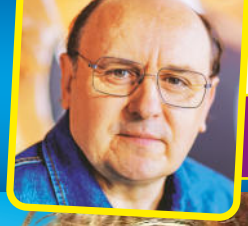


ADRIANNA BIEDRZYŃSKA

Na kogo może liczyć w trudnych chwilach?



ADAM WORONOWICZ

O Panu Bogu potrafi rozmawiać z każdym

DOBRY TYDZIEŃ

DO[illegible]IE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 45
2 listopada 2026 r.

Cena 3,99 zł
(w tym 8%VAT)



Wciąż mają sobie tak wiele do powiedzenia

KATARZYNA I BOGDAN KALUSOWIE

Alicja Majewska

Spotkania bliskie sercu

AGNIESZKA CHYLIŃSKA

Nauczyła się dziękować…





Zaskakująca znajomość z księżną Monako

DANIEL OLBRYCHSKI



5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Gdynia – dobry pomysł na jesień



Wszystko zależy od… sosu

ZDROWIE

- SKĄD TO CIĄGŁE ZMĘCZENIE?
- Ziołowe kuracje, które pomogą wyeliminować kołatanie serca
- Jak rozgrzać marznące stopy i dłonie?

eprasa.pl 79b9e7fe3f

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 8.11.2026

Alicja Majewska

Nieść dobro innym

Pół wieku na scenie, a wciąż skromnie i z klasą artystka przekonuje, że na spełnianie marzeń nigdy nie jest za późno.



Mimo ogromnego sukcesu i wielu lat na scenie nie czuje potrzeby udowadniania swojego statusu.

Nie mogła osobiście odebrać Telekamery 2026, ale zdalnie przekazała gościom swoje przesłanie.

W dniu wielkiej gali rozdania Telekamer 2026 grała koncert w Łodzi razem z Włodzimierzem Korczem. Nie mogła odebrać zacnej statuetki za rolę jurorki w „The Voice Senior", ale połączyła się z gośćmi za pośrednictwem telebimu i skierowała do nich kilka ciepłych słów na temat tego talent show i jego misji. – Może nie gwarantuje ten program uczestnikom 60+ jakichś karier spektakularnych, ale daje możliwość przeżycia bardzo emocjonalnej, muzycznej przygody. Zaśpiewania z najlepszymi polskimi muzykami, pokazania się wielomilionowej publiczności telewizyjnej, a niejednokrotnie spełnienia marzeń swojego życia – przekazała Alicja Majewska (78).

Najpierw jest człowiek, a potem wygody

Artystka jest przekonana, że program daje starszym ludziom szansę na zrobienie tego, na co wcześniej nie mieli odwagi lub możliwości. Bo na realizację marzeń nigdy nie jest w życiu za późno. Pani Alicja od pół wieku robi to, co kocha, ale z pokorą i wrodzoną skromnością.

Nie przywiązuje wagi do pieniędzy i luksusów, od lat mieszka w tym samym domu i nie czuje potrzeby, by udowadniać komukolwiek swój status. Woli spokój, codzienność i zwyczajne relacje z ludźmi. Tę postawę wyniosła z dzieciństwa. Rodzice – nauczyciele i społecznicy – uczyli ją, że najpierw jest człowiek, a dopiero potem wygoda. W domu liczyła się praca, odpowiedzialność i wrażliwość na innych, a potrzeba czynienia dobra była czymś naturalnym a nie „akcją" na pokaz.

Dlatego mimo ogromnej kariery Alicja Majewska pozostała wierna prostym wartościom. Wierzy, że dobro wraca i że warto iść przez życie z wdzięcznością.



Program „The Voice Senior", w którym jest jurorką, przełamuje barierę wieku.



Karierę zaczęła w 1968 roku, do dziś występuje z Włodzimierzem Korczem.

Fot.: Akpa (6), Forum, Arsen Petrovych/materiały prasowe TVP Fot. na okładce: Forum (2), Akpa (4), Adobe Stock, House of Food

eprasa.pl 79b3e7f3f

Adam Woronowicz

Świadectwo jego wiary



Wiara daje artyście spokój i pewność, że czuwa nad nim Bóg.



W filmie „Dwie korony” zagrała św. Maksymiliana Marię Kolbego.

Kilka dni temu gwiazdor został zaproszony przez Jezuickie Duszpasterstwo Akademickie Na_Sienka w Łodzi na spotkanie z cyklu „Browary Wiary”. Adam Woronowicz (52) był dla organizatorów naturalnym wyborem na prelegenta w studenckim klubie Indeks. Z jednej strony jest on znany z roli ks. Jerzego Popiełuszki, a przy tym chętnie zgodził się przyjechać, bo dobrze wie, jak piękne owoce może przynieść takie spotkanie. – Dla młodych ludzi to okazja, żeby w niezobowiązującej atmosferze poznać osobiście człowieka, którego mogą oglądać w wielu filmach i serialach, i usłyszeć o jego drodze za Panem Bogiem – podkreśla ojciec Paweł Kowalski.

Artysta wielokrotnie pokazywał, że o wierze mówi prostym, osobistym językiem: nie poucza, lecz dzieli się tym, co sam przeżywa. To sposób rozmowy bliski idei „Browarów Wiary”, otwartych także na osoby poszukujące i oddalone od Kościoła. Zamiast abstrakcyjnych rozważań – doświadczenie człowieka, dla którego Bóg jest częścią codzienności.

Modlitwa ma wielką moc

Takiej wiary aktor uczył się od dziecka. – Babcia brała mnie za rękę i prowadziła do kościoła. Razem się modliliśmy. Nie wstydzę się wiary – opowiadał w rozmowie z „Dobrym Tygodniem” i dodawał: – Są ludzie, którzy o niej nie mówią, ukrywają ją, uważają, że to obciach. Ja robię tak, jak czuję.

Swego czasu myślał nawet o seminarium, ostatecznie jednak wybrał aktorstwo. Nie oznaczało to rozstania z Bogiem. – Wiara daje mi nadzieję – tłumaczy gwiazdor i właśnie tę myśl, chce przekazać młodym. – Bóg ma dla Twojego życia wspaniały plan. On chce, żebyście byli szczęśliwi! – podsumowuje.



Swoje doświadczenie miłości Chrystusa regularnie przekazuje ludziom.



Agata Kulesza
Powód do radości

Aktorka opowiedziała ostatnio o swojej 29-letniej córce Mariannie Figurskiej. Agata Kulesza (55) przyznała, że bardzo się cieszy z jej drogi zawodowej. – Jest anestezjologiem zwierzęcym, ma wielki pęd ku temu, żeby się kształcić i się kształci. Być może teraz pojedzie gdzieś na rezydenturę, bo jest ambitna. Kocha te zwierzęta niezwykle i ma empatię. Bardzo się cieszę, i mówię to szczerze, że ona nie jest aktorką – wyznała.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Statek stojący w porcie jest bezpieczny, ale nie po to buduje się statki, by stały w portach.”

John August Shedd

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Adrianna Biedrzyń

Chce to zrob

Choć życie nie szczędziło jej dramatów, nie traci pogody ducha i z nadzieją patrzy w przyszłość. Wie, że może liczyć na swoją jedynaczkę.

Od dwóch miesięcy aktorka nie pracuje, ale też nie odpoczywa. Adrianna Biedrzyńska (64) przebywa w Gryficach w ośrodku rehabilitacyjnym, w którym odzyskuje zdrowie.

– Żeby uniknąć operacji, robię wszystko w porozumieniu z wybitnymi fachowcami. Bardzo wierzę, że to się uda – zdradza.

„Nie przyjęłam tej diagnozy, nie uwierzyłam w nią"

To ją napędza

Aktorka nie ukrywa, że jej kręgosłup przez lata pracy na scenie, biegania po niej w szpilkach i nieustannego podróżowania, jest w opłakanym stanie. Dlatego stosuje się do wszelkich zaleceń medyków i w ośrodku rehabilitacyjnym jest gotowa spędzić tyle czasu, ile będzie trzeba, byle tylko odzyskać pełną sprawność.

To dla niej bardzo ważne, bo ma jeszcze dużo do zrobienia. Aktorka jeździ ze swoimi recitalami i spektaklami po całym świecie, a także gra w serialach. By móc kontynuować swoją karierę, musi być zdrowa. – Chcę funkcjonować tak jak dotychczas. To mnie napędza i bardzo mobilizuje – podkreśla artystka.

Stoczyła walkę

Nie jest tajemnica, że kilkanaście lat temu Adrianna Biedrzyńska stoczyła bardzo trudną walkę z guzem mózgu.

– Objawy choroby odczuwałam od wielu lat w postaci silnych bólów głowy, stąd wszyscy lekarze uważali, że po prostu mam migrenę. W końcu przyszedł moment, kiedy ból tak się skumulował, że straciłam przytomność – wspomina artystka.

Trafiła do szpitala, gdzie odkryto, że to guz. Na podstawie rezonansu głowy lekarze powiedzieli, że zostało jej od 3 tygodni do maksimum 3 miesięcy życia. – Nie przyjęłam tej diagnozy, nie uwierzyłam w nią – mówi. Znalazła innego specjalistę, operacja się powiodła, jednak aktorka wciąż boryka się ze skutkami choroby. – W człowieku wszystko jest połączone. Głowa ma wiele wspólnego z kręgosłupem i odwrotnie. Skutki guza odczuwalne są do dzisiaj – podsumowuje gwiazda.



Adrianna Biedrzyńska od czasu, gdy otarła się o śmierć, ceni każdą chwilę życia.

WDZIĘCZNOŚĆ

Jestem wdzięczna za wszystko, co wydarzyło się w moim życiu. Bez tego nie byłabym dziś tu, gdzie jestem. Wiem, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Każde przeżycie, każde doświadczenie jest po coś – mówi z przekonaniem aktorka.



Z małą Michaliną, która już jako dziecko zaczęła grać w filmach.

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

eprasa.pl 79b9e7fe3f

ska

ić dla córki



Z jedyną córką Michaliną Robakiewicz ma bardzo bliską relację, lubią spędzać razem czas, są dla siebie wspraciem.



W czasie walki z guzem mózgu wspierał aktorkę mąż Sebastian Błaszczak, niestety para rozstała się w pandemii.

Adrianna Biedrzyńska się nie skarży, chce być w formie, by grać, spełniać marzenia i być wsparciem dla ukochanej córki Michaliny Robakiewicz (32).

Przy córce młodnieje

– Mam dla kogo żyć. Mam córkę, która w wielu sytuacjach jest też moją doradczynią: myślenia, patrzenia na świat, nowoczesności, mody. Przy niej cofam swój czas, młodnieję – chwali pociechę. Jak mówi, mają podobne temperamenty.

W trudnych chwilach gwiazda może liczyć na wsparcie Michaliny. Są sobie bardzo bliskie. Krótko po narodzinach dziewczynki od Adrianny Biedrzyńskiej odszedł tata jej córki aktor Maciej Robakiewicz (67).

Zamiłowanie do tego zawodu Michalina odziedziczyła w genach. Miała 9 lat, gdy zagrała swoją pierwszą rolę w serialu „Klan". – W zasadzie wychowałam się na planie. Odrabiałam lekcje w przerwach między scenami, często kosztowało mnie to też wiele wyrzeczeń, jak wyjścia z przyjaciółmi czy wycieczki szkolne, na które nie mogłam jechać. Szybko też nauczyłam się, że to trudny zawód, pozbawiony pewności i stabilizacji. Ale to pasja i wybór – mówi w wywiadach.

Zdarza jej się stawać na scenie z mamą. Lubią spędzać razem czas – choć Michalina już wyfrunęła z domu i układa sobie życie u boku reżysera Tadeusza Łysiaka, oboje lubią wpaść do aktorki – porozmawiać i posłuchać anegdot z planu filmowego, których mama jest prawdziwą skarbnicą.



Z drugim mężem Marcinem Miazgą rozwiodła się w atmosferze skandalu w 2013 roku.

Tomasz Kammel

Pokonał groźną chorobę



Ma za sobą bardzo trudne chwile. Jak poinformował, kilka miesięcy temu zdiagnozowano u niego złośliwego raka pęcherza. Tomasz Kammel (55) nie krył, że był to dla niego wyjątkowy wstrząs. – Uprawiam sport, zdrowo się odżywiam i ogólnie nieźle się prowadzę. Jaki rak? Moje testy genetyczne też nie wykazały skłonności do tego typu chorób – opowiadał. Na szczęście nieproszonego gościa udało się zlokalizować w tak wczesnym stadium, że błyskawiczna interwencja medyczna okazała się skuteczna. – Nowotwór został szybko wykryty i równie szybko wyproszony z organizmu – podsumował z ulgą prezenter.

