

ŁATWOGANG

Rekord w godzinę odejścia Jana Pawła II



AGATA KULESZA

Co teraz ceni w życiu najbardziej?

DOBRY TYDZIEŃ

Nr Indeksu 403180

DOM[illegible]IE ✦ TRADYCJA

Nr 19 Cena 3,49 zł
4 maja 2026 r. (w tym 8% VAT)



ELENI

Pan Bóg postawił ją przed ogromnym wyzwaniem

MATEUSZ PAWŁOWSKI

Na kogo zawsze może liczyć?





Co jej bardzo pomagało w ciężkich chwilach?

IZABELLA MIKO

Zuzanna Grabowska i Paweł Domagała

W krainie łagodności

5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Szydłów – dziedzictwo Kazimierza Wielkiego



Wiosna na talerzu

ZDROWIE

- ĆWICZENIA PRZED WYCIECZKĄ ROWEROWĄ
- Książki mogą leczyć? Okazuje się, że tak!
- Na co pomagają domowe kuracje z szałwii?
- Dieta alkaliczna. Czy warto spróbować?

ISSN 2391-7210 19
9 772391 721604

Numer w sprzedaży do: 10.05.2026

eprasa.pl

Jerzy Antczak

Hołd dla ukochanej żony

Spędził dwa miesiące w szpitalu. Na szczęście, dochodzi już do sił i chce napisać książkę o Jadwidze Barańskiej, o której mówi, że była dla niego darem.



Artysta ma powody do radości: wszystko wskazuje na to, że będzie mógł chodzić o własnych siłach.



Jadzia, jak mówi o Jadwidze Barańskiej reżyser, była nie tylko jego największą miłością, ale i artystyczną partnerką.



Żona w jego dziele „Noce i dnie", które otrzymało nominację do Oscara w 1977 roku – stworzyła niezapomnianą postać Barbary Niechcic.



Kiedyś to on z troską zajmował się synem, dziś los sprawił, że role się odwróciły.

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

Fot.: Akpa, East News (3), Reporter (2), YouTube.com (2)

Niepokojące wieści o zdrowiu Jerzego Antczaka (96) pojawiły się na początku lutego. Legendarny reżyser „Noce i dni" trafił pod opiekę lekarzy, o czym poinformował jego syn, Mikołaj (62): – Tato upadł i jest w szpitalu.

Wkrótce syn artysty przekazał, że ojciec jest w trakcie rehabilitacji, przyjmuje leki i czuje się lepiej, a potem sam reżyser uspokoił fanów. A teraz, po dwóch miesiącach ciszy, wyjawił co się stało i podziękował za życzenia imieninowe. – Bardzo ich potrzebuję w chwilach po fatalnym upadku, który spowodował pęknięcie kości ogonowej – wyznał twórca, który w grudniu skończy 97 lat.

Okazuje się, że sytuacja była tak poważna, iż wydawało się nawet, że grozi mu utrata samodzielności. – Wyglądało na to, że czeka mnie wózek inwalidzki – opowiada.

Akceptacja dla decyzji Pana Boga

Czas spędzony na walce o poprawę zdrowia, w tym żmudną rehabilitację, stały się jednak dla reżysera życiową lekcją. – Dwa miesiące w szpitalu i cierpienia wyzwoliły we mnie pokorę akceptacji decyzji Boga! – napisał poruszony w internecie.

A dziś w jego słowach znów słychać nadzieję i pogodę ducha. – Pomału dochodzę do sił i chyba będę poruszał się o własnych nogach – zwierza się. Cały czas wspiera go syn, który czuwa przy nim, tak jak wcześniej przy mamie, ukochanej żonie reżysera, Jadwidze Barańskiej (†89), zmarłej dwa lata temu.

Jerzy Antczak ma też już jasno wyznaczony cel. Przez maj chce wrócić do formy, a od czerwca do września pracować nad książką o żonie. Marzy, by: „Jadzia – dar przeznaczenia" ukazała się 24 października. – Dokładnie w dniu, kiedy żona przeniosła się na niebiańską emeryturę – zdradza wzruszony, bowiem to jego osobisty hołd.

Po trudnych tygodniach przyszedł więc czas na ostrożny optymizm. Reżyser powoli wraca do codzienności i nadziei, że wiele dobrego wciąż przed nim.

eprasa.pl 760744fa9a



Nie przyjmujemy gratulacji ani podziękowań. To jest wspólne dzieło nas wszystkich i to my gratulujemy Wam tego, co zrobiliście dla dzieciaków i jak poruszyliście cały kraj – napisali Bedoes i Łatwogang.

Piotr Łatwogang Hancke
Rekord dla chorych dzieci!



Do akcji influencera dołączało przez internet i osobiście wiele gwiazd. Tu Robert Lewandowski.

To była tylko jedna piosenka emitowana w sieci przez 9 dni, która zamieniła się w jedną z najpiękniejszych akcji charytatywnych, jakie widział świat. W ciasnej kawalerce na warszawskim blokowisku, wśród świateł, sprzętu i rozsypanego konfetti, Piotr Hancke – inlfuencer znany jako Łatwogang – słuchał jednego utworu. „Ciągle tutaj jestem, myślałeś, że mnie masz. Ciągle tutaj jestem i się nigdzie nie wybieram” – śpiewała z raperem Bedoesem 11-letnia Maja, walcząca z trzecią wznową ostrej białaczki szpikowej.

Piosenka miała dodać otuchy małym pacjentom i wesprzeć Fundację Cancer Fighters, która pomaga dzieciom chorym na nowotwór. Ale Łatwogang postanowił zrobić coś więcej. Zapętlił „diss na raka” i rozpoczął transmisję na żywo, zachęcając do wpłat. Do akcji z każdą godziną dołączały kolejne osoby. Przez internet



Od tego się zaczęło. „Ciągle tutaj jestem i się nigdzie nie wybieram” – zaśpiewała Maja, walcząca z trzecią wznową nowotworu.

lub osobiście w kawalerce 24-latka pojawiali się artyści, sportowcy i zwykli ludzie. Jedni śpiewali, inni golili głowy w geście solidarności. Wpłaty rosły w zawrotnym tempie.

– Każdy dokłada swoją cegiełkę, nie ma co kogoś bohateryzować – mówił Piotr Hancke. I rzeczywiście, stworzył wspólnotę.

W godzinę odejścia Jana Pawła II

Zbiórkę zakończono po 9 dniach w symbolicznym momencie. – Dla mnie to jest bardzo ważna godzina, bo ja jestem wierzący na przykład i to jest godzina, w której umarł papież. O 21:37 kończymy stream. Jeśli dla kogoś to jest powód do żartów, żartujcie. Jeśli dla kogoś to jest powód do dumy, bądźcie dumni. To jest najbardziej polska godzina – mówił raper Bedoes.

Na rzecz fundacji zebrano aż 282 mln. zł., a kwota jeszcze rośnie. – To jest jakiś kosmos. Mieliśmy rekord Guinnessa, największej transmisji charytatywnej na żywo. Moje życie nigdy nie miało więcej sensu – wyznał wzruszony influencer.



Anna Starmach
Trudne wyznanie

Anna Starmach (39) ujawniła ostatnio w sieci swoją bolesną historię. – Dwa lata temu trafiłam z moim dzieckiem na oddział onkologiczny – z podejrzeniem neuroblastomy (złośliwy nowotwór układu nerwowego). Diagnoza, na szczęście się nie potwierdziła. Ale nigdy nie zapomnę tych małych bohaterów i bohaterek. Rodziców, którzy każdego dnia walczą o zdrowie swoich dzieci – napisała. Dziś córka Jagna ma 7 lat.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Za każdym małym dzieckiem, które wierzy w siebie, stoi rodzic, który uwierzył pierwszy.”
Matthew Jacobson

eprasa.pl 76074efa9a

Izabella Miko

Czy wróci na st

Zeskanuj kod QR i zobacz wideo

W Ameryce osiągnęła sukces, ale jej serce coraz bardziej tęskni za bliskimi. To z ich powodu przyjęła propozycję z tanecznego show.

Niedawno za sprawą udziału w „Tańcu z Gwiazdami" po 20 latach spędzonych w Ameryce wróciła do Polski na dłużej i nie chce z niej wyjeżdżać. Powód? Izabella Miko (45) nie może nacieszyć się bliskimi – a w szczególności rodzicami. – Właśnie dlatego zdecydowałam się na ten program, żeby być z rodziną – zdradziła w rozmowie z „Show". Aktorka wyznała, że planuje zostać w kraju kolejne tygodnie. A im jest starsza, tym bardziej tęskni za najbliższymi, którym wszystko zawdzięcza.

Gwiazda wyznała, że to oni właśnie dali jej najcenniejszy dar. – Zawsze wierzyłam w Boga. Wychowałam się w Kościele katolickim, rodzice są osobami głęboko wierzącymi – powiedziała w wywiadzie dla portalu Plejada. Jak podkreśliła, od najmłodszych lat czuła obecność „siły wyższej". – Wiedziałam, że coś większego istnieje, tylko chciałam to rozumieć. Przez ostatnie lata miałam wiele doświadczeń, które mnie w tym utwierdziły – opowiadała.

Zawsze wierzyłam w Boga. Wychowałam się w Kościele, rodzice są osobami wierzącymi

Była nastolatką, kiedy wyjechała

Od dziecka marzyła o karierze baletnicy. Rodzice zapisali ją do Narodowej Szkoły Baletowej w Warszawie. Szybko dostrzeżono talent Izy Miko i wkrótce dostała stypendium w prestiżowej szkole American Ballet Association w Nowym Jorku. Tak, mając zaledwie 15 lat wyjechała za granicę.

– To było przykre, natomiast wiedzieliśmy o tym, że wie co robi. Powiedziała nam to na lotnisku, że chce tam pojechać i coś zrobić. Z duszą na ramieniu to było – wspominał jej tata na kanale YouTube magazynu „Show". – Znaliśmy jej pierwsze plany, natomiast Ameryka, to są tysiące kilometrów od Polski, to był strach – dodawał. I miał się czego obawiać.

Trudne początki w Ameryce

Izabella Miko w Stanach dostała szybką lekcję dorastania. Bo, o ile w szkole szło jej dobrze, to jednak musiała sama

PYTANIA

Aktorka przyznała w wywiadzie dla Plejady, że nie była w przeszłości pokorną duszą i bardzo lubiła drążyć temat, który ją interesował. – Jako dziecko miałam tysiąc pytań. Katechetka regularnie wyrzucała mnie z sali, bo nie potrafiła na nie odpowiedzieć – wyznała niedawno.

Choć od lat mieszka w Los Angeles, z wiekiem coraz częściej myśli o powrocie do Polski i zamieszkaniu bliżej rodziców.



Kiedyś spotykała się z Maciejem Zakościelnym, ale ich uczucie nie przetrwało.

Fot.: East News (2), Akpa (5), Facebook.com/Izabella Miko

eprasa.pl 76074efa9a

ałe do Polski?



Jej tato, Aleksander Mikołajczak, również jest aktorem. Rodzice przekazali córce wiarę.



Z ukochaną mamą, aktorką Grażyną Dyląg. – Wspieram ją cały czas we wszystkim, co robi – mówi rodzicielka.

zarobić na swoje utrzymanie. A to nie było takie proste. W jednym z odcinków „Tańca z Gwiazdami" ujawniła, że zarabiała na życie sprzątając łazienki i sprzedając baterię na Time Square. Ale to nie wszystko.

– Chodziłam też na spotkania AA, bo tam dawali za darmo jedzenie i picie. Wiele osób nie przyznaje się do takich początków, bo myślą, że to jest upokarzające. Ja uważam, że to było bardzo budujące – tłumaczyła.

Wszystkie troski zawierzała Bogu

Właśnie w takich chwilach najbardziej pomagała jej wiara. Gorliwie modliła się o siłę i o to, by rozwiązywać swoje problemy. Wszystkie troski zawierzyła Bogu.

– Nasz ludzki umysł ciężko to ogarnia, ale jeśli po prostu w to uwierzymy, otwiera się zupełnie inny sposób życia. Twój ból staje się moim bólem, twoja radość moją radością i nagle znika konkurencja, jesteśmy jednością. Dużo medytuję, modlę się, spędzam czas w ciszy – opowiadała w wywiadzie.

W USA osiadła na stałe, skończyła szkołę baletową, ale kontuzja pleców uniemożliwiła jej dalszą karierę. Nie załamała się i poszła na kurs aktorski, rozpoczynając nowy etap życia. Jest jedną z niewielu Polek w USA, które osiągnęły sukces. Jej nazwisko zna większość amerykańskich reżyserów.

Jednak kariera to nie wszystko. Miko bardzo tęskni za swoimi bliskimi w Polsce. Dlatego teraz wróciła do kraju i chce się nimi jak najdłużej nacieszyć.



Tatę zaprosiła do rodzinnego odcinka „Tańca z Gwiazdami".

Agata Kulesza
Nie chce już tak pędzić



Kiedy pojawiła się jako jurorka w „Tańcu z Gwiazdami", nie można było oderwać od niej wzroku. Agata Kulesza (54) nie dość, że pięknie wyglądała, to jeszcze świetnie poradziła sobie, zastępując Ewę Kasprzyk (69). W sieci fani pisali, że na stałe chcieliby ją widzieć w tej roli. – Na razie mam za dużo pracy, w tym nieregularne zdjęcia, nie mogłabym podpisać takiej umowy, że co niedziela będę tutaj w studio – rozwiała jednak wątpliwości aktorka w rozmowie z „Show". Przyznała, że nie chce już pędzić przez życie. Gdy ma kilka wolnych dni, woli wrócić do domu, ugotować obiad, posprzątać, pospacerować. I to ceni najbardziej.

Filip Chajzer
Napisał książkę o Bogu



Dziś w Monserrat modlitwa o dobry odbiór książki – napisał na Instagramie Filip Chajzer (41) spod klasztoru benedyktynów niedaleko Barcelony. Dziennikarz, który po wielu życiowych perturbacjach niedawno się nawrócił postanowił opisać swoje doświadczenie. – To miała być książka o uzależnieniu. Wyszła o Bogu. Bez niego by mnie tu nie było. Dwa lata temu zawierzyłem życie Matce Boskiej. Dziś zawierzam jej tę lekturę napisaną na chwałę Pana, który dał mi przeżyć takie doświadczenie. Mam nadzieję, że moja historia pomoże chociaż jednej osobie na ziemi – podkreślił autor „Szczęścia na kreskę".

Karolina Pisarek
Maluszek w drodze!



Za kilka miesięcy na świecie pojawi się nowy mały człowiek! W rodzicielstwie zadebiutuje Karolina Pisarek (28). – Przez jakiś czas trzymaliśmy w tajemnicy mały sekret. Nie możemy się doczekać, żeby Cię poznać – poinformowała w mediach społecznościowych modelka, pokazując filmik, na którym widać jej już mocno zaokrąglony ciążowy brzuszek. Przyszły tata to Roger Salla. 32-letni dziś finansista przez wiele lat trenował sztuki walki, a z Karoliną poznali się ponad pięć lat temu w klubie sportowym, gdzie modelka trenowała tajski boks. A potem nie zwlekali z ważnymi decyzjami – po roku znajomości już byli po ślubie.

eprasa.pl 76074efa9a

Zuzanna Grabowska,

Rodzina daje siłę

Oboje są ostatnio wyjątkowo zapracowani, ale godzą życie rodzinne z zawodowym, bo zawsze się wspierają.



Zuzanna Grabowska i Paweł Domagała niedługo będą świętować 13. rocznicę ślubu.

