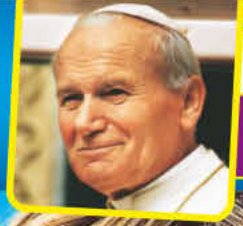


MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

Dlaczego za wielkim szczęściem czai się niepokój?



JAN PAWEŁ II

Amerykanin, który był dla papieża wzorem

DOBRY TYDZIEŃ

DO[illegible]UDZIE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 43
19 października 2026 r.

Cena 3,99 zł
(w tym 8%VAT)



Przed nimi kolejna trudna walka

MAGDALENA TARNOWSKA I MIKOŁAJ BAGIŃSKI



AGATA MŁYNARSKA

Jakie ma teraz marzenie?



Miłość dała im niezwykle cenną lekcję

ELIZA I DARIUSZ KORDKOWIE



Ida Nowakowska

Odkryła męża na nowo

Piękna nasza Polska cała

4 strony krzyżówek



Warszawska jesień



Danie, które robi się samo

ZDROWIE

► JAK PRZESPAĆ CAŁĄ NOC BEZ SKURCZÓW ŁYDEK?

► Dieta, która powinna pomóc przy nawrotach reflusku o tej porze roku

► Chcesz poprawić apetyt? Zainteresuj się korzeniem mniszka

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 25.10.2026

REKLAMA

WIELKI JUBILEUSZ 150-LECIA OBJAWIEŃ MARYI W POLSCE.

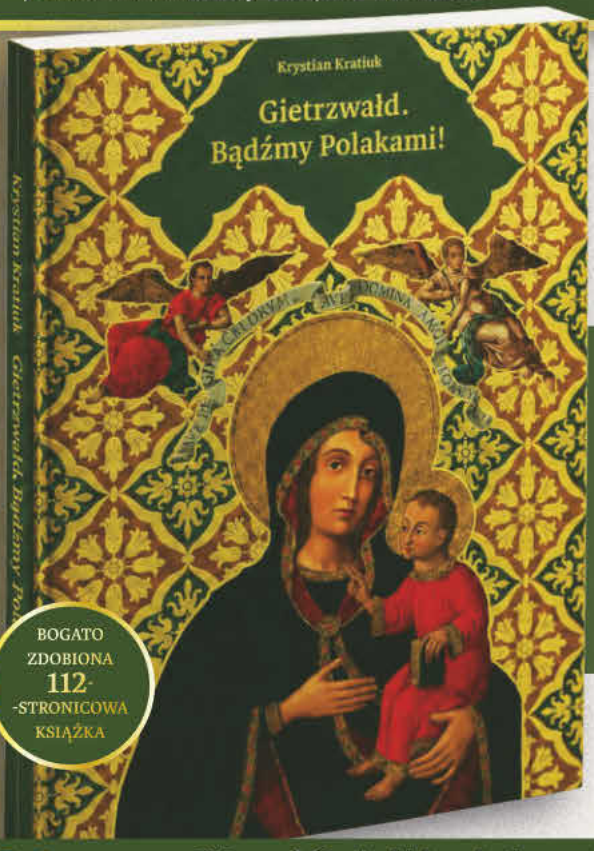
Znasz ich treść?

150. ROCZNICA OBJAWIEŃ GIETRZWAŁD 1877 – 2027



Czy wiesz, że...

- w całej historii Kościoła tylko kilkanaście objawień Maryjnych zostało oficjalnie uznanych przez Stolicę Apostolską;
- jedne z nich miały miejsce w Polsce!



W 1877 roku w Gietrzwałdzie, niepozornej wsi na Warmii, dwójce dzieci ukazała się Matka Boża siedząca na polskim tronie. Objawiła się jako Królowa kraju, który był wówczas pozbawiony nie tylko władcy, ale i własnej państwowości czy granic. Maryja wezwała Polaków do nawrócenia, koniecznego aby Jej królestwo na ziemi mogło odrodzić się i wzrastać w chwale.

Czy Polacy spełnili prośby Matki Zbawiciela? **Odpowiedź znajdziesz w wyjątkowej książce...**

Każdy Polak powinien znać te objawienia! Poznaj je i Ty! TERAZ!

Książka pt. *Gietrzwałd. Bądźmy Polakami!* zawiera wszystko, co każdy katolik powinien wiedzieć o objawieniach w Gietrzwałdzie:

- kontekst historyczny, w jakim doszło do objawień;
- dokładną treść przesłania Matki Bożej do narodu polskiego;
- rolę Gietrzwałdu w całej historii objawień Maryjnych;
- historię obrania Matki Bożej na Królową Polski.



Autor publikacji, **Krystian Kratiuk**, jest redaktorem naczelnym portalu PCh24.pl, zajmującego się sprawami wiary i Kościoła. Tematykę objawień w Gietrzwałdzie zgłębiał przez wiele lat. Ta książka jest zwieńczeniem jego pracy.

Wartość książki to jedyne 12 zł. Odbierz teraz, a otrzymasz w prezencie:



Poświęcony różaniec wydany z okazji **150. rocznicy objawień w Gietrzwałdzie.**



Kartę Zawierzenia, dzięki której możesz przesłać swoje podziękowania i prośby do Gietrzwałdzkiej Pani!



Poświęcony przez kapłana duży piękny obrazek z wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej.

Zatem nie zwlekaj i...

JUŻ DZIŚ SIĘGNIJ PO KSIĄŻKĘ *GIETRZWAŁD. BĄDŹMY POLAKAMI!*

zadzwoń:
12 444 78 88
i podaj kod:
01 00 02

lub

wyślij SMS
o treści **1 00 02** pod nr:
661 007 676
(koszt zwykłego SMS-a)

lub

zeskanuj kod QR lub odbierz książkę na **Gietrzwald.org**



Jest jedną z najbardziej wyrazistych i szanowanych postaci polskiego show-biznesu oraz świata tańca.

Iwona Pavlović

Wciąż jest przy niej



Z ukochaną mamą. Wciąż myślami wraca do wspólnie spędzanych z nią chwil.

Nie potrafi pogodzić się z tą bolesną stratą. Mimo że od śmierci jej ukochanej mamy, Zenobii Szymańskiej (†92), minęło dziewięć miesięcy, Iwona Pavlović (63) przyznaje, że są dni, kiedy zamyka się w domu i płacze. Były ze sobą bardzo związane, dlatego jurorka „Tańca z Gwiazdami" nie ukrywa, że odejście mamy pozostawiło w niej ogromną pustkę, którą trudno jest zapełnić.

W poczuciu bliskości

Nawet upływ czasu niewiele tu zmienił, choć obowiązki zawodowe pomagają jej na chwilę zapomnieć o stracie. Na planie popularnego show i przed kamerami wciąż jest wymagającą, stanowczą „Czarną Mambą", ale kiedy gasną światła reflektorów i zostaje sama, dojmująca tęsknota wraca. – Kompletnie sobie nie radzę. Oczywiście kiedy pracuję, na chwilę się od tego odrywam, ale to chyba dla mnie jeszcze za wcześnie. Czasami mam takie dni, że zakopuję się w łóżku i po prostu płaczę. Tak zwyczajnie, po ludzku – wyznała szczerze w rozmowie z „Super Expressem".

Najbardziej poruszające jest jednak to, że śmierć nie przerwała jej szczególnej więzi z mamą. Iwona Pavlović wciąż zwraca się do niej tak, jak robiła to przez wszystkie lata. – Bardzo często z nią rozmawiam. Radzę się jej, o coś pytam, czasem ją za coś przepraszam – zdradziła.

Te rozmowy przynoszą jej poczucie bliskości z osobą, której tak bardzo jej brakuje. I w żałobie pozwala sobie na łzy i wspomnienia. Bo choć mamy nie może już przytulić ani usłyszeć jej głosu, w swojej codzienności wciąż znajduje dla niej miejsce. I dodaje, że w związku z tym, co się stało, przewartościowała swoje podejście do życia. – Staram się cieszyć każdą chwilą dnia, a także nie wybiegać myślami zbyt daleko w przyszłość – zapewniła.



Od wielu lat jest jedną z czterech jurorów „Tańca z Gwiazdami".



Irena Santor
Ucięła te plotki

W grudniu skończy 92 lata. Niedawno wyznała, że z powodu słabego wzroku nie może już samodzielnie czytać książek. Pomaga jej w tym tzw. czytak, dzięki któremu słucha ulubionych lektur. Słowa Ireny Santor wywołały spekulacje na temat jej zdrowia. Artystka zaraz je ucięła. – Ja się cieszę najlepszym zdrowiem na świecie. Nie jestem chora – zapewniła. Przyznała jednak, że nie planuje powrotu na scenę.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Najtrudniejsze jest zdecydowanie się na działanie. Cała reszta to już tylko kwestia wytrwałości!"

Amelia Earhart

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

Fot.: East News, Akpa (2), Instagram.com/iwonapavlovic

Małgorzata Kożuch

On jest jej

W ostatnim wywiadzie przyznała, że zaczęła ją uwierać łatka „naszego słoneczka" i zaczęła poszukiwać swojej wolności.

Dziś, gdy syn dorasta, coraz częściej myśli o jego przyszłości. Aktorka nie ukrywa obaw. I przyznaje, że sama wciąż uczy się żyć po swojemu.

Dzień, w którym została mamą, był najpiękniejszy w całym jej życiu. Małgorzata Kożuchowska (55) niedawno uczciła 12. urodziny Jana Franciszka. „Dopiero co woziłam go w betach na plan, a dziś patrzę na mądrego, dorastającego młodego faceta. Ten dzień przynosi mi jednak nie tylko radość, ale i niepokój. Ostatnie dni w szkołach pokazały nam, dorosłym, jak bardzo kruchy stał się świat naszych dzieci. Synku, życzę Ci przede wszystkim bezpiecznego nastoletniego życia" – napisała w sieci.

„Bycie sobą nie zawsze jest łatwe, ani takie, jakbyśmy chcieli"

Takie „nasze słoneczko"

Dla 55-letniej gwiazdy macierzyństwo jest szczególnym darem. Na narodziny Jana czekała z ukochanym mężem Bartkiem Wróblewskim, za którego wyszła w 2008 roku, wiele lat. Nigdy nie ukrywała, że modliła się o to, by zostać mamą. A jej największym powiernikiem był św. Jan Paweł II, z którym miała okazję spotkać się osobiście. Dziś, gdy jedynak coraz bardziej się usamodzielnia, aktorka sama przechodzi ważną przemianę.

W najnowszej rozmowie z Michałem Zaczyńskim, przyznała, że przez lata pozwalała innym decydować o tym, jaka powinna być. Publiczność przyzwyczaiła się do jej uśmiechu, pogody ducha i serdeczności. Ona tymczasem marzyła, by czasami pokazać zupełnie inną twarz. Bardziej tajemniczą, refleksyjną, nie zawsze radosną.

– Małgosia to takie nasze słoneczko – słyszała od innych. – Bardzo długo się temu poddawałam – wyznała, wspominając oczekiwania otoczenia. Przylgnęło do niej określenie „Małgosia-słoneczko". Choć nie było w nim nic obraźliwego, z czasem zaczęło ją uwierać. Aktorka przekonała się, że uwolnienie się od takich oczekiwań wymaga czasu i pracy nad sobą.

– To pułapka. Bo to cię blokuje, ogranicza i zaczyna wpływać na twoje wybory. Zaczynasz skręcać w jakąś drogę, w którą niekoniecznie



Kiedy odszedł papież Franciszek zamieściła w sieci to wzruszające zdjęcie.

SKĄD TE IMIONA?

Syn aktorki dostał imiona na cześć dwóch ważnych dla jego mamy papieży. Jan po Janie Pawle II oraz Franciszek na cześć Ojca Świętego z Argentyny. – Zapamiętam go jako niezwykle bezpośredniego, ciepłego i spontanicznego człowieka – mówiła.

Fot.: East News, Akpa (4), Instagram.com/malgorzatakozuchowska_ (3)

owska

szczęściem



W sierpniu 2008 roku poślubiła ukochanego Bartka Wróblewskiego.



Jedyny syn aktorki Jan Franciszek 10 października skończył 12 lat.

chciałbyś nawet zaglądać. Jeśli to sobie uświadomisz, jedyne, co ci wtedy pozostaje, to mozolna praca, by na nowo stać się wolnym – wyznała.

W poszukiwaniu siebie

Małgorzata nie ukrywa, że w pewnym momencie na drodze do odnalezienia siebie korzystała z pomocy specjalistów. Podkreśliła, że kobiety, które stają się mamami często mają wyrzuty sumienia, gdy robią coś wyłącznie dla siebie. A to nie jest dobre.

– Chodzę na terapię i się tego nie wstydzę – przyznała otwarcie. Jak podkreśla, rozmowy ze specjalistką pomagają jej również radzić sobie z emocjami, które towarzyszą pracy aktorskiej. Dziś coraz lepiej rozumie, że nie musi spełniać oczekiwań wszystkich, a troska o własny spokój jest równie ważna jak obowiązki wobec innych.

– Bycie sobą nie zawsze jest łatwe, ani takie, jakbyśmy chcieli – podkreśla. – Mnie się wydaje, że to jest cały proces poznawania siebie. I odpowiedzenie sobie na kilka pytań. Co chcemy robić, jakie są nasze marzenia? Kiedy czujemy się ze sobą dobrze, z kim jesteśmy szczęśliwi? – wylicza.

Mama to mama

Dziś aktorka wie, że nie musi już nikomu niczego udowadniać. A kiedy myśli o przyszłości Janka, szczególnie zależy jej na tym, by chłopiec wiedział, gdzie szukać miłości, akceptacji i oparcia. „Pamiętaj, że nasz dom to Twoja bezpieczna przystań” – napisała z okazji urodzin. Bo choć syn dorasta, mama wciąż ma do odegrania bardzo ważną rolę.



W „Rodzince.pl”, do której wróciła po latach, gra mamę trójki dzieci.

WYDARZENIA TYGODNIA

Aldona Orman

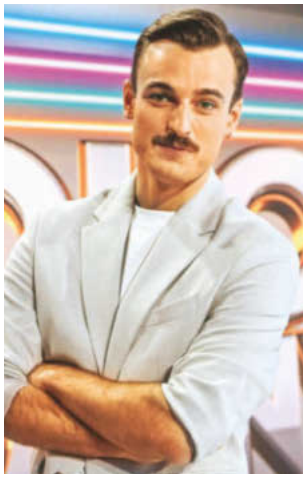
Badajcie się!



Nie mogła nie dołączyć do gwiazd, które przekonują, jakie znaczenie ma profilaktyka raka piersi. Aldona Orman (58) podkreśliła w „Pytaniu na śniadanie", że mammografia nie należy do przyjemnych badań, ale warto pocierpieć, by zyskać spokój. – Proszę o to wszystkie panie, te nawet, które się boją i nie chcą się badać – zaapelowała. Sama przekonała się, ile stresu potrafi wywołać niejednoznaczny wynik. Wykryto u niej zmianę, która wymagała wyjaśnień, jednak dalsza diagnostyka rozwiała obawy. A jakiś czas temu po pęknięciu tętniaka mózgu przeszła dwie operacje, więc wie, jak wielkim darem jest życie.

Telekamery

Poznamy zwycięzców



Kto w tym roku sięgnie po najbardziej pożądane statuetki polskiej telewizji? Odpowiedź poznamy 26 października podczas uroczystej gali 29. edycji Telekamer Tele Tygodnia, która odbędzie się w warszawskim Muzeum POLIN! Laureatów w kategoriach Aktor, Aktorka i Serial wybrali Czytelnicy i Widzowie. O zwycięzcach w pozostałych kategoriach zdecydowało jury. Gospodarzami wieczoru będą dziennikarka Joanna Kryńska i aktor Błażej Stencel (na zdj.), a o muzyczne emocje zadbają Alicja Szemplińska i Jeremi Sikorski. Transmisja rozpocznie się o godz. 20.00 na stronach telekamery.pl, twojstyl.pl, rmf.fm oraz kanale YouTube RMF FM.

Dawid Ogrodnik

Hołd dla ks. Kaczkowskiego



Tematy wiary zawsze były dla mnie istotne i ważne – zapewnia Dawid Ogrodnik (40). Dlatego wciąż istotnym odniesieniem jest dla niego ks. Jan Kaczkowski (†38), którego kilka lat temu zagrał w filmie „Johnny”. Postać i dziedzictwo charyzmatycznego kapłana są mu bardzo bliskie, dlatego chce je popularyzować i nagłaśniać, i to w nietypowych okolicznościach. Już w grudniu Dawid Ogrodnik wyruszy z pięcioma towarzyszami do Afryki, gdzie w ciągu 23 dni przemierzą na motocyklach pięć krajów. Artysta chce w ten sposób wesprzeć Fundację im. Księdza Jana Kaczkowskiego i nakręcić materiały edukacyjne dla młodzieży.

Przemysław Saleta

Największy dowód jego miłości

Postępowanie pięściarza to przykład na to, że dla dziecka rodzic jest gotów na każde poświęcenie.



Dla ukochanej Nicole jest gotów na każde poświęcenie.

Niedawno odbył się „Bieg po nowe życie". Już po raz 31. gwiazdy miały okazję promować transplantologię. Wśród ambasadorów wydarzenia nie mogło zabraknąć Przemysława Salety (58), który w 2007 roku oddał nerkę córce Nicole (32). Tym razem jego obecność miała jednak wyjątkowo osobisty wymiar. Sportowiec wykorzystał bowiem okazję, by opowiedzieć o swoim aktualnym stanie zdrowia.