Edyta Herbuś

Wciąż za nią tęskni



W tym roku już po raz drugi zapaliła znicze na grobie ukochanej babci Otylii. I chociaż mówi się, że czas leczy rany, to Edyta Herbuś (45) wciąż przeżywa stratę. – Czułam się tak, jakbyśmy były jednością – wyznała niedawno tancerka. Wspomnienia wspólnie spędzonych chwil nadal są w niej żywe, ale to nie łagodzi tęsknoty. – Nasze pożegnanie było dla mnie szokujące. Nie radziłam sobie z tym najlepiej – przyznaje Edyta. – Z ludzkiego punktu widzenia było to najtrudniejsze przeżycie mojego życia. Mimo bólu rozstania, tancerka w jakimś sensie wciąż czuje obecność ukochanej babci i jej opiekę z góry.

Kuba Wojewódzki

Ślub w Ziemi Świętej



W życiu Kuby Wojewódzkiego (63) szykują się wielkie zmiany! Będąc gościem podcastu Filipa Chajzera showman nareszcie potwierdził swój ślub z Żanetą Rosińską (36)! Zapytany o to, czy uroczystość odbyła się za granicą, odpowiedział. – Jerozolima jest piękna o każdej porze roku. Na tym jednak nie koniec zaskakujących wyznań. W tej samej rozmowie Kuba przyznał, że marzy o tym, by zostać ojcem. Co więcej, ma już nawet wybrane imię dla swojej przyszłej córeczki! Jeśli na świecie pojawi się dziewczynka, będzie nosić imię Marysia, tak jak zmarła mama, z którą Kubę łączyła wyjątkowa więź.

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Katarzyna Grabia-Res

Serce rozrywa tęsknota za Krzys

Wkrótce miną trzy lata od śmierci Krzysztofa Respondka, ale dla żony aktora żałoba nadal trwa.



Pamiątki i zdjęcia przypominają rodzinie Krzysztofa Respondka wspaniałe chwile, których czas już nie wróci.

Nie ma chyba minuty, żebym o nim nie myślała – wyznała w poruszającej rozmowie z reporterem „Dzień Dobry TVN" żona wybitnego aktora Krzysztofa Respondka, który zakończył swoje ziemskie życie w 2023 roku wskutek problemów kardiologicznych w wieku zaledwie 54 lat.

Katarzyna Grabia-Respondek i jej córki wciąż są w żałobie i nie wiedzą, czy czas zdoła uleczyć ich złamane serca. Na razie cierpią. – Nie ma takiego terminu żałoby, że to są dwa lata albo więcej, i myślę, że tęsknota zostaje, wręcz czuję, że staje się coraz większa – wyznała wdowa, nie kryjąc wzruszenia. To wyznanie obala mit o tym, że czas leczy rany. Wiadomo, że ostry ból z czasem łagodnieje, ale poczucie pustki, tęsknota towarzyszą do końca życia, nabierając mocy szczególnie w dniu jubileuszy, rocznic czy świąt.

Ogromna pustka

– To, czego mi brakuje, to tylko Krzysia. Niczego więcej – ujawniła w reportażu pani Katarzyna, wracając wspomnieniami do początków ich znajomości. To były czasy licealne, kiedy Krzysztof zaskarbiał sobie sympatię ze strony dziewczyn, grając na gitarze i śpiewając tkliwe piosenki w stylu „Biały miś". Miał samochód i prawo jazdy, co w owych czasach było ewenementem, więc chętnie odwoził koleżanki do domów po imprezach, najczęściej hucznie obchodzonych osiemnastkach. – No i mnie pewnego dnia odwiózł na samym końcu. Tak się zaczęło – ujawniła w przytoczonej wcześniej rozmowie wdowa po Krzysztofie Respondku.


Żona i córki starają się żyć normalnie, ale ból w sercu trudno ukoić.

Później były małżeństwo, rodzina i dwie córki. Krzysztof rozwijał karierę aktorską i muzyczną, a od 1999 roku występował w Kabarecie Rak. Dla publiczności był cenionym artystą, ale w domu wspaniałym mężem i ojcem.

Brakuje śmiechu

Życie u jego boku nie było nudne. – To był człowiek, który roznosił radość – mówiła pani Katarzyna. Młodsza córka artysty, 24-letnia Florentyna obecna przy rozmowie mamy z „Dzień dobry TVN" , wspomniała, iż ojciec często powtarzał, że śmiech jest lekarstwem na całe zło. W ich domu było wesoło, tata często wygłupiał się i żartował.

Przyjaciel śp. Krzysztofa Respondka, aktor i kabareciarz Krzysztof Hanke (69) potwierdza, że artysta był wyjątkowym człowiekiem. – Kiedy Krzysiu wychodził na scenę,


Prezenter ma trójkę dzieci – wszystkie mówią, że jest wspaniałym ojcem.

Zygmunt Chajzer

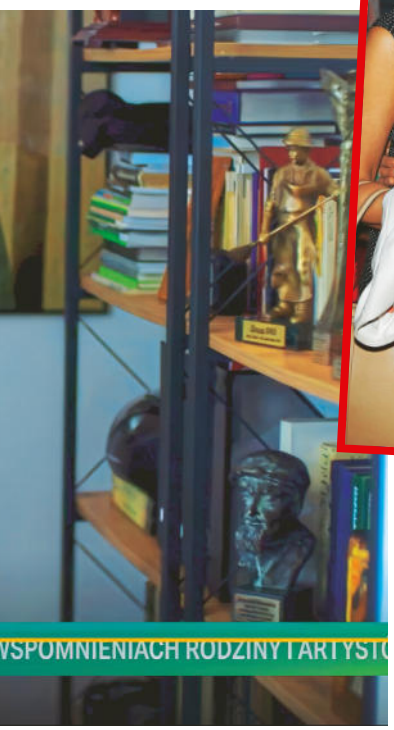
Taki tata to skarb!

Często odwiedza ją w Szwecji, gdzie od wielu lat mieszka. Ale tym razem okazja była szczególna, bo Karolina, zwana przez wszystkich „Kią", najstarsza córka Zygmunta Chajzera (72), świętowała 50. urodziny. Na takiej uroczystości nie mogło więc zabraknąć taty. „Bądź szczęśliwa Córeczko!" – napisał prezenter obok wspólnego zdjęcia, które zamieścił na swoim profilu na Instagramie. Nie krył również, że jest dumny z córki i jej wspaniałej rodziny. Mężem Karoliny jest Szwed Nils, z którym doczekała się dwójki dzieci – Ebby (18) i Johna (15). Mieszkają na wsi, z dala od zgiełku wielkich miast.

eprasa.pl 79b9e7fe3f

pondek

ztofem





Byli małżeństwem z pięknym stażem. W tym roku świętowaliby 35. rocznicę ślubu.

to stałem w kulisach i chłonąłem każde jego słowo. Krzysiu był showmanem, wchodził na scenę, a ludzie jedli mu z rąk. Kobiety go uwielbiały (...). Przede wszystkim uwielbiał Kasię, swoją żonę. To była miłość życia – dodał w tymże reportażu.

Trudne święta

Nadchodzące święta będą dla nich wyjątkowo trudne. Krzysztof Respondek zmarł tuż przed Wigilią, więc trudno będzie nie wrócić wspomnieniami do tych tragicznych wydarzeń z 2023 roku. W nocy z 16 na 17 grudnia artysta doznał zawału serca. Natychmiast trafił do Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, gdzie przeszedł skomplikowaną operację wszczepienia bajpasów. Niestety, pojawiły się komplikacje. Odszedł trzy dni później, pogrążając w rozpaczy nie tylko bliskich i przyjaciół, ale też fanów. - Cały świat się zawalił, kawałek serca został wyrwany. Człowiek zniknął i została ogromna pustka – podsumował z nieskrywanym żalem Krzysztof Hanke.



Z córką Karoliną, która konsekwentnie trzyma się z dala od mediów.



Serce matki rośnie, gdy widzi, jak jej dorosła pociecha układa sobie życie.

Romantycznie zrobiło się wokół Edyty Górniak (53)... Podczas disneyowskiego odcinka „Tańca z Gwiazdami" piosenkarka – gościnnie w jury – dała się ponieść emocjom i na oczach wszystkich wypowiedziała marzenie, które w sercach fanów natychmiast zapaliło lampkę: czy w jej rodzinie szykuje się ślub?

Gwiazda, która zaraz, bo w środku listopada, świętować będzie 54. urodziny zachwyciła się porywającym walcem w wykonaniu uczestników. – Bardzo chciałabym, żeby mój ukochany syn z moją synową zatańczyli taki pierwszy taniec, bo to jest wszystko miłość i uczucie tęsknoty – wyznała wzruszona. A ponieważ Allan Enso (22) był na widowni ze swoją wybranką, Kornelią – trudno o bardziej rodzinny obrazek.

Myślimy o tym...

Po programie artystka jednak ostudziła nastroje: wyjaśniła, że nie zamierza nikogo poganiać ani wywierać presji. Jest jednak coś ważniejszego... – Od roku widzę mojego syna bardzo szczęśliwego i wiem, że to zasługa jego relacji – podkreśliła w „Super Expressie". O wybrance jedynaka mówi czule: „Kornelcia" i nie ukrywa, że o takiej synowej marzy; bardzo lubi też jej mamę.

Czy to już zapowiedź wielkiego dnia w życiu jej rodziny? – No, nie będzie to za tydzień, bo mamy swoje życie do poukładania i po prostu jesteśmy młodzi – uspokaja Allan Enso z uśmiechem. I równocześnie dodaje: – Ale tak, myślimy o tym. Wiemy, że byłoby pięknie i fajnie. Moja partnerka bardzo chce, żebym ja z mamą zaśpiewał „Cygańskie serce".

Skoro syn ułożył swoje sprawy, przed diwą może wreszcie otworzyć się nowy rozdział także w jej prywatnym życiu... – Dzięki temu ja również odżyłam i bardzo się uspokoiłam – przyznaje. I dodaje: – Mam teraz naprawdę szczęśliwy czas.

Fot.: Akpa (5), z programu „Dzień Dobry TVN", Instagram.com/zygmunt_chajzer



Jestem szczęśliwy. Niedawno mieliśmy z Kornelią rocznicę – wyznaje Allan Enso.

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Zofia Domalik

Była wyczekiwany

Potrafi, jak jej mama, tupnąć nogą i postawić na swoim, ale zazwyczaj jest spokojna jak tata. Z obojgiem ma znakomity kontakt.



Zofia Domalik jest wdzięczna rodzicom za wszystko, co jej dali.

Jest im wdzięczna, że zawsze traktowali ją poważnie. – Mimo że są skrajnie różni, wiele ich łączy, choćby to, że są dobrymi ludźmi – mówi o rodzicach Zofia Domalik (31). – Dostałam od nich obydwojga bardzo dużo miłości. Nigdy się na nich nie zawiodłam w trudnych momentach.

Chciał jak najlepiej

Aktorka mówi, że miała dzieciństwo jak z bajki. – Wychowałam się w małej miejscowości pod Warszawą, gdzie wszyscy się znali – wspomina. – Miałam trzy przyjaciółki, mieszkałyśmy obok siebie i każdą wolną chwilę spędzałyśmy razem. Naszą ulubioną zabawą było łażenie po drzewach. Odgrywałyśmy też najróżniejsze przedstawienia dla rodziców.

W domu czuła się bezpieczna i, co podkreśla, rozumiana. – Nigdy nie byłam oceniana przez mamę i tatę, nie było u nas tematów tabu – wyznaje. Mama, aktorka Ewa Telega (64), pamięta, że gdy Zosia zadeklarowała, że pójdzie w jej ślady, potraktowała to jak żart. – W najśmielszych snach bym nie przypuszczała, że ona zostanie aktorką, bo była bardzo nieśmiała – mówi.

Ojciec, reżyser Andrzej Domalik (77), ostrzegł córkę, że będzie jej trudno, bo nie ma odpowiedniego charakteru, żeby wykonywać ten zawód. – Pomyślałam: „Jeszcze ci pokażę, że nie masz racji" – opowiada Zofia. – Wiem, że rodzice chcieli oszczędzić mi stresów. Jednak gdy zauważyli, że podchodzę do tematu poważnie, że nie są to już tylko marzenia nastolatki, mocno mnie wspierali.

„Po obojgu odziedziczyłam umiejętność pracy nad sobą"

Zrobi dla niej wszystko

Dziś oboje pękają z dumy, widząc ją na scenie czy na ekranie. Pan Andrzej przyznał po latach, że mylił się, odradzając Zosi aktorstwo. Zawsze chciał dla niej jak najlepiej. – Mam po nim spokój i umiejętność słuchania, a po mamie temperament – mówi aktorka. – Po obojgu odziedziczyłam umiejętność pracy nad sobą, gotowość na zmiany oraz miłość do kina i teatru.

Ewa Telega nie kryje, że Zosia to jej najlepsza przyjaciółka, ale przede wszystkim wymarzona córka. Miała 33 lata, gdy ją urodziła. – Była wyczekiwa-

WIE CO TO HEJT

Miała 16 lat, gdy poszła z mamą na premierę filmu, a pod ich zdjęciem, które pojawiło się w internecie, posypały się okrutne komentarze. – To była trauma. Zaczęłam się odchudzać, potem miałam zaburzenia odżywania – mówi.



Zosia z mamą, aktorką Ewą Telegą, szykuje obiad na pomoście.

eprasa.pl 79b9e7fe3f

m dzieckiem



Mała Zosia z tatą, Andrzejem Domalikiem, który jest reżyserem.



