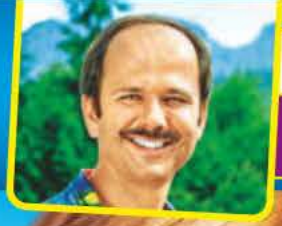


JOANNA KUBERSKA
Wartości, które prowadzą ją przez życie



SŁAWOMIR ZAPAŁA
Całymi godzinami modlił się o dobrą żonę

DOBRY TYDZIEŃ

D… L…E ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180
Nr 27
29 czerwca 2026 r.
Cena 3,49 zł
(w tym 8%VAT)



Przetrwali trzęsienie ziemi i…
AGNIESZKA WIĘDŁOCHA I ANTONI PAWLICKI

Katarzyna Skrzynecka
Lato pełne miłości…

KAROLINA GRUSZKA
Małżeństwo po wielu zakrętach

Czym zaskoczy teraz swoją stęsknioną rodzinę?
ADAM MAŁYSZ



5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Łódzkie klimaty



Sałatki ze świeżych ziemniaków

ZDROWIE

- JAK LATEM SPRYTNIE ZREGENEROWAĆ SZARE KOMÓRKI?
- SOS dla chorej tarczycy
- Masaż głowy niezbędny w obniżeniu ciśnienia krwi i opanowaniu stresu

ISSN 2391-7210
9 772391 721604 27

Numer w sprzedaży do: 5.07.2026

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Katarzyna Skrzynecka

Z najlepszym mężem na świecie!

Niedawno aktorka obchodziła 17. rocznicę ślubu i przyznała, że choć to nie była miłość od pierwszego wejrzenia, to okazała się największa i najtrwalsza.



Ma za sobą trudne doświadczenie rozwodu, szczęście znalazła u boku drugiego męża.

Fot. na okładce: Akpa (4), East News, Forum, Adobe Stock, House of Food

Dokładnie w dniu rocznicy ślubu, 19 czerwca, Katarzyna Skrzynecka (55) i Marcin Łopucki (51) musieli pogodzić dwie uroczystości. Nie tylko kolejny rok szczęśliwego małżeństwa, ale także Bal Ósmoklasisty ich córki Alikii (15). Dopiero kilka dni później, gdy emocje opadły, aktorka zamieściła w mediach społecznościowych wpis. „Obchodziliśmy 17. rocznicę ślubu z tym Najukochańszym Mężem Świata w biegu, z lekkim obłędem w oczach, zagonieni wraz z innymi rodzicami przy organizacji wydarzenia, które zdecydowanie wygrało w ten piękny piątek: Bal Ósmoklasisty naszej córki i jej Klasy VIIIA. Było Bajecznie. Młodzież szczęśliwa – to i rodzice szczęśliwi" – napisała.

Nie zapomnę tego dnia

Katarzyna długo szukała „tego jedynego". Z policjantem Zbigniewem Urbańskim rozwiodła się w 2007 roku po 4 latach małżeństwa. W 2015 roku aktorka otrzymała nawet od sądu kościelnego stwierdzenie nieważności sakramentu małżeństwa. Kulturysta Marcin Łopucki pojawił się w jej życiu nieoczekiwanie dzięki wspólnym znajomym. Przyszli małżonkowie mieli za sobą bolesne doświadczenia. Mężczyzna również rozstał się mamą swoich dzieci – bliźniaków Pauli i Dawida.

– Nasza znajomość z Marcinem przechodziła różne fazy. Od koleżeństwa, poprzez przyjaźń, do wielkiej miłości. Nasze poprzednie związki rozpadły się, wspieraliśmy się nawzajem w trudnych chwilach – wyznała artystka.

Ich ślub odbył się 19 czerwca 2009 roku w Pałacu Ślubów na warszawskiej Starówce. – Nigdy nie zapomnę tego dnia. Spojrzałam Marcinowi prosto w oczy i wiedziałam, że to właśnie „ten" mężczyzna, u boku którego chcę się zestarzeć – przyznała po latach.



Tym zdjęciem uczcili 17. rocznicę ślubu.



Pobrali się 19 czerwca 2009 roku w Pałacu Ślubów na warszawskiej Starówce.



Córka Alikia ma już za sobą Bal Ósmoklasisty. Od września nowa szkoła!

Fot.: Akpa (2), East News (2), Reporter (2), Instagram.com/katarzyna_skrzynecka_official, Instagram.com/adammalyszofficial

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Adam Małysz
Szczere wyznanie

Niedawno Adam Małysz (48) wyjechał na długo wyczekiwany urlop z ukochaną żoną Izą. Para wreszcie mogła nacieszyć się sobą, z dala od codziennych spraw i obowiązków. A dla skoczka były to pierwsze od dłuższego czasu wakacje, bo do tej pory to praca pochłaniała go bez reszty. Ale w połowie czerwca po 4 latach kierowania Polskim Związkiem Narciarskim oficjalnie przekazał stery Apoloniuszowi Tajnerowi. I wreszcie nadszedł dla niego czas odpoczynku.



Za zapracowanym mężem najbardziej tęskniła żona, dlatego od razu wybrali się na urlop.

Niejedno przeszli

– Przez ostatnie cztery lata trochę zaniedbałem rodzinę i zdrowie, bo dużo siedziałem za biurkiem – powiedział Adam Małysz w rozmowie z Onetem. Doskonale wiedziała o tym jego żona. Starała się jednak jak mogła, by mąż się nie przemęczał i dzielnie znosiła samotność. Nie pierwszy raz musiała zmierzyć się z nowymi wyzwaniami w związku. W czasach, gdy sportowiec odnosił największe sukcesy, też żyła w pojedynkę – zajmowała się córką Karoliną i domem.

W czerwcu para obchodziła 29 lat małżeństwa. Pobrali się, gdy byli jeszcze nastolatkami. Adam Małysz w jednym z wywiadów przyznał, że na przestrzeni lat para miała kilka kryzysów. – My jesteśmy bardzo normalną rodziną, czyli i się pokłócimy, ale jakby zawsze wychodziliśmy z takiego założenia, że nie sztuką się jest pokłócić, sztuką jest się pogodzić i to jest chyba najważniejsze – mówił sportowiec.

Dziś są dojrzali, wiedzą, że zawsze mogą na siebie liczyć, przyjaźnią się. Ich córka wyszła za mąż, wyprowadziła z domu. A oni cieszą się sobą i swoją miłością.



Wie, kiedy ze sceny zejść. Odszedł z pracy, bo czuł, że potrzebuje odpoczynku.

W czerwcu świętowali 29. rocznicę ślubu, za rok czeka ich jubileusz.



Izabella Krzan
Nowa praca

W końcu i dla niej wyszło słońce. Po niespodziewanym zwolnieniu z Telewizji Polskiej Izabella Krzan (31) nie miała problemu ze znalezieniem pracy w stacji TVN. Zaczęła od przygotowywania reportaży dla „Dzień Dobry TVN”, potem prowadziła „Azję Express” a już od lipca dołączy do grona prowadzących poranne pasmo śniadaniowe. Czy duet z Janem Pirowskim spodoba się widzom stacji?

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Prawdziwy przyjaciel to ten, kto nauczy cię latać, choć powszechnie wiadomo, że nie masz skrzydeł.”

Anonim

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Artur Dziurman

Dzięki niemu odnajdują

Założył jedyny w Polsce profesjonalny teatr osób niewidomych, który prowadzi w Krakowie. Żona bardzo go w tym wspiera.

Nie wszyscy wiedzą, że aktor, który jest często obsadzany w rolach czarnych charakterów (ostatnio gra w serialu „Sprawiedliwi. Trójmiasto"), prywatnie jest zupełnie inny. Ostatnio Artur Dziurman (62) gościł w programie śniadaniowym „Dzień dobry TVN" i opowiadał o swojej wyjątkowej misji.

„Artur urzekł mnie swoją prawdziwością, szczerością i wrażliwością"

Deska ratunkowa

Aktor założył i z powodzeniem od kilkunastu lat prowadzi jedyny w Polsce profesjonalny teatr osób niewidomych. Ta praca daje mu wiele satysfakcji – sięga po ambitny repertuar, m.in. utwory Karola Wojtyły. I bardzo cieszy się z tego, że niewidome aktorki grające w jego spektaklach dzięki temu odnajdują sens życia.

– Wcześniej byłam krawcową – wyznała Małgorzata Walkosz, która towarzyszyła mu w programie śniadaniowym. Miała 21 lat, gdy wskutek wypadku straciła wzrok. – Świat się zawalił i nagle pojawiło się światło – teatr, moja deska ratunkowa – tak opisuje chwilę, w której trafiła pod skrzydła Artura Dziurmana.

Rzadka wrażliwość

A gdy po próbach i spektaklach aktor i reżyser wraca do domu, czeka tam na niego ukochana żona Justyna Drukała-Dziurman.

Poznali się w zaskakujących okolicznościach. Każde z nich prowadziło samochód i gdy światło sygnalizacji zmieniło się na czerwone, zatrzymali się na równoległych pasach i w tym samym momencie spojrzeli na siebie. Od razu poczuli, że są sobie przeznaczeni.

– To było spotkanie. Humphrey Bogart, Audrey Hepburn – Artur Dziurman, wspominając tę chwilę, ma filmowe skojarzenia. Jego żona też świetnie pamięta ten moment. – Skręcał w lewo, ale potem się odezwał, no i już – opowiada Justyna Drukała-Dziurman.

Zaczęli się spotykać i od-



Artur Dziurman czuje się spełniony zawodowo i prywatnie.



Z żoną, Justyną Drukałą -Dziurman, która jest cenionym naukowcem.

SEKRETY ZWIĄZKU

Uzupełniamy się we wszystkim. Jeździmy razem na wakacje – tak Artur Dziurman opisuje relacje z żoną. On i jego piękniejsza połówka mają też wspólne pasje sportowe: tenis i wyprawy rowerowe. – Dobrze się ze sobą czujemy – mówi aktor.

Fot.: Forum, Akpa (4), East News, Facebook.com/Teatr ITAN, Facebook.com/trojanowska.official

eprasa.pl 73fe0e2d1b



Z niewidomymi aktorkami gościł w studiu „Dzień dobry TVN" i z pasją opowiadał o ich wspólnej pracy.



Podczas próby spektaklu w swoim teatrze. – Wylewamy hektolitry potu – mówi aktor i reżyser, który zawsze daje z siebie wszystko.

krywali, że stają się sobie coraz bliżsi. – Myślę, że Artur urzekł mnie swoją prawdziwością, szczerością i chyba ekspresją. Uśmiechem i bezpośredniością. Ale najbardziej wrażliwością. To nie jest częsta cecha u mężczyzn – podkreśla żona artysty.

Egzotyczny mariaż

Nie przeszkadzało im nawet to, że pochodzą z dwóch różnych światów. On jest aktorem i reżyserem, ona – pracownikiem naukowym, który prowadzi badania nad komórkami macierzystymi. I dlatego – jak mówi żona aktora – mogą uchodzić za egzotyczny mariaż.

A oni, mimo to, świetnie się rozumieją. Mają na to prostą receptę. – Nie rozmawiamy o pracy w domu – mówi żona aktora. – Spędzamy czas na rozmowie o domu, o życiu i to jest cudowne – dodaje.

Piękniejsza połowa w programie „Kulisy sławy" jakiś czas temu uchyliła rąbka tajemnicy i ujawniła, że prywatnie Artur Dziurman jest domatorem. – Każdą wolną chwilę spędza w domu. Uwielbia ogród, wspólne posiadówki. Lubi posiłki, lubi je przygotowywać, po prostu lubi być w domu – przyznała szczęśliwa małżonka.

Mają też wspólna płaszczyznę zainteresowań – oboje kochają dobry film i teatr. Żona nie opuszcza żadnej premiery męża, i to niezależnie od tego, czy odbywa się ona w Krakowie, gdzie mieszkają, czy w innym mieście.

Najważniejsze, że małżonkowie wiedzą, że zawsze mogą na siebie liczyć.



W 2014 roku wziął udział w programie „Taniec z Gwiazdami".

WYDARZENIA TYGODNIA

Roksana Węgiel
Śpiewa dla Boga



Nigdy nie ukrywała, że wiara zajmuje ważne miejsce w jej życiu. Roksana Węgiel (21) jest katoliczką, bierze udział we mszach i korzysta z sakramentów. W sierpniu 2024 roku przed ołtarzem ślubowała miłość. – Zarówno ja, jak i Kevin jesteśmy bardzo wierzący, i nie wyobrażam sobie inaczej brać ślubu. Jak ślub, to tylko kościelny – mówiła. Swoją relację z Bogiem potwierdziła ostatnio przy okazji premiery nowej płyty. – Bóg jest punktem wszystkiego w moim życiu. Niektóre, a właściwie wszystkie piosenki powierzam Jemu. Jest kilka takich słów, które są o Panu Bogu, wierze i moich wartościach – wyznała.

Mariola Bojarska-Ferenc i Ryszard Ferenc
Jak włoska rodzina



Mariola Bojarska-Ferenc (65) i jej mąż Ryszard świętują 35. rocznicę ślubu. Z tej okazji dziennikarka opublikowała osobisty wpis, w którym podsumowała wspólne lata. Przyznała, że ich życie „nigdy nie było bajką", lecz pełną barw tęczą – z chwilami trudnymi i pięknymi. Największym powodem do dumy są dla nich synowie, pięcioro wnucząt i dwie synowe, dzięki którym czują się „jak włoska rodzina". Podkreśliła też, że udany związek wymaga codziennej troski. Męża nazwała człowiekiem, który wspiera ją w trudnych chwilach i pozwala być sobą: – Rysiu, dziękuję, że unosisz mi skrzydła i przytulasz, jak płaczę!

Izabela Trojanowska
Radość nad wodą



Mała rzecz, a cieszy! Izabela Trojanowska (71) podzieliła się w sieci radosną nowiną: wygrała prestiżowe Zawody Wędkarskie „Memoriał Mariana Łącza". – Złowiłam najwięcej ryb, a także największą rybę zawodów – i to leszcza! – zdradziła, dołączając zdjęcia znad Jeziora Wschodniego w Białobrzegach. Jej satysfakcja była tym większa, że aura nie rozpieszczała – było zimno, wietrznie i chwilami padało. Mimo kapryśnej pogody humory jednak dopisywały a rywalizacja toczyła się w duchu fair play. W dodatku na koniec wszystkie ryby wróciły zdrowe do wody, co dla gwiazdy miało szczególne znaczenie.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Agnieszka Więdłocha i

Nasz nowy dom!

Długo czekali na ten moment. Zakończyli remont i dziś mieszkają już w swoim nowym, wymarzonym miejscu na ziemi.



Teraz aktor częściej będzie mógł odpoczywać i rozmyślać nad ciepłym morzem?



Nie ma jak relaks na łonie natury...



Remont zakończony, wymarzone miejsce na ziemi już gotowe. Przeprowadzka za nimi – teraz czas na wspólne, radosne chwile.

Agnieszka Więdłocha (40) i Antoni Pawlicki (42), dumni rodzice dwóch tryskających energią kilkulatek, dotąd mieszkali na warszawskiej Saskiej Kępie. Teraz przeprowadzili się na drugą stronę Wisły, bo choć lubili dotychczasowe mieszkanie, to czteroosobowa rodzina potrzebowała już więcej przestrzeni. Dlatego też spełnili swoje marzenie i nabyli dom, który wyremontowali. A od kilku miesięcy – już w nim mieszkają!

W stronę słońca

Jak to zwykle bywa – przebudowa okazała się dużym wyzwaniem. – Antoni był bardzo w to zaangażowany. Każdego drobiazgu pilnował, doglądał i ustalał. Jest bardzo wymagający, ale w efekcie wszystko się udało i naprawdę świetnie się spisał – zachwala aktora jego przyjaciel.

Ale t0 nie koniec zmian w życiu aktorów i nie jedyne ich wyzwanie ostatnio. Od pewnego czasu cieszą się bowiem także swoim azylem za granicą – mieszkaniem w Hiszpanii. Ono także wymagało odświeżenia i włożenia w nie trochę pracy i serca. Od zawsze jednak lubili podróżować, choć teraz te wyjazdy z racji obowiązków zawodowych i domowych – są rzadsze niż niegdyś. Jak tylko więc znajdują wolną chwilę – wyruszają w czwórkę do Hiszpanii, gdzie uwielbiają bawić się z dziećmi nad morzem. Cenią sobie te wspólne momenty, tym bardziej, że dla obojga dom – gdziekolwiek jest – to symbol miłości i bezpieczeństwa.

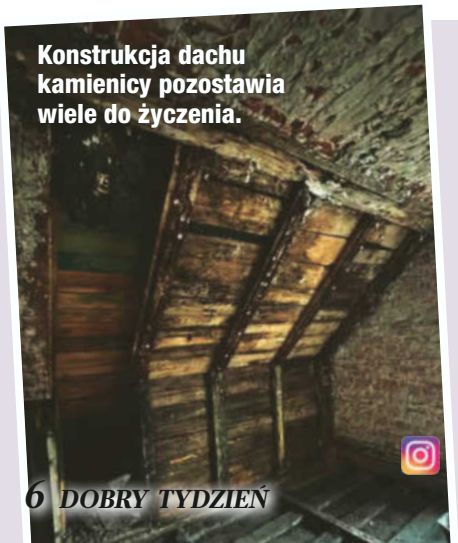
Oboje pochodzą bowiem z tradycyjnych domów i wynieśli z nich podobne wartości: miłość i wzajemny szacunek. I to samo chcą przekazywać swoim pociechom.

Rodzina daje szczęście

Ich wspólna historia zaczęła się na planie serialu „Czas honoru", to tam się poznali. Już wtedy gwiazdor wiedział ponad wszelką wątpliwość: – Jedynym cudownym sposobem przejścia przez życie jest posiadanie rodziny.

