z aktorem Piotrem Grabowskim (57) jest już pełnoletnia! – Dziękuję Ci za każde z tych 18 lat, które przeżyłyśmy wspólnie. Jesteś moją inspiracją, radością, dumą, nauką, moim sercem i szczęściem. Życzę Ci ekscytującej dorosłości – napisała mama do Lenki w mediach społecznościowych.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze własne skrzydła zapominają, jak latać."

Alan Alexander Milne

eprasa.pl 6990a27e99

Anna Dymna

Pomagam z po

Kiedy widzi uśmiech na twarzy tych, których wspiera, czuje, że właśnie dla takich chwil warto żyć. Dlatego wciąż wyznacza sobie kolejne cele.

To było moje ogromne marzenie, bo chciałam wybudować dom pięknej starości dla ludzi z zespołem Downa – wyznała aktorka, która prowadzi fundację Mimo Wszystko i całą swoją energię poświęca na pomoc dorosłym z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Annę Dymną (74) bardzo cieszy to, że w Lubiatowie na Pomorzu udało się już wybudować pięć domków, które działają od maja tego roku. Rodzice osób z zespołem Downa mogą tam przyjechać i chwilę odetchnąć, bo ich dorosłe dzieci mają zapewnioną opiekę wykwalifikowanych terapeutów.

„Nigdy ich nie opuszczę, oni są dla mnie najważniejsi”

Wtedy zobaczyła łzy szczęścia

Aktorka wie, jak bardzo rodzice niepełnosprawnych, którzy wszystko poświęcają opiece nad dziećmi i kochają je nad życie, potrzebują chwili odpoczynku. – Kiedy zobaczyłam łzy szczęścia u tych ludzi, to sobie myślę: dla tego warto żyć. Teraz buduję pięć następnych domków – mówi i apeluje o wsparcie.

Gwiazda, która ma na koncie wiele ważnych ról filmowych i teatralnych, 23 lata temu odkryła, że ma ważną misję do spełnienia. Założyła fundację, by pomagać ludziom. Szczególne miejsce w jej sercu zajmują osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi. – Pomaga się z potrzeby serca i tak naprawdę zawsze robi się to dla siebie. Jeden, żeby lepiej spać, inny – żeby poczuć, że żyje – podkreśla.

Choć spotyka się przez to z niesprawiedliwymi oskarżeniami, zapewnia, że nigdy nie myślała o tym, by zrezygnować. – Nie mogę dać się zniechęcić, często ludzie nienawidzą cię, bo sami nie pomagają – podkreśla i zapewnia, że nie zostawi podopiecznych, których nazywa swoimi dziećmi. – Nigdy ich nie opuszczę, oni są dla mnie najważniejsi – mówi.

Tam zawsze dzieją się cuda

Anna Dymna, choć mogłaby już odpoczywać na emeryturze, nie zwalnia tempa. Oprócz dwóch



Anna Dymna od lat pomaga innym, dzięki temu czuje się szczęśliwa.

SENS ŻYCIA

Mojej wiary w Boga nie zaburzy żaden człowiek ani zdarzenie – podkreśla Anna Dymna. – Wiara polega na dostrzeganiu sensu we wszystkim, co się tutaj dzieje. Wierzę, że wszystko ma cel. Moja wiara jest w każdym moim oddechu.



Ludzie z niepełnosprawnością mają w sobie niezwykłe pokłady radości i siły – twierdzi aktorka.



W 2006 roku finalistki Miss World odwiedziły Fundację Anny Dymnej Mimo Wszystko.

Fot.: Akpa (4), East News (2), Reporter (2)

eprasa.pl 6990a27e99

trzeby serca



Z mężem, reżyserem Krzysztofem Orzechowskim podczas Narodowego Czytania „Pana Tadeusza” w 2012 roku.

ośrodków dla niepełnosprawnych – Domu Słońca w podkrakowskich Radwanowicach i Warsztatu Terapii Zajęciowej w Lubiatowie od lat organizuje raz do roku w Krakowie Festiwal Zaczarowanej Piosenki.

Gdy prosi gwiazdy polskiej sceny muzycznej, by wzięły w nim udział, nikt jej nie odmawia. Nikt też potem nie żałuje, że się na to zgodził.

– Tam dzieją cię cuda – mówi artystka o imprezie, podczas której znani piosenkarze wychodzą na scenę i śpiewają w duecie z osobami z niepełnosprawnościami. Ten występ często zmienia ich życie, zyskują poczucie własnej wartości, pewność siebie, niektórym udaje się związać swoją przyszłość z muzyką.

Aktorka cały czas jest dostępna dla potrzebujących, nie wyłącza komórki nawet wtedy, gdy kładzie się spać.

Telefon, który ocalił czyjeś życie

– Uratowałam komuś życie tylko dlatego, że odebrałam w nocy telefon – wyznała ostatnio. Kiedyś, o trzeciej nad ranem, skontaktowała się z nią dziewczyna chora na na depresję. Wyznała, że właśnie popełnia samobójstwo. Dymna potraktowała jej słowa poważnie. Wiedziała, że nie ma chwili do stracenia. – Interweniowałam, uruchomiłam niebo i ziemię, żeby przyjechała policja i pogotowie – opowiada. Udało się, pomoc przybyła na czas i ta osoba nadal żyje.



Podczas Festiwalu Zaczarowanej Piosenki w 2012 roku. Obok aktorki – Irena Santor.

Izabela Trojanowska

Ma swoją gwiazdę na niebie!



Legendarna piosenkarka świętowała w kwietniu 71. urodziny. Na specjalnym koncercie w Promie Kultury w Warszawie był ogromny tort i wielki bukiet kwiatów. Artystka była bardzo wzruszona. Jednak jeden z prezentów okazał się absolutnie wyjątkowy. Izabela Trojanowska otrzymała bowiem certyfikat nazwania jednej z gwiazd we wszechświecie jej imieniem i nazwiskiem! To na międzynarodowej stronie osr.org można nadać nazwę prawdziwej gwieździe na niebie. Zostaje zlokalizowana za pomocą projektu One Million Stars oraz aplikacji OSR Star Finder. Gwiazda piosenkarki będzie świeciła przez miliony lat!

Michał Koterski

Chciałby jeszcze zostać ojcem



Do tej pory był przekonany, że jego ośmioletni synek Fryderyk zostanie już jedynakiem. Jednak, kiedy Michał Koterski (46) wziął na ręce maleństwo przyjaciół, którzy poprosili go, by został ojcem chrzestnym ich córeczki, aktor zmienił zdanie. – Kiedy wziąłem na ręce tą małą osóbkę o imieniu Rut, której zostanę niebawem ojcem chrzestnym i poczułem to ciepło małego człowieczka i wartość, jaką jest życie, to od razu zmiękłem i zakochałem się od pierwszego noszenia – napisał w mediach społecznościowych. – Obiecuję, że będę się nią godnie opiekował i rozpieszczał na tyle, na ile Frysio mi pozwoli – dodał.

Iwona Cichosz-Yggeseth

Rodzina się powiększa



Niegdysiejsza gwiazda serialu „Leśniczówka” ułożyła sobie życie w kraju swojego męża, Norwega Trulsa Yggesetha. Niedawno odebrali klucze do wymarzonego mieszkania w Oslo. Para cztery lata temu doczekała się narodzin córki, Klary. Ich pierworodny Antoni ma już 5,5 roku. Niestety, chłopczyk cierpi na rzadką chorobę genetyczną – stwardnienie guzowate. Mimo przeciwności losu Iwona Cichosz-Yggeseth (36) zachowuje pogodę ducha i realizuje się zawodowo. W zeszłym roku wyreżyserowała i wyprodukowała film w norweskim języku migowym „Sól i pieprz”, w którym też zagrała. Teraz robi przerwę, bo znów jest przy nadziei.

eprasa.pl 6990a27e99

Joanna Chitruszko i Paw

Ich piękne chwile w raju

Aktor, który rodzinę stawia na pierwszym miejscu, pielęgnuje relację z żoną. Ostatnio zabrał ukochaną w wyjątkową podróż...



Pokazał w mediach społecznościowych romantyczne zdjęcie z podróży.



Mała ucieczka – napisał po angielsku w mediach społecznościowych Paweł Małaszyński (49) pod zdjęciem, na którym widać aktora z ukochaną żoną relaksujących się w hotelowym basenie. Oboje są wypoczęci i uśmiechnięci, Joanna Chitruszko trzyma w dłoni kolorowego drinka z parasolką. Na innej fotografii aktor pokazał romantyczną scenerię egzotycznej wyspy. – Tak jakby w raju – tak opisał miejsce, w które porwał miłość swego życia.

Moja miłość nie była przelotna

Aktor, który strzeże prywatności swojej rodziny, czasem decyduje się jednak uchylić rąbka tajemnicy i napisać w mediach społecznościowych o miłości swego życia. Jest nią Joanna Chitruszko, tancerka i choreografka, którą poznał jeszcze w przedszkolu. – Śliczna i delikatna blondynka nad talerzem mlecznej zupy – tak opisywał po latach pierwsze wrażenie, ale prawdziwe zauroczenie pojawiło się później, gdy chodzili do liceum.

Paweł musiał długo zabiegać o względy Joanny. – Wiele lat zdobywałem jej serce. Joasia mogła się przekonać, że moja miłość to nie jest jakieś tam przelotne uczucie – wyznał. Gdy piękna blondynka też go pokochała, stworzyli razem szczęśliwą rodzinę. Owocem ich miłości jest dwójka dzieci – dorosły już dziś Jeremi i 12-letnia córka Lea.

Paweł Małaszyński ma jasno poukładany system wartości. Priorytetem są dla aktora jego najbliżsi.

– Rodzina to najlepsze, co mi się mogło w tym przedziwnym życiu przydarzyć i nic nigdy nie będzie ważniejsze. W zetknięciu z trudnymi okolicznościami zawsze przedkładam dobro osób, które kocham, nad własne – zapewnia gwiazdor.

Poza zasięgiem, gdy jest z rodziną

Robi, co może, by jego aktywności zawodowe – aktorstwo i bycie liderem zespołu muzycznego Cochise – nie odzierały go nadmiernie z czasu dla rodziny. – Gdy jestem z bliskimi, telefon nie dzwoni, bo coraz częściej staram się być poza zasięgiem. Wyłączam go, by mieć spokój. Potrafię już oddzielić sprawy ważne od nieważnych – mówi aktor.

A jeśli może, zabiera ze sobą bliskich na plany filmowe, koncerty czy zagraniczne wojaże. – Staramy się zawsze być razem, a przynajmniej blisko – podkreśla. Aktor przyznaje, że gdy jedzie sam na plan filmowy, tęskni za bliskimi.

Ona pracuje nad moim sercem

O żonie mówi, że jest jego lwicą, która napędza go



To podróż przez oceany i przez granice ludzkich możliwości.

Krzysztof Baranowski

Miłość go prowadzi

Kapitan Krzysztof Baranowski (87), który odbywa aktualnie trzeci samotny rejs dookoła świata, przeczekał czas huraganów w okolicach Wysp Cooka na Oceanie Spokojnym i ruszył w dalszą podróż. Płynie teraz w kierunku Fidżi, potem Darwin, Mauritius i finał w Kapsztadzie. 87-letni żeglarz codziennie zmaga się z oceanicznym żywiołem. Kapitan ujawnił w jednym z wywiadów, że to najtrudniejszy rejs w jego życiu. Ale nie zamierza się poddać, gdyż zadedykował go zmarłej przed dwoma laty żonie, niezapomnianej prezenterce Bogumile Wander (†80). – Nie udało się uporać z tymi emocjami, ona płynie ze mną – mówi.

eprasa.pl 6990a27e99

eł Małaszyński



Paweł Małaszyński ma jasne priorytety – dobro najbliższych stawia ponad własne.

Aktor ceni wspólne chwile z rodziną – tu z Joanną i synem, który jest już dorosły.

do działania. – To dzięki niej potrafię odbić się od najgłębszego dna – wyznaje. I nie szczędzi swojej drugie połówce wzruszających słów. – Gdyby nie Joanna, nie byłoby mnie tu, gdzie dziś jestem – zapewnia.

Wie, że zawsze może liczyć na wsparcie żony. Tak było, gdy po fali wielkiej popularności, jaką zyskał po rolach w serialach pt. „Oficer" i „Magda M.", telefon milczał przez kilka lat. A także wtedy, gdy miał bardzo poważne problemy z kręgosłupem, które skończyły się operacją.

To właśnie dzięki miłości ukochanej żony łatwiej mu pokonywać wszelkie trudności. – Kiedy oddalałem się od rzeczywistości, to właśnie ona pracowała nad moim dzikim i potłuczonym sercem – ujawnia aktor.



Kapitan bardzo tęskni za zmarłą żoną.

Edyta Górniak



W Krakowie odnalazła spokój i równowagę. Ale życie znów kieruje ją do Warszawy.

Premiera filmu o diwie była dla piosenkarki i syna wzruszającym momentem.

Marzy o wiejskiej posiadłości

Gród Kraka wydawał się piosenkarce idealnym miejscem do życia. Edyta Górniak (53) zamieszkała tam dwa lata temu i szybko znalazła spokój, życzliwych sąsiadów oraz bliskość ukochanych gór. Dziś jednak znów rusza w drogę. Uznała, że ze względu na pracę musi być bliżej Warszawy i zaczęła szukać nowego domu – najchętniej na wsi, z ogrodem i prywatnością.

Tempo znów przyspiesza

Ostatnie tygodnie były dla niej wyjątkowo intensywne. Na początku marca odbyła się huczna premiera jej filmu dokumentalnego na podstawie jej biografii dla platformy SkyShowtime. Po siedmiu latach wróciła też do radia z nową piosenką i zatrudniła nowego menedżera. To oznacza częste podróże między Krakowem a stolicą. – Do Warszawy cały czas ściąga mnie praca, na przemian promocja filmu, nowego utworu „Superpower", przygotowania do sezonu koncertowego, festiwalu... I tak w nieskończoność. Dojazdy z Krakowa zajmują mi już po prostu za dużo uwagi i czasu – mówi nam Edyta Górniak. Dlatego zdecydowała się na przeprowadzkę. Zmiany nie są jej obce – mieszkała już w Londynie, Los Angeles czy Portugalii.

Chce być bliżej jedynaka

Teraz cieszy się, że może zamieszkać blisko syna Allana (22). Ostatnio, pracując razem przy filmie, jeszcze bardziej się do siebie zbliżyli. Ważne miejsce w ich życiu zajęła też Kornelia, nowa partnerka Allana, którą artystka przyjęła z otwartością.

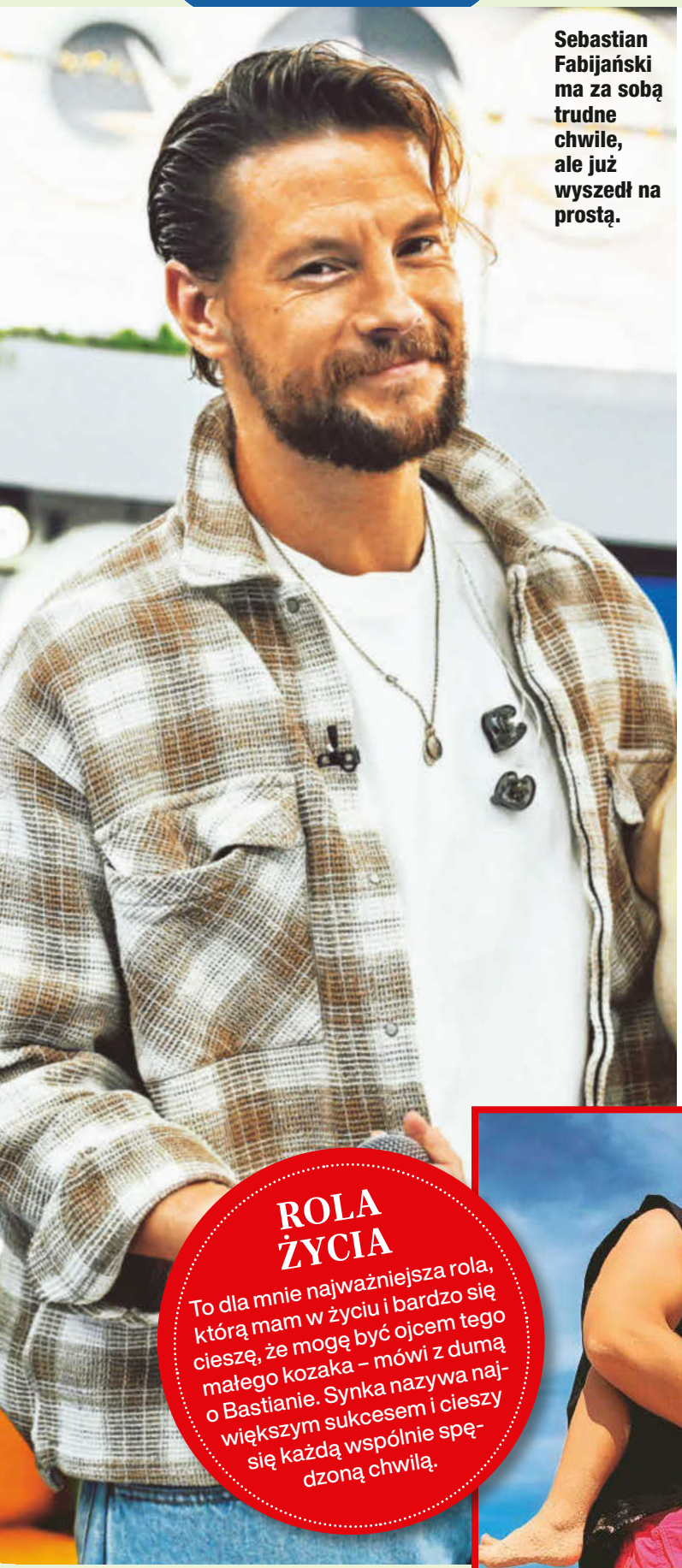
Choć gwiazda planuje życie bliżej stolicy, nie widzi się w centrum. Szuka ciszy i oddechu poza miastem. Poszukiwania trwają, a ona jest przekonana, że wkrótce się zakończą i śpiewa ulubioną piosenkę zespołu VOX: „szczęśliwej drogi już czas".