Z mamą podczas występu w programie „Pytanie na śniadanie”.

nym dzieckiem, tym bardziej że pierwszą ciążę straciłam w piątym miesiącu – wyznała w wywiadzie.

Kiedy Zofia wyfrunęła z gniazda, ich relacja stała się dojrzalsza i piękniejsza niż była. – Ufamy sobie, lubimy ze sobą rozmawiać, ale nie obciążamy się nawzajem wszystkimi problemami – twierdzi Zosia.

Telefony do mamy

Jeszcze kilka lat temu Zofia spędzała z rodzicami każde wakacje. Lubiła też w wolny weekend wyskoczyć z mamą do Rzymu czy na Cypr. Teraz, gdy sama jest matką, nie ma za wiele czasu na odpoczynek. Czteromiesięczny Brunon jest oczkiem w głowie pani Ewy. Chętnie pomaga córce w opiece nad nim, ale nie zamierza wyręczać jej we wszystkim.

– Babcia ma prawo odpocząć sobie na emeryturze – żartuje, by po chwili stwierdzić, że tak naprawdę jest gotowa rzucić wszystko, gdyby córka i wnuk jej potrzebowali.

Pani Ewa zawsze miała do Zofii zaufanie i na wiele jej pozwalała. – Nie byłam i nie jestem nadopiekuńczą mamą kwoką – wspomina. – Moja córka nie miała niestety w domu obowiązków. Jak się wyprowadziła, to ciągle dzwoniła z różnymi pytaniami: jak się włącza pralkę, czym się myje podłogi... Ja w jej wieku też nie miałam o tym pojęcia.

Zofia Domalik uwielbia długie rozmowy z mamą. Może jej powiedzieć o wszystkim. – Mama ma superdobrą energię i jest niesamowicie zabawna – mówi młoda aktorka i dodaje, że czasem zdarza się im pokłócić i to ostro. – Nie jestem miłą, łagodną matką – przyznaje pani Ewa. – Ale kocham Zosię nad wszystko i jestem z niej bardzo dumna.

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

REKLAMA

Twoje ulubione tytuły SĄ JUŻ W SKLEPACH

ALDI



Czytaj dobrą prasę!

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Mateusz Dom jest ta

Odkąd pierwszy raz pojawił się w teatrze wiedział, że chce zostać aktorem. Marzenie to spełniło się. Podobnie jak i to, by mieć wspaniałą żonę i dzieci.

Popularność przyniosły mu seriale „Ranczo” czy „Mecenas Porada”. Od kilku lat jest szczęśliwy mężem i ojciec. Podkreśla, że to właśnie rodzina sprawiła, że jego życie nabrało głębszego sensu i celu. Mateusz Rusin (38) chętnie wraca też do wspomnień z dzieciństwa ze Świebodzic, blisko Wałbrzycha, które spędził u boku ukochanej mamy.

Widzowie pokochali Pana za rolę ks. Macieja w „Ranczu”. Jest Pan choć trochę do niego podobny?

Ciekawe pytanie. Angaż do serialu dostałem tuż po ukończeniu studiów. „Ranczo” było właściwie moją drugą zawodową przygodą z kamerą – pierwszą był „Czas honoru”. Na pewno było to ogromne wyzwanie. Obaj – ja i grany przeze mnie bohater – zostaliśmy rzuceni na głęboką wodę. Ja – świeżo po studiach, w tak popularnym serialu, a ksiądz Maciej – oczytany, filozoficzny – nagle trafia do małej, wiejskiej parafii. Dla nas obu był to w pewnym sensie początek nowego życia. Przyznaję, że mam do tego serialu ogromny sentyment i wdzięczność. Szczególnie za zakończenie. Po dziesięciu latach chyba nikt się nie spodziewał, że jeszcze wrócimy do „Rancza”. Mieliśmy nadzieję, że może się udać, ale i tak wznowienie serialu było ogromnym zaskoczeniem.

A jak się Panu grało w sutannie? To zapewne musiało być dodatkowe utrudnienie?



Aktorstwo było jego jedynym planem na dorosłość. Planu B nie miał. Na szczęście, w jego przypadku, nie był potrzebny.

MIEĆ ODSKOCZNIĘ

Odpoczywa i relaksuje się, codziennie biegając. Ponieważ większość czasu w pracy spędza w zamkniętych pomieszczeniach, możliwość przebywania na świeżym powietrzu ma dla niego szczególne znaczenie.



Rola w serialu „Ranczo” sprawiła, że stał się niezwykle popularną osobą.

eprasa.pl/zgredzie.pl

Rusin

m, gdzie czeka rodzina

Latem było ciężko, a większość zdjęć kręciliśmy właśnie wtedy. Pamiętam, że materiał sutanny był bardzo gruby, więc momentami naprawdę dawała mi się we znaki. Rola księdza, lekarza czy policjanta z jednej strony jest wyróżnieniem, a z drugiej może być też przekleństwem. Takie postaci bardzo zapadają widzom w pamięć i w pewnym sensie szufladkują aktora. Szczególnie, gdy serial jest tak popularny jak „Ranczo".

Już kilku aktorów mówiło mi w wywiadach o tym, że w dzieciństwie myśleli o zostaniu księdzem. Czy Pan też miał takie plany?

Nie. Nigdy nie myślałem o kapłaństwie. Nie miałem powołania, choć jestem osobą wierzącą.

Wychował się Pan w niewielkich Świebodzicach. Jak wspomina Pan swoje młodzieńcze lata?

Wychowywała mnie samotnie mama. I jestem jej bardzo wdzięczny za to, jak mnie pokierowała. A dzieciństwo kojarzy mi się przede wszystkim z podwórkiem, graniem w piłkę do późna, naturą i lasami. Wszędzie było blisko. Dużo czasu spędzałem z rówieśnikami i to wspominam najlepiej. Został mi w pamięci zapach letnich wieczorów, które spędzało się na dworze. Miałem 18 lat, kiedy przyjechałem do Warszawy na studia, ale tęsknota za rodzinnym miastem była ogromna. W stolicy mieszkam do dziś – już 20 lat – teraz mam tutaj swój dom. Świebodzice jednak zawsze będę miło wspominał i bardzo cenił. Cudownie jest tam wracać.

A buntował się Pan jako nastolatek?

Dla mnie pewnego rodzaju buntem był właśnie teatr, bo w moim otoczeniu nie było to szczególnie powszechne zainteresowanie. Miałem też zespół muzyczny. Graliśmy rocka w Dobromierzu. Tam mogłem się wykrzyczeć i wyszaleć. Dziś bardzo miło to wspominam.

Mama miała wpływ na to, że narodziła się w Panu wrażliwość na sztukę?

Myślę, że tak. Oglądaliśmy razem dużo filmów. Mama śpiewała, kiedy byłem mały. W dzieciństwie były też zabawy z pacynkami. Na pewno miało to wpływ na moje późniejsze życie i na to, że zostałem aktorem.

A czy miał Pan kiedykolwiek moment, w którym żałował, że został aktorem?

Nie. Nigdy nie żałowałem tej decyzji. Przez długi czas miałem poczucie, że teatr to moje życie. Choć jestem daleki od mówienia, że to misja. Uważam jednak, że w obecnych czasach ten zawód jest bardzo potrzebny. Rzeczywistość, która nas otacza, jest intensywna i niepokojąca. Teatr, film i kultura dają człowiekowi wytchnienie. To coś wspaniałego i potrzebnego.



Spokój i równowagę odnajduje na łonie rodziny i u boku ukochanej żony Poli, która nie jest związana ze światem show-biznesu.

Gdy umawialiśmy się na rozmowę – wspominał Pan o remoncie. Potrafi Pan sam naprawiać różne rzeczy w domu? Jest Pan typem złotej rączki?

Złotą rączką nie jestem, ale pasjonuje mnie rozwijanie umiejętności w tym zakresie. Jeśli chodzi o typowo męskie prace w domu – przykręcenie czegoś, złożenie mebli – lubię to robić. Mam swój mały zestaw do majsterkowania: wiertarkę, śrubki, różne końcówki. To oczywiście bardzo podstawowe rzeczy. Nie wyrzucamy też dzieciom zabawek od razu, kiedy się zepsują. Staramy się je najpierw naprawić.

Jest Pan ojcem dwójki małych dzieci. Jakim jest Pan tatą?

Na pewno chcę być bardzo obecnym ojcem i staram się taki być. Jeśli tylko nie pracuję, pędzę do domu, żeby być z żoną i dziećmi. Chodzimy na spacery, czytamy. Po prostu jesteśmy razem. Odkąd mam rodzinę, moje życie bardzo się zmieniło.

Zawsze chciał Pan mieć własną rodzinę?

No pewnie! Teraz właściwie żyję. Mam poczucie prawdziwego życia. To rodzina sprawiła, że moje życie nabrało sensu i celu. Mam wspaniałą żonę i cudowne dzieci. Wspaniałych teściów, z którymi jestem bardzo związany. No i zupełnie inaczej wykonuje się ten zawód, kiedy ma się dla kogo żyć.

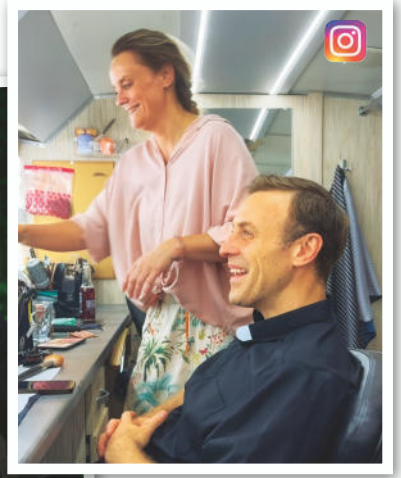
Bo to nie praca jest w życiu najważniejsza, tylko właśnie rodzina?

Tak, oczywiście.

A jaki jest według Pana przepis na udany związek?

Nie mam pojęcia. Myślę, że przede wszystkim trzeba rozmawiać. Jak najwięcej. Być otwartym na rozmowę. To jest podstawa.

Rozmawiał Kamil Waszczuk





Aktorstwo to wspaniała profesja, z której czerpie radość, ale daje ją również innym.

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

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Rodzina na pierws



Najlepsze towarzystwo na całe życie znalazł z dala od teatralnej sceny.

Przez lata dzieliły ich obowiązki i kilometry. Teraz cieszą się wspólnym czasem, a po trzech dekadach wciąż mają sobie wiele do powiedzenia.

Są razem od ponad trzydziestu lat, ale nie mają jednej recepty na szczęśliwe małżeństwo. Bogdan Kalus (61) i jego żona Katarzyna wiedzą jednak, co pomaga im żyć w zgodzie. – Jesteśmy dla siebie partnerami, szanujemy się, ufamy sobie, potrafimy pójść na kompromis – mówią.

Serialowy Hadziuk z „Rancza" żartuje, że jeden artysta w domu wystarczy. Jego żona jest nauczycielką angielskiego. – To największe szczęście, jakie mnie w życiu spotkało. Jestem jej bardzo wdzięczny za wyrozumiałość, życzliwość i dobre serce. I oczywiście anielską cierpliwość, bo życie pod jednym dachem z kimś takim jak ja, który wieczory często spędza na deskach teatralnych, wymaga opanowania i spokoju – przyznaje aktor. Poznali się w rodzinnym mieście pani Katarzyny, Rybniku.



Ślub był początkiem szczęścia, którym cieszą się do dziś.

Połączył ich przypadek

Przyjechał tam z katowickim Teatrem Korez na Dni Literatury. Zwrócili na siebie uwagę, a po kilku miesiącach aktor poprosił ją o rękę. Ich losy mogły jednak potoczyć się inaczej. – Kasia z wykształcenia jest anglistką, ale marzyły się jej występy na scenie. Dlatego zdawała do Akademii Teatralnej w Warszawie, lecz jak się później okazało oblał ją mój serdeczny kolega Cezary Morawski. Gdyby nie on, pewnie nigdy byśmy się nie spotkali, o czym niekiedy mu przypominam – wspomina Bogdan.

Wspólne zasady i pasje

Ślub wzięli w 1993 roku i zamieszkali w Chorzowie. Dwa lata później urodził się ich jedyny syn Piotr, dziś steward linii lotniczych. – Obydwoje pochodzimy ze Śląska, dlatego dbanie o wartości rodzinne jest u nas zawsze na pierwszym miejscu. Zostaliśmy wychowani w dużej tradycji poszanowania rodziny i mamy podobne fundamenty w postaci zasad. Wspieramy się i pielęgnujemy wspólne świętowanie rodzinnych uroczystości – mówi Katarzyna.

Żona aktora rzadko bywa z nim na premierach i bankietach. To nie jej świat. – Cenimy sobie nasze poczucie humoru oraz dystans do siebie i własnych słabości. Nigdy się ze sobą nie nudzimy, możemy rozmawiać godzinami o ważnych

eprasa.pl 79b9e7fe3f

zym miejscu

i błahych sprawach, mamy też wspólne pasje, jak choćby egzotyczne wojaże – zdradza aktor.