A jak powiedział – tak zrobił. W 2018 roku poślubił piękną koleżankę po fachu, a ich uczucie – pielęgnowane z dala od blasku fleszy – od tamtej pory tylko dojrzewa. Aktor uważnie wsłuchuje się w oczekiwania żony i aktywnie uczestniczy w wychowaniu dzieci. Nie chce, by w córkach zakorzeniło się przekonanie, że to jedynie kobieta zajmuje się domem i dziećmi, a mężczyzna wyłącznie – pracą.

Nawet, gdy sam wychował się właśnie w takim modelu. – Mama zajmowała się domem i dziećmi, tata utrzymywał rodzinę, angażując się w wychowanie na tyle, na ile pozwala-



Konstrukcja dachu kamienicy pozostawia wiele do życzenia.

Anna Karczmarczyk

Bez dachu nad głową?

Wymarzyła sobie klimatyczne mieszkanie w warszawskiej kamienicy. Anna Karczmarczyk (34) razem z ukochanym niedawno znalazła miejsce, które odpowiadało jej wyobrażeniom. Nie wahała się sprzedać samochód, by mieć wkład własny. Swojego auta pozbył się też jej wybranek. Wszystko po to, by za pół roku wprowadzić się do nowego lokum. Niestety, gdy ekipa zaczęła skuwać tynki, wyszło na jaw, że konstrukcja dachu kamienicy jest w fatalnym stanie. – Dach może nam spaść na głowę – wyznaje załamana aktorka. Mimo trudnej sytuacji zamierza walczyć o swoje marzenie i przeprowadzić renowację do końca.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Antoni Pawlicki



ła mu praca. Szukała pracy, ale nie podjęła jej, dopóki z bratem nie dorośliśmy – opowiadał. I dodawał: – Gdy przywołuję wspomnienia, wyświetla mi się obrazek: ja w kuchni czekający na obiad i mama stojąca przy garnkach.

Dziś wie, że nie chciałby, aby jego córki zapamiętały swoją rodzicielkę wyłącznie w takiej scenerii. I czuje się szczęściarzem, ponieważ wolny zawód daje mu elastyczność i pozwala łączyć pracę z ojcostwem. Razem z żoną tworzą zgrany duet: dbają o dom, o dzieci, ale i o siebie nawzajem.

A teraz, gdy domowe remonty są już tylko wspomnieniem, mogą wreszcie złapać oddech i cieszyć się tym, co zbudowali – tu, na miejscu, i w podróżach. Bo wiedzą, że najpiękniej idzie się przez życie ramię w ramię.



Gwiazda serialu „Profilerka" nie pozwoli pokonać się trudnej sytuacji.



Dariusz Wieteska

Aktor nigdy nie wstydził się swoich korzeni. Po śmierci taty wziął się za gospodarstwo.

Jakie będą plony?

Aktor ceni ciszę i spokój mazowieckiej wsi, gdzie dorastał.

Znany z nagrodzonego Złotą Telekamerą serialu „Na sygnale" Dariusz Wieteska (39) za młodu nie chciał nawet słyszeć o pozostaniu na gospodarce i postawił na karierę aktorską. Ale naturę trudno oszukać. Przywiązanie do ziemi dało o sobie znać. Dwa lata temu Dariusz podjął studia rolnicze. Ledwo co obronił dyplom, gdy na jego barki spadła odpowiedzialność za owdowiałą mamę i gospodarstwo, które budował tata, zanim zmogła go ciężka choroba. Senior Wieteska w ostatnich latach wymagał całodobowej opieki, więc praca na roli obciążała troje dzieci, dwie córki i syna, czyli Dariusza.

Zakasał rękawy

Aktor przed dwoma miesiącami rozpoczął remont rodzinnego domu. – Wyburzyłem ściany między pokojami, by uzyskać większą przestrzeń. Chciałbym na święta postawić wielki stół, przy którym zmieści się cała nasza rodzina – tłumaczy domową rewolucję. Mama nie miała nic przeciwko zmianom. Patrzy też z podziwem, jak jej najmłodsza pociecha radzi sobie na roli. Dariusz Wieteska co weekend stara się być u mamy – dogląda wzrastających sadzonek, wyremontował ciągnik, kupił też 20 kur.

Mama błogosławi

Często towarzyszy mu tam jego nowa partnerka. – Mama bardzo ją polubiła i trzyma za nas kciuki – zdradził. W przyszłym roku aktorowi stuknie czterdziestka, ale jemu nadal nie jest spieszno do ślubu. Ma już za sobą jeden nieudany związek i woli dmuchać na zimne. Za to bardzo chciałby być ojcem.

Wakacyjną przerwę od serialu i spektakli Dariusz zamierza spędzić z ukochaną w jego rodzinnych stronach, ale para wybiera się też nad Bałtyk. Kusi ich Hel. Kto wie czy nie pojadą tam rowerami...

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/agnieszka.wiedlocha.official, Instagram.com/antek_pawlicki, Instagram.com/anna_karczmarczyk, Instagram.com/dariuszwieteska, archiwum prywatne



Z mamą, starszą siostrą Eweliną i siostrzeńcem Filipem nad Zalewem Rawskim.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Wciąż jest ich oczkiem w g



Joanna Kuberska jest wdzięczna rodzicom za to, jak ją wychowali.

Powtarzali swojej jedynaczce, żeby zawsze liczyła się z uczuciami innych. Wychowali ją na uczciwego i empatycznego człowieka.

Znamy ją jako mecenas Bernadettę Hirsch z serialu „Szpital św. Anny". Joanna Kuberska (33) chętnie opowiada o rodzinie, w której się wychowywała. Mama i tata zadbali, by w dzieciństwie się nie nudziła. – Chodziłam do szkoły muzycznej, na jazdę konną, na lekcje pływania i języka obcego. Nie biegałam beztrosko po podwórku, ale nie uważam, że coś przez to straciłam. Miejsce na zabawę też w moim życiu było – wspomina aktorka.

Oczko w głowie

W Nowym Targu wszyscy znają jej rodziców, którzy są cenionymi lekarzami – pani Ewa okulistką, pan Wojciech ginekologiem. Asia zawsze była ich oczkiem w głowie. – Jestem jedynaczką i wiem, jak ludzie postrzegają i oceniają jedynaków, ale ja mam poczucie, że zostałam wychowana w dobrym balansie – opowiada. – Ani nie byłam w domu zagłaskiwana i chwalona za nic, ani też nie miałam tak zwanego zimnego chowu. I tak jest do dzisiaj.

Joanna od dziecka wyróżniała się urodą, ale rodzice pilnowali, by nie zachwycała się sobą. – Nie próbowali zrobić ze mnie „małej miss" – śmieje się. – Miałam normalny dom i normalnych rodziców, którzy mnie kochali, ale nie rozpieszczali. To dało mi siłę na wszystko – i na życie, i na pracę – ocenia.

Spełniać marzenia

Rodzice nie wymagali, by była we wszystkim najlepsza. Dobrze się uczyła, nie sprawiała problemów. Gdy, jako nastolatka, powiedziała, że nie chce kontynuować rodzinnej tradycji i zostać lekarką, nie mieli pretensji. Wiedzieli, że od dziecka marzy o aktorstwie. Najważniejsze było, by spełniała swoje marzenia. Bardzo przeżyli porażkę Joasi na egzaminach do wszystkich państwowych szkół teatralnych w Polsce. Dzięki ich wsparciu nie załamała się. Nie mieli nic przeciwko temu, by za rok znów spróbowała. Poradzili jej, by dobrze się przygotowała.

– Poszłam na wiedzę o teatrze na Uniwersytecie Jagiellońskim – opowiada. – Poznałam teatr od innej strony, doświadczyłam uroków studiowania. Długo miałam wątpliwości, czy ponownie zdawać do PWST. W ostatniej chwili złożyłam podania do szkół w Krakowie i Warszawie. W obu przeszłam

UNIKAĆ BŁĘDÓW

Bardzo ważne dla mnie jest to, abym mogła z podniesionym czołem spojrzeć w lustro każdego dnia i powiedzieć: Jest ok. Staram się podejmować słuszne i mądre decyzje. Człowiek chciałby unikać potknięć, błędów – mówi aktorka.



Od dziecka marzyła o tym, by zostać aktorką.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

łowie



Z tatą, którego uważa za ideał mężczyzny.



Ma bardzo bliską relację z mamą – są także przyjaciółkami.

do ostatniego etapu, ale zdecydowałam się na studia w stolicy. Na finał do Krakowa już nie musiałam jechać.

Raj w centrum miasta

W rodzinnym domu Joanny dużo rozmawiało się o sztuce. Rodzice chodzili do teatru, zaszczepili córce miłość do niego. Po raz pierwszy na spektakl w krakowskiej Grotesce pojechała, gdy miała niecałe dwa lata. Jej babcia była bileterką, po przedstawieniu zaprowadziła ją za kulisy. Asia ciągle prosiła mamę i tatę, żeby zabrali ją do teatru. Wszystkie bajki grane w Grotesce znała na pamięć i odgrywała je w domu. – Już wtedy wiedziałam, kim chcę być, jak dorosnę – twierdzi.

Joanna dawno wyfrunęła z rodzinnego gniazda, ale często wraca na Podhale. W stolicy brakuje jej – jak mówi – powietrza. Ma niewielki ogródek, hoduje ukochane hortensje i rododendrony. – Ten mój kawałek zieleni daje mi wytchnienie i spokój. Śmieję się, że zapewniłam sobie raj w centrum miasta.

„Rodzice mnie kochali, ale nie rozpieszczali. To dało mi siłę”

Najważniejsze są relacje

Pani Ewa ma w Nowym Targu prywatny gabinet, pan Wojciech pracuje w szpitalu w Zakopanem, przyjmuje też pacjentki w Nowym Targu. Często jeżdżą po świecie, są szczęśliwi, gdy córka może im towarzyszyć.

– Dla nich liczy się przede wszystkim człowiek – podkreśla aktorka. Rodzice uczyli ją, by szanowała innych. – Dużo ze mną rozmawiali o tym, jak ważne są relacje.

Joanna z dumą mówi, że tata jest dla niej wzorem mężczyzny, a mama kobiecości.

Fot.: Akpa, Instagram.com/joanna_kuberska(3)

REKLAMA

30 lat pełnych wzruszeń!



Rocznicowe wydanie „Sukcesów i Porażek”

w sprzedaży od 19 czerwca!

eprasa.pl/73fe0e2d1b

Bartek Wrona

Szczęśliwa to szczęśliwa



Jest przekonany, że dobro wraca do tego, który je czyni, więc nie odmawia koncertów charytatywnych.

Jest wdzięczny przyjacielowi, że trzymał go z dala od pokus, gdy był na szczycie popularności z zespołem Just 5. Dziś piosenkarz nie ma się czego wstydzić.

Karierę zaczął jako nastolatek, ale dzięki mocnemu kręgosłupowi moralnemu i wierze wyniesionej z domu woda sodowa nie uderzyła mu do głowy. Bartek Wrona (44) dość wcześnie założył rodzinę, ale nie żałuje – bo córki są już dorosłe, a on i jego małżonka wciąż czują się młodo.

Za kilka miesięcy będzie Pan obchodzić 30-lecie kariery. Szykuje się Pan powoli do tego jubileuszu?

Jak pomyślę, że w przyszłym roku stukną trzy dekady na scenie, to nie mogę w to uwierzyć. Cudownie jest móc robić to, co się chce i jeszcze na tym zarabiać. Wiadomo, że nie zawsze było kolorowo, bo branża muzyczna rządzi się swoimi prawami i raz się jest na wozie raz pod nim, ale cieszę się, że jestem tu, gdzie jestem. Oczywiście, myślę o jubileuszu i szykuję dla moich fanów niespodziankę, ale na razie cicho sza!

Sięgając pamięcią wstecz, czy jest coś czego Pan żałuje, co chciałby Pan wymazać z pamięci?

Karierę rozpocząłem jako 14-latek w boys bandzie Just 5. Byłem wtedy gówniarzem rzuconym na głęboką wodę. Żyłem, jak w kołowrotku – mnóstwo wyjazdów, koncertów, imprez. Naprawdę nie brakowało okazji, by zaszaleć. Na szczęście mój przyjaciel z zespołu, Grzegorz Kopala miał na mnie oko. Muszę mu szczerze podziękować za to, że trzymał mnie z dala od pokus i ochronił przed ciemną stroną show-biznesu.

Z RÓŻAŃCEM NA SZYI

Dziękuję Panu Bogu też za to, że mam szczęśliwą rodzinę i mogę się spełniać jako mąż i ojciec. Jestem wdzięczny za takie życie, jakie mam – mówi 44-letni wokalista. Bartek Wrona nie wstydzi się swojej wiary. Na szyi nosi różaniec zakończony inicjałem jego żony, Marioli.



Miał 14 lat, gdy wkroczył do show-biznesu z zespołem Just 5.

Fot.: Akpa, archiwum prywatne (2), Instagram.com/bartekwrona.official

eprasa.pl 73fe0e2d1b

żona, rodzina!





Z Mariolą jest ponad dwie dekady i wciąż mają motyle w brzuchu.

Założył Pan rodzinę, gdy mógł Pan jeszcze szaleć...
Niektórzy mówią, że za szybko założyłem rodzinę, ale ja tego tak nie postrzegam. Chciałem mieć żonę, dzieci. I wszystko się udało. Nadal jestem z Mariolą, czyli Marie, a nasze córki to dorosłe panny. Starsza Amelia już wyprowadziła się z domu, młodsza powoli się do tego przymierza – Dalia planuje wyjechać za granicę. Cieszę się, że moje dziewczyny chłoną życie i są przy tym kochane, uczciwe i znają wartości.

Wiele par w show-biznesie żyje w nieformalnych związkach, Wy jednak chcieliście ślubować przed Bogiem. Jak ważna jest dla Państwa wiara?
Oboje z żoną jesteśmy osobami wierzącymi, bo z takich domów wyszliśmy i w wierze wychowaliśmy nasze córki. Zależało mi, by dom, który stworzymy, był pełen miłości i taki jest. Modlimy się za siebie nawzajem. Tata powiedział mi kiedyś, że „szczęśliwa żona, to szczęście całej rodziny, a dla męża to święty spokój" i tego się trzymam.

Macie swoje rytuały?
Wspólne posiłki. Zwykle są to kolacje. To taki czas tylko dla nas, bez rozpraszaczy w postaci telefonów. Rozmawiamy o wszystkim – o ważnych i mniej ważnych sprawach. Taki posiłek scala rodzinę, wspaniała sprawa.

Jakim jest Pan ojcem?
O to trzeba by było zapytać dziewczyny, ale myślę, że jestem dobrym ojcem. Córki mówią, że lepszego taty nie mogłyby sobie wymarzyć i chciałyby znaleźć takiego faceta jak ja. Życzę im tego, ale będzie to niełatwe, bo jestem jeden na milion. Zawsze poświęcałem córkom dużo czasu i pod nie układałem swój grafik. Żona pracowała w ciągu dnia, a ja w tym czasie gotowałem obiadki. Do dziś lubię gotować. Nie wykluczam, że na emeryturze otworzę restaurację.

W kwestiach wychowawczych mówiliście z żoną zawsze jednym głosem?
Jeżeli chodzi o wychowanie, to zawsze z Mariolą byliśmy zgodni, ale muszę przyznać, że córeczki próbowały mnie urabiać i nierzadko im się to udawało. Z moją małżonką nie miały już łatwo. Jak mama tupnęła nogą, to chodziły jak w zegarku.

W każdym małżeństwie czasem iskrzy. Jak sobie z Mariolą z tym radzicie?
Nie wyobrażam sobie cichych dni, więc jak atmosfera się zagęszcza, próbuję złagodzić sytuację humorem. Jak to nie pomaga to... „cóż szkodzi obiecać".

Nadal ma Pan rzesze fanek. Żona nie jest zazdrosna?
Nie daję Marie powodów do zazdrości, jest jedyną kobietą w moim życiu. Choć zdrowa nutka zazdrości, myślę, że by nam nie zaszkodziła w związku.

Lato zapowiada się pracowite?
Od promocji mojego nowego singla „To nie tak" mam bardzo intensywny czas i jestem gościem w domu. Moja żona pracuje i nie może sobie pozwolić na to, żeby ze mną jeździć. A może to i dobrze, bo krótka rozłąka sprawia, że możemy za sobą potęsknić.

Jest Pan rozrzutny czy oszczędny?
Nie da się ukryć, że jestem Poznaniakiem, bo nie lubię wydawać pieniędzy na głupoty. Moi rodzice pokazali mi wartość pieniądza i wiem jak gospodarować domowym budżetem – najpierw rachunki, potem przyjemności. Najchętniej wydaję kasę na podróże. Zimę spędziłem w Tajlandii.

Córki są jego największym skarbem i dumą.

Czego Panu życzyć?
Przede wszystkim zdrowia i dużo pozytywnego myślenia.

Rozmawiała
Barbara Włodarska-Molęda

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Miłość przyszła na czas

Ona dała mu dom i spokój, on nauczył ją odwagi. Ich małżeństwo przetrwało przeprowadzkę, polityczne burze i wyrok rosyjskiego sądu.

Poznali się w momencie, gdy każde z nich szukało swojego miejsca w życiu. Pełni wątpliwości, niepewności i pytań o przyszłość, nie wiedzieli, że los szykuje dla nich coś wyjątkowego. Ich spotkanie stało się przełomem, który odmienił ich życie na lepsze.



W ich historii nie brak trudnych decyzji, ale zawsze są w tym razem.