Fot.: Akpa (2), Reporter, Instagram.com/pawelmalaszynski (2), Facebook.com/Krzysztof Baranowski



Kornelia, nowa partnerka Allana, jest dla niej jak córka. Razem byli na premierze.

prasa.pl 6890a27e99



Sebastian Fabijański ma za sobą trudne chwile, ale już wyszedł na prostą.

Zawsze była

Mama wierzyła w niego bardziej niż on sam. Nauczyła go walczyć o swoje. Jest najważniejszą i najbardziej ukochaną osobą w jego życiu.

Aktor często przytula swojego syna, bo wie, jakie to ważne czuć się kochanym. Jemu w dzieciństwie bardzo tego brakowało. – Ojciec przemycał miłość w gestach materialnych, coś mi kupując – wspomina Sebastian Fabijański (38). – On uważał, że mężczyźnie nie przystoi okazywanie uczuć. Miłość i czułość były dla niego oznakami słabości, a tej nie tolerował – dodaje.

Tylko ona go zna

Sebastian dopiero po śmierci ojca zrozumiał, że był dla niego rywalem. – Rywalizował ze mną o atencję mamy, uważał, że kradnę mu jej uwagę – twierdzi. – Prawda jest taka, że wszystkie sukcesy osiągnąłem dzięki konfliktowi z moim ojcem. Robiłem, co mogłem, żeby jemu, a jednocześnie sobie coś udowodnić.

Aktor zawsze mógł liczyć na mamę, która zajmuje w jego życiu i sercu najważniejsze miejsce, zaraz po synu Bastku. Tylko ona wie, ile przeszedł i jaki jest.

– Ludzie myślą, że jest nieprzyjemny i szorstki – mówi rodzicielka Sebastiana i dodaje, że jest kruchy, pełen emocji i bardzo ludzki. Syn odwdzięcza się jej piękną deklaracją: – Gdyby nie ona, nie wiem, jak wyglądałoby moje życie. W momentach, w których czułem się bardzo źle, zawsze była przy mnie – opowiada Sebastian. – Kiedy wydawało mi się, że nikt nie chce mnie znać, mama wyciągała do mnie rękę.

„Kiedy wydawało mi się, że nikt nie chce mnie znać, mama wyciągała do mnie rękę"

W domu zdarzały się kłótnie. – Emocjonalnie to raczej była włoska rodzina – śmieje się dziś aktor. – Mama jest z tych walczących kobiet. Nauczyła mnie walczyć o swoje. To ona pchała mnie do aktorstwa, zapisywała na castingi. Wierzyła we mnie bardziej niż ja sam. Bez niej nie byłbym tu, gdzie jestem.

Zawierzył swój los Bogu

Wielkim wsparciem była dla niego i wciąż jest młodsza o 9 lat siostra Weronika. – Piękny, empatyczny człowiek – mówi o niej. – Mój syn ją uwielbia, mają wspaniałą relację.

Aktor w dzieciństwie chodził z tatą na mecze Legii Warszawa, przez pewien czas nawet trenował, marzył, by zostać zawodowym futbolistą. Myślał, że jeśli będzie odnosił sukcesy na boisku, dostanie od ojca to, czego pragnął: jego uwagę.

Fabijański senior prowadził

ROLA ŻYCIA

To dla mnie najważniejsza rola, którą mam w życiu i bardzo się cieszę, że mogę być ojcem tego małego kozaka – mówi z dumą o Bastianie. Synka nazywa największym sukcesem i cieszy się każdą wspólnie spędzoną chwilą.



Dla swojego synka chce być najlepszym tatą na świecie.

epraca.pl 6990a27e99

przy mnie



Ukochana mama, która zawsze mu kibicuje.



Z młodszą siostrą w rodzinnym odcinku „Tańca z Gwiazdami”.

firmę sprzątającą, pracował od rana do wieczora, żeby jego dzieci miały wszystko, o czym zamarzą. – Nigdy nie narzekaliśmy na brak pieniędzy, nie martwiliśmy się o przyszłość – potwierdza Sebastian. Niestety, ojciec aktora odreagowywał przemęczenie i stres, nadużywając alkoholu.

Śmierć taty Sebastian przypłacił załamaniem nerwowym. – Bałem się swojego cienia, nie byłem w stanie wyjść z domu. Wylądowałem w szpitalu psychiatrycznym – wspomina aktor. – Wszystko zmieniło się, kiedy postanowiłem zawierzyć swój los Bogu. Pan Jezus obdarował mnie bezwarunkową miłością, jakiej nie dostałem od ojca.

Chce być inny

Sebastian Fabijański nie kryje, że chce zrobić wszystko, by jego syn nie miał powodu, żeby skarżyć się na brak ojcowskiej miłości. – Ja temu chłopcu chcę okazywać jej bardzo dużo – deklaruje. – Nie będę dla niego taki, jak mój ojciec był dla mnie.

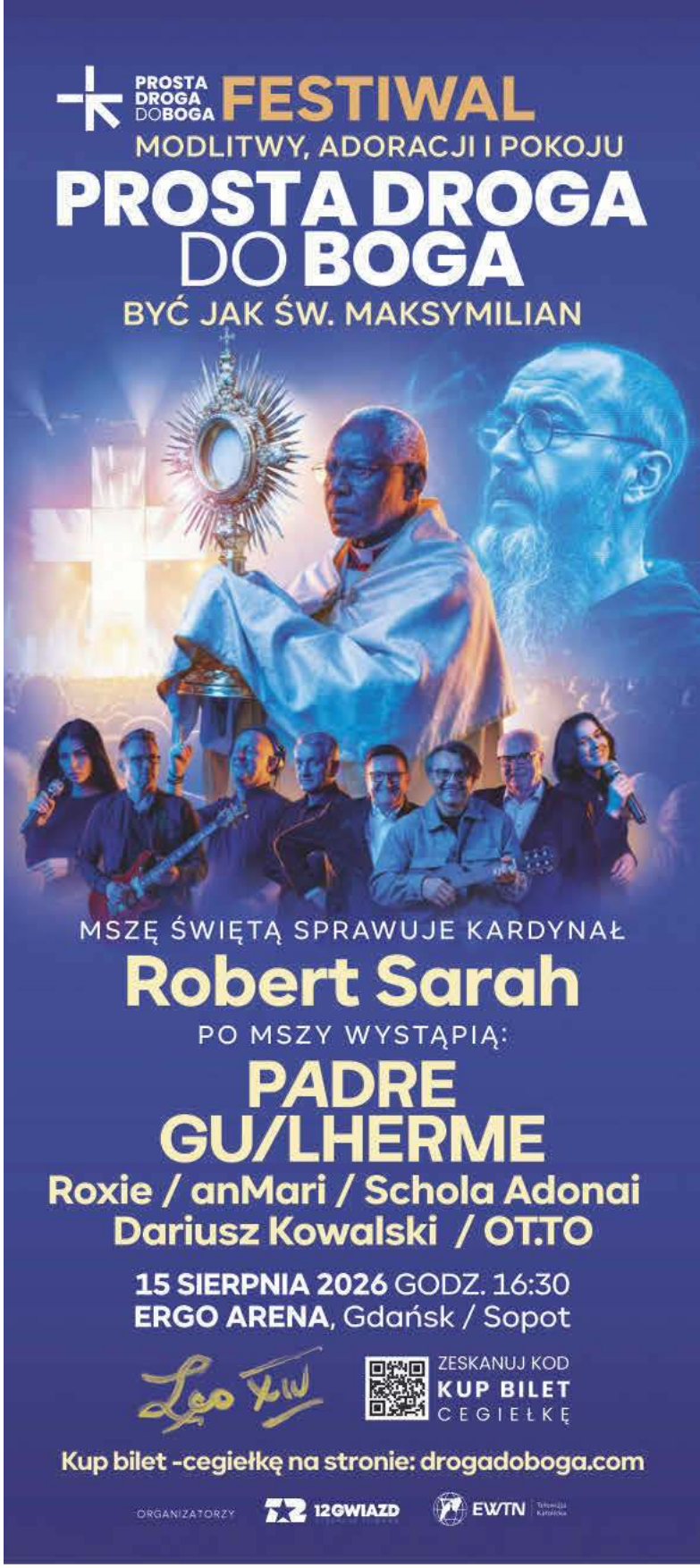
Z mamą aktor może dziś szczerze rozmawiać na każdy temat. – Jest bezpośrednią, wspaniałą osobą – powiedział w trakcie rodzinnego odcinka „Tańca z Gwiazdami”. Nie zatańczyła z synem, oddała miejsce u jego boku Weronice.

– Modlę się bardzo intensywnie o żonę dla mojego syna i żeby był dobrym mężem – wyznała. – Sebastian jest teraz właśnie taki, jaki ja chciałam zawsze, żeby był. „Dziękuję, że zdobyłaś się na odwagę, żeby powiedzieć prawdę o mnie, którą tylko my znamy. Kocham Cię” – wyznał mamie wzruszony aktor.

A. S.

Fot.: Akpa (2), Facebook.com/SebastianFabianskiOfficial, Instagram.com/sebastian.fabianski.official

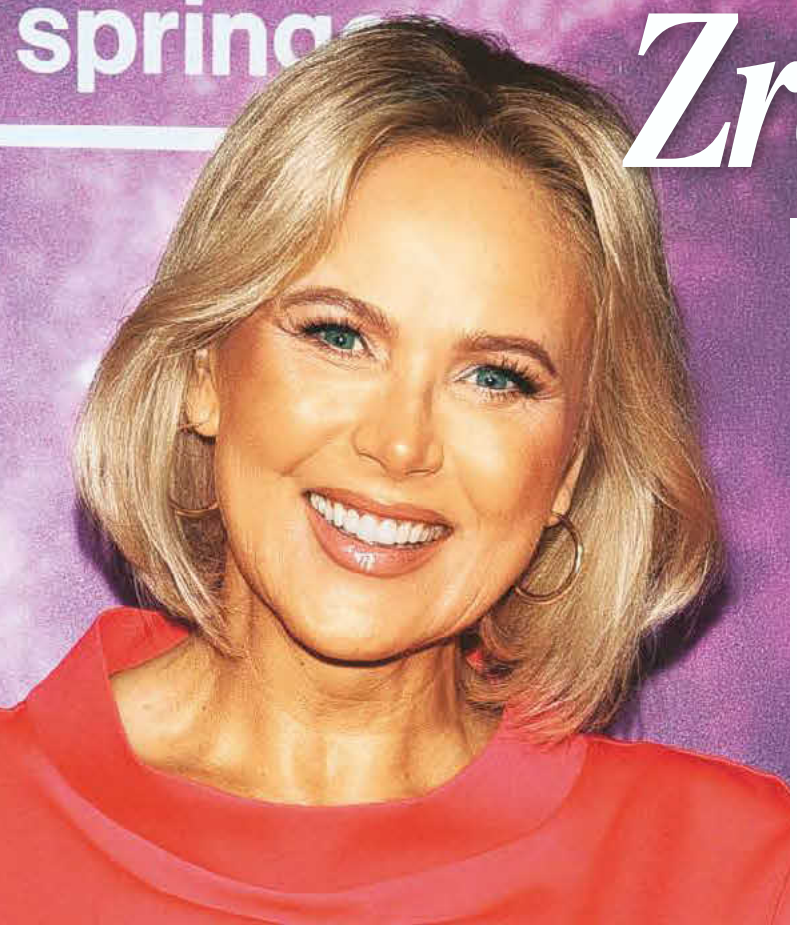
REKLAMA



eprasa.pl 6990a27e99

Anna Samusionek

Źródło mocy



Wiele w życiu przeszła. Trudne doświadczenia zostawia za sobą. Siłę czerpie z wiary, a jej najbliższą osobą jest dziś dorosła już córka.

Ma za sobą bolesny rozwód i walkę o córeczkę. Anna Samusionek (54) twierdzi, że nie miała prawa przeżyć tego wszystkiego. – A jednak przeżyłam! – mówi. Dziś umie już stawiać granice i walczyć o siebie. – Jestem szczęśliwa i spełniona – podkreśla. W rozmowie z nami opowiada, jak wygląda jej życie z ukochaną córką, 23-letnią Mią i o wierze, która jej pomaga.

Pani Aniu, co słychać u Pani?

Jest intensywnie! 15 czerwca mam premierę spektaklu pt. „Tygrysice", o trzech kobietach, przyjaciółkach, które znają się od lat i postanawiają spełnić marzenie o występie w telewizyjnym show, a ma im w tym pomóc młody trener o latynoskich korzeniach... Zapowiada się gorąco! Jesteśmy w trakcie prób. Każdą wolną chwilę wykorzystuję na uczenie się tekstu, za chwilę dojdzie choreografia i nagranie piosenki.

W tym roku mija 30 lat od Pani debiutu. Nie ma Pani problemu z upływającym czasem?

Czas płynie nieubłaganie. I chyba nic na to nie poradzimy (śmiech). Jednak muszę przyznać, że bardziej lubię siebie dziś, aniżeli 20-30 lat temu. Jestem pewniejsza siebie, mam większą umiejętność stawiania granic i walczenia o siebie.

Niebawem Dzień Matki. Pani rodzicielka odeszła cztery lata temu...

To prawda. I już wiem, że czas nie leczy ran. Mama zmarła nagle. Była więc rozpacz, żal, że nie można się było pożegnać, przygotować. Ogromny szok, wypieranie tego... I chyba takie dziecięce poczucie porzucenia... Dwa dni po pogrzebie miałam sesję zdjęciową, z której mam jedno z najpiękniejszych zdjęć z córką. Wiedziałam, że nie mogę o mamie rozmawiać, bo jeśli polecą mi łzy, nie zapanuję nad nimi. Musiałam być ponad moim bólem. Praca trochę mi pomogła w tym trudnym okresie.

Jak Pani mamę wspomina?

Mamie zawdzięczam to, że jestem tu, gdzie jestem. Nie odbierała mi prawa do spełniania marzeń. Pozwalała próbować, gdy szukałam swojego miejsca. Nie krytykowała moich decyzji. Ani lekcji malowania, ani tańca nowoczesnego. Kiedy zamarzyłam o zdawaniu do szkoły teatralnej – mocno mi kibicowała. Choć w domu się nie przelewało, a studia były

Anna Samusionek siłę do pokonywania przeciwności czerpie z wiary.



Chętnie pomaga innym i bierze udział w akcjach charytatywnych.

DEKALOG

Wiem, że Bóg nie dał nam przykazań, by nas nimi uciskać i z nich rozliczać, tylko po to, by nam pomóc uporządkować naszą codzienność. Wiem po sobie, że gdy żyję zgodnie z nimi, lepiej funkcjonuję, mniej stresowo – mówi gwiazda.

Fot.: East News, Akpa, Tomasz Urbanek/materiały prasowe TVN, Instagram.com/anna.samusionek

eprasa.pl 6990a27e99

jest w Bogu



Odbudowała relacje z córką Mią, z której jest dumna.



Na planie filmowym w serialu „Na Wspólnej" gra mamę i bizneswoman.

w odległej Warszawie. Jestem jej za to bardzo wdzięczna. I za to, jaką mamą była, jak naszą czwórkę (mam siostrę i dwóch młodszych braci) wychowała. Dbała o to, żebyśmy mieli dobre relacje, żebyśmy się nie kłócili, a jeśli już się pokłócimy – by jak najszybciej doszło do zgody. Moja więź z mamą była niesamowita! Zawsze wiedziała, kiedy coś jest u mnie nie tak – nie musiałam nic mówić. Telepatia! Dziś często z nią rozmawiam w myślach. Mówię na przykład: „A wiesz, mamo, byłabyś teraz taka dumna i szczęśliwa...".

Pani córka, 23-letnia Mia, pamięta o Dniu Mamy? Są prezenty i kwiaty?

Życzenia są zawsze, prezenty i kwiaty w zależności od możliwości. Lubię czasem wyciągnąć stare laurki i powspominać. Cudownie jest usłyszeć albo przeczytać: „Tak wiele dla mnie znaczysz, tak wiele dla mnie zrobiłaś, dziękuję, że jesteś". Te bezcenne słowa dodają mi energii i siły do działania!

Przez parę lat byłyście z córką rozdzielone. O Pani trudnym rozwodzie i walce o dziecko czytali wszyscy...

Tak, ale nie chciałabym do tego wracać. To temat zamknięty dla nas. Wolimy się skupiać na tym, co teraz, a nie na rozgrzebywaniu przeszłości. Każde traumatyczne przeżycie zostawia w człowieku bliznę, nie da się wyjść zupełnie bez szwanku. Najważniejsze, że dziś obie radzimy sobie świetnie i jesteśmy blisko ze sobą!

Siłę dawała Pani wiara?

Tak. Cudem jest to, że dziś rozmawiamy. Nie miałam prawa przeżyć tego wszystkiego, co się wydarzyło. A jednak przeżyłam! I jestem w dobrej kondycji, wciąż pracuję, wciąż robię to, co kocham. To jest największy cud mojego życia. Ale po drodze tych cudów było znacznie więcej. Jestem za nie wdzięczna Bogu. Chętnie mówię o wierze, nie mam z tym problemu. Ale myślę, że najlepszym dowodem na to, czy mamy Boga w sercu jest to, jak traktujemy innych ludzi.

Potrafiła Pani przebaczyć tym, którzy kiedykolwiek Panią skrzywdzili?

Tak, bo bez tego nie da się zdrowo żyć! O tym mówi Biblia! Należy jednak podkreślić, że wybaczenie nie jest zgodą na zło. Jest czymś zupełnie odwrotnym – postawieniem granic, powiedzeniem „dość przemocy". Kiedyś zapytałam na wykładzie pastora, jak się modlić o kogoś, kto nas krzywdzi. Bo słyszymy to chyba we wszystkich kościołach. Odpowiedział: „Pierwsze co musisz zrobić, to powiedzieć stop krzywdzie". Od tego zaczyna się wybaczenie.

Nie wpadła Pani w depresję po traumatycznych przeżyciach?

Nie mam skłonności do depresji, choć wiem, co to znaczy być w ogromnym smutku, czuć potężny ból i żal. Przeżywać wielkie cierpienie. Mam w bliskim otoczeniu osoby, które zmagają się z depresją. I czuję się bezradna, gdy nie umiem im pomóc. Ale próbuję. Staram się je wspierać, jak mogę. Wiem, że trzeba być bardzo czujnym. Po prostu być obok.