Szczególnie lubią Malezję i Tajlandię. Wyprawy organizują sami, bez pomocy biur turystycznych. W domu aktor gotuje dania kuchni śródziemnomorskiej i azjatyckiej. Żona chwali jego sałatkę z krewetek.

Miłość na odległość

W ich małżeństwie był też czas rozłąki. Ponad 20 lat temu aktor zamieszkał w kawalerce na warszawskim Ursynowie, bo codzienne dojazdy do pracy nie miały sensu. Przez kilka lat widywali się rzadko. – To był dla nas trudny okres, ale wyszliśmy z niego bez szwanku, bo wiedzieliśmy doskonale, że nie ma większej wartości, niż budowanie silnych więzi rodzinnych. Dlatego po zakończeniu zdjęć do „Rancza" zamiast rozpaczać, że straciłem ciekawą rolę, ucieszyłem się, że będę mógł wreszcie więcej czasu spędzać z rodziną – mówi Bogdan Kalus.

Dziś nie wyobraża sobie dłuższej rozłąki z żoną. – Ja mam to szczęście, że na swojej drodze spotkałem Kasię, na którą zawsze mogę liczyć – podsumowuje aktor.



Lubią razem przeżywać emocje. Hokej dostarcza im kolejnych okazji.



Przy synu nie musi być poważny – i to jest frajda!

Fot.: Forum, Facebook.com/bogdankalusoficjalnie, Instagram.com/kalusbogdan_official (2), Caritas Polska



Po latach wojny dzieci w Tigraju w północnej Etiopii po raz kolejny stają w obliczu zagrożenia.

Tigraj walczy o przetrwanie

W Tigraju Caritas Polska prowadzi program dożywiania dzieci.

Narastające napięcia i najgorsza od czterech dekad susza sprawiają, że tysiące rodzin walczą dziś o żywność, wodę i poczucie bezpieczeństwa. We wrześniu 2026 roku walki w regionie ponownie zaczęły się nasilać. Równolegle Tigraj zmaga się z najdotkliwszą od czterech dekad suszą. Brak deszczu oznacza wysychające źródła wody, słabsze plony i coraz większy niepokój o to, co przyniosą następne miesiące. Susza przynosi niedobór żywności i ubóstwo. Ich skutki najdotkliwiej odczuwają dzieci, które zamiast bawić się, uczyć i marzyć o przyszłości zastanawiają się, czy wystarczy im jedzenia i wody.

Zdążyć z pomocą

Caritas Polska od 16 lat wspiera mieszkańców niektórych krajów Afryki, reagując zarówno na kryzysy humanitarne, jak i długofalowe potrzeby lokalnych społeczności. W Tigraju organizacja szczególne wsparcie kieruje do dzieci. Prowadzony przez nią program dożywiania obejmuje ponad 7 tysięcy uczniów w 34 szkołach. Wysokoenergetyczne przekąski, które otrzymują w szkole, to dla wielu z nich jedyny posiłek w ciągu dnia. Caritas Polska buduje i remontuje łazienki, przekazuje pakiety higieniczne oraz zapewnia wsparcie psychospołeczne, które pomaga najmłodszym odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa po doświadczeniach wojny. Szkoła staje się czymś więcej niż miejscem nauki. To miejsce, w którym mogą poczuć się bezpieczniej, zjeść posiłek. Od momentu rozpoczęcia programu, liczba nieobecności na lekcjach spadła dziesięciokrotnie.

Dla rodzin w Tigraju każda pomoc oznacza realne wsparcie w codziennej walce o przetrwanie i daje nadzieję, że przyszłość ich dzieci może wyglądać inaczej. Dzięki zaangażowaniu darczyńców pomoc dociera tam, gdzie jest najbardziej potrzebna, przynosząc nie tylko wsparcie, ale także nadzieję na lepszą przyszłość.

Pomóż dzieciom w Tigraju przetrwać czas suszy. Dowiedz się więcej i wesprzyj działania Caritas Polska: caritas.pl/afryka.

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Agnieszka Chylińska



Jeszcze przed maturą postanowiła zostać sławną piosenkarką.

Wiar

Kiedyś niewierząca, później z wieloma pretensjami do Boga. Dziś z pokorą przyjmuje to, co ją spotyka. I coraz częściej mówi: „dziękuję”.

Należy być szczerym w relacji z Bogiem – wyznała kilka miesięcy temu, w wywiadzie udzielonym z okazji 50. urodzin. Agnieszka Chylińska, kiedyś zadeklaro-



W jej domu wisi wiele obrazów Jezusa, Matki Bożej i świętych.

Agnieszka Chylińska otwarcie mówi o swojej relacji z Bogiem: – Wiara jest cudowna!

eprasa.pl 79b9e7fe3f



Mówi, że narodziny pierworodnego syna uratowały jej życie.



O wierze opowiadał jej Szymon Hołownia. Dzięki temu odnalazła swoją drogę do Boga.

a mnie trzyma!

wana ateistka, dziś odnajdująca ukojenie w wierze. Nazywa Boga swoim Przyjacielem. W jej domu pod Warszawą nie brakuje obrazów z wizerunkami Matki Bożej i Jezusa.

Dostałam wilczy bilet

Buntowniczka. Bezkompromisowa. Taka była od dziecka. – Kiedy rodzice prosili: „Załóż czapkę", nie zakładałam. I z takim nastawieniem weszłam w dorosłość – opowiadała.

Mama była nauczycielką, a ojciec historykiem i dziennikarzem. Oboje chcieli, by córka zdobyła wykształcenie. Ona jednak miała inne plany. Niechętnie się uczyła, a w liceum groziły jej oceny niedostateczne z kilku przedmiotów.

„Musisz nadrobić zaległości, inaczej nie zdasz do następnej klasy" – usłyszała. W swoim pamiętniku pisała wówczas: „Panie Boże, bardzo Cię proszę, żebym została słynną piosenkarką przed maturą, bo nie chcę jej zdawać". Już wtedy zwracała się do Boga, choć deklarowała się jako niewierząca.

Szkołę porzuciła jeszcze przed maturą. Rodzice nie byli zadowoleni, kiedy im oznajmiła, że rozpoczyna samodzielne życie.

– Dostałam wilczy bilet. Wedle matki byłam artystką ze spalonego teatru, a ojca bardzo rozczarowałam. Stwierdził: nie chcesz dalej się uczyć, to utrzymuj się sama – wspominała.

Szybko jednak odniosła sukces – jako charyzmatyczna wokalistka grupy O.N.A. Zespół stał się całym jej światem. Nie potrzebowała rodziny, przyjaciół ani też Boga. Rockowe życie, imprezy, a na nich alkohol i narkotyki. – Kiedy było więcej kasy, ktoś przynosił koks i się wciągało – wyznała kiedyś.

Jednak w głębi duszy tęskniła za czymś, czego wówczas nie potrafiła jeszcze nazwać...

Ryszard mnie uratował

W 2003 roku zespół O.N.A. zakończył działalność. Agnieszka kontynuowała karierę muzyczną, najpierw z zespołem Chylińska, a kilka lat później jako artystka solowa.

Jeszcze przed rozpadem O.N.A. poznała swojego przyszłego męża, Marka. Ze ślubem się nie spieszyli. Agnieszka miała już za sobą jedno małżeństwo, które zakończyło się po kilkunastu miesiącach. Pobrali się dopiero w 2010 roku. Wychowywali już wówczas najstarszego syna, Ryszarda (20). Jego narodziny stały się dla artystki momentem przełomowym.

„Trzeba Bogu dziękować za dziesięć minut, potem za godzinę, za dzień świętego spokoju"

– Ryszard mnie uratował, bo tuż przed zajściem w ciążę straciłam cel i sens życia. Nie wiem, co by się ze mną stało, gdyby nie on – mówiła.

Para doczekała się również dwóch córek: Estery (15) i Krystyny (13). Agnieszka dopiero w ubiegłym roku otwarcie opowiedziała o tym, że dwoje jej dzieci jest w spektrum autyzmu. Z kolei kilka miesięcy temu przyznała, że lepiej się czuje wśród ludzi, którzy doświadczyli cierpienia i odnajdują drogę do Jezusa.

Z Bogiem jest raźniej

Ona sama również taką drogę przeszła. Ważną rolę odegrał w niej Szymon Hołownia, z którym w 2008 roku rozpoczęła pracę na planie programu „Mam talent". Rozmawiali wówczas o wierze. Jak wspominała, spotkanie z Hołownią było jednym z najważniejszych w jej życiu.

Dziś dostrzega owoce swojej relacji z Bogiem. Wiara daje jej spokój i pomaga mierzyć się z trudnymi doświadczeniami.

– W momencie, kiedy pozwalasz Sile Wyższej być przy tobie, jest po ludzku raźniej – wyznała niedawno, a w innej rozmowie dodała: „Wiara jest cudowna, ona mnie trzyma".

Choć nie ukrywa, że zdarzało jej się kłócić z Bogiem, zadawać pytania, na które brak odpowiedzi. Dziś coraz częściej wybiera wdzięczność.

– Myślę, że trzeba Bogu dziękować za dziesięć minut, potem za godzinę, za dzień świętego spokoju. Od jakiegoś czasu tak żyję i jest mi bardzo dobrze – podsumowała.



Żyje blisko świętych

W jednym z wywiadów przyznała, że lubi czytać życiorysy świętych. – Szukam wzorów. Kiedyś punktem odniesienia był dla mnie Klub 27, a teraz św. Franciszek czy św. Klara. Do wiary podchodzę poważnie – zaznacza.

Fot.: Akpa (3), East News, Instagram.com/agnieszka.chylinska

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Kamila Dratkowicz

Już nie kłócę się z

Trudno jej było zaakceptować wszystko, co się z nią dzieje. Wie jednak, że Pan ją kocha i mimo wszystko troszczy się o nią. A ona nie wyobraża sobie życia bez jego miłości.



Od dziecka czuła się kimś wyjątkowym.

Kamila miała spokojne i szczęśliwe dzieciństwo. Jej rodzice byli bardzo wierzący i swoje wartości przekazywali córce. Wspólnie chodzili do kościoła, rozmawiali o Bogu i modlili się, wiara była naturalną częścią życie w jej rodzinie.

– Mama co wieczór czytała mi Biblię dla dzieci przed snem – wspomina Kamila.

Miała mnóstwo pomysłów na przyszłość

Urodziła się z poważną chorobą genetyczną – hipofosfatazją. Miała problemy z chodzeniem, cierpiała na osteoporozę i krzywicę, jeździła na turnusy rehabilitacyjne, często bolały ją nóżki. Jednak nigdy nie czuła się przez to gorsza od innych dzieci.

– Dla mnie to było coś naturalnego, że się od nich różnię. Na swój sposób czułam się wyjątkowa – mówi z uśmiechem.

Od najmłodszych lat przyjaźniła się z Bogiem. Lubiła z nim rozmawiać, dzieliła się z nim swoimi uczuciami. Była też bardzo zżyta ze swoją siostrą.

Ale prawdziwe przyjaźnie z rówieśnikami nawiązała dopiero w liceum. Miała wtedy mnóstwo pomysłów na życie. Chciała być nauczycielką i pracować z dziećmi. Marzyła się jej też architektura. Nic z tego jednak nie wyszło. W klasie maturalnej prawie z dnia na dzień straciła czucie w rękach i trafiła do szpitala.

„Nigdy nie czuła się gorsza od innych. Uważała się za to za osobę wyjątkową."

– Potrzebna będzie pilna operacja neurologiczna – usłyszała diagnozę.

Miała świadomość, że to jest jeden z objawów jej choroby. Nie wróciła już do szkoły. Maturę zdała rok później. W międzyczasie skończyła szkołę wizażu i makijażu.



Z siostrą w dzieciństwie.