Uczucie nie potrzebuje słów

– Byliśmy wewnętrznie pogubieni i poszukujący, a jednocześnie osamotnieni w tych poszukiwaniach. Gdy się spotkaliśmy, rozumieliśmy się intuicyjnie. Mówiłam słabo po rosyjsku. Nasza rozmowa była jak dziecięcy dialog – trochę słów, trochę spojrzeń, trochę domysłów – wspominała Karolina Gruszka (45), która swojego przyszłego męża Iwana Wyrypajewa (51) poznała dwadzieścia lat temu na festiwalu filmowym w Kijowie.

– Podeszła do mnie po pokazie mojej „Euforii" i powiedziała, że bardzo się jej podobało. Wzięła mnie za rękę i zaprowadziła na salę, gdzie miała miejsce projekcja „Kochanków z Marony", z nią w roli głównej. Była olśniewająca i świetnie grała. Spędziliśmy ten wieczór razem. Coś się zaczęło – ledwo wyczuwalne, ale prawdziwe – mówił reżyser.

Zafascynowany jej talentem zaproponował jej rolę. Ona zrezygnowała z etatu w Teatrze Narodowym i przeprowadziła się do Moskwy. W 2010 roku wzięli ślub cywilny w Warszawie, a później prawosławny.

– Grałam w teatrze męża, pracowaliśmy razem. To był czas pełen pasji, intensywnych poszukiwań. Bardzo dużo podróżowaliśmy. Tybet, Indie, Indonezja, Peru. A kiedy urodziła się Maja, zaczęliśmy żyć między Warszawą a Moskwą – opowiadała po latach.

To Karolina mnie uratowała

W 2014 roku uznali, że córka nie powinna już ciągle kursować między krajami. – Rzeczywistość wokół nas się zmieniała. W 2013 roku, pracując w teatrze w Rosji, widzieliśmy to z bliska. Zmieniono ministra kultury. Przyszły zakazy. Niby drobiazgi – zakaz przekleństw na scenie – ale dla nas to był sygnał: zaczyna się cenzura – wspominała aktorka.

Po aneksji Krymu nie chcieli tam wychowywać Mai. – To Karolina mnie uratowała. Dosłownie. W moim życiu są dwa kluczowe wydarzenia: pierwsze – że się urodziłem. Drugie – że ją spotkałem. Bez niej by mnie nie było – mówił Wyrypajew.

Życie w cieniu wyroku

Po ataku Rosji na Ukrainę reżyser wystąpił przeciwko wojnie. Zaocznie skazano go na siedem i pół roku więzienia. – Ten wyrok zaburzył moje poczucie bezpieczeństwa. Choć jesteśmy w Polsce, choć Wania ma obywatelstwo – ten lęk zostaje. Cichy. Głęboki. I realny – zwierzyła się ostatnio aktorka. Razem założyli fundację Teal House, wspierającą artystów z Rosji, Białorusi i Ukrainy.

Dziś ich małżeństwo opiera się na uważności, wolności i zgodzie na odrębność. – Zachwyca mnie w Wani jego odwaga. W szukaniu prawdy, w mówieniu tego, co się myśli, nawet jeśli to nie zawsze daje bezpieczeństwo. Ale daje wolność. Nie jest ideałem. Ma lekką obsesję na punkcie zarazków. Przeciera telefon spirytusem i myje owoce dziesięć razy – zdradza Karolina Gruszka.

Rachunki i urzędy są po jej stronie, czystość po jego. – Myślę, że spotkaliśmy się w momencie, kiedy byliśmy na to gotowi. Po drodze nauczyliśmy się wspierać, ale też szanować swoją odrębność – mówi aktorka.



Miłość zaczęła się od przypadku, a okazała się silnym i głębokim uczuciem.



Nie tylko córka i dom są ich światem. Bywa, że teatralna pasja prowadzi ich aż do Ameryki.

Fot.: Forum, Akpa(2), Instagram.com/karolina_gruszka_official

eprasa.pl 73fe0e2d1b





Od kiedy reżyser wypowiedział się przeciwko napaści Rosji na Ukrainę małżonkowie nie mogą być do końca spokojni.

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was
- EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Sławomir Zapała

Wiara jest moim

Jak mam czyste serce, to mam radosne oczy – mówi piosenkarz, który stara się być dobrym człowiekiem i żyć zgodnie z nauczaniem Kościoła.

Za kilka tygodni będzie obchodził piętnastą rocznicę ślubu! Sławomir Zapała (43), wykonawca takich hitów jak „Miłość w Zakopanem" i „Megiera", przed laty modlił się o dobrą żonę. – A Kajra się nie modliła, więc ma to, co ma – mówi ze śmiechem o ukochanej Magdalenie Kajrowicz (42).

Wokalista rock polo nie obnosi się ze swoją religijnością, ale też nie ukrywa, że jest ona ważna w jego życiu. – Trzyma mnie na dobrych torach. Dodaje sił i pokoju w tym, co robię na co dzień – wyznał szczerze w zeszłym roku.

Modlił się o znak i go dostał

Wiarę przekazali mu rodzice, Józefa i Andrzej Zapałowie. To oni nauczyli go pierwszych modlitw i dziękowania Bogu za wszystkie otrzymywane łaski. Szczególnie mama, która głównie opiekowała się synem, gdy ojciec wyjeżdżał do pracy za granicę. Jednak to tata miał zdolności muzyczne i zaraził nimi swojego jedynaka.

Gdy chłopiec miał zaledwie 7 lat, rodzice zapisali go na zajęcia do działającego przy Nowohuckim Domu Kultury teatru muzycznego. Od zawsze byli jego największymi fanami. Cieszyli się z jego sukcesu, gdy za pierwszym podejściem dostał się do szkół teatralnych w Krakowie i Warszawie. Sławomir nie wiedział jednak, które miasto wybrać, modlił się o jakiś znak.

– I go dostałem. Przed szkołą teatralną przejeżdżał wtedy papież, który pomachał z papamobile. Wtedy wiedziałem, że zostanę w Krakowie – wyznał kiedyś. I został aktorem. Uważa, że talent, który

Wiarę wyniósł z rodzinnego domu. Jest praktykującym katolikiem, a wartości chrześcijańskie są dla niego drogowskazem.

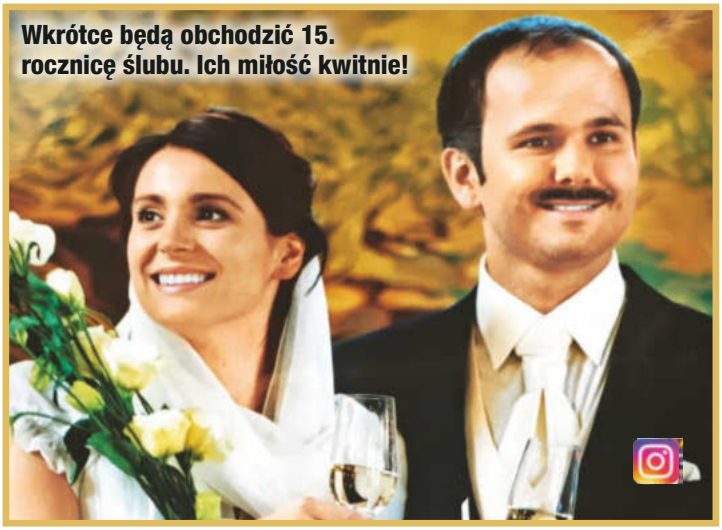


W 2016 roku doczekali się synka Kordiana.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/superkajra (2)

prasa.pl 73fe0e2d1b

kompasem


Wkrótce będą obchodzić 15. rocznicę ślubu. Ich miłość kwitnie!


Gdyby nie „Kajra", to Sławomira by nie było – mówi o ukochanej żonie.


Na scenie występują razem i tworzą zgrany duet.

otrzymał, jest darem od Boga. A sam Jan Paweł II widocznie patronował jego karierze – swoje pierwsze niewielkie role Sławomir zagrał właśnie w filmach o polskim papieżu, w produkcjach „Karol. Człowiek, który został papieżem" oraz „Jan Paweł II".

Jak mierzyć się z trudnościami?

Jednak największą popularność przyniosło mu śpiewanie piosenek rock polo. Był 2014 rok, Sławomir był już żonaty z Magdaleną Kajrowicz, mieszkali w niespełna 20-metrowym mieszkaniu na warszawskiej Pradze. Po jednej z kłótni z żoną, nie chcąc się odzywać i zaogniać konfliktu, wziął do ręki gitarę i wymyślił refren do „Megiery". Za ten utwór pokochała go cała Polska! Potem za „Miłość w Zakopanem".

– Gdyby nie „Kajra", to Sławomira by nie było – przyznał wokalista po latach. Dziś oboje działają w show-biznesie. Zdają sobie sprawę, że łatwo się w nim pogubić, ale swój związek budują przede wszystkim na zaufaniu. – Zawsze możemy na siebie liczyć – powtarzają zgodnie.

W 2016 roku para doczekała się syna Kordiana. W byciu dobrym mężem i ojcem Sławomirowi pomaga wiara. – Czerpię z niej dużo siły. Uważam, że mężczyźnie wiara jest potrzebna do tego, żeby mierzyć się z trudnościami. Czasem samo jej poszukiwanie jest już wartością, samo zadawanie pytań – stwierdził w wywiadzie dla Plejady. I choć przyznał, że różni się z żoną pod tym względem, to jednak oboje szanują swoje przekonania i wartości.

> „Wierzę w dobrą rękę, która mnie prowadzi i to pomaga mi w codziennym życiu"

Bóg ma duże poczucie humoru

Artysta widzi działanie Opatrzności w swoim życiu. – Nie jestem typem, co lata z różańcem na pokaz. Wiara to dla mnie coś osobistego, taki kompas. A to, co mnie spotyka, jest pewnego rodzaju darem. Wierzę w dobrą rękę, która mnie prowadzi i to pomaga mi w codziennym życiu – opowiada.

Także muzyczne sukcesy zawdzięcza nie tylko sobie i żonie, ale przede wszystkim Bogu. – Musi mieć niezłe poczucie humoru, skoro stworzył mnie i dał mi takie życie. Ja tylko próbuję Mu dorównać – stwierdził kiedyś.

A swoją wiarę pielęgnuje na co dzień. Modli się na różańcu, chodzi do kościoła, korzysta z sakramentów. – To jest moje ciągłe nawracanie się – przyznał, dodając, że stara się być dobrym człowiekiem, bo to jest w życiu najważniejsze. – Jak mam czyste serce, to mam radosne oczy – podkreślił.

Dumny z Polski!

Jest patriotą, będąc za granicą zawsze z uznaniem mówi o ojczyźnie. – Kocham to, że potrafimy walczyć o nasze wartości. W każdą niedzielę polskie kościoły są pełne, a widziałem już takie świątynie, na przykład w Holandii, z których zrobiono dyskoteki albo hotele – przyznał w jednym z wywiadów.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Joanna Barańska

Przecież to Bóg nas do

Wiara zawsze dawała Joannie poczucie bezpieczeństwa. Kiedy założyła własną rodzinę, doceniła to, że ktoś czuwa nad nią i bliskimi.



Życie w wierze daje Joannie spokój i pewność siebie.



Szybko stwierdziła, że Piotr jest mężczyzną dla niej.

Jako mała dziewczynka chodziła z mamą do kościoła i na nabożeństwa majowe.

– Mama była dla mnie wzorem wiary i miłości do Boga – mówi Joanna.

Po pierwszej komunii św. brała aktywny udział z życiu parafii, a kiedy podrosła, wstąpiła do Rycerstwa Niepokalanej. To była jej bezpieczna przystań, tam czuła się rozumiana i akceptowana.

Rówieśnicy w szkole podstawowej natomiast śmiali się z niej, że tyle czasu spędza w kościele. Dopiero kiedy poszła do technikum odzieżowego, poznała kilka koleżanek, z którymi się rozumiała.

To miał być tylko niewinny żarcik

W ostatniej klasie wspólnie bawiły się na studniówce. Był początek 2000 r.

– Nie wiedziałam, że jesteś taka odważna – usłyszała nagle od jednej z przyjaciółek. – Twoje ogłoszenie pojawiło się w gazecie – wyjaśniła.

Okazało się, że koleżanki wysłały w jej imieniu anons: „Miła, wesoła 20-latka z Łodzi pozna chłopca dla którego liczą się takie wartości jak uczciwość, wierność i wiara w Boga” – dowiedziała się po jakimś czasie, jaka była jego treść.

„Nie wiedziałam, że jesteś taka odważna – usłyszała nagle od jednej z przyjaciółek.”

W połowie marca zobaczyła w skrzynce pocztowej grubą kopertę z 43 listami z redakcji i postanowiła je przeczytać. Szczególną uwagę zwróciła na list od Piotra. Pisał w nim, że modli się przy stuletniej kapliczce o dobrą żonę.

Odpisała, a kilka dni później dostała odpowiedź. Na początku kwietnia Piotr zadzwonił i zaproponował spotkanie. Przyjechał do niej tydzień później i spędzili cudowną niedzielę. Poszli do kościoła, a potem na spacer, dużo rozmawiali.

– Już po pierwszym odczytaniu listów czuliśmy, że to Bóg nas ze sobą złączył – mówi z uśmiechem kobieta.

Piotr oświadczył się jej w czerwcu, w święto Zesłania Ducha Świętego. Pobrali się dwa miesiące później, 26 sierpnia 2000 r.

Po ślubie zamieszkali z rodzicami Asi. Nie mieli czasu się sobą nacieszyć. Szybko zaszła w ciążę. Na świecie pojawił się Radek. Straciła pracę po zajściu w ciążę, więc skupiła się na synku. Piotr był zatrudniony w firmie, w której pracował też jej tata. Nie zarabiał dużo, ale mimo to marzyli o własnym kącie. Było im ciężko, jednak ani na chwilę nie zwątpili w Boga. W 2009 r. urodził się Bartek.

Choć było ciężko, nie wątpili w Opatrzność

– Nie damy rady tak dłużej we czwórkę, w tym jednym pokoju – żaliła się Asia mężowi.

– Trzeba być dobrej myśli i się modlić, Bóg nam pomoże – uspokajał ją Piotr.

Rok później usłyszeli, że znajomi sprzedają mieszkanie blisko jej rodziców. Po nabożeństwie fatimskim, w pierwszą sobotę października podeszli do nich i zapytali, czy znalazł się już kupiec.

Fot. Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 73fe0e2d1b

z Łodzi

siebie popchnął!

– Nie. Jeśli jesteście zainteresowani, to możemy dać wam czas – usłyszeli w odpowiedzi.

Poczuli, że to jest szansa, na którą czekali. Kiedy w końcu odebrali klucze do mieszkania, wiedzieli, że spełniło się ich marzenie.

– Dzięki ci Boże, że wysłuchałeś naszych próśb – szepnęła Asia.

Dwa lata później do ich rodziny dołączyła Jagoda. Dziewczynka początkowo miała problemy ze zdrowiem, z czasem jednak jej stan się ustabilizował.

Kiedy poszła do przedszkola, Asia wróciła do pracy. Piotr zatrudnił się w parafii, jako kościelny. Jakiś czas później Asia także dostała tam pracę jako kancelista. Jednocześnie udzielała się aktywnie w życiu parafii.

Wraz z mężem skończyli kurs z doradztwa rodzinnego.

Starali się pracować nad swoim małżeństwem. Jednocześnie coraz częściej myśleli, żeby pomagać innym. Organizowali spotkania dla małżonków w parafii. W tym czasie też bardzo umocnili się w wierze. Słuchali konferencji na You Tube, czytali Pismo Święte.

Jednak problemy ich nie opuściły. W 2019 r. Joanna poczuła tak silny bólu kręgosłupa, że nie mogła wstać z łóżka.

– Ma pani bardzo poważne zwyrodnienia, może rehabilitacja pomoże – usłyszała od lekarza.

Leżała przez półtora miesiąca. Bała się, że już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Piotr pomagał jej, jak mógł. Rehabilitacje i naświetlania zdawały się jednak nie przynosić oczekiwanego rezultatu.

Modlitwa przynosiła jej ulgę i pomagała

Wzięła udział w Seminarium Odnowy Wiary przez internet. Czytali wspólnie z mężem Pismo Święte. Cofnęła się do początku, do korzeni swojej wiary i relacji z Bogiem. Zadała sobie pytanie, o co chce poprosić Boga, co da spokój i szczęście jej rodzinie.

„Nie mieli łatwego życia, ale zawsze mieli Boga przy sobie. To było najważniejsze.”

– Boże daj mi zdrowie i stabilizację finansową – poprosiła ze szczerego serca.

Trwała w modlitwie i czytaniu Słowa Bożego przez kolejne dwa tygodnie. W pewnym momencie zdała sobie sprawę, że nie czuje bólu.

W 2025 r. wypadała ich 25. rocznica ślubu, marzyła się jej piękna uroczystość rodzinna. Jednak już w styczniu okazało się, że jej zmiennik w pracy zarezerwował sobie urlop w sierpniu, akurat w tym czasie.

Mimo smutku, postanowiła zaufać Bogu, i wzięła udział w rekolekcjach ignacjańskich w milczeniu. Oddała Bogu całą swoją uwagę i czas. Nie miała telefonu ani zegarka, a wszędzie była na czas.

– Boże, chce żebyś zawsze mnie tak prowadził – zapragnęła.

W maju oboje zostali zwolnieni z pracy, co było niemałym ciosem. W tym samych czasie w sąsiedniej parafii otwierała się Kaplica Wieczystej Adoracji Najświętszego Sakramentu.

– Nie zostawię was sierotami – usłyszała tam wewnętrzny głos.



Dzień 25. rocznicy ślubu. Odnowili wtedy przysięgę małżeńską.

Mieli z mężem wątpliwości, czy w zaistniałej sytuacji świętować rocznicę.

– 25 rocznicę ma się tylko raz w życiu – powiedział im syn i rozwiał ich rozterki.