Aktorce towarzyszyły wielkie emocje, gdy w niedzielę 3 maja prezentowała swój debiut reżyserski „Droga rzadziej przemierzana" podczas przeglądu filmowego Kino na Granicy/Hranici w Cieszynie i Českým Těšínie. Zuzannie Grabowskiej (42) z całych sił kibicował ukochany mąż, który podobnie jak ona również zagrał w tym filmie. Oboje byli ostatnio bardzo zapracowani. Paweł Domagała (43) wiele czasu poświęcał pracy nad nowymi piosenkami – premiera singla „Nic tu po mnie" odbyła się 24 kwietnia.

Chętnie razem pracują

Małżonkowie, którzy wychowują dwie córki, potrafią godzić obowiązki domowe z zawodowymi tak, by nie cierpiała żadna z tych sfer.

– Dużo wzięłam na siebie, ale było to moje marzenie i mam taki moment w swoim życiu, że wydaje mi się, że mam coś do powiedzenia – tak Zuzanna Grabowska tłumaczyła to, że zdecydowała się wyreżyserować film.

Mąż z całych sił wspierał ją w tym zamyśle, tak jak ona w jego karierze muzycznej. To dla ukochanej aktor tworzy romantyczne piosenki o miłości, które zyskują potem wielką popularność.

Zuzanna i Paweł chętnie ze sobą pracują – oboje grają w spektaklu „Exterminator", z którym jeżdżą po Polsce. Ostatnio trzeba było odwołać przedstawienia, bo Paweł Domagała zachorował. Na szczęście, szybko wrócił do zdrowia.

Najważniejsze jest jednak dla małżonków życie rodzinne i czas, który wspólnie spędzają z 14-letnią Hanią i jej młodszą siostrą 8-letnią Basią. – Mam dość jasno ustawione priorytety. Serial może być hitem, płyty mogą być lepsze lub gorsze, a rodzina jest zawsze. Ja bez Zuzy i dzieci nie byłbym tym, kim jestem. Rodzina daje mi siłę. Jest dla mnie najważniejsza – mówi Paweł Domagała.

Jest nowoczesnym mężem i ojcem, który uważa, że obowiązki rodzicielskie powinny być dzielone równomiernie między kobietę i mężczyznę.

Gdy powitali na świecie starszą córkę, zdecydowali, że to jej mama wróci do pracy, a tata na rok zostanie z dziec-



Muzyk zmarł w sierpniu ubiegłego roku.

Stanisław Soyka

Syn kontynuuje dziedzictwo

Pod koniec kwietnia skończyłby 67 lat, jednak latem ubiegłego roku Stanisław Soyka (†66) niespodziewanie odszedł. Jego synowie kontynuują muzyczną drogę ojca. Jakub organizuje koncerty poświęcone jego twórczości, a emocje wciąż są żywe. Kiedy wykonywał największy przebój taty, „Tolerancję", ze wzruszenia... zapomniał słów. – Co spowodowało kosmiczną lawinę empatii w moją stronę – wyznał Jakub Sojka (39) w Studiu Wolny Mikrofon. Potwierdził, że będzie śpiewał, ale nie chce odcinać kuponów od popularności taty. – Jest kilka powodów, dla których chcę wykonywać jego piosenki – zdradził.

eprasa.pl 76074efa9a

Paweł Domagała



Andrzej Grabowski zagrał w filmie starszej córki Zuzanny.



U sióstr dominikanek w Domu Chłopaków w Broniszewicach.

kiem. – Bawiłem się więc w matkę Polkę i ogarniałem dom – wspomina z uśmiechem aktor, podkreślając, że dzięki temu bardziej docenia pracę kobiet w domu.

Świetnie odnalazł się w tej życiowej roli. – Gdyby Zuzka została milionerką, nie miałbym problemu, by zajmować się domem – zapewnia.

Upodabniają się do siebie

Aktorska para w maju będzie obchodziła 13. rocznicę ślubu. Zuzanna i Paweł poznali się podczas studiów na warszawskiej Akademii Teatralnej. On nie wiedział wtedy, że śliczna blondynka, w której widział swoją przyszłą żonę, jest córką znanego aktora Andrzeja Grabowskiego (74). Ona odwzajemniła jego uczucie i dziś są szczęśliwą rodziną.

– Nie ma recepty na udany związek, bo każdy człowiek jest inny. My z Pawłem dobraliśmy się na zasadzie podobieństw. Podobnie odbieramy świat, mamy podobne poczucie humoru. I mam wrażenie, że z biegiem czasu coraz bardziej się z Pawłem do siebie upodabniamy. Zawsze możemy na siebie liczyć – wyznaje Zuzanna Grabowska.

Wtóruje jej mąż. – Rodzina daje nieśmiertelność, to prawdziwe życie, prawdziwe szczęście! – podkreśla i dodaje, że nigdy nie zdradziłby żony.



Jakub Sojka grał w zespole taty wiele lat (fot. z 2019 r.). Teraz także śpiewa jego piosenki.



Z Ryszardem Ferencem doczekała się pięciorga wnucząt, ale nie zakopali się w pieluchach.

Mariola Bojarska-Ferenc

Recepta na miłość

Są razem już od czterech dekad i nadal umawiają się na randki. Jaki jest sekret ich małżeństwa?



Mogłaby spocząć na laurach, ale pani Mariola nie chce nawet słyszeć o emeryturze.

Ekspertka od zdrowego stylu życia i fitnessu niedawno obchodziła 65. urodziny i 40-lecie pracy zawodowej, a lada moment będzie świętować koralowe gody z architektem Ryszardem Ferencem (74). Ale, jak się okazuje – parą są już cztery dekady. Z tej okazji małżonkowie pod koniec maja planują wyruszyć w rejs statkiem po Morzu Czerwonym w pobliżu Marsa Alam w Egipcie, gdzie delfiny żyją na wolności. Latem zaś marzy im się wyjazd do Włoch, do urokliwego Positano, które dzięki kaskadowej zabudowie jest wizytówką malowniczego Wybrzeża Amalfitańskiego.

Kawa na ławę

Co ciekawe małżonkowie wciąż umawiają się na randki i cieszą, jak nastolatkowie, z każdej wspólnie spędzonej chwili. – Najważniejsze jest to, że zawsze chcemy i umiemy ze sobą rozmawiać, nawet o najtrudniejszych i przykrych rzeczach, że nie zamiatamy problemów pod dywan, ale staramy się je jak najszybciej rozwiązywać, by wyjść na prostą – zdradza sekret udanego związku Mariola Bojarska-Ferenc.

Czas na oddech

Nie bez znaczenia jest też podobna wrażliwość i zamiłowanie do sztuki. – Uwielbiamy z Rysiem odwiedzać piękne miejsca i cieszyć się sztuką art déco, choć każde z nas robi to we własnym tempie – ja lecę jak petarda, bo chcę więcej i więcej, on zaś potrzebuje się sztuką w muzeum podelektować – dodaje.

Poza tym każde z małżonków ma swoją przestrzeń, której starają się nawzajem nie zakłócać. – Mąż wie, że kocham sport, teatr i spotkania z przyjaciółkami, a ja szanuję to, że on lubi pobyć sam i w spokoju poczytać książkę – podkreśla pani Mariola.

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

eprasa.pl 76074efa9a

Mateusz Pawłowski

Dorastał na ocz

Rodzice dbali, by popularność nie uderzyła mu do głowy. Z mamą się uczył, tata zabierał go na rower. Ciągle może liczyć na ich wsparcie.



Mateusz Pawłowski grał w serialu od szóstego roku życia.

ABSTYNENT

Nie piję alkoholu. Uznałem, że tego nie potrzebuję – zapewnia Mateusz. Uważa, że to destrukcyjne. Nie chce po niego sięgać, by nabrać luzu podczas spotkań towarzyskich. – Bez alkoholu jestem bardziej skupiony i świadomy.

Zdarzało mu się nie wychodzić z roli, gdy po całym dniu zdjęć do „Rodzinki.pl" wracał do domu. – Rodzice mówili mi wtedy, żebym przestał grać Kacperka – śmieje się Mateusz Pawłowski (22). – Bo ja, zazwyczaj spokojny i stonowany, wieczorem dostawałem nagle przyspieszenia, jak moja zwariowana postać. Wydawało mi się, że on to ja, a ja to on.

„Wydaje mi się, że mama bardzo się cieszy i może nawet jest dumna, widząc, jak pokierowałem swoim życiem"

Zdążyli na casting w ostatniej chwili

Miał zaledwie sześć lat, gdy jego tata dowiedział się, że producenci nowego serialu familijnego TVP 2 szukają chłopców, którzy mogliby zagrać braci. Uznał, że jego syn idealnie pasuje do roli najmłodszej pociechy serialowych Boskich.

Kilka dni później całą rodziną poszli do telewizji i ujrzeli tłum dzieciaków, czekających na przesłuchanie. Mateusz zaproponował, by wybrali się do centrum handlowego i wrócili, gdy kolejka się przerzedzi. – Zdążyliśmy w ostatniej chwili – wspominał potem tata, pan Mariusz Pawłowski. – Mateusz okazał się najlepszy. Urzekł wszystkich naturalnością i bezpośredniością.

Po pierwszym sezonie „Rodzinki.pl", gdy było już wiadomo, że powstaną kolejne, mama pozwoliła mu zdecydować, czy chce wrócić na plan. Obawiała się, że popularność może nieco zawrócić w głowie jej synowi.

– Rodzice powiedzieli mi, że mam na Facebooku drugi największy fanpage w Polsce. Większy ode mnie miał tylko Robert Lewandowski – opowiada Mateusz. – Moją twarz kojarzyła wtedy chyba cała Polska. Mama dbała, żeby nie uderzyła mi sodówka.

Kacperek z filmową rodziną: mamę gra Małgorzata Kożuchowska, a tatę Tomasz Karolak.

Bardzo lubił spędzać czas z rodzicami

Katarzyna Majchrzak-Pawłowska często powtarzała synowi, że musi być sobą, bo chowanie się za bohaterem, którego gra w serialu, może źle się dla niego skończyć. Radziła też, aby nie kierował się ocenami innych ludzi.

– Wydaje mi się, że mama bardzo się cieszy i może nawet

eprasa.pl 76074efa9a

ach widzów



Z rodzicami, którzy zaprowadzili go na casting do „Rodzinki.pl”.



Niedawno dał się poznać publiczności z innej strony i wystąpił w „Tańcu z Gwiazdami”.

jest dumna, widząc, jak pokierowałem swoim życiem – wyznaje Mateusz. – Mam w niej duże wsparcie.

Przez pierwsze 10 lat życia był jedynakiem. Kiedy na świecie pojawiła się Natalia, bał się, że rodzice nie będą już mieli dla niego czasu. Ale mama wciąż pomagała mu w nauce, dbała, by niczego mu nie brakowało. Z tatą z kolei chodził na rower, oglądał filmy. – Lubię spędzać czas z rodzicami – deklarował w wywiadach.

Jest wdzięczny rodzicom za sprowadzanie go na ziemię, gdy zaczynał zadzierać nos. Nauczyli go, by zamiast zachłystywać się sukcesami, skupiał się na tym, co jeszcze może osiągnąć. – To nie w moim stylu, żeby postawić sobie gablotkę z nagrodami i się w nią wpatrywać – zapewnia. – Dzięki „Rodzince.pl” zyskałem popularność, ale nie chciałem, żeby to ona mnie definiowała.

Wie, że zawsze może na nich liczyć

Rodzice ze zrozumieniem przyjęli decyzję Mateusza, że po maturze pójdzie na „normalne” studia. Wybrał łączony kierunek psychologia i informatyka. Niedawno powiedział im, że jednak spróbuje zdawać do Akademii Teatralnej. – Gdyby udało mi się dostać na aktorstwo, to studia na wydziale psychologii i informatyki SWPS będę kontynuował w trybie zaocznym – zapewnia.

Mateusz wie, że choć jest już dorosły może liczyć na rodziców, a zwłaszcza na rodzicielkę. – Mama zawsze będzie po mojej stronie – twierdzi odtwórca roli Kacpra Boskiego. – Nie należę do osób szczególnie rozmownych i rzadko zwierzam się ze swoich emocji, nawet mamie. Mama to po prostu mama – relacja jedyna w swoim rodzaju.

A. S.

Fot.: Akpa (3), Forum

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

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



W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcie, gdy bliski zmaga się z chorobą onkologiczną

Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca

Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

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

REKLAMA

eprasa.pl/76074efa9a

Artur Barciś
Kocham mo

Uważa, że wygrał los na loterii – wybrał idealny zawód i idealną żonę – drugą połówkę jabłka. A dziś najbardziej cieszy się wnukami.

Z pozoru nie miał wielkich szans na zrobienie kariery aktorskiej. Urodził się we wsi Kokawa, jego tata był magazynierem w Częstochowie, a mama pracowała w kasie biletowej na dworcu w Mykanowie. Ojciec chorował na gruźlicę, wychowywała go więc babcia Aniela. I to jej zawdzięcza najwięcej. – Zawsze mi powtarzała: „Arturku musisz w siebie uwierzyć. Jesteś wyjątkowy". Dała mi siłę na całe życie – mówi Artur Barciś (69).

Kiedy postanowił Pan, że zostanie aktorem?

Chyba już w podstawówce. A potem w szkole średniej trafiłem na wspaniałą polonistkę, która pomogła mi się rozwijać. Dzięki niej słuchałem płyt Ewy Demarczyk i Marka Grechuty. Namówiła mnie na recytowanie wierszy. Zacząłem jeździć na konkursy recytatorskie. Zostałem recytatorem roku, a nagrodę wręczyła mi sama Wisława Szymborska. Nawet napisała o mnie w korespondencji do Tadeusza Różewicza. To mnie utwierdziło w tym, że nadaję się do szkoły aktorskiej. Już jako nastolatek chciałem wykrzyczeć swoje istnienie, zawołać: „Jestem!". Odkryłem, że dobrym miejscem na to jest scena. Pokochałem dźwięk braw, one dodają mi skrzydeł.

Aktorstwo to był jedyny pomysł na siebie?

Jedyny. Od dziecka czułem, że mam jakiś dar i urodziłem się z czymś co sprawiało, że potrafię recytować wiersze w taki sposób, by ludzie mnie słuchali i rozumieli co mówię. Wyżsi koledzy wrzucali mnie na przerwach na szafę w szkole, byłem dla nich małpką. Ale gdy recytowałem słuchali mnie. Wiedziałem, że scena jest miejscem pracy aktora, więc postanowiłem, że nim zostanę. Do szkoły aktorskiej w Łodzi dostałem się za pierwszym razem, chociaż Jan Machulski nie bardzo mnie widział w tym zawodzie. Przyznaję miałem pewne kompleksy. Wtedy wsparła mnie Daria Trafankowska, słynna Dusia, przyjaźniliśmy się. Była cudowna. Dziś z pozycji człowieka już doświadczonego mogę powiedzieć, że na kompleksy najlepiej mieć sukcesy. Czuję się spełniony prywatnie i zawodowo.

Kocha życie i wszystko wskazuje na to, że z wzajemnością.



Jako Czerepach w serialu „Ranczo".

MARZENIA

Byłem drobny, ale mimo różnych trudności chciałem osiągnąć w życiu coś wyjątkowego – mówi Artur Barciś. Walczył o marzenia i miał szczęście do ludzi, którzy utwierdzali go w tym, że dobrze wybrał zawód. To, co osiągnął, zawdzięcza sam sobie.

Fot.: Akpa, East News, Facebook.com/barcislandia, materiały prasowe TVP

eprasa.pl 76074efa9a

je życie!