Następnie poszła do szkoły pielęgniarskiej, jako opiekunka dziecięca, potem do kolegium na kierunek pracownik socjalny. A po jego ukończeniu studiowała także pedagogikę. Jednocześnie pracowała w domu dziecka, ośrodku pomocy społecznej oraz w jadłodajni. W czasie studiów należała do Duszpasterstwa Adamieckiego „Piątka". To jeszcze bardziej zbliżyło ją do Boga. Jeździła na pielgrzymki, brała udział w cotygodniowych spotka-

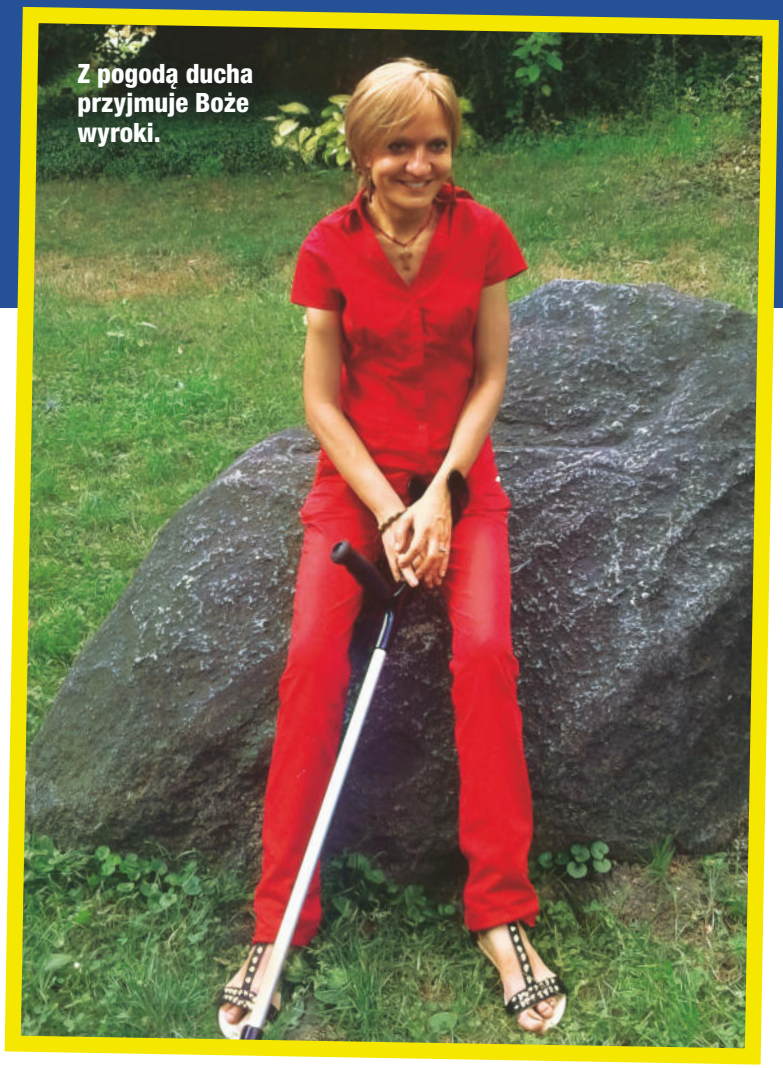
Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 79b9e7fe3f

z Łodzi

Bogiem


Jest bardzo zżyta z Kasią.


Z pogodą ducha przyjmuje Boże wyroki.

niach modlitewnych, w trakcie których uwielbiali Boga i rozważali Biblię. Modliła się regularnie, często po swojemu.

– Co ja mam teraz robić Panie Boże? Czy masz dla mnie jakieś rady? – rozmawiała z Nim jak ze starym przyjacielem.

Cieszyła się każdym kolejnym dniem

Choroba zawsze była dla niej częścią życia i czymś naturalnym. Przyjmowała ją jako wyzwanie i widziała w tym głębszy sens działania Boga.

W wolnych chwilach jeździła w góry. Była też bardzo związana ze swoją parafią. Pomagała w niej organizować sierpniowe festyny parafialne z okazji Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Tak jakby czuła, że nie ma tyle czasu co moi rówieśnicy...

Kiedy skończyła 30 lat, ponownie odezwała się jej choroba. Zaczęła mieć coraz większe problemy z chodzeniem. Coraz częściej czuła bardzo silny ból. Kłóciła się wtedy z Bogiem, nie zgadzała się z tym, co się z nią dzieje, szukała odpowiedzi.

– Ty sobie bądź, ale ja się do ciebie nie odzywam – wspomina Kamila. Czasem potrafiła milczeć nawet przez tydzień.

Po każdej kłótni zawsze przychodziło opamiętanie. Wiedziała, że Bóg ją kocha i mimo wszystko troszczy się o nią. A ona nie wyobrażała sobie życia bez jego miłości.

A czuła się coraz gorzej, musiała pożegnać się z ulubionymi szpilkami i zamienić je na kule. Przestała także pracować, było jej coraz trudniej wychodzić z domu, ale to nie znaczyło, że miała zamiar siedzieć bezczynnie i użalać się nad sobą.

– Zaczęłam pisać bloga, dzielić się swoimi uczuciami i przemyśleniami – mówi Kamila. – Pisałam o swojej chorobie, ale też o Bogu i relacji z nim – dodaje.

„Są dni, gdy nie ma siły wstać z łóżka, ale są i takie, kiedy czuje, że mogłaby przenosić góry."

Szukała w sieci informacji o możliwych terapiach i innych chorych. Okazało się, że w Polsce raptem kilka osób cierpi na to, co ona, a leczenie jest tylko objawowe. Skontaktowała się z fundacją w USA i nawiązała wiele ciekawych znajomości.

– Postanowiłam, że założę taką fundację w Polsce – opowiada.

Postanowiła opisać swoje przeżycia

Zaczęła działać. Fundacja powstała w 2016 r. Kamila nazwała ją HypoGenek, to skojarzenie z chorobą genetyczną, na którą cierpi. Zaczęła szerzyć wiedzę na temat choroby, rozmawiać z innymi chorymi, wymieniać się doświadczeniami, postępami w badaniach. Dzięki temu poznała wspaniałe osoby, nawiązała nowe znajomości. Te stare z czasem się wykruszyły, kiedy choroba uziemiła ją w domu. Zostało przy niej niewiele osób, między innymi niezawodne przyjaciółki z liceum Gosia i Monika.

– Zawsze mogę na nie liczyć, kiedy byłam w szpitalu odwiedzały mnie często. Rozmawiamy o wszystkim, wspieramy się w życiowych sytuacjach, również modlimy się za siebie – mówi ze wzruszeniem.

Ta jej działalność zaowocowała jeszcze jednym osiągnięciem. Kamila postanowiła napisać książkę.

– Od małego prowadziłam pamiętnik, lubiłam w nim zapisywać swoje przeżycia, ale także myśli i uczucia, które mi towarzyszyły – mówi.

Teraz postawiała to uporządkować i wydać. Książka ma tytuł „Jestem nie do zdarcia" i opisuje jej życie z chorobą, ale także z Panem Bogiem. Pokazała w niej swoją siłę, ale także to, że nigdy nie można się poddawać.

– Kiedyś w rozmowie ze znajomą powiedziałam jej, że zawsze chciałam się przejechać na motocyklu – wyznała. – A ona na to, że jej znajomy jeździ na nim i może to zorganizować. U dało się. To było dla mnie niesamowite przeżycie – wspomina.

Są dni, kiedy nie ma siły wstać z łóżka, ale i takie, kiedy czuje, że mogłaby przenosić góry. Jest tez bardzo blisko ze swoją rodziną, zwłaszcza z siostrą Kasią. Prowadzi także profil na Instagramie @jesteś_nie_do_zdarcia. Za pośrednictwem jej fundacji HypoGenek można wpłacać darowizny na działania statutowe.

Anna Wyszyńska

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Gdynia ma styl!

Port, modernistyczna architektura i Bałtyk, który o tej porze roku może onieśmielać lub fascynować. To chyba sporo powodów, by spędzić tu kilka dni.



Dar Pomorza dumnie stoi w porcie. Warto go zwiedzić.

prasa.pl/podroze



Dziś Gdynia to nowoczesne miasto, które dynamicznie się rozwija.



Molo w Orłowie jest kameralne. Można stąd spokojniej podziwiać Bałtyk.



Klif Orłowski to miejsce wyjątkowo piękne.

Młoda jak na polskie miasto, od początku patrzyła w przyszłość. Dziś coraz chętniej jest odkrywana na nowo. Warto więc ruszyć nad Bałtyk, bo przecież sezon na nadmorskie wyprawy wcale się nie skończył. Przeciwnie, nabrał charakteru.

Portowe miasto, które miało odwagę

Jeszcze sto lat temu Gdynia była niewielką wsią. Potem zapadła decyzja o budowie portu. Wraz z nim zaczęło rosnąć miasto, które miało otworzyć Polskę na świat.

Tempo tej przemiany robi wrażenie do dziś. Gdynia nie przypomina historycznych miast, które stopniowo rozwijały się przez stulecia, mierzyły się z trudną czasem historią.

Centrum miasta powstało w dużej mierze w dwudziestoleciu międzywojennym. W tamtych czasach nowoczesność oznaczała proste linie, funkcjonalność oraz odważne pomysły architektów.

Port miał zapewnić odrodzonej Polsce niezależny dostęp do morskiego handlu i stał się impulsem do budowy całego miasta. Warto o tym pamiętać, spacerując po Skwerze Kościuszki i Molo Południowym. Ten spacer można przedłużyć aż do końca falochronu, skąd rozciąga się widok na Zatokę Gdańską. Przy dobrej pogodzie widać stąd także Półwysep Helski.

Przy nabrzeżu stoi „Dar Pomorza", biały żaglowiec szkolny, na którym kolejne pokolenia polskich marynarzy zdobywały doświadczenie. Niedaleko cumuje ORP „Błyskawica", niszczyciel, który brał udział w działaniach podczas II wojny światowej. Czy ktoś jeszcze nie ma tu zdjęcia...?

Wyjątkowy krajobraz – nie tylko miejski

Gdyńskie Śródmieście warto zwiedzać... z głową podniesioną do góry. Zaokrąglone narożniki kamienic, jasne elewacje i małe okrągła okna, przypominające niekiedy te okrętowe, są jak architektoniczna opowieść o mieście, które chciało być symbolem nowoczesnej Polski. To nie jest pojedynczy zabytek, lecz całe fragmenty miasta, którym warto podczas spaceru przyjrzeć się uważniej. W końcu w tym roku modernistyczne Śródmieście Gdyni trafiło na listę UNESCO!

Potem można ruszyć do Orłowa. Drewniane molo, niewielka plaża i klif tworzą krajobraz, na który chce się patrzeć. Trudno powiedzieć, że nie ma tu zbyt wielu turystów, bo piękno miejsca jest już bardzo znane. Ale mimo wszystko jest jakoś bardziej kameralnie.

I można tu zakończyć dzień, zwłaszcza gdy Bałtyk robi się niespokojny i raz po raz uderza gniewnie o klif. Ale warto wjechać kolejką na Kamienną Górę, by popatrzeć, jak zachodzi jesienne słońce, a miasto zapala światła. I tu trudno oderwać wzrok.

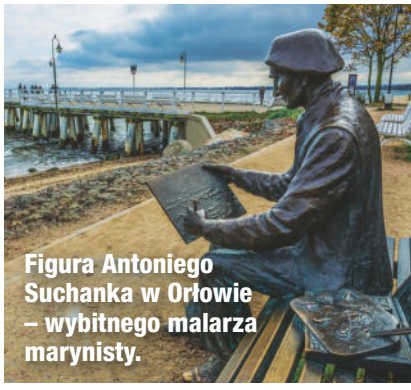


Figura Antoniego Suchanka w Orłowie – wybitnego malarza marynisty.

AKWARIUM GDYŃSKIE



Ten podwodny świat zachwyci każdego: barwne ryby raf koralowych i osobliwe stworzenia z Amazonii, meduzy i niezwykłe skorupiaki. Są też rekiny, piranie i krokodyl krótkopyski, który za dnia stoi nieruchomo, zupełnie jakby był rzeźbą. Akwarium pokazuje, jak różnorodne i zaskakujące jest życie pod wodą. Warto je odwiedzić, bilet normalny kosztuje teraz 43 zł.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Św. Jan Macías OP

Za przyczyną mało znanego w Polsce świętego, czczonego głównie w Hiszpanii i Peru, dokonał się jeden z najbardziej niezwykłych cudów w historii Kościoła.



Przedstawiany jest z chlebem, bo robił wszystko, by każdy głodny, który zapukał do klasztornej furty dostał go choć kromkę.

Przyjaciel biednych i głodnych

Wspomnienie liturgiczne św. Jana Maciasa przypada 16 września. W jego rodzinnym Ribera del Fresno w Hiszpanii obchodzone jest ono bardzo uroczyście,

W parafii pod wezwaniem Marii Magdaleny w miasteczku Olivenza w hiszpańskiej Estremadurze (niedaleko granicy z Portugalią) rankiem 23 stycznia 1949 roku kucharka Leandra Rebello Vascuez zaczęła przygotowywać skromny obiad dla biednych z parafii i dzieci z prowadzonego przez kościół sierocińca. Jak zawsze, postawiła na kuchni 10-litrowy garnek z wodą i poszła do spiżarni po ryż. Gdy otworzyła spiżarnię, przeraziła się, bo była pusta. Zobaczyła tylko otwarte okno, przez które w nocy wkradli się złodzieje, zabierając cały zapas jedzenia.

Cud w wielu garnkach

Na podłodze leżał tylko jeden rozerwany worek, w którym było około 75 dag ryżu. Cóż biedna kobieta miała robić? Wsypała do garnka to, co znalazła, dodała nieco mięsa i pomodliła się do swego ulubionego patrona – orędownika ubogich: „Błogosławiony Janie Maciasie, ratuj! Biedni będą bez obiadu!”. Po 15 minutach ryż zaczął uciekać z wielkiego garnka. Przelała więc część do innego, ośmiolitrowego. Ale okazało się, że potrawy wciąż przybywa. Leandrze zaczęła pomagać matka proboszcza i kleryk. Ryż zwiększał swą objętość z minuty na minutę. W sumie napełniono nim 17 garnków i nakarmiono 154 osoby. Cud trwał 4 godziny, dopóki wszyscy się nie nasycili. Świadkami tych wydarzeń było bardzo wiele osób. Cud ten sprawił, że błogosławiony Jan Macias został przez papieża Pawła VI w 1975 roku ogłoszony świętym.