W sierpniu zorganizowali piękną uroczystość. Była cała rodzina, dzieci i przyjaciele. Odnowili przysięgę małżeńską.

Od kilku lat Joasia jest w projekcie Urzekająca. Od maja 2025 r. bierze udział wraz z mężem w wyzwaniu „52 Tygodnie z Biblią”, aby przez rok przeczytać czytać całe Pismo Święte.

Kilka lat temu udało im się pojechać z mężem do Medjugorie. To był ich pierwszy wyjazd tylko we dwoje. Cieszyli się każdą wspólną chwilą.

Nie mieli łatwego życia, ale zawsze mieli Boga przy sobie. I tego właśnie życzą każdemu.

Anna Wyszyńska



Z rodziną na wakacjach nad morzem.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Kierunek: Łódź



Miasto szczyci się swoją reprezentacyjną ulicą, jednak ma znacznie więcej do zaoferowania. Latem organizowanych jest tu dużo ciekawych imprez kulturalnych i rozrywkowych.

Łódź potrafi zaskoczyć. Jeszcze niedawno kojarzona głównie z przemysłową przeszłością, dziś przyciąga energią zmian i miejskim klimatem, który trudno podrobić gdzie indziej.

Aleją wśród gwiazd

Spacer najlepiej zacząć od ulicy Piotrkowskiej – jednej z najdłuższych ulic handlowych w Europie. To tu bije serce miasta: restauracje, murale, podwórka z charakterem i instalacje artystyczne, które pojawiają się trochę „znikąd". Warto zboczyć w bramy – często kryją klimatyczne knajpki albo galerie. To na Piotrkowskiej znajdują się gwiazdy, upamiętniające wybitne postacie polskiego kina, m.in.: Jadwigę Andrzejewską, Stanisława Bareję, Andrzeja Wajdę.

Spacer urozmaicają także charakterystyczne rzeźby, z którymi chętnie fotografują się turyści – można przysiąść obok Fortepianu Rubinsteina czy zatrzymać się przy Kuferku Reymonta. Wieczorem Piotrkowska nabiera innego klimatu: ogródki restauracyjne wypełniają się ludźmi, a zabytkowe kamienice, podświetlone ciepłym światłem, przypominają o przemysłowej historii miasta i jego secesyjnej elegancji.

Kilka kroków dalej jest Manufaktura – dawny kompleks fabryczny zamieniony w ogromną przestrzeń spotkań. Czerwona cegła, otwarte place, muzea i restauracje tworzą miejsce, gdzie historia miesza się z codziennym życiem. Latem odbywają się tu koncerty i wydarzenia plenerowe.

Jednym z ciekawszych punktów jest OFF Piotrkowska – kreatywna przestrzeń w dawnych zabudowaniach fabrycznych, pełna alternatywnych barów, pracowni i wydarzeń. To dobre miejsce, żeby poczuć młodą, twórczą stronę miasta.

Przemysłowe korzenie

Księży Młyn, dawne osiedle robotnicze, dziś przyciąga odnowioną architekturą. To nie

eprasa.pl 73fe0e2d1b



Ławeczka Tuwima znajduje się na Piotrkowskiej. Poeta urodził się w Łodzi i spędził tu dzieciństwo i młodość.

Miasto pełne zabytków podbija serca ludzi w XXI wieku. Każdy świetnie się w nim czuje.

jest pojedynczy zabytek, tylko cały kawałek miasta zaprojektowany od zera w XIX wieku przez przemysłowca Karola Scheiblera. Fabryka, domy robotnicze, szkoła, szpital, sklepy – wszystko w jednym miejscu. Taki samowystarczalny mikroświat z czerwonej cegły, który do dziś zachował swój układ. Cicho, zielono, trochę jakby czas zwolnił. Idealne miejsce na krótki oddech od miejskiego zgiełku.

Na koniec zostaje EC1 Łódź – Miasto Kultury – kompleks w dawnej elektrowni, gdzie znajdują się centrum nauki i planetarium. To symbol tego, jak Łódź zmienia swoją tożsamość: z przemysłowej w kreatywną i otwartą. To miejsce świetnie pokazuje, jak dawne fabryczne dziedzictwo może stać się przestrzenią dla nauki, sztuki i rozrywki, zachowując przy tym swój niepowtarzalny, industrialny charakter.

To dobra kropka nad „i" po dniu zwiedzania. Bo Łódź najlepiej poznaje się krok po kroku, dając się jej trochę zaskoczyć.



Księży Młyn to miejsce stworzone do zdjęć – detale dawnej architektury robią tu wyjątkowy klimat.



W mieście jest dużo zieleni. Park Źródliska to najstarszy park Łodzi.



Jednorożec to jeden z symboli miasta. Rzeźba szybko stała się jednym z jego najbardziej rozpoznawalnych punktów.

WEEKEND W MIEŚCIE



„Wakacje na Piotrkowskiej" to dwa miesiące bezpłatnych atrakcji dla dzieci i dorosłych, a 24-26 lipca Łódź Summer Festival – zabawa połączona z obchodami 603. urodzin miasta. Warto też odwiedzić łódzkie zoo (Orientarium). Miasto można zwiedzać szlakiem murali – to jedna z największych zewnętrznych miejskich galerii.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Święty Józef Moscati

„Nie wiedza, lecz miłość przemienia świat” – twierdził pierwszy kanonizowany współczesny lekarz. Leczy nadal – z nieba.



Koledzy lekarze często nie podzielali jego poglądów ani wiary, jednak w chwilach próby i trudnych sytuacjach zwracali się do niego z prośbą o modlitwę.

W cierpiącym jest Jezus

Nigdy nie pozostawał obojętnym na cierpienie drugiego człowieka. Dziś jest patronem chorych, lekarzy i personelu medycznego.

Był wobec pacjentów bardzo troskliwy, nigdy nie żałował dla nich czasu. Śmierć każdego była dla niego przeżyciem. „Objaw się!” – prosił Jezusa w krytycznych sytuacjach. Pewnego razu powiedział do studenta, gdy odeszli od łóżka ciężko chorej: „Zapamiętaj to. Dziś zobaczyłeś dokładny obraz Jezusa Ukrzyżowanego”.

Z nauką i wiarą

Józef Moscati urodził się w 1880 roku w Benewencie, gdzie jego ojciec był prezesem sądu. Wpływ na wybór zawodu na pewno miał wypadek jego brata Alberta, który mając 19 lat spadł z konia i do śmierci cierpiał na straszne napady padaczkowe. Józef czule się nim zajmował. Ukończył studia w wieku 22 lat, mając na koncie 27 publikacji naukowych i od razu wygrał konkurs na zastępcę ordynatora szpitala w Neapolu. Przez kolegów po fachu uważany był za fanatyka religijnego. Nie obchodziło go to. Gdy słyszał: „Tego chłopca zabiła bakteria, którą stworzył twój Bóg”, odpowiadał: „Jezus żyje w każdym chorym. Jeżeli będę leczył tylko chorobę, poniosę porażkę”. Nie widział sprzeczności między nauką a wiarą. Został wykładowcą Instytutu Anatomii Patologicznej, ale najwięcej czasu poświęcał najbiedniejszym chorym. Odwiedzał ich, zmieniał opatrunki i pocieszał. Kiedy próbowali za to płacić wykrzykiwał: „Albo zwario-

Modlitwa za przyczyną św. Józefa Moscatiego

Święty Józefie Moscati, prawdziwy wzorze chrześcijańskich lekarzy, w ramach wykonywania swojego zawodu lekarza, zawsze dbałeś zarówno o duszę i ciało każdego pacjenta. Spójrz na nas, którzy odwołujemy się do Twojego niebiańskiego wstawiennictwa, byśmy mogli uzyskać dla nas zarówno fizycznego jak i duchowego zdrowia oraz wszelkich niebieskich łask. Uśmierz ból cierpiącym, daj pocieszenie chorym, pociesz cierpiących i daj nadzieję przygnębionym. Niech młodzi odnajdą w Tobie wzór, pracujący niech biorą z Ciebie przykład, starzejący się niech odnajdują w Tobie pocieszenie a umierający nadzieję zbawienia wiecznego. Bądź dla nas wzorem pracowitości, uczciwości i miłości, abyśmy mogli spełniać nasze chrześcijańskie obowiązki i chwalić Boga, naszego Ojca. Amen

eprasa.pl 73fe0e2d1b



Grób świętego Józefa Moscatiego w kościele Gesù Nuovo w Neapolu znajduje się w głównej nawie.



Od 2023 roku jego relikwie są w Dobrzyniu nad Wisłą. Msze o uzdrowienie odbywają się każdego 27. dnia miesiąca.

waliście, albo wzięliście mnie za złodzieja!". Modlił się za każdego pacjenta i mówił do nich: „Uleczą cię sakramenty, idź na Mszę Świętą". Gdy wybuchł wulkan Wezuwiusz w 1906 roku, osobiście uratował wszystkich pacjentów zagrożonego lawą szpitala.

Chcieli, by był blisko

Codziennie uczestniczył we Mszy Świętej, modlił się też w ciągu dnia. Świadomie wybrał bezżeństwo, ślubując czystość przed obrazem Matki Bożej Dobrej Rady, by w pełni poświęcić się chorym, ale swoich młodszych po fachu kolegów szczerze namawiał do ożenku. Jako młodzieniec był zakochany, ale ukrywał to. Po latach ta kobieta przyszła do jego gabinetu, nieświadoma jego uczuć, a on ze wzruszeniem ją badał. „Ale moje serce jest już oczyszczone" – zanotował po tej wizycie. Jego dom prowadziła starsza siostra Nina, która również wybrała samotne życie. Ogromnie jej ufał i cenił za mądrość. Choć koledzy wyśmiewali go za wiarę, gdy umierali, właśnie jego prosili, by zawołał do nich księdza. Gdy zatwardziały profesor-ateista doznał udaru tuż po wykładzie, wśród tych, którzy go otoczyli, szukał wzrokiem Moscatiego, chcąc, by się za niego modlił. Sam umarł w wieku 46 lat w Wielki Czwartek 1927 roku w swoim domu. Idąc do niego wstąpił do sąsiadki i poprosił, by po godzinie 15 przyszła pocieszyć siostrę...

„Wszelki czar życia przemija. Pozostaje tylko wieczna miłość"

Dlaczego nie przychodzisz?

Po jego śmierci zaczęły dziać się cuda. W 1941 roku pewien nastolatek zachorował na zapalenie opon mózgowych. Lekarze nie dawali mu żadnych szans. Proboszcz polecił bliskim modlić się za wstawiennictwem dr. Moscatiego. Kilka godzin później... chłopiec był zdrów. Mężczyzna, u którego zdiagnozowano nieuleczalną chorobę nadnerczy, zaczął odwiedzać grób doktora Moscatiego i się modlić, aż pewnego dnia... doktor odwiedził go w nocy i zoperował. Następnego dnia mężczyzna był całkowicie zdrów! Lekarze byli w szoku. Cud kanonizacji to całkowite uleczenie z ostrej białaczki 20-latka. Jego matce przyśnił się lekarz w białym kitlu, który spytał: „Dlaczego nie przychodzisz do mnie?". Kobieta spytała o ten sen księdza, a ten wskazał na dr. Moscatiego. Gdy weszła do kościoła, ujrzała jego portret. „To on!", zawołała i modliła się do niego gorąco. Jej syn wyzdrowiał. A doktor Józef Moscati nadal leczy. Warto prosić go o potrzebne łaski i uzdrowienie.

Jolanta Winiarska

Fot.: Archivio S. Giuseppe Moscati c/o Chiesa del Gesu Nuovo Napoli (2), East News, Facebook.com/Święty Józef Moscati, Adobe Stock, Archiwum.ipn.gov.pl, materiały prasowe

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

Nie grzeszę, po co mam iść do spowiedzi?

Jestem dobrym człowiekiem, nikogo nie krzywdzę, kiedy mogę – pomagam. Z czego mam się spowiadać?
Beata z Konina

Spowiedź ma różne znaczenie dla różnych ludzi. Dla tych, którzy krzywdzą samych siebie czy innych, to szansa na wyznanie ciężkich grzechów, szczery żal, radykalne nawrócenie i na zamknięcie przeszłości, która niepokoi, a czasem wręcz dręczy. Dla ludzi szlachetnych – takich jak Pani – spowiedź to pomoc w dalszym rozwoju, czyli w stawaniu się kimś jeszcze bardziej dojrzałym i szlachetnym. To okazja do postawienia sobie najpiękniejszego pytania, jakie może postawić sobie człowiek: Co jeszcze lepszego mogę czynić? Nikt z nas nie ma granic w rozwoju, gdyż Bóg stworzył nas na swój, a nie na nasz obraz i podobieństwo. Nawet najwspanialsi ludzie są w stanie kochać jeszcze mądrzej i ofiarniej niż dotąd. Każda spowiedź to szansa na to, byśmy stawali się jeszcze piękniejszą wersją samych siebie.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



29 06. TV Trwam 14.50

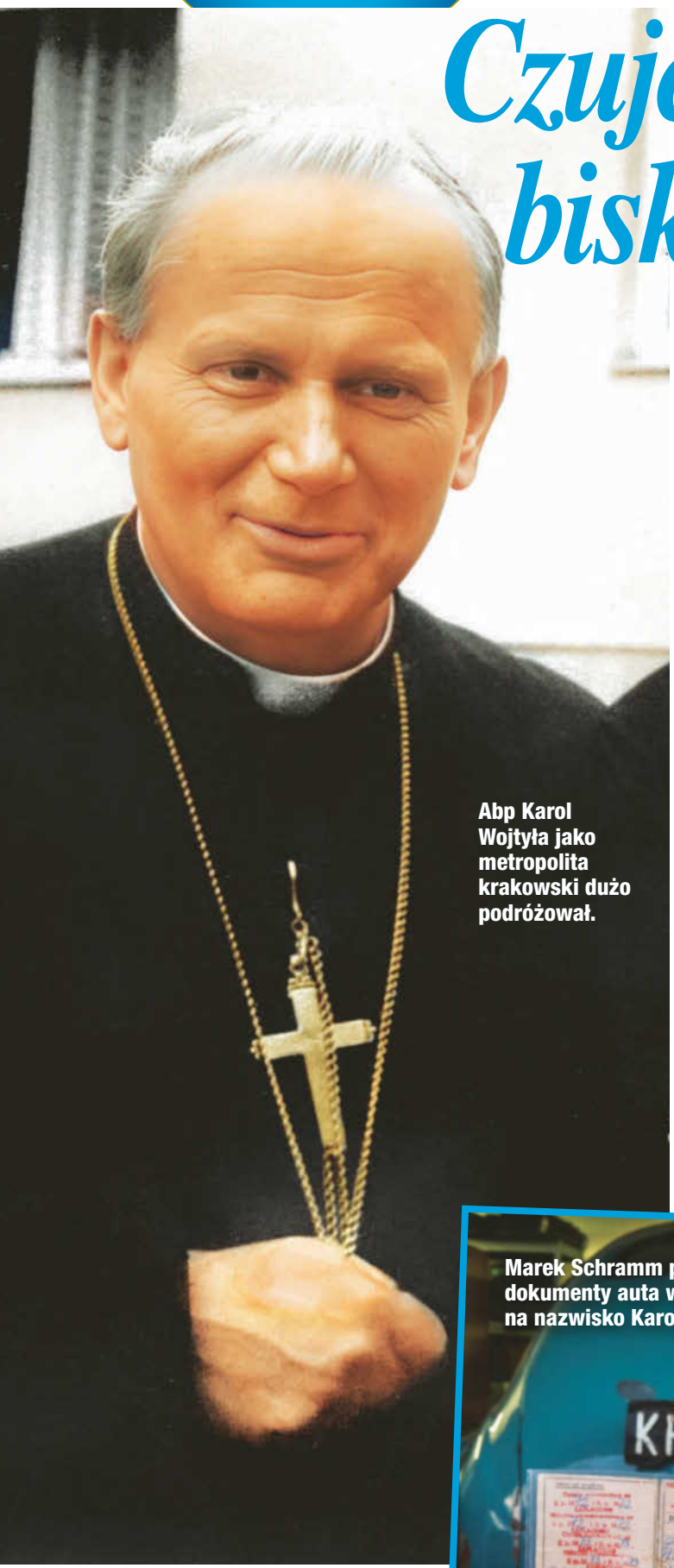
„Kto ratuje jedno życie" to film o duchownych, którzy nieśli pomoc Żydom podczas II wojny światowej. Według relacji ocalałych kapłani wystawiali fałszywe metryki chrztu, pomagali w znalezieniu bezpiecznej kryjówki w katolickich rodzinach. Jak matka Matylda Getter, która zdecydowała, że każde dziecko z getta znajdzie schronienie w jej klasztorze.



Utracjusz i hulaka, który stał się wzorem pokuty i wyrzeczenia. Mistyk i pierwszy stygmatyk w historii. Wreszcie biedaczyna, którego słuchali papieże. Chociaż stronił od sławy i zaszczytów stał się wielkim reformatorem Kościoła. Jego portret kreśli ks. prof. Andrzej Zwoliński w swojej najnowszej książce „Franciszek. Ilustrowana biografia wielkiego świętego". Wydawnictwo Fronda.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Czuje się jak szofer biskupa Wojtyły



Abp Karol Wojtyła jako metropolita krakowski dużo podróżował.

Kiedy w opisie aukcji przeczytał, że stara Warszawa należała kiedyś do Karola Wojtyły, w pierwszej chwili uznał, że to żart. Dalszy bieg wydarzeń mocno go zaskoczył...