Z montażystką Beatą Baran tworzą szczęśliwy związek od prawie 40 lat.


Urodzony w 1989 roku syn Franciszek jest jego dumą.

Już Daniel Olbrychski wróżył Panu wielką karierę!

Tak było i ten znany aktor powiedział to publicznie. Mimo że miałem średnie warunki fizyczne. Tylko 162 cm wzrostu, byłem bardzo szczupły, wyglądałem jak chłopaczek. Na egzaminach wstępnych do szkoły aktorskiej pani w sekretariacie powiedziała do mnie: „Dziewczynko liceum to nie tutaj!". Ale się nie zraziłem. Wtedy czułem euforię z tego powodu, że zdałem maturę z nieszczęsnej matematyki, bo to była moja pięta achillesowa. Dostałem ściągawkę od koleżanki. Mam humanistyczny mózg, nie znam się na matematyce. Nie mam też zdolności do języków obcych. Na szczęście, niedługo po studiach aktorskich przyszły sukcesy. Potem zagrałem w dwóch serialach, Tadeusza Norka w „Miodowych latach" i Arkadiusza Czerepachę w „Ranczo", które przyniosły mi dużą popularność. Tempo było zawrotne, jeden odcinek serialu kręciliśmy w ciągu jednego dnia. Chciałbym dodać, że bardzo lubię swoją pracę. Nigdy nie odmawiam, gdy ktoś poprosi o autograf, czy chce zamienić kilka słów. Zostałem nawet zaproszony do udziału w programie „Taniec z Gwiazdami". Mimo że w czasie występu pękła mi kość w stopie, to dzielnie w nim wytrwałem, dopóki nie odpadłem.

Którą rolę w teatrze lub w filmie uważa Pan za wyjątkowo trudną?

Od 45 lat jestem scenie i zagrałem tych ról dużo. Na pewno wyzwaniem było zagranie postaci Hitlera w sztuce „Mein Kempf" wystawianej w Teatrze Ateneum. W tym samym czasie grałem w „Burzliwym życiu Lejzorka", gdzie wcielałem się w postać młodego Żyda, wędrującego po świecie i próbującego ten świat zrozumieć. To był bardzo dobry człowiek.

Co było najtrudniejszym przeżyciem w Pana karierze zawodowej?

Na pewno to, że w pewnym okresie mojego życia zawodowego telefon z propozycjami przestał nagle dzwonić. Nie zagrałem kilku poważnych ról, tylko dlatego, że wystąpiłem w „Okienku Pankracego", w programie dla dzieci. Wszyscy utożsamiali mnie z pieskiem Pankracym. Odszedłem z programu i posypało się wiele propozycji.

Jest Pan szczęściarzem w życiu prywatnym?

To prawda. Trzydzieści osiem lat w jednym związku z Beatką. Moja żona jest montażystką. To była miłość od pierwszego wejrzenia. Ważne jest, by w życiu znaleźć takiego człowieka, który jest połówką tego samego jabłka. My trafiliśmy właściwie i sami się czasami dziwimy, że tak nam dobrze. Zakochałem się w mojej żonie podczas nagrywania filmu „Pan na Żuławach". Odgrywałem tam rolę Stefana Leszczaka, a Beata byłą asystentką montażystki. Między nami zaiskrzyło podczas powrotu z planu do Warszawy. Zatrzymaliśmy się na parkingu. Wyszedłem i zobaczyłem jak Beata schodzi po schodach autokaru. Zakochałem się w sekundę.

Co sprawia Panu najwięcej radości?

Moje wnuki, Gustaw i Jadwiga. Czas spędzony z nimi jest wyjątkowy. Mój syn Franciszek jest montażystą, zajmuje się też produkcją, reżyserią i efektami specjalnymi. Synowa Joanna skończyła kulturoznawstwo w łódzkiej filmówce, pracuje przy organizacji festiwalu Energa Camerimage. Wspieramy się, kochamy. Nie miałem urlopu od dziesięciu lat, ale cieszę się z tego, że mogę pobyć w weekendy z Gustawem i Jadwisią. Rozmawialiśmy ostatnio o tym, kto urodził się w jakiej miejscowości, ten jest z Torunia, ktoś z Częstochowy, a moja wnuczka wyparowała: „A mój dziadek urodził się w teatrze!".

Jakie ma Pan plany na najbliższe miesiące ?

Krysia Janda namówiła mnie na wystawienie monodramu. Przekonała mnie, że będę w nim dobry. Będzie oparty na poemacie „Bal w operze" Juliana Tuwima. Zostanie wystawiony we wrześniu w Teatrze Polonia.Mam też próby do komedii kryminalnej „Ding dong". Cieszę się z tego, że wystąpię w jedenastym sezonie „Rancza". Dostałem też propozycję zgarnia głównej roli w filmie fabularnym, ale nie chcę zdradzać tytułu.Muszę podkreślić, że kocham życie. Kocham moją codzienność. Bardzo lubię przebywać w domu, który wybudowaliśmy 25 lat temu w Choszczówce pod Warszawą. To mój azyl. Żona bardzo lubi pracę w ogrodzie, a ja kucharzyć. Tam czujemy się najlepiej. Bardziej od pozowania na ściankach wolę spotkania z bliskimi i przyjaciółmi. Lubię dla nich coś dobrego ugotować. Cieszyć się chwilą.

Rozmawiała Iwona Rojek

eprasa.pl 76074efa9a

Jesteśmy najlepszymi pr

Przeżyli ogromną tragedię utraty dziecka. Ale cierpienie ich nie podzieliło. Są razem już prawie pół wieku w szacunku i wzajemnym wsparciu.



Gdy świat się zawalił, oni zostali razem, wiernie, do dziś.

Wychowana w muzykalnej rodzinie Helena Milopulos, córka greckich emigrantów, od lat podkreśla, że ukochany mężczyzna jest dla niej największym oparciem. Eleni (70) swojego przyszłego męża, Fotisa Tzokasa, poznała w zespole Prometheus – i jak przyznała po latach, było to uczucie od pierwszego wejrzenia.

Miłość zaczęła się od muzyki

Choć marzyła o pracy nauczycielki wychowania muzycznego, los poprowadził ją na scenę. Gdy nie przyjęto jej do Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze, skorzystała z propozycji zaprzyjaźnionego z rodziną Greka i rozpoczęła występy w jego zespole. To właśnie tam zaczęła się nie tylko jej droga zawodowa, ale i najważniejsza historia życia.

– Zakochaliśmy się, szybko wzięliśmy ślub. Miałam dwadzieścia lat, kiedy urodziła się nasza córka Afrodyta. Byliśmy szczęśliwi, mieliśmy wszystko, młodość, siebie, miłość, cudowną pracę – wspominała artystka. Lata osiemdziesiąte przyniosły jej największe sukcesy, pierwsze solowe płyty i intensywne koncerty. Jej mąż był wtedy nie tylko partnerem życiowym, ale także zawodowym – pracował jako akustyk i dźwiękowiec w jej zespole. Razem budowali codzienność, w której muzyka przeplatała się z życiem rodzinnym, a dom pod Poznaniem dawał poczucie spokoju i stabilizacji.

Próba, która zmieniła wszystko

Sielanka skończyła się nagle w 1994 roku. Siedemnastoletnia Afrodyta została zamordowana przez byłego chłopaka. – W jednej sekundzie życie mi runęło, ale jeśli ma się fundament, to można wszystko powoli odbudowywać. Człowiek, który jest otoczony miłością w dzieciństwie, potrafi później przekazać tę miłość dalej – powiedziała. – Wybaczyłam zabójcy mojej córki. Przebaczenie jest najtrudniejszą miłością – dodała.

Po tragedii wycofała się z życia publicznego. Z Fotisem nie obwiniali siebie nawzajem. – Tutaj sprawdziła się nasza przyjaźń i miłość, która w życiu jest najważniejsza – wyznała. Pomogła jej także głęboka wiara i codzienna modlitwa, dzięki którym z czasem nauczyła się żyć z bólem, nie pozwalając, by zdominował jej codzienność. Pięć lat po śmierci córki została uhonorowana medalem świętej Rity – patronki spraw trudnych, która wybaczyła mordercom swojego męża – co miało dla niej wymiar symboliczny i duchowy.



Przy portrecie córki Afrodyty – z modlitwą i cichą tęsknotą.

Zawsze są dla siebie oparciem

Dziś Eleni podkreśla, że ich relacja opiera się przede wszystkim na przyjaźni. Mówi wprost, że mąż jest mężczyzną jej życia i przy nim czuje się kochana oraz bezpieczna. – Jest dla mnie przyjacielem, a ja – jako żona – jestem przyjacielem dla niego – podkreśla. – Po wielu latach wspólnego życia jesteśmy najlepszymi przyjaciółmi. I szkoda nam czasu na kłótnie – przyznaje.

Zdaniem artystki, kluczem do trwałego związku jest akceptacja drugiego człowieka i zgoda na jego niedoskonałości. – W małżeństwie potrzebna jest wyrozumiałość i tolerancja. Trzeba pokochać wady partnera, wtedy łatwiej jest żyć. Nikt z nas nie jest przecież ideałem – podkreśla.

Ich historia jest dowodem na to, że nawet po największej stracie można odbudować życie, jeśli obok jest ktoś, kto zostaje na dobre i na złe, a wspólne doświadczenia, te dobre i te najtrudniejsze, jeszcze bardziej zbliżają.

Przeszła przez najciemniejszy czas, ale nie była sama. Miłość męża dała jej siłę, by iść dalej.

Fot.: Akpa (2), Forum, Reporter

eprasa.pl 76074efa9a

zyjaciółmi



Po latach wróciła do śpiewania, bez którego nie może żyć.

Teraz najpiękniejsze historie *o miłości!* w sprzedaży co miesiąc!



Aż 84 strony poruszających historii

Już w sprzedaży!

REKLAMA

eprasa.pl/76074efa9a

Zawsze pytam, co zrobiłby Jezus

Przez ostatnie 10 lat częściej spał z bezdomnymi, uchodźcami i ofiarami wojen niż we własnym łóżku. Janosik papieża, jak go nazywano, wraca do Łodzi.



Kardynał Konrad Krajewski nazywany był Janosikiem papieża, ponieważ troszczył się o bezdomnych i ubogich.

Biegniemy do tych, którzy się źle mają i im pomagamy – opowiada o swojej pracy jałmużnika papieskiego w najnowszym wywiadzie. I dodaje: – Gdy nie wiem, co robić, zawsze pytam: Co zrobiłby Jezus. Gdy nadal nie wiem, idę na adorację i czekam na odpowiedź.

Z Polski do Watykanu

Ksiądz Konrad Krajewski (62) przyjechał do Watykanu w 1998 roku, by zostać ceremoniarzem papieskim. Przygotowywał papieskie msze święte i spotkania modlitewne. Współpracował z trzema papieżami: Janem Pawłem II, Benedyktem XVI i Franciszkiem. Ten ostatni mianował go jałmużnikiem, mówiąc: „Rób to, czego ja nie mogę robić. Idź do biednych i jeżeli coś masz im dać, to patrz im w oczy. Bo to jest Jezus. Jak cokolwiek da-



Kardynał przyjechał do Watykanu, gdy papieżem był Jan Paweł II.



Co roku starał się iść w pieszej pielgrzymce z Łodzi na Jasną Górę.

eprasa.pl 76074efa9a



Ojciec Święty Franciszek uczynił kardynała jałmużnikiem papieskim w 2013 roku. Funkcję tę pełnił do 2026 roku.



Kardynał był zawsze tam, gdzie byli głodni i cierpiący, aby nieść im pomoc.

jesz, to ich dotykaj. A jak ich dotkniesz, to czy potem czasem nie wycierasz ręki? Zjedz z nimi, gdy trzeba, prześpij się z nimi". I kardynał Krajewski tak właśnie robił każdego dnia.

Konto ma być puste

Obsługa papieskiego konta jest bardzo prosta – mówi kardynał. – Gdy jest ono puste, jest dobrze, gdy jest pełne, oznacza to, że jestem leniwy i nic nie zrobiłem – wyjaśniał. – To są dziesiątki milionów rocznie. Mają być wydane zgodnie z Ewangelią – instruował go papież Franciszek. Bo jak nie – dodawał papież – pójdziesz do więzienia i jedyna pociecha jest taka, że cię odwiedzę.

Każdego dnia papieski jałmużnik robił coś dla potrzebujących. Wybudował prysznice dla bezdomnych na Placu Św. Piotra. – Wielu kardynałów było w szoku, że to robimy – opowiadał. – Mówili, że takie miejsce powinno być gdzieś pod Rzymem. – Pod Rzymem to może mieszkać ksiądz kardynał – odpowiadał – a bezdomni będą się tu kąpać.

„Wielu kardynałów było w szoku, że budujemy w Rzymie bazę dla bezdomnych"

Wkrótce powstała cała baza pomocy bezdomnym: prysznice, fryzjer, przebieralnia, kilka gabinetów lekarskich, gdzie ludzie dostawali recepty, które realizowali za darmo w aptece watykańskiej. Za to wszystko płacił Ojciec Święty z pieniędzy zdobytych za błogosławieństwa rozsyłane po całym świecie.



Radyklanie

Kilka lat temu don Conrado, jak nazywali kardynała Krajewskiego Włosi, złamał blokady i włączył prąd na jednym z osiedli w Rzymie. Domy były zadłużone, a mieszkało tam ponad 500 osób, w tym kobiety i dzieci. – Nie mogłem pozwolić, by było im zimno – opowiadał. – Zerwałem plomby, włączyłem prąd i zostawiłem kartkę, że to ja zrobiłem.

Od wybuchu wojny na Ukrainie był tam wiele razy, zawsze jechał z ciężarówkami pełnymi darów. Wiózł ciepłą pościel, bieliznę, buty, jedzenie w imieniu Ojca Świętego, który m.in. wybudował wielką jadłodajnię w Chersoniu, zalanym wodą po wybuchu tamy.

Gdy trzeba np. posprzątać po kolacji dla ubogich, kardynał pierwszy chwyta za ścierkę i wyciera stoły. Kiedy przyjeżdża do Krakowa, czasem śpi w schronisku u albertynów z bezdomnymi. Raz usłyszał przed snem: – Jeszcze nigdy nie spałem z kardynałem. – Ja też nie – odpowiedział.

Jego Łódź

Pochodzi z dzielnicy Bałuty. – Mieszkałem przy ul. Centralnej, za torami. Tam, gdzie kiedyś nieźle bili. Ja też się tam biłem. Idąc do szkoły, zawsze zaglądałem do kościoła. Przychodziłem ze wszystkimi problemami. Na przykład, kiedy nie przygotowałem się do klasówki, prosiłem, by nauczycielka w korku utknęła albo żeby jej skradli sprawdziany – opowiadał.

Powrót do domu

Duchowny z nostalgią wspomina swoje dzieciństwo w Łodzi, do której wraca po wielu latach. Kiedyś przez rok chodził do liceum z zaszytymi kieszeniami w spodniach, bo wcześniej ciągle trzymał w nich ręce, nawet gdy z kimś rozmawiał.

– Mama zaszyła mi je z miłości do mnie – mówi. – I z miłości do nas pierwsza wstawała i ostatnia się kładła. A babcia tak nas kochała, że gdy przyjeżdżały do niej wnuki, to każdy dostawał takie ciasto, jakie lubił najbardziej. Wszyscy jego najbliżsi, rodzice i brat, już nie żyją.