– Na przyszłoroczny bieg będę patrzył nie tylko jako dawca, ale prawdopodobnie również jako biorca, a w każdym razie na pewno jak osoba dializowana – zaczął swoją wypowiedź sportowiec. Dalej przyznał, że problem z pracą nerki zaczął się u niego 5 lat temu, kiedy przeszedł COVID-19. Ale to był dopiero początek zdrowotnych kłopotów, z którymi się obecnie zmaga. – Stwierdzono u mnie w styczniu migotanie przedsionków. Ja tego nie odczuwałem i prawdopodobnie miałem to już od dłuższego czasu. I to z kolei uszkodziło trochę serce. I uszkodzone serce spotęgowały problemy z nerką. Będę się dializował – wyznał.


W czasie ostatniego „Biegu po życie" sportowiec opowiedział o swoim stanie zdrowia.

Te słowa Przemysława Salety niewątpliwie przywołują osobistą historię, od której zaczęła się jego późniejsza działalność na rzecz rozpropagowania transplantologii. Przypomnijmy, że w 2007 r. u jego córki zdiagnozowano ostrą niewydolność nerek.

O mało nie przypłacił życiem operacji

Wtedy ojciec bez wahania podjął decyzję o oddaniu jej

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/przemek_saleta, Instagram.com/ewa_pacula, Facebook.com/anna.kondrakowicz, Instagram.com/idavictoria


Aktor najlepiej czuje się na rodzinnych Mazurach.

Mariusz Drężek

Retro facet z kosiarką

Nie należy do aktorów, którzy wszędzie muszą być pierwsi. Mariusz Drężek (54) wybrał własne tempo: mniej autopromocji, więcej pracy i spokoju. – Ciągle jestem wiejskim chłopakiem, który dorastał w otoczeniu przyrody. Moje dzieciństwo to bezkresna przestrzeń, lasy i jeziora. Taki retro facet ze mnie – mówi. Dziś chce jak najwięcej czasu spędzać z 8-letnim synem Józkiem, pokazywać mu świat i obserwować jak rośnie. Kocha też domowe prace – koszenie trawy oczyszcza mu głowę, pozwala złapać dystans i daje efekt natychmiastowy. A to, jak żartuje, w aktorstwie zdarza się niezwykle rzadko.



Ewa Pacuła, mama Nicole jest wdzięczna byłemu mężowi.

łowiek wątpi, a życie wystawia uczucia na próbę.

Stał się wyjątkowy

Poznali się daleko na studiach aktorskich w Hollywood. Z czasem przyjaźń przerodziła się w miłość. W czerwcu 2015 roku pobrali się w polskiej parafii w Los Angeles. Byli młodzi, ambitni, stawiali na rozwój karier, przez pewien czas żyli na odległość. Jack, który zaczynał jako aktor, zmienił później plany zawodowe. W jednym z wywiadów Ida przyznawała, że poznali się bardzo młodo i wspólne przechodzenie przez kolejne etapy życia bywało trudne.

Przełom nastąpił 7 maja 2021 roku, gdy urodził się ich syn, Maksymilian (5). Jego pojawienie się na świecie nie rozwiązało wszystkich problemów, ale prezenterka przyznaje, że zobaczyła w mężu cechy, których wcześniej nie znała i zakochała się w nim na nowo.

– Stał się tak wyjątkowym człowiekiem, jakbym poznała kogoś, kogo znałam, ale on nigdy nie pokazywał tej jednej strony – tłumaczyła.

Najważniejszy projekt

Dziś układają obowiązki tak, by mieć czas dla ukochanego synka i dla siebie. Oboje podkreślają, że rodzina jest dla nich najważniejsza. Ida nazywa macierzyństwo swoim najważniejszym projektem, a ojcostwo Jacka. Trzymają się siebie i Boga.



Z mężem Jackiem i synkiem Maksymilianem. Przy nich czuje się szczęśliwa.

ło się wtedy uratować życie sportowca, a on sam stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych ambasadorów transplantologii.

Oddałbym córce własne serce

Jednak problemy zdrowotne Nicole po kilku latach wróciły. Nerka otrzymana od taty przestała działać i w 2018 roku musiała przejść drugi przeszczep. Tym razem narząd otrzymała od zmarłego dawcy – ale się nie przyjął jak powinien. Nicole wciąż czeka więc na kolejny przeszczep, ale – jak podkreślał jej ojciec – stara się żyć aktywnie mimo dializ.

– Sprawa jest bardzo skomplikowana, to specyficzny przypadek. Jak widać, nie ma tu znaczenia, że znam lekarzy. Kolejność wśród oczekujących jest też rzeczą umowną – mówił przed laty Saleta. – Czuje się dobrze. Pomijając trzy dializy w tygodniu, to w zasadzie funkcjonuje normalnie. Jest aktywna, chodzi na fitness – mówił o niej jeszcze kilka miesięcy temu.

Dziś, gdy sam cierpi i wie, że jego ciało staje się coraz słabsze, jednak nie żałuje decyzji sprzed lat. – Córce oddałbym serce, gdyby było to możliwe – podsumowuje. Czy może być większy dowód miłości?



Od 2021 roku jest mężem Anny Kondrakowicz.

Milena Suszyńska

Tata nie chciał, by poszła



Milena Suszyńska czuje się szczęśliwa i spełniona prywatnie i zawodowo.

Jest wrażliwa jak mama i temperamentna jak ojciec. Wie, że zawsze może na nich liczyć, bo kochają ją bezgranicznie.

Po raz pierwszy zobaczyła ojca na ekranie telewizora, gdy była małą dziewczynką. Przeraziła się, bo całował jakąś panią. – I to nie była mama! Pamiętam, że zawołałam babcię i powiedziałam, że tata to świnia – śmieje się Milena Suszyńska (40). – Nie miałam wtedy pojęcia, na czym polega zawód aktora – dodaje.

Pod opieką babci

Kiedy kilkanaście lat później poinformowała pana Zbigniewa, że zamierza pójść w jego ślady, bardzo się zdenerwował. – Twierdził, że nie mam predyspozycji – wspomina. – Na początku był załamany i zły. Robił wszystko, bym nie poszła tą drogą. Długo się do mnie nie odzywał, potem jednak zmienił zdanie.

Dzisiaj Zbigniew Suszyński (65) pęka z dumy, gdy widzi córkę na ekranie czy na scenie. – O ile siebie nie lubię oglądać, o tyle jej poczynania aktorskie śledzę z wielką przyjemnością – mówi z dumą. – Jak Milena była mała, nie miałem dla niej dużo czasu. Byłem słabym ojcem – przyznaje po latach ze skruchą.

„Nie ma nic piękniejszego niż widok dziadka i wnuka razem”

Była upragnionym dzieckiem, ale kiedy przyszła na świat, jej rodzice jeszcze studiowali. Dlatego w pierwszych latach życia zajmowały się nią mieszkające na wsi babcia i prababcia. – Mama dojeżdżała, tata dojeżdżał, więc ja tak szczerze powiedziawszy, nie wiedziałam za bardzo, kim są – opowiada. – Nie mam z tamtego okresu zbyt wielu wspomnień związanych z nimi.

Nauczycielka i aktor

Od mamy aktorka nauczyła się, jak być wrażliwą, empatyczną, po prostu dobrą kobietą. Milena obserwowała rodzicielkę i podziwiała ją. – Od małego wiedziałam jedno: moja mama jest najpiękniejsza, najmądrzejsza i generalnie najlepsza – mówi.

Pani Małgorzata jest pedagogiem. Niedawno odebrała nagrodę dla Wybitnego Nauczyciela. „Ogrom cierpliwości i życzliwości” – napisała Milena pod zdjęciem rodzicielki.

SĄ BLISKO

Po ojcu Milena odziedziczyła temperament. Pan Zbigniew nie kryje, że czasami się ścierają i zdarzają się między nimi napięcia. – Ale to pogłębia nasz związek. Jesteśmy ze sobą naprawdę bardzo blisko – podkreśla aktor.

Z tatą, Zbigniewem Suszyńskim, gdy jeszcze nie wiedziała, że będzie aktorką.

w jego ślady



W „Halo, tu Polsat” opowiadała z tatą o łączącej ich relacji.



Rodzina w komplecie – Milena z mężem i synek Gucio. Niedawno dołączyła sunia Stefania.

„Jesteś naszą dumą” – dodała.

Milenie zawsze zależało na opinii taty. Gdy zakochała się w Karolu Dziubie, bała się, czy pan Zbigniew go zaakceptuje. Tymczasem bardzo go polubił, choć miał z nim pewien problem. – Jest aktorem. Lepiej by było, żeby jedno z nich zajmowało się w życiu czymś innym. Aktorskie małżeństwa są trudne – twierdzi. – Moja żona jest nauczycielką. Przez lata to ona prowadziła dom i to ona miała trzeźwe spojrzenie na życie, którego aktorom zazwyczaj brakuje.

Dziś Zbigniew Suszyński nie wyobraża sobie u boku córki kogoś innego. – Pasują do siebie. Widzę, że Milena jest z nim szczęśliwa – powiedział w wywiadzie. Zięć zawsze może liczyć na jego wsparcie.

Najlepsi na świecie

Aktor jest po uszy zakochany we wnuku. – W rodzinie były same baby, więc gdy urodził się Gucio, zwariowałem – mówi z uśmiechem. – Milena, Karol i Gucio mieszkają niedaleko, więc często do nich wpadam, choćby na chwilę – dodaje artysta.

Milena uważa, że bycie dziadkiem służy jej ojcu. Wzrusza ją miłość, jaką tata okazuje jej małemu synowi. – Nie ma dla mnie nic piękniejszego niż widok ich razem – zapewnia.

Mama aktorki również znakomicie odnalazła się w roli babci. Gucio uwielbia spędzać z nią czas i jest w nią wpatrzony jak w obrazek.

Milena cieszy się, że ma znakomity kontakt z ojcem i mamą. „Mama. Przyjaciółka. Moja mądrość, wsparcie i miłość. No i najlepsza babcia na świecie” – napisała pod zdjęciem pani Małgorzaty.

Fot.: Akpa (2), Facebook.com/Milenka Suszyńska, Instagram.com/milenkasuszynska_official



REKLAMA

Agata Młynarska

Zawsze po

W życiu nie raz przekonała się, że gdy pomagasz innym, twoje życie zawsze staje się pełniejsze i bardziej wartościowe.

Dziennikarka, prezenterka oraz producentka telewizyjna, pisarka i działaczka społeczna. Jednak, przede wszystkim, Agata Młynarska (61) jest osobą, która zawsze lubi i stara się pomagać innym. Do tego jest dobrą osobą, wyrozumiałą żoną, wspaniałą matką, ale też – co najważniejsze – kochaną babcią.

Pochodzi Pani z artystycznej rodziny, to z pewnością miało wpływ na wybór Pani drogi zawodowej?

Nie ukrywam, że tak było. Moja mama Adrianna Godlewska jest zdolną aktorką, bardzo inteligentną, piękną kobietą. Tata zakochał się w niej od razu. W naszym domu bywali znani ludzie, co na pewno miało dla mnie duże znaczenie. Mama udzieliła mi wielu ważnych lekcji. Mówiła: „nie jesteś dolarem, nie muszą cię wszyscy lubić". A kiedy byłam chora, robiła mi pyszny kisiel z żurawiną.

A Pani tata, Wojciech Młynarski, jakim był ojcem?

Wymagającym, raczej mnie nie chwalił, nie mówił też, że mnie kocha. W tamtych czasach nie wyrażało się takich uczuć na głos. Ale tata był ze mnie dumny. Nauczył mnie, że to co robię mam zawsze robić przyzwoicie. W naturze mojego taty była surowość i oszczędność. Był wybitnym poetą, satyrykiem, autorem tekstów piosenek. Był geniuszem literatury i mistrzem słowa. Zrobiłam wiele programów o moim tacie i najśmieszniejsze było to, iż niektórzy uważali, że sławny tata załatwia mi jakieś dobre posady. A było odwrotnie. To ja „wkręcałam" tatę do dobrych programów.

Jest Pani osobowością telewizyjną, a z drugiej strony piękną, mądrą i życzliwą kobietą. Kocha Pani swoją pracę?

Bardzo. Dała mi możliwość poznania wielu wyjątkowych ludzi. Przy moim ADHD poświęcałam na pracę w telewizji całe życie. Nie zwracałam uwagi na to, że czasami wysiadałam fizycznie, bolał mnie brzuch, wymiotowałam.

Był moment, że dla pracy poświęcała wszystko. Jednak nigdy nie zapomniała, że trzeba pomagać innym. Na to zawsze znalazła odpowiedni czas i moment.

WAŻNE SĄ ROZMOWY

Agata Młynarska podkreśla, że została wychowana w czasach, gdy nie rozmawiało się o ważnych sprawach. Przemilczało się je. Dziś już wie, że dla niej i bliskich najważniejsze są szczere rozmowy. To buduje więzi rodzinne.



Z adoptowaną córką Sylwią wiąże ją wyjątkowa więź. Zawsze są blisko siebie.

Fot.: Akpa, East News (3)

stronie ludzi



Męża ceni niemal za wszystko. Jest dla niej wyjątkowym człowiekiem.



Synowie już dawno opuścili rodzinny dom. Jej tata uważał, że to oni najbardziej udali się jej w życiu.

Bagatelizowałam to. Pamiętam jak kiedyś trafiłam do szpitala w niedzielę, a w poniedziałek miałam program. Poprosiłam o kroplówki i wypis po kilku godzinach, bo już musiałam wyjść i nie mogłam sobie pozwolić na odpoczynek. Chcę dodać, że dziś wielu młodych ludzi podchodzi do pracy zupełnie inaczej. O godzinie 15 kończą swoje zadania i idą do domu. Takie czasy. Niektórzy mówią, że mam parcie na szkoło, a ja wtedy ze śmiechem wyjaśniam. że szewc ma parcie na buty, bibliotekarz na książki, a dziennikarz na szkło!

Praca to jednak nie wszystko. Wiem, że lubi Pani pomagać innym ludziom.

Założyłam portal dla dojrzałych kobiet. Chciałam, żeby te panie z różnych stron Polski jakoś się ze sobą skomunikowały i tak się faktycznie stało. Otrzymywałam tysiące listów z prośbą o pomoc, na które zawsze odpowiadałam. Ludzie najczęściej prosili mnie o zapłacenie rachunku za czynsz, wykupienie leków, zebranie środków na leczenie. Robiłam zbiórki dla potrzebujących rodzin, a teraz w moim podcaście „Zdrowie Bez Tabu" rozmawiamy o tym jak wygląda życie z chorobą.

Jest Pani mamą czwórki dzieci, w tym dwóch przybranych córek – Ali i Sylwii.

Czuję się z tego powodu szczęśliwa. Trafiły do mnie, bo ja odwiedzałam z darami zebranymi przez gwiazdy Domy Dziecka. Podczas jednej z takich wizyt, niedaleko Suwałk, 11-letnia Sylwia napisała list do Świętego Mikołaja. Prosiła go o to, że chciałaby odwiedzić dom Agaty Młynarskiej. Przystałam na to. Ale w natłoku zajęć zapomniałam o tej obietnicy. Pewnego dnia zadzwoniła do mnie dyrektorka tej placówki i powiedziała, że słowa trzeba dotrzymywać. Jeszcze tego samego dnia przywiozłam Sylwię do mojego domu. Spędziła u mnie wakacje. Spodobało jej się, zaczęła bywać u mnie coraz częściej, została. Była u mnie do uzyskania samodzielności. Spytała czy może u mnie też zamieszkać jej koleżanka Ala. Zgodziłam się. Obie stały się moją najbliższą rodziną. Był nawet taki czas, że przebywała w naszym domu cała grupa nastolatków z Domu Dziecka i moi synowie nie mieli nic przeciwko temu.

A jakie ma Pani teraz relacje z nimi?

Bliskie. Sylwia wyszła za mąż i mieszka niedaleko mnie. Prowadzi fundację na rzecz osób opuszczających Domy Dziecka. Ma córeczkę Lili. Uwielbiam mojego zięcia Kubę. Z kolei Alicja wyemigrowała do Londynu. Wyszła za mąż. Ma dwoje dzieci. Kupiła mi kiedyś w prezencie moje wymarzone perfumy Chanel No. 5. Za to ja zamówiłam dla moich przybranych córek, dla moich księżniczek, najpiękniejsze suknie ślubne. W życiu zawsze ważna jest czułość i bliskość.

A synowie – Tadeusz i Stanisław?

Obaj są niesamowici. Wybrali bardzo odmienne ścieżki zawodowe. Stanisław jest psychologiem i instruktorem górskim. Prowadzi własną szkołę wspinaczki. Szkoli dzieci, młodzież i dorosłych. Ma troje dzieci, dwie córki, Julię i Klarę i synka Henia. Za to Tadeusz jest operatorem filmowym w Los Angeles. Jest człowiekiem o świetlistej duszy. Ma żonę Sylwię, która bardzo go wspiera. Z Leszkiem Kieniewiczem, moim pierwszym mężem, ojcem moich synów, żyjemy w przyjaźni. A mój kochany tata moje macierzyństwo ujął krótko: „Agatko w życiu udało Ci się wiele programów, ale najbardziej program pod tytułem Tadeusz i Staszek".

A męża Przemysława Szmidta gdzie Pani spotkała?