Jest Pani silną osobą. To zasługa wiary, ludzi, którzy Panią otaczają, czy może wyniosła to Pani z domu?

Chyba od zawsze taka byłam. Pamiętam, że już w liceum słyszałam takie słowa o sobie, tylko do końca tego nie rozumiałam. Dopiero jak życie porządnie mnie przeczołgało, stwierdziłam, że chyba mieli rację... Ale wiem też, że wiara tę siłę wzmacnia. Bo źródło mocy jest w Bogu! W trudnych chwilach lubię powtarzać sobie słowa: „Jestem córką Króla". Wtedy łatwiej się podnieść i wyprostować. Wiara jest dla mnie bardzo istotna.

Aktorzy odradzają dzieciom pracę w branżach artystycznych, a Pani córka studiuje produkcję filmową...

Moja córka jest zupełnie inna niż ja! Nigdy nie ciągnęło jej do aktorstwa, a ma duże umiejętności organizacyjne, menadżerskie i sporo zdolności artystycznych. Wyszłam więc z inicjatywą, żeby sprawdziła, czy to odpowiedni kierunek dla niej. Nie namawiałam jej do tego, po prostu wskazałam zawód, w którym mogłaby wykorzystać umiejętności, jakie wynikały z testów, które zrobiłyśmy pod koniec liceum. Spróbowała swoich sił, miała staż na planie „Brzyduli", a potem tam trochę pracowała. I doszła do wniosku, że chce z tym związać swoją przyszłość. Dostała się na studia do Łodzi, co nie jest łatwe. I dziś ma poczucie, że jest we właściwym miejscu.

Rozmawiał: Kamil Waszczuk

eprasa.pl 6990a27e99

Doskonale się uzupełniamy

Nie ukrywają, że ich wspólne życie nie zawsze było usłane różami. Dziś cieszą się wnukami i sobą nawzajem. – Jest pięknie! – podkreśla aktor.

Tworzą duet, który nie potrzebuje fajerwerków, by przyciągać uwagę. Zdzisław Wardejn (86) i Małgorzata Pritulak (78) od ponad pół wieku idą przez życie razem, spokojnie i konsekwentnie, trzymając się z dala od zbędnego rozgłosu i medialnego szumu. – Jesteśmy bardzo partnerskim związkiem. Nie rywalizujemy, doskonale się uzupełniamy i ciągle wspieramy.



W ich geście widać czułość i lata wspólnego życia.

Trudne początki, mocny charakter

Obydwoje mają silne osobowości i nie należą do osób łatwych. A jednak, to właśnie ta mieszanka sprawiła, że ich relacja przetrwała próbę czasu. Na początku niewiele wskazywało na happy end. Pochodzili z różnych światów, mieli odmienne doświadczenia. Ona wychowana w artystycznym domu, on po przejściach, z bagażem wcześniejszego małżeństwa i ojcostwa.

Ich pierwsze spotkanie na planie spektaklu Teatru Telewizji „Ameryka" trudno nazwać romantycznym. – Pamiętam, że spóźniła się na próbę... Ochrzaniłem ją, a ona się obraziła i, jak mi później powiedziała, postanowiła dać mi do wiwatu. A kto się czubi, ten się lubi... Z czasem zaczęliśmy się spotykać – mówi aktor. Wkrótce pojawiło się uczucie, a decyzja o ślubie przyszła szybko. – To była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu – dodaje pan Zdzisław.

Rozłąka, która ich wzmocniła

Praca aktora oznaczała wyjazdy i nieobecności. Najtrudniejszy był czas, gdy na początku lat osiemdziesiątych wyjechał do Maastricht w Holandii. Tam wykładał i reżyserował, a z rodziną widywał się rzadko. Paradoksalnie ta rozłąka ich wzmocniła i pozwoliła spojrzeć na związek z innej perspektywy. Powrót do Polski był świadomym wyborem.

– Wiedziałem, że prędzej, czy później stałbym się obywatelem drugiej kategorii. Wolałem zostać zapamiętany jako polski artysta, który wychował parę pokoleń aktorów w Holandii – tłumaczył. Za decyzją stała też tęsknota za rodziną. Synowie Franciszek i Przemysław dorastali, a ojca znali głównie z telewizji. W tym czasie to jego żona przejęła ciężar wychowania dzieci.

Spokój i codzienne rytuały

Dziś patrzą na tamte lata z dystansem. Wspólnie wychowali synów, a doświadczenie rodzicielstwa zmieniło aktora. – Małgosia ma swoje racje i wiem, że tak łatwo nie odpuści. Zawsze, kiedy usiłowałem wychować dzieci, ona natychmiast mnie uspokajała. A efekt był taki, że strasznie je rozpieszczała, lecz o dziwo przyniosło to znakomite efekty – mówił w jednym z wywiadów. I dodawał, że potomstwo radykalnie zmieniło jego życie w bardziej wartościowe i inspirujące do osobistego rozwoju.

Małżonkowie unikają bankietów i wybierają spokojną codzienność. Ona wróciła do malowania, oboje cenią poezję i wspólne chwile bez pośpiechu. – Z Małgosią mieliśmy różne przejścia i różnie to czasami bywało, ale jednak gdy teraz są wnuki i jesteśmy już tylko dla siebie, to nagle jest pięknie – uśmiecha się aktor. Ich codzienność ma prosty rytm, oparty na bliskości i zaufaniu. I nie potrzebuje wielkich słów.





Zmieniał się świat, zmieniali się oni, ale ich bliskość pozostała taka sama.

Fot.: Akpa, East News, Forum, Reporter

eprasa.pl 6990a27e99



Scena to jedno, ale największą rolę od lat gra u boku swojej żony – bez oklasków, za to z sercem.



Widzowie zapamiętali aktora z doskonałej roli w komedii „Kogel-mogel”.

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

Tylko u nas! Co ci się należy, gdzie uzyskać pomoc finansową i medyczną



W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcie, gdy bliski zmaga się z chorobą onkologiczną

Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca

Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

Czasopismo dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl/6990a27e99

Magdalena Ogórek

Po ratunek do Częstocho

Mama, którą wcześnie straciła, zabierała ją na nabożeństwa majowe i uczyła miłości do Maryi. Pomocy u Madonny szukała, gdy jej tata poważnie chorował...



Córka, która również ma na imię Magdalena dziś już studiuje.



Modlitw do Madonny nauczyła dziennikarkę jej mama.

Ostatni czas nie jest dla niej łatwy. Dziennikarka boryka się z problemami zdrowotnymi, o czym poinformowała w jednym z ostatnich wywiadów. – Mam za sobą kilka omdleń i dwa pobyty w szpitalu. Skrajne przemęczenie zrobiło swoje i organizm powiedział stop – wyznała Magdalena Ogórek (47).

Nie jest tajemnicą, że od kilku lat opiekuje się byłym mężem, który choruje. Do tego dochodzą też problemy finansowe utworzonego przez nią Muzeum Sztuki Zagrabionej w Sulisławicach. – Bywa, że do pracy w telewizji jadę odpocząć – pisze w mediach społecznościowych. Jednak wierzy, że z pomocą modlitwy i tym razem wszystko się szczęśliwie ułoży. Bo wiara, jak sama kiedyś przekonywała, to opoka, dzięki której człowiek się wzmacnia i podnosi.

Szybko dorosła

Miała zaledwie dwa latka, kiedy jej ukochana rodzicielka usłyszała diagnozę: rak piersi. Udało jej się go pokonać, ale po dekadzie zachorowała ponownie. Rodzice nie chcieli o tym mówić córce, ale ta kiedyś usłyszała ich rozmowę. – Mama płakała, mówiąc do taty, jak on sobie sam poradzi, gdy ona umrze, kto mnie wychowa... – wspominała.

Kobieta żarliwie się modliła, żeby jak najdłużej być przy córce. Przekazywała Magdzie wiarę, bo jej samej dawała ona wielką siłę w życiowym dramacie. Modliła się między innymi do Matki Bożej, którą darzyła wielkim kultem, w maju chętnie chodziła na nabożeństwa, by śpiewać Litanię Loretańską, zabierając na nie ukochaną córkę.

„Tylko ufność Bogu pozwoliła nam z tatą przetrwać i nie zwątpić”

– Prosiła Boga, by ją zachował przy życiu. Pamiętam, że często powtarzała, że Stwórca dał jej „kartę kredytową”, aby mnie odchowała – opowiadała po latach Magdalena.

Niestety, kobieta zmarła, kiedy córka miała 13 lat. Nastolatka musiała przez to szybciej dorosnąć niż jej rówieśnicy. Tym bardziej, że jej tata załamał się po śmierci żony – gdy Magda wracała ze szkoły, przeważnie siedział w kuchni i płakał.

Ucieczką dla nastolatki była nauka. Dużo czytała. To właśnie ukochana rodzicielka przekazała jej miłość do słowa pisanego. Książki pozwoliły dziewczynie zapomnieć o stracie. Ale tylko na chwilę – bardzo często pytała Boga, dlaczego pozwolił na śmierć mamy. I choć nie potrafiła znaleźć odpowiedzi na to pytanie, nie obraziła się na Stwórcę.

Wiara nam pomogła

– Tylko ufność Bogu pozwoliła nam z tatą przetrwać i nie zwątpić – wyznała po latach. Często przypominała sobie o książce, którą kiedyś pokazała jej mama, na jej okładce byli aniołowie prowadzący dusze ludzi przez tunel. – Tłumaczyła mi wówczas, że ci aniołowie prowadzą du-



Rozstała się z mężem w 2021 roku, ale od trzech lat się nim opiekuje.

Fot.: Akpa (2), East News, Reporter, Adobe Stock, arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 6990a27e99

wskiej Pani



Magdalena Ogórek zmaga się ostatnio z problemami zdrowotnymi, ale wierzy, że wszystko będzie dobrze.



Wierzy, że zmarła mama jest jej drugim Aniołem Stróżem i opiekuje się nią z góry.

sze do wiecznej szczęśliwości. Gdy czułam się źle, myślałam, że mama gdzieś tam na mnie czeka. Bo zawsze mi mówiła, że będzie z „góry" się mną opiekować – opowiadała w wywiadzie. I tę opiekę czuje do dziś, mama jest jej drugim Aniołem Stróżem.

Tęsknotę za rodzicielką załagodziła miłość do córki, również Magdy, której doczekała się z Piotrem Mochnaczewskim w 2005 roku. Dziecko jest dla niej największym cudem i łaską od Boga, spełnieniem marzeń. – Gdy mnie obejmuje, myślę sobie, jak wiele mam. Nic innego nie jest aż tak istotne – podkreśla, dodając, że jest bardzo dumna ze swojej jedynaczki, która obecnie studiuje.

Podobnie jak jej mama, jest bardzo wierzącą osobą, o czym dziennikarka opowiadała kilka lat temu w wywiadzie. – Pewnego dnia przyszła do mnie i powiedziała, że ściągnęła sobie specjalną aplikację do czytania Pisma Świętego. Każdy poranek zaczyna od lektury Biblii. Dzielnie też razem chodzimy na roraty – mówiła w 2020 roku.



Dziennikarka jest również autorką książek historycznych.

Do Czarnej Madonny

– Jasna Góra. Przyjechałam podziękować i prosić – napisała w mediach społecznościowych kilka lat temu, dołączając krótki filmik sprzed bram częstochowskiego sanktuarium. – Prosić o zdrowie dla mojego taty, który właśnie przebył dwa udary, jeden po drugim. Ledwo się trzyma. Oraz o łaskę siły dla mnie, bo mam za sobą bardzo ciężki rok – doprecyzowała.

Już wcześniej wrzucała na Instagramie zdjęcie ze szpitala, na którym widać, jak ściska w dłoni różaniec. – Zbyt dużo ostatnio spadło mi na głowę. Za „zdrowaśkę" – z góry wdzięczna – pisała wówczas.

Niestety, w zeszłym roku tata dziennikarki zmarł. – Bardzo trudno w wieku 46 lat powiedzieć sobie: „nie mam już rodziców" – napisała na portalu X. A ten rok również jest dla niej ciężki, sama zmaga się z problemami zdrowotnymi. Jednak nie traci pogody ducha.

Obecnie jest jedną z gwiazd telewizji wPolsce24. Niedawno wyraziła na antenie swoje oburzenie, dyskutując o decyzji radnych z Limanowej, którzy usunęli wizerunek Matki Bożej ze sztandaru miasta, co doprowadziło do protestu części mieszkańców, w wyniku czego decyzja została cofnięta. Dziennikarka za każdym razem staje w obronie chrześcijańskich wartości. Bo wiara, jak mówi, jest dla niej opoką. – Nigdy nie przestałam wierzyć – podkreśla.

eprasa.pl/...

Agnieszka Macyra

Odnaleźliśmy siebie

Po powrocie z Medjugorie coraz częściej myślała o Maryi. Jednocześnie czuła się szczęśliwa i spokojna.



Dostrzega małe, dobre rzeczy.

W dzieciństwie czuła Bożą obecność na każdym kroku. Z czasem, niestety, jej wiara zaczęła słabnąć.

W klasach 1-3 nie miała lekcji religii w szkole, na katechezę trzeba było iść spory kawałek. Nie zawsze miała na to siłę i ochotę.

Modliła się z przyzwyczajenia i... kiedy miała jakiś problem. Gdy problem znikał, znikała też potrzeba rozmowy z Bogiem.

Myślała o wszystkim, tylko nie o Bogu

W liceum mieszkała w internacie. Dzieliła pokój z Marleną, dzięki niej poznała swojego przyszłego męża; Marek był bratem koleżanki.

– Od razu zaiskrzyło między nami – wspomina. Zaczęli się spotykać, w 1985 r. stanęli przed ołtarzem. Kiedy jeszcze studiowali, urodziła się ich córeczka Marcelinka



Rodzinne wyjazdy są dla nich bardzo ważne.

Po studiach Agnieszka zaczęła prace w przedszkolu, a mąż w gospodarstwie rolnym. W 1992 r. na świecie pojawił się Szymon, a trzy lata później Jakub. Żyło im się dobrze, ale dla Boga mieli coraz mniej czasu.

– Podczas mszy zdarzało mi się myśleć o wszystkim, tylko nie o Bogu – wspomina. – Coraz częściej też, zamiast iść do kościoła, woleliśmy zostać w domu, pod pretekstem spędzania wspólnie czasu – dodaje.

Takich wymówek było coraz więcej, ale Agnieszka nie widziała w tym nic złego. Wierzyła, że Bóg zawsze jej pomoże, kiedy będzie go potrzebować. Tak było, kiedy jej mama poważnie zachorowała, miała guz na nerce. Agnieszka była przerażona.

„Gdy problem znikał, znikała też potrzeba rozmowy z Bogiem."

– Boże pomóż jej wyzdrowieć, nie wyobrażam sobie życia bez niej – płakała.

Kiedy mama zaczęła powoli wracać do zdrowia, Agnieszka modliła się coraz rzadziej. Kilka lat później małżonkowie wpadli w poważne problemy finansowe.

– Marek prowadził gospodarstwo, jednak nie mówił mi wszystkiego, żeby mnie nie martwić – mówi kobieta. – A kiedy się się dowiedziałam o kłopotach, było już za późno – wyznaje.

To sprawiło, że małżonkowie zaczęli się od siebie odsuwać.

– Miałam do niego wcześniej bezgraniczne zaufanie, teraz czułam się zawiedziona – mówi.

To był dla nich czas wielkiej próby

Mieli olbrzymie długi i komornika na karku. Pojawiła się także możliwość, że ich

Fot.: Anna Wyszyńska (4)

eprasa.pl 6990a27e99

z Ostródy na nowo


W czasie rekolekcji ludzie czują, jak spływa na nich łaska.


Z Markiem ponownie zbliżyli się do siebie.

dom zostanie zlicytowany. Agnieszka znowu zaczęła się modlić, jednak na ich małżeństwie została trwała rysa. Kiedy w końcu jakoś uporali się z kryzysem, kobieta czuła, że z ich związku zostały już tylko zgliszcza. Coraz częściej myślała o rozwodzie.

Przyszedł rok 2002. Agnieszka wracała do domu, myślała o sobie i o Marku – o tym, jak kiedyś byli szczęśliwi, a jak teraz ich życie wygląda. W pewnym momencie zwróciła się do Boga.

– Zmień coś proszę w naszym życiu, nie rozmawiamy już ze sobą, wszystko skupia się na domu, dzieciach i problemach codziennych – szeptała.

Wstąpiła do drogerii, żeby sobie kupić krem do twarzy. Gdy podeszła do regału z ulubioną marką, na pudełku zauważyła napis: "Z kosmetykiem do Brazylii!" Poczuła niezwykłe poruszenie w sercu. Wszystko w niej krzyczało: To ja muszę tam być!

– Żeby wygrać wycieczkę należały ułożyć slogan reklamowy dla kremu – poinformowała ją ekspedientka. Agnieszka nie zastanawiała się długo. Zapłaciła, a w drodze powrotnej wymyśliła hasło i wysłała je listem poleconym. Szybko zapomniała o całej sprawie. Jednak kilka miesięcy później....

– Zobacz, tu jest jakaś koperta – pokazała jej przyjaciółka na stos korespondencji.

W środku były dwa bilety do Brazylii. Pojechali razem z Markiem. Było tak, jakby poznali się na nowo. Dużo rozmawiali i słuchali się nawzajem. Wrócili odmienieni, z wiarą że chcą być razem. Kilka miesięcy później wybrali się z rodzina na kolejną wycieczkę, do Chorwacji.

– Skoro tam będziecie, to musicie koniecznie pojechać do Medjugorie – powiedziała im koleżanka.

Posłuchali, chociaż nie wiedzieli nic o tym miejscu. Nawet nie weszli na górę. Rozejrzeli się, kupili pamiątki i już mieli wracać, gdy zobaczyli figurę Maryi.

– Chodźcie, pomódlmy się przez chwilę – powiedziała do męża i synów Agnieszka.

Uklękła i zaczęła się modlić. Nagle poczuła, ze łzy lecą jej po policzkach, spłynęło na nią takie wzruszenie jakiego nigdy wcześniej nie czuła.