Przyjęcie nominacji na metropolitę łódzkiego na pewno było dla kardynała Konrada trudną decyzją. Ale miłość do Jezusa i drugiego człowieka oraz posłuszeństwo Kościołowi są dla niego najważniejsze i udowodnił to w swoim życiu już tysiące razy.

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

eprasa.pl 76074efa9a

Aleksandra Szulc

Nagle poczuła spokój. W

Długo nie mogła pogodzić się z tym, że jej narzeczony tak bardzo potrzebuje wiary. Wszystko zrozumiała, kiedy poszła z nim do kościoła.



Bardzo szybko dotarło do nich, że chcą być razem.

Aleksandra ma wreszcie wszystko, o czym marzyła.

Aleksandra wychowała się w domu pełnym miłości i ciepła. Razem z rodzicami chodziła do kościoła, ale wydawało jej się, że wynika to bardziej z tradycji, niż z potrzeby serca.

Jej tata i mama bardzo się kochali. Patrząc na nich, Ola marzyła, że kiedyś stworzy podobną rodzinę...

Uważała, że wcale nie musi mu towarzyszyć

Grzegorza poznała po ukończeniu liceum. Któregoś sobotniego wieczoru znajomi organizowali ognisko. Przyszło dużo ludzi, było głośno i wesoło.

– Cześć, my się jeszcze nie znamy, chodziłaś chyba do szkoły z moim kuzynem... – próbował nawiązać rozmowę Grzegorz, ale słabo mu to szło.

Bliżej poznali się dopiero lata później, podczas wyjazdów na rockowe koncerty.

Grzegorz był wychowany w wierze katolickiej. Chodził do kościoła, modlił się. Oli to nie przeszkadzało, ale też nie czuła potrzeby, żeby mu w tym towarzyszyć.

Oboje byli młodzi, lubili się bawić i spędzać ze sobą czas. To było wówczas dla niej najważniejsze. Po maturze dostała się na Politechnikę Gdańską. Potem zrobiła jeszcze licencjat z pedagogiki. On także studiował. Spotykali się regularnie, jednak nie planowali jeszcze przyszłości. Z czasem jednak ich związek robił się coraz poważniejszy.

„Pomyślała, że stworzy z Grzegorzem taką rodzinę, o jakiej zawsze marzyła."

Ola kochała Grzegorz, czuła, że z nim może mieć taką rodzinę o jakiej zawsze marzyła. Jednak nie do końca rozumiała jego potrzebę bycia blisko Boga.

– A może pójdziesz dziś ze mną na mszę świętą? – pytał czasem.

– Nie mam ochoty, może innym razem – odpowiadała.

Rodzice Oli kwestionowali sens chodzenia do kościoła przez Grzegorza, co nie ułatwiało jej akceptacji tej sytuacji.

Jednak, mimo tych różnic, Ola i Grzegorz kochali się i mieli nadzieję, że jakoś im się to uda pogodzić.

– Czy zostaniesz moją żoną? – odważył się w końcu zapytać chłopak na szczycie góry w Bieszczadach. Zgodziła się bez wahania.

Nie wiedzieli, jak mają to pogodzić

Pierwsze miesiące narzeczeństwa były wspaniałe. Rozmawiali o weselu, wspólnym życiu. Dla Grzegorza oczywiste było, że będzie to ślub kościelny. Ola planowała ślub jednostronny.

To była jedna z pierwszych poważnych trudności w ich

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 76074efa9a

z Robakowa na Pomorzu

Wszystko stało się jasne



związku. Grzegorz unikał głębszej refleksji na ten temat, a Ola coraz wyraźniej widziała ślub jednostronny jako jedyny zgodny z jej przekonaniami.

Z czasem Grzegorz uświadamiał sobie, że wiara jest dla niego ważniejsza, niż mu się wydawało. Nie chciał iść przez życie bez Boga, ale z drugiej strony nie chciał też żyć bez Oli. Nie wiedział jak to pogodzić...

– Co ja mam zrobić? – zapytał swojej mamy.

– Módl się za nią, ja robię to cały czas – odparła mu kobieta.

Grzegorz był zdumiony, spodziewał się, że mama da mu inne wskazówki, ale przyjął i taką...

Rok przed ślubem, podczas podróży po Skandynawii Grzegorz zaczął zmagać się z objawami depresji, a ratunku zaczął szukać u Boga. To było kolejnym ciosem dla ich związku. Ola zupełnie nie rozumiała tej drogi.

Pomimo trwania w modlitwie stan mężczyzny nie ulegał poprawie, a ich związek był na granicy rozpadu.

– Czy to w ogóle ma sens? – zastanawiała się coraz częściej kobieta.

Rozważała nawet rozstanie. Nie pomagał też fakt, że zamiast szukać pomocy na terapii, Grzegorz postawił wszystko na modlitwę.

W listopadzie 2017 r. Grzegorz postanowił wybrać się na kurs chrześcijański Filip.

– To takie rekolekcje, ja chcę tam pojechać, ale nie oczekuję, że pojedziesz ze mną – powiedział szczerze Oli.



Chrzest Felicji. Starają się, wychowywać dzieci zgodnie z chrześcijańskimi wartościami.

Rozmawiali wtedy całą noc. To podczas tej rozmowy poczuła w sercu, że chce dać temu związkowi ostatnią szansę.

– Pojadę z tobą – zdecydowała.

To była naprawdę wielka i nagła zmiana

W dniu wyjazdu Grzegorz źle się czuł, to ona prowadziła. Na miejscu dostali osobne pokoje, poznali sympatyczną parę. Ania wspierała Olę i dawała jej poczucie normalności. Jednak Ola nie mogła się tam odnaleźć.

– Co ja tu robię, to jakaś sekta... – biła się z myślami.

Widziała, że narzeczony też jest zagubiony. Drugiego dnia wieczorem było nabożeństwo, podczas którego miała być modlitwa wstawiennicza.

– Ja nie pójdę! – rozpłakała się Ola.

– Spróbuj, zaufaj Bogu – zachęcała ją Ania.

W końcu poszła jako ostatnia. Niepewnie uklękła. I wtedy podeszły inne osoby i stanęły nad nią i zaczęły się modlić, a potem śpiewać psalm. Ola poczuła, że coś się nią dzieje, nie umiała tego wytłumaczyć, ale strach minął. W jej sercu rozlało się dziwne ciepło. Poczuła spokój i miłość.

– Grzegorz będzie twoim mężem – usłyszała w głowie.

Łzy płynęły jej po policzkach. Po mszy nie rozmawiała z Grzegorzem. Dopiero rano do niego podeszła.

– Będę z tobą do końca życia – szepnęła. Wracali w milczeniu. Później skupili się na planowaniu ślubu i wesela. Grzegorz nawet nie pytał o ślub połówkowy, wiedział, że to już nieaktualne. Po kursie jego stan się poprawił, skorzystał również z pomocy terapeuty.



Rodzinne wyprawy sprawiają, że są ze sobą jeszcze bliżej.

Pobrali się w 2018 r., w maju. Po ślubie skupili się na życiu codziennym. Oboje pracowali, Ola w przedszkolu, a Grzegorz jako nauczyciel wychowania fizycznego w szkole i trener piłki nożnej.

W 2020 r. na świecie pojawiła się Julianna, dwa lata po niej Leon, a po nim jeszcze Felicja.

W ubiegłym roku roku przeprowadzili się z rodziną do małej miejscowości pod Wejherowem. Szukają nowej wspólnoty, żeby być wśród ludzi, którzy wyznają podobne wartości.

„Szukają nowej wspólnoty, żeby być wśród ludzi, którzy wyznają podobne wartości."

– Od momentu nawrócenia, czujemy ogromną miłość, spokój, ale przede wszystkim wdzięczność, że Bóg walczył o nasze serca i dusze – mówią zgodnie małżonkowie.

Anna Wyszyńska

eprasa.pl 76074efa9a

Szydłów – zachwyt murowany!

Imponujące mury miasteczka widać już z drogi. Robią wrażenie. Za nimi czeka trochę niedzisiejszy świat – spokojniejszy, cichszy. I pachnący śliwkami.



To jedno z najlepiej zachowanych średniowiecznych miasteczek w Polsce. Czaruje klimatem i spokojem.

Miasto, otoczone potężnym murem, potrafi na chwilę zatrzymać czas. Wystarczy kilka kroków po jego kamiennych uliczkach, by poczuć, że to miejsce, które opowiada swoją historię. O królewskich decyzjach, dawnych emocjach i legendach, które do dziś unoszą się w powietrzu. Ale nie jest to wycieczka tylko dla miłośników historii. To propozycja dla wszystkich tych, którzy szukają spokojniejszego rytmu podróży, odrobiny ciszy i... smaku śliwek. Szydłów otaczają bowiem śliwkowe sady.

Królewska historia

To Kazimierz Wielki uczynił Szydłów miastem królewskim. Wzniósł tu zamek i otoczył osadę imponującymi murami obronnymi, które do dziś wyznaczają granice dawnego świata. Jednak w tle tej królewskiej historii pojawia się opowieść znacznie bardziej emocjonalna – legenda o Esterce, pięknej kochance króla.

To na jej prośbę wraz z budową kościoła parafialnego budowano synagogę. Gdy okazało się, że żydowska świątynia będzie wyższa od chrześcijańskiej, zbuntowali się mieszkańcy Szydłowa. Kazimierz, chcąc zapobiec zamieszkom, zdecydował, że dach synagogi będzie się załamywał do wewnątrz, co obniży wysokość budynku. Wtedy Esterka wpadła w gniew i rzuciła klątwę na miasto, życząc mu, by podupadło. I faktycznie, patrząc na dzieje miasteczka, złość Esterki była potężna... Przez wieki na Szydłów spadło wiele nieszczęść, a zwieńczeniem klątwy okazała się utrata praw miejskich pod koniec XIX w. (w 2019 r. miasto je odzyskało). Na szczęście to, co stanowi wartość Szydłowa, do dziś można podziwiać.

Polskie Carcassonne

Szydłów bywa porównywany do francuskiego miasta, choć jest znacznie skromniejszy, bo Carcassonne to prawdziwa kamienna twierdza,

eprasa.pl 76074efa9a



Szydłów znajduje się w województwie świętokrzyskim – od Kielc dzieli je ok. 50 km.



Szydłowskie sady rozciągają się wokół miasteczka i są obietnicą owocowych smakołyków – lokalnych specjałów.



najeżona basztami i otoczona wysokim murem. Podobnie prawie cały dawny układ Szydłowa okalają średniowieczne mury obronne, które kiedyś chroniły miasto przed światem zewnętrznym. Do środka prowadziły trzy bramy, z których do dziś zachowała się Brama Krakowska – XIV-wieczna, zwieńczona renesansowym detalem.

W obrębie murów kryją się ruiny królewskiego zamku, niegdyś rezydencji władców, a także dwa zabytkowe kościoły i jedna z najstarszych synagog w Polsce.

Wiosną, gdy kwitną owocowe drzewka, okolica pachnie słodko i lekko. Latem zaś wszystko kręci się wokół śliwki, która stała się symbolem regionu. Najbardziej znane są śliwkowe powidła – gęste, długo smażone. Do tego dochodzą suszone śliwki, które mają tu szczególnie mocny aromat. I charakter. Jak to średniowieczne miasteczko, które przetrwało nawet siłę kobiecego gniewu...



Brama Krakowska dumnie wita turystów. Wspaniale wygląda na zdjęciach.



Widok murów ma w sobie coś romantycznego – są pięknym tłem do spacerów o zachodzie słońca.

ŚLIWKOWA STOLICA POLSKI



Tuż przy rynku jest lokalny sklepik, w którym można kupić śliwkowe pyszności. Bo szydłowska śliwka nie ma sobie równych i ma tu nawet swoje święto (w tym roku 8-9 sierpnia). Warto zapisać w kalendarzu i tu przyjechać. Śliwkowych pokus będzie co niemiara.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl 76074efa9a

Wierny Bogu do końca

Czy ze względu na żonę i dzieci można złamać swoje sumienie? Co jest ważniejsze – wierność Chrystusowi i jego nauce, czy zachowanie życia za wszelką cenę?

Takie pytania zadawał sobie Franciszek Jägerstätter, młody austriacki rolnik, który w czasie II wojny światowej ze względów religijnych odmówił służby w nazistowskiej niemieckiej armii, za co został skazany na śmierć.

Trudny start, piękne życie

Urodził się w 1907 roku w Sankt Radegund (Święta Radegunda), małej wiosce wśród gór niedaleko Linzu. Był nieślubnym dzieckiem. Jego rodzice żyli w niesakramentalnym związku, bo byli tak biedni, że nie stać ich było na ślub. Chłopca długo wychowywała babcia, bo mama pracowała jako służąca, a ojciec zginął podczas I wojny światowej. Z czasem jego mama wyszła za mąż za rolnika, który go usynowił i dał swoje nazwisko. Młody Franciszek, choć był praktykującym katolikiem, nie od zawsze prowadził przykładne życie. W młodości chętnie chodził do karczmy, urodziła mu się też nieślubna córka, którą jednak uznał i kochał. W 1936 roku ożenił się z Franciszką Schwaniger, z którą miał trzy córki. Franciszka była bardzo pobożną kobietą, a jej wiara prędko sprawiła, że przy niej i on stawał się coraz bardziej świadomym katolikiem. Małżonkowie codziennie uczestniczyli we Mszy Świętej, a Franciszek został członkiem Trzeciego Zakonu Franciszkańskiego i kościelnym. Był kochającym mężem i ojcem – jako jedyny w okolicy woził dzieci na space-



W 2019 roku Terrence Malick nakręcił film „Ukryte życie”, pokazujący historię Franciszka. W jego postać wcielił się August Diehl.

W ostatnim liście do żony pisał: „Jezus przyjdzie do mnie w Komunii świętej i da mi siłę na drogę do wieczności”.



Córka Maria Dammer i żona Franciszka z Erną Putz, autorką książki „Boży dezerter. Franz Jägerstätter (1907-1943)”.

Modlitwa do bł. Franciszka Jägerstättera

Dziękujemy Ci, Boże, za świadectwo życia Twego sługi, Franciszka, rolnika, męża i ojca, który odważnie przeciwstawiał się złu faszyzmu aż do oddania życia za wiarę. Dziękujemy Ci, że wyniosłeś go do chwały ołtarzy, dając nam w ten sposób przykład podążania zawsze za Tobą, wypełniania Twojej woli i wybierania zawsze Ciebie. Za jego wstawiennictwem prosimy Cię o łaski dla nas…. (wymienić potrzebne łaski). Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

eprasa.pl 76074efa9a

erstätter



W 1988 roku papież Jan Paweł II spotkał się w Mauthausen z wdową Franciszką Jägerstätter.



Dom austriackiego męczennika za wiarę w rodzinnym Sankt Radegund. Obecnie jest w nim poświęcone mu muzeum.

ry, bawił się z nimi. Na pierwszy rzut oka widać był, że rodzina jest dla niego wszystkim.