W telewizji. Podczas bankietu z okazji 20-lecia stacji Polsat. To był przypadek. Kroiłam tort, jakiś mężczyzna podszedł do mnie, wziął za rękę i powiedział: „Przyszedłem po Panią". To była miłość od pierwszego wejrzenia.

Za co najbardziej kocha Pani męża?

Za całokształt. Jest nieprzeciętnym człowiekiem. Dobrym prawnikiem. Wszystko mi w nim odpowiada. Podziwiam jego potrzebę rozwoju, rozumienia ludzi, błyskotliwość, poczucie humoru, profesjonalizm, lojalność i umiłowanie lenistwa.

Na koniec naszej rozmowy zapytam jeszcze czy ma Pani jakieś marzenie?

Chciałabym zobaczyć jak moje wnuki wchodzą w dorosłość. Mówią na mnie pieszczotliwie „Bibi". I jeszcze, żeby było zdrowie. Ono jest najważniejsze. I miłość, ale to sprawa oczywista.

Rozmawiała Iwona Rojek

Jest miłością mojego życia

Bezpieczną przystań odnalazł przy boku drugiej żony. To ona uczyniła go szczęśliwym i to dzięki niej stał się spełnionym mężem i ojcem.



Sportowe pasje syna dają ojcu wiele powodów dumy.

Przez lata życie uczuciowe nie układało mu się tak, jak tego pragnął. W końcu jednak los postawił na jego drodze kobietę, z którą założył dom i doczekał się dzieci. Dariusz Kordek (61) od lat nie szczędzi Elizie ciepłych słów. – Jest miłością mojego życia i wierzę, że to ta jedyna – mówi o swojej ukochanej.

Zanim się poznali, jego wcześniejsze związki kończyły się fiaskiem, a wykreowany przez media wizerunek podrywacza nie ułatwiał budowania relacji opartych na zaufaniu. Na prawdziwe uczucie musiał więc poczekać.

Spotkali się w sylwestra

Elizę Jędrzejewską, młodszą od niego o piętnaście lat, poznał w sylwestrową noc 2008 roku w warszawskim Teatrze Sabat, gdzie występował. Między nimi szybko zaiskrzyło. W 2009 roku powitali syna Maksymiliana, rok później zostali małżeństwem, a cztery lata później urodziła się Marysia.

– Myślę, że dobraliśmy się fantastycznie. Mamy bardzo dużo podobieństw, ale i przeciwstawieństw. Mamy też silne charaktery, ale dzięki miłości wszystko się udaje. I ciągłym kompromisom – podkreśla aktor.

Narodziny dzieci otworzyły przed nim nowy rozdział. – Gdy się dowiedziałem, że będę ojcem, poczułem, jakbym dostał skrzydeł. Rodzina jest treścią mojego życia – opowiadał. Zawodowe sukcesy przestały być jedynym wyznacznikiem spełnienia. – Staram się tak ustawić wszystkie sprawy zawodowe, aby znaleźć dla nich jak najwięcej czasu – mówi artysta.

Rodzina ponad wszystko

Eliza zrezygnowała z pracy związanej z handlem nieruchomościami i skupiła się na wychowaniu dzieci oraz prowadzeniu domu. Po latach opowiadała, jak wyglądała codzienność, kiedy mąż akurat nie występował na scenie ani przed kamerą. – Mimo nawału obowiązków porwało go „macierzyństwo", są deskorolki, rowery, hulajnogi, baseny. Jeśli tylko jest w domu, spędza z dziećmi bardzo dużo czasu – wspominała.

Sama również szybko odnalazła się w roli mamy. – Macierzyństwo to sens mojego życia. Miłość dzieci napędza mnie do działania – podkreśla. Oboje rzadko pojawiają się na branżowych imprezach i wolne chwile chętniej spędzają z najbliższymi. Łączy ich zamiłowanie do podróży, szczególnie do Włoch, oraz wyjazdów w spokojne miejsca blisko natury.

O żonie aktor mówi z uznaniem. – Eliza jest ciepła, pełna empatii, serdeczna. Podziwiam jej spokój, umiejętność podejmowania decyzji w bardzo klarowny sposób i cieszę się, że nie imponuje jej blichtr show-biznesu – zaznacza.

Łączą ich wspólne wartości

Istotne miejsce w ich małżeństwie zajmuje wiara. – Oboje jesteśmy ludźmi wierzącymi i nasze życie rodzinne oparte jest na zasadniczych wartościach – wzajemnym zaufaniu, poszanowaniu i miłości, którą wraz z moją żoną Elizą pielęgnujemy ze wszystkich sił – mówi artysta.

Dariusz Kordek nie próbuje przy tym tworzyć obrazu związku bez skazy. – Jesteśmy normalną rodziną. Kłócimy się, obrażamy, a potem się znów kochamy – przyznaje. Po latach uczuciowych zawirowań wie już, co daje mu największe poczucie spełnienia. – Nie wstydzę się powiedzieć, że rodzina to dziś moje największe szczęście. Tylko ona się dziś liczy... – podkreśla aktor.



Wenecję zwiedzali, ciesząc się każdą wspólną chwilą.

Fot.: East News, Akpa, Forum, Facebook.com/Darek Kordek



Przy Elizie przekonał się, jak wiele może znaczyć rodzina.

Przed kamerami zawsze pokazują, jak dobrze czują się razem.

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!



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

JUŻ W SPRZEDAŻY!

REKLAMA

Magdalena Tarnowska

Bez Boga b

Odkryła Go na nowo dzięki rozmowom z głęboko wierzącą znajomą. Stwórca, którego nazywa dziś swoim „Tatą i Przyjacielem”, pomógł jej uwolnić się ze szponów niszczącego nałogu.



W gliwickim centrum duchowości Theotokos prowadzone są rekolekcje ignacjańskie.

Dziękuję Bogu za życie. Codziennie wieczorem staram się robić rachunek sumienia – wyznała niedawno w rozmowie z „Faktem”. Trenerka „Tańca z Gwiazdami” i jego zeszłoroczna zwyciężczyni kilka lat temu się nawróciła. Początkiem jej wielkiej przemiany było... bolesne rozstanie. Dziś Magdalena Tarnowska (29) nie wyobraża już sobie życia bez Boga!

Świat był moim bożkiem

Swoją przygodę z tańcem zaczęła, mając siedem lat. Poprosiła mamę, żeby zapisała ją do szkoły tańca. – Tancerki z ciebie nie będzie – oznajmił trener po tygodniu zajęć.

Wkrótce zmienił zdanie. A Magda z determinacją rozwijała swoją pasję. Gdy dorosła, przeprowadziła się z rodzinnego Lublina do Warszawy. Tam jej wiara wyniesiona z domu zeszła na dalszy plan. Przestała chodzić na niedzielne msze.

– Praca od rana do nocy, taniec, gonitwa za pieniędzmi. Świat stał się moim bożkiem – wyznała w zeszłym roku na kanale internetowym „CUDO. twórcy”.

Jak nóż w serce…

Z robieniem kariery tanecznej wiązał się ogromny stres, z którym nie potrafiła sobie poradzić. Nie układało jej się także w życiu uczuciowym. Po bolesnym rozstaniu podupadła na zdrowiu, przestała trenować taniec. Miała pretensje do Boga i obwiniała Go o zakończenie tej relacji. – Kłóciłam się z Panem Bogiem – wspominała.

„Wielkim przeżyciem były dla niej rekolekcje ignacjańskie”

Uratowała ją wtedy pewna kobieta, żona lidera wspólnoty, którą Magda nazywa Aniołem. Dzięki rozmowom z nią odkryła wiarę na nowo. – Bóg mi ją zesłał. Przeżyłam totalne nawrócenie – wyznała.

Dużym przeżyciem duchowym były dla niej także rekolekcje ignacjańskie w Gliwicach. – Pięć dni w całkowitej ciszy, bez telefonu. Po pierwszym dniu myślałam, że oszaleję – opowiadając, że wreszcie mogła zmierzyć się z myślami, które przez lata tłumiła. Zapisała cały dzienniczek przemyśleń, wreszcie potrafiła wiele rzeczy odpuścić i spojrzeć na siebie łaskawszym okiem.



Razem z Mikołajem „Bagim” Bagińskim wystąpiła w „Tańcu z Gwiazdami”.



Magda ma również bardzo dobre relacje z ukochaną siostrą Mikołaja, która kibicowała im w tanecznym show.

Fot.: Akpa (2), East News, Instagram.com/ckid_theotokos, Instagram.com/nadzia__tarnowska

ym poległa!



Odnalazła swoją drogę do Boga. I, jak podkreśla, bardzo stara się pielęgnować relację z Nim.

Numer jeden!

Magdalena Tarnowska nie wstydzi się mówić o swojej wierze. „God first", czyli Bóg na pierwszym miejscu. Taki opis widnieje na jej profilu na Instagramie, który obserwuje ponad pół miliona osób.

A Boga zaczęła traktować jak „Tatę i Przyjaciela", któremu może o wszystkim powiedzieć. Wcześniej postrzegała Go jako surowego ojca.

Robię krok wiary

Przez lata Magda paliła papierosy, nie potrafiła zerwać z nałogiem. Kiedyś przed pracą kupiła dwie paczki i zwróciła się do Boga. – Robię krok wiary. Wyrzucę to świństwo. Ale jeśli mi nie pomożesz, za pięć minut kupię kolejną paczkę. Od tamtej pory nie pali. Twierdzi, że to Bóg pomógł jej uwolnić się od uzależnienia.

Kilka miesięcy temu tancerka potwierdziła swój związek z przedsiębiorcą i influencerem, Mikołajem „Bagim" Bagińskim, z którym w parze zwyciężyła w „Tańcu z Gwiazdami". Mikołaj, choć wychowany w wierzącej rodzinie, odszedł od Boga. Jak sam przyznał, relacja z Magdą sprawia jednak, że staje się lepszym człowiekiem. A sama tancerka nie wyobraża już sobie życia bez Stwórcy.

– Bez Niego bym poległa – wyznała szczerze.



Ważna jest dla niej nie tylko wiara, ale i związane z nią tradycje.

Wioletta Dąbrowska

Spłynęła na nią Łask

Kiedy ksiądz zapytał ją, czego chce od Boga odparła, że niewiele... Tylko żeby ta radość, która w niej się obudziła, pozostała z nią na zawsze.



Stara się przekazywać innym swój optymizm.



Zdecydowali się na ślub już po niecałym roku znajomości.



Uwielbia tworzyć ceramiczne cudeńka.

Poznała wiarę, dzięki swojej matce.

– Pamiętam, że mama zawsze była bardzo blisko z Matką Bożą – wspomina Wioletta (54).

Długo jednak nie umiała odnaleźć w sobie pobożności. Jako nastolatka usłyszała o nabożeństwach majowych. Przypomniała się jej relacja mamy z Maryją i postanowiła zobaczyć jak one wyglądają.

– Od początku poczułam, że to coś dla mnie – uśmiecha się Wioletta. – Nie opuściłam ani jednego dnia modlitwy – dodaje.

Łzy przyniosły jej ulgę, były oczyszczające

W liceum pojechała na pielgrzymkę do Częstochowy. Kiedy poszła do spowiedzi, czuła tak silne wzruszenie, że usiadła na schodach i zaczęła płakać. Nie mogła przestać. Miała wrażenie, że te łzy ją oczyszczają.

Maturę zdała bardzo dobrze, mimo iż wcześniej nie była piątkową uczennicą. Przypisała to Bożej Łasce i dziękowała za to podczas nabożeństw majowych, którym cały czas pozostawała wierna. Modliła się także o dobrego męża.

„Długo nie umiała odnaleźć w sobie pobożności. Nie martwiło ją to."

Marzyła o dużej rodzinie, jednak nie potrafiła odnaleźć tego jedynego...

Pomógł jej w tym... kolega Irek. Wybierali się całą paczką na dyskotekę.

– To jest Maciek, zaprosiłem go, żeby poszedł z nami – przedstawił chłopaka.

Na początku relacje Wioletty i Maćka były trudne, jednak z czasem między nimi zaiskrzyło i zostali parą. Spotykali się niecały rok. Pobrali się 15 czerwca w 1996 r. Po ślubie zamieszkali wraz z jej rodzicami. Rok później na świecie pojawił się Mateusz.

Wiola pracowała w rodzinnym sklepie, a Maciej był kierowcą. Zaczęli budować swój dom.

W 2001 r. urodził się Michał. Na początku wszystko było dobrze, jednak z czasem okazało się, że syn ma problemy pokarmowe. Trafił do szpitala i spędził tam prawie miesiąc. Zdiagnozowano u niego stan zapalny dróg pokarmowych oraz uszu.

Wioletta prawie nie odchodziła od łóżka syna. Ca-

Fot. Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

z Rumi a z Nieba





Mąż coraz bardziej ją rozumie…

łe szczęście, leczenie zaczęło działać i stan chłopca wyraźnie się poprawił.

Najważniejsze spotkanie

Po powrocie ze szpitala zamieszkali już w nowym domu. Kiedy dwa lata później urodził się Filip, Wioletta postanowiła zostać z synami w domu.

Lata mijały, chłopcy rośli zdrowo, ich życie toczyło się spokojnie. W 2018 r. Wioletta zaprzyjaźniła się z Ewą, wspólnie chodziły na basen.

– Wybieram się na spotkanie Alfa, dla ludzi niewierzących i poszukujących Boga – powiedziała jej podczas kolejnego spotkania. – Może chcesz pojechać ze mną? – spytała.

Wioletta zgodziła się, choć na początku nie była specjalnie przekonana. Zaprosiła też swoją mamę. Po śmierci taty ta czuła się trochę samotna...

Na początku każdego spotkania była wspólna kolacja, potem oglądanie filmu o tematyce religijnej. Następnie omawiano go w małych grupach. Dzielono się także przemyśleniami i uczuciami dotyczącymi Boga.

– Poszłam na pierwsze spotkanie, ale nie byłam przekonana, czy to jest miejsce dla mnie – zdradza Wiola. – Jednak postanowiłam, że dam sobie czas i jeśli po trzech spotkaniach nadal będę miała wątpliwości zrezygnuję – wyznaje.

Tak się nie stało. Poczuła, że chce tam być. Zaczęła wręcz czekać na kolejne spotkania. Czuła jak rodzi się w niej pragnienie relacji z Bogiem. Bardzo zbliżyły się też do siebie z mamą.

– Często po spotkaniach siedziałyśmy w aucie i rozmawiałyśmy o tym, czego doświadczyłyśmy – wspomina.

„Stara się zachować odpowiednie proporcje między wiarą, a resztą życia”.

Kurs trwał około 3 miesięcy. Pod koniec zorganizowano wspólny wyjazd oraz nabożeństwo wraz z modlitwą o zesłanie Ducha Świętego.

– O co chcesz poprosić Boga? – zapytał ją prowadzący.

– Chcę, żeby ta radość, która we mnie jest została już na zawsze – odparła. – Chcę też zanieść ją innym i dzielić się nią – dodała.

Czuła, jak łzy napływają jej do oczu. Wiedziała, że spłynęła na nią oczyszczająca Łaska Boża.

Po powrocie miała w sobie coraz większą potrzebę modlitwy i relacji z Bogiem. Zaczęła też chodzić codziennie rano na Mszę św. Czytała Pismo Święte.

Nie popędzała Maćka, nie chciała naciskać

– Tylko żebyś nie stała się Moherowym Beretem – żartował mąż. Nie obraziła się. Starała się zachować racjonalne podejście do wiary, żeby się nie zatracić. Jednak zmieniała się, podobnie jak jej podejście do wielu spraw.

– Mamy z Maćkiem taki zwyczaj, że po powrocie z pracy pijemy razem kawę. Dawniej rozmawialiśmy o naszych znajomych – mówi. – W pewnym momencie poczułam, że to jest niewłaściwe i że nie chcę już tego robić – wyznaje.

Kiedy mu to powiedziała, nie skomentował. Ale po jakimś czasie zaczął zadawać jej pytania o Boga i wiarę. Z czasem ich rozmowy stawały się coraz głębsze. Maciej zaczął się nawracać. Ale nie popędzała go, wiedziała, że to jest jego droga i musi sam ją przejść.

W tym czasie zaczęła też czuć coraz większą potrzebę, żeby się czymś zająć. Trafiła na spotkania klubu kobiet Boski Biznes. To tam poczuła powołanie do sprawdzenia się w tworzeniu ceramiki.

– Już wcześniej się tym interesowałam, chodziłam na warsztaty, ale teraz Bóg dał mi znak żebym się tym zajęła na poważnie – mówi.

Zaczynała w zaprzyjaźnionym warsztacie u koleżanki Anny, ale z czasem zrobiła sobie własną pracownię.

4 lata temu założyła stronę i profil „Oaza Dobra”. Pierwsza jej praca to był wizerunek krzyża na kuli ziemskiej oraz spływająca z niego krew Pana Jezusa. Potem zaczęły powstawać kolejne prace, nie zawsze związane z tematyką religijną. Jednak zawsze je omadla i wykonuje w pełnym skupieniu ciszy.

W każdą rzeźbę wkłada całe serce. Czasem dostaje obrazy prorocze. Wie, co ma zrobić i jak. To wszystko, czego doświadczyła, zmieniło ją, ale też sprawiło, że żyje spokojniej. Jest blisko z rodziną, ale też z Bogiem. Udało się jej zachować odpowiednia proporcje.