Nie skorzystała od razu, miała wątpliwości

Ale po chwili to uczucie minęło. Wsiedli do auta i pojechali dalej. Jednak po powrocie Agnieszka coraz częściej myślała o Maryi. Jednocześnie czuła się szczęśliwa i spokojna. Zaczęła dostrzegać dookoła małe, dobre rzeczy, cieszył ją słoneczny dzień i śpiew ptaków. Sięgnęła też po Pismo Święte, zaczęła czytać je coraz zachłanniej. Coraz częściej brała też udział w eucharystii.

Kiedy po świętach Bożego Narodzenia ksiądz chodził po kolędzie wyznała mu swoje uczucia.

– Zakładam w parafii Kółko Biblijne, zapraszam – powiedział.

„Teraz może dzielić się doświadczeniem i prowadzić ludzi do Pana."

Nie skorzystała od razu, miała dużo wątpliwości.

– Jeszcze sobie moherowy beret powinnam kupić – żartowała w rozmowach z mężem

W końcu poszła, usiadła w ostatniej ławce i zaczęła uważnie słuchać czytania kapłana. Zaczęła wspólnie z innymi wiernymi rozważać słowo Boże. Chodziła też na wieczorne modlitwy o uzdrowienie.

W pewnym momencie poczuła że Bóg do niej mówi.

– Za twoje grzechy tak cierpiałem – usłyszała głos pełen miłości.

Wybiegła z kościoła z płaczem. Zamknęła się w pokoju i długo nie chciała z nikim rozmawiać. Nie mogła przestać płakać, uspokoiła się dopiero kiedy otworzyła Biblię i zaczęła czytać 5 rozdział Ewangelii wg. Mateusza – Osiem błogosławieństw. Zrozumiała, że nie żyła tak jak nauczał Jezus. Ten płacz i poruszenie, to był żal za grzechy, którego nigdy wcześniej nie odczuwała mimo, że chodziła do spowiedzi.

Wiedziała już, że jej życie się zmieniło, że od teraz chce być blisko Boga.

Wstąpiła do wspólnoty i poszła na seminarium odnowy wiary. Zaczęła tez posługiwać. To był niezwykły czas w jej życiu. Po kilku latach poczuła, że czas na zmiany. Pojechała do Częstochowy na rekolekcje, gdzie poznała wspaniałych ludzi – księży i misjonarzy. Zaprosili ją do Akademii Rozwoju Talentów. Przeszła formację dla liderów, bardzo rozwinęła się w wierze.

Po pandemii zaczęła prowadzić w Ostródzie zajęcia formacyjne dla kobiet. W swojej parafii założyła wspólnotę „Rodzina Jezusa". Mąż, podobnie jak ona, odnalazł drogę do Boga. Obecnie razem należą do wspólnoty.

– Czuję, że musiałam pokonać tę drogę, żeby docenić miłość i łaskę Boga, pomógł mi pokonać różne trudności – mówi z Agnieszka. – Teraz mogę dzielić się moim doświadczeniem i prowadzić ludzi do Pana, bo on kocha nas wszystkich i czeka na nas – dodaje.

Anna Wyszyńska

eprasa.pl 6990a27e99



Weekend w Poznaniu

To miasto nagradza za zwolnienie tempa – za niespiesznie wypitą kawę, spacer bez celu i kilka dobrze wybranych miejsc, które opowiadają jego historię przy okazji.

Fontanny czterech żywiołów znajdują się w czterech rogach poznańskiego rynku.

eprasa.pl 6900a27e99



Kolorowe kamieniczki wyglądają tak, jakby przeciskały się, która pierwsza stanie w szeregu.



Most Biskupa Jordana.



Jezioro Maltańskie jest miejscem wypoczynku.

Trudno udawać, że Poznań nie ma imponującej przeszłości – ma i to jaką! Ale zamiast odhaczania kolejnych punktów, lepiej po prostu pozwolić się jej prowadzić.

Tu mieszka historia

Spacer zaczyna się naturalnie na Ostrowie Tumskim. To najstarsza część miasta. W jej centrum stoi bazylika archikatedralna świętych Apostołów Piotra i Pawła – miejsce o dużym znaczeniu historycznym i symbolicznym. Jest bowiem, obok Wawelu i Skałki, wyjątkowym panteonem narodowym – zgodnie z tradycją spoczywają w jej murach polscy władcy, m.in.: Mieszko I, Bolesław Chrobry, Mieszko II. To też najstarsza katedra w Polsce, a jej gotyckie wnętrze skrywa wiele cennych zabytków i dzieł sztuki.

Tuż obok katedry kryje się szklane palatium Mieszka I – łatwe do przeoczenia. Przeszklona forma chroni relikty dawnej rezydencji pierwszego władcy Polski: kamienne fundamenty, zarys murów, ślady początku państwa. To krótki przystanek, ale z ciekawym kontrastem – współczesne szkło i światło nad czymś bardzo starym i surowym.

Na Ostrów Tumski prowadzi Most Biskupa Jordana, tzw. most zakochanych. Z drugiej strony czeka Śródka – średniowieczna osada z malowniczym kościółkiem św. Małgorzaty, klasztorem, klimatycznymi kawiarenkami i restauracjami. Najnowszą atrakcją jest zachwycający mural 3D, pokazujący Śródkę sprzed stu laty.

Potem można wrócić na Stary Rynek. Przyciągają pastelowe kamienice, ratusz i trykające się w południe koziołki. To miejsce ma nastrój. W ciepły dzień restauracyjne ogródki kuszą zapachami – pyrom z gzikiem trudno się oprzeć.

Chwile nad Maltą

To zupełnie inna twarz miasta. Wzdłuż brzegu Jeziora Maltańskiego, sztucznego zbiornika, biegną ścieżki spacerowe i rowerowe. Można przejść się, usiąść na trawie albo po prostu patrzeć na wodę. W sezonie odbywają się tu regaty, koncerty. Dojeżdża tu Maltanka – wąskotorowa kolejka. Podróżując ciuchcią, można wygodnie dotrzeć też do Term Maltańskich czy Nowego Zoo, które bardziej przypomina park niż klasyczny ogród zoologiczny. Zwierzęta mają tu dużo przestrzeni, a spacer między wybiegami prowadzi przez długie, spokojne alejki.

W poznańskiej wycieczce jest też coś, co nie odstępuje na krok – rogal świętomarciński. Słodki, maślany, z nadzieniem z białego maku i orzechów, jest prawdziwym symbolem miasta. Doczekał się nawet własnego muzeum – w Rogalowym Muzeum można poznać tajniki powstawania tego kulinarnego skarbu. I choć ma nawet 1200 kalorii, nikt się tym nie przejmuje. Być w Poznaniu i go nie zjeść – to byłby grzech zaniedbania!



Maltanka to atrakcja miasta.

POZNAŃSKA FARA



Bazylika kolegiacka Matki Bożej Nieustającej Pomocy, św. Marii Magdaleny i św. Stanisława Biskupa to jeden z najbardziej monumentalnych barokowych kościołów w Polsce. Łączy bogatą historię z pięknem architektury. Wnętrze zachwyca przepychem detali, złoceniami i freskami, które sprawiają, że łatwo na chwilę zapomnieć o miejskim zgiełku.

Fot.: Adobe Stock (6)

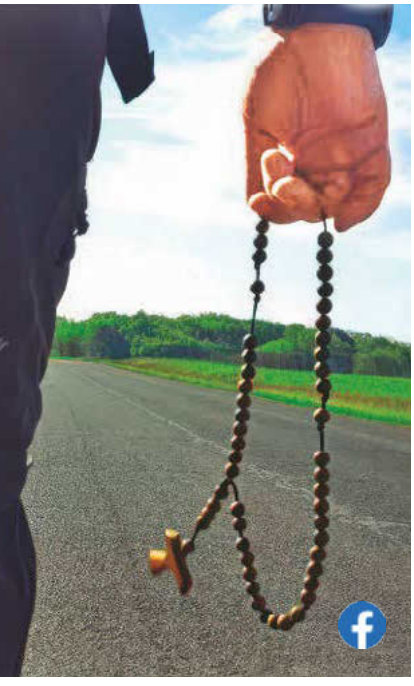
eprasa.pl 6990a27e99

Roman Zięba chce innym nieść światło, które rozświetliło w najtrudniejszym momencie jego drogę.



Roman Zięba

Pielgrzym Bożego Miłosierdzia



Przemierzając kraje i kontynenty, modli się za ich mieszkańców i powierza ich Bożemu Miłosierdziu.

Miał wszystko i wszystko stracił, upadając na samo dno. To wtedy nawrócił się i rozpoczął nowe życie, ruszając z pielgrzymką przez świat z różańcem i modlitwą.

Buty na zmianę, kilka ubrań, telefon, pojemniki na wodę, wózek, 100 dolarów w kieszeni – to wszystko, co Roman Zięba zabiera na długą, samotną pielgrzymkę. Resztę powierza Bogu. Pielgrzymując przez USA pół roku ani razu nie był głodny ani spragniony. Zawsze ktoś mu pomógł, pytając go przy tym, po co idzie.

Św. Janie Pawle, pomóż!

Wychował się w kochającej się rodzinie, w której nie mówiło się o Bogu. Gdy rozpoczął studia medyczne, zakochał się, a gdy został odrzucony, porzucił naukę i skuszony perspektywą dużych pieniędzy, wyjechał na Daleki Wschód. Pracował tam kilka lat jako przemytnik – przewoził kruszce, elektronikę i ludzi. Żył na wysokich obrotach. – To była gra w oszukiwanie. Najczęściej wygrywałem – mówi dziś. Z czasem wrócił do Polski, ożenił się, pracował w korporacji, odnosił sukcesy. – Przydały się umiejętności manipulacji – ocenia dziś. Miał 33 lata, a jego córeczka 6, gdy został aresztowany za dawne przestępstwa. To był szok. W tym czasie jego żona zachorowała na nowotwór i przechodziła ostrą chemioterapię. Strach o rodzinę był paraliżujący. W celi więziennej zrozumiał, że nic nie może zrobić, że ginie. Wtedy oddał swoje sprawy Bogu, a On zaczął go prowadzić. Żona wyzdrowiała, jednak jego rodzina się rozpadła. Z jego winy. Został sam, wpadł w depresję. To wtedy ruszył pieszo do grobu św. Jana Pawła II, by powiedział mu, co ma robić.

„Mam tylko ufać. Ufać i iść. W słońcu czy w deszczu. Rytm kroków i rytm różańca łączą się w jedno”

Idę i się modlę

Tak rozpoczęły się jego pielgrzymki, którymi chciał zadośćuczynić popełnionym błędom. Wkrótce dołączyli do niego inni mężczyźni, również ci poznani w więzieniu, którzy tak jak on pragnęli modlić się za innych, by naprawić zło, które znisz-

eprasa.pl 6990a27e99



Swoje spotkania z ludźmi i Bogiem opisuje w książkach. Ma ich na koncie kilka.



Całkowicie zmienił swoje życie. Gdy nie pielgrzymuje – skupia się na pracy, maluje ikony i tworzy polichromie.



W więzieniach, szkołach… Na każdym kroku i gdzie tylko może daje świadectwa swojej przemiany i wiary.

czyło ich i najbliższych. W jednej z pierwszych pielgrzymek nieśli do Rzymu wielki obraz Jezusa Miłosiernego. Dotarł on do Ojca Świętego, który przekazał go do bazyliki w Kairze. – Każda pielgrzymka wiele mnie uczy: pokory, miłości, przebaczenia, wdzięczności – mówi. – A przede wszystkim poznaję samego siebie, dochodzę do prawdy o sobie, bez zakłamania i manipulacji, bez kontroli, do takiej relacji z Bogiem, która polega na czystym zachwycie i wdzięczności.

Przez kontynenty i granice

Był w Rosji, Ziemi Świętej, Japonii, Afryce, Australii, Azji, wielu krajach Europy. Przeszedł wiele kilometrów wzdłuż granicy Polski rok przed Różańcem do Granic, by to wydarzenie wymodlić. Przemierzył Stany Zjednoczone z zachodu na wschód, a jego przyjaciel z północy na południe – wykreślając w ten sposób krzyż na tym kraju. Należy do wspólnoty Pielgrzymi Bożego Miłosierdzia, która modli się i rozeznaje, gdzie powinni pójść. Pielgrzymka zawsze jest akceptowana przez biskupa – bez jego błogosławieństwa nikt nie wyrusza w drogę. Gdy Roman Zięba nie pielgrzymuje, maluje ikony i polichromie, jeździ na spotkania, dając świadectwo, pisze. Jest bardzo skromny. Mówi o sobie: „Jestem ojcem, dziadkiem, człowiekiem poszukującym. Dostałem od Boga łaskę dziecięcego zdziwienia i naprawdę wszystko mnie zdumiewa i cieszy. Jako pielgrzymowi nic mi się od innych nie należy i dlatego wszystko, co otrzymam, przyjmuję jako dar, zachwycając się dobrocią Boga. Po prostu idę i się modlę za kraj i ludzi, powierzając ich Bożemu Miłosierdziu”.

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



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

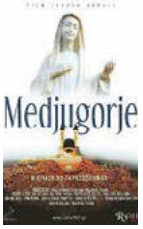
Czy mamy nadstawić drugi policzek?

Czy to, że katolik ma „cierpliwie znosić krzywdy” (uczynki miłosierdzia co do ciała) oznacza, że nie mamy dążyć do ich przerwania?
Helena z Rzeszowa

Droga Pani Heleno, cierpliwe znoszenie krzywd w żadnym przypadku nie oznacza przyzwolenia na to, żeby ktoś nas krzywdził (tak samo jak my nie mamy prawa krzywdzić innych). Cierpliwe znoszenie krzywdy oznacza, że na wyrządzane nam zło nie reagujemy gniewem czy przekleństwami, że nie wycofujemy miłości i nie mścimy się. Naszym zadaniem jest upominanie tego, kto nas krzywdzi po to, żeby więcej tego nie czynił. Jezus wręcz zobowiązuje nas do tego, żeby upominać ludzi błądzących. Jeśli krzywdziciel nie reaguje na upomnienia, to powinniśmy się przed nim stanowczo bronić, do wezwania policji, sprawy sądowej, albo separacji małżeńskiej czy rodzicielskiej włącznie. Jeśli nie bronimy się przed krzywdzicielem, to krzywdzimy krzywdziciela, gdyż niechcący pomagamy mu brnąć w zło i zaciągać coraz większą winę.

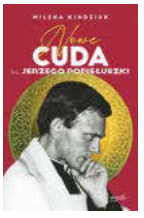


FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



45 lat temu w górach Bośni zdarzyło się coś, co Kościół do tej pory próbuje w pełni zrozumieć. Film „Medjugorje” to próba odkrycia fenomenu tego miejsca. Twórcy w opisują historię wydarzeń, analizują ewoluujący stosunek Kościoła do nich, a także ukazują świadectwa ludzi, dla których Medjugorje stało się punktem zwrotnym w życiu.

Rafael Film



„Nowe cuda ks. Jerzego Popiełuszki” to historie spisane w szpitalnych salach, domach, kaplicach, przy łóżkach chorych i w sercach ludzi stających na granicy rozpaczy. Milena Kindziuk prowadzi nas szlakiem łask i cudów, które dokonują się za wstawiennictwem błogosławionego, docierając do mieszkańców Polski, Francji, Włoch, a nawet Syberii czy Afryki. Wydawnictwo Esprit

Fot.: Facebook.com/roman.zieba (5), Adobe Stock, materiały prasowe (2)

eprasa.pl 6990a27e99

Kto kazał zabić Jana Pawła II?

Papież był pewien, że 13 maja 1981 roku od śmierci ocaliła go Matka Boża z Fatimy. Nigdy nie udało się oficjalnie udowodnić, kto zlecił Turkowi zamach na głowę Kościoła...



Jan Paweł II wierzył, że ocaliła go Matka Boża z Fatimy w dniu swojego święta.

Świat wstrzymał oddech, gdy media podały mrożącą krew w żyłach informację o zamachu na papieża. Był 13 maja 1981 roku. Pontyfikat młodego, energicznego, pełnego miłości do ludzi papieża Polaka trwał zaledwie 2,5 roku.

Zamachowca – 23-letniego Turka Mehmeta Ali Agcę, który odważył się strzelać do głowy Kościoła, ujęto jeszcze na pl. św. Piotra. Chciał uciec, ale za rękę złapała go zakonnica siostra Letizia Giudici. Wyrwał się, jej wyrzucił broń, z której strzelał, i biegł dalej.

Kilka minut później ujęli go policjanci. Tylko ja – krzyczał zamachowiec po angielsku, tak jakby chciał kryć swoich wspólników. Było jasne, że nie działał sam, a był płatnym mordercą wynajętym do zabicia głowy Kościoła.

Papieża ocaliła Matka Boża z Fatimy

Karetka wioząca rannego w brzuch, łokieć i palec papieża mknęła po ulicach Rzymu do Kliniki Gemelli. Dramatyczne chwile wspominał w wydanej wiele lat później książce „Pamięć i tożsamość". – Pamiętam tę drogę do szpitala. Zachowałem jeszcze przez pewien czas świadomość. Miałem poczucie, że przeżyję. Cierpiałem, był powód do strachu, ale miałem taką dziwną ufność. Mówiłem do księdza Stanisława, że wybaczam zamachowcowi. Co działo się w szpitalu, już nie pamiętam – napisał.

Podczas trudnej, trwającej kilka godzin operacji lekarze



W czerwonym kółku widać zamachowca, który mierzy do papieża.

eprasa.pl 6990e27e99

jca Świętego



W 1981 roku papież spędził w szpitalu w sumie aż 70 dni.



W 1983 roku papież odwiedził Ali Agcę w więzieniu i mu przebaczył. Turek w 2000 roku został ułaskawiony i wydalony z Włoch do Turcji.



Leonid Breżniew, przywódca Związku Radzieckiego, prawdopodobnie zlecił zamach na papieża.

walczyli o życie papieża. Konieczna była transfuzja krwi, ale ta przetoczona się nie przejęła, lejarze naprędce oddawali krew, by go ratować. Stan Ojca Świętego był krytyczny – jego sekretarz, ks. Dziwisz, udzielił mu Ostatniego Namaszczenia.