Gdy przyszło zło

W marcu 1938 roku Niemcy zaanektowały Austrię, a 1943 roku Franciszek jako obywatel Rzeszy został powołany do wojska. Oświadczył jednak, że jako chrześcijanin nie może służyć hitlerowskiej ideologii i odmówił wstąpienia do armii. To w jego społeczności wywołało sprzeciw – uznano, że jest zdrajcą. Faszyzm był powszechnie akceptowany, wszyscy, łącznie z duchownymi, uważali, że należy ratować życie i przeczekać. Ale Franciszek nie zamierzał godzić się na zło, a żona stanęła murem za nim. Oboje wiedzieli, czym to grozi, ale modlili się, ufali Bogu i mieli nadzieję, że wojna szybko się skończy. Franciszek został aresztowany na początku 1943 roku. Jego żona próbowała go ratować, pisała pisma i szukała pomocy u wszystkich, którzy cokolwiek znaczyli i mogli pomóc. Bezskutecznie. Sąd skazał jej męża na karę śmierci przez ścięcie za odmowę podjęcia służby wojskowej i złożenie przysięgi na wierność Hitlerowi. Franciszek napisał w więzieniu list, w którym przypomniał słowa Jezusa, „Kto kocha ojca lub matkę bardziej niż Mnie, nie jest mnie godzien" (Mt 10. 37-38). Choć czuł rozpacz i tęsknotę za rodziną, nie cofnął swojej decyzji. W ostatnim liście napisał: „Najdroższa żono i matko, nie mogłem oszczędzić wam cierpień, które musicie teraz znosić z mojego powodu. Naszemu Zbawicielowi też było ciężko. Nie ma takiej ceny, za jaką można sprzedać sumienie". Został stracony 9 sierpnia 1943 roku. Żona dowiedziała się o tym miesiąc później. Jego ciało spalono, ale jakimś cudem udało się oznaczyć urnę i pochować w Radegund. W 2007 roku papież Benedykt XVI ogłosił Franciszka błogosławionym. W mszy beatyfikacyjnej uczestniczyła 94-letnia Franciszka i jego cztery córki.

„Tylko Bogu zawdzięczam łaskę i siłę, by umrzeć w razie potrzeby za moją wiarę"

Jolanta Winiarska

Fot.: Wikipedia.org, East News, Forum (2), Michael Burgholzer/Wikipedia.org, Adobe Stock, materiały prasowe (2)

PYTANIA O WIARĘ



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

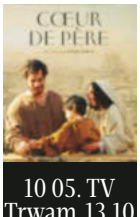
Czy zabierać wnuki na mszę?

Wnuki i ich rodzice nie chodzą do kościoła. Czy powinniśmy zapraszać je same na mszę, czy też lepiej nie wtrącać się w ich wychowanie? Katarzyna z Piły

Droga Pani Katarzyno, naszym zadaniem jest dawać bliskim to, co dobre. Przykładowo, gdy odwiedzają nas wnuki częstujemy je zdrowymi przekąskami i proponujemy ruch na świeżym powietrzu a nie przed ekranem, nawet gdy ich rodzice nie przykładają do tego wagi i gdy sami są uzależnieni od Internetu. Nie krytykujemy ich jednak przy dzieciach, tylkopokazujemy zdrowsze i bardziej twórcze sposoby spędzania czasu. Ta sama zasada odnosi się do wychowania religijnego. Jeśli jesteśmy zaprzyjaźnieni z Bogiem, nie ukrywajmy tego. Przeciwnie, mówimy wnukom, że to właśnie od Boga uczymy się kochać, być cierpliwymi i pogodnymi. Wyjaśnijmy, że chodzimy do kościoła i że ucieszymy się, gdy oni też z nami tam pójdą. Jeśli tak zrobią – okażmy radość, jeśli odmówią – powiedzmy, że i tak są kochani przez nas i przez Boga.

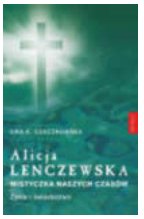


FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



10 05. TV
Trwam 13.10

Kim był człowiek, którego Bóg wybrał na ziemskiego ojca swojego Syna, i jaką rolę odgrywa w życiu ludzi dzisiaj? Film „Serce Ojca" zabiera widza w niezwykłą podróż, odkrywając tajemnice św. Józefa, jego siłę, wiarę i wpływ na wiernych. To inspirująca opowieść o nadziei, rodzinie i zaufaniu Bogu, która zachęca do odkrycia św. Józefa na nowo.

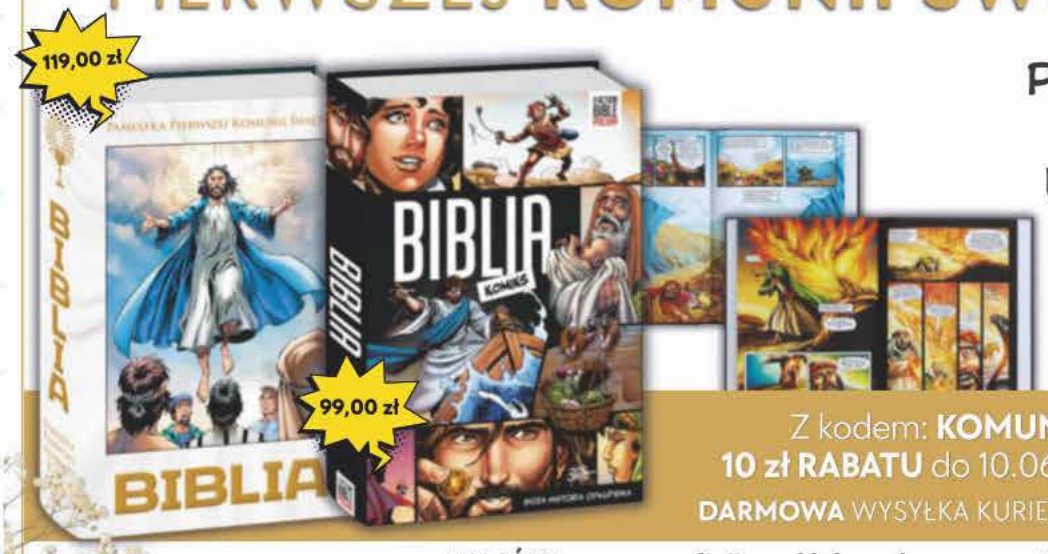


Alicja Lenczewska to współczesna mistyczka, która przeszła duchową podróż od porzucenia Boga, po późne nawrócenie aż do głębokiej wiary. Książka „Alicja Lenczewska. Mistyczka naszych czasów" Ewy Czaczkowskiej przybliża jej postać, a liczne świadectwa nawróceń i uzdrowień przypisywanych jej wstawiennictwu tłumaczą rosnący jej kult. Wydawnictwo Promic

eprasa.pl 76074efa9a

Wyjątkowe pamiątki PIERWSZEJ KOMUNII ŚWIĘTEJ

KOMIKSY



PORYWAJĄCA OPOWIEŚĆ UKAZUJĄCA DZIEJE ZBAWIENIA!

Z kodem: **KOMUNIA**
10 zł RABATU do 10.06.2026!
DARMOWA WYSYŁKA KURIEREM DPD!

ZAMÓW na www.religijna.pl lub pod numerem telefonu (12) 345 42 00

Najpiękniejsze książki na Pierwszą komunię Świętą

esprit

Zamów na **www.esprit.com.pl**
lub pod numerem telefonu
12 262 35 51



Z JEZUSEM PRZEZ ROK LITURGICZNY
BP ANTONI DŁUGOSZ

Przewodnik, który pomaga dziecku przeżywać wiarę i odkrywać Jezusa każdego dnia roku liturgicznego.



ŚWIĘCI NA KAŻDY DZIEŃ
MEREDITH HINDS

Inspirujące, pięknie ilustrowane historie świętych, które dzień po dniu pokazują dzieciom, jak zmieniać świat dobrem i wiarą.



MOJA PIERWSZA KOMUNIA ŚWIĘTA
CAROLINE PELLISSIER, VIRGINIE ALADJIDI

Wyjątkowy pamiętnik, który pomaga zachować na całe życie najpiękniejsze wspomnienia z Pierwszej Komunii.



JEZUS MÓWI DO DZIECI. OPOWIEŚCI BIBLIJNE
SARAH YOUNG

Poruszające i pięknie ilustrowane historie biblijne, które w prosty sposób ukazują dzieciom miłość Boga.

eprasa.pl 76074efa9a

Biżuteria Vezzi

Idealny prezent na Komunię Świętą





Rabaty do -50%

VEZZI

vezzi.pl



Możliwość graweru

Podaruj Biblię z grawerem!

Pamiątka I Komunii Świętej

Tylko u nas przy zakupie dowolnej Biblii możesz otrzymać **pamiątkowy grawer GRATIS**
(kilka wzorów graweru do wyboru)



Torba GRATIS

Zeskanuj kod QR
wejdź do sklepu Jedność
i sprawdź ofertę prezentów
na I Komunię Świętą

Grawer GRATIS

JEDNOŚĆ

www.jednosc.com.pl

eprasa.pl 76074efa9a

Na listku podane

To wygląda szalenie efektownie: danie serwowane w nietypowy, ale wyrafinowany sposób. A na dodatek – pyszne i zdrowe.



Dobrze umyj

Sałata bywa mocno pryskana. Jeśli chcesz, zrób jej dwuetapową kąpiel: namocz liście 2-3 minuty najpierw w wodzie z octem (1 łyżka na 1 l wody), a potem w wodzie z sodą (1 łyżka na 1 l wody). To najlepszy sposób na zdrowe i czyste warzywa!

Warzywa w liściach radicchio

SKŁADNIKI:

• 8 łyżek ciecierzycy z puszki • 1 limonka • 4 łyżki + 4 łyżeczki oleju • 1 kalafior • musztarda • syrop klonowy • 1 główka radicchio • kilka rzodkiewek • 1 awokado • 4 dymki • szczypiorek • mięta • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Skórkę wymieszaj z ciecierzycą i 4 łyżeczkami oleju. Oprósz solą oraz pieprzem. Rozłóż na blasze z pergaminem. Piecz ok. 30 minut w 180°C.
2. Kalafior podziel na małe różyczki i ugotuj. Rzodkiewki pokrój w plasterki. Awokado drobno pokrój. Dymki potnij w plasterki.
3. Sok z limonki wymieszaj z musztardą, pozostałym olejem i 4 łyżeczkami syropu klonowego. Przygotowane wcześniej pokrojone warzywa wymieszaj z sosem musztardowym. Nałóż do liści radicchio. Posyp posiekaną miętą oraz szczypiorkiem.



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

Domowy ramen

Ramen to azjatycki rosół. Zamiast gotować go sama, sięgnij po gotowy produkt od Frosty. Ma tradycyjny smak.

• Ok. 20 zł/400 g



Jak oranżada

Lody familijne Milk, Oranżada Hellena, mają śmietanową bazę z oranżadowym sosem. Pyszna nowość!



• Ok.18 zł/900 ml

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

Kąski mięsno-grzybowe

SKŁADNIKI:

• 1 cebula • 750 g schabu • 3 łyżki oleju • sól • pieprz • 500 g mrożonych kurek • 1 łyżka mąki • 400 g śmietany 30% • 250 ml bulionu warzywnego • 1/2 sałaty lodowej • 150 g śmietany 18% • natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę posiekaj. Mięso potnij w słupki i usmaż je na oleju. Pod koniec smażenia oprósz solą oraz pieprzem. Zdejmij mięso z patelni, osącz na papierowym ręczniku kuchennym.
2. Na tłuszczu po schabie usmaż kurki (do miękkości). Dodaj cebulę. Oprósz mąką i krótko zasmaż. Dolej bulion i śmietanę 30%. Na patelnię ponownie włóż schab. Całość doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i duś 5 minut. Ew. przypraw do smaku.
3. Sałatę podziel na liście. Nałóż do nich mięsne kąski z kurkami. Udekoruj kleksami kwaśnej śmietany. Posyp posiekaną natką.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 minut **PORCJE:** 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy

eprasa.pl 76074efa9a

Zielone sajgonki z krewetkami



SKŁADNIKI:

• 12 dużych liści sałaty masłowej • 3 młode marchewki • 1 ogórek • 1 kostka tofu • 24 krewetek • 1 łyżka masła • 1 ząbek czosnku • 2 łyżki oleju • kiełki fasoli mung • kolendra • 200 g makaronu ryżowego • sos sojowy • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ryżowy przygotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Na patelni rozgrzej masło. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę oraz krewetki, wymieszaj. Smaż, aż zrobią się lekko różowe. Oprósz je solą. Zdejmij z patelni.
2. Tofu dobrze osącz i pokrój w paseczki. Usmaż na rozgrzanym oleju. Przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć je z tłuszczu. Skrop je sosem sojowym. Marchewki i ogórek pokrój w cienkie słupki. Na liściach sałaty rozłóż warzywa, po porcji makaronu ryżowego i tofu.
3. Na każdym liściu połóż 2 krewetki. Posyp kiełkami i kolendrą. Skrop sosem sojowym. Zwiń, zakładając boki liści do środka.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut
PORCJE: 12 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni



Sałatka łososiowa w cykorii

SKŁADNIKI:

• 250 g wędzonego łososia w plasterkach • 2 duże kolby cykorii • 1 mały ogórek sałatkowy • 1 pęczek rzodkiewek • 1/2 pęczka koperku • 3-4 łyżki musztardy miodowej • 2 łyżeczki płynnego miodu • kilka kropli sosu sojowego • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cykorie oczyść, usuń uszkodzone liście, opłucz i osusz. Usuń głąb i podziel kolby na pojedyncze liście. Rzodkiewki i ogórek umyj, wytrzyj do sucha i pokrój w drobną kostkę. Plasterki wędzonego łososia potnij w cienkie paseczki. Koperek opłucz, osusz, drobno posiekaj.
2. Musztardę utrzyj z miodem oraz odrobiną sosu sojowego (do smaku zamiast soli).



Pokrojone rzodkiewki wymieszaj z kosteczkami ogórka oraz łososiem i koperkiem. Całość lekko oprósz solą oraz pieprzem. Składniki polej przygotowanym sosem miodowym. Ponownie wymieszaj. Sałatkę nałóż do liści cykorii.

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

Czerwone wrapy z indykiem



SKŁADNIKI:

• 1 mała czerwona kapusta • 150 g komosy ryżowej • 400 g filetu z indyka • sól • pieprz • 1/4 świeżego ananasa • 2 łyżki oleju • 2 pomidory • 1/2 ogórka świeżego • 200 g śmietany 36%

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel 4 największe liście kapusty, blanszuj je przez 3 minuty. Resztę główki kapusty przetnij na pół. Jedną połowę drobno poszatkuj, a drugą wykorzystaj np. do sałatki.
2. Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Filet z indyka opłucz i osusz. Mięso pokrój w słupki i oprósz solą oraz pieprzem. Obierz cząstkę ananasa, miąższ pokrój w kostkę.
3. Na patelni rozgrzej olej. Zrumień na nim mięso. Dołóż kawałki świeżego ananasa i smaż dalej, mieszając jeszcze 5 minut. Pomidory i ogórek drobno pokrój. Komosę odcedź, wymieszaj z mięsem z ananasem oraz wszystkimi warzywami i śmietaną. Farsz rozłóż do liści, zwiń je jak wrapy.

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

Czy jest sens się odkwaszać?

Dieta alkaliczna ma oczyścić organizm z toksyn, dodać zdrowia, chronić przed chorobami. Jest korzystna, czy to tylko kolejna moda?



Sam pomysł ograniczenia mięsa i wprowadzenia większej ilości warzyw w diecie jest dobry.

Trend odkwaszania organizmu regularnie powraca, zwłaszcza wiosną, gdy dużo mówi się o odnowie organizmu. Według zwolenników diety alkalicznej, czyli mającej za zadanie przywrócić równowagę kwasowo-zasadową, za dolegliwości, jak przewlekłe zmęczenie, brak energii, kłopoty z koncentracją odpowiada zakwaszenie organizmu. Czy mają rację?