– Wsłuchiwanie się w Boga otwiera nam inną jakość życia. ON wie lepiej czego nam trzeba i wystarczy zaufać. Bóg chce nam dać o wiele więcej niż sami sądzimy że możemy dostać – mówi z pokorą Wioletta.

Anna Wyszyńska



Jesienne korony drzew otulają starsze osiedla, a nad nimi wyrastają szklane wieżowce nowoczesnego centrum Warszawy.

Warszawska jesień

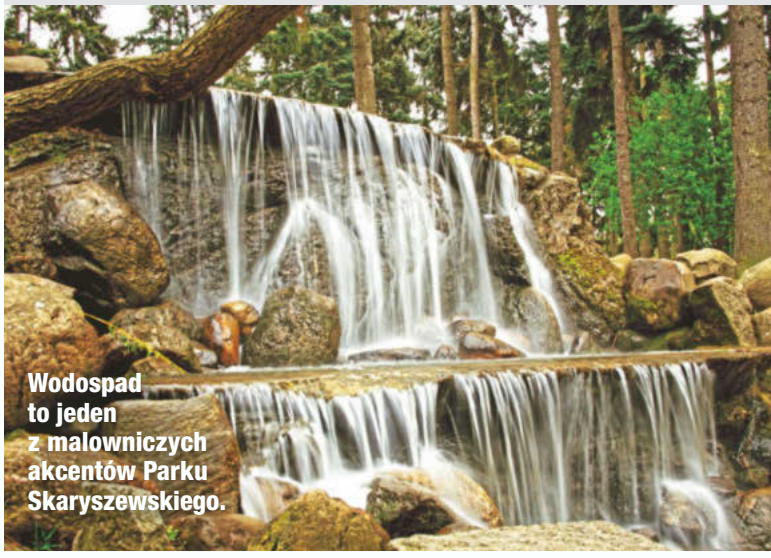
To dobry moment, by odwiedzić nieco zapomniane zaułki stolicy. I na wzór Francuzów, pospacerować po... cmentarzach.



Stare i Nowe Miasto potrafią zaskoczyć spokojem.



Zabytkowe nagrobki na Powązkach są świadectwem pamięci o zmarłych i galerią rzeźby pod gołym niebem.



Wodospad to jeden z malowniczych akcentów Parku Skaryszewskiego.

Warszawa to autobusy stojące w korkach, tramwaje przecinające skrzyżowania i ulice, na których ciągle coś się buduje. Ale wystarczy wejść między drewniane domki Jazdowa, przejść pod koronami starych drzew w Parku Skaryszewskim albo skręcić w wąską uliczkę Nowego Miasta, by zobaczyć inną stolicę.

Z dala od zgiełku

Na początek Łazienki Królewskie, bo ich pominąć podczas jesiennego spaceru nie wolno. Dawna letnia rezydencja Stanisława Augusta Poniatowskiego zachwyca klasycystyczną architekturą, starymi drzewami i alejkami, które o tej porze roku toną w złotych liściach. Po drodze Pałac na Wyspie, Stara Oranżeria i pomnik Chopina.

Niedaleko stąd leży Jazdów – maleńka enklawa drewnianych domków ukryta w centrum miasta. Po wojnie zamieszkali w nich pracownicy Biura Odbudowy Stolicy, dziś działają tu organizacje kulturalne i społeczne. Trudno uwierzyć, że znajdujemy się w samym środku wielkiej metropolii.

Podobną ciekawostką jest Osiedle Przyjaźń na Bemowie. Powstało dla radzieckich budowniczych Pałacu Kultury i Nauki, a później zamieszkali tu studenci i pracownicy naukowi. Drewniane domki, niektóre przypominające dworki, inne skromne baraki, do dziś tworzą osobliwy zakątek o atmosferze minionych dekad.

W złotej szacie

Na mapie warszawskich parków ważne miejsce zajmuje praski Park Skaryszewski, założony na początku XX wieku. Wśród starych drzew wiją się alejki, są stawy, mostki i rzeźby, a barwne korony odbijają się w wodzie. To świetne miejsce, by na chwilę odetchnąć od miejskiego ruchu.

Na Starym i Nowym Mieście warto zajrzeć w boczne uliczki. Na Nowym Mieście odwiedźmy Rynek, zwykle spokojniejszy niż staromiejski, a potem okolice kościoła Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny i skarpy wiślanej. Jesienią uwagę przyciągają tu detale: kolorowe fasady kamienic, stare bramy, nierówne linie dachów i liście zbierające się pod murami.

Alejkami zadumy

Na koniec cmentarze. Zabytkowe, wiele z nich to prawdziwe muzea rzeźby – Francuzi doceniają te miejsca i rodzinnie spacerują cmentarnymi alejkami. A przecież i nasze Powązki skrywają prawdziwe skarby: różne style architektoniczne nagrobków i mauzoleów, np. Lilpopów, z neogotycką wieżą, czy te na kształt egipskich grobowców, dzieła uznanych polskich rzeźbiarzy. Można tu też odnaleźć Plastusia przy grobie Marii Kownackiej i pieska przy grobowcu Adolfa Dygasińskiego. Ale Warszawa ma też inne cmentarze: Prawosławny, Żydowski, Bródnowski – spacer ich alejkami to intelektualna i kulturalna przygoda.



Wiewiórki w warszawskich parkach jesienią mają pełne łapki roboty.

PUNKT ORIENTACYJNY



Pałac Kultury i Nauki to budowla, którą wszyscy kojarzą. Choć wzbudza różne emocje, trudno sobie wyobrazić Warszawę bez PKiN-u. Mieszczą się tu teatry, kino, muzea oraz sale koncertowe. Warto wjechać na 30. piętro, na taras widokowy, skąd rozciąga się panorama stolicy.

Fot.: Adobe Stock (6)

Oddał życie za Chrystusa

Choć miał tylko 14 lat, powiedział oprawcom: „Wolę umrzeć niż zdradzić Chrystusa i mój kraj”. Jest jednym z najmłodszych świętych Kościoła, patronem młodzieży.

José Sánchez del Río jest symbolem wierności sumieniu w obliczu totalitarnego prześladowania.



Historię jego życia pokazuje film „Cristiada” z gwiazdami Hollywood – Andy Garcią i Evą Longorią.

Ach, ta dzisiejsza młodzież... myślimy ze smutkiem, a może i przerażeniem, patrząc na to, co dzieje się wokół nas. Jednak przykład tego młodego świętego z Meksyku może przynieść uspokojenie – był łobuziakiem, żył daleko od Boga, a jednak wykazał się wielką odwagą i heroizmem, aż po oddanie swego życia za wiarę.

Niech żyje Chrystus Król!

Czasy dzieciństwa José (1913-1928) przypadły na najtrudniejszy okres w Meksyku – wojnę władzy z Kościołem. Trwała ona już od połowy XIX wieku, ale za czasów rządów prezydenta Plutarco Callesa (od 1924 roku), który nazywał siebie „osobistym wrogiem Boga” i „Antychrystem”, przybrała formę terroru. Z Meksyku wygnano biskupów, nieruchomości kościelne zostały skonfiskowane, a katolickie szkoły upaństwowione. Zakazano nowych święceń a już wyświęconych księży pozbawiono praw wyborczych. Nie mogli też nosić sutann. Nakazano usunięcie krzyży z przestrzeni publicznej, w tym nawet z nagrobków. Nawet za tradycyjne pożegnanie hiszpańskim słowem Adios (Z Bogiem) groziła surowa kara. Meksykanie nie mieli innego wyjścia – ruszyli do walki. Zawiązała się partyzantka, zwana cristieros od ich hasła: Viva Christo Rey – Niech żyje Chrystus Król! José nie był wtedy specjalnie

Modlitwa za wstawiennictwem św. José Sáncheza del Río

Kochany święty José! Przychodzimy do Ciebie, by oddać Ci pod opiekę dzieci i młodzież. Prosimy Cię, przeprowadź je bezpiecznie przez życie, nie pozwól, by ktokolwiek je skrzywdził i chroń je od wszelkiego zła. Święty męczenniku – który oddałeś swoje życie za ideały – prosimy Cię, by nasze dzieci i nasza młodzież kierowała się w życiu ewangelicznymi ideałami, jak Ty. Amen,



W lutym 2016 roku papież Franciszek odwiedził Meksyk i katedrę w Morelii, w której modlił się przed relikwiami młodego męczennika.



Kanonizowano go w październiku 2016 roku w Rzymie. Liturgiczne wspomnienie św. José Sáncheza del Río przypada 10 lutego – w dniu jego narodzin dla nieba

wierzący, obrzędy religijne były po prostu elementem życia jego rodziny. Miał 14 lat, gdy do partyzantki wstąpili jego dwaj starsi bracia, a on wymusił na rodzicach zgodę, by pójść ich śladem. Nie walczył – poił konie, pomagał w obozie. Ale patrząc na innych, wybrał drogę niezłomnej wiary. Jego serce było przy Chrystusie.

Nie boję się śmierci!

Pokazał to, gdy podczas bitwy oddał swego konia generałowi. Uratował mu życie, ale sam trafił do niewoli. Żołnierze głodzili go i bili, przetrzymując w kościele w jego rodzinnym Sahuayo. To wtedy napisał do mamy list: „Myślę o chwili, kiedy przyjdzie mi umrzeć. Nic to jednak, Mamo. Powinnaś zgodzić się z wolą Pana Boga. Umieram szczęśliwy u boku naszego Pana". Dzień przed egzekucją bliska osoba podała mu Hostię przez okienko. Żołnierze zamordowali go w nocy. Wcześniej zmuszali go torturami, by wyparł się Chrystusa. Gdy odmówił, przebili mu skórę na stopach i pędzili go półtora kilometra. Po drodze śmiali się z niego i bili. Szedł Drogą Krzyżową jak Chrystus. „Co mamy powiedzieć twemu oj-

„Nigdy nie będzie mi tak łatwo wejść do nieba jak teraz!"

cu?" – kpili. „Że zobaczymy się w niebie" – odparł. Umierając nakreślił na ziemi znak krzyża. Dosłownie dzień później zaczęto go czcić jako świętego męczennika.

Cud w Sahuayo

W 2008 roku w jego rodzinnym miasteczku miał miejsce cud uzdrowienia Ximeny, która tuż po urodzeniu musiała być operowana i przeżyła udar – według lekarzy zniszczył on jej mózg. Dzięki modlitwom rodziców do bł. José odzyskała w pełni zdrowie i rozwija się normalnie. W lutym 2016 roku z 7-letnią wówczas dziewczynką spotkał się papież Franciszek, który pół roku później ogłosił José świętym. Jest on popularny w Polsce, z pewnością także dzięki pięknemu filmowi „Cristiada". Wiele kościołów ma jego relikwie, przy których dorośli modlą się za młodzież – by miała wiarę i odwagę do jej wyznawania.

Jolanta Winiarska



Relikwie świętego w Bazylice Matki Bożej z Guadalupe. W Polsce są m.in. w warszawskim kościele franciszkanów przy ul. Senatorskiej.

Fot.: Shutterstock (2), East News (2), Forum, Adobe Stock, materiały prasowe (2)

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy bez modlitwy dobre uczynki wystarczą?

Mam sąsiada, który nie chodzi do kościoła i nie modli się. Pracuje jako ratownik medyczny. Czy dobre czyny go usprawiedliwiają?
Czytelniczka z Kaszub

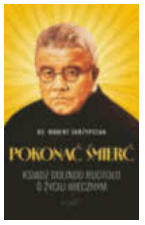
Droga Czytelniczko, Jezus wyjaśnia, że na końcu naszego życia doczesnego będzie nas sądził z miłości, a nie z modlitwy czy z innych praktyk religijnych. Jednocześnie zachęca nas do modlitwy, uczestniczenia w Eucharystii i spowiedzi. Najpewniejszą drogą do zbawienia jest zatem łączenie czynów miłości z praktykami religijnymi. Modlitwa i sakramenty dają nam mądrość i siłę do pełnienia dobrych uczynków, a czyny miłości potwierdzają, że nasze praktyki religijne nie są powierzchowne, lecz wynikają z naszej serdecznej więzi z Bogiem. W przypadku, gdy ktoś ma do wyboru: pójść do kościoła i modlić się, albo okazać komuś miłość, to dobre czyny mają pierwszeństwo przed pobożnością. W praktyce – poza skrajnymi sytuacjami – dojrzałość polega na tym, że znajdujemy czas na jedno i drugie.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



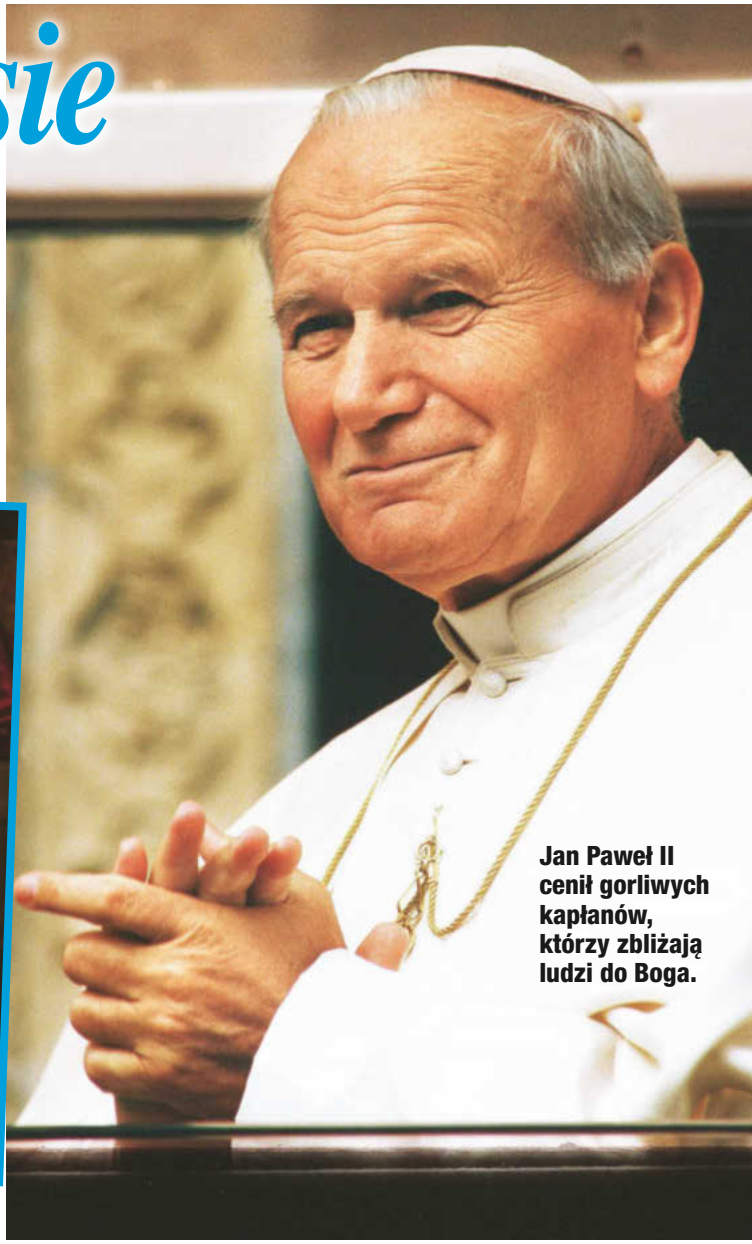
„Maryja. Matka Papieża" to poruszający film o duchowej więzi św. Jana Pawła II z Matką Bożą, obecnej w kluczowych momentach jego życia. Przez wątek Fatimy i wydarzenia XX wieku pokazuje Maryję jako Matkę i przewodniczkę w chwilach próby. Pięknie zrealizowane zaproszenie do odkrycia maryjności jako źródła nadziei i odwagi. Rafael Film



Książka „Pokonać śmierć" ks. Roberta Skrzypczaka, inspirowana tekstem ks. Dolindo Ruotolo „W twoim największym interesie", stawia odważne pytanie o wieczność. Pokazuje, jak perspektywa życia po śmierci może porządkować codzienne wybory i uczyć głębszego zaufania Bogu. To krótka, mocna lektura prowadząca ku nadziei i dojrzalszej wierze. Wydawnictwo Esprit.

Dobrze pisałeś i mówiłeś o Panu Jezusie

Gdy telewizja nadawała jego audycje, ulice amerykańskich miast pustoszały. Abp Fulton Sheen, właśnie ogłoszony błogosławionym, tylko raz, na chwilę, spotkał się z Janem Pawłem II.



Jan Paweł II cenił gorliwych kapłanów, którzy zbliżają ludzi do Boga.

Kiedy Jan Paweł II odbywał pierwszą podróż apostolską do USA, charyzmatyczny duchowny – abp Fulton Sheen miał 84 lata i był już bardzo poważnie chory na serce. Mimo że było to dla jego nadwątlonych sił ogromne wyzwanie, 2 października 1979 roku przybył do nowojorskiej katedry św. Patryka na spotkanie z głową Kościoła. Świątynia była wypełniona po brzegi – tak wielu świeckich i duchownych chciało ujrzeć i usłyszeć papieża. Ale Ojciec Święty szukał wzrokiem właśnie jego – skromnego kaznodziei, który przyciągnął wielu ludzi do Boga.



Bóg nie skazuje nas na piekło, o ile my sami siebie nań nie skażemy – mówił abp Fulton Sheen.