Modlitwa za wstawiennictwem św. Jana Maciasa

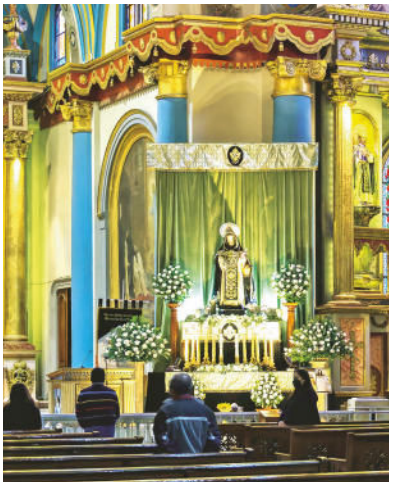
Bożej Ojcze, Ty powołałeś św. Jana Maciasa, dominikanina, do gorliwej modlitwy i codziennej posługi ubogim i głodnym. Proszę Cię za jego wstawiennictwem o wielką wiarę dla mnie i moich najbliższych, oraz o wszelkie łaski... (wymienić), potrzebne dla naszego zbawienia.

Święty Janie Maciasie, dzięki któremu moc Boża sprawiła, że garstka ryżu zamieniła się w obfity posiłek dla głodnych, wspieraj moje modlitwy, przypominaj mi o nich, wstawiaj się za mną do Boga i pilnuj moich dróg, by zawsze były zgodne z Bożą wolą. Przez Chrystusa Pana Naszego. Amen

eprasa.pl 79b9e7fe3f



Klasztor dominikanów w stolicy Peru – Limie. Spędził w nim ponad 20 lat służąc biednym wsparciem i modlitwą.



Przy jego grobie w bazylice Matki Bożej Różańcowej i św. Dominika w Limie wierni wciąż wypraszają łaski za jego wstawiennictwem.

Jan Macias pochodził właśnie z Estremadury, żył w latach 1585–1645. Był sierotą, stracił rodziców mając 4 lata. Wychowywał go wuj, a głównym zajęciem chłopca był wypas owiec. W wieku 25 lat wyjechał do Ameryki Południowej za chlebem – był w Kolumbii, Ekwadorze i w Peru. W Limie wstąpił do dominikanów przy kościele pw. św. Marii Magdaleny jako brat od niższych posług – był konwersem bez święceń kapłańskich.

Cały dla ubogich

Przez ponad 20 lat pracował w klasztornej furcie, karmiąc codziennie ok. 200 biedaków, którzy tam przychodzili. Oddawał się pokucie, był człowiekiem modlitwy – codziennie odmawiał mnóstwo różańców za siebie, grzeszników i dusze w czyśćcu cierpiące. Pewnego razu objawił mu się św. Jan Chrzciciel i powiedział, że dzięki jego modlitwom wyprosił niebo dla wielu dusz. Dlatego jest też patronem modlitw za dusze w czyśćcu cierpiące. Gdy poczuł zbliżającą się śmierć, poprosił o wiatyk i otoczony współbraćmi zakonnymi zmarł 16 września 1645 roku, w czasie śpiewu Salve Regina. Pochowano go w zakonnych krużgankach, a 36 lat po śmierci ciało złożono w cedrowej trumnie i umieszczono w kościelnej kaplicy. Ku zdumieniu zakonników pozostało nietknięte, co odczytano jako cud. Nie jedyny, bo wierni proszący go o pomoc otrzymywali wiele łask za jego wstawiennictwem. To zdecydowało o jego beatyfikacji w 1837 roku. Kanonizacyjny cud rozmnożenia ryżu za jego wstawiennictwem wyraźnie pokazuje, jak bardzo Bóg pragnie nam pomagać i rozwiązywać nawet najzwyczajniejsze potrzeby, jak jest bliski i kochający. Warto o tym pamiętać i prosić świętego z Limy o orędownictwo.

„Gdy macie Boga, wystarczy wam wszystko inne”

Jolanta Winiarska



Kościół Marii Magdaleny w Olivenza. To w kuchni sierocińca przy tej świątyni wydarzył się cud rozmnożenia ryżu.

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

Co robić, gdy słyszę, że ślub to tylko tradycja

Jak rozmawiać o sakramencie małżeństwa, jeśli druga osoba traktuje ślub „tylko jako tradycję”?
Beata z Warszawy

Droga Pani Beato, warto wyjaśniać, że ślub to nie jedynie tradycja, lecz to decyzja dwojga osób, które nie z powodu jakichś zwyczajów, lecz z własnej woli ślubują sobie miłość, czyli to, że będą sobie wierni i że będą troszczyć się o siebie nawzajem aż do śmierci w dobrej i złej doli. Sakrament małżeństwa daje pewność, że on i ona ślubują sobie tą samą miłość, czyli taką, jakiej uczy nas Jezus, a nie miłość jakąkolwiek. Coraz częściej spotykam się z osobami, które ogromnie cierpią, bo ich małżonek pomylił miłość z popędem czy seksem, z przemijającym uczuciem, z tolerancją czy akceptacją. Kto kocha miłością, do jakiej zobowiązują się narzeczeni w sakramencie małżeństwa, ten znajduje czas na bycie blisko małżonka i na uważne skupianie się na przeżyciach i pragnieniach żony czy męża, a dzięki temu potrafi od rana do wieczora ofiarnie wspierać małżonka i czynić to z cierpliwością i serdeczną czułością.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



5.11. TV Trwam 22.45

„Lotte” to dokument pokazujący losy Genowefy Kroczek – sanitariuszki i konspiratorki z ziemi limanowskiej. Była młodą patriotką o wiejskich korzeniach, od lat przedwojennych zaangażowanej w ruch ludowy. Marzyła o studiach medycznych, lecz jej plany przerwała wojna i niemiecko-sowiecka napaść na Polskę. UB zamordowało ją w 1945 roku.



„Ukryta mistyczka” to pierwszy tom najpełniejszej dotąd biografii Alicji Lenczewskiej. Autorka, Iwona Kępisty, która znała Alicję osobiście i jako pierwsza redagowała jej pisma, sięga też do świadectw rodziny i jej archiwum, tworząc wyjątkowy portret kobiety z jej wyborami, rozczarowaniami i pytaniami oraz pokazując jej nieoczywistą drogę do wiary. Wydawnictwo Esprit

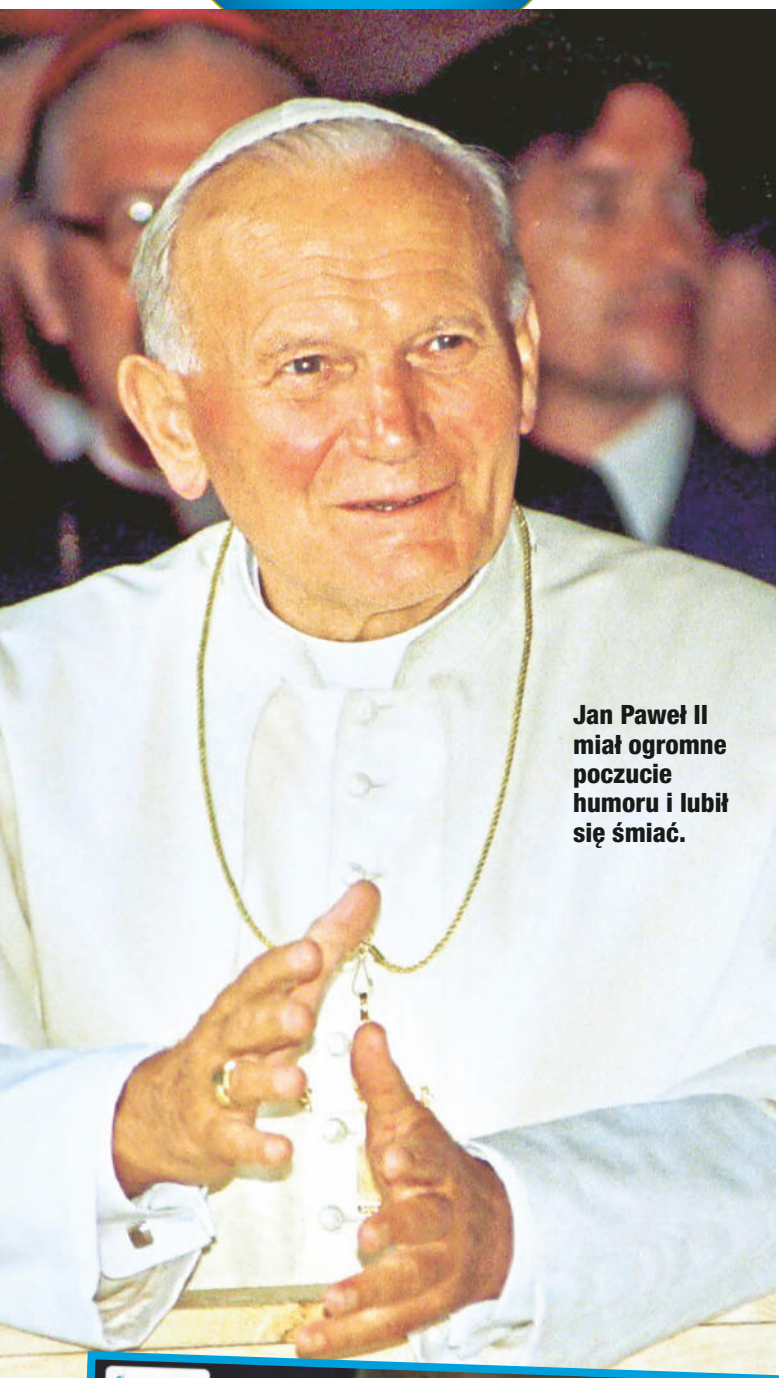
Fot.: Facebook.com/AyuntamientodeRiberadelFresno (3), Adobe Stock (3), Wikipedia.org, materiały prasowe

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Diego Poole

Przez niego Jan Paweł II się popłakał

Pierwszy raz wystąpił przed Ojcem Świętym przez przypadek. Tak się spodobał, że skecze przedstawiał co roku. To budziło obawy dowódcy Gwardii Szwajcarskiej...



Jan Paweł II miał ogromne poczucie humoru i lubił się śmiać.

Dziś Diego Poole jest poważnym człowiekiem – hiszpańskim profesorem prawa i wykładowcą na Uniwersytecie Króla Juana Carlosa w Madrycie oraz członkiem Opus Dei. W młodości jednak zyskał sławę jako nadworny klaun Jana Pawła II. Był wtedy studentem i hobbystycznie zajmował się występami w roli klauna, czym zajmował się już w dzieciństwie. Nie przypuszczał. że ta niecodzienna pasja zaprowadzi go przed oblicze Jana Pawła II.

O mały włos nie spadł z krzesła

Hiszpan, urodzony w 1967 roku w Bilbao, wychowywał się w rodzinie wielodzietnej – był jedenastym z czternaściorga dzieci. – W tak wielkim domu publiczność miałem zapewnioną od urodzenia, a robienie z siebie klauna przychodziło mi naturalnie – wspominał żartobliwie wiele lat później. Już jako 10-latek razem ze trzy lata starszym bratem Pedro zaczął się uczyć sztuczek magicznych, a potem – z sukcesem – występowali wspólnie.

Dorastali w bardzo religijnym domu, szczególnie mama gorąco zachęcała dzieci, by dążyły w swoim codziennym życiu do świętości. Ta idea była bliska członkom Opus Dei – prałatury założonej przez św. Josemaríę Escrivę de Balaguera. Nic więc dziwnego, że w 1987 roku Diego, już jako student prawa, wziął udział w organizowanym przez Opus Dei corocznym akademickim kongresie UNIV w Rzymie, którego punktem kulminacyjnym było spotkanie młodych chrześcijan z papieżem.

Diego, wyjeżdżając do Włoch, zabrał ze sobą strój klauna i niezbędne do występu rekwizyty. Gdy organizatorzy szukali kogoś, kto przedstawi program artystyczny, by zabawić zebra-



Diego Poole miał okazję po każdym występie chwilę porozmawiać z papieżem.

eprasa.pl 79b9e7fe3f



Jan Paweł II śmiał się tak bardzo jak nigdy wcześniej.



Jest poważnym wykładowcą, ale nadal chce rozbawiać dzieci jako klaun.

nych oczekujących na przyjście Ojca Świętego, on zgłosił się na ochotnika. Nie sądził, że Jan Paweł II zjawi się na sali przed czasem, gdy jego popisy jeszcze trwały. Diego na widok papieża nie speszył się i nie przerwał skeczu – postanowił kontynuować i odegrać go przed nim.

– Towarzyszył mi przy tym kolega – obecnie kapłan – który wcielał się w postać niezwykle zabawnego, samochwalnego iluzjonisty. Ojciec Święty śmiał się tak mocno, że o mały włos nie spadł z krzesła – wspominał potem Diego. – Wcale nie przesadzam – dodawał.