Przedsiębiorca i kolekcjoner starych aut na kanonizację Jana Pawła II do Rzymu w 2014 roku wybrał się wyjątkowym samochodem. Ci, którzy go widzieli, przyglądali się ze zdziwieniem, bo auta tej marki już od dawna nie jeżdżą po drogach. Ale egzemplarz, za kierownicą którego siedział Marek Schramm, był naprawdę wyjątkowy – to Warszawa Garbus, która należała kiedyś do arcybiskupa Karola Wojtyły.

Nigdy nie zrobił prawa jazdy

Przyszły papież nie miał prawa jazdy i nigdy nie siadał za kierownicą. Z tyłu, na miejscu dla pasażera, przejechał wiele tysięcy kilometrów, a o bezpieczeństwo na drodze dbał szofer dostojnika. Miesiąc po konsekracji biskupiej, która odbyła się 28 października 1958 roku, Karol Wojtyła kupił wóz o numerach rejestracyjnych KR-96-13, czyli seledynową Warszawę M-20 wyprodukowane w warszawskiej Fabryce Samochodów Osobowych.

Ponieważ bp Karol Wojtyła dużo podróżował, a podczas jazdy zawsze zatapiał się w lekturze albo w modlitwie, z prawej strony tylnej kanapy zainstalowano lampkę i niewielki pulpit.

Choć z czasem przyszły papież przesiadł się do Wołgi, nie od razu sprzedał seledynowego garbusa. Zrobił to rok przed pamiętnym konklawe, które uczyniło go papieżem. Ale o tym wyjątkowym aucie zrobiło się głośno dopiero niemal trzy dekady później – już po śmierci Jana Pawła II, którego podczas trwającego niemal 27 lat pontyfikatu pokochał cały świat.



Marek Schramm pokazuje dokumenty auta wystawione na nazwisko Karola Wojtyły.

Garbus został wystawiony na sprzedaż na początku lutego 2006 roku w Domu Aukcyjnym Christie's w Paryżu. Choć cieszył się sporym zainteresowaniem i oferowano za niego 60 tys. euro, właściciel wycofał samochód ze sprzedaży, bo... wśród potencjal-

prasa.pl/73fe0e2d1b



Biznesmen dobrze się czuje za kierownicą Warszawy, którą przed laty wożono przyszłego papieża.

nych nabywców nie było Polaków.

Kilka lat później to auto należące niegdyś do hierarchy z Krakowa kupił biznesmen i kolekcjoner starych samochodów Marek Schramm – Niemiec, który ma polskie korzenie.

Auto ponad trzy dekady stało w stodole

W czerwcu 2012 roku, przeglądając w internecie oferty sprzedaży starych Mercedesów, dostrzegł... Warszawę M-20. Nie zamierzał jej kupić, ale zajrzał ze względów sentymentalnych.

– Kliknąłem na tę ofertę, bo ja miałem babcię w Gdańsku. Mieszkała we Wrzeszczu, niedaleko stoczni. Zapamiętałem jako dziecko, że w Polsce Warszawy to były taksówki, nawet kiedyś taką jechałem – wyjaśniał. Gdy z opisu dowiedział się, kto był właścicielem wozu, w pierwszej chwili uznał, że to żart. Zasięgnął jednak informacji u źródła, a gdy upewnił się, że to naprawdę dawne auto Jana Pawła II, zapalił się do zakupu.

Wóz był w opłakanym stanie, stał ponad 30 lat w stodole, był przeżarty rdzą. Gdy nabywca chciał otworzyć drzwi, okazało się to niemożliwe.

Marek Schramm postawił sobie za cel doprowadzenie go do stanu używalności. Nie żałował pieniędzy. Uporał się nawet z poważnym problemem, jakim było zdobycie części do Warszawy. – Teraz w tym samochodzie jest 2800 godzin pracy. Z zewnątrz może tego nie widać, bo chodziło mi o utrzymanie oryginalnego stanu tego samochodu – wyjaśniał właściciel.

Gdy Kościół ogłosił, że bł. Jan Paweł II będzie włączony w poczet świętych, Marek Schramm wpadł na pomysł, by pojechać starą Warszawą na kanonizację polskiego papieża do Watykanu. – Najpierw chciałem jechać z Ilmenau, w Niemczech Wschodnich, tam, gdzie mieszkam. Później zmieniłem decyzję i postanowiłem, by jechać przez Berlin, tam, gdzie był dzielący miasto mur, przez Plac Solidarności w Gdańsku, stamtąd na Plac Piłsudskiego w Warszawie – opowiadał.

Symbolika tych miejsc mówi wiele o tym, jaki wkład Jan Paweł II miał dla demokratycznych przemian w całym bloku wschodnim. – Chciałem, by ludzie w Niemczech nie zapomnieli, jaką polityczną rolę papież z Polski odegrał, nawet dla nie katolików, w czasie przed obaleniem muru berlińskiego – tłumaczył biznesmen.

Marek Schramm jako dziecko każde wakacje spędzał w Polsce. Na własne oczy widział demokratyczne zmiany, jakie zachodziły w naszym kraju.



Na krakowskim rynku każdy mógł dokładnie obejrzeć samochód, który należał kiedyś do abp Wojtyły.

– Kiedy wszystko zaczęło się zmieniać, miałem 13 lat, szmuglowałem znaczki „Solidarności" do Wschodnich Niemiec. Jak miałem 16 lat, siedziałem za to w więzieniu. I stąd mój szacunek dla Karola Wojtyły. Traktuję go jako część mojej własnej wolności i dlatego wolałem kupić ten samochód zamiast Mercedesa albo Porsche – mówił Marek Schramm.

Ani razu nie usiadł na miejscu biskupa

Auto papieża z powodzeniem pokonało dystans 1500 km i dojechało do Rzymu, a Marek Schramm 27 kwietnia 2014 roku z radością uczestniczył w mszy kanonizacyjnej Jana Pawła II.

Seledynowy garbus to wyjątkowe auto w jego kolekcji, traktuje je w szczególny sposób – nigdy nie usiadł na z tyłu po prawej stronie, bo to miejsce zajmował Karol Wojtyła, ani nie pozwolił na to nikomu innemu. – Mój respekt do Jana Pawła II jest zbyt duży – wyjaśnia.

Zdradził, że czasem, gdy siada za kierownicą, ma wrażenie, że miejsce z tyłu, tak jak przed wieloma laty, znów zajmuje zajęty lekturą biskup Karol Wojtyła. – Czuję się wtedy jak jego szofer – wyznaje wzruszony.

Marek Schramm zadbał o odpowiednią rejestrację auta – IL JP 2 H. Pierwsze litery to skrót od miejscowości, gdzie jest zarejestrowane – Ilmenau, J P 2 to Jan Paweł II, a końcowa litera H nawiązuje do niemieckiego słowa „heilige", co znaczy święty.



Starą Warszawą Marek Schramm pojechał do Rzymu na kanonizację Jana Pawła II.

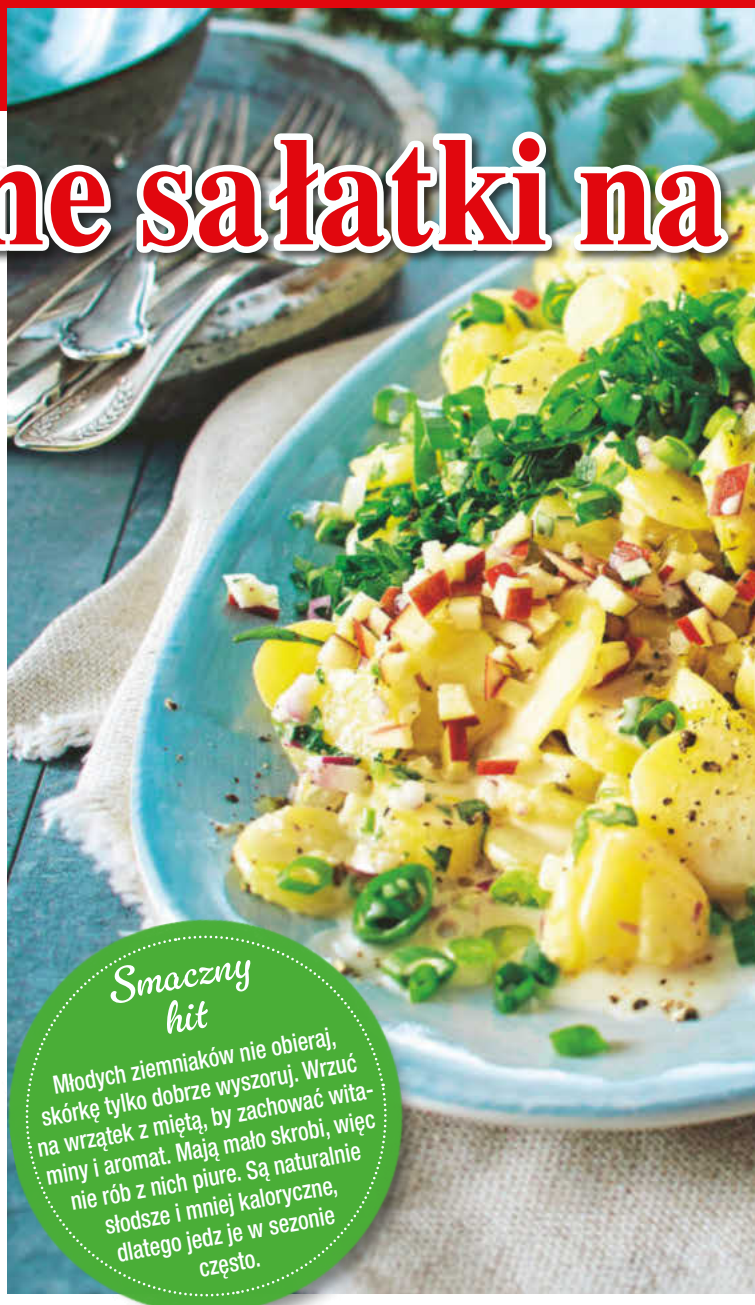
Fot.: East News, Forum, Reporter (2), PAP

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Ziemniaczane sałatki na

Są łatwe do przygotowania i sycące. W smaku? Boskie! Idealne podczas upalnych dni... zamiast drugiego dania.





Z fasolką szparagową

SKŁADNIKI:

• 800 g młodych ziemniaków • 250 g fasolki szparagowej • 100 g szpinaku baby • 100 g zielonego groszku • 100 ml śmietany 22% • 2 czerwone cebule • 1/2 pęczka rzodkiewek • 1 pęczek koperku • 1 cytryna • 50 g migdałów • oliwa • sól • pieprz • drobny cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaków wyszoruj. Pokrój na plasterki i ułóż na blasze wyłożonej papierem. Skrop oliwą, oprósz solą. Piecz ok. 40 minut w 200°C.

2. Fasolkę oczyść, pokrój na niewielkie kawałki. Gotuj w wodzie z solą ok. 8 minut. Po 5 minutach dorzuć groszek. Warzywa dobrze osącz i ostudź. Cebule obierz i pokrój w kostkę. Wymieszaj z groszkiem, fasolą, sokiem z cytryny, resztą oliwy, solą, pieprzem i cukrem do smaku.

3. Rzodkiewki pokrój niezbyt grubo. Posiekaj koperek. Szpinak opłucz i osusz. Wszystkie składniki wymieszaj z ziemniakami. Posyp posiekanymi drobno migdałami. Polej śmietaną. Przyprawa do smaku.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Smaczny hit

Młodych ziemniaków nie obieraj, skórkę tylko dobrze wyszoruj. Wrzuć na wrzątek z miętą, by zachować witaminy i aromat. Mają mało skrobi, więc nie rób z nich piure. Są naturalnie słodsze i mniej kaloryczne, dlatego jedz je w sezonie często.

Z groszkiem cukrowym

SKŁADNIKI:

• 1 kg młodych ziemniaków • 200 g groszku cukrowego • 3 łyżki pestek słonecznika • 1/2 pęczka koperku • po 2 łyżki oliwy i białego octu winnego • 1 łyżeczka musztardy • 1 pęczek rzodkiewek • 1/2 szklanki jogurtu naturalnego • 1 łyżeczka startego chrzanu • sól • pieprz • drobny cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki umyj i wyszoruj. Ugotuj do miękkości w posolonej wodzie. Odcedź, wystudź, pokrój na cząstki. Oliwę połącz z octem i musztardą. Przyprawa solą, pieprzem i cukrem. Polej ziemniaki, przemieszaj i odstaw je na godzinę.

2. Groszek umyj. Gotuj 3 minuty w osolonej wodzie. Odcedź, ostudź. Jogurt wymieszaj z chrzanem. Przyprawa solą, pieprzem i cukrem.

3. Groszek wymieszaj z ziemniakami, pokrojoną w nieduże kawałki rzodkiewką, posiekanym koperkiem i uprażonym słonecznikiem. Polej sosem jogurtowym.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Mała czarna

Nowa Caffè Crema Art Edition Infinito, Lavazza, ma intensywny smak kakao i przypraw. Dlatego warto pić ją nawet bez mleka.

• Ok. 100 zł/1 kg



Dla ochłody

Syrop Grejpfrut, Herbapolu, czyli... mocne uderzenie rześkości, doskonale pasuje zwłaszcza do napojów na upalne dni.

• Ok. 7 zł/ 420 ml



Fot.: House of Food (4), arch./123RF/Picsel, materiały prasowe (2)

eprasa.pl 73fe0e2d1b

lato



Z kwaśnym jabłkiem

SKŁADNIKI:

• 1 kg młodych niewielkich ziemniaków • 1 kwaśne jabłko • 1 cebula • 1 pęczek szczypiorku • kilka gałązek natki • 4 ogórki konserwowe • 200 g majonezu • 50 ml octu jabłkowego • po 1 łyżeczce miodu i musztardy • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki wyszoruj, ugotuj w mundurkach. Obierz. Pokrój w plasterki. Cebulę i szczypiorek posiekaj. Jabłko umyj, podziel na cząstki. Wytnij gniazdo z nasionkami. Potem jabłko pokrój w kostkę. Ogórki osącz (część zalewy pozostaw). Pokrój je w kosteczkę. Posiekaj listki natki.
2. Majonez zmiksuj na gładko z octem jabłkowym, miodem, musztardą i 3-4 łyżkami zalewy z ogórków. Sos przypraw do smaku solą oraz pieprzem. Ziemniaki wymieszaj z cebulą oraz ogórkami, połową ziół, kawałkami jabłek oraz sosem. Posyp resztą szczypiorku i natki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy





Z chrupiącym boczkiem i jajkiem

SKŁADNIKI:

• 800 g młodych ziemniaków • 100 g chudego boczku w plasterkach lub bekonu • 4 jajka ugotowane na twardo • 1/2 główki ulubionej sałaty lub miks kilku np. lollo rossa z endywią • 1/2 pęczka koperku • 8-10 pomidorków koktajlowych • sól • pieprz; Dressing: • 3 łyżki oleju • 2 łyżki soku z cytryny • po szczypcie soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki umyj, ew. oskrob i ugotuj do miękkości w osolonej wodzie. Odcedź, ostudź, pokrój w kostkę. Boczek pokrój i zrumień na patelni bez tłuszczu. Zdejmij. Na tę samą patelnię wrzuć ziemniaki i obsmaż je 3-4 minuty. Zdejmij.
2. Sałatę, pomidorki i koperek dobrze opłucz. Koperek drobno posiekaj, pomidorki przekrój na połówki, sałatę porwij na kawałki. Składniki dressingu połącz.
3. Wymieszaj ze sobą składniki sałatki. Skrop ją dressingiem, dopraw solą oraz pieprzem i posyp koperkiem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy



Ze szpinakiem i wędzoną makrelą

SKŁADNIKI:

• 700-800 g młodych ziemniaków • 1 wędzona makrela • 1 cebula • 2 duże garście szpinaku baby • 1 garść listków świeżej bazylii • 4 łyżki majonezu • 1 łyżka jogurtu naturalnego • 1 łyżka łagodnej musztardy • szczypta mielonego kuminu • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki umyj, nie obieraj, włóż do garnka, zalej wodą. Zagotuj, wsyp 1 czubatą łyżeczkę soli. Ugotuj do miękkości (ok. 15 minut od zagotowania). Odcedź, odstaw do wystudzenia.
2. Ostudzone ziemniaki pokrój na kawałki „na jeden kęs". Przełóż do salaterki. Szpinak baby i bazylię opłucz i osusz. Mięso makreli oddziel od skóry, usuń ości. Rybę podziel na niewielkie kawałki.
3. Szpinak, bazylię i kawałki ryby dodaj do ziemniaków. W małej miseczce wymieszaj majonez, jogurt, musztardę i kumin. Przyprawy do smaku solą i pieprzem. Sałatkę polej sosem, podawaj odrazu.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Letnie aktywności korzystne dla mózgu

Chcesz poprawić pracę umysłu, pamięć, koncentrację? Wsiądź na rower, popływaj, zwiedzaj albo po prostu posiedź nad wodą.



Każdy wyjazd to nowe bodźce, które wzmacniają połączenia między neuronami. Warto korzystać!

Lato daje wiele możliwości, aby trenować mózg. To czas, gdy dopisuje pogoda i można sporo czasu spędzać na zewnątrz. Niemieccy naukowcy uważają, że przebywanie na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na obszar mózgu odpowiadający za kontrolę poznawczą (świadome kierowanie swoimi myślami, emocjami). Spacerowanie to najprostsza forma aktywności, warto jednak podejmować też inne.

Jazda na rowerze

Wymaga od mózgu bardziej złożonych funkcji i przetwarzania niż chodzenie, dlatego lepiej pobudza komórki mózgowe do pracy. Badania dowodzą, że jazda na rowerze spowalnia starzenie się mózgu i poprawia pamięć. Stymuluje hipokamp, czyli część mózgu odpowiadającą m.in. za naukę nowych rzeczy, regulację emocji czy zapamiętanie drogi do domu. Najnowsze badania informują, że osoby jeżdżące regularnie na rowerze mają niższe ryzyko demencji aż o 19 proc., a choroby Alzheimera o 22 proc.