Dieta alkaliczna

Zwolennicy odkwaszania twierdzą, że organizm jest zakwaszony głównie z powodu niewłaściwego jedzenia. Menu z za dużą ilością produktów kwasotwórczych rujnuje równowagę kwasowo-zasadową. Dlatego najlepszą metodą jej przywrócenia, a tym samym poprawy zdrowia jest stosowanie diety alkalicznej. Według jej zasad trzeba jeść jak najmniej mięsa i innych produktów białkowych, unikać cukru i czekolady, a dostarczać organizmowi dużo produktów odkwaszających (zasadowych), przede wszystkim warzyw i owoców (ale z wyjątkiem strączkowych, ziaren i orzechów). Oprócz tego trzeba dobrze się nawadniać, popijając wodę alkaliczną lub wodny roztwór sody oczyszczonej.

Dieta a pH krwi

Według zwolenników odkwaszania za pomocą diety można zmienić pH krwi. Naukowcy udowodnili jednak, że stosowanie diety alkalicznej czy jakiejkolwiek innej diety nie jest w stanie zmienić pH krwi. Jest ono naturalnie różne dla różnych części ciała, a w procesie trawienia, niezależnie, czy zjedzone zostały produkty o odczynie kwaśnym czy alkalicznym, jedne i drugie traktowane są kwasem solnym w żołądku i sokiem trzustkowym w trzustce.

Zakwaszenie a kwasica

Czy organizm może w ogóle być zakwaszony, czyli pH krwi spaść poniżej 7,35? Może, ale nie zdarza się to wyłącznie z powodu złej diety. Musi pojawić się poważna choroba metaboliczna, jak np. powikłana cukrzyca, choroby nerek czy zatrucie alkoholowe. Kwasica jednak nie ma nic wspólnego z zakwaszeniem. To poważny stan wymagający leczenia w szpitalu.

Skutki odkwaszania

Nie ma badań naukowych potwierdzających, że odkwaszanie organizmu jest potrzebne. Sama koncepcja diety alkalicznej nie jest zła. Ograniczenie w jadłospisie mięsa i jego przetworów, cukru, a większa ilość warzyw i owoców w codziennym menu są korzystne. Ale nieprawdziwe jest twierdzenie, że produkty kwalifikowane jako zakwaszające są niezdrowe. Np. ryby, chude mięso, rośliny strączkowe, orzechy, nabiał, produkty pełnoziarniste są wartościowe i powinny być stałymi składnikami dobrze zbilansowanej diety. Wprowadzenie na dłużej takiego sposobu odżywiania sprzyja niedoborom.



Zwykła woda mineralna jest wystarczająca do nawadniania.

Czy woda alkaliczna jest zdrowa?

- Zwolennicy odkwaszania oprócz diety alkalicznej promują też różne płyny mające wspomóc organizm w powrocie do równowagi. Jednym z nich jest woda alkaliczna (zasadowa). Posiada pH powyżej 7,5 dzięki rozpuszczeniu w niej alkalizujących związków wapnia, potasu czy magnezu. Ma niwelować zakwaszenie organizmu. Nie ma jednak badań naukowych, które potwierdzałyby jej skuteczność.
- Woda alkaliczna nie jest w stanie zmienić pH krwi czy innych płynów ustrojowych w ciele. A jeśli jej odczyn jest zbyt zasadowy, to może zaszkodzić zdrowiu – niekorzystnie działać na przełyk i żołądek.

eprasa.pl 76074efa9a

WARTO WIEDZIEĆ

Terapeutyczna moc książki

Naukowcy z Beckman Institute w Illinois wykazali, że regularne czytanie książek usprawnia funkcje poznawcze mózgu. Czytanie ożywia pamięć, odświeża zgromadzone w mózgu informacje i tworzy nowe połączenia między różnymi jego ośrodkami. Już zaledwie 6 minut dziennie spędzonych nad książką może nas odstresować, uspokoić pracę serca i zmniejszyć napięcie mięśni. Czytanie, zwłaszcza powieści, wprowadza mózg w stan podobny do transu. Znikają wtedy zmartwienia i rośnie produkcja hormonów szczęścia. Gdy więc mamy zły nastrój, czytajmy, by się rozchmurzyć.



LEKARZ ODPOWIADA



Pracuję w sklepie, jestem ciągle na nogach, więc wieczorem mam bardzo spuchnięte kostki. Czy pomogą mi specjalne rajstopy?

Judyta z Mińska Mazowieckiego

Tak. Rajstopy uciskowe stosowane są w kompresjoterapii. Polega na stopniowanym ucisku nogi, zmniejszającym się od dołu do góry. Ma ona na celu wypychanie płynu międzykomórkowego z kończyny, zmniejszenie zastoju krwi oraz zwiększenie wydajności pompy mięśniowej. Ta terapia złagodzi objawy niewydolności żylnej. Gdy będzie Pani kupowała specjalistyczne rajstopy, proszę podać obwody kończyny według schematu dla konkretnego wyrobu.

CZY TO PRAWDA?

O tężcu

TAK

WAŻNE JEST, JAK POSTĄPISZ Z RANĄ

Możesz zmniejszyć ryzyko zakażenia, jeśli szybko oczyścisz miejsce zranienia. Usuń resztki ziemi. Umyj ręce. Przemyj ranę pod bieżącą wodą. O ile nie jest duża i nie krwawi mocno, użyj delikatnego mydła. Przemyj skaleczenie środkiem antyseptycznym i załóż opatrunek: przy większym urazie zastosuj jałowy opatrunek i bandaż. Gdy gojenie przebiega prawidłowo, rana się zasklepi, wtedy zdejmuj opatrunek, by miejsce zranienia się wietrzyło. Aby skóra się nie rozeszła, możesz użyć paseczków do sklejania ranki.

NIE

ŁATWO GO ROZPOZNAĆ

Do zakażenia najczęściej dochodzi przez zanieczyszczoną ziemię. Kiedy się skaleczymy, bakterie mają szansę zaatakować. Początkowe objawy choroby są nieswoiste. Przypominają grypę lub przemęczenie. Tzw. aurze tężcowej towarzyszą niepokój, złe samopoczucie, ból w okolicy rany. Rozpoznanie ustala lekarz. Jeśli od zranienia nie upłynęły 72 godziny, chory otrzymuje zastrzyk przeciwtężcowy. Gdy tężec się rozwinie, leczy się go w szpitalu. Zachowaj więc ostrożność i higienę w trakcie prac ogrodowych.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Przed wycieczką rowerową

Wybierasz się na przejażdżkę? Zanim wsiądziesz na rower zrób rozgrzewkę, by przygotować ciało.



- Stań w lekkim rozkroku, stopy rozstaw na szerokość barków, ręce oprzyj na biodrach. Przez minutę wykonuj obszerne krążenia raz w jedną, raz w drugą stronę. Plecy trzymaj proste. Kolana mogą być delikatnie ugięte.



- Stań prosto, oprzyj lewą rękę o ścianę przed sobą. Napnij lekko brzuch, plecy trzymaj wyprostowane. Prawą ręką chwyć za prawą kostkę i przyciągnij stopę do pośladka. Będziesz czuła rozciąganie w przedniej części uda. Wytrzymaj 20–30 sekund. Zmień nogę. Powtórz 2–3 razy.

Fot.: Adobe Stock (4), rys. arch. Bauer/Marta Szubert (2)

eprasa.pl 76074efa9a

TOP 3

Domowe kuracje z szałwii



Możesz z niej przyrządzić napar, inhalację, a nawet olej.

To jedna z najbardziej wszechstronnych roślin leczniczych! Do tego tania i łatwo dostępna.

Od wieków zajmuje niezwykle ważne miejsce w ziołolecznictwie. Jej nazwa pochodzi prawdopodobnie od słowa „salvus", które po łac. oznacza zdrowy albo „salvare" – ratować. Oba te określenia doskonale oddają działanie tej wyjątkowej rośliny o bogatym składzie (m.in. olejki eteryczne, flawonoidy, garbniki), która działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, ściągająco, przeciwpotnie. Może być stosowana zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie – w postaci naparu, płukanki, oleju czy inhalacji.

1 Olej wzmacnia dziąsła. Działa przeciwzapalnie i ściągająco, dzięki czemu zmniejsza krwawienie dziąseł i przyspiesza gojenie ran (np. po zabiegach stomatologicznych). Garść świeżej szałwii skrop łyżką spirytusu 96 proc., lekko zgnieć, włóż do słoika i odstaw na pół godziny. Po tym czasie zalej połową szklanki oleju roślinnego, np. oliwy i włóż słoik do miski z gorącą wodą na godzinę (wymieniaj wodę, gdy ostygnie). Przecedź, przelej do słoiczka, przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. Płucz usta 5-6 razy dziennie przez tydzień.

2 Inhalacja zmniejsza katar. Szałwia wykazuje działanie antyseptyczne, przeciwzapalne i lekko wykrztuśne, dzięki czemu pomaga zmniejszyć obrzęk błon śluzowych, ułatwia oddychanie, wspiera oczyszczanie dróg oddechowych z wydzieliny. Zawarte w niej olejki eteryczne uwalniają się pod wpływem wysokiej temperatury i wraz z parą wodną docierają do nosa oraz zatok. Wsyp 2 łyżki suszonej szałwii do miski, zalej litrem gorącej wody. Pochyl się nad naczyniem, przykryj głowę ręcznikiem i wdychaj (na przemian nosem i ustami) parę przez 10 minut.

3 Napar poprawia trawienie, zmniejsza pocenie się. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i ściągającym wspiera organizm przy wielu dolegliwościach. Stosowany wewnętrznie pomaga na niestrawność, wzdęcia oraz nadmierną potliwość, może także łagodzić uderzenia gorąca w okresie menopauzy. Zewnętrznie, jako płukanka, przynosi ulgę przy bólu gardła. Zalej łyżkę suszonej szałwii (lub 3-4 listki świeżej) szklanką wrzątku i parz pod przykryciem 10–15 minut. Pij 1–2 razy dziennie (maks. przez tydzień) lub stosuj jako płukankę.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Duet na ból głowy

Migdały są bogate w magnez, a ten powoduje rozkurczenie naczyń krwionośnych, więc może przynieść ulgę w migrenowym bólu głowy. Warto dodawać je do porannej porcji płatków owsianych, albo tak jak ja to robię: płatki migdałowe jako składnik koktajli – koniecznie z dodatkiem szpinaku, który pomaga na napięciowy ból głowy.

Janina z Bartoszyc

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



Naturalne mydło solankowe
Stworzone z myślą o skórze wrażliwej, skłonnej do podrażnień, ale sprawdzi się w codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry, również trądzikowej.
• cena: 15 zł

Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową
Cukierki firmy Reutter pomogą złagodzić pierwsze objawy przeziębienia. Działają kojąco na błonę śluzową gardła. • cena: 11 zł





Cefasel 200 nutri
Selen wpływa na kondycję włosów oraz paznokci, jest też ważny dla funkcjonowania tarczycy.
• cena: 44 zł

DLA URODY

Cel: wzmocnienie paznokci

Jeśli ich płytka stała się krucha albo miękka, przygotuj kąpiel z żelatyny. Peptydy w niej zawarte podziałają jak najlepszy utwardzacz. Trzy łyżki proszku zalej szklanką gorącej wody i wymieszaj. Zaczekaj, aż ostygnie. Zanurz paznokcie na 5 minut i spłucz wodą. Odżywkę wlej do zakręcanego słoiczka i przechowuj w lodówce. Przed użyciem galaretkę wystarczy rozpuścić w kąpieli wodnej.



Fot.: agneskantaruk - stock.adobe.com, chamillew - stock.adobe.com, Ludzie i Wiara, mat prasowe, mat. prasowe, materiały prasowe

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

eprasa.pl 76074efa9a

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.



KolagenCito - NA MEDAL!

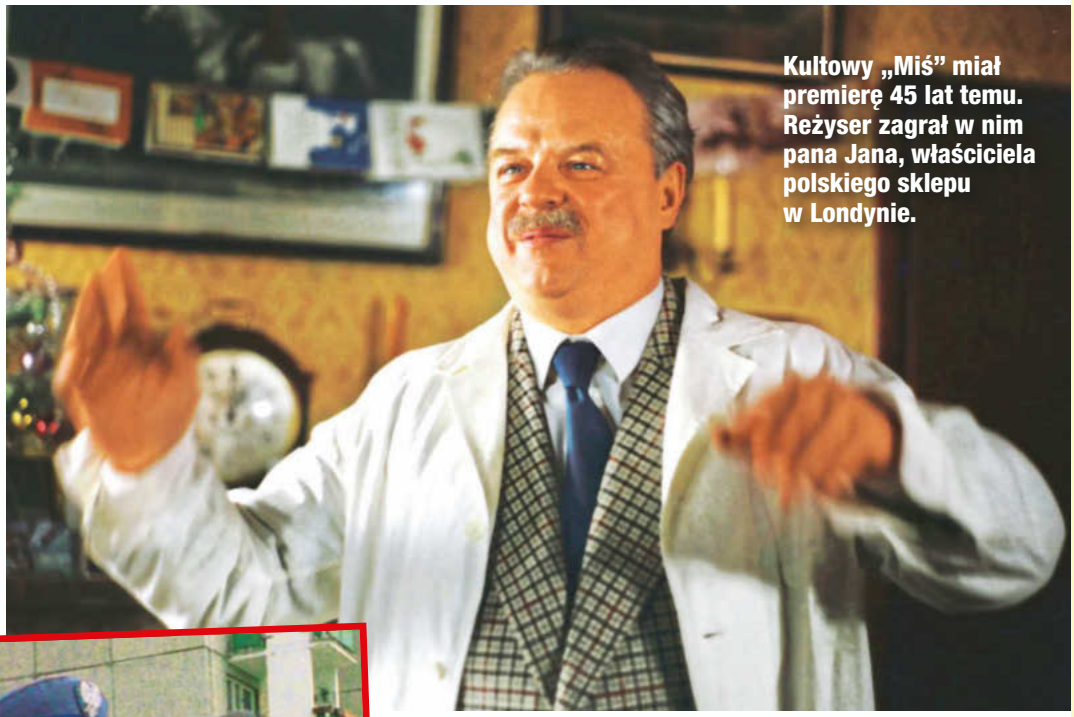
Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

eprasa.pl 76074efa9a

Stanisław Bareja

Swój chłopak z Mokotowa

Marzył, by zostać marynarzem, choć ojciec widział w nim szefa sklepu mięsnego. Na szczęście, trafił do filmu. Zawdzięczamy mu komedie, w których punktował absurdy życia w PRL-u.



Kultowy „Miś" miał premierę 45 lat temu. Reżyser zagrał w nim pana Jana, właściciela polskiego sklepu w Londynie.



W serialu „Alternatywy 4" z nieukrywaną radością wcielił się w dzielnicowego Parysa.

Miał w sobie coś z mistrza suspensu Alfreda Hitchcocka – tak jak on uwielbiał pojawiać się w swoich filmach. Przyjaciele Stanisława Barei (†57) śmiali się, że dokumentował siebie w rzeczywistości, którą sam stworzył.

Jak mało kto potrafił naśladować stołeczną gwarę – język przekupniów z Bazaru Różyckiego i grajków z Kapeli Czerniakowskiej. Mówił z dumą, że jest Warszawiakiem z dziada pradziada. Urodził się i dorastał na Dolnym Mokotowie, gdzie jego ojciec Sylwester miał sklep wędliniarski. Pewnie odziedziczyłby biznes przy Sieleckiej, gdyby nie kaprysy historii.

Ucieczka do krainy filmu

Po wojnie Bareja senior musiał zwinąć interes i przeprowadzić się z rodziną do Jeleniej Góry, gdzie zatrudnił się w ubojni. Powód? Państwo zwalczało prywatną przedsiębiorczość. Syn nie zapomniał receptur ojca. Parówki w „Misiu" zostały przygotowane według nich.