Wylądował tuż przed fotelem papieża

Popisy Diego Poole początkowo nie budziły entuzjazmu hierarchów z otoczenia papieża – uważali, że ten młody człowiek jest zbyt śmiały. Podczas jednego z występów udawał tak niezdarnego potykającego się klauna, że wylądował tuż przed samym Janem Pawłem II. Niektóre osoby z otoczenia Ojca Świętego były przerażone i oczami wyobraźni widziały już, jak klaun Japo przewraca krzesło, na którym siedzi papież.

Nic takiego się jednak nie stało, a Jan Paweł II nie odrywał oczu od sztuczek i bawił się tak dobrze, że pewnego razu aż popłakał się ze śmiechu. Któregoś roku przed występem do Diego podszedł jeden z dowódców Gwardii Szwajcarskiej. – Niech się nie powtórzy to, co wydarzyło się w zeszłym roku – poprosił. Diego poważnie się zafrasował. – A co się wydarzyło w zeszłym roku? – zapytał, a odpowiedź go zaskoczyła i rozbawiła. – Martwiliśmy się o zdrowie Ojca Świętego z powodu tego, jak bardzo się śmiał – wyjaśnił rozbawiony dowódca.

– Jan Paweł II miał niezwykłą zdolność skracania dystansu i kochał sztukę cyrkową, widząc w niej czystą, dziecięcą radość – opisywał Diego Poole. Nie skupiał się na tym, że występy przed papieżem przyniosły mu popularność. – Dla mnie samo to, że wywołałem uśmiech na twarzy papieża i zadbałem o to, aby wszyscy mogli ten uśmiech zobaczyć, jest ekscytujące. Najpiękniejszy jest uśmiech papieża, a nie ja – tłumaczył.

Papież pozostał dla niego już na zawsze wielkim autorytetem. Diego Poole odkrył w sobie powołanie, by wstąpić do prałatury Opus Dei, którą Jan Paweł II wysoko cenił. Jego rzecznik prasowy i przyjaciel, Joaquin Navarro-Valls, także był członkiem Opus Dei.

Diego, podobnie jak on, został numerariuszem – człowiekiem świeckim, który zobowiązuje się do życia w celibacie i w pełnej dyspozycyjności do prac apostolskich, a jednocześnie wykonuje swój zawód we właściwym dla niego środowisku – w przypadku Diego na uczelni, wśród studentów.

Choć minęło już bardzo wiele lat, wciąż dobrze pamięta swoje spotkania z papieżem. – Krzepi mnie myśl, że pośród natłoku pracy i trosk udało mi się sprawić nieco radości i dać odrobinę spokoju papieżowi. Mam nadzieję, że wciąż uśmiecha się do mnie z Nieba – mówi wzruszony.

Robi to na cześć Ojca Świętego

Bardzo przeżył odejście Jana Pawła II, a gdy w 2014 roku papież Franciszek wynosił go na ołtarze, Diego Poole poleciał do Rzymu. – Przybyłem na uroczystość kanonizacyjną z przyjaciółmi i rodziną, aby modlić się przy grobie Jana Pawła II. Dla mnie to wielki dzień świętowania dla Kościoła i całej ludzkości, ponieważ Jan Paweł II jest jedną z postaci, które wywarły największy wpływ na historię XX wieku, a być może także XXI wieku – tłumaczył.

Choć jest poważnym wykładowcą i autorytetem w dziedzinie prawa, Diego Pole nadal znajduje czas na to, by rozśmieszać dzieci. Tak jak przed laty, przebiera się za klauna i, jak sam deklaruje, robi to na cześć Jana Pawła II. – Karol Wojtyła był świętym, który uczył świat, jak wielką wartością w życiu chrześcijanina jest humor i uśmiech – podkreśla.

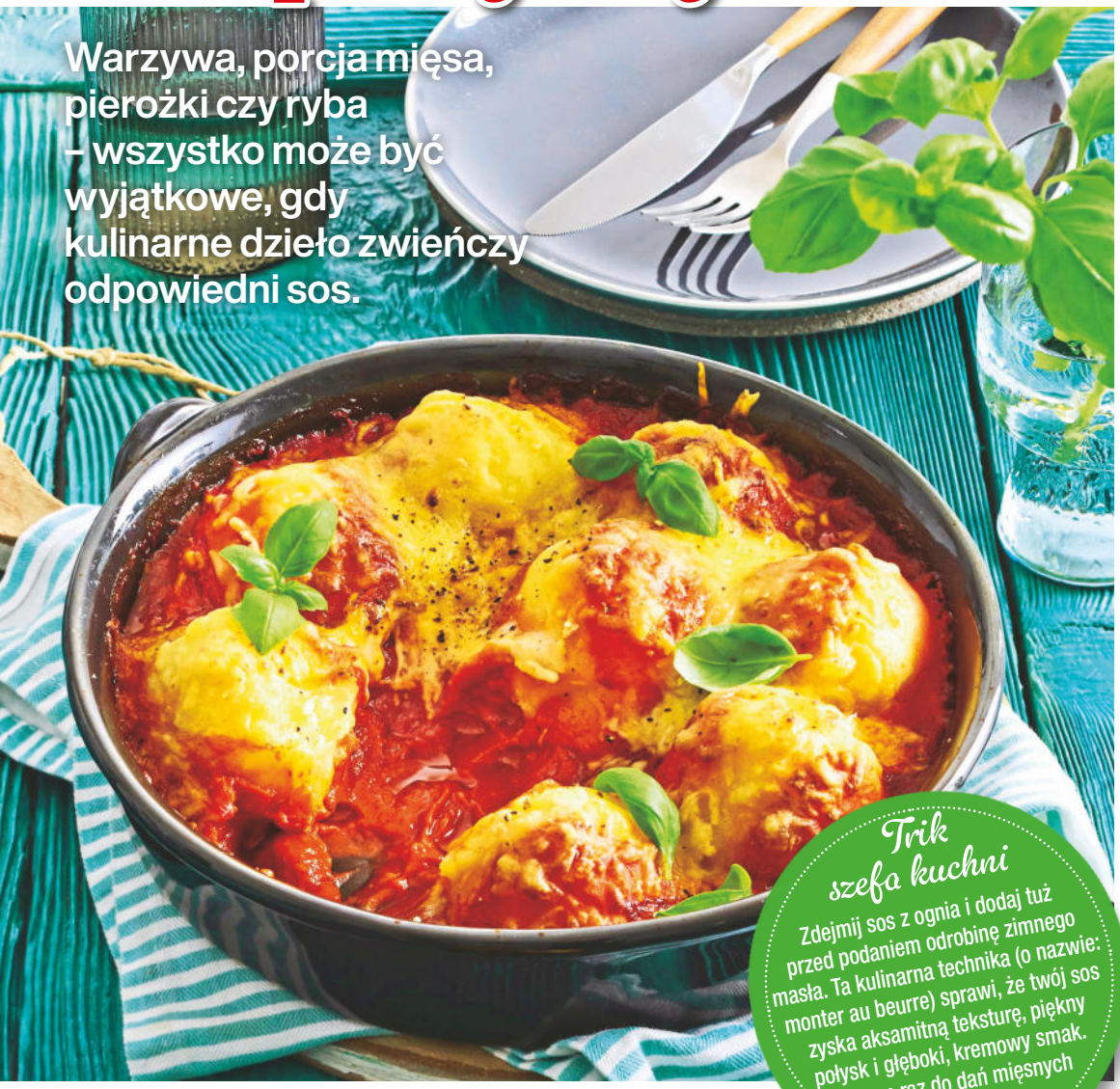


Słowa i gesty św. Jana Pawła II wpływają na jego życie także dziś.

Fot.: Reporter, YouTube.com/@ElRosariodelas11pm (3), YouTube.com/@diegopoole

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Sos przejmuje kontrolę



Warzywa, porcja mięsa, pierożki czy ryba – wszystko może być wyjątkowe, gdy kulinarne dzieło zwieńczy odpowiedni sos.

Zapiekane knedle z passatą

SKŁADNIKI:

• 1 i 1/2 szklanki mąki • 1 jajko • po 500 g ugotowanych oraz surowych ziemniaków • 500 g passaty pomidorowej • 12 kulek mozzarelli mini • 100 g startej goudy • 1 cebula • bazylia • olej • sól • pieprz • cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę posiekaj i zeszklij na łyżce oleju. Wlej passatę, gotuj 5 minut. Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem, wlej do naczynia do zapiekania.
2. Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę. Surowe zetrzyj, odciśnij i połącz z gotowanymi Dodaj do masy 1 jajko i mąką. Wyrób ciasto.
3. Uformuj z ciasta wałek, pokrój go na kawałki. Każdy kawałek rozpłaszcz, ułóż na nim kuleczkę mozzarelli. Dobrze zlep, formując knedle. Włóż je do sosu pomidorowego. Posyp startą goudą. Przykryj naczynie. Piecz 35 minut w 180°C. Udekoruj bazylią.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 70 minut **PORCJE:** 4
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Trik szefa kuchni

Zdejmij sos z ognia i dodaj tuż przed podaniem odrobinę zimnego masła. Ta kulinarna technika (o nazwie: monter au beurre) sprawi, że twój sos zyska aksamitną teksturę, piękny połysk i głęboki, kremowy smak. W sam raz do dań mięsnych i makaronów!

Pomidorki w kremie serowym

SKŁADNIKI:

• 90 g serka śmietankowego • 30 ml białego wina • 200 g sera koziego • 80 g pomidorków • 1 i 1/2 łyżki śmietany 36% • 1 łyżka płynnego miodu • po 2 łyżki orzechów włoskich i oliwy • 1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego • 1 gałązka tymianku • 1/2 bagietki • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kozi ser pokrój w kostkę. Razem z serkiem śmietankowym, winem i śmietaną przełóż do formy. Skrop miodem. Piecz z funkcją grilla ok. 8-10 minut. Orzechy posiekaj. Przełóż do drugiej formy razem z pomidorkami i tymiankiem. Skrop łyżką oliwy, posyp koprem. Ustaw obok serów.
2. Bagietkę pokrój. Skrop oliwą i umieść na górnej półce, nad dipem i pomidorami. Wyjmij wszystko z piekarnika. Wymieszaj ze sobą obie formy, podawaj z grillowaną bagietką.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 minut **PORCJE:** 2
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Dla koloru



Burak liofilizowany w proszku, Kresto, to świetna propozycja, gdy chcesz dodać koloru wypiekom.

• Ok. 8 zł/15 g

Inny smak



Majonez z olejem awokado, Winiary, ma lekko orzechowy smak i jest tak samo pyszny i gęsty jak klasyczny.

• Ok. 10 zł/ 300 ml

Fot.: House of Food (4), materiały prasowe (2)

eprasa.pl 79b9e7fe3f



Łosoś w warzywnej potrawce

SKŁADNIKI:

• 600 g filetu z łososia • 800 g brokułów • 200 g pomidorków • 350 ml bulionu • 100 g suszonych pomidorów • 200 g śmietany 12% • po 1 łyżce koncentratu pomidorowego i masła • płatki migdałowe • oliwa • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone pomidory pokrój w paseczki. Pomidorki przekrój na połówki. Łososia podziel na 4 porcje.
2. Usmaż łososia z dwóch stron po 4-5 minut. Przypraw, zdejmij z patelni. Na tłuszcz ze smażenia wrzuć suszone pomidory. Dodaj koncentrat, przesmaż. Wlej bulion, duś 8 minut. Sos zapraw śmietaną. Dodaj sól i pieprz do smaku. Włóż łososia.
3. Brokuły oczyść, podziel na różyczki, gotuj w wodzie z solą 10-12 minut, osącz. Wrzuć na patelnię z łyżką masła i oliwy. Dodaj pomidorki, przesmaż razem. Podaj do łososia w sosie. Ozdób migdałami.

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



Kurczak duszony z cydrem

SKŁADNIKI:

• 100 g tłustego wędzonego boczku • 1 sprawiony kurczak • 2 cebule • 750 ml cydru (lub soku jabłkowego) • 3 łyżki oleju • 250 ml bulionu drobiowego • po 3 gałązki natki, kolendry i estragonu • sól • pieprz • 150 g śmietany 18%

PRZYGOTOWANIE:

1. Tuszkę opłucz, podziel na 8 części, oprósz solą i pieprzem. Boczek potnij w cienkie paseczki. Cebule posiekaj. W rondlu rozgrzej olej, wrzuć boczek i wytop z niego tłuszcz. Wrzuć cebulę i zeszklij ją.
2. Do rondla dołóż kawałki kurczaka i obsmaż z każdej strony, obracając. Bulion zagotuj lekko przestudź i wymieszaj z cydrem. Zalej kurczaka w rondlu. Rondel przykryj, zostawiając małą szczelinę. Duś całość ok. 70 minut.
3. Zioła opłucz i osusz, posiekaj. Śmietanę wymieszaj z małą ilością gorącego sosu. Wlej do rondla, zagotuj. Do dania pasuje ryż.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 95 minut **PORCJE:** 4
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

REKLAMA

KolagenCito
– wsparcie dla Twojego organizmu[1]



Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

DOBRY WYBÓR



Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.