– Jedna ręka strzelała, inna kierowała kulą – mówił potem papież. W szpitalu poznał treść trzeciej tajemnicy fatimskiej, która mówiła o biskupie w bieli ginącym od kul. Jan Paweł II był pewien, że to Matka Boża z Fatimy w dniu Jej święta, przypadającego 13 maja, ocaliła jego życie. Lekarze twierdzili, że kula, która przeszyła jamę brzuszną, w niewytłumaczalny sposób zmieniła tor lotu – gdyby nie to, trafiłaby w aortę, a wtedy Ojciec Święty wykrwawiłby się na śmierć jeszcze przed przyjazdem do kliniki Gemelli.

Kto chciał zabić głowę Kościoła?

W lipcu 1981 roku w Rzymie ruszył proces zamachowca. Wszyscy zadawali sobie pytanie, dlaczego Mehmet Ali Agca, wcześniej związany ze skrajnie prawicową organizacją terrorystyczną Szare Wilki i mający już na sumieniu zabójstwo dziennikarza w Turcji, miałby chcieć zabić głowę Kościoła. Podczas śledztwa i procesu Turek nie chciał zdradzić zleceniodawców, milczał uparcie. Za swój haniebny czyn otrzymał najwyższy wymiar kary – dożywocie.

Dopiero jesienią 1982 roku Agca ujawnił włoskim śledczym, że zamach zleciły mu bułgarskie służby specjalne. Niestety, podczas drugiego procesu Turek, prawdopodobnie zastraszony przez ich przedstawiciela, zaczął udawać chorego umysłowo, mówił nawet, że jest Jezusem. Co prawda wytoczono proces wskazanym przez Agcę Bułgarom – m.in. Siergiejowi Antonowowi, aresztowanemu we Włoszech, ale nie zapadł wyrok skazujący, bo nie udało się dowieść ich winy ponad wszelką wątpliwość.

Zaraz po zamachu służby specjalne NRD i Bułgarii podjęły intensywne działania dezinformacyjne – chodziło o to, by zdyskredytować tropy prowadzące do krajów komunistycznych i forsować wersję o tym, że to Mehmet Ali Agca strzelał do Jana Pawła II na zlecenie organizacji Szare Wilki.

Wiele wskazuje na to, że bułgarskie służby specjalne zorganizowały zamach na polecenie najwyższego kierownictwa Związku Radzieckiego.

Wybór Polaka na papieża wywołał panikę w bloku sowieckim. Leonid Breżniew, I sekretarz Komunistycznej Partii Związku Radzieckiego, wprost mówił Edwardowi Gierkowi, że nie powinien się zgodzić na przyjazd papieża do Polski, a gdy I sekretarz PZPR tłumaczył, że przecież nie może odmówić rodakowi odwiedzenia Ojczyzny, usłyszał od Rosjanina: „Róbcie, jak chcecie, bylebyście później wy i wasza partia tego nie pożałowali”.

Wygłaszane w Polsce homilie Jana Pawła II, który upominał się o prawdę i godność człowieka, zagrażały potędze bloku sowieckiego budowanej na kłamstwie i przemocy.

Już w listopadzie 1979 roku, kilka miesięcy po pierwszej pielgrzymce Ojca Świętego do Polski, sowieckie kierownictwo przekazało KGB rozkaz wykorzystania wszystkich dostępnych możliwości, by zapobiec nowemu kierunkowi w polityce, zapoczątkowanemu przez polskiego papieża, a w razie konieczności – „sięgnąć po środki wykraczające poza dezinformację i dyskredytację”.

Powstanie Solidarności w sierpniu 1980 roku było alarmującym sygnałem, że ludzie, dzięki słowom papieża znaleźli siłę, by zawalczyć o siebie i godne życie.

Jan Paweł II trafnie wskazał winnych

– Prawda jest tak skomplikowana, że nie wiem, czy kiedykolwiek dojdziemy do dokumentów, żeby wszystko wyjaśnić. Prosta ocena jest chyba najbardziej słuszna: na pewno Moskwie zależało na tym, żeby usunąć papieża – mówił w rozmowie z Polską Agencją Prasową kard. Stanisław Dziwisz, sekretarz papieża i świadek dramatycznych wydarzeń.

A sam papież w książce „Pamięć i tożsamość” tak ocenił zamach na swoje życie: – Myślę, że był on jedną z ostatnich konwulsji XX-wiecznych ideologii przemocy. Przemoc propagował faszyzm i hitleryzm, przemoc propagował komunizm...

Kinga Szafruga

Fot.: East News (4), PAP

eprasa.pl 6990a27e99

Kremowe delicje

Aksamitne kremy i subtelna słodycz, czyli lekkość i francuska elegancja zaklęta w deserach. Polecamy te przepisy z całego serca.



Tarta cytrynowa z bezą

SKŁADNIKI:

• 3 jajka • 250 g masła • 180 g drobnego cukru • 100 g cukru pudru • 200 g mąki • 6 cytryn • 40 g mąki ziemniaczanej • skórka i sok z 2 cytryn • tłuszcz do foremki

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, 125 g masła, cukier puder, sól oraz 1 żółtko zagnieć na kruche ciasto. Rozwałkuj je i wylep nim formę (10x30 cm) posmarowaną tłuszczem. Spód ponakłuwaj widelcem. Schładzaj 30 minut. Piecz 25 minut w 200˚C.

2. Sok cytrynowy wymieszaj z 250 ml wody. Całość zagotuj wraz ze skórką oraz cukrem. Dodaj mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną w 6 łyżkach wody. Gotuj, mieszając. Gdy krem zacznie gęstnieć, wmieszaj do niego 2 żółtka oraz 125 g masła. Wyłóż na spód upieczonej tarty i schładzaj minimum 2 godziny.

3. Pozostałe 3 białka ubij z 100 g cukru. Bezę wyciśnij ozdobnie przez szprycę na wierzch tarty. Rozetki zrumień w piekarniku albo gazowym palnikiem cukierniczym.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 65 minut PORCJE: 10 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Słoneczny smak

Konfitura z fig macedońskich, Rolnik Premium. Ma słodko-kwaśny smak, idealny do serów, wędlin, pieczywa i ciast.

• Ok. 14 zł/ 314 g

Popołudniowa herbatka

Zielona Herbata, Big Active, z limonką i mandarynką, orzeźwiająca i z owocowym aromatem. Najlepiej pić ją 30 minut po posiłku.



• Ok 7 zł/ 20 szt.

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



Zrób idealny krem

Sekret aksamitnego kremu to temperatura, wszystkie składniki powinny mieć taką samą, by uniknąć warzenia się. Krem na bazie masła będzie bardziej puszysty, gdy masło najpierw ubijesz na jasną masę. Cukier puder zamiast kryształu zapewni z kolei idealną gładkość bez grudek.

Tarteletki z masą marcepanową

SKŁADNIKI:

• 300 g mąki pszennej • 75 g drobnego cukru • 4 jajka • 125 g zimnego masła • 1 słoik wiśni (720 ml) • 300 g surowej masy marcepanowej • 200 g śmietany 30 % • 2 łyżki cukru pudru • tłuszcz do foremki • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zagnieć z mąką, cukrem, szczyptą soli oraz 1 jajkiem i 2 łyżkami wody. Ciasto schładzaj 30 minut.

2. Rozwałkuj na grubość ok. 3 mm. Wytnij 18 krążków. Foremkę na muffinki z wgłębieniami odwróć do góry dnem i posmaruj tłuszczem. Na wystające części nałóż krążki ciasta, aby nadać kształt babeczki. Piecz ok. 12 minut w 200˚C. Przestudź i ostrożnie zdejmij.

3. Wiśnie osącz. Marcepan zmiksuj z 3 jajkami i śmietaną. Do każdej tarteletki włóż wiśnie i zalej je kremem marcepanowym. Piecz w tej samej temperaturze jeszcze 15-20 minut. Po wystudzeniu oprósz cukrem pudrem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut PORCJE: 18 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

eprasa.pl 6990a27e99



Mus limonkowy w szklaneczkach

SKŁADNIKI:

• 125 g herbatników maślanych • 4 limonki • 125 g zimnej śmietany 30% • po 500 g mascarpone i chudego twarożku • 75 g brązowego cukru • 4-5 łyżek likieru migdałowego • plasterki limonki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasteczka wsyp do torebki foliowej i kilka razy przejedź po nich wałkiem, aż drobno się pokruszą. Sparz 2 limonki, wytrzyj je do sucha i otrzyj skórkę. Ze wszystkich 4 limonek wyciśnij sok. Śmietanę ubij na sztywno, połącz z mascarpone, twarożkiem oraz sokiem i skórką z cytryny.
2. Okruszki ciasteczek wymieszaj z cukrem i nałóż do 8 schłodzonych niedużych szklaneczek. Na okruszki wyłóż po porcji masy serowo-limonkowej. Każdą z nich skrop likierem migdałowym. Przed podaniem schładzaj minimum 30 minut. Udekoruj plasterkami limonki.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
35 minut
PORCJE: 8 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy





Sękacz z kremem czekoladowym i konfiturą malinową

SKŁADNIKI:

• 200 g gorzkiej czekolady • 5 jajek • 400 g śmietany 30% • 100 g masy marcepanowej • 200 g masła • 200 g cukru • 1 cukier waniliowy • 300 g konfitury z malin • 125 mąki pszennej • 75 g mąki ziemniaczanej • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 50 g grubo startej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

1. Śmietanę podgrzej, rozpuść w niej czekoladę. Schładzaj 2 godziny. Marcepan utrzyj z masłem, 175 g cukru i cukrem waniliowym. Dodaj do masy wszystkie żółtka, obie mąki i proszek. Białka ubij z 25 g cukru i też dodaj. Na spodzie tortownicy rozsmaruj 3 łyżki ciasta. Piecz ok. 2 minut w piekarniku z funkcją grill (220-250°C). Wysuń, nałóż kolejną warstwę, wstaw. Powtarzaj, aż zużyjesz całe ciasto.
2. Sękacz posmaruj konfiturą i ubitą śmietaną czekoladową. Posyp wiórkami czekolady.

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

Rolada w paski ze śmietanką



SKŁADNIKI:

• 100 g mąki pszennej • 25 g mąki ziemniaczanej • 3 jajka • 175 g cukru • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 3 łyżki kakao • 4 łyżeczki żelatyny • 500 g jogurtu • rdzeń z 1 laski wanilii • 200 g śmietany 36% • 200 g świeżych malin • 50 g gotowej polewy czekoladowej • cukier puder do oprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij z 100 g cukru. Dodaj żółtka. Wsyp obie mąki i proszek. Wymieszaj. Do połowy ciasta dodaj kakao. Każde ciasto przełóż do osobnej szprycy. Blachę (32 x 39 cm) wyłóż pergaminem. Ukośnie wyciśnij na nią na przemian paski jasnego i ciemnego ciasta. Piecz ok. 10 minut w 200°C. Wyłóż na ściereczkę, usuń pergamin. Zwiń ze ściereczką.
2. Żelatynę namocz i rozpuść. Wymieszaj jogurt, 75 g cukru i wanilię, połącz z żelatyną. Dodaj ubitą śmietanę. Schłodź. Biszkopt rozwiń, posmaruj kremem. Posyp malinami. Ponownie zwiń. Schłodź. Oprósz cukrem pudrem i udekoruj paseczkami polewy.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
80 minut
PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

gazeta.pl 6990a27e99

Gdy źle reagujesz na histaminę

Oblewasz się rumieńcem po wypiciu lampki wina? Masz swędzącą wysypkę po truskawkach? Winna może być histamina.

Właśnie zaczyna się sezon na jedne z ulubionych polskich owoców – truskawki. Świeże, pachnące, soczyste. Mają mnóstwo zalet, ale to także jedne z najbardziej uczulających owoców. Bywają przyczyną alergii pokarmowej, lecz są też uznawane za silne uwalniacze histaminy. U osób cierpiących na nietolerancję tego związku ich zjedzenie może wywołać szereg dolegliwości.

Co to jest histamina?

Jest naturalnym hormonem wytwarzanym przez organizm. Pomaga m.in. w gojeniu ran, skurczach mięśni, wspiera pracę mózgu. Przede wszystkim jednak odpowiada za reakcje alergiczne w organizmie. Uwalnia się gwałtownie do krwi, gdy jesteś uczulona na jakiś produkt, jad owadów, ale także pod wpływem różnych czynników, jak np. bodźce termiczne.

Nietolerancja

Oprócz tego, że histamina jest wytwarzana w organizmie, jest także dostarczana wraz z jedzeniem. Zdarza się, że jest jej za dużo. U zdrowych osób nadwyżka histaminy rozkładana jest w przewodzie pokarmowym i nie powoduje negatywnych skutków. Ale organizm nie zawsze radzi sobie z jej nadmiarem. Wtedy mówimy o nietolerancji histaminy.

Objawy

Gdy we krwi jest nadmiar histaminy, występują dolegliwości przypominające alergię. Nietolerancja histaminy nie jest jednak alergią (mamy tu inny mechanizm, nie ma nadreaktywności układu odpornościowego). Dlatego np. może się okazać, że swędzenie skóry i ból brzucha po zjedzeniu truskawek nie są objawami alergii (jak przez lata sądziłyśmy), ale nietolerancji histaminy. Inne dolegliwości, które mogą ją sygnalizować to wysypka, zaczerwienienie skóry twarzy, ból i zawroty głowy, wzdęcia, biegunka, mdłości i wymioty. Objawy pojawiają się szybko po posiłku. Najczęściej jednak ustępują samoistnie w ciągu kilku godzin.



Truskawki mogą stymulować organizm do uwalniania histaminy, dając objawy podobne od alergii.

Fot.: Adobe Stock (4)

Diagnoza

Nie ma testu, który potwierdziłby nietolerancję histaminy. Ważnych informacji dostarcza dieta polegająca na stopniowym eliminowaniu produktów bogatych w histaminę i obserwacji, jak organizm reaguje, np. czy po odstawieniu truskawek są dolegliwości czy ich nie ma.

Dieta antyhistaminowa

Głównym jej założeniem jest eliminowanie produktów z wysoką zawartością histaminy. Nie zawsze jest to łatwe, ponieważ jej ilość w jedzeniu jest zmienna i zależy np. od obróbki, przechowywania. Zdarza się, że dany produkt nie ma wysokiej zawartości histaminy, ale jego zjedzenie powoduje uwolnienie histaminy zgromadzonej w organizmie. To tzw. uwalniacze histaminy. Jednym z nich są truskawki. Większość świeżych, nieprzetworzonych produktów zawiera niewielkie ilości histaminy i jest bezpieczna. Zawartość histaminy zwiększa się wraz ze wzrostem stopnia ich przetworzenia oraz w wyniku ich długiego przechowywania, dojrzewania, fermentowania.



Pokrzywka, wodnisty katar, rumieniec po dojrzewającym serze i winie? To może być nadmiar histaminy.

Produkty na cenzurowanym

- Najczęstsze uwalniacze histaminy – cytrusy, truskawki, ananas, kiwi, pomidory (oraz przetwory z nich), szpinak, bakłażan, orzechy włoskie i nerkowca, orzeszki ziemne, kakao, czekolada, białka jaj, owoce morza, alkohol, dodatki do żywności – barwniki, konserwanty, benzoesany.
- Produkty zawierające sporo histaminy – dojrzewające sery (np. brie, camembert, cheddar, parmezan, dojrzewające wędliny (szynka parmeńska, salami), wędzone mięso i ryby, tłuste ryby, wszelkie kiszonki, suszone owoce, wino, szampan, piwo, produkty zawierające ocet (ogórki, ketchup, majonez).

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL
eprasa.pl 6990a27e99

Z BADAŃ NAUKOWCÓW

Przyjemne sposoby na uniknięcie demencji

Naukowcy z Dublina przekonują, że wprowadzenie odpowiednich nawyków we właściwym czasie może znacząco ograniczyć ryzyko rozwoju demencji w przyszłości – nawet u osób obciążonych genetycznie. Wiele z tych metod jest nie tylko skutecznych, ale i przyjemnych. Do najważniejszych należą: nauka gry na instrumencie, podróże zagraniczne oraz regularne spotkania z innymi ludźmi. Eksperci podkreślają, że najlepsze efekty przynosi różnorodna stymulacja mózgu. Kluczowe znaczenie mają wspomniane życie towarzyskie, uczenie się nowych umiejętności, ale też regularna aktywność fizyczna. Działania te warto wdrażać na długo przed pojawieniem się ewentualnych objawów, nawet już po 40. roku życia.



RECEPTURY Z NATURY

Roślinny detoks

Metale ciężkie (np. ołów, rtęć) kumulują się w tkankach, zatruwając organizm i uszkadzając ważne narządy. Pozbędziesz się ich szybciej dzięki roślinom.

- Bluszczyk kurdybanek wspiera pracę wątroby i nerek, wiążąc toksyny oraz przyspieszając ich wydalanie. Łyżkę suszonego ziela zalej szklanką wrzątku i parz 15 minut. Pij dwa razy dziennie między posiłkami przez 2 tygodnie. Świeże listki możesz też dodawać do sałatek.
- Kolendra siewna pomaga usunąć szkodliwe metale z tkanek, nawet z układu nerwowego. Zblenduj pęczek świeżej kolendry z 2 łyżkami oliwy i sokiem z cytryny. Jedz 2 łyżeczki takiego pesto codziennie przez 3 tygodnie. Spożywaj w tym czasie dużo wody i błonnika – to ostatecznie wymiecie toksyny z jelit.



REKLAMA



SERCE LUBI GŁÓG! *Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.*

Dbaj o serce i miej pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Producentem ich jest znana z wysokiej jakości i solidności renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter jest pionierem wielu ziołowych cukierków zawierających naturalne wyciągi, m.in. cukierków głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat dostarczają produkty powstające na bazie oryginalnych, sprawdzonych receptur opartych na naturalnych składnikach. Ich dobroczynne wspomaganie wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o najwyższą jakość oraz wykorzystania roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe-Reutter to oryginały, a nie kopie. Wielokrotnie wyróżniane, renomowane wyroby spod znaku Reutter są polecane przez farmaceutów i dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

eprasa.pl 6990a27e99

Lecznicze chwasty

TOP 4

W ogrodach, na łąkach i polach rosną na potęgę. Wykorzystaj ich moc!

Dla bezpieczeństwa zbieramy te rośliny, które znamy. Jeśli nie jesteśmy pewni, czy jakiś chwast jest jadalny, to można zrobić zdjęcie i sprawdzić w internecie, co to za roślina. Najlepsze są chwasty z łąk, obrzeży lasów, brzegów rzek czy stawów, z dala od dróg.