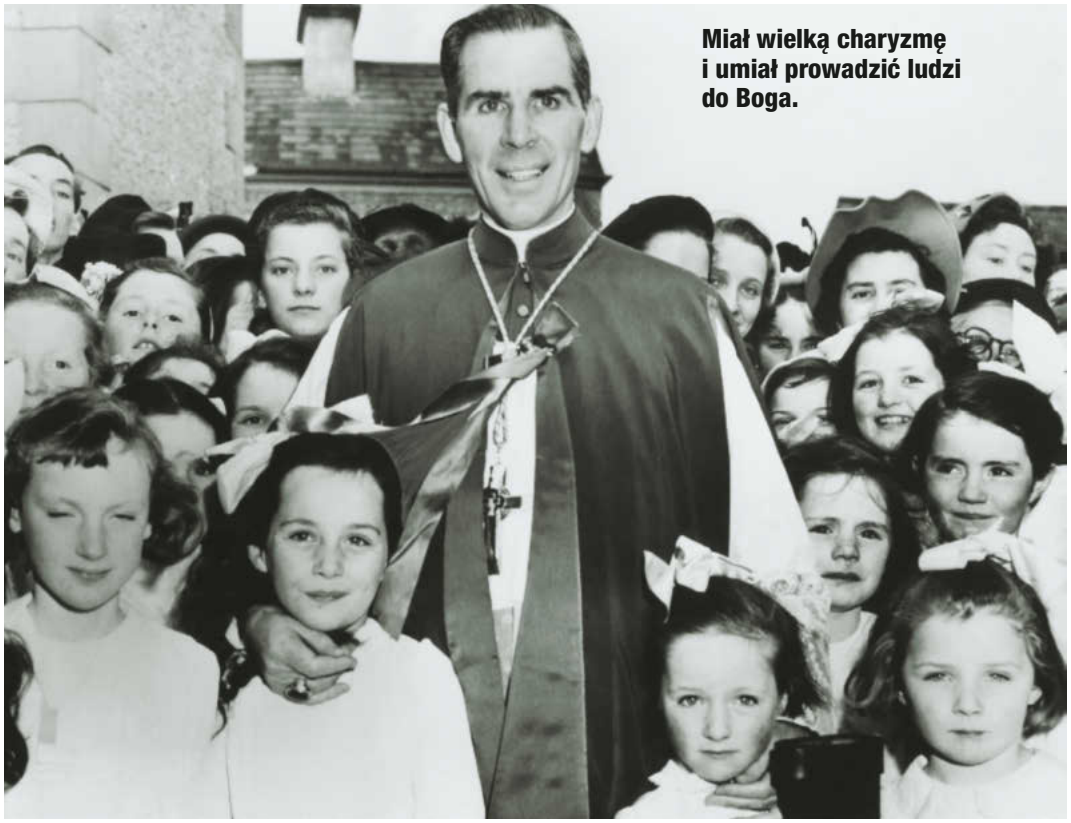
Obaj kochali modlitwę różańcową

Polski papież i Fulton Sheen, urodzony pod koniec XIX wieku w El Paso w stanie Illinois, mieli ze sobą wiele wspólnego. Karol Wojtyła przyszedł na świat przy dźwiękach Litanii Loretańskiej dobiegających z pobliskiego kościoła, Fulton Sheen tuż po narodzinach został przez swoją ziemską mamę ofiarowany Maryi. Obaj byli później oddanymi czcicielami Matki Bożej i często odmawiali różaniec.

W szkole wyróżniali się zdolnościami i sumiennością, obaj służyli także jako ministranci do mszy św. Gdy dorośli, zdecydowali się odpowiedzieć „tak” Bogu, który powołał ich do życia w kapłaństwie. Obaj łączyli posługę duszpasterską z pracą naukową. Byli też poliglotami – każdy z nich znał biegle kilka języków.

Choć Fulton Sheen nigdy nie był w Polsce, żywił do niej wielką sympatię i szacunek. W jednej ze swoich książek napisał. że „Polska została ukrzyżowana pomiędzy dwoma łotrami – hitlerowcami i Sowietami”, nawiązując do wydarzeń II wojny światowej. Potępiał to, że mocarstwa w Jałcie oddały nasz kraj w strefę sowieckich wpływów. – Cokolwiek stanie się Polsce – to samo się stanie światu – alarmował. Cenił Polaków za to, że pod jarzmem komunistycznym nie wyrzekli się wiary, i dlatego uważał, że nasza Ojczyzna odrodzi się, ponieważ jej nadzieja jest zakorzeniona bezpośrednio w Chrystusie.

Polak i Amerykanin mocno wspierali misje – Fulton Sheen przeznaczał na nie swoje wynagrodzenie, a gdy jeździł do



Miał wielką charyzmę i umiał prowadzić ludzi do Boga.

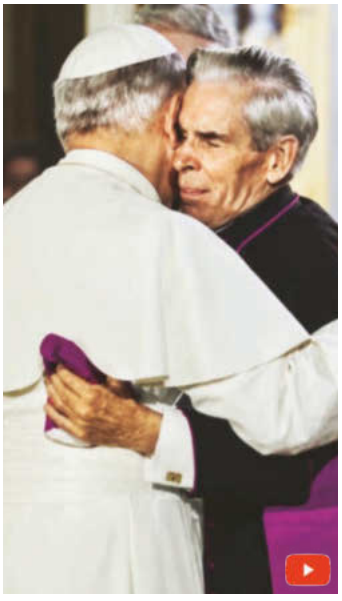
krajów misyjnych, osobiście spotykał się z potrzebującymi i trędowatymi. Jan Paweł II podobnie – odwiedzał ciężko chorych, obejmował i całował chorych na AIDS, wspierał Trzeci Świat finansowo.

Obaj duchowni byli ludźmi modlitwy – jak ujawniło otoczenie papieża, modlił się wiele godzin w ciągu dnia, a także w nocy. Abp Fulton Sheen jeszcze w seminarium obiecał sobie, że godzinę każdego dnia spędzi przed Najświętszym Sakramentem. Słowa dotrzymał.

Trafił na okładkę magazynu „Time”

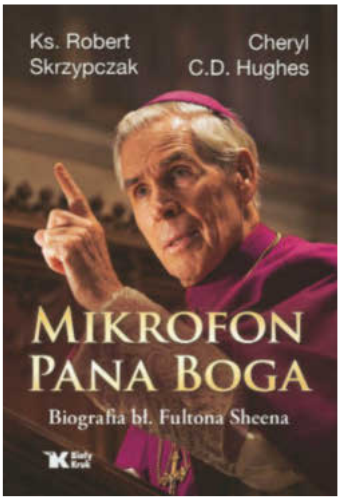
Stali się jednymi z najbardziej znanych ewangelizatorów XX wieku. – Jan Paweł II jako papież pielgrzym, docierający w najdalsze zakątki świata, głosił Ewangelię nie tylko słowem, ale też przykładem swojego życia. Umiał porwać za sobą rzesze ludzi, w tym młodzież, co wydawało się niewykonalne, a czego dowodem jest trwający do dziś fenomen zainicjowanych przez niego Światowych Dni Młodzieży.

Fulton Sheen ewangelizował przez media. Zaczął od programu radiowego, potem przeszedł do telewizji. W latach 60. prowadził pasmo „The Fulton Sheen Show”. W porze emisji programu ulice amerykańskich miast pustoszały, a przed ekranami zasiadało 30 mln ludzi. Zafascynowani, słuchali ubranego w purpurową pelerynę kapłana, który korzystając z tablicy i kredy, objaśniał przesłanie Ewangelii w świetle problemów współcześnie żyjących ludzi. Choć o tej samej porze emitowano program znanego komika, a potem piosenkarza Franka Sinatry, hierarcha miał większą oglądalność. Dwa razy dostał nagrodę Emmy dla „najpopularniejszej osobowości telewizyjnej”, pojawił się też na okładce magazynu „Time”. Pisał również książki, które do dziś sprzedają się w rekordowych nakładach.



W braterskim uścisku z Janem Pawłem II kilka miesięcy przed śmiercią.

Jan Paweł II znał działalność Amerykanina i wysoko ją cenił. Dlatego tamtego październikowego dnia w nowojorskiej katedrze podszedł do biskupa Sheena, który stał skromnie z boku w prezbiterium. Gdy ujrzał zbliżającego się papieża, chciał uklęknąć, ale Jan Paweł II podźwignął go i objął. Przez chwilę trwali w serdecznym, braterskim uścisku. – Dobrze pisałeś i mówiłeś o Panu Jezusie. Jesteś wiernym synem Kościoła – powiedział Jan Paweł II.



Książka „Mikrofon Pana Boga” wyd. Biały Kruk przybliża postać nowego błogosławionego.

Tę chwilę uwieczniono na zdjęciu. Abp Fulton Sheen podpisał fotografię: „Skała i kamyczek”. Zmarł kilka miesięcy później 9 grudnia 1979 roku. Proces beatyfikacyjny rozpoczął się w 2002 roku, a 24 września br. w Saint Louis w Stanach Zjednoczonych został ogłoszony błogosławionym.

Jako odźwierny odniosłem sukces

Podczas uroczystej mszy św. w homilii kard. Luis AntonioTagle przypomniał rozmowę Fultona Sheena z papieżem Piusem XII. Ojciec Święty zapytał go, ile nawróceń może sobie przypisać. – Doprawdy ich nie liczyłem, aby nie ulec pokusie, że były moje – odparł. Podkreślił, że widzi siebie jako „odźwiernego, który czasem potrafi doprowadzić ludzi do otwartych drzwi domu Bożego”. – Jako odźwierny odniosłem pewien sukces – stwierdził skromnie abp Sheen.

A zapytany przez przyjaciela, dlaczego został księdzem, udzielił pięknej odpowiedzi. – Zostałem powołany, aby opowiadać Ewangelię. Nigdy nie męczy mnie jej opowiadanie. Nigdy nie męczy mnie doskonalenie sposobu, w jaki ją opowiadam. Kocham moje powołanie – wyznał.

Fot.: East News (2), Getty Images, YouTube.com/@WydawnictwoBialyKruk, materiały prasowe

Wrzuć, zapiecz, odpocznij

Na jesienne zmęczenie takie danie jest najlepsze. Przygotuj składniki, włóż do foremki, wstaw do piekarnika i... poczekaj w fotelu na gorący posiłek.



Filety drobiowe po toskańsku

SKŁADNIKI:

- 4 filety z kurczaka (po 175 g)
- 1 puszka zielonej fasolki szparagowej
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 50 g tartego parmezanu
- 50 g tartego goudy
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 puszki krojonych pomidorów (po 425 ml)
- suszona bazylia
- suszone włoskie zioła
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Fasolkę osącz. Filety oprósz solą i pieprzem, obtocz w ziołach włoskich. Usmaż na oleju. Zdejmij. Na tym samym tłuszczu zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj koncentrat, krótko go zasmaż. Zalej pomidorkami z puszki. Przyprawsolą, pieprzem oraz bazylią. Gotuj ok. 10 minut.
2. Do sosu pomidorowego dodaj fasolkę, wymieszaj i przełóż całość do naczynia do zapiekania. Na wierzchu ułóż filety z kurczaka. Wymieszaj parmezan z goudą, serami posyp mięso. Zapiekaj 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 35 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Coś pysznego i słodkiego

Cukierki Nadziane, Oranżada Hellena, smakują jak ten kultowy napój. Możesz zawsze nosić w kieszeni, żeby mieć je pod ręką.

- 20 zł/1 kg



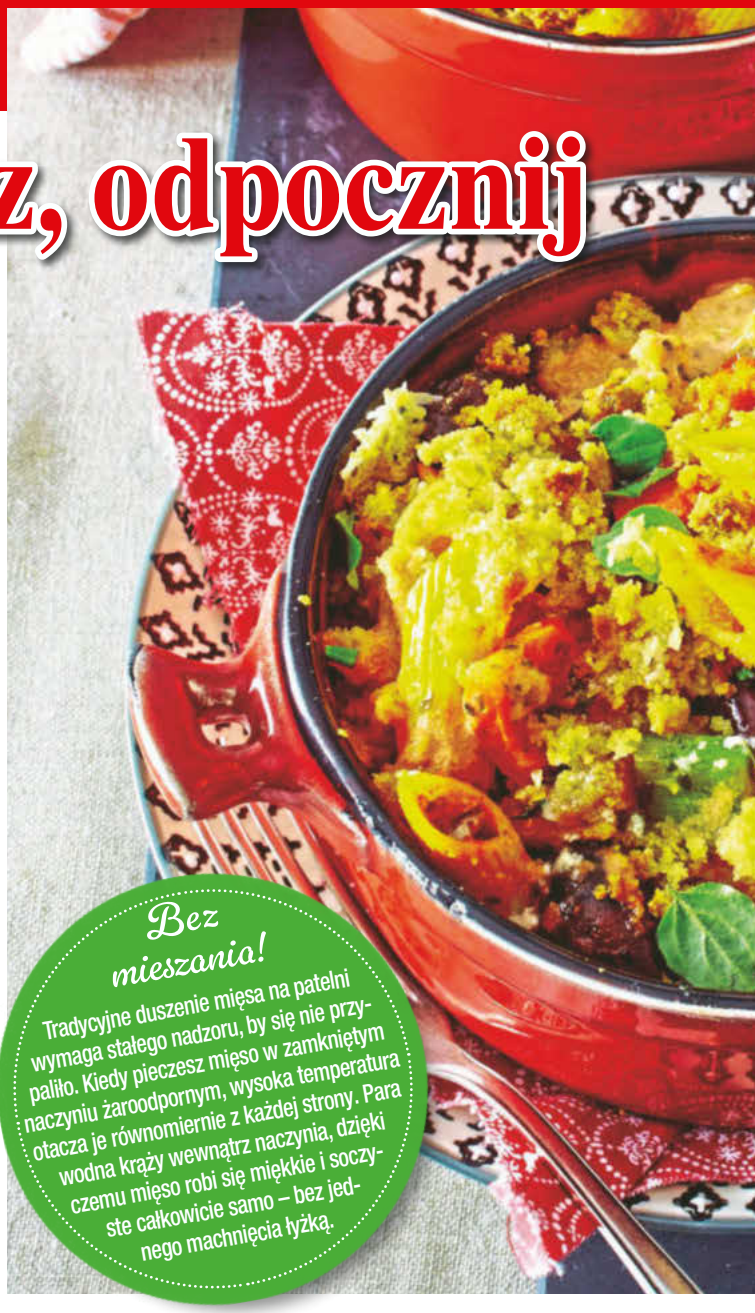
Nie tylko dla grzybiarzy

Kurki marynowane, Rolnik Premium, można podawać, jako dodatek do mięs i wędlin, a także jako samodzielną przekąskę.

- 16 zł/ 314 ml



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



Bez mieszania!

Tradycyjne duszenie mięsa na patelni wymaga stałego nadzoru, by się nie przypaliło. Kiedy pieczesz mięso w zamkniętym naczyniu żaroodpornym, wysoka temperatura otacza je równomiernie z każdej strony. Para wodna krąży wewnątrz naczynia, dzięki czemu mięso robi się miękkie i soczyste całkowicie samo – bez jednego machnięcia łyżką.

Muffinki z mielonym mięsem

SKŁADNIKI:

- 6 tortilii pszennych
- 350 g mieszanego mięsa mielonego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 400 ml klasycznej passaty pomidorowej
- 400 g ricotty
- olej
- 1 jajko
- 140 g tartej mozzarelli
- sól
- pieprz
- słodka papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj. W rondlu rozgrzej 3 łyżki oleju, przesmaż na nim mięso. Dodaj cebulę i czosnek, chwilę smaż razem. Wlej passatę pomidorową, gotuj 10 minut, aż sos zgęstnieje. Przyprawgo solą, pieprzem i papryką. Sos ostudź i schładzaj w lodówce.
2. Przed pieczeniem muffinek wymieszaj ricottę z jajkiem. Dopraw solą i pieprzem. Każdą tortillę przekrój na ćwiartki.
3. Formę na muffiny wyłóż pergaminem. Do każdego wgłębienia włóż po 2 ćwiartki tortilli (brzegi niech wystają). Nałóż część masy serowej, mięso i resztę masy. Posyp mozzarellą. Piecz 15 minut w 190°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Parmezanowe kokilki

SKŁADNIKI:

• 3 kolorowe papryki • 400 g ugotowanego makaronu • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1 puszka (425 ml) krojonych pomidorów • 150 g czarnych oliwek bez pestek • 150 g śmietany 30% • po 75 g bułki tartej i masła • 50 g parmezanu • sól • pieprz • olej

PRZYGOTOWANIE:

1. Papryki oczyść z gniazd nasiennych, pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na 2 łyżkach oleju. Dołóż papryki, smaż razem 2 minuty. Dodaj pomidory z puszki, 150 ml wody i śmietanę. Gotuj 5 minut. Dorzuć niepokrojone oliwki. Dopraw całość solą i pieprzem do smaku.

2. Parmezan zetrzyj dość drobno. Połącz go z bułką tartą i pokrojonym zimnym masłem. Zagnieć na kruszonkę. Ugotowany makaron (np. penne) wymieszaj z sosem warzywnym. Przełóż do 4 kokilek. Posyp parmezanową kruszonką. Piecz 25 minut w temp. 180°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 35 minut **PORCJE:** 4
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Grzanki z groszkiem i cukinią



SKŁADNIKI:

• 1 średnia cukinia • 150 g mrożonego zielonego groszku • 100 g śmietany 30% lub 36% • 3 gałązki bazylii • 1/2 świeżej bagietki • 25 g grubo startego, dowolnego żółtego sera • sól • świeżo zmielony pieprz • 1 łyżka płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Cukinię umyj, pokrój w lekko ukośne plastry. Wrzuć je na 1 minutę do posolonego wrzątku, wyjmij i dobrze osącz. Groszek zblanszuj i odcedź. Zmiksuj go z opłukaną bazylią (kilka listków odłóż) i śmietaną. Dopraw solą i pieprzem. Bagietkę pokrój. Na każdej kromce połóż plaster cukinii. Oprósz solą i pieprzem.