Pływanie

Lato to okazja, aby móc więcej pływać nie tylko w basenie, ale w morzu, jeziorze czy rzece. To doskonale wzmacnia mózg. Niektórzy nazywają pływanie siłownią dla mózgu. Praktykowane regularnie powoduje, że mózg staje się sprawniejszy. Pływanie pobudza wydzielanie neuroprzekaźników – serotoniny i endorfin, które odpowiadają za pogodny nastrój i dobre samopoczucie psychiczne.

Zwiedzanie

Odkrywanie nowych miejsc, szukanie o nich informacji i drogi dotarcia, błądzenie po nieznanych uliczkach, odnajdywanie się w nowym terenie to niezastąpiony trening dla mózgu. Stymuluje hipokamp, który odpowiada za pamięć i orientację przestrzenną. Podczas tych aktywności mózg pracuje intensywnie i tworzy nowe połączenia między komórkami nerwowymi.

Zmiana otoczenia

Dla mózgu każda zmiana miejsca jest dobra, a szczególnie to, co zupełnie nowe, dotąd nieznane, m.in. zagraniczne wycieczki. Mózg musi dostosować się do nowego otoczenia, języka, kultury. Wyłamywanie się z codziennych schematów, poznawanie nowych smaków, zapachów, dźwięków na ulicach, oglądanie pięknych widoków uruchamia zmysły. To nowe bodźce, które mózg poznaje, przetwarza. Dzięki temu wzmacniają się połączenia między neuronami i tworzą nowe.

Relaks na łonie natury

Kontakt z naturą to najlepszy sposób, aby zrelaksować i zregenerować zasoby mózgu. Zaledwie 20 minut spędzone wśród zieleni obniża poziom kortyzolu, odciąża przebodźcowany mózg i poprawia koncentrację. Nawet jeśli nie masz możliwości pójścia do lasu, na łąkę, nad rzekę, do parku itp., znajdź trawnik, na którym można rozłożyć koc albo ławkę wśród drzew, miejskiej zieleni. Warto spędzić tam choćby 20 min.



Przebywanie nad wodą to doskonały reset dla naszej głowy.

„Niebieskie przestrzenie" koją

- Naukowcy potwierdzają, że nie tylko skupianie się na zieleni, ale przebywanie w „niebieskich przestrzeniach", czyli nad morzem, rzeką czy jeziorem przynosi korzyści mózgowi.
- Już pierwsze kroki spaceru brzegiem morza pozwalają na wyciszenie umysłu i łagodne skupienie uwagi na otoczeniu. Dźwięk fal i rozległe horyzonty dają poczucie przestrzeni i w pewien sposób „uwalniają" umysł.
- Patrzenie w „niebieską dal" budzi poczucie zachwytu. To redukuje stres, napięcie nerwowe, koi. Wpatrywanie się w ruch morskich fal (powtarzalność tego motywu) wpływa na fale mózgowe, wywołując stan relaksu.

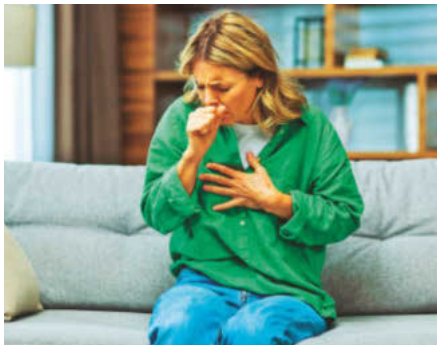
eprasa.pl 73fe0e2d1b

WARTO WIEDZIEĆ

Co robić, kiedy ktoś obok się dławi

Nie czekaj, działaj! Od twojej pomocy może wiele zależeć.

- Zachęcaj osobę, która się dławi, do kaszlu – dzięki temu zatkane przez kęs pokarmu lub ślinę drogi oddechowe mogą się udrożnić.
- Nie podziałało? Wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową – poszkodowana osoba powinna być lekko pochylona do przodu, a ty uderzaj dolną częścią otwartej dłoni.
- Gdy inne metody nie pomagają, zastosuj chwyt Heimlicha. Pochyl dławiącego się i obejmij od tyłu: jedną dłoń zaciśnij w pięść i umieść na nadbrzuszu, drugą obejmij tę pierwszą. Zachowując to ułożenie, pociągnij zdecydowanym ruchem do siebie i równocześnie ku górze. Jeśli poszkodowany nadal się dusi, wezwij pogotowie, dzwoniąc pod numer 112.



NIEZŁE ZIÓŁKO

Przeciwzapalna babka



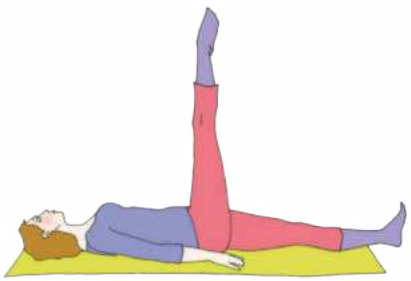
Przetwory z jej liści wykazują nie tylko działanie przeciwzapalne na błony śluzowe jamy ustnej i gardła oraz przewodu pokarmowego, ale też chronią przed wirusami. Z kolei sok ze świeżych liści babki lancetowatej przyspiesza gojenie ran i regenerację naskórka. Stosuje się ją zarówno wewnętrznie – w różnych problemach z żołądkiem i wspomagająco przy chorobie wrzodowej, jak i zewnętrznie – w formie okładów na przykład na uszkodzoną skórę.

- Odwar: 1 łyżkę liści babki zalej 1,5 szklanki ciepłej wody i ogrzewaj do wrzenia. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem 5 minut. Odstaw na kwadrans i przecedź. Pij 2-3 razy dziennie po pół szklanki w nieżycie jelit i lekkiej biegunce.
- Odwar można stosować też do okładów na skórę lub przemywania oczu przy zapaleniu spojówek – rozcieńcz go przegotowaną, ciepłą wodą w proporcji 1:1 i zwilżoną gazą przecieraj oczy 3-4 razy dziennie.

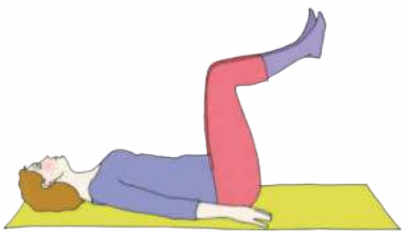
DOMOWA FIZJOTERAPIA

Ćwiczenia na brzuch

Warto go wzmacniać, bo silne mięśnie brzucha to stabilna postawa i mniejsze ryzyko kontuzji.



- Połóż się na plecach, ręce wzdłuż ciała. Podnieś do góry jedną wyprostowaną nogę, napinając brzuch. Opuść i podnieś drugą. Wykonaj 10-15 takich uniesień. Jeśli czujesz, że odrywasz odcinek lędźwiowy kręgosłupa od podłogi, unieś trochę głowę i odrobinę zegnij nogę pracującą w kolanie.



- Unieś w leżeniu zgięte nogi, tak aby kolana były nad biodrami. Z wydechem oderwij od podłogi głowę i ramiona, kierując ręce w stronę łydek. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 8-10 razy.

BADANIA NAUKOWE

Masuj głowę – obniżysz ciśnienie i stres

Badania opublikowane w Journal of Physical Therapy Science wykazały, że regularne masowanie skóry głowy obniża ciśnienie krwi oraz redukuje poziom hormonów stresu – kortyzolu i norepinefryny. Bonus? Po 24 tygodniach regularnych masaży włosy stają się grubsze, co jest szczególnie ważne dla kobiet po menopauzie, gdy pasma się przerzedzają. Jak to robić? Opuszkami palców, zaczynając od czoła, wykonuj koliste ruchy i stopniowo przesuwaj dłonie w kierunku karku. Nacisk powinien być wyraźny, ale nie bolesny. Wystarczą 4 minuty dziennie, ale jeśli masz nadciśnienie, wydłuż sesję do 10-15 minut.



Cierpliwości! Efekty masażu odczujesz po kilku tygodniach.

Fot.: Adobe Stock (5), rys. Joanna Dyczek (2)

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Dobre źródła wsparcia dla chorej tarczycy

TOP 6

Zaburzenia pracy tego narządu spowodowane są często niedoborami hormonów. Dieta jednak może znacząco pomóc w dojściu do zdrowia.

Leczenie niedoczynności tarczycy nie kończy się na przyjmowaniu leków. Odpowiednio skomponowany jadłospis może wspierać pracę tego gruczołu, łagodzić objawy i poprawiać samopoczucie.

1 Bogate źródła selenu. Pierwiastek ten odgrywa kluczową rolę w produkcji trójjodotyroniny. Zmniejsza też ilość przeciwciał atakujących tarczycę w chorobie Hashimoto. W niedoczynności tego gruczołu, bez względu na przyczynę, zwykle występują niedobory selenu. Znajdziesz go m.in. orzechach brazylijskich, owocach morza, rybach, pestkach dyni, siemieniu lnianym, jajkach, podrobach.

2 Bezcenny składnik: błonnik. Odżywia bakterie jelitowe. A silny mikrobiom decyduje o zdrowiu tarczycy. Najwięcej błonnika zawierają rośliny strączkowe, warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. Jadaj banany, borówki, jabłka, rośliny liściaste, szparagi, ciecierzycę, soczewicę, fasolę i groch, płatki owsiane, grube kasze, ciemne makarony. Liczy się różnorodność.



Jabłko to superprzekąska! Najzdrowiej jeść je ze skórką – kryje w sobie błonnik, m.in. pektyny.

Fot.: Adobe Stock, arch./123RF/Picsel, materiały prasowe (3)

3 Ważny magnez. Pomaga w konwersji hormonów tarczycy (T4 do T3), ułatwia przyswajanie jodu i łagodzi dokuczliwe objawy (m.in. zmęczenie, skurcze). Poza tym niedoczynność często powoduje niedobór magnezu. Znajdziesz go m.in. w kaszy gryczanej oraz bananach. Jeśli kakao zalejesz mlekiem migdałowym, podwoisz dawkę magnezu.

4 Dobrej jakości białko. Przyśpiesza metabolizm przy niedoczynności. Białko powinno stanowić 20–30 proc. każdego posiłku. Unikaj jednak spożywania supermarketowych kurczaków i indyków, wybieraj raczej mięso kaczki i gęsi, bo te karmione są naturalniej. Jedz też ryby. By wzbogacić o proteiny desery, dodaj do nich orzechy.

5 Na stan zapalny: kiszonki. Zawierają tzw. dobre bakterie, które przywracają równowagę mikroflory bakteryjnej w jelitach. Dzięki temu zapobiegają tworzeniu się lokalnych stanów zapalnych i przenikaniu przeciwciał tarczycowych do krwiobiegu.

6 Ziołowe wspomaganie. Szczególnie polecane są wąkrotka (gotu kola) i lukrecja. Wspierają leczenie niedoczynności tarczycy, dodają energii. Łyżeczkę ziół (kupisz w zielarni) zalej szklanką wrzątku, parz 10 minut, przecedź. Pij raz dziennie szklankę naparu.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

CZYTELNICZKI RADZĄ

Tak odstraszam uciążliwe owady latem

Sięgam po naturalne rozwiązania. Lawenda nie tylko ładnie wygląda, ale też intensywnie pachnie. Insekty od niej uciekają. Podobnie jak od pelargonii. Warto ją mieć na parapecie lub balkonie. Gdy wybieram się na wieczorny spacer, przed wyjściem zrywam listek i pocieram nim nadgarstki i kostki u nóg – komary mnie omijają. Polecam!

Iwona z Olkusza

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

Miód Manuka MGO™
Bestsellerowy Miód Manuka MGO™ 400+ jest teraz dostępny w poręcznym słoiczku 50 g. To idealna opcja dla osób, które chcą poznać wyjątkowy miód z Nowej Zelandii. Więcej na miodymanuka.pl.
• cena: 39 zł/50 g





Cukierki Melisowe
Produkt firmy Reutter wspiera pracę układu nerwowego i poprawia trawienie. Dostępny w aptekach i zielarniach.
• cena: 11 zł

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



DLA URODY

Aby ograniczyć nadmierne wydzielanie sebum

Latem rozgrzana słońcem skóra twarzy intensywniej się błyszczy. Możesz spowolnić pracę gruczołów łojowych. Przygotuj domową maskę. 1 łyżeczkę drożdży wymieszaj z niewielką ilością ciepłej wody i łyżeczką soku z cytryny (aby powstała papka). Nałóż tę miksturę na buzię na około 10 minut i zmyj letnią wodą. Zabieg ten zmniejszy wydzielanie sebum i zwęzi pory.



REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Dobroczynne właściwości pokrzywy znane są od wieków.

Składniki pokrzywy wspomagają przemianę materii, oczyszczają organizm ze złogów. Pokrzywa korzystnie wpływa na wygląd włosów i paznokci.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.

Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



Dostępne w aptekach i zielarniach.

DLACZEGO NASZ ORGANIZM TAK LUBI POKRZYWĘ?

Od dawna wykorzystywano ją w medycynie naturalnej ze względu na właściwości lecznicze i wartości odżywcze. Ta niepozorna roślina kryje bowiem wiele cennych witamin, mikroelementów i soli mineralnych. Specjaliści zajmujący się ziołolecznictwem uważają ją wręcz za wielki dar od natury. To prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zimą dobrze jest popijać herbatkę przyrządzoną z suszonej pokrzywy. Bez zaparzania, wygodniejszą formą i zawsze pod ręką są sprawdzone i chwalone Cukierki Pokrzywowe znanej firmy Reutter, które w składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy, a nie sok. Czytajmy etykiety. Firma Reutter wie, co dobre. Dlatego zdobywa prestiżowe wyróżnienia za swoje markowe ziołowe produkty, które są dostępne w aptekach i zielarniach.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

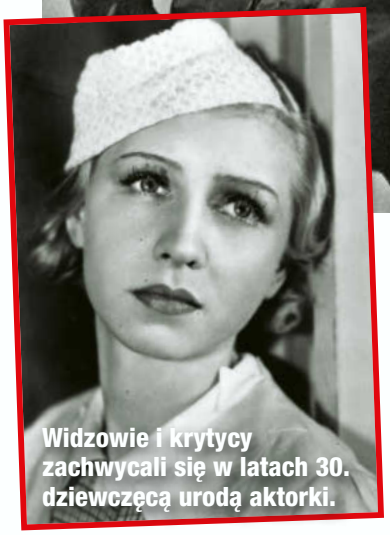
Jadwiga Andrzejewska

Nie chciała być emigrantką

Za miłość do ojczyzny płaciła samotnością. Ale Polski i sceny – tej prawdziwej, pachnącej kurzem i światłem rampy – nie zdradziła nigdy.



W spektaklu „Rzecz listopadowa" Teatru Telewizji u boku Stanisława Niwińskiego i Tadeusza Borowskiego.



Widzowie i krytycy zachwycali się w latach 30. dziewczęcą urodą aktorki.

Mówiono, że przyszła na świat w teatrze. Ojciec był maszynistą scenicznym, matka sprzątaczką w łódzkim Teatrze Miejskim. Była ich jedenastym dzieckiem. Scena stała się jej drugim domem szybciej, niż nauczyła się chodzić. – Kiedy miałam sześć tygodni, do spektaklu potrzebne było dziecko, które musiało płakać. Ktoś powiedział: U Andrzejewskich urodziło się dziecko. Może zgodzą się dać? No i mama się zgodziła. Aktorka, która grała matkę, szczypała mnie, a ja płakałam... – opowiadała.

Dorastała za kulisami

– Przeszłam ewolucję od rekwizytu do aktorki – żartowała artystka. Zapach kurzu, dekoracji i kostiumów uważała za najpiękniejszy na świecie.

Choć marzyła o wielkiej scenie, nie stać jej było na studia. Zatrudniła się w sklepie papierniczym, ale właściciel, który widział ją w teatrze, nie miał wątpliwości – więcej z niej będzie pożytku na scenie niż w handlu. Posłuchała tej rady.

Tańczyła w kabarecie „Jar", gdzie dostrzegł ją Karol Adwentowicz. Miała zaledwie 17 lat, gdy wyjechała do Warszawy i rozpoczęła pracę w Teatrze Kameralnym. W „Dziewczętach w mundurkach" zachwyciła publiczność i krytyków. Antoni Słonimski pisał: „To, co pokazała, jest osiągnięciem artystycznym na wielką miarę".

Te słowa otworzyły jej drzwi do kariery. Przed wybuchem wojny zagrała w 15 filmach. Widzowie pokochali ją jako dziewczynę w okularach, kruchą, a jednocześnie pełną wdzięku. – Powierzano mi głównie role pensjonarek i uczennic. Wszyscy traktowali mnie jak dziecko – wspominała. Piosenka „Ach, jak przyjemnie", śpiewana z Heleną Grossówną, stała się przebojem. – Jadzia była wtedy tak popularna, że kiedy wchodziła do warszawskiej kawiarni na dancing, orkiestra zaczynała grać tusz! – wspominała Irena Kwiatkowska.

Trudny wybór

Wojna przerwała pasmo sukcesów. Trafiła do Lwowa, a potem z Armią Andersa przemierzyła szlak z ZSRR przez Palestynę i Włochy aż do Anglii. Wyszła za mąż za rotmistrza Jerzego Dobrzynieckiego, urodziła córkę Barbarę i zagrała w filmie „Wielka droga", oddającym hołd polskim żołnierzom.

„Jest to prawdziwa rewelacja, aktorka, jakiej od dawna nie widziała polska scena"

Po wojnie stanęła przed dramatycznym wyborem. Mąż wyjechał do Argentyny, obawiając się komunistów. Ona nie potrafiła żyć z dala od Polski. Rozstali się na zawsze. Do kraju wróciła z jedną walizką i małym dzieckiem. Jako samotna matka z piętnem „andersówki" zaczynała wszystko od początku.