[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie! KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Zmęczenie, które nie mija

Może być związane z przejściem w tryb jesienno-zimowy, ale gdy staje się przewlekłą dolegliwością, trzeba szukać innej przyczyny.



Lubimy tłumaczyć, że „to normalne", „każdy w moim wieku tak ma". Lepiej znaleźć źródło zmęczenia.

Krótsze dni, mniej światła słonecznego, spadek temperatury wpływa na równowagę hormonalną organizmu. Produkuje on mniej serotoniny – hormonu odpowiadającego za dobry nastrój, a więcej melatoniny działającej jak lek nasenny. Dlatego jesienią możesz mieć mniej energii, odczuwać znużenie. Organizm potrzebuje czasu, żeby zaadaptować się do nowych warunków. Jeśli jednak ten stan nie mija, warto zastanowić się nad innymi przyczynami.

Sygnał od serca

Gdy serce traci zdolność efektywnego pompowania krwi, mięśnie otrzymują zbyt mało tlenu i substancji odżywczych. Wtedy szybciej się męczą. Skutkiem jest ciągłe wyczerpanie, które pojawia się nawet przy mało forsownych czynnościach. To jeden z dość wczesnych objawów niewydolności serca. Z czasem dołączają inne dolegliwości, jak duszność, puchnięcie nóg, kłopoty z koncentracją. Ciągłe zmęczenie rzadko jest kojarzone z niewydolnym sercem, warto informować o nim lekarza.

A może to tarczyca

Gdy wytwarza zbyt mało hormonów, metabolizm zwalnia, co prowadzi do mniejszej produkcji energii przez komórki oraz gorszego dotlenienia tkanek. Często sygnałem tego stanu jest przewlekłe wyczerpanie fizyczne i psychiczne. Może być to dominujący objaw niedoczynności tarczycy. Aby to sprawdzić, najlepiej zgłosić się do endokrynologa.

Skutek ukąszenia kleszcza

Najbardziej charakterystycznym objawem boreliozy jest tzw. rumień wędrujący. Nie zawsze jednak występuje. Dlatego po kontakcie z kleszczem, warto być wyczulonym na inne dolegliwości. Jedną z nich może być uczucie silnego zmęczenia, które nie mija po odpoczynku, utrudnia normalne funkcjonowanie. W początkowym etapie choroby występuje okresowo, ale w miarę jej postępowania zmęczenie się nasila. Mogą też dokuczać objawy grypopodobne, bóle stawów, mięśni, karku czy wypadanie włosów. Przewlekłe zmęczenie może też pojawiać się u osób, które z przeszły leczenie boreliozy, ale mimo to dolegliwości utrzymują się po zakończeniu terapii. W przypadku podejrzenia boreliozy potrzebny jest kontakt z lekarzem i szybkie wdrożenie leczenia.

Wątroba niedomaga

Ciągłe zmęczenie może być wczesnym objawem chorób wątroby, np. stłuszczenia czy wirusowego zapalenia wątroby typu C (WZW C), które może ujawnić się nawet po 20–30 latach od zakażenia krwi, np. podczas przebytej kiedyś dializy, zabiegu chirurgicznego. Co ważne, nasilenie zmęczenia nie musi wcale odpowiadać stopniowi zaawansowania choroby. Stan wątroby można sprawdzić, wykonując próby wątrobowe oraz USG jamy brzusznej.

Fot.: Adobe Stock (2)



Dbaj o regularne pory wstawania i kładzenia się spać.

Co pomaga odzyskać energię?

- Jeśli zmęczenie spowodowane jest chorobą, to jej skuteczne leczenie pomoże. Na co dzień warto wesprzeć się dobrymi nawykami, które dodają energii.
- Woda zamiast kawy. Z jednej strony, kawa pobudza. Z drugiej, częste picie kawy lub w dużych ilościach może być powodem zmęczenia lub je nasilić. Dlatego zamiast wypić kolejną małą czarną, lepiej popijać wodę przez cały dzień.
- Wysypianie się. Regularny rytm dobowy i sen o stałych porach, trwający 7–8 godzin najlepiej regeneruje organizm.
- Regularne posiłki wspierają przemianę materii. Oparte o różne składniki odżywcze są dla organizmu „paliwem".

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Zespół jelita drażliwego: Czy to jest przyczyna?



Nadzieja dla osób dotkniętych tym problemem płynie teraz z badań naukowych!

Szacuje się, że około 4 miliony Polaków regularnie boryka się z biegunką, bólami brzucha i wzdęciami.[1] Jednak tylko nieliczni mówią o tym otwarcie, a jeszcze mniej osób decyduje się na wizytę u lekarza. Zamiast tego większość osób decyduje się na przyjmowanie preparatów, które przynoszą krótkotrwałą ulgę, np. przeciwbiegunkowych. Wielu nie zdaje sobie sprawy, że w dłuższej perspektywie dolegliwości mogą się nawet nasilić, ponieważ przyczyna objawów pozostaje nieleczona.

Nadzieja płynąca z nauki

Wyniki badań pokazują: przyczyną nawracających dolegliwości jelitowych jest zazwyczaj uszkodzona bariera jelitowa. Nawet najmniejsze uszkodzenia tej bariery pozwalają patogenom i szkodliwym substancjom przedostać się do ściany jelita i ją podrażniać. Dochodzi do nawracających biegunek, bólów brzucha i wzdęć, czyli tzw. zespołu jelita drażliwego.[2] W oparciu o te odkrycia czołowi niemieccy naukowcy opracowali produkt medyczny Kijimea IBS PRO. Zawarty w nim unikalny szczep bifidobakterii HI-MIMBb75 przylega do bariery jelitowej, symbolicznie niczym plaster na ranie. W rezultacie ściana jelita może się zregenerować, a dolegliwości ustępują.

Skala badania potwierdza skuteczność

Skuteczność preparatu eKijimea IBS PRO została imponująco potwierdzona[3] w największym na świecie badaniu dotyczącym zespołu jelita drażliwego OTC.[4] Najważniejsze jest to, że nie tylko wszystkie objawy uległy znacznemu złagodzeniu, ale także jakość życia osób dotkniętych tą dolegliwością uległa wyraźnej poprawie.

Kijimea IBS PRO jest dostępna w aptekach bez recepty. Jeśli nie ma jej na stanie, apteka może zamówić produkt u hurtownika w ciągu kilku godzin. Można ją jednak również wygodnie nabyć bezpośrednio u producenta pod adresem www.kijimea.pl.

Ważne: Tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi plastru – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[5]



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

[1]Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140 • [2]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [3,5]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • [4]W porównaniu uwzględniono wyłącznie badania dotyczące szczepów probiotycznych. Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Ziołowe kuracje pomocne przy kołataniu serca

TOP 3

Serce wali ci jak szalone? Niekoniecznie musi to być oznaką burzliwych emocji czy zmęczenia. To może być objaw kardiologiczny wymagający działania.

Od czasu do czasu każdy z nas odczuwa przyspieszone bicie serca. Objaw ten najczęściej pojawia się np. pod wpływem silnych emocji. Serce przyspiesza także gdy jesteśmy zmęczeni (np. po przebieżce albo przy gorączce). Problem pojawia się jednak, gdy nadmierne bicie serca występuje bez konkretnej przyczyny i powoduje poważny dyskomfort. Może to świadczyć o arytmii, czyli zaburzeniach rytmu serca. Warto je skonsultować z lekarzem! W przypadku niewielkich dolegliwości zaś sprawdzą się domowe leki na bazie ziół – pomogą uspokoić serce, wzmocnią układ krążenia. Uwaga! Ich stosowanie trzeba skonsultować ze specjalistą, jeśli zażywasz jakieś leki nasercowe, gdyż ziołowe kuracje mogą wchodzić w interakcje z medykamentami.



Najwięcej właściwości leczniczych ma głóg dwuszyjkowy.

1 Nalewka z owoców głogu reguluje rytm. Działa lekko rozkurczowo na naczynia wieńcowe, co ułatwia dopływ tlenu do serca i stabilizuje jego rytm. Dodatkowo zawiera procyjanidyny, które stabilizują ciśnienie krwi. Przepis na nalewkę: kilogram owoców wsyp do dużego słoja, zalej szklanką wody i 4 szklankami spirytusu. Odstaw na 2 tygodnie (każdego dnia potrząsaj słojem). Przecedź. Zagotuj 3 szklanki wody z 500 g cukru, 10 goździkami. Przestudź. Dodaj do alkoholu. Odstaw na 3 dni. Gdy będzie gotowa, pij po łyżeczce 2 razy dziennie.

2 Napar z serdecznika uspokaja. Działa korzystnie na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy, co pomaga zmniejszyć kołatania serca pochodzenia nerwowego. Dzięki temu serdecznik łagodzi objawy tzw. „nerwicy serca". Łyżkę ziela zalej w termosie szklanką wrzątku, przykryj i odstaw na godzinę. Następnie przecedź i pij po 1/4 szklanki 2–3 razy dziennie po jedzeniu jako środek uspokajający i nasercowy.

3 Herbata z dzikiej róży przywraca równowagę. Jej owoce pomogą uporać się z kołataniami, które pojawiają się m.in. w wyniku odwodnienia i osłabienia organizmu (np. w trakcie infekcji z gorączką). Wspierają regulację ciśnienia i gospodarki elektrolitowej. Poprawiają elastyczność ścian naczyń. Działają przeciwzapalnie i przeciwutleniająco, chroniąc komórki serca przed stresem oksydacyjnym. Rozdrobnij 3 łyżki owoców róży. Zalej 2 szklankami wrzątku. Odstaw na 30 min pod przykryciem, przecedź. Pij napar 2 razy dziennie po szklance. Możesz dosłodzić miodem.

BEZ RECEPTY



Immunofort
To wieloskładnikowy lek ziołowy, który wzmacnia odporność organizmu. Wskazany jest szczególnie dla osób ze skłonnością do infekcji górnych dróg oddechowych.
• cena: ok. 15 zł



Palpederm emulsja
To nowoczesny emolient, który łagodzi podrażnienia i zaczerwienienie skóry powiek i okolic oczu oraz redukuje uczucie świądu.
• cena: 40 zł



Peeling do ciała Gourmand
Wygładzający kremowy peeling Bielenda łączy złuszczanie z pielęgnacją naskórka. Usuwa martwe komórki skóry, poprawiając jej strukturę i miękkość.
• cena: ok. 25 zł

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

eprasa.pl 79b9e7fe3f

ROZGRZEJ JE!

Marznące dłonie i stopy? Są na to sposoby



Organizm ogranicza przepływ krwi w kończynach m.in. wówczas, gdy musi pilnować utrzymania odpowiedniej temperatury całego ciała. Skuteczniejsze jest więc ogrzanie najpierw tułowia i zapobieganie wychłodzeniu. Nawracające zimne dłonie i stopy nie zawsze świadczą o słabym krążeniu. Winne bywają choroby tarczycy, naczyń, niedokrwistość lub leki.

• Włóż kilka cieńszych warstw – zadbaj o tułów, klatkę piersiową, głowę i szyję. Dopiero potem dołóż – w razie potrzeby – rękawiczki i skarpety. Pomocne są też ogrzewacze do dłoni i stóp. Uwaga! Przy nadwrażliwości na zimno wkładaj rękawiczki zanim wyjdziesz z domu – a nie dopiero, gdy palce zmarzną.

• W zimne dni po powrocie do domu nie ogrzewaj dłoni pod gorącą wodą. Bezpieczniej poruszać palcami, rozmasować.

• Regularna aktywność jest jednym z podstawowych elementów postępowania przy nadmiernej reakcji naczyń na zimno. Co jakiś czas wstań, przejdź się, wykonaj kilka ruchów stopami i dłońmi. Zacznij od 10 minut gimnastyki dziennie i co kilka dni dodawaj 5–10 minut, aż dojdziesz do 40 minut. A najlepiej podziel to na poranną i popołudniową gimnastykę (po ok. 20 minut każda).

• Wybierz kompot zamiast kawy. U części osób kofeina może nasilać napady marznięcia i blednięcia palców. Z kolei nikotyna zwęża naczynia. Jeśli zauważasz związek między kawą a objawami, spróbuj ograniczyć kofeinę (odstaw ją na tydzień i obserwuj organizm).

• Kilka razy dziennie pij gorący napar z rozgrzewającymi przyprawami (kardamon, imbir, goździki), zaczynaj dzień od ciepłego śniadania (jajecznica, owsianka).

VENOFORTON®
na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żylnej
(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego
(redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy);

W niewydolności krążenia mózgowego
(zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Płyn doustny

Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne "Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Nr pozwolenia MZ R/1601



Pytaj w aptece o sprawdzony lek

VENOFORTON®

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Wirgiliusz Gryń

Ostra twarz, złoty człowiek

Porównywano go z francuskimi sławami, ale nie cieszył się z tego. Chciał pozostać sobą, człowiekiem o dobrym sercu.