2. W naczyniu do zapiekania rozłóż połowę groszkowego piure. Ułóż na nim kromki bagietki z cukinią (tak, by na siebie zachodziły). Na wierzch wyłóż resztę piure. Posyp serem i migdałami. Zapiekaj 3–5 minut w 240°C z funkcją grilla lub ok. 8–10 minut w 200°C z termoobiegiem. Przed podaniem udekoruj bazylią.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 minut **PORCJE:** 4
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Bataty z kurczakiem



SKŁADNIKI:

• 1 kg batatów • sól • 1 duży brokuł • 1 pęczek dymki • 250 g groszku cukrowego • 600 g sznycli z kurczaka • 1 cebula • 2 op. gotowego sosu beszamelowego • 600 ml mleka • 400 ml mleka kokosowego • olej • pieprz • chili w płatkach

PRZYGOTOWANIE:

1. Obrane bataty, brokuł i groszek potnij na kawałki. Cebulę posiekaj, zeszklij na 2 łyżkach oleju. Dodaj brokuły, groszek i dymkę, duś 3 minuty. Przypraw solą oraz chili. Osobno obsmaż na oleju mięso i bataty. Przypraw solą i pieprzem. Przygotowane składniki odłóż do lodówki.

2. Tuż przed przyrządzaniem zapiekanki przygotuj sos beszamelowy z proszku, rozpuszczając go w zwykłym mleku z mlekiem kokosowym (wg instrukcji na opakowaniu).

3. Naczynie do zapiekania posmaruj masłem, wylej odrobinę sosu. Ułóż warstwy warzyw i mięsa, polewając je sosem. Piecz 30 minut w 200°C.

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

Dlaczego jesienią wraca refluks?

Nie tylko odpowiednia dieta, ale też ochrona przed jesiennymi infekcjami czy bólem stawów może pomóc uniknąć dokuczliwej zgagi.



Spacery po jedzeniu są nie tylko profilaktyką antyrefluksową, ale też budują odporność.

O tej porze roku nieprzyjemne uczucie pieczenia, palenia w przełyku czy za mostkiem może znów dać znać o sobie po miesiącach wyciszenia. To zgaga – najczęstszy objaw refluksu żołądkowo-przełykowego. Może pojawić się też gorzki i kwaśny smak w buzi, „puste" odbijanie, nudności, ucisk w okolicy brzucha. Ale zdarza się, że zgaga przy refluksie nie występuje. Jedynymi objawami choroby mogą być chrypka, chrząkanie, pieczenie języka, ból gardła. Warto zwrócić uwagę na te objawy, by nie pomylić ich z przeziębieniem.

Skąd bierze się refluks?

Powstaje, gdy zwieracz między przełykiem a żołądkiem nie działa prawidłowo i jest nieszczelny. Zbyt słaby skurcz lub zbyt częste rozkurczanie sprawiają, że do przełyku cofa się zawartość żołądka: nie tylko pokarm, ale też kwas solny, enzymy i inne drażniące związki.

Jesienne powody

Układ nerwowy reaguje na chłód i wahania temperatury, co może wpływać na pracę żołądka oraz dolnego zwieracza przełyku. Niekorzystna pogoda ogranicza naszą aktywność na powietrzu, a brak ruchu oznacza gorszą pracę układu pokarmowego, co sprzyja dolegliwościom. Ponadto jesienią wzmaga się apetyt, zaczynają dominować w jadłospisie tłuste, ciężkostrawne posiłki, które spowalniają proces trawienia i wpływają na funkcjonowanie zwieracza przełyku.

Sezon infekcji

Najnowsze badania potwierdzają, że nasilenie choroby refluksowej ma związek z układem odpornościowym. Jesień to czas infekcji dróg oddechowych. Układ immunologiczny jest obciążony. Osłabiona reakcja odpornościowa oddziałuje na cały organizm, w tym na układ pokarmowy. Poza tym objawy towarzyszące infekcjom dróg oddechowych mogą aktywować refluks. Dokuczliwy kaszel podczas infekcji zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej, co ułatwia cofanie się treści żołądkowej do przełyku.

Problemy ze stawami

Jesienią dają znać o sobie choroby reumatyczne i bóle stawów, co powoduje częstsze stosowanie leków przeciwbólowych z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Te, przyjmowane często dłużej, podrażniają śluzówkę żołądka, a nawet mogą ją uszkodzić. Wpływają także niekorzystnie na pracę dolnego zwieracza przełyku, przyczyniając się do wystąpienia refluksu.

Antyrefluksowe nawyki

Oprócz leków alkalizujących dobranych przez lekarza podstawą walki z refluksem są odpowiednie nawyki żywieniowe. Trzeba zrezygnować z tłustych mięs, wędlin, tłustego nabiału, słodyczy oraz słodkich napojów. Nie jeść smażonego i wysoko przetworzonych produktów. Znaczenie ma regularność posiłków. Ważny jest też spokój – jedzenie niech odbywa się bez pośpiechu. To zapobiega połykaniu dużych ilości powietrza, które może nasilać objawy refluksu. Kolację najlepiej zjeść 3-4 godziny przed położeniem się do łóżka. Po obiedzie czy kolacji lepiej iść na spacer niż drzemać na kanapie. Nie należy też popijać posiłków dużą ilością płynu. Zwiększa to objętość treści żołądkowej, wywierając nacisk na dolny zwieracz przełyku, co sprzyja zgadze.

Fot.: Adobe Stock (4)



Dla żołądka dobrze jest spać dla lewym boku.

Pozycja snu ma znaczenie

- W pozycji leżącej w naturalny sposób zmniejsza się napięcie dolnego zwieracza przełyku. Dodatkowo leżenie na plecach na płasko sprzyja cofaniu się zawartości żołądka, zwłaszcza po posiłku. Lepiej unikać więc spania na wznak. A jeśli to jedyna akceptowalna pozycja, to należy kłaść się z uniesioną głową i klatką piersiową.
- Najlepsza pozycja do snu przy refluksie to na lewym boku. Żołądek układa się wtedy poniżej przełyku, zmniejsza się nacisk na dolny zwieracz przełyku, narządy układu pokarmowego lepiej odpoczywają, co minimalizuje prawdopodobieństwo cofania się treści żołądkowej.

MOC ROŚLIN

Dwa leki z korzenia mniszka



- Odwar na lepsze trawienie. Dwie łyżeczki rozdrobnionego korzenia mniszka lekarskiego zalej szklanką zimnej wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj 10 minut. Odstaw na kwadrans i przecedź. Pij po pół szklanki 2 razy dziennie przed posiłkiem.
- Syrop na apetyt. 50 g suszonego, rozdrobnionego korzenia mniszka zalej 250 ml wody i gotuj na małym ogniu 20 minut. Przecedź, a do ciepłego płynu dodaj 150 g miodu. Wymieszaj i przelej do wyparzonego słoiczka. Przyjmuj łyżeczkę przed posiłkiem.

LEKARZ ODPOWIADA



Mam łuszczycę, ale chciałabym nieco odmłodzić swoją skórę przed weselem syna. Czy zabiegi laserowe są dozwolone przy mojej chorobie?

Lidia z Koszalina

Osoby z chorobami skóry, takimi jak łuszczyca czy AZS (atopowe zapalenie skóry), wymagają bardzo ostrożnej kwalifikacji przed zabiegami medycyny estetycznej. Nawet jeśli zmiany nie występują aktualnie na twarzy (czy innym mijescu poddawanym zabiegowi), taki silny bodziec może stać się czynnikiem zaostrzającym chorobę. Jest to bowiem dodatkowy uraz, stan zapalny i stres dla skóry, a to może sprowokować wysiew zmian w innym miejscu.

REKLAMA

KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

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

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



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Na nocne skurcze łydek

TOP 3



Warto regularnie rozciągać i rozluźniać mięśnie.

Oto sposoby, które pozwolą ci przespać noc bez pobudek z powodu skurczu mięśni.

Jest to jedna z tych dolegliwości, które przytrafiają się dosłownie każdemu. Silny skurczowy ból najczęściej dotyczy mięśni łydki. Gdy już się pojawi, jedyne, co możesz zrobić, to postawić piętę na podłodze i przygiąć palce stopy w kierunku kolana – zwykle wystarczy kilkanaście sekund, by skurcz minął. Ale kilka takich nocnych pobudek sprawi, że rano budzisz się niewyspana i obolała. Warto zatem wdrożyć działania zapobiegawcze. Uwaga! Częste skurcze łydek, zwłaszcza, jeśli towarzyszą im uczucie ciężkości nóg i obrzęki pod koniec dnia, mogą być pierwszym symptomem żylaków. Warto skonsultować się z lekarzem.

1 Potas i magnez. Niedobór tych dwóch składników mineralnych sprzyja pojawianiu się skurczy łydek, gdyż są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mięśni. Jeśli pijesz dużo kawy (wypłukuje magnez), doraźnie możesz sobie pomóc stosując jeden z preparatów dostępnych bez recepty. Gdy leczysz się przewlekle np. środkami moczopędnymi, zapytaj swojego lekarza o suplementowanie potasu. Pomocne mogą być też kąpiele całego ciała w soli magnezowej np. Epsom albo nacieranie łydek przed snem maścią lub kremem z zawartością tego składnika mineralnego.

2 Masaż. Delikatne masowanie mięśni łydek wieczorem rękoma lub specjalnym wałkiem (rolerem) pomaga rozluźnić mięśnie i poprawić ukrwienie. Do masażu można użyć olejku np. miętowego lub rozmarynowego, które poprawiają ukrwienie i działają rozkurczowo. Wystarczy dodać 2-3 krople do łyżeczki zwykłego oleju i masować łydki przed snem.

3 Ćwiczenia rozciągające. Po dużej aktywności, np. szybkim marszu, mięśnie nóg mogą być bardzo zmęczone. Skurcz, który wówczas pojawia się w nocy, może być naprawdę silny. Spotyka to zwykle osoby, które nie są przyzwyczajone do ruchu. Pamiętaj o rozgrzewce i rozciąganiu. Każdy większy wysiłek powinnaś poprzedzić rozgrzaniem mięśni – wystarczy kilka wymachów i przysiadów albo unoszenie na zmianę nóg ugiętych w kolanie do klatki piersiowej. Na zakończenie aktywności wykonaj proste ćwiczenie rozciągające – postaw jedną nogę na ławce, a drugą wysuń do tyłu, wytrzymaj 10-15 sekund. Możesz wykonać to także przed pójściem do łóżka.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Yerba mate pomaga schudnąć

To patent mojej znajomej. 25 g yerba mate mieszam z 10 g liści morwy białej i 10 g rozdrobnionego kłącza pokrzywy. Łyżeczkę suszu zalewam szklanką wrzątku i parzę pod przykryciem około 20 minut. Przecedzam i piję ciepły napar pół godziny po posiłku, 2 razy dziennie przez miesiąc. Kurację stosuję raz na pół roku. Wspomaga chudnięcie.

Wanda z Maciejowic

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

BEZ RECEPTY



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



Cefasel 200 nutri
To dawka dobrze przyswajalnego selenu. Spowalnia starzenie się organizmu, chroniąc przed wolnymi rodnikami. Wpływa na funkcjonowanie tarczycy.
• cena: ok. 44 zł



Karczoch Ostropest
Suplement diety w postaci ekstraktów z liści karczocha i ostropestu pobudza wydzielanie żółci i usprawnia trawienie tłuszczów.
• Cena: ok. 37 zł

DLA URODY

Wzmacniamy paznokcie

Jeśli są kruche i łamią się, warto wykonać badania krwi – to może być wynik niedoborów w organizmie. Równolegle zastosuj żelatynową kurację. Rozprowadź 2 łyżki żelatyny w 3 łyżkach zimnej wody. Gdy napęcznieje, dolej 100 ml wrzątku i wymieszaj. Gdy płyn przestygnie, zanurz w nim palce. Po 3 minutach opłucz dłonie i wmasuj krem odżywczy. Zabieg możesz robić co drugi dzień.



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

REKLAMA



POWIEDZ ZDECYDOWANE „NIE" CIĘŻKIM NOGOM

Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki - **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład, w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika

super produkt 2024 świata kobiety

Łokieć | Kolano | Plecy | Bark | Nadgarstek | Kostka

- Likwiduje obrzęki i opuchnięcie*
- Daje ulgę zmęczonym nogom*
- Pomaga skutecznie zmniejszyć widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków"*
- Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



- Usuwa/zmniejsza uczucie ciężkości nóg*
- Jest wydajny w użyciu*
- Poprawia kondycję skóry nóg*
- Polepsza krążenie w kończynach dolnych, dając uczucie lekkości w nogach*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

1 KOLAGEN

Jest kluczowym składnikiem tkanki łącznej, w tym chrząstki stawowej, może wspierać procesy regeneracyjne i odbudowę uszkodzonej tkanki.

2 KWAS HIALURONOWY

Pełni istotną rolę w utrzymaniu smarowania stawów. Jest naturalnym składnikiem mazi stawowej.

3 ELASTYNA

Przywraca elastyczność stawom. Działając wraz z kolagenem, elastyna pomaga w utrzymaniu elastyczności oraz sprężystości chrząstki stawowej.

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 775 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/, **zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie

Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

Wiera Gran

Fałszywe oskarżenia...

Przez lata musiała udowadniać swą niewinność. Nie pomagały wyroki sądów, zawsze znalazł się ktoś, kto „wiedział lepiej", że zdradziła.



Wiera Gran w swoim mieszkaniu w Paryżu. Przeżyła wszystkich, którzy ją oskarżali. Nie dała się złamać.

Zaczęła występować mając 16 lat. W II Rzeczpospolitej była gwiazdą, zachwycała niskim i dramatycznym altem. Niezbyt wysoka, zawsze w czarnej sukni i długich rękawiczkach, roztaczała wokół siebie niezwykły czar.

Był 2 sierpnia 1942 r. Po miesiącach w warszawskim getcie 26-letnia Wiera Gran, śpiewająca w Café Sztuka przy ulicy Leszno 2, przeszła na aryjską stronę miasta. Jej mąż, doktor Kazimierz Jezierski, skierował ją do szpitala i zabrał do Starych Babic, gdzie ukrywała się aż do wyzwolenia stolicy.

W styczniu 1945 r. mąż przyniósł Wierze informację, że na Pradze uruchomiono radio. – Szpilman wodzi tam rej – powiedział. To była świetna wiadomość, bo pan Władysław akompaniował jej w Sztuce. Napisał dla niej „Jej pierwszy bal", piosenkę, która przyniosła jej sławę. Szanowali się, więc była pewna, że ją zatrudni.

Cios w serce

W budynku radia Wiera od razu wpadła na Szpilmana. Gdy zapytała o pracę... – Współpracowników gestapo nie zatrudniam – słowa Szpilmana cięły jak bicz. Zamarła. Nie wiedziała o czym on mówi...



Podziwiali ją i Polacy, i niemieccy kolaboranci. To wystarczyło, by stała się podejrzaną.

Od razu zgłosiła się na milicję, zostawiła w komisariacie podanie o zbadanie jej przypadku. Została zatrzymana i doprowadzona do aresztu w gmachu Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego. Podczas codziennych wielogodzinnych przesłuchań powtarzała jak mantrę: – Nie jestem niczemu winna.

W listopadzie prokuratura umorzyła dochodzenie „wobec braku cech przestępstwa". Wcześniej Szpilman zeznał, że w getcie ani nie widział, ani nie słyszał, by utrzymywała „niestosowne znajomości". Dlaczego wcześniej ją pomawiał, nie wytłumaczył.

Dla Gran najważniejsze było jednak orzeczenie Sądu Obywatelskiego przy Centralnym Komitecie Żydów Polskich: „Niewinna zarzucanych jej czynów" – głosił wyrok z 1949 r.

Rok później ukazała się książka „W walce o życie" Jonasa Turkowa, który napisał, że w czasie gdy przebywał w getcie Gran była agentką gestapo... Turkow do końca swych dni robił wszystko, by towarzyszyła jej opinia „osoby trefnej". Dlaczego? Bo Wiera miała coś, czego brakowało jego żonie aktorce: talent, urodę i sławę. Z miłości do kobiety zmienił życie innej w piekło.

„Śpiewała w najlepszych salach i tylko z najlepszymi"

Chciała zapomnieć

Wiera poczuła się zaszczuta. Chciała wyjechać do Izraela, ale swoje miejsce na ziemi znalazła w połowie lat 50. pod dachami Paryża. W stolicy Francji znów była gwiazdą. – Jej nazwisko na plakatach pisano tak wielkimi literami jak nazwiska Marleny Dietrich czy Edith Piaf – mówiła Helena Majdaniec.

Władze potraktowały wyjazd Wiery jak ucieczkę. Polskie Radio dostało zakaz nadawania jej piosenek, pozbawiono ją też obywatelstwa.