Z chwastów można przygotowywać soki, napary, dodawać je do sałatek.

1 Podbiał złagodzi zmiany skórne. Charakterystyczne żółte kwiatki widać na łąkach, polach, brzegach rzek i stawów. W kwiatach i zielu podbiału znajdziemy olejek eteryczny, flawonoidy, garbniki, karotenoidy, związki śluzowe i mineralne. Dzięki nim ziele działa wykrztuśnie, a kwiaty łagodzą podrażnienia i zmiany skórne. 1-2 łyżki kwiatów podbiału zalewamy 1,5 litra wody i gotujemy pół godziny. Następnie odwar przykrywamy na 30 minut. Przecedzamy i wlewamy do wanny. Dolewamy ciepłej wody. Kąpiemy się 10-15 minut.

2 Szczawik zajęczy zlikwiduje zgagę. Przypomina nieco koniczynę, ale jego listki są potrójne. Rośnie na trawnikach, w ogrodach. Szczawik jest bogaty we flawonoidy, garbniki, fitosterole, glikozydy, kwasy tłuszczowe, olejek eteryczny i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT). Łagodzi pieczenie w przełyku. Świeżo zebrany płuczemy, osuszamy, dodajemy do sałaty lub na kanapki.

3 Mniszek usprawni wątrobę. Najbardziej popularne, wiosenne lekarstwo. Zbierajmy jak najmłodsze roślinki. Pobudza wątrobę do pracy dzięki zawartości goryczek, inuiny i triterpenów. Litr kwiatów mlecza wkładamy do garnka, zalewamy litrem zimnej wody i gotujemy na małym ogniu 15 min. Odstawiamy na dobę w chłodne miejsce. Przecedzamy, dodajemy sok z 2 cytryn i 1 kg cukru. Gotujemy, aż uzyskamy konsystencję lejącego się miodu. Pijemy 3 razy dziennie przed posiłkami przez co najmniej 3 tygodnie.

4 Pokrzywa zapobiegnie miażdżycy. Znajdziemy ją wszędzie, we własnym ogrodzie, na polu, łące, w lesie. Zapobiega odkładaniu się cholesterolu w tętnicach, a tym samym miażdżycy, gdyż zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Zrywamy 1 kg młodych pokrzyw. Myjemy je, osączamy i siekamy. Wyciskamy z nich sok w sokowirówce lub wyciskarce. Przecedzamy, przelewamy sok do szklanej butelki. Pijemy 2 razy dziennie po 1/2 szklanki przez 3 tygodnie.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Kalarepa przy anemii

Uważam, że jest bardzo niedoceniona. Wiosną i latem lubię sięgać po nią kilka razy w tygodniu, aby uzupełnić niedobory żelaza i zwiększyć jego wchłanianie. Zwykle przyrządzam surówkę. Kalarepę ścieram na tarce i dodaję do niej pół jabłka. Doprawiam oliwą, solą i cukrem. Mieszam. Pasuje do mięs i ryb.

Marta z Wolina

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

BEZ RECEPTY



Fortiliver forte
Wzmocni i ochroni wątrobę dzięki wysokiej dawce fosfolipidów, które są elementem strukturalnym błon komórkowych organizmu.
• Cena: 13,90 zł

Bergamil forte
Pomaga regulować cholesterol i tróglicerydy. Swoje działanie zawdzięcza m.in. ekstraktowi z owoców bergamoty.
• Cena: ok. 35 zł





Demoxoft
Chusteczki łagodnie oczyszczają skórę powiek, ich brzegi oraz rzęsy. Zmniejszają świąd i pieczenie. Dla dorosłych i dzieci po 1. miesiącu życia.
• Cena: 40 zł

DLA URODY

Szałwia i miód ukoją podrażnienia

Oba składniki działają antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Sprawdzą się więc w domowych, naturalnych kuracjach do cery skłonnej do zaczerwienień i podrażnień. Przygotowanie jest proste. Wymieszaj po łyżeczce suszonej szałwii i rumianku, zalej 3-4 łyżkami wrzątku. Zostaw na 10 minut. Dodaj łyżkę miodu i zmiksuj. Maseczkę nałóż tam, gdzie cera jest podrażniona. Po kwadransie zmyj.



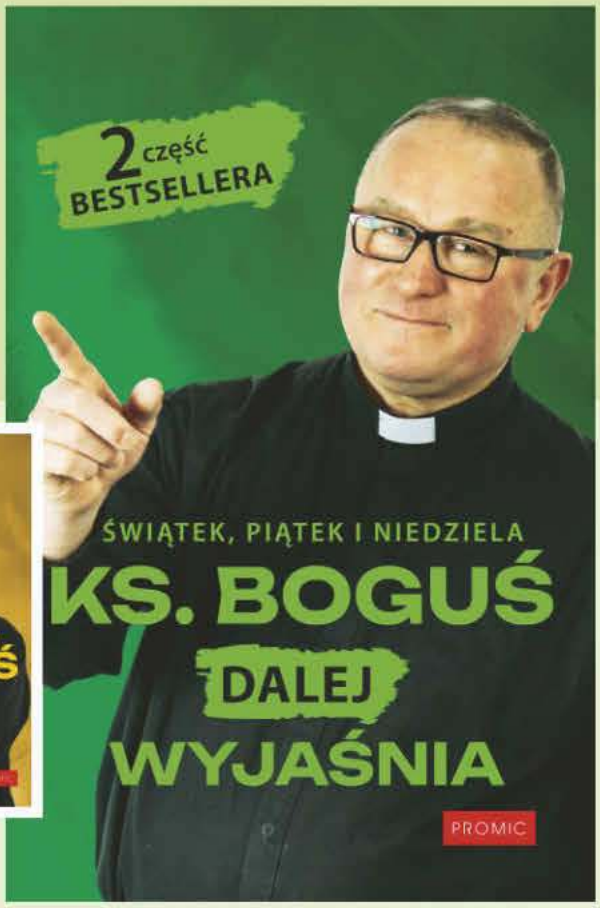
Fot.: Adobe Stock (2), mat. prasowe (3)

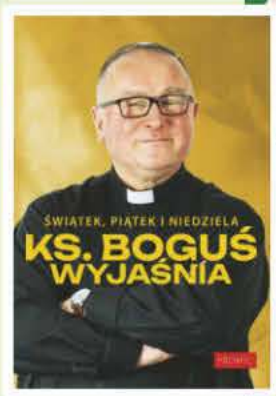
WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

eprasa.pl 6990a27e99

Katolicki standuper wraca z drugim tomem. I znów trafia w dziesiątkę!

Ksiądz, który opowiadał o kradzieży jabłek na koloniach. Który poszedł do technikum w garniturze, bo wybrali polskiego papieża. Który przyznaje się, że ma „lęk duchowej wysokości" i boi się być biskupem, bo woli być blisko ludzi. Ksiądz Bogusław Kowalski – przyjaciel śp. ks. Piotra Pawlukiewicza – wraca z drugim tomem rozmów. I pokazuje, że o przykazaniach Bożych można mówić tak, żeby było i mądrze, i śmiesznie.





Pamiętacie ***Katechizm Poręczny*** księdza Piotra Pawlukiewicza? Tę audycję radiową, do której wciąż wracamy po latach, bo nikt tak jak on nie potrafił wyjaśnić zawiłych kwestii wiary prostym, ciepłym, pełnym humoru językiem? Ksiądz Piotr odszedł, ale jego styl – ta umiejętność mówienia o Bogu bez patosu, z dowcipem i życiową mądrością – żyje dalej.

I żyje właśnie w rozmowach księdza Bogusława Kowalskiego, proboszcza z parafii Nawrócenia św. Pawła Apostoła na warszawskim Grochowie, wieloletniego przyjaciela księdza Pawlukiewicza. To on przejął pałeczkę – i robi to świetnie, o czym świadczą setki tysięcy odsłon filmów na kanale Salve Net oraz tysiące egzemplarzy pierwszego tomu: ***Świątek, piątek i niedziela. Ks. Boguś wyjaśnia,*** które rozeszły się w mgnieniu oka.

Teraz ukazuje się tom drugi – ***Świątek, piątek i niedziela. Ks. Boguś dalej wyjaśnia*** – i tym razem ksiądz zabiera nas w podróż między innymi przez dziesięć przykazań Bożych. Wydawałoby się: co tu wyjaśniać? Przecież znamy to doskonale od czasów Pierwszej Komunii Świętej, z lekcji religii, z niezliczonych kazań. „Nie kradnij, nie zabijaj, nie cudzołóż..." – proste, jasne, oczywiste. A jednak nie do końca. Wystarczy otworzyć książkę, żeby przekonać się, że życie jest bogatsze, niż nam się wydaje – i te „proste" przykazania w praktyce wcale takie proste nie są.

Jabłka za 7,60 zł i lekcja uczciwości na całe życie

Weźmy siódme przykazanie: „Nie kradnij". Ksiądz Bogusław opowiada historię z obozu sportowego z Legią w Orzyszu, kiedy to w ostatnią noc koledzy namówili go na „szaberek" – wyprawę po jabłka do sąsiedniego gospodarstwa. Poszedł. Wziął. Ale potem przyszedł „kac moralny".

„Ja wtedy już wiedziałem, że nie powinienem iść na te jabłka – ale dla przygody, no i koledzy: «co tam się wyłamujesz» – no i uległem. Przyznaję, biję się w piersi, źle zrobiłem, spowiadałem się z tego. Ale chociaż zrobiłem to: napisałem list z przeprosinami i zostawiłem tyle pieniędzy, ile miałem – 7,60 zł. Żeby chociaż sobie o warszawiakach tak najgorzej nie pomyśleli w tym Orzyszu".

I nagle siódme przykazanie staje się żywe. To nie abstrakcyjna zasada, ale życiowa lekcja. O kształtowaniu sumienia. O tym, że czasem upadamy i to jest normalne. Ale ważne, co robimy potem. O drobnych grzechach, które uczą nas czegoś o uczciwości na przyszłość.

Katolicki standuper

Ksiądz Bogusław ma niezwykły dar opowiadania o sprawach trudnych językiem, który każdy zrozumie. Ktoś w komentarzach pod jednym z jego filmów napisał: „Ksiądz Bogusław to katolicki standuper". I coś w tym jest. Bo potrafił mówić o ósmym przykazaniu – „nie mów fałszywego świadectwa" – przez historię o fake newsach, manipulacji w mediach i tym, że kłamstwo „ma krótkie nogi, ale długie konsekwencje". A potem dodać: „I nawet GPS-y powinny mówić nie «jeśli możesz, zawróć», tylko «koniecznie nawróć się»". Ludzie to zapamiętują. Bo to śmieszne. Ale zarazem mądre.

Blisko ludzi — bo „mam lęk duchowej wysokości"

„Przyznam szczerze: nigdy mi nie groził ingres biskupi, bo mam lęk wysokości – duchowej wysokości" – mówi z uśmiechem. „Chociaż wychowywałem się na jedenastym piętrze bloku na warszawskiej Pradze – ale to co innego. Tak naprawdę wolę być blisko ludzi".

I właśnie ta bliskość, ta umiejętność rozumienia codziennych dylematów – czy Msza Święta w sobotę wieczorem się liczy, czy można nie powiedzieć prawdy komuś, kto nie ma do niej prawa, czy marnowanie jedzenia to grzech? – czyni jego wyjaśnienia tak cennymi.

Bo nie żyjemy w podręcznikach teologii. Żyjemy w szarości, w półcieniach, w sytuacjach, gdzie sprawdza się powiedzenie: „To zależy...". I wtedy potrzebujemy kogoś, kto nie udzieli nam gotowej odpowiedzi, ale pomoże zrozumieć – po co właściwie są te przykazania, czemu służą, jak je czytać w kontekście naszego życia.

Dla tych, którzy tęsknią za księdzem Piotrem Pawlukiewiczem

Jeśli kochaliście ***Katechizm Poręczny***, jeśli tęsknicie za tym stylem – ciepłym, mądrym, pełnym życiowych historii – to ta książka jest dla was. Ksiądz Bogusław idzie tą samą drogą co jego przyjaciel, śp. ksiądz Piotr Pawlukiewicz: bez nadmiernego moralizowania, ale z jasnością. Bez patosu, ale z głębią. Z humorem – ale zawsze w służbie prawdy.

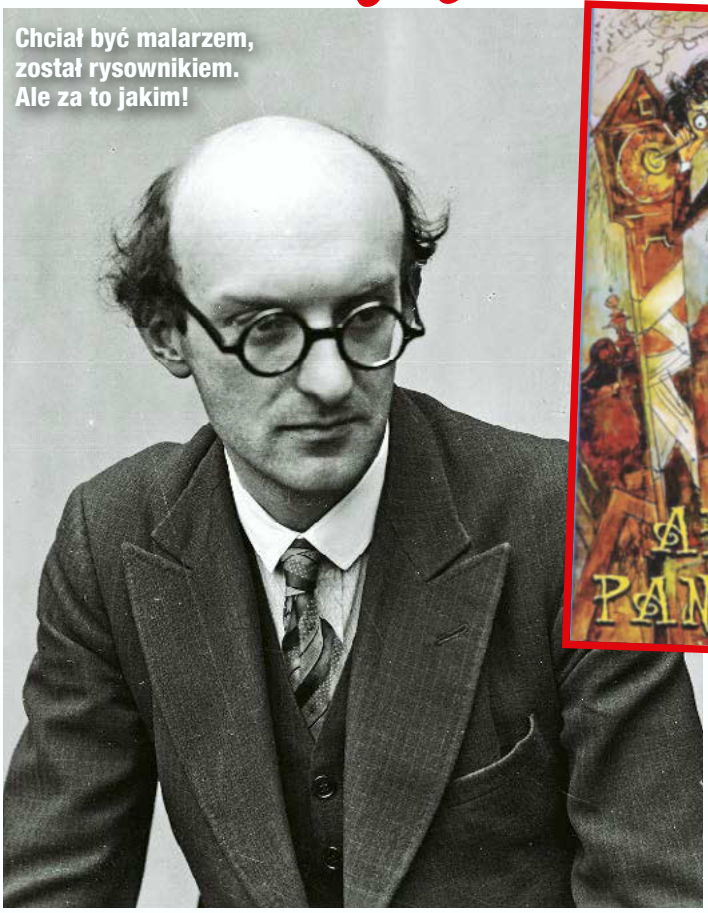
Świątek, piątek i niedziela. Ks. Boguś dalej wyjaśnia to nie podręcznik. To rozmowy przy kawie. Z księdzem, który rozumie. Który sam kiedyś ukradł jabłka i i zostawił 7,60 zł na wycieraczce. Który poszedł do technikum w garniturze, bo „papieża wybrali – trzeba było to uczcić". Który wie, że życie to rajd – i potrzebujemy zarówno hamulca, jak i wyższych biegów. Lektura obowiązkowa! I – obiecujemy – ani przez chwilę nudna.

eprasa.pl 6990a27e99

Jan Marcin Szancer

Malarz dziecięcych marzeń

Chciał zostać malarzem, twórcą słynnych na cały świat fresków... Gdy któryś z profesorów ASP obwieścił: „Zostaniesz ilustratorem”, obraził się śmiertelnie.



Chciał być malarzem, został rysownikiem. Ale za to jakim!



Jemu zawdzięczamy wizualizację postaci Pana Kleksa.

Rodzina nie była zachwycona jego planami. Jako najmłodszy z rodzeństwa, miał iść w ślady braci, inżyniera i prawnika. Jednak on, od dzieciństwa karmiony literaturą klasyczną i spacerami po muzeach, zainteresował się sztuką. Ojciec, matematyk, wolałby nawet, by syn został kominiarzem czy dorożkarzem, a najlepiej – farmaceutą. Uważał, że Jan, mając porządny zawód, będzie mógł sobie malować wieczorami.

Marzyła mu się scena

A potem nadeszła I wojna światowa. Nastoletni Jan omal nie stracił życia. Dostał zapalenia opłucnej i wymagał operacji – lekarz przeprowadził ją w mieszkaniu, wdało się zakażenie. Długa choroba osłabiła go fizycznie. Gdy w 1920 r. trafił na ćwiczenia wojskowe, od komisji wojskowej usłyszał, że jest „nędznie zbudowany”, co wraz z koniecznością noszenia okularów uratowało go od wysłania na front.

Fakt, nie wyglądał jak amant, ale to nie przeszkodziło mu zamarzyć o karierze aktorskiej. Szybko odkrył, że na scenę się nie nadaje. Pozostawało więc projektowanie scenografii. Pod koniec lat 30. dostał jednak posadę rysownika, a w końcu felietonisty i reportera w „Ilustrowanym Kurierze Codziennym”.

Wkrótce postanowił szukać szczęścia w stolicy. „Byłem zdeterminowany, gotów zamiatać ulicę, nosić węgiel i próbować wszystkiego, byle już nigdy nie prosić o pomoc” – notował. Ale na warszawskim bruku wcale nie było łatwo. Latami tułał się po wydawnictwach, redakcjach, teatrach. Niewiele jednak zachowało się ani z sukcesów, ani wpadek z tamtego czasu. Większość prac Szancera przepadła podczas Powstania Warszawskiego.

Z wojny wyniósł jednak także rzeczy bezcenne. Pierwszą była przyjaźń z Janem Brzechwą, z którym razem tworzyli liczne, zamawiane przez podziemny rynek książki. Drugą, jeszcze ważniejszą – małżeństwo z aktorką Zofią Sykulską, która okazała się miłością jego życia, i córka Małgosia. Z wojny wyszli żywi, ale bez niczego. „Jakże teraz powrócić do świata bajki i kolorów. Jak zmusić wyobraźnię, zabić pamięć, kiedy wszystko, cokolwiek byś zdziałał, wydaje się błahe wobec okrucieństwa śmierci” – pisał. Jednak zamówień nie brakowało. Odradzały się wydawnictwa, teatry, pisma dla dzieci. Potrzebowano rysunków, scenografii, kostiumów. Więc Szancer rysował. I na nowo urządzał się w życiu.