Świat filmu był dla niego ucieczką do krainy wyobraźni, a studia w łódzkiej Filmówce spełnieniem marzeń. – Urodziłem się, żeby robić komedie – powtarzał.

Początkowo klepał biedę. Gnieździł się w hotelach robotniczych, bywał nawet bezdomny. W przyzwoitych pokojach lokowano go tylko, gdy pracował na planie... Ratowało go to, że grywał epizody w filmach kolegów.

– Dzięki temu stać go było na ślub, a nawet na dwa: w Łodzi i w Warszawie – śmiała się żona.

Pani Hanna Kotkowska-Bareja była kobietą jego życia. Doczekali się syna Jana i córki Katarzyny. Mały Jasio to rezolutny zuch z „Misia", który krzyczy w aptece: – Już obliczyłem, w kolejce stoi 121 osób. Czuwaj!

„Jak skończyłem 40 lat, to się zacząłem zastanawiać, co lepsze – być szczęśliwym człowiekiem czy widzieć, co się wkoło dzieje"

Kochał aktorów

I aktorzy go uwielbiali. Nie wywyższał się, nikogo nie stresował. – Cudo. Geniusz. Przemiły. Jak mu się podobała scena, to rechotał do wnętrza do siebie – wspominała Bożena Dykiel (†77). – On się nigdy na nikogo nie gniewał – mówił Bohdan Łazuka (87).

Miał jedno dziwactwo: nie pracował 13. dnia każdego miesiąca. Przeżywał zaczepki ze strony twórców ambitnego kina, zarzucających mu, że robi nic niewarte, ckliwe komedyjki. Kolejki, które ustawiały się przed kinami, dowodziły czegoś innego.

Daniel Olbrychski (81) mówił nawet, że jego żona Krystyna, zanim się w nim zakochała, 17 razy obejrzała go w „Małżeństwie z rozsądku". A więc Bareja stał się mimo woli swatem!

Zawsze miał w sobie nutkę przekory i lubił się narażać, punktując absurdy PRL-u. Gdy cenzura zaczęła ingerować w jego filmy, przypłacił to utratą zdrowia, a w końcu także życia. Zmarł w Essen w 1987 roku, nie doczekawszy wolnej Polski.

Fot.: East News (2)

eprasa.pl 76074efa9a

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

warzywo bogate w żelazo
odtwarzacz płyt gramofonowych
krzesło władcy
futerał
1 kg wody
pieśń na cześć
kuzynka łososia
dziennik
załom
tenisowa arena
domowy pył
paciorki na szyi
bagienna mgła
espresso
zlot czarownic
marzenie aktora
100 centów
5
miara gruntu
traktat
miejsce naprawy aut
tucznik
instrument klawiszowy
4
etap, runda
tobogan
dekret carski
głos wróbelka
atak szału
6
test F-16
piękny, szybki koń
w szlufkach
stoi w garażu
... cytrynowy
ssak na krze
silnie trujący chwast
za grzechy
kwaśny owoc
wełniany na szyi
brat zakonny, zakonnik
podróż jachtem
zna organizm
okładka albumu
oficjalny brak pozwolenia
składana na ołtarzu
pogoda
ogół gazet
niedrożność
budynek z kulisami
drzemka
czytanie
ślubna fryzura
katolicka szata liturgiczna
symptom
parkowa ulica
słowa piosenki
kolarski wyścig
w parze z solą
serce elektrowni atomowej
komplet klocków
szafka z trunkami
marzyciel
nędzarz, biedak
mosiądz lub brąz
2
kunszt
odniesiona w boju
metal na śrut
skraj dachu
wojsko chana
blacha praczki
plisa
Kaliope, Klio
spiekota
szata liturgiczna
1
ostry słup
ma go wielbłąd
trawa morska
wkładana do bankomatu
wrodzony talent
3
eskapada
kropla z oka

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 76074efa9a

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.

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- gotowość do działania (5)
- np. yorkshire (6)
- śmieszność (6)
- starszy niż strit (3)
- sojusz, koalicja (4)
- pysk charta (4)
- np. onyks (4)
- bywa sienny (5)
- fatamorgana (5)
- po Pannie (4)
- zysk kupca (5)
- ... podatkowa (4)
- do mycia naczyń (4)
- miasto w Holandii (9)
- kruszona na turnieju (5)
- tło herbu (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

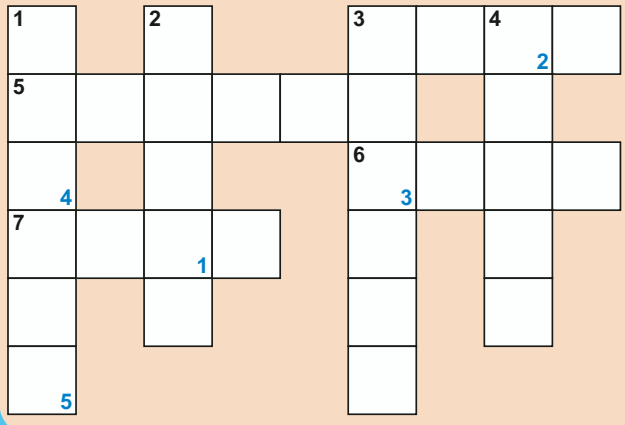
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- BRYKIET
- LAMPKA
- LASSO
- LEWAK
- MELON
- OWCZARZ
- RYNEK
- SCHEMAT
- SFERA
- TRWOGA
- UTOPIA
- ZGRYZOTA

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

Rozwiązanie

eprasa.pl 76074efa9a



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
3. przed weselem
5. mag plemienny
6. egipski bocian
7. Linus ..., wynalazca

PIONOWO:
1. szkodnik roślin
2. gaduła
3. nalot na miedzi
4. złoty środek

1	2	3	4	5

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

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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



np. wołowina
droga pod górę
odkryty przez Curie
wybitny muzyk
rzewień / gloryfikacja
zagraża zimą / elegantka
4
łuk na słupach
ozdoba na szyi
antonim fachowca
„łup" hakera
po pachy
przezro-cze
sucha kiełbasa
kościół pastora / popis diwy
pokój pani domu
efekt hipnozy
miednica / szczegół
numer dzieła muzyczne-go
wąż lub szal
składnik ponczu
6
Fabia na szosie
kobieta
niemiec-kie auto
choroba zakaźna
ogon lisa
waluta Kuby
np. żałobnica
symbol Kanady
składany przed królem / sterta
na nim głowa
tura, runda / krótkosz-pon
1
2
z nitką / surogat
zaliczka
faworyty
pensja posła / słota, szaruga
miejsce grzybo-brania
sala szkolna / model Fiata
cyrkowa grupa
można nią służyć
5 karatów
w wieńcu zwy-cięstwa
posunięcie w grze, manewr
zaklęcie
nie detal
mielące kamienie
strzelany do bramki
5
3
żal za grzechy / emocja
cenna karta
łoskot, łomot
odporność na przeciwności



Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 76074efa9a

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 ★★★★★

np. św. Wojciech / mnogość
chodzi bokiem
przy kluczach
duża jaszczurka tropikalna
huśtawka małp
1/1000 milimetra / osłona orzecha
płynie przez Częstochowę
preria, pampa
medykament
owalna figura
deszczowa pogoda
uczuleniowiec / tarapaty
splot prętów
uszko na kłódkę
ryk silnika
groźna mina
ma symbol N
z rzepką / tyfus
2
oświetla scenę
1
filar, kolumna
pudełko na tytoń
podobny do strusia
fusy w kubku
czule o ojcu
deszcz, śnieg
miara farta / rybi tłuszcz
opłata pocztowa
domena kabaretu / obok trefla
ptasi przełyk
model Volkswagena
chorąży w szkole
kura nim bazgrze
krewna kruka
płaci czynsz
drążony pod celą
... duchowny
opieka nad sztuką
mszalne w kielichu
zmierzch
bandyta z kosą / państwo kościelne, siedziba papieża
lejce, wodze
trybunał
zniżka ceny towaru
4
nielot w zoo / pryzma, stóg
transfer gotówki / owacje
pomarańcz / wioska
odpala dynamit
jesienny kwiat / miecznik
lśniące drobinki
efekt korozji
szara papuga
5
bagienny opał
koralowy twór
„łzy" poranka / wolny etat
z rodziny łasicowatych
dawniej usypiał
6
100 halerzy
ziarno dla ary
przydział z łupu
rybie jaja
3
przypadek
na cholewki
w lampie Łukasiewicza

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 76074efa9a



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			głos myszy / W dla fizyka		sznurowany but z cholewką		bitwa, utarczka / zalecenie lekarza	strój opata		słodkie danie	koń z głową człowieka			urząd, stanowisko ministra			
zdobycz z grabieży	ma bazie / stan duchowny				zbędna resztka				9		grosz z USA						ognisty baran
							polski taniec ludowy							miara napięcia			toczy się nim fortuna
tkanina z krótkim włosem		1			model Toyoty						zwyczaj, nałóg						
osobowe w urzędzie		miłośnik, zwolennik					dowód jakości						... opatrzności				2
							wiosenna odwilż		tusz do rzęs		gatunek jabłek		budynek na słomę, siano		scenka cyrkowa		
oddawany do szatni		gra w karty		stragan / helowiec do lamp						zwierciadło / lekki połysk		3					
								rozkaz dla psa						opiewał czyny bohaterów		odparty przez obrońców	
				w kalendarzu		słów lub wiedzy						okrycie na grzbiet konia					
szyb na śmieci w wieżowcu		uczy się zawodu					7	opłata graniczna							5		
		skoczny pląs		6		bywa słuchowy					kształtuje podaż		4				
								znak zodiaku				witka, rózga, gałązka					
podłużne naczynie do pojenia zwierząt		pretendent									toporek kuchenny						8

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

eprasa.pl 76074efa9a

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.

4 V PONIEDZIAŁEK

„(...) tłumy zaczęły wołać (...): «Bogowie przybrali postać ludzi i zstąpili do nas!» (...)” Dz 14, 11-13

Łatwo pomylić znak z Bogiem. To pokusa, która wraca i dziś: zachwycić się charyzmą, siłą, sukcesem, skutecznością i oddać serce nie Bogu, ale temu, kto akurat przemawia. Paweł i Barnaba stanęli wobec fałszywego podziwu... Prawdziwy apostoł nie zatrzymuje uwagi na sobie, ale odsyła do Boga.



Patron dnia: święty Florian. Dowódca wojskowy. Podczas prześladowań za czasów Dioklecjana nie wyparł się wiary i poniósł śmierć męczeńską. Patron strażaków.

5 V WTOREK

„(...) Gdybyście Mnie miłowali, rozradowalibyście się, że idę do Ojca (...)” J 14, 27-28

Gdy coś się kończy: relacja, praca, etap życia, serce się buntuje i pyta: dlaczego? Wiara nie polega na tym, że wszystko rozumiem, ale że nie uciekam w lęk, tylko trwam przy Bogu. Lęk rodzi się, gdzie człowiek chce wszystko zatrzymać: relacje, bezpieczeństwo, kontrolę nad życiem. Odejście Jezusa nie jest stratą, ale przejściem do Ojca.



MODLITWA DO ŚW. STANISŁAWA KAZIMIERCZYKA

Patron dnia: święty Stanisław Kazimierczyk. Zakonnik, znakomity kaznodzieja, nauczający w XV wieku na krakowskim Kazimierzu. Usługiwał z miłością chorym i biednym.

Święty Stanisławie Kazimierczyku, gorący ran Jezusowych i krzyża miłośniku, wierny sługo Boży, spraw to u Boga, prosimy Cię, abyśmy za twoją przyczyną, ranami Jezusa odkupieni, widzeniem Boga na wieki z tobą weselić się mogli. Amen.

6 V ŚRODA

„(...) Kto we Mnie wierzy, będzie także dokonywał tych dzieł, których Ja dokonuję (...)” J 14, 12

Uczeń nie jest większy od Mistrza, ale działa Jego mocą. Tam, gdzie człowiek uznaje swą słabość i przestaje polegać tylko na sobie, zaczyna działać Bóg. Wtedy zwykłe słowo może podnieść z rozpaczy, a wierność w codzienności jest cudem większym niż znaki. Nie chodzi o wielkość w oczach świata, ale o skuteczność łaski, która przemienia serce.

Patroni dnia: święci Filip i Jakub Młodszy.



Apostołowie zginęli za wiarę. Podczas egzekucji Filipa zatrzęsła się ziemia.

7 V CZWARTEK

„(...) sądzę, że nie należy nakładać ciężarów na pogan, nawracających się do Boga (...)” Dz 15, 19-20

Człowiek komplikuje drogę do Boga przez surowe wymagania. Jakub Apostoł mówi: nie utrudniajcie nawrócenia. Nie zasłaniajcie Boga własnymi oczekiwaniami. To uderza w naszą skłonność do oceniania. Łatwiej powiedzieć komuś, co jeszcze ma zrobić, niż zobaczyć, że Bóg już działa w jego życiu.

Patronka dnia: NMP, Matka Łaski Bożej. Jej cudowny obraz znajduje się w Kielcach, Warszawie i Wrocławiu.



Nawrócił się w Kosmosie



Nie ma innego wytłumaczenia dla tego, co widziałem i czego doświadczyłem. Kiedy wylądowaliśmy z powrotem na Ziemi, zobaczyłem krzyż i po prostu płakałem – powiedział astronauta Gregory Reid Wiseman biorący udział w misji Artemis II, która wykonała historyczny lot wokół Księżyca. Wyruszał w nią z przekonaniem, że jest ateistą, ale po powrocie na Ziemię, wyznał, że Bóg istnieje. – To na co patrzeliśmy, było nie z tego świata – mówił.

Fot.: Adobe Stock (2), The Courtauld Gallery London/www.artuk.org, www.diecezja.kielce.pl, Sakralne Dziedzictwo Małopolski/sdm.upjp2.edu.pl), Wikipedia.org (2), YouTube.com/Interstellar UAP

eprasa.pl 76074efa9a



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



8 V PIĄTEK

„Służcie Panu z weselem, stańcie przed obliczem Pana z okrzykami radości” Ps 100, 2

Wielu ludzi służy Bogu jak niewolnicy, z zaciśniętymi zębami, bez serca. A mamy Go wyznawać z radością, z naszego wyboru. To pozwala cieszyć nawet wtedy, gdy życie nie układa się po naszej myśli, bo wiemy, Komu zaufaliśmy. Psalm nie mówi: służcie Bogu z obowiązku, ale służcie z weselem. Bo jeśli spotkałeś Boga, nie możesz zostać taki sam, nawet jeśli niesiesz swoją historię upadków. To nie jest wesołkowatość, ale radość człowieka, który wie, że Bóg jest większy niż jego grzech i porażka. A jaka jest Twoja relacja z Bogiem – daje Ci radość czy tylko poczucie obowiązku?



Patron dnia: święty Stanisław ze Szczepanowa. Patron Polski. Król Bolesław Śmiały kazał zamordować biskupa Stanisława przy ołtarzu. Ta zbrodnia wywołała wojnę domową, monarcha musiał uciec z kraju.