19 listopada 2007 r. czytano w radiu ostatni odcinek książki Remigiusza Grzeli inspirowanej historią Wiery. Na zakończenie przekazano wiadomość, że 91-letnia piosenkarka zmarła kilka godzin wcześniej w Lailly-en-Val pod Paryżem.

Fot.: East News (2)

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

budynek dla fornali
kołyska
oręż byka
folwark
gatunek sera
praca naukowa
z wędzidłem
załoga twierdzy
sojowy „ser”
formalne „nie”
gra w karty
2
cenny metal
miecznik
kłuje na łące
kuzynka kruka
21 w kartach
„Tajemniczy ...” Holland
szyfr
szef Anglika
obszerna klatka dla ptaków
przejście piłkarza do innego klubu
3
miękki ser rodem z Francji
oprawa
panuje nocą
wśród futer
gruby palec ręki
zostawiane na parkingu
odrobinka, kropelka
broń Dawida
znak zodiaku
chaos, zamęt
duży cytrus
1
beztroska
... niewidka
stragan, stoisko
butelka perfum
futerał na telefon
śledziowa kolonia
łatwopalny gaz
broń szoguna
propozycja
plakat teatralny
kawałek, fragment
rozkład zajęć
stolica Japonii
packa
lokaj
ordyniec
po dzecie
robinia biała
wełniane przykrycie
szara grabu
jedna z kart
marzyciel
oprawa zeszytu
symbol stylu
kawalerzysta
5
dawniej w bucie wojaka
uchwyt noża
zespół Nalepy
„Nasza ... ”, nowela
imię żeńskie
martwy język
nereida
tajniki
gondola pod balonem
gorąco, skwar
krzesło władcy
smuga dymu
walka na ringu
numer utworu
kret bądź orka
dawniej atrament
talia
np. rosół
4
model Hondy
owcza gromada
w Izbie Lordów
6
zagon żyta
rodzaj sieci

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

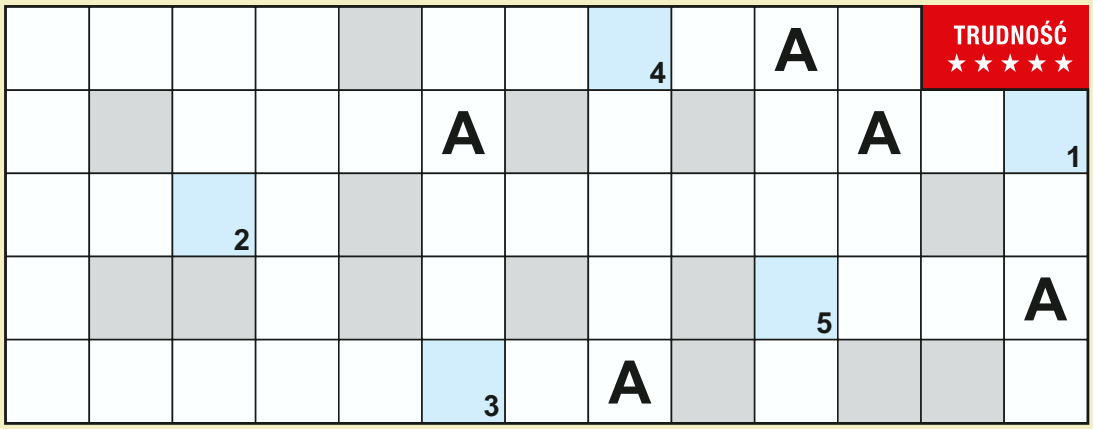
Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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



- helowiec (4)
- wał ziemny (5)
- z niego welony (4)
- trójdźwięk (5)
- samosąd tłumu (5)
- bardzo mała ilość (8)
- bałagan, chaos (6)
- belka na maszcie (4)
- normy moralne (5)
- chroni głowę (4)
- personalia (4)
- nad kolanem (3)
- gra na korcie (5)
- żrąca ciecz (4)
- prześwitująca tkanina (6)
- primadonna (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

PBC

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

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

Fot.: Adobe Stock (2)

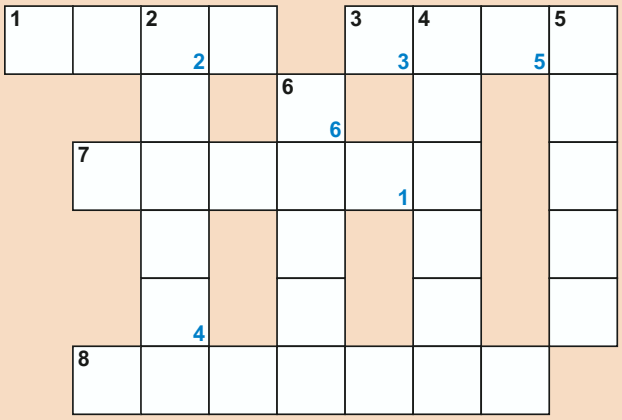
WYKREŚLANKA

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

- CYNIA
- FARBA
- FILAR
- GULASZ
- KARCZ
- KOLOS
- MIĘSO
- OMEGA
- PIWOSZ
- SKURCZ
- TONAŻ
- ZAGANIACZ
- ZGRZEBŁO

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

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:

1. nie ma refleksu
3. kuzyn fagotu
7. amator espresso
8. do tłumienia ognia

PIONOWO:

2. AGD do prania
4. malec
5. żaglówka
6. ćwiczy asany

1	2	3	4	5	6

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

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





wstyd, sromota
typ nadwozia
wygodny strój
zysk agenta
pieśń z Lizbony / Becherovka
pod dnem statku
podpora seniora
do odegrania
tęczowy kamień
szara papuga
biały napój / na ..., odwrotnie
ma swój fanklub
niemowlę
otwór pod fundamenty
wabik na muchy
wyparte przez rolki
długie ciastko / np. Mururoa
głos kobiecy / porażka, pogrom
murawa
przed betą
wyryty na pomniku
tura, runda
test wiedzy / akrylowy paznokieć
gatunek jabłek
wódz wikingów
kokosowe drzewo
sto arów
scena boksera
szef w habicie
organ dowodzenia / np. neska
zwiewny szal / rybi tłuszcz
sukulent z Afryki
sterta gazet / lekkie płótno
listonosz z dobranocki
uszczerbek
na wigilię w galarecie
morski rabuś
może użądlić
flamaster / grząski teren
miodo-dajne drzewo
zamiast guzika / drżąca topola
kobieta z klasą
posada w firmie
dobry gust
normy i wzorce postępowania
skorowidz
rudel łodzi
z neutronami
duża grupa statków
biblijny siłacz
płonie w gromnicy
formacja piłkarska

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

rodzaj łamigłówki / odgłos z basenu
wzór, ideał
dzieło Kafki
znak głoski
hotel przy szosie
roszponka i rukola
okulary Stocha
przysmak Szwejka
głos myszy
żelazny uścisk
6
melorecytuje
uczeń Jezusa / dla cyklistki
aluminium / na hasło
ojciec
pochodna etanu
ogół księży
wybijany na perkusji
4
tajemnica
2
motyw ozdobny
duża skrzynia
kminkówka
np. teatralna
z rodziny łasicowatych
wygładza stopy
zejście z linii kursu
cecha wesołych filmów
król bez korony
7
głośny krzyk / wawrzyn
koń maści czarnej
niezbędne do obrad
mięsna potrawa
okrutny władca
kwatera
artysta cyrkowy
żydowska sobota
porcja rudy do wytopu
świadczy o czystości rasy psów
np. dogi
zatarg, kłótnia
ozdoba na szyi / grad pocisków
niepokój
W dla fizyka
klucz do śrub
tafla lodu / nawał pracy
olej używany przy sakramentach
gatunek sera
długi skok kangura
np. źródlana / sezon
jon ujemny / zbędna resztka
bogacz
5
deszcz, śnieg
1
witka, rózga, gałązka
pokuta
hot ... / „f" z bemolem
po nim karny
zaczyna skalę
panuje w tłumie
dwie ćwiartki
marzenie aktora
ze starociami
szybka karetka
język krowy
z bujną trawą
dziesięć dni
3

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7

TURBOJET CLEANER

TURBOJET CLEANER

NOWOŚĆ!
ZAMÓW ZA
199 ZŁ!



Działa z wężem, kranem lub wiadrem!

Idealna do samodzielnego czyszczenia okien, tarasów, ścieżek, samochodów, rowerów, rynien, narzędzi ogrodowych, ogrodzeń i wielu, wielu innych...

TurboJet Cleaner to znacznie więcej niż tradycyjna myjka – sprawdzi się nie tylko przy codziennych porządkach, ale także jako wszechstronne narzędzie do konserwacji i utrzymania czystości w domu, garażu, aucie, ogrodzie czy na działce. W sekundę radzi sobie nawet z najbardziej uporczywym brudem – **bez wysiłku, bez kabli, bez ujęcia wody.** Wystarczy kliknięcie! Lekka, bezprzewodowa konstrukcja i wytrzymały akumulator pozwalają czyścić każdą powierzchnię i zakamarki bez ograniczeń. Dzięki regulowanym dyszom ciśnieniowym, wielu trybom rozpylania i systemowi oszczędzania wody, uzyskasz **świetne efekty.**

Nie potrzebujesz dostępu do prądu ani stałego źródła wody! Możesz podłączyć myjkę do węża ogrodowego i kranu, a nawet do zwykłego wiadra z wodą, co zapewnia **mobilność i swobodę pracy.** Potężny strumień wody w mig usunie kurz, błoto, ziemię, osady, pajęczyny i zaschnięte zabrudzenia. To idealny sprzęt dla osób, które chcą samodzielnie zadbać o czystość w domu, odświeżyć ogród czy przywrócić samochodowi fabryczny blask.

PRECYZYJNE DYSZE



- Strumień bezpośredni
- Myjka wachlarzowa
- Myjka pianowa

DZIAŁA Z WIADREM!

Podłącz swój ***TurboJet Cleaner*** do kranu lub włóż wąż do zwykłego wiadra z wodą **– *czyść bez kabli i ograniczeń!***



ZASIĘG DO 10 METRÓW!



- WYDAJNA POMPA 150W
- WYSOKIE CIŚNIENIE
- AKUMULATOR LITOWO-JONOWY 21V
- BEZPRZEWODOWA

W ZESTAWIE OTRZYMASZ:

- 1 x Myjka TurboJet Cleaner
- 1 x Lanca przedłużająca
- 1 x Wąż wodny 5 metrów
- 1 x Filtr
- 1 x Pojemnik na pianę
- 1 x Dysza 0°
- 1 x Dysza 40°
- 1 x Złącze do butelki
- 1 x Ładowarka do akumulatora
- 1 x Akumulator litowo-jonowy 21V



NOWOŚĆ!

ZADZWOŃ I ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE!

Masz szansę otrzymać oryginalną myjkę TurboJet Cleaner

w cenie 199 ZŁ!

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów

Zadzwoń teraz:

71 300 37 30

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

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

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA

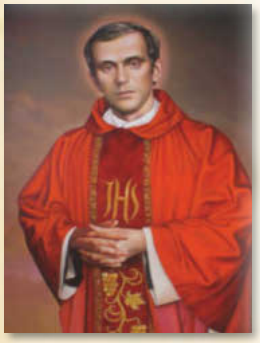


Słowo Boże rozważa ksiądz Przemysław Kawecki SDB, salezjanin, wychowawca, dziennikarz. Autor książek i programów TV. Proboszcz Polskiej Misji Katolickiej w Berlinie.

19 X PONIEDZIAŁEK

„A Bóg, (...) bogaty w miłosierdzie, (...) nas, umarłych na skutek występków, (...) przywrócił do życia (...)" Ef 2,5

Najpierw się ogarnę, potem wrócę do Boga – myślimy czasem, zawstydzeni kolejnym upadkiem. A Bóg umiłował nas jeszcze, gdy byliśmy martwi wskutek grzechów. Miłość Boga wyprzedza naszą poprawę i daje nam siłę, żeby poprosić o przebaczenie, naprawić krzywdę, zacząć od nowa.



Patron dnia: błogosławiony Jerzy Popiełuszko. Kapłan bestialsko zamordowany w 1984 roku przez komunistów za to, że bronił wiary i godności robotników.

20 X WTOREK

„Czuwajcie więc i módlcie się w każdym czasie, abyście mogli (...) stanąć przed Synem Człowieczym" Łk 21, 36

Można mieć oczy otwarte i przespać własne życie. Wypełnić kalendarz obowiązkami, a przeoczyć czyjąś samotność, odkładać pojednanie, zagłuszać sumienie. Jezus wzywa do czuwania, bo w codziennym pośpiechu łatwo stracić z oczu to, po co żyjemy. Modlitwa pozwala się zatrzymać i zobaczyć w świetle Boga także to, czego wygodniej byłoby nie zauważać.

Patron dnia: święty Jan Kanty. Wykładowca Akademii Krakowskiej, ofiarnie pomagał biednym i chorym, a sam żył ascezą i modlitwą.



MODLITWA DO ŚW. JANA KANTEGO

Wszechmogący Boże, spraw, abyśmy za przykładem świętego Jana Kantego, kapłana, doskonalili się w wierze, miłości bliźniego i przestrzeganiu przykazań, i okazując miłosierdzie wszystkim ludziom, otrzymali od Ciebie przebaczenie. Amen.

21 X ŚRODA

„(...) bądźcie gotowi, gdyż o godzinie, której się nie domyślacie, Syn Człowieczy przyjdzie" Łk 12, 40

Najłatwiej zmarnować życie, zakładając, że mamy dużo czasu. Zdążę przeprosić, odwiedzić rodziców, porozmawiać z dzieckiem, wrócić do Boga. Jezus przypomina, że nie znamy godziny Jego przyjścia, ale mamy wpływ na to, w jaki sposób przeżyjemy obecny dany nam czas.

Patronka dnia: święta Urszula. Chciała służyć Bogu w dziewictwie, za co poniosła śmierć męczeńską z towarzyszkami, które uprzednio nawróciła.

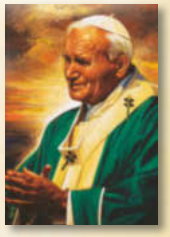


22 X CZWARTEK

„Zginam kolana moje przed Ojcem, (...) by potężnie wzmocnił się wewnętrzny człowiek" Ef 3,16

Można sprawiać wrażenie silnego, w środku ledwo się trzymać i powtarzać wszystkim: daję radę. Duch Święty umacnia nas także wtedy, gdy Jego działanie widać tylko w tym, że mimo bólu potrafimy wysłuchać, przyznać się do błędu lub przyjąć pomoc.

Patron dnia: święty Jan Paweł II. Polski papież już za życia wypraszał cuda, czyni to także z Nieba. Patron małżeństw i rodziny, matek pragnących potomstwa.



Być Bożym szaleńcem



Ks. Piotr Pawlukiewicz przypominał, że chrześcijaństwo nie może być zimne, wykalkulowane, bo to wymaga żaru, poświęcenia, szaleństwa. – Boży szaleńcy zawsze jakoś kontestują ogół. Szaleństwo jest darem Ducha Św. – podkreślał. – Jeśli jesteś mądry po bożemu, to dla świata jesteś głupi – tłumaczył. Nawet o Panu Jezusie mówili, że postradał zmysły. W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Bóg działa przez tych, których świat wyśmiewa...".

Fot.: Adobe Stock, arch./123RF/Picsel, materiały prasowe Świątyni Opatrzności Bożej, Wikipedia.org (3), Parafia Błogosławionego. ks. Jana Balickiego/Balicki.rzeszow.pl, YouTube.com/@Yuweg

ŻDEGO DNIA



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



23 X PIĄTEK

„Jedno jest Ciało i jeden Duch, bo też zostaliście wezwani do jednej nadziei, jaką daje wasze powołanie” Ef 4, 4

Czasem wystarczy różnica poglądów, żeby ktoś, z kim wczoraj modliliśmy się przy jednym ołtarzu, stał się dla nas obcy. Zaczynamy mówić o „nich”, jakby Chrystus należał tylko do naszej grupy. Tymczasem jeden Duch działa w ludziach o różnych charakterach, wrażliwości i doświadczeniach, a w jednym Ciele potrzebujemy siebie nawzajem. Dlatego jedność wymaga cierpliwości także wtedy, gdy łatwiej byłoby kogoś przekreślić.

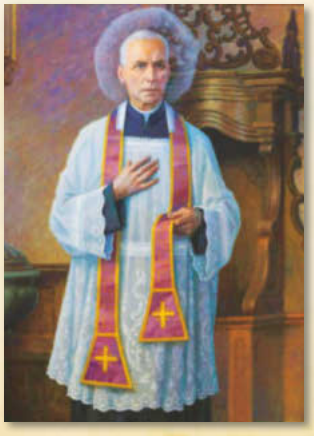


Patron dnia: święty Jan Kapistran. Kiedy w 1451 roku Mikołaj V ogłosił krucjatę przeciwko Turkom, na jej czele stanął Jan Kapistran. Miał on również dary nadprzyrodzone – znał przyszłe zdarzenia.

24 X SOBOTA

„Chodzi o to, abyśmy już nie byli dziećmi, którymi miotają fale i porusza każdy powiew nauki, na skutek oszustwa ze strony ludzi (...)” Ef 4, 14

Ktoś mówi z przekonaniem, tysiące ludzi udostępniają wiadomość i wydaje nam się, że znamy prawdę. Św. Paweł przypomina, jak łatwo sterować człowiekiem, który przyjmuje wszystko pod wpływem chwili. Dojrzała wiara potrzebuje zakorzenienia w Chrystusie, poznawania Jego słowa i odwagi sprawdzania także tych opinii, które nam odpowiadają. Czasem jej najbardziej uczciwym wyrazem będzie zdanie: „Nie wiem, muszę to sprawdzić”.