„Zdawało mi się, że nigdy nie zdobędę się na to, aby wszystko zaczynać od nowa”

Jednak ilustrator

Łącznie pan Jan zilustrował około trzystu książek. „Brzechwa dzieciom” czy „Akademia pana Kleksa” do dziś stoją na półkach w polskich domach, ilustracje do „Baśni” Andersena czy „Pinokia” to już klasyka. Rysował właściwie do końca życia, i w tej narysowanej krainie praktycznie zamieszkał. „Był zawsze pogrążony w marzeniach” – mówiła jego żona Zofia. Zmarł w 1973 r., w wieku 70 lat.

Fot.: Narodowe Archiwum Cyfrowe, materiały prasowe

eprasa.pl 6990a27e99

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

sycąca zupa
... młodości
wykaz, lista
pora żniw
w żurnalu
gruby naleśnik
np. Mururoa
faza pracy serca
postać
unijna waluta
Dobry ..., św. Dyzma
np. uciskowa
8 bitów
statek Noego
czeka dżdżu
obiekt handlowy
granica, pułap
od A do ...
brodawka wirusowa
wielbiciel
duży ogród
1
śpiew jedno-głosowy
2
waluta Kuby
wawrzyn
laudacja
rwący w górach
błogo-sławiony to ciąża
śmieci w sieci
lejce, wodze
płyn, napój
krewny żurawia
3
kopiuje zdjęcia
zakazany najlepiej smakuje
tłuszcz do potraw
cena akcji
strój na plażę
... rożny
obrońca piłkarski
przewód gazowy
nić konopna
płat blachy
jeszcze nie strach
rodzaj kilofa
kartoteka
kminkówka
antonim zmiennej
gościniec
wodny ptak
podpalacz
2,54 cm
posada w firmie
kleryk
np. „Tosca”
morski rabuś
rudel łodzi
wypoczy-nek
autor powieści, pisarz
5
skalpel nowej ery
7
pniak, polano
Oman albo Brunei
czubek wieży
moc
dbałość o kogoś
4
z neutro-nami
zaleta
olej skalny
kosmetyk do rzęs
część długu
pierwotny teren do odegrania
łudzi zmysły
wymusza obronę
6
opowiada coś
w bucie wojaka
złożony z gemów
bajka, legenda
kwesta na mszy
tryton
polny kwiat

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

eprasa.pl 6990a27e99

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

Miejsce wpisywania wyrazów należy ustalić samemu. Dla ułatwienia ujawniliśmy jedną z liter. W nawiasach podano, z ilu liter składa się odgadywane słowo. Rozwiązanie utworzą litery z ponumerowanych pól.

4	A		A				1			A	TRUDNOŚĆ ★★★★★	
A		5					A					A
							3					
					A					2		
	A				6		A					

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

- ma je niewinny (5)
- ostra wymówka (6)
- komfort (6)
- z kodem DNA (3)
- kopalnia soli (4)
- dzieje rodu (4)
- schronienie (4)
- okrzyk na cześć jubilata (5)
- twórca (5)
- zimny deser (4)
- chroni rękę szpadzisty (5)
- wśród futer (4)
- jednostka pracy i energii (4)
- zarząd miasta (9)
- wiatr pustynny (5)
- kusa spódnica (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

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

- BAZALT
- BRYZA
- BURSA
- CORSA
- HERSZT
- ŁĄCZE
- OBRAZA
- PIECZA
- PRZEKĄSKA
- PUSTAK
- SZTON
- TARAS
- WASAL

P	K	E	A	O	TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
R	H	A	Z	Y	R	B
Z	E	Z	C	C	N	E
E	R	A	E	O	Ą	W
K	S	R	I	R	A	Ł
Ą	Z	B	P	S	L	N
S	T	O	R	A	O	K
K	P	U	S	T	A	K
A	B	A	Z	A	L	T
A	W	S	A	R	A	T

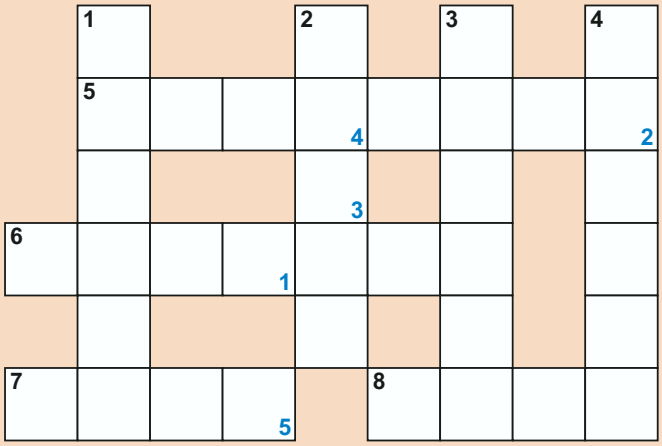
Rozwiązanie

eprasa.pl 6990a27e99

NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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



POZIOMO:

5. ogół budynków
6. kanapa sułtana
7. gruba kość
8. duży pokój

PIONOWO:

1. ma ciemne włosy
2. rączy koń
3. „... Księżycowa”
4. klomb

1	2	3	4	5

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

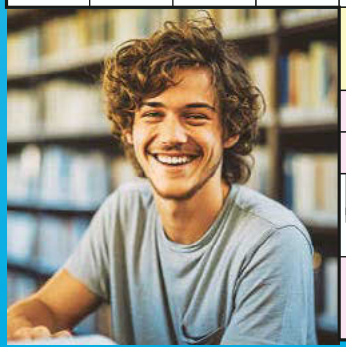
PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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

falbanka pod szyją
bliźniaki z uchem
ból nerwu kulszowego
wyrabia pacynki
mięso owcze
„łzy” poranka
z rzędu kuraków
krążek kiełbasy
imitacja towaru
zwrot taktyka
młoda na ślubnym kobiercu
kształt jajka
uzbrojenie
wybór jednej z możliwości
6
likwidacja zakonu
samiec przy korycie
napój bogów
ogłoszenie w prasie
... bzdur nad sklepem
projekt na papierze
japońska kasta
wejście z klapą
na cholewki
do prasowania
apopleksja
na inteligencję
3
2
stawia piece
4
perłowa ozdoby
owoc łopianu
ból w kolanie
trująca mgła
np. notarialna
gatunek sera
seria zjawisk
przed odpowiedzią
taniec wirowy
odezwa
normy moralne
wódz Kozaków
chroni głowę
pogranicze
wynik dzielenia
stopień w dżudo
knowanie, spisek
croissant
siły zbrojne państwa
5
razem z mamą
wrzucane do kominka
wolne od pracy
witka, rózga, gałązka
pite w pubie
kamień jubilerski
reguła, zasada
sina dla kochasia
papiero-plastyka
hałas, harmider
nęcenie zwierzyny łownej
na garnitury
1
dominuje w powietrzu





Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 6990a27e99

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

satelitarna / feudum
masa z ula
lotny cel
sprawka figlarza
zamyka przepływ gazu
działo / duchowa euforia
pojemnik z płynem do rozpylania pod ciśnieniem
topiona lutownicą
egzemplarz książki
zakrzep
wystawa handlowa
szkoła policealna / kółko do zabawy
1
krucyfiks
odgłos dzwonka
karambol
spór o cenę
reklama świetlna
taniec dworski / skoczny pląs
3
mocarz
2
kobieta
powikłanie, poplątanie
zakres zjawiska
metal na śrut
górskie kolce
brzeg, krawędź
bierny widz / drobny węgiel
szermierz w masce
4
strój gejszy / praktyka asan
gruby wafel
zniszczony kawał materiału
odkaża wodę
górna granica
kasza z ziaren prosa
żart, kawał
zboża od rolników
trudności
mienie, majątek
ratunkowe
druga osoba Trójcy Świętej
klej z krochmalu / bęben wojskowy
pies Disneya
chlorek sodu
trująca roślina zielna
gatunek liryczny / nad stopą
przerwa w pracy / wada, usterka
ilość, liczba / głośny skandal
model Fiata
wrzątek / egipski bocian
tłuczeń
hołduje modzie
zamiast guzika
piętrowy z masą
ssak z Peru
pysk / handluje łupem
krój pisma
między alfą a gammą
5
sedno sprawy
zakłóca ciszę
do wesela się zagoi
„Odyseja”
gęsta zupa
lisia jama
naszywka na kołnierzu munduru

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5

eprasa.pl 6990a27e99



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

działalność mająca na celu śledzenie i zwalczanie obcego wywiadu		gloryfikacja		oblicze	przy kościelnej ławce		wnyki / rodzaj balkonu			z niej sizal	piecuch			odmiana hodowlana	TRUDNOŚĆ ★★★★★	
					wonny kwiat				6		elegantka					kończy litanię
harcerz z USA		swawolina sawannie	5				odbity dźwięk							zżera żelazo		pokuta
					klinkierowa						patron Wenecji		8			
greko-katolik		instrument dęty					posłanie misia						... moczanowa			
				3			ogląda towarzyska		cios nogą		ścisły w Wielki Piątek		gra z damką		typ klusek	
wino, sok i lód		płatne brawa		imadło / tropikalny owoc						pułap, sufit / szachowy pionek						
						7		lokum krów						zejście z linii kursu		między kręgami
				wykładana na ławę		inskrypcja						tlenek węgla				
żrąca ciecz		kuzyn żyrafy						błąd serwisu								
		kocha idola		2		arabski książę					ofiara wypadku					4
								... wiary, miłości				walka na ringu	1			
renowacja kamienicy		szewron									w ołówku					

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

eprasa.pl 6990a27e99

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



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

11 V PONIEDZIAŁEK

„Przysłuchiwała się nam też (...) Lidia, która sprzedawała purpurę. Pan otworzył jej serce (...)" Dz 16, 14

Lidia nie była kimś przypadkowym. Słuchała słów Pawła, ale przełom dokonał się, gdy Pan otworzył jej serce.



Człowiek może się modlić, a wewnętrznie pozostać zamknięty. Bóg wciąż mówi, ale nie każdy chce słuchać tak, by to słowo coś w nim poruszyło. Pozwalasz dziś Panu otworzyć swoje serce?

Patron dnia: święty Franciszek de Hieronimo. Zwano go „apostołem Neapolu" i „ojcem ubogich". Ten patron miał wielki dar nawracania kobiet upadłych.

12 V WTOREK

„O północy Paweł i Sylas modlili się (...) powstało silne trzęsienie ziemi, (...) otwarły się wszystkie drzwi i (...) opadły kajdany" Dz 16, 25-26

Noc, kajdany, więzienie. Wydaje się, że wszystko jest przegrane. A oni modlą się i śpiewają, by ich serc nie opanowała rozpacz. I wtedy drżą fundamenty, pękają kajdany, otwierają się drzwi. Bóg wchodzi tam, gdzie człowiek przestaje polegać tylko na sobie...



MODLITWA DO BŁ. JUTY Z BIELCZYN

Patronka dnia: błogosławiona Juta z Bielczyn. Gdy owdowiała, osiadła w pustelni. Miała dar chodzenia po jeziorze, by szybciej docierać do kościoła.

Boże, Ty dałeś Kościołowi bł. Jutę, która rozdała majątek ubogim i jako żebraczka pielgrzymowała świętych miejsc, z pokorą służąc innym, spraw, żebyśmy umieli rozeznać Twoją wolę względem nas i pokornie ją wypełniali. Amen.

13 V ŚRODA

„Jeszcze wiele mam wam do powiedzenia, ale teraz znieść nie możecie" J 16, 12

Jezus nie mówi wszystkiego od razu. Prawda może być ciężarem, jeśli serce nie jest gotowe. Często chcemy natychmiastowych odpowiedzi i rozwiązań. A Bóg prowadzi inaczej, krok po kroku, czasem przez doświadczenie upadku i rozczarowania. Jezus nie zostawia człowieka w niewiedzy, On odsłania tyle, ile jesteśmy w stanie unieść dziś, a resztę przygotowuje na jutro.

Uroczystość NMP z Fatimy. 13 maja 1917 roku Maryja objawiła się w Fatimie pastuszkom. Wzywała do nawrócenia i poświęcenia świata Jej Sercu.



14 V CZWARTEK

„Już was nie nazywam sługami (...), ale nazwałem was przyjaciółmi (...)" J 15, 15

Jezus nie chce relacji opartej na obowiązku, ale proponuje przyjaźń. To bez wątpienia coś więcej niż posłuszeństwo. To zaufanie, szczerość i doświadczenie wspólnoty w drodze przez życie. Przyjaciel nie gra, nie ucieka, nawet gdy zawalił. Na drodze wiary łatwo wrócić do roli sługi i trzymać Boga na dystans. A Ty na jakim etapie jesteś, przyjaciela czy sługi?

Patron dnia: święty Maciej Apostoł. Dołączył do apostołów po zdradzie i samobójstwie Judasza. Głosił Ewangelię i poniósł śmierć za wiarę.



Sens Wniebowstąpienia



Dlaczego Pan Jezus Zmartwychwstały nie został z uczniami już na zawsze, tylko wstąpił do Nieba? Ewangelia podaje przynajmniej cztery powody. – Mocą Ducha Świętego Pan Jezus jest jeszcze bliżej nas niż wtedy, gdyby był na ziemi – wyjaśnia kapłan. Wstąpił do Nieba, by spełnić dane nam obietnice. Jakie? W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Wniebowstąpienie Pańskie. Dlaczego Pan Jezus wstąpił do Nieba?"

Fot.: Adobe Stock (4), Wikipedia.org (3), Sanktuarium bł. Juty w Bielczynach/diecezja-torun.pl

eprasa.pl 6990a27e99



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



15 V PIĄTEK

„Bóg wstępuje wśród radosnych okrzyków, Pan wstępuje przy dźwięku trąby. Śpiewajcie psalmy Bogu, śpiewajcie, śpiewajcie Królowi naszemu (...)” Ps 47, 6-7

Bóg nie jest dodatkiem do życia. On jest jego centrum i źródłem radości. Problem w tym, że wielu z nas przyzwyczaiło się do religijności bez ognia: poprawnej, ale zimnej, uporządkowanej, ale martwej. Psalm przypomina, że spotkanie z Bogiem powinno rodzić w człowieku coś więcej niż tylko wypełnienie obowiązku – zachwyt i radość, którymi chcielibyśmy dzielić się z innymi. A Twoja wiara? Jest źródłem radości, czy może tylko spełnieniem obowiązku?



Patronka dnia: święta Zofia. Wierzyła w Jezusa i dlatego odmówiła złożenia ofiary na ołtarzu bogini Diany. Nie ugięła się nawet, gdy torturowano jej trzy córki. Potem zmarła z bólu na ich grobie.

16 V SOBOTA

„Nauka bowiem krzyża głupstwem jest dla tych, co idą na zatracenie, mocą Bożą zaś dla nas, którzy dostępujemy zbawienia” 1 Kor 1, 18

Krzyż zawsze będzie wyglądał jak porażka, słabość, koniec. Niektórzy go odrzucają, bo nie pasuje do logiki sukcesu, kontroli i siły. Ale dla nas, uczniów Jezusa, to na nim objawia się moc, która nie niszczy, ale ratuje. Krzyż obnaża prawdę o człowieku, a jednocześnie otwiera drogę wyjścia. Bóg nie wybiera drogi spektakularnego zwycięstwa, tylko wchodzi w to, co w człowieku najbardziej bolesne – upadek, grzech, bezradność. Tam zaczyna się prawdziwa przemiana.



Patron dnia: święty Andrzej Bobola. Zginął z rąk Kozaków, ale zdążył im wybaczyć. Po śmierci pomógł odnaleźć swoje ciało. Objawiał się, by ostrzec przed tym, co grozi Polsce.

17 V NIEDZIELA



„(...) A gdy Go ujrzeli, oddali Mu pokłon. Niektórzy jednak wątpili. Wtedy Jezus podszedł do nich i przemówił (...): «Dana Mi jest wszelka władza w niebie i na ziemi. Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu (...). Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem. A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata»” Mt 28, 16-20

Izabela Waszkiewicz: Jedenastu uczniów widzi Jezusa i oddaje Mu pokłon... ale jednocześnie niektórzy wątpią – to nie brzmi jak obraz idealnego Kościoła.
Ks. Przemysław Kawecki: To brzmi jak obraz prawdziwego Kościoła. Ewangelia nie upiększa rzeczywistości. Pokazuje ludzi rozdartych: z jednej strony adoracja, z drugiej wątpliwość. Jezus nie czeka, aż ich wiara będzie dojrzała, bez lęku i wątpliwości. On przychodzi do tych, którzy klękają, ale też nie są pewni. Wiara nie jest stanem perfekcji, tylko relacją, która dojrzewa. I często zaczyna się właśnie od takiego napięcia: „wierzę... ale nie do końca rozumiem”.

Czyli można wierzyć i wątpić – to nie jest sprzeczność?
Nie, to doświadczenie większości ludzi. Problem zaczyna się wtedy, gdy człowiek udaje, że nie ma pytań. Uczniowie widzą Zmartwychwstałego, a coś w nich jeszcze się broni, nie nadąża za tym, co widzą. Ewangelia pokazuje, że droga wiary nie polega na eliminacji wątpliwości, ale na tym, by mimo nich iść dalej. Bóg nie boi się naszych pytań - bardziej boi się chyba naszej obojętności.

Jezus mówi, że dana Mu jest wszelka władza w niebie i na ziemi, a potem wysyła apostołów, by szli i nauczali – szybko przechodzi od objawienia do misji. Jego władza to władza miłości, która przeszła przez śmierć i ją pokonała. Dlatego uczniowie mogą zaufać Jezusowi, bo wiedzą, że On nie wykorzysta tej władzy przeciw człowiekowi, ale dla jego zbawienia. Dlatego też są posłani, aby opowiedzieć innym o Zbawicielu. Nie mają jeszcze wszystkiego poukładanego, a już są wysłani. Bo misja nie jest nagrodą dla doskonałych, ale zadaniem dla tych, którzy są w drodze.

eprasa.pl 6990a27e99

Niezwykły dar

Ballada „I Want To Know What Love Is" powstała w środku nocy. Mick Jones uważa, że natchnienie przyszło do niego „z góry", jakby zesłała mu je siła wyższa.



Zespół Foreigner był wtedy na szczycie. Muzycy działali pod presją sukcesu i bardzo zależało im na nagraniu kolejnych przebojów.



Mick Jones zawsze podkreślał, jak ogromną wartość ma dla niego ten utwór.