9 V SOBOTA

„(...) Jeżeli was świat nienawidzi, wiedzcie, że Mnie wpierw znienawidził. Gdybyście byli ze świata, świat by was kochał jako swoją własność” J 15, 18-19

Człowiek chce, by go akceptowano, lubiano, rozumiano. I często dla uznania jest gotów zgubić prawdę o sobie. Dopasować się. Zdradzić wartości. Jezus pokazuje inną drogę: wierność, która czasem kosztuje odrzucenie. To nie zachęta do konfliktu, ale wezwanie do odwagi. Świat „kocha swoje” – to, co wygodne, bezpieczne. A Ewangelia prowadzi pod prąd. Jesteś gotów pozostać wierny Chrystusowi, nawet jeśli nie wszyscy będą Cię rozumieć?



Patronka dnia: święta Katarzyna Mammolini. Pochodziła ze znamienitego rodu. Odrzuciła oświadczyny i wstąpiła do zakonu, gdzie z miłością i pokorą wykonywała najgorsze prace.

10 V NIEDZIELA



„Nie zostawię was sierotami”

„(...) Jeżeli Mnie miłujecie, będziecie zachowywać moje przykazania. Ja zaś będę prosił Ojca, a innego Parakleta da wam, aby z wami był na zawsze – Ducha Prawdy, którego świat przyjąć nie może, ponieważ Go nie widzi ani nie zna. (...) Nie zostawię was sierotami. Przyjdę do was. (...) Kto ma przykazania moje i je zachowuje, ten Mnie miłuje. Kto zaś Mnie miłuje, ten będzie umiłowany przez Ojca mego, a również Ja będę go miłował i objawię mu siebie»”
J 14, 15-21

Izabela Waszkiewicz: Jeżeli Mnie miłujecie, będziecie zachowywać moje przykazania – czy miłość jest uzależniona od posłuszeństwa?

Ks. Przemysław Kawecki: To zdanie może razić, jeśli rozumiemy miłość jako emocję. Jezus mówi o czymś głębszym: o relacji. W Biblii miłość nie jest uczuciem, ale decyzją i wiernością. Przykazania to nie test, ale droga. One chronią relację. Człowiek, który kocha, nie pyta: „ile muszę?”, tylko „jak mogę być bliżej?”. Posłuszeństwo nie ogranicza, ale porządkuje serce. Bez tego miłość szybko zamienia się w iluzję.

Wielu ludzi mówi dziś: „wierzę po swojemu, nie potrzebuję przykazań”. Problem w tym, że „po swojemu” często znaczy „bez wymagań”. A Jezus nie proponuje duchowości wygodnej, ale prawdę. A ona czasem boli, ponieważ demaskuje nasze iluzje. Duch Święty nie jest od tego, żeby nas uspokajać, ale prowadzić. I to często oznacza konfrontację z tym, co w nas nieuporządkowane. To nie religia komfortu – to droga przemiany.

Jezus mówi: „Nie zostawię was sierotami” – czy współczesny człowiek nie czuje się trochę jak sierota? Dzisiaj człowiek ma wszystko: dostęp do wiedzy, technologii, możliwości, a jednocześnie doświadcza przeogromnej samotności. Ale Zbawiciel mówi: nie jesteś sam. Nawet jeśli straciłeś wszystko: relacje, sens, poczucie bezpieczeństwa – On przychodzi. To nie teoria, to doświadczenie ludzi, którzy naprawdę sięgnęli dna. Właśnie tam często zaczyna się spotkanie z Bogiem.

eprasa.pl 76074efa9a

Jubileusz na dwie piątki!



Dzięki wpadającym w ucho kompozycjom zespół 2 plus 1 błyskawicznie zyskał sławę.



Marek Dutkiewicz jest jednym z autorów sukcesu grupy.

Więc chodź,
pomaluj mój świat.
Na żółto i na niebiesko.
Niech na niebie
stanie tęcza,
malowana twoją kredką.
Więc chodź,
pomaluj mi życie.
Niech świat mój się
zarumieni.
Niech mi zalśni
w pełnym słońcu,
kolorami całej ziemi…

Przebój 2 plus 1 „Chodź, pomaluj mój świat" ma już 55 lat! Janusz Kruk zachwycił się tym tekstem zanim poznał jego autora.

Piosenka, którą śpiewa już kolejne pokolenie Polaków, miała proste początki. – To był bardzo szczęśliwy przypadek w moim życiu zawodowym. Kasia Gaertner, będąca wtedy niesłychaną, dynamiczną kompozytorką, poznała mnie z Januszem Krukiem z grupy 2 plus 1. „To jest wybitny kompozytor. Zobaczysz, że czekają was świetne efekty tej współpracy" – powiedziała do mnie. Czas pokazał, że miała rację... – wspomina Marek Dutkiewicz.

Prostota i szczerość otulone dźwiękiem

Bo warto wspomnieć, że jeszcze przed tym spotkaniem tekst „Chodź, pomaluj mój świat" pojawił się jako wiersz w magazynie „Jazz" i Janusz Kruk się nim zachwycił.

– Jeszcze przed naszym spotkaniem, napisał do mojego tekstu muzykę. Całość została wkrótce nagrana i wydana na debiutanckim albumie 2 plus 1 pt. „Nowy wspaniały świat". Utwór stał się hitem, a album szybko zyskał status złotej płyty. Jeszcze w tym samym roku ukazał się na pocztówce dźwiękowej. A po kilku miesiącach powstał teledysk do utworu. Był to fragment filmu muzycznego „Wstawaj, szkoda dnia!... czyli spotkanie z 2 plus 1" w reżyserii Jerzego Ziarnika.

Na czym polega fenomen tej kompozycji? Według twórcy tekstu odpowiedź od lat jest taka sama – z utworu bije skromność, prostota, szczerość i optymizm. – Tu nie trzeba niczego tłumaczyć. Tekst jest na tyle prosty, że piosenka występuje już w tej chwili nawet w śpiewnikach dla dzieci. Czasami ktoś pyta, dlaczego kolory żółty i niebieski? Odpowiadam wtedy, że z ich połączenia powstaje zieleń, kojarzona z nadzieją – mówi pan Marek.

Nocne telefony od fanów ze świata

Co ciekawe, po 55 latach od pierwszego wykonania, piosenka doczekała się już przeszło setki coverów! Dla autora jest to naprawdę duży sukces.

– Są bardzo różne wersje – skoczne, nostalgiczne, reggae... Bywają też takie w obcych językach. Czasem to zainteresowanie młodych twórców mnie zaskakuje, ale świadomość, że dzięki temu piosenka zdobywa nowe życie sprawia mi wielką radość – tłumaczy pan Marek.

Innym wielkim przebojem 2 plus 1, który jest efektem dalszej współpracy Marka Dutkiewicza z Januszem Krukiem stał się utwór „Windą do nieba".

– Zdarza się, że odbieram nocne telefony z Chicago, Australii czy rodzimych miast, bo znajomi dzwonią, by powiadomić, że grają właśnie „Windę" na weselu – przyznaje ze śmiechem pan Marek.

– Zanurzony przez kilka lat w sentymentalnych i łagodnych klimatach tęskniłem za mocniejszym brzmieniem. I wtedy w moim życiu pojawił się Romuald Lipko. I tak powstały pieśni „Za ostatni grosz" i „Jolka, Jolka, pamiętasz", a potem piosenki dla Urszuli i Zdzisławy Sośnickiej. No, na pewno się nie nudziłem – wspomina. Ale te piosenki to już zupełnie inne historie...

Agnieszka Pacuła

Fot.: East News, archiwum prywatne

eprasa.pl 76074efa9a



Kardynał Ernest Simoni nigdy nie tracił nadziei.



Leon XIV przyjął hierarchę, który był więziony za wiarę.

Spotkał się z żywym męczennikiem

Kardynał Ernest Simoni przez prawie trzy dekady cierpiał prześladowania w więzieniu, ale nawet na chwilę nie tracił nadziei i niósł ją innym. Modlitwa dodawała mu sił.

To szczególna łaska – powiedział kardynał Ernest Simoni po swoim spotkaniu z Ojcem Świętym. Na audiencję do Watykanu sędziwy purpurat, który ma już 97 lat, nie przybył sam – towarzyszyło mu około czterdziestu krewnych. To było niezwykle wzruszające spotkanie dla wszystkich. Kardynał, który wręczył papieżowi Leonowi XIV krzyż oraz relikwię albańskich męczenników, sam został nazwany jednym z nich przez jego poprzednika – papieża Franciszka.

Spotkał się z nim, gdy Ojciec Święty z Argentyny wybrał się w podróż apostolską do Albanii w 2014 roku. Gdy papież w katedrze w Tiranie słuchał świadectwa dzielnego kapłana, nie mógł powstrzymać łez. – Ty jesteś żywym męczennikiem – powiedział do niego Franciszek. Ucałował jego dłonie, a dwa lata później mianował go kardynałem. Ernest Simoni spędził w komunistycznym więzieniu w Albanii blisko 30 lat. W jego ojczyźnie Kościół był prześladowany.

Gehenna kapłana zaczęła się w wigilię Bożego Narodzenia w 1963 roku. – Odprawiałem mszę św. Kościół był wypełniony ludźmi. Przyszło czterech mężczyzn ze Służby Bezpieczeństwa. Zaczekali do zakończenia mszy św. Potem podeszli do mnie i zakuli w kajdanki. Pokazali dekret, w którym zapisany był wyrok – śmierć przez powieszenie. Wszystko działo się przy ołtarzu, na oczach wiernych – opowiadał kardynał.

„Byłem cierpliwy i pewny, że otrzymam nagrodę od Jezusa”

Oskarżenia, jakie mu stawiano, były absurdalne. – Zarzucano mi, że w czasie kazań mówiłem, iż katolicy mają być wierni do końca i gdy trzeba, mają zginąć za Chrystusa. Drugi zarzut to odprawienie mszy św. za zamordowanego prezydenta USA Johna F. Kennedy'ego – wspominał. Usłyszał też, że posługa egzorcysty, jaką wykonywał, źle wpływa na społeczeństwo. Został skazany na karę śmierci, którą potem zamieniono na 25 lat. Duchowny był więziony trzy lata dłużej.

Przez dziesięć długich lat ciężko pracował w kopalni, około 500 m pod ziemią, gdzie chemiczne wyziewy zagrażały życiu. Potem przeniesiono go do obozowej stołówki. Duszpasterz rezygnował ze swojej dziennej, skromnej racji chleba, by oddać ją współwięźniom, którzy harowali w kopalni. Czynił to, choć sam ważył wtedy 40 kg.

Ks. Ernest był torturowany, bito go i karmiono trawą. Został osadzony z współwięźniem w małej brudnej celi, dwa na dwa metry. Ale kapłan, nawet w najgorszych chwilach, nie tracił nadziei, odmawiał różaniec i inne modlitwy, choć było to surowo zakazane. – Na początku wypowiadałem słowa bez dźwięków, tak żeby nikt nie słyszał i mnie w związku z tym nie torturował. Myśleli, że mówię sam do siebie – opowiadał. Gdy przeniesiono go do większej celi, szeptał modlitwy po łacinie, by nikt nie wiedział, że się modli.

Sprawował też potajemnie msze św., choć gdyby to odkryto, spotkałyby go straszne konsekwencje. Ks. Simoni sam przygotowywał wino, które podczas Eucharystii stawało się krwią Chrystusa – w tym celu rozgniatał i fermentował winogrona. Szykował też chleb na nabożeństwo.

Ksiądz nigdy jednak nie stracił nadziei. – Byłem cierpliwy i pewny, że otrzymam nagrodę od Jezusa – zapewnia.

Dopiero w 1990 roku ks. Simoni mógł wrócić do posługi duszpasterskiej.



Papież Franciszek był poruszony świadectwem ks. Ernesta.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Jezus zachęca nas, abyśmy, z Jego pomocą, nie poddawali się, lecz żebyśmy nadal działali dla dobra naszego i wszystkich, także tych, którzy sprawiają nam cierpienie”

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

eprasa.pl 76074efa9a







Afibel

OFERTA SPECJALNA

PONAD 35% ZNIŻKI*

BLUZA POLAROWA

POLARIS

Miękka, otulająca i niezwykle komfortowa – **bluza polarowa** w jasnym, kremowym odcieniu to idealny wybór na chłodniejsze dni. Delikatny, przyjemny w dotyku materiał zapewnia ciepło i wygodę, a klasyczny fason z kołnierzem pięknie układa się na sylwetce. Zapięcie na suwak w złotym odcieniu oraz subtelny haft dodają całości eleganckiego charakteru. Dwie kieszenie w bocznych szwach zwiększają funkcjonalność. Doskonała zarówno do domowego relaksu, jak i na codzienne wyjścia. Długość ok. 68 cm. Poliester.

ROZMIARY 38→60

BLUZA od 38 do 60 ~~149,99 zł~~** **109,99 zł**

\+

DARMOWA DOSTAWA ~~19,99 zł~~ **0 zł**

\+

PREZENT NIESPODZIANKA

=

TYLKO ~~169,98 zł~~ **109,99 zł**

Oferta ważna do wyczerpania zapasów.
*włączając koszty wysyłki
** Dla rozmiaru 38/40

Afibel ZAMÓW TERAZ!

UZUPEŁNIJ DANE TELEADRESOWE

WAŻNE: BEZ TYCH DANYCH NIE BĘDZIEMY MOGLI DOKONAĆ WYSYŁKI!

Nazwisko .....

Imię ..... **Adres** .....

.....

Kod pocztowy ..... **Telefon kontaktowy** .....

PODAJ ROZMIAR, KOLOR ORAZ ILOŚĆ

Kolor	Rozmiar	Ilość	Cena	Razem
ECRU			109,99 zł	
Rozmiary: 38/40 ☐ 42/44 ☐ 46/48 ☐ 50/52 ☐ 54/56 ☐ 58/60 ☐			DOSTAWA GRATIS	~~19,99 zł~~
			SUMA	

W PREZENCIE DO BLUZY



NIESPODZIANKA

22 24 31 331
infolinia czynna od poniedziałku do piątku, od 9 do 17

Afibel
Websale Sp. z o.o.
ul. Wilcza 12b lok. 2,
00-532 Warszawa

www.afibel.pl

Kampania reklamowa prowadzona jest przez Websale Sp. z o.o. (ul. Wilcza 12 b lok. 2, 00-532 Warszawa, KRS 0000489672) od 4.05.2026 r. do 4.06.2026 r. lub do wyczerpania zapasów.
Administratorem Państwa danych osobowych jest firma Websale Sp. z o.o., z siedzibą w Warszawie, ul. Wilcza 12b lok. 2, 00-532 Warszawa (dalej: Administrator). W sprawach związanych z ochroną Państwa danych osobowych możesz skontaktować się z Administratorem za pośrednictwem adresu e-mail: rodo@web-sale.pl lub dzwoniąc pod numer telefonu: +48 22 24 31 331. Państwa dane osobowe na podstawie art. 6 ust. 1 lit. b RODO będą przetwarzane w celu zawarcia i realizacji zamówienia, dochodzenia potencjalnych roszczeń, a także nawiązania lub zachowania realizacji handlowych. Państwa dane osobowe na podstawie art. 6 ust. 1 lit. f RODO mogą być ponadto przetwarzane w celu realizacji marketingu bezpośredniego, będącego prawnie uzasadnionym interesem realizowanym przez Administratora.
Jeżeli nie życzą sobie Państwo otrzymywania w przyszłości naszej oferty pocztą, proszę zaznaczyć to pole ☐.
Jeżeli za naszym pośrednictwem chcą Państwo otrzymywać oferty od innych firm, proszę zaznaczyć to pole ☐.
Więcej informacji na temat zasad przetwarzania danych osobowych w Websale Sp. z o.o. znajdą Państwo na stronie www: https://www.afibel.pl/content/4-pliki-cookies.

eprasa.pl 76074efa9a