Najpierw próbowała w Warszawie, lecz serce ciągnęło ją do Łodzi. Tam odnalazła swoje miejsce i pracowała niemal do końca życia. Po wojnie zagrała w 27 filmach. Widzowie pamiętają ją jako matkę Tomka Czereśniaka z „Czterech pancernych i psa" czy Bucholcową z „Ziemi obiecanej". – Mama nie lubiła mówić o sobie. Nigdy się nie skarżyła. Była skromna i trochę nieśmiała – wspominała córka Barbara.

Fot.: East News, Narodowe Archiwum Cyfrowe

eprasa.pl 73fe0e2d1b

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

kruche, słone ciastko
opłata na targowisku
kolor zimy
potrawa mięsna
chodzi w turbanie
potocznie fiasko
hałas, zgiełk
tłuszcz do potraw
miara napięcia
górskie kolce
w parze z karą
czarna ..., pająk
resort
korab
bawialnia
kuzyn żyrafy
dźwignik
po dzecie
większy od foki
typ kanapy
antonim syntezy
intensywne tuczenie gęsi
jaskółcze ...
przysmak Szwejka
ściąga
zwada o miedzę
V dla chemika
stop z huty
obrotowe lub rozsuwane
dumny kurak
puma
doświadczony, mądry doradca
duża skrzynia
wódz Kozaków
zboża wiosną
z rzepką
kawalerzysta
miejsce pracy krupiera
ptasie gody
np. uciskowa
poprzedza Boże Narodzenie
linia mająca kształt koła
zaliczka
bagienna mgła
religijne malowidło
rozejm
alarm w ZHP
100 centów
szczyt sławy
odmiana pinczera
na sto par
główna myśl
kuzynka kruka
uroczysty przemarsz
jednostka wartości energetycznej pokarmu
model Toyoty
miecznik
świętopietrze
wymarły nielot
zespół pracowników
spis poprawek
jama, dziura
słodki zawijas
gromada psów
suchy łoskot
praktyka asan
z neutronami
rzemyk, tasiemka
córka Zeusa
mąż lady
kwaśny jak ...
lata bez pilota
przerwa w pracy
władał Rosją
formalne „nie”
porcelanowa na zupę
kiść drobnych owoców
wielki pojazd
skoczny pląs
polny kwiat

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

Rozwiązanie

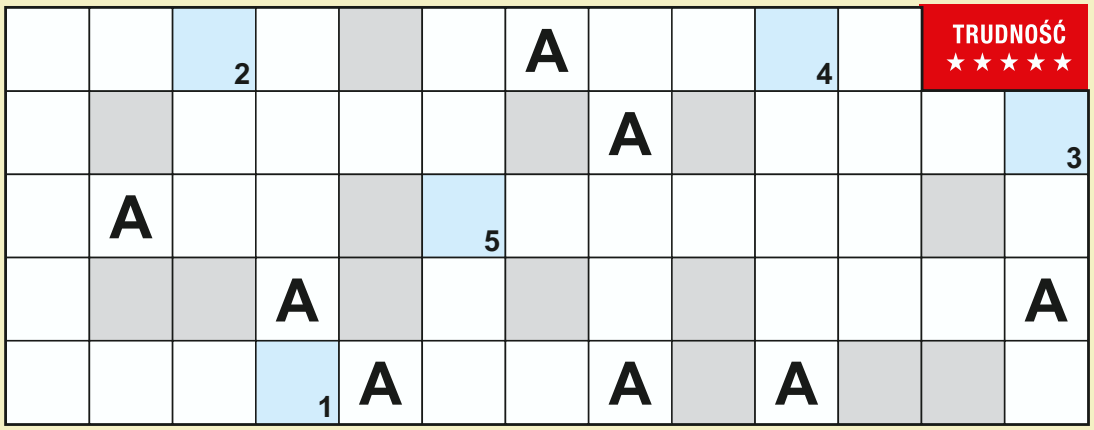
1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 73fe0e2d1b

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.



- przyjęcie bez tańców (4)
- wydaje werdykt (5)
- puszysty koc (4)
- ważna u miss (5)
- szczegół (5)
- wagon z opałem (8)
- kuzyn kapusty (6)
- ludzki los (4)
- porcja żywności (5)
- wybijany na perkusji (4)
- z niego ciemna mąka (4)
- nielot w zoo (3)
- nagły zapał (5)
- drobne okruchy (4)
- „żabi” śmiech (6)
- karta dań (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 Raźny
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Małgorzata Kaptur, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

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

- KLACZ
- LISTONOSZ
- MARKIZ
- OSTRZE
- OSZCZEP
- PARASOL
- PLUTO
- SALWA
- WYLEW
- WZROK
- ZACZEP
- ZBOŻE

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

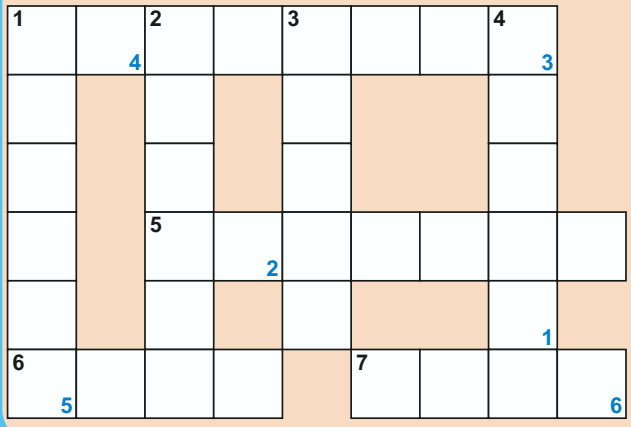
E	Ż	O	B	Z		
Z	P	K	L	A	C	Z
R	K	L	T	O	M	S
T	W	O	U	A	R	O
S	E	E	R	T	S	N
O	A	K	L	Z	O	O
B	I	L	C	Y	W	T
Z	K	Z	W	A	W	S
P	E	Z	C	A	Z	I
P	A	R	A	S	O	L

Rozwiązanie

eprasa.pl 73fe0e2d1b

NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆



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

POZIOMO:
1. wiosłujący skazaniec
5. silniejszy niż wichura
6. pozycja „po turecku”
7. wejście z klapą

PIONOWO:
1. kulista mapa
2. zdzierstwo
3. miniona moda
4. kłopoty, tarapaty

1	2	3	4	5	6

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

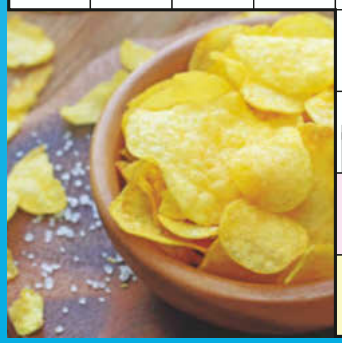
PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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

typ nadwozia
zwilża język
akrylowy paznokieć
wita gości na imprezie
Tumnus z „Opowieści z Narnii” — historia
... moczanowa
bagienna gleba
wojsko chana
układ militarny
zwiewny szal
zastój
np. rzepakowy
3
jedzona łyżką
dodatkowy profit
roślinny alkaloid
duża papuga
4
duchowny w zborze
następny dzień
egzekutor
badacz
wytwór pracy
z trampoliny do wody
podpora wiaduktu
mały futerał
wykaz, lista
boa na szyi
ogrodzenie, parkan
5
praca ze stałą pensją
znawca, fachowiec
główna strona medalu
japońska dama do towarzystwa
obłok pary
wściekłość
„Holender tułacz” Wagnera
napaść
szybka karetka
6
granica, zasięg
cywilny lub wojenny
dawniej narty
obuwie sportowe
kawalera czyni mężem
np. do żucia
amory, zaloty
ornat lub habit
bieg sprawy
dom Inuity
dmie w żagle
kamienna droga
między kręgami
list kapusia
2
ślepy ssak
po włóczni w boku Chrystusa
jakość towaru
zasięg działania
średni rozmiar
rzeka lub choroba
1
początek dnia
szkoli kadrę
ryba z europejskich rzek
choroba zakaźna
poczucie umiaru





Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 73fe0e2d1b

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 ★★★★★

treść filmu / domena jurysty
pod-ziemne więzienie
... grego-riański, śpiew w liturgii
forma monopolu
kulka lodów
płat papieru
zamiast kół mają płozy
tercet
wielka sala
ozdobna zapinka
obrazkowe w Egipcie
chwat, śmiałek / był nim Diogenes
bieg rzeki / portret
głęboki kielich
tobół, pakunek
do osuszania gruntu
zapis dźwięku
mleczko na gumę
butelka kolarza
ukochany, luby
kolor nieba
kultowy zakaz
krój pisma
but na lato
smykałka
poleruje paznokcie
dowód jakości
drążony pod celą / rudy grzyb
figura w warcabach
śpiewana pod żaglami
gra kobrze
zbiór map
wąska łopata
but z gumową podeszwą
rodzaj łopaty
z wikliny na plaży
befsztyka nie tyka
rutyniarz
infuła biskupia
mocuje się, siłuje / alkoholometr
but żaka
ślubna fryzura
kartka z poczty
ma bazie / mniejszy niż laptop
ściereczka
taniec z Kuby
wabik na muchy
suma lub pasterka / powróz
nerwy petenta / ptak w sadzie
protest w fabryce
... dziki, kuzyn malwy
ssak z Peru
blacha praczki
uwodzi-cielka
trunek piratów / ruch karuzeli
kusa spódnica
część stołu
łąka w lesie
jaśmin przed domem
po alfie
bez kofeiny
arabski książę
podpora chmielu
broń szoguna

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 73fe0e2d1b



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			świergot / przynęta		mata judoki		zrzesza pilotów	owcza gromada / żelazny uścisk		z niej sizal	koń cisawy			cukrowy puch		
fruwanie	ischias				najlepsi z najlepszych						chroni głowę		3			nielot
system rozpowszechniania audycji radiowych		1					bogacz			5				rozpórka		składnik ponczu
twórca					załoga łodzi wioślarskiej						torba giermka				2	
szata liturgiczna		figurka w teatrze lalek, marionetka					dostarczanie towarów						był walutą Włoch			
						7	opis sytuacji		krępują więźnia		szara papuga		kalkulacja		prywatka	
potocznie węgieł, narożnik		Maksymilian ..., święty		rzucony czar / obok kleru						element żarówki / ... egipski				4		
								pozycja jogina						grozi podczas opalania się		kładka na statek
				obierany przez pilota		ułatwia przelanie						wielka ilość towaru				
na głowie barana		załoga, zespół						pod wodami oceanu								
		z cięciwą				mongolski władca feudalny					kosmetyk do makijażu				6	
					9			spaja blachy		8		... wypadowa				
cicha złodziejka wzroku		miewa duszności									myśliwski bicz					

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

eprasa.pl 73fe0e2d1b

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.

29 VI PONIEDZIAŁEK

„Ty jesteś Piotr, czyli Opoka, i na tej opoce zbuduję Kościół mój, a bramy piekielne go nie przemogą” Mt 16, 18

Piotr był porywczy, pełny zapału, ale także lęku i słabości, zaparł się Jezusa. Ale On buduje Kościół na kruchym człowieku, który pozwala się podnieść. Bramy piekielne nie przemogą Kościoła nie dlatego, że my jesteśmy silni, ale dlatego, że Chrystus jest wierny.

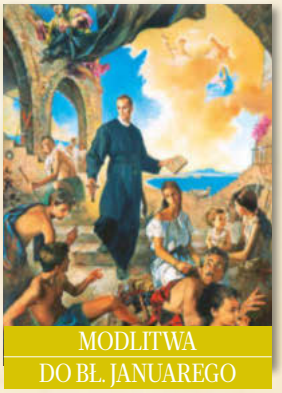


Patroni dnia: święci Piotr i Paweł, Apostołowie. Św. Piotr, rybak, został pierwszym papieżem. Św. Paweł, jako Szaweł z Tarsu, najpierw zwalczał uczniów Jezusa, potem stał się jednym z nich.

30 VI WTOREK

„Pan brzydzi się człowiekiem podstępnym i krwawym” Ps 5, 7

Psalmista nie mówi o Bogu, który śledzi ludzkie błędy, ale o Bogu, który staje po stronie prawdy. Podstęp i przemoc niszczą zaufanie – fundament rodziny i wspólnoty. Człowiek może oszukać innych, a nawet siebie, lecz nie Boga, który zna nasze intencje. Ten werset nie jest groźbą, ile wezwaniem do uczciwości serca. Wystarcza ci odwagi, by stanąć w prawdzie i pozwolić Bogu oczyścić to, co kryje się za maską pozorów?



MODLITWA DO BŁ. JANUAREGO

Patron dnia: błogosławiony January Maria Sarnelli. Żył w XVIII wieku. Adwokat, który nie mógł się pogodzić z nędzą ludzi i został redemptorystą, by im pomagać. Apostoł Neapolu.

Boże, dałeś Kościołowi bł. Januarego, którego serce płonęło pragnieniem, by ludzi żyjących na marginesie doprowadzić do umiłowania Ciebie. Spraw, byśmy za jego przykładem nie byli obojętnie wobec potrzebujących i głosili Ewangelię. Amen.

1 VII ŚRODA

„Szukajcie dobra, a nie zła, abyście żyli. Wtedy Pan, Bóg Zastępów, będzie z wami (...)” Am 5, 14-15

Prorok Amos wypowiada te słowa do ludzi, którzy byli przekonani o swojej religijności. Składali ofiary, uczestniczyli w obrzędach i powoływali się na Boga, ale godzili się na niesprawiedliwość i krzywdę słabszych. Amos przypomina, że wiara nie jest deklaracją, lecz wyborem dokonywanym co dnia.

Patron dnia: święty Otton z Bambergu. Na prośbę Bolesława Krzywoustego chrystianizował dzisiejsze Pomorze Zach. Jako biskup Bambergu zimą boso wkroczył do miasta.

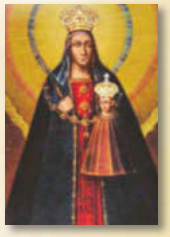


2 VII CZWARTEK

„(...) Od trzody bowiem wziął mnie Pan (...): «Idź, prorokuj do narodu mego, izraelskiego!»” Am 7, 14-15

Amos nie miał religijnego wykształcenia, nie należał do prorockiej elity, był pasterzem. Bóg często wybiera tych, którzy nie mają imponujących życiorysów, ale otwarte serce. W Biblii wielkie dzieła zaczynają się nie w pałacach, lecz na pastwiskach i przy sieciach rybackich.

Uroczystość NMP Kodeńskiej. Legenda głosi, że książę Sapieha w 1630 roku wykradł cudowny obraz papieżowi i umieścił w Kodniu.



Piękna modlitwa na lipiec



Przed Soborem Watykańskim II w Kościele obchodzono 1 lipca uroczystość Najdroższej Krwi Chrystusa – obecnie jest ona połączona z Uroczystością Najświętszego Ciała Chrystusa (Bożym Ciałem). Niemniej przez cały lipiec warto odmawiać Litanię do Najdroższej Krwi Chrystusa, ponieważ ten miesiąc jest Jej w sposób szczególny poświęcony. W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Litania do Najdroższej Krwi Chrystusa”.

Fot.: Adobe Stock (4), Wikipedia.org (3), YouTube.com/Karmelitanki bose Islandia

eprasa.pl 73fe0e2d1b



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



3 VII PIĄTEK

„Nie jesteście już obcymi i przychodniami, ale jesteście współobywatelami świętych i domownikami Boga (...)” Ef 2, 19-20

Jednym z największych ludzkich lęków jest poczucie, że nigdzie nie jest się naprawdę u siebie. Święty Paweł przypomina, że wiara to nie tylko zbiór przekonań, ale zaproszenie do domu. Bóg nie traktuje człowieka jak gościa, którego można wyprosić, ale jak domownika. Fundamentem tego domu nie są ludzkie zasługi, lecz Chrystus – kamień węgielny, który spaja to, co poranione i rozproszone. Świat dzieli ludzi na swoich i obcych, Bóg tworzy jedną rodzinę. Czy naprawdę wierzysz, że jesteś kimś oczekiwanym i kochanym przez Boga?



Patron dnia: święty Tomasz Apostoł. Nie był w wieczerniku z apostołami, gdy ukazał im się zmartwychwstały Pan. Powiedział, że nie uwierzy, jeśli nie włoży rąk do Jego ran. „Nie bądź niedowiarkiem, lecz wierzącym” – rzekł mu Jezus.

4 VII SOBOTA

„Łaska i wierność spotkają się z sobą, ucałują się sprawiedliwość i pokój” Ps 85, 11

Psalmista ukazuje świat odnowiony przez Boga, w którym to, czego z naszej perspektywy nie można pogodzić, odnajduje jedność i harmonię. Ludzie czasem przeciwstawiają sprawiedliwość miłosierdziu, a pokój prawdzie. Tymczasem w Bożym zamyśle to nie są rywale, lecz przyjaciele. Najpełniej widać to na krzyżu Chrystusa, gdzie Bóg nie rezygnuje ani ze sprawiedliwości, ani z miłości. Grzech zostaje nazwany po imieniu, ale człowiek nie zostaje odrzucony. Prawdziwy pokój nie rodzi się z przemilczenia prawdy, lecz z jej spotkania z miłosierdziem.



Patronka dnia: święta Elżbieta Portugalska. Zwana aniołem pokoju, bo jako żona porywczego króla Dionizego zapobiegała rozlewowi krwi. Była niezwykle szczodra i pobożna.