W moim życiu było tyle bólu i cierpienia.
Nie wiem, czy potrafię stawić temu czoła raz jeszcze.
Nie mogę się zatrzymać, zaszedłem zbyt daleko.
Pragnąc odmienić to samotne życie.
Chcę wiedzieć, czym jest miłość.
Chcę, byś mi ją pokazała.
Chcę poczuć, czym jest miłość.
Wiem, że możesz mi to pokazać…

Po sukcesie albumu „4" z 1981 roku zespołu Foreigner, życie Micka Jonesa (81) zamieniło się w chaos. Wywiady, koncerty, nerwy... Gitarzysta ciężko to znosił. Dopiero nocą znajdował czas dla siebie. Mógł wtedy odetchnąć, a jeśli poczuł wenę – pochylić się nad keyboardem i zacząć komponować.

Nocne skupienie

– Lubiłem pracować po zmroku. Nikogo nie było, telefon przestawał dzwonić, wreszcie słyszałem własne myśli – wspominał. – Piosenka „I Want To Know What Love Is" narodziła się około trzeciej nad ranem, w 1984 roku. Nie wiem, skąd się wzięła. Czułem, że stało za tym coś większego ode mnie. Jakby zesłała mi ją siła wyższa.

Po przyjeździe z Nowego Jorku do Anglii, Brytyjczyk Mick cieszył się z powrotu do swoich korzeni, a jednocześnie dźwigał bagaż trudnych emocji. Boleśnie przeżył rozwód z projektantką biżuterii Ann Dexter-Jones. Pocieszenie znalazł w ramionach Anity Pallenberg, byłej partnerki Keitha Richardsa z Rolling Stones. Mówił, że miota się między przeszłością, której nie potrafi wymazać z pamięci, i miłością do kobiety fascynującej, ale trudnej. Do tego dochodziła napięta atmosfera w zespole – efekt presji sukcesu i coraz chłodniejszych relacji z wokalistą Lou Grammem.

Tamtej nocy w 1984 roku Mick wyrwał ze snu ukochaną, pragnąc podzielić się radością z pracy nad czymś wyjątkowym. Gdy Anita usłyszała tytuł piosenki – „I Want To Know What Love Is" – spojrzała na niego czujnie: – Mój drogi, wciąż nie wiesz, czym jest miłość? – rzuciła z irytacją. Wyglądała na dotkniętą, ale Jones tylko się uśmiechnął i zaprosił ją do studia, by usłyszała pierwsze takty. Trafił przecież na melodię, która poruszyła go najmocniej ze wszystkiego, co dotąd stworzył.

Wciąż za mało…

Koledzy z zespołu zgodzili się włączyć tę muzyczną perełkę do albumu „Agent Provocateur", nad którym pracowali. Ale Mickowi czegoś brakowało. – Szukałem sposobu, by nadać utworowi bardziej duchowy wymiar. Chciałem nawet zwrócić się do Arethy Franklin – opowiadał.

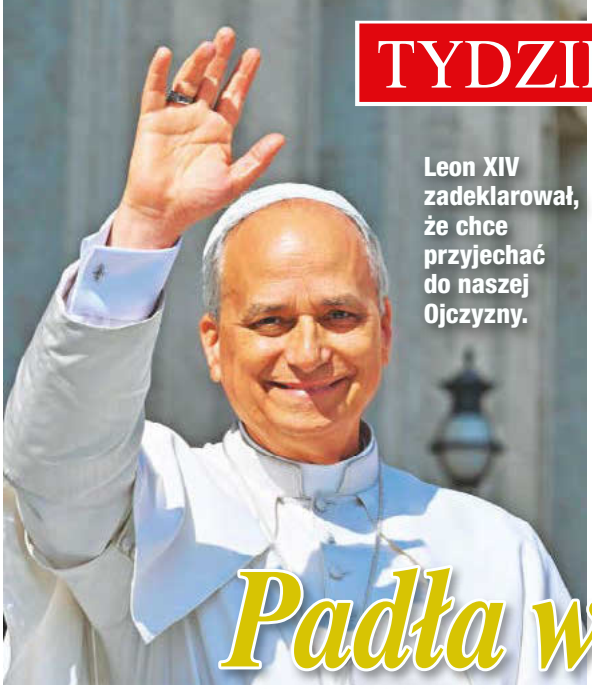
Szczęście uśmiechnęło się do niego podczas lunchu z szefem wytwórni muzyki gospel, który podsunął mu płytę New Jersey Mass Choir. – Brzmieli fantastycznie! – zachwycił się Jones. Do studia Right Track w Nowy Jork zaproszono około 30 chórzystów. – Zrobiliśmy kilka podejść. Było dobrze, ale trochę niepewnie – wspominał. W pewnym momencie wszyscy obecni utworzyli krąg, spletli dłonie i wspólnie odmówili „Anioł Pański". Ta chwila duchowego skupienia dodała im siły – kolejne wykonanie piosenki okazało się perfekcyjne.

Mick płakał. Tak jak jego rodzice, którzy gościli w studiu. Połączenie chóru z głosem Lou Gramma dało piorunujący efekt. Wspólne śpiewanie refrenu brzmiało zaś jak modlitwa.

Ballada, która kruszyła najtwardsze serca, w 1985 roku szturmem zdobyła szczyty list przebojów w USA i Wielkiej Brytanii. Dotarła też do Polski, gdzie zachwycali się nią słuchacze Listy Przebojów Trójki. Utwór pokochały miliony na całym świecie.

Fot.: Getty Images (2)

eprasa.pl 6990a27e99



Leon XIV zadeklarował, że chce przyjechać do naszej Ojczyzny.



Andrzej Michalski z rodziną przywiózł prezent dla papieża.

Padła ważna obietnica

Dopiero teraz polski dostojnik uchylił rąbka tajemnicy i zdradził, jak przebiegała jego rozmowa z papieżem. To, co powiedział Leon XIV, wlewa radość w serca Polaków.

Trzeba by Polskę odwiedzić – abp Tadeusz Wojda, przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski, zacytował słowa, które podczas spotkania z polskimi biskupami wypowiedział papież! Wcześniej Ojciec Święty zapytał, kiedy miała miejsce ostatnia wizyta głowy Kościoła w Polsce. Gdy usłyszał, że minęła już prawie dekada, od chwili, gdy Franciszek odwiedził naszą Ojczyznę w 2016 roku, z okazji Światowych Dni Młodzieży w Krakowie, Leon XIV dał nam nadzieję, że pojawi się w kraju nad Wisłą.

Okazją może być 150-lecie objawień Matki Bożej w Gietrzwałdzie, które będziemy obchodzić w 2027 roku. Zaproszenie do przyjazdu na ten jubileusz skierowała już do Ojca Świętego Konferencja Episkopatu Polski, prezydent RP Andrzej Duda pod koniec swojej drugiej kadencji i jego następca Karol Nawrocki.

Ale dopiero teraz Leon XIV złożył obietnicę, że odbędzie podróż apostolską do naszego kraju. – Trudno powiedzieć, kiedy będzie ona miała miejsce, bo to będzie zależało od zaplanowanych obowiązków Ojca Świętego, ale bez wątpienia Polska i Polacy są bliscy jego sercu – zapewnił abp Tadeusz Wojda w rozmowie z Katolicką Agencją Informacyjną.

„Trzeba by Polskę odwiedzić”



Jan Paweł II ukoronował figurę Pani Fatimskiej ze szczecińskiego sanktuarium w czerwcu 1987 roku.

Polski hierarcha podkreślił, że Ojciec Święty pytał o sytuację w Polsce i o trudności, z jakimi mierzy się nasza Ojczyzna. – Był wyraźnie zaangażowany w rozmowę, uważnie słuchał i sam inicjował pytania – relacjonował hierarcha zachowanie Leona XIV.

Ostatnio Leon XIV usłyszał też o innym jubileuszu – 40-leciu koronacji figury Matki Bożej Fatimskiej w Szczecińskim Sanktuarium, które również przypadnie w przyszłym roku. Leon XIV po środowej audiencji generalnej pobłogosławił nową, koronę jubileuszową. Wcześniej to Jan Paweł II koronował figurę Fatimskiej Pani na Jasnych Błoniach w Szczecinie podczas swojej pielgrzymki do Polski w 1987 roku.

A kilka lat wcześniej polski papież, krótko po zamachu na swoje życie, z którego ocaliła go Matka Boża Fatimska w dniu swojego święta, zapytał biskupa Kazimierza Majdańskiego, czy w Szczecinie istnieje miejsce, gdzie oddaje się cześć Niepokalanemu Sercu Maryi w Jej Fatimskim wizerunku. Okazało się, że nie, więc zapadła decyzja o wzniesieniu świątyni.

Innym polskim akcentem w Watykanie było ponowne spotkanie Andrzeja Michalskiego – właściciela stadniny w Kołobrzegu Budzistowie z papieżem. Gdy Polak przybył tam pierwszy raz z niezwykłym darem dla głowy Kościoła, odnotowały to media na całym świecie.

Zainspirowany tym, że podczas misji w Peru przyszły papież, ojciec Robert Prevost, jeździł konno, by dotrzeć do wiernych, właściciel stadniny ofiarował mu pięknego konia arabskiego o imieniu Proton.

Leon XIV bardzo się ucieszył i zdecydował, że wierzchowiec zamieszka w stajniach papieskich w Castel Gandolfo. Być może papież, który spędza w tej malowniczo położonej miejscowości każdy wtorek, czasem dosiada Protona i odbywa na jego grzbiecie relaksującą przejażdżkę...

Tym razem Andrzej Michalski ofiarował Ojcu Świętemu skromniejszy prezent przypominający o ich pierwszym spotkaniu – obraz przedstawiający ich obu i pięknego białego wierzchowca na dziedzińcu św. Damazego.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Nikt nie może was powstrzymywać od głoszenia Ewangelii, bo wszyscy jej potrzebujemy, aby dobrze żyć i być szczęśliwymi”

Fot.: East News, Getty Images, PAP

eprasa.pl 6990a27e99

AKUMULATOROWA MYJKA CIŚNIENIOWA SPLASH2GO

Mobilna moc czyszczenia.
Do mycia samochodu, roweru, tarasu, mebli ogrodowych, podlewania trwanika.
2 akumulatory w zestawie.
Regulowany strumień wody.



289,- zam. nr 5621

SZKLARNIE OGRODOWE

Zapewnią ochronę roślinom.



NAMIOT 180 x 250 x 210 cm 399,- zam. nr 4101-NG



TUNEL 500 x 60 x 40 cm 79,- zam. nr 1071

KRZESŁO Z KLĘCZNIKIEM 2w1
Składane.
Miękka pianka.
Siedzisko: 14,5 x 40,5 cm
Maks. obciążenie: 100 kg
149,- zam. nr 3251



SOLARNY ODSTRASZACZ PTAKÓW SONIC 3w1

Wygląd imitujący sowę sprawdza się w odstraszaniu ptaków, nornic i myszy. 3w1: świecące oczy odstraszające również nocą, obracana głowa o 180°, głosny dźwięk.
Wysokość: 42 cm



119,- zam. nr 7951

ODSTRASZACZ ELEKTRONICZNY MULTI PLUS

Działa na gryzonie, ptaki, koty, psy i lisy.



129,- zam. nr 5821

SKŁADANE ZBIORNIKI NA DESZCZÓWKĘ

250, 380, 500 l
Pomogą obniżyć rachunki za wodę.



od 199,- zam. nr 0607

WĘŻE OGRODOWE FLEXI TRIO TECH 22,5 M



3 warstwy 99,- zam. nr 1991

SUPERTECH 25 M



5 warstw 129,- zam. nr 2391

EXPRES DO KAWY AROMA 5w1

Do kapsułek Nespresso i Dolce Gusto, kawy mielonej, saszetek do kawy przelewowej.
Gorąca woda do herbaty lub napojów instant.
Moc: 1400 W
Zbiornik na wodę: 700 ml



399,- zam. nr 6271

PRZENOŚNY EXPRES KAPSUŁKOWY

Aromatyczna kawa zawsze pod ręką!
Idealny prezent dla kawosza.



239,- zam. nr 7671

SUPER CHOPPER EXPRESS

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



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

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

FRYTKOWNICA NA GORĄCE POWIETRZE AIRFRYER DIGITAL

Zdrowa alternatywa dla tradycyjnego smażenia.
Smacznie, soczyście, chrupiąco!



od 299,- zam. nr 9251

Pojemności:
2,6l - 299,-
3,5l - 329,-



MASZYNKA DO MAKARONU Z NASADKAMI

Do różnych rodzajów makaronu: 1 mm, 6 mm, 45 mm, ravioli z nadzieniem.



189,- zam. nr 2151

3 nasadki.

PRZEPŁYWOWY PODGRZEWACZ WODY TERMO QUICK



249,- zam. nr 1121

Przydatny tam, gdzie nie ma dostępu do ciepłej wody. Szybki i łatwy montaż. Natychmiastowe działanie. Regulacja temperatury wody.

AIR BED SOFA MULTI

Dmuchana wygodna i wytrzymała sofa, którą można rozłożyć jako: sofę, łóżko, materac, kanapę lub 2-osobowe łóżko.



249,- zam. nr 0111

188 x 152 x 64 cm
Z tym materacem 10 zł rabatu na kompresor.

MINIPRALKA ELEKTRYCZNA KOMBI PREMIUM

Mała, lekka i poręczna, idealna do domu, na działkę czy do akademika.



399,- zam. nr 7992

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

ZESTAW NIEKAPIĄCYCH WAŁKÓW

Wymienne końcówki ułatwią dokładne krycie trudno dostępnych miejsc.
Maluj szybko i bez wysiłku!



~~149,-*~~ 99,- zam. nr 2031

Długa rączka, 2 wałki z zasobnikiem, pędzel do narożników.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 149 zł

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

KRZESŁO DO WANNY

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



149,- zam. nr 7551

Antypoślizgowe, rozsuwane, obciążenie do 100 kg.

OGRZEWACZ MINI HEATER

Szybkie dogrzewanie w chłodniejsze dni i noce. 400 W
Włącz bezpośrednio do gniazdka.



99,- zam. nr 7831

GRZEJNIK KONWEKTOROWY

Elektryczny grzejnik z termostatem.
53 x 35 x 18 cm
750/1250/2000 W



~~199,-*~~ 179,- zam. nr 8071

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 199 zł

APARATY DO WZMACNIANIA DŹWIĘKU

Wybierz swój model.

MINI II 179,- zam. nr 6751
Na baterie.
Zapytaj o atrakcyjny rabat!



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



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

DOMOWY DRENAŻ LIMFATYCZNY

W zestawie: komplet butów masujących i nogawek na uda.



~~259,-*~~ 229,- zam. nr 4521

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 259 zł

CHODZIKI

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

PRZESTAWNY



299,- zam. nr 7941
Lekki, składany.

COMFORT 2w1



499,- zam. nr 8891
Siedzisko, podnóżek, torba.

PODGŁÓWEK KLINOWY MEMORY BAMBOO

Doskonały do spania, czytania czy odpoczynku - w domu i w podróży.



129,- zam. nr 2021

80 x 40 x 15 cm
Poszewka antyalergiczna na zamek.

ELEKTRYCZNE MATY GRZEJĄCE

Poczuj kojącą moc ciepła!



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

SS03 ~~129,-*~~ 99,- zam. nr 4671
100 W,
40 x 50 cm

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 129 zł

MUZYCZNE CENTRUM Z GRAMOFONEM

Powróć do swojej kolekcji winyli.
Klasyczny styl.



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

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

KRZESEŁKO TELESKOPOWE SMARTY

Lekkie, z regulowaną wysokością i innowacyjnym mechanizmem składania.



79,- zam. nr 0391

Wys. do 45 cm, po złoż. 6 cm
Maks. obciążenie: 110 kg

REGULOWANY STOLIK TABLE KING

Świetny pod laptopa, jako blat do rysowania lub dosuwany do łóżka stolik obiadowy.
Stabilny!



~~119,-*~~ 109,- zam. nr 2911

Blat: 39 x 52 cm
Regulacja wysokości.
3 pozycje nachylenia blatu.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 119 zł

SIEDZISKO OBROTOWE

Pomocne przy wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu. Sprawdzi się też do stosowania na taborecie czy kanapie.
Miękkie i wygodne.



79,- zam. nr 1311

39 x 5 cm
Obrót o 360°

WYKRYWACZ METALU GOLD

Poznaj świat poszukiwaczy skarbów!
Szukaj monet, pamiątek, złotej i srebrnej biżuterii.



369,- zam. nr 0891

Regulacja czułości, przycisk PINPOINT, wygodny podłokietnik.

Polecamy dokupić słuchawki do wykrywacza za 59,- (zam. nr 1801)

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

Nasz salon firmowy:
Wilkowice ul. Parkowa 12, tel. 33 471 17 33
Czynny: pon-pt godz. 10-16
ZAMÓWIENIA MOŻNA RÓWNIEŻ SKŁADAĆ POCZTĄ:
TV PRODUCTS SP. Z O.O. UL. PARKOWA 12, 43-365 WILKOWICE
Uwaga: ceny i promocje z tej oferty obowiązują do 10.07.2026.
Sms: 506 619 841 e-mail: sklep@tvproducts.pl

Zeskanuj

Koszt wysyłki do 30 kg: Poczta Polska - 19,90 zł, firma kurierska - 28,90 zł.
Dla paczek niestandardowych i powyżej 30 kg koszt wysyłki zostanie ustalony indywidualnie podczas rozmowy z konsultantem. Czas dostarczenia: ok. 2-3 dni od daty nadania paczki. Płatność przy odbiorze przesyłki.
KRS: 0000145854, VIII Wydział Gospodarczy KRS Bielsko-Biała,
NIP: PL 5532245265, REGON: 072816033, kapitał zakładowy: 50 000 zł.

% KUPUJ ZA GOTÓWKĘ LUB NA RATY!
Zamówienia powyżej 100 zł obsługuje się w salonach sprzedaży. Zadzwoń i zapytaj o taką możliwość.
Kupując wysyłkowo mają Państwo 14 dni na zwrot. Formularz odstąpienia od umowy, regulamin zakupu, opis procedur gwarancyjnych oraz pełna informacja o produktach wraz z instrukcjami obsługi dostępna na www.tvproducts.pl

504

eprasa.pl 6990a27e99