Patron dnia: błogosławiony Jan Wojciech Balicki. Kapłan, który niósł ofiarnie pomoc chorym i ubogim, a jako spowiednik z cierpliwością i pokorą starał się zbliżyć grzesznego człowieka do Bożej łaski.

25 X NIEDZIELA



„Nauczycielu, które przykazanie w Prawie jest największe?”

„(...) uczony w Prawie, wystawiając Go na próbę, zapytał: «Nauczycielu, które przykazanie w Prawie jest największe?». On mu odpowiedział: «Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem». To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: «Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego» (...)” Mt 22, 34-40

Izabela Waszkiewicz: Uczony w Prawie pyta o największe przykazanie, dziś zapytalibyśmy: „Co zrobić, by być porządnym katolikiem?”.

Ks. Przemysław Kawecki: Pewnie usłyszelibyśmy: chodzić do kościoła, modlić się, przestrzegać przykazań. Wszystko to jest ważne. Jezus jednak wskazuje, co nadaje temu sens. Można zachowywać religijne zwyczaje i uprzykrzać życie wszystkim w domu. Albo nie zauważyć, że ktoś obok potrzebuje rozmowy. Pytanie uczonego dotyczy hierarchii przykazań. Jezus przywołuje dwa teksty dobrze znane z Pisma: o miłości Boga z Księgi Powtórzonego Prawa i o miłości bliźniego z Księgi Kapłańskiej. Łączy je i pokazuje, że na nich opiera się wszystko. To one pozwalają zrozumieć, po co są przykazania.

Tylko jak można nakazać miłość – przecież albo coś czuję, albo nie. Gdyby miłość była tylko uczuciem, taki nakaz byłby niewykonalny. Ale można zdecydować, że wysłucham człowieka, dotrzymam słowa, zrezygnuję z upokarzającej uwagi. Zmęczony rodzic, który nocą wstaje do dziecka, nie musi w tej chwili odczuwać zachwytu nad rodzicielstwem. A przecież kocha.

„Całym sercem, całą duszą, całym umysłem” – brzmi tak, jakby Bóg chciał zagarnąć człowieka, a co zostaje dla bliskich? Miłość do Boga nie uszczupla miłości do bliskich. Powinna ją pogłębiać. Jeżeli ktoś zasłania się Bogiem, by stale uciekać od odpowiedzialności za rodzinę, źle rozumie swoją pobożność. W biblijnym języku serce oznacza też myślenie i podejmowanie decyzji. Chodzi o to, by wiara obejmowała sposób zarabiania pieniędzy, prowadzenia sporu itd.

Kto wyleczył go z nowotworu?

Aktor, który został księdzem, doznał też wyjątkowego uzdrowienia i to nie tylko duszy.



Z Henrykiem Machalicą byli wśród gwiazd serialu „Złotopolscy”.

Jego życie przeplatało się pomiędzy aktorstwem a wiarą. Ta pomogła mu przetrwać chorobę, aktorstwo przyniosło popularność.



Razem z Krystyną Jandą w filmie „Pestka”.

Kiedy w 1958 roku Kazimierz Orzechowski, 29-letni absolwent szkoły teatralnej w Krakowie otrzymał angaż do Teatru Polskiego w Warszawie, był szczęśliwy. To była jedna z najlepszych scen w Polsce, na której grały legendy – Nina Andrycz i Elżbieta Barszczewska. Ale niedaleko gmachu teatru znajdował się kościół wizytek. Wikarym był tam wtedy ksiądz poeta, Jan Twardowski. Kazimierz Orzechowski zaglądał tam często. Pewnego dnia, jak wyznał, usłyszał głos Boga...

To nie był wyłącznie aktorki kaprys

Opierał się temu głosowi trzy lata. Nie dopuszczał do siebie myśli, że jego życiową drogą ma być nie aktorstwo, lecz kapłaństwo. Kiedy w końcu zdecydował się pójść za głosem powołania, rektor seminarium nie przyjął go obawiając się, że jest to jedynie aktorski kaprys. Dopiero po interwencji prymasa, Stefana Wyszyńskiego, mógł zostać klerykiem. Tyle, że nie w Warszawie, lecz w Gnieźnie.

W roku 1969 diakon Kazimierz Orzechowski przyjął święcenia kapłańskie z rąk kardynała krakowskiego Karola Wojtyły. W połowie lat 70., kiedy wydawało się, że wszystko dobrze się układa, ks. Orzechowski zaczął mieć problemy zdrowotne. Upłynęło trochę czasu, nim postawiono diagnozę. Rak trzustki.

Ataki bólu były tak wielkie, że kapłan zwijał się na ziemi. Nikt nie był w stanie mu pomóc. Tak się złożyło, że w zaawansowanym stadium jego choroby do Polski po raz pierwszy przyjechał bioenergoterapeuta, Brytyjczyk, Clive Harris. Sprowadziła go Helena Mańkowska, córka Adama Stadnickiego, do 1948 roku właściciela uzdrowiska w Szczawnicy.

Jedną z sióstr Heleny była Maria Świeżawska, żona profesora filozofii. Ksiądz Orzechowski był zaprzyjaźniony z tą rodziną: – Maryś przyszło więc na myśl, by ubłagać Harrisa, by (...) przybył do stolicy i leczył ks. Kazimierza. Zgodził się. Harris przyjechał do Warszawy tuż po Bożym Narodzeniu 1975 roku. Przyjął około stu osób. Ks. Kazimierz był przejęty tym leczeniem i intensywnie wspomagał je modlitwą. Clive z kolei twierdził o sobie, że jest katolikiem i uczestniczył razem z nami we mszy świętej odprawianej przez ks. Kazimierza w pokoju – wspominał Stefan Świeżawski.

Terapia okazała się bardzo skuteczna

Terapia Harrisa przeprowadzona na księdzu okazała się skuteczna. Zaświadczył o tym nie tylko sam zainteresowany, ale również prymas, Stefan Wyszyński, który w 1978 roku spotkał się z duchownym. W prowadzonych zapiskach odnotował fakt uzdrowienia przez Harrisa ks. Kazimierza Orzechowskiego, który „ożył i [został] uleczony cudownie przez Harrisa przed półtora rokiem. Od chwili kontaktu z nim, ustały ciężkie ataki ks. O. Dziś ks. O. podejmuje trudne zadania i wytrzymuje”.

Ksiądz Kazimierz Orzechowski przez wiele lat wcielał się w postać księdza Leskiego w popularnym serialu „Złotopolscy”. Zmarł w 2019 roku, w wieku 90 lat.

Fot.: Forum, Akpa, PAP



Papież podczas modlitwy „Anioł Pański” powiedział, że jest chory.



Przed Poliklinika Gemelli stoi pomnik św. Jana Pawła II.

Powierzam się waszej modlitwie

SŁOWO DO WIERNYCH

„Prawdziwym lekarstwem na rany człowieka jest życie ugruntowane na miłości braterskiej, która znajduje swoje źródło w miłości Boga”

Zanim Ojciec Święty udał się na operację do rzymskiej Kliniki Gemelli, szczerze powiedział wiernym, co mu dolega. Miliony ludzi proszą Boga o zdrowie dla swojego pasterza.

Tego nikt się nie spodziewał! Podczas niedzielnej modlitwy „Anioł Pański” papież zdobył się na osobiste wyznanie. – Niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki guzek w płucu – ujawnił. Dodał, że zmianę wykryto na bardzo wczesnym etapie. I powiedział, że czeka go operacja usunięcia guzka.

– Dziękuję Wam za duchową bliskość i powierzam się Waszej modlitwie – zakończył następca św. Piotra.

Na odzew papież nie musiał długo czekać. Katolicy na całym świecie od razu zaczęli szturmować Niebo, prosząc o pomyślną operację i zdrowie dla ukochanego pasterza na kolejne lata pontyfikatu.

Wśród tysięcy wiadomości, które napłynęły do Watykanu, znalazł się wyjątkowy list z Krakowa, od kard. Stanisława Dziwisza, wieloletniego sekretarza św. Jana Pawła II.

– Wasza przejściowa słabość jeszcze bardziej nas do Was przybliżyła – napisał polski hierarcha i zapewnił Leona XIV o „naszej bliskości, naszej miłości, a przede wszystkim o naszej modlitwie za wstawiennictwem Matki Bożej Fatimskiej i świętego Jana Pawła II”. – Doświadczyliśmy i nadal doświadczamy, że jego wstawiennictwo wielokrotnie okazało się skuteczne dla wielu osób na całym świecie – podkreślił kard. Dziwisz.

„Dziękuję Wam za duchową bliskość”

Operacja Leona XIV, którą lekarze ocenili jako udaną, odbyła się 13 października (w 109. rocznicę ostatniego objawienia w Fatimie). Ojciec Święty dobrze zniósł zabieg. Badanie śródoperacyjne wykazało, że papież ma nowotwór złośliwy płuc. Niewykluczone, że Leona XIV czeka jeszcze chemioterapia. Przed rzymską Kliniką Gemelli, w której leży papież, wierni gromadzą się na modlitwie, tak jak czynili to w przeszłości, gdy leczyli się tam jego poprzednicy – Franciszek i św. Jan Paweł II.

Pomnik Polaka w papieskiej sutannie dumnie stoi na placu przed szpitalem. Na 10. piętrze tego gmachu papież z Krakowa stoczył walkę o życie po nieudanym zamachu z 13 maja 1981 roku, a potem wracał tam jeszcze osiem razy podczas trwającego prawie 27 lat pontyfikatu.

Po czterotygodniowym pobycie w szpitalu w 1994 roku spowodowanym upadkiem w łazience, wskutek którego doznał złamania szyjki kości udowej prawej nogi, Jan Paweł II wygłosił znamienne słowa o cierpieniu:

– Chciałbym wyrazić dziś przez Maryję moją wdzięczność za dar cierpienia – mówił Ojciec Święty. – Zrozumiałem, że ten dar był niezbędny, że papież musiał znaleźć się w Klinice Gemelli, że musiał cierpieć – powiedział.

Wspomniał prymasa Stefana Wyszyńskiego, od którego na początku pontyfikatu usłyszał: „Jeśli Bóg cię powołał, masz wprowadzić Kościół w trzecie tysiąclecie”. Wtedy papież sądził, że ma to uczynić przez modlitwę i różnorodne działania. – Ale przekonałem się później, że to nie wystarcza, trzeba było wprowadzić go przez cierpienie – przez zamach trzynaście lat temu i dzisiaj przez tę nową ofiarę – mówił Jan Paweł II. – Papież musi być atakowany, musi cierpieć, aby każda rodzina i cały świat ujrzał, że istnieje Ewangelia – rzec można – „wyższa”: Ewangelia cierpienia, poprzez którą trzeba przygotować przyszłość, trzecie tysiąclecie rodzin – wyznał Ojciec Święty.



Kardynał Stanisław Dziwisz zapewnił Leona XIV o modlitwie za wstawiennictwem św. Jana Pawła II.

Fot.: East News (2), Reporter

GRAMOFON RETRO

Wielofunkcyjny gramofon łączący klasyczny wygląd z nowoczesną technologią.

~~1299,-~~ **999,-** zam. nr 2951

Gramofon, radio AM/FM, odtwarzacz płyt CD/MP3, odtwarzanie plików z karty SD, wejście AUX i USB.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 1299 zł

MECHANICZNA SZCZOTKA SHIROON

Do wszystkich rodzajów podłóg.
Nie wymaga prądu.

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

Bez worków, bez filtrów.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 139 zł

PONCZO Z KAPTUREM

Super miękkie, podszyte mięciutkim kożuszkiem. Praktyczna kieszeń. Uniwersalny rozmiar.

99,- zam. nr 5751

MASUJĄCY OGRZEWACZ DO STÓP

Przyjemny masaż i funkcja grzania w jednym.

~~179,-~~ **169,-** zam. nr 1931

Uniwersalny rozmiar. Sterowanie pilotem. 2 poziomy masażu i ogrzewania.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 179 zł

OGRZEWACZ MINI HEATER

Kompaktowy i wydajny. Szybkie dogrzanie w domu i biurze. 400 W

99,- zam. nr 7831

Włącz bezpośrednio do gniazdka.

GRZEJNIK KONWEKTOROWY

Elektryczny grzejnik z termostatem.

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

53 x 35 x 18 cm
750/1250/2000 W

*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.

ŁAWECZKA NA WANNĘ Z UCHWYTEM

Odkryj przyjemność z kąpieli w wannie na nowo!
Regulowana szerokość: 41 - 63 cm
Antypoślizgowe siedzisko: ok. 69 x 28 cm
Maks. obciążenie: 135 kg

~~179,-~~ **169,-** zam. nr 4081

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 179 zł

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

PODWYŻSZAJĄCE NAKŁADKI NA SEDES

Pasują do standardowych muszli klozetowych.

259,- zam. nr 0941

36 x 39 x 10 cm

10 cm

DELUXE
Z uchwytami.
279,- zam. nr 4781
36 x 39 x 10/20 cm

MŁYNEK DO WYCISKANIA SOKÓW

Idealny do drobnych owoców takich jak: maliny, jeżyny, porzeczki itd.

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

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 139 zł

MASZYNKI DO MIELENIA MIĘSA

5 - **89,-** (zam. nr 3431)
8 - **119,-** (zam. nr 3641)

od **89,-**

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

WOLNOWAR 3,5 L

Elektryczny garnek z wyjmowanym kamionkowym naczyniem.

~~249,-~~ **229,-** zam. nr 0491

Regulacja mocy. Gotuje, piecze, dusi. Z instrukcją otrzymasz kilka smacznych przepisów na start!

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 249 zł

JAJOWAR 3w1

79,- zam. nr 8031

Ugotujesz nie tylko jaja, ale i kasze, warzywa czy ryż.
Bez tłuszczu!
Na 7 jaj. Moc: 360 W
Automatyczne wyłączanie.

RYŻOWAR 1 L

Zadbaj o nową jakość w swojej kuchni z nowoczesnym garnkiem do gotowania na parze ryżu i kaszy.
Moc: 400 W,
Pojemność: 1l

149,- zam. nr 1941

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.

MASZYNA DO SZYCIA FASHION

Idealna do drobnych poprawek krawieckich - zastąpi duże, nieporęczne maszyny.

~~299,-~~ **279,-** zam. nr 0221

Możliwość szycia rękawów. 12 ściegów i 2 prędkości szycia.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 299 zł

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.

CZYŚCIK DO OKIEN TELESKOPOWY

Do czyszczenia okien, szyb, płytek, blatów stołów i innych gładkich powierzchni. Teleskopowa rączka pomoże dotrzeć do trudno dostępnych miejsc.

199,- zam. nr 6551

Akumulatorowy.
Dwa zbiorniczki: na płyn do mycia i brudną wodę.

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.

NIEKAPIĄCY WAŁEK Z POJEMNIKIEM DO MALOWANIA

Maluj łatwo i wygodnie bez kapania farby.
Wałek, składana rączka, miarka do nalewania farby.

~~89,-~~ **79,-** zam. nr 3021

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 89 zł

STOJAK NA UBRANIA SINGLE

Regulowana wysokość.

79,- zam. nr 1031

Półka na obuwie i akcesoria. 4 kółka.

WIESZAK NA UBRANIA

Porządek i wygoda.
Obrotowe ramiona.

119,- zam. nr 0551

Lekka, mobilna konstrukcja z metalu i drewna.

TURYSTYCZNA LAMPA LED Z DYNAMEM I RADIEM

Lampa z mocnymi diodami LED i z radiem FM.

~~99,-~~ **79,-** zam. nr 7851

7 x 7 x 18 cm
Waga: ok. 200 g
3 metody ładowania: panel solarny, kabel USB, dynamo na korbkę.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 99 zł

BUTY FIT WALK Z PODESZWĄ KOŁYSKOWĄ

Specjalna konstrukcja podeszwy, umożliwia delikatne kołysanie stopy podczas chodzenia.

SPORTOWE **169,-** zam. nr 6731
☐ 36-42 ■ 36-44
Ze skóry ekologicznej.

TRAMPKI **169,-** zam. nr 9631
☐ 36-42 ■ 36-44
Z oddychającego płótna.

INTERAKTYWNY KOTEK

Porusza łapkami, przeciąga się, miauczy jak prawdziwy kotek! Reaguje na dźwięk i dotyk.

99,- zam. nr 2371

INTERAKTYWNY SZCZENIAK

Prosi, rusza łapkami, szczeka jak prawdziwy piesek! Reaguje na dźwięk i dotyk.

99,- zam. nr 6231

KONIK NA BIEGUNACH

Konik na biegunach, który rży i śpiewa.
Klasyczna zabawka dla dzieci.

349,- zam. nr 5031

Miękki plusz, drewniane płozy.
Maks. obciążenie: 50 kg

MÓWIĄCE PTASZKI

Kolorowe stojaki na przybory do pisania.

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

Papużki 2w1 **89,-** zam. nr 4441

Ruszają się, śpiewają, powtarzają.

BUDZIK Z PROJEKTOREM

Wieczorem wyświetla piękne gwiazdy, rano budzi muzyką lub dźwiękami przyrody. Sprawdzi się jako prezent dla dzieci i dorosłych.

79,- zam. nr 6791

Kalendarz, termometr, 10 melodii.