5 VII NIEDZIELA



„Albowiem słodkie jest moje jarzmo, a moje brzemię lekkie”

„(...) «Wysławiam Cię, Ojcze, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztropnymi, a objawiłeś je prostaczkom. (...) Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie na siebie moje jarzmo i uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokornego serca, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem słodkie jest moje jarzmo, a moje brzemię lekkie»” Mt 11, 25-30

Izabela Waszkiewicz: Dziś człowiek jest bardziej utrudzony czy obciążony?

Ks. Przemysław Kawecki: Jedno i drugie. Utrudzenie to zmęczenie drogą, tempem, ilością bodźców. Obciążenie to coś głębszego: wina, żal, lęk o przyszłość, ciężar relacji. Wielu ludzi nigdy nie odpoczywa, bo ich dusza nie ma gdzie złożyć ciężaru. Jezus mówi: „znajdziecie ukojenie dla dusz waszych”. Nie tylko dla ciała.

Bóg zakrywa tajemnice przed „mądrymi i roztropnymi”, a objawia je prostaczkom – czy chrześcijaństwo boi się ludzi myślących? Chrześcijaństwo nie boi się rozumu, bo rozum jest darem Boga. Problem zaczyna się, gdy rozum przestaje być oknem, a staje się murem. Jezus nie przeciwstawia wiary inteligencji, tylko pokorę pysze. „Prostaczek” to nie człowiek naiwny, ale ktoś, kto nie uważa, że wszystko wie i ma w sobie przestrzeń na objawienie. Ewangeliczna prostota to nie jest rezygnacja z myślenia, ale z pychy. Można mieć doktorat i być prostaczkiem w sensie Ewangelii. Można też nie mieć wykształcenia i być zamkniętym pyszałkiem. Jezus mówi o sercu, które daje się pouczyć.

Jezus mówi: „weźcie moje jarzmo” – ono kojarzy z przemocą, niewolą. Każdy nosi jakieś jarzmo, np. jarzmo opinii innych, sukcesu, lęku, ambicji. Jezus nie mówi: „nie będziesz miał ciężaru”. Mówi: „weź mój”. Jego jarzmo nie łamie karku, ale prostuje człowieka. Gdy Jezus zapewnia, że Jego jarzmo jest słodkie, a brzemię lekkie, On nie znosi wymagań. Jego nauka bywa wymagająca, ale nikt nie niesie tego ciężaru sam. Towarzyszy mu Chrystus i daje siłę, której często my nie znajdujemy w sobie.

eprasa.pl 73fe0e2d1b

Patykiem na piasku

Z wakacyjnej beztroski i szalonego impulsu narodził się przebój. „Tyle słońca w całym mieście" do dziś emanuje młodością.



Anna Jantar – wielka gwiazda piosenki lat 70. Zginęła tragicznie w katastrofie lotniczej w marcu 1980 r.

Andrzej Kondratowicz po „Tyle słońca…" napisał dla przyjaciółki jeszcze więcej piosenek.

Dzień – wspomnienie lata.
Dzień – słoneczne ćmy.
Nagle w tłumie w samym środku miasta.
Ty, po prostu ty…
Tyle słońca w całym mieście.
Nie widziałeś tego jeszcze.
Popatrz, o popatrz!
Szerokimi ulicami.
Niosą szczęście zakochani.
Popatrz, o popatrz!…

W roku 1974 Polska była zalewana wizją gierkowskiej świetlanej przyszłości, która miała barwę stali, asfaltu i betonu. Władza obiecywała modernizację państwa i dobrobyt, gazety krzyczały o sukcesach, lecz zwykli ludzie żyli w zawieszeniu między kolejkami a marzeniami, szukając odrobiny koloru w szarej codzienności. Muzyka popularna była ucieczką – piosenkami można było zagłuszyć propagandę.

Śpiewała dla zwykłych ludzi

Anna Jantar, rocznik 1950, rywalizowała na estradzie ze starszymi koleżankami. Zdzisława Sośnicka, Maryla Rodowicz, Irena Jarocka, Urszula Sipińska – to one nagrywały płyty i lansowały przebój za przebojem. Jantar zaczęła śpiewać z zespołem Szafiry w 1968 r. Cztery lata później miała w ręku swój debiutancki album, to był właściwy start do kariery. Szybko zyskała status gwiazdy. Festiwalowa publiczność ją uwielbiała – w 1974 r. w Opolu nagrodziła wokalistkę za piosenkę „Tyle słońca w całym mieście". Bo to był wielki, wakacyjny hit!

– Pierwszym przebojem, który napisałem dla Ani, była właśnie piosenka „Tyle słońca w całym mieście" – wspominał Andrzej Kondratowicz, autor tekstów i przyjaciel rodziny Anny Jantar i jej męża, kompozytora Jarosława Kukulskiego w książce pt. „Bursztynowa dziewczyna. Anna Jantar we wspomnieniach". – Gdy piszę tekst, zastanawiam się, jaka jest osoba, która będzie go śpiewać. Ania, dla której napisałem „Tyle słońca...", kojarzyła mi się właśnie ze słońcem. Była radosna, pełna życia, emocjonalna. Piosenka, niezauważona przez jurorów festiwalu w Opolu w 1974 roku, lecz wyróżniona przez publiczność, a później śpiewana przez wielu wykonawców w różnych językach, była dowodem na to, że nie oficjalne układy są ważne, lecz tylko to, czy się trafia w gust słuchaczy. Ania Jantar zawsze śpiewała dla zwykłych, zapracowanych, zabieganych ludzi.

Muzykę do tej piosenki napisał Jarosław Kukulski. Po latach mówił, że kompozycja zrodziła się z miłości do żony. – Chciałem podarować ją Ani, żeby sprawić jej radość – wyznał. Sama piosenkarka była zachwycona. Cyfrowa Biblioteka Polskiej Piosenki przytacza słowa Anny Jantar do męża po tym, jak po raz pierwszy usłyszała tę melodię: – Jarku, musimy to jak najprędzej nagrać, bo to będzie przebój!

No i latem tamtego roku słychać było podśpiewywanie: dzieeeeń, wspomnienieeee laaaataaa...

Wspomnienie z wczasów

Andrzej Kondratowicz opowiedział też o okolicznościach, jakie zainspirowały go do chwycenia za pióro i napisania tego tekstu. – Piosenka powstała po wspólnych wczasach w Bułgarii, w Achtopolu przy granicy z Turcją – wspominał w „Bursztynowej dziewczynie". – Przeżyliśmy tam przepiękne przygody. Pojechaliśmy na dziką, urokliwą plażę. Zachwycona nią Ania powiedziała: tu jest raj! Napisaliśmy to patykiem na piasku. Wtedy Ania rozebrała się do naga, każąc nam zrobić to samo. I mnie, i jej mężowi Jarkowi bardzo się spodobał ten pomysł. Kąpaliśmy się więc w Morzu Czarnym jak nas Pan Bóg stworzył. Ania miewała takie szalone pomysły...

Fot.: East News (2)

eprasa.pl 73fe0e2d1b



Serdeczne powitanie papieża, który ma świetny kontakt z dziećmi i nastolatkami.

Leon XIV świetnie się bawił podczas spotkania z dziećmi i młodzieżą.

Bóg chce patrzeć w nasze serca

W Auli Pawła VI zapanowała wakacyjna atmosfera, gdy papież spotkał się z dziećmi pracowników Watykanu, przebywającymi na obozie letnim „Lato Młodzieży”.

Po serdecznym powitaniu, które zgotowały papieżowi młodsze i starsze dzieci, jeden z uczestników spotkania, Federico, opowiedział o obozowej zabawie pod hasłem „Bez telefonu”. Zobowiązuje ona uczestników do tego, by nie korzystali z komórek. Rezolutny chłopak od razu jednak przyznał szczerze, że to wyjątek, bo przez resztę roku dla niego i jego rówieśników niemal oderwanie się od ekranów jest niemożliwe. – Często czujemy się trochę uwięzieni w cyfrowym świecie i martwimy się, że możemy stracić z oczu naszych prawdziwych przyjaciół... – ubolewał chłopak.

Papież podzielał jego troskę, czemu zresztą już wcześniej niejednokrotnie dawał wyraz. – Technologia może być bardzo dobra i przydatna do wielu rzeczy, ale kiedy jesteśmy razem, nie musimy mieć cały czas w rękach telefonu komórkowego czy tabletu – mówił Leon XIV. I przekonywał, że czas spędzony bez telefonu też może sprawiać radość.

Papież gorąco zachęcał dzieci i młodzież, by ograniczyli korzystanie z telefonów. – Jesteśmy ludźmi. Kontakt z innymi jest bardzo ważny – przypomniał. I udzielił wszystkim konkretnej rady. – Bardzo często pomaga ustalenie limitów. Na przykład: „Po pewnej godzinie wieczorem nie będę już patrzeć na telefon” lub „W pewnych momentach spędzę czas na rozmowach z rodziną i będziemy razem” – wyjaśnił Ojciec Święty.

„Nie potrzebuję telefonu, jeśli mój mózg działa!”

Leon XIV podkreślał, że Pan Bóg nie chce patrzeć na nasze telefony. – Bóg chce patrzeć w nasze serca i w nasze życie – przypomniał.

Inna uczestniczka spotkania, Michela, nawiązując do tematu tegorocznego obozu: „W osiemdziesiąt dni dookoła świata”, prosiła papieża, by opowiedział o swoich podróżach, których w życiu odbył bardzo wiele.

Leon XIV przypomniał, że wszyscy jako dzieci uczymy się czytać mapy drogowe, co jest niezwykle cenną umiejętnością podczas podróżowania autem, którą jednak rzadko wykorzystujemy.

– Dziś wszyscy po prostu włączamy GPS w samochodzie lub telefonie i ruszamy w drogę – stwierdził papież i zdradził, że kilka razy w życiu – we Włoszech, w innych krajach europejskich, w Peru, a raz nawet w Stanach Zjednoczonych – ta technologia bardzo go zawiodła.

– Polegałem na GPS-ie, a on zaprowadził mnie na złą drogę. Utknąłem i nie mogłem dotrzeć do celu – wspominał. Dlatego znacznie lepiej jest nauczyć się myśleć samodzielnie i rozwinąć krytyczny osąd, niezbędny do tego, aby wiedzieć, dokąd zmierzamy – i to – jak podkreślił papież – nie tylko podczas podróży, ale także w życiu i we wszystkim, co robimy.

I Ojciec Święty jeszcze raz powtórzył, że nie należy uzależniać się nadmiernie od technologii, ale umiejętnie z niej korzystać. Nic nie zastąpi potencjału, jaki drzemie w każdym z nas.

– Uczcie się pilnie. Wykorzystujcie zdolności, które dał wam Bóg! Nie potrzebuję telefonu, jeśli mój mózg działa! – apelował papież, a zebrani z wielkim entuzjazmem przyjmowali jego słowa.

Leon XIV z nieukrywanym żalem żegnał się z młodymi ludźmi, ponieważ musiał się udać do innych zajęć. Zanim jednak opuścił Aulę Pawła VI, został mianowany Głównym Eksploratorem i otrzymał Pakiet Eksploratora oraz pamiątkową tabliczkę z tegorocznego Obozu Letniego.

Na kolejne takie spotkanie trzeba będzie czekać cały rok.



Papież dostał od dzieci pracowników Watykanu pamiątkową tabliczkę z Obozu Letniego.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Kiedy rodzina jest razem, nie wystarczy, że każdy po prostu siedzi i patrzy w swój telefon. Bardzo ważne jest, aby nauczyć się ze sobą rozmawiać, prowadzić rozmowy, cieszyć się wspólnym przebywaniem, bawić się razem, a także modlić się razem”

Fot.: East News (2), Forum

eprasa.pl 73fe0e2d1b

REKLAMA

OSOBISTY KLIMATOR 3 w 1

Twoja prywatna strefa chłodu!

ZAMÓW ZA 199 ZŁ!



Tęsknisz za świeżym, chłodnym powietrzem w gorące dni? W nocy budzisz się zlany potem? Chciałbyś cieszyć się przyjemnym chłodem w swoim pokoju, biurze czy sypialni? Ten kompaktowy klimator może sprawić, że upalne dni będą znacznie przyjemniejsze!

Gdy żar leje się z nieba, to nawet zwykłe, proste, codzienne czynności stają się męczącym wyzwaniem. Czy się sprząta, czy gotuje albo tylko czyta – pot spływa drażniącą strużką po plecach. Człowiek ledwo się rusza i marzy o chłodniejszym powietrzu!

Jednak zimne okłady i chłodne napoje nie pomagają, a wiatrak kręci się bez końca, irytując swoim terkotem. I nawet w nocy nie można liczyć na chwilę wytchnienia! **Gorące i lepkie powietrze nie pozwala zasnąć. Bezlitosny skwar nie daje żyć!**

Poczuj powiew rześkiego chłodu

Kompaktowy klimator 3 w 1 działa błyskawicznie – w krótkim czasie potrafi schłodzić powietrze w Twoim otoczeniu do przyjemnej temperatury. To prawie tak, jakby przejść z rozgrzanego słońcem parzącego asfaltu w chłodny cień parkowych drzew. I to bez szumiących wiatraków, skomplikowanych instalacji czy lodowatych napojów.

W pracy czy w domu – dzięki temu urządzeniu możesz poczuć ulgę i przyjemny, umiarkowany chłód. **Klimator generuje rześki powiew, nawet jeśli wokół panuje niemiłosierny skwar**. Świeże, schłodzone powietrze sprzyja lepszemu samopoczuciu – czy to przy obowiązkach, ulubionym hobby, czy chwili relaksu przed telewizorem. Poczuj wytchnienie od upału i duchoty po ciężkim dniu.

Nowa technologia filtracji wodnej

Klimator 3 w 1 wykorzystuje nowoczesną **technologię filtracji wodnej**. Zasysa powietrze gorące i suche, przepuszcza je przez wielowarstwowy filtr wodny i wypuszcza schłodzone i świeże. Ale nie tylko chłodzi! Dodatkowo **nawilża i pomaga oczyścić powietrze z brzydkich zapachów oraz kurzu, pyłków i roztoczy.**

Prosty sposób na ożywcze powietrze

Klimator 3 w 1 jest niezwykle prosty w obsłudze. Nalewasz wody do zbiorniczka, podłączasz urządzenie do prądu i **włączasz je jednym przyciskiem**. I już po chwili możesz cieszyć się orzeźwiającym chłodnym powietrzem.

Możesz też ustawić siłę oraz kąt nawiewu, dzięki czemu dostosujesz pracę klimatora do swoich potrzeb. Dzięki regulowanej sile nawiewu możesz cieszyć się przyjemnym chłodem bez uczucia dyskomfortu i wyziębienia. A jeśli temperatura wzrośnie i będziesz potrzebować jeszcze większego chłodzenia, po prostu dorzuć kilka kostek lodu do zbiornika z wodą.

Komfortowa praca i błogi wypoczynek

Urządzenie jest niewielkie i bardzo lekkie, więc **z łatwością przeniesiesz je i ustawisz tam, gdzie tego potrzebujesz**. Zmieści się na nocnej szafce przy łóżku, na stoliku czy blacie kuchennym. Możesz je zabrać ze sobą także do pracy i postawić obok siebie. Przez cały dzień będzie otulać Cię przyjemne, chłodne powietrze.

Klimator 3 w 1 **pracuje niemal bezgłośnie**, dzięki czemu sprawdzi się świetnie w sypialni, podczas poobiedniej drzemki lub gdy będziesz oglądać ulubiony program w telewizji. Może także zastąpić lampkę nocną w dziecięcym pokoju. Wystarczy włączyć **dyskretne kojące światło** w jednym z 7 kolorów, by zapewnić dziecku spokojniejszy sen.

Wydajny i praktyczny

Skomplikowane systemy chłodzące potrzebują dużo prądu i czasu, ponieważ próbują obniżyć temperaturę w całym mieszkaniu. Klimator 3 w 1 jest przeznaczony do użytku osobistego i **chłodzi powietrze dokładnie w Twoim otoczeniu!** Jest w stanie szybko stworzyć wokół Ciebie strefę przyjemnego i ożywczego chłodu, w której możesz odpocząć od gorąca i duchoty.

Kompaktowy klimator 3 w 1 zużywa tylko 0,035 kW na godzinę – to zaledwie tyle, co zwykła ładowarka czy niewielka lampka! Klimator 3 w 1 **nie wymaga też żadnej instalacji przez montera**, więc nie generuje dodatkowych kosztów – to praktyczne rozwiązanie na każdą kieszeń.

Kompaktowy klimator 3 w 1 możesz otrzymać w sprzedaży telefonicznej. Bezpieczna płatność przy odbiorze, paczka zostanie dostarczona prosto pod Twoje drzwi. **Skorzystaj z wygody i zamów już dziś**, aby w pełni cieszyć się życiem w ciepłe dni.





NAWILŻANIE CHŁODZENIE OCZYSZCZANIE

- ✓ Pojemny zbiornik
- ✓ Filtr wielokrotnego użytku
- ✓ Nastrojowe światło (7 kolorów do wyboru)
- ✓ Kompaktowy rozmiar
- ✓ Bez toksycznych substancji chłodzących
- ✓ Cicha praca, niski pobór energii
- ✓ Podłączysz do kontaktu, laptopa, ładowarki w samochodzie

Jak to działa?



1. Wlej wodę do zbiornika
2. Włącz jednym przyciskiem
3. Wybierz siłę i kąt nawiewu

ZADBAJ O SWÓJ KOMFORT!

Poczuj chłodne i przyjemne powietrze z klimatorem 3 w 1 za **199 zł!**

61 300 32 57

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. Zdrojowa i Armii Wojska Polskiego 10/86, 81-585 Gdynia, +48 518448631, contact.pl@globaldvice.into. Regulamin: https://customer5-statute.com/statute/pl/

eprasa.pl 73fe0e2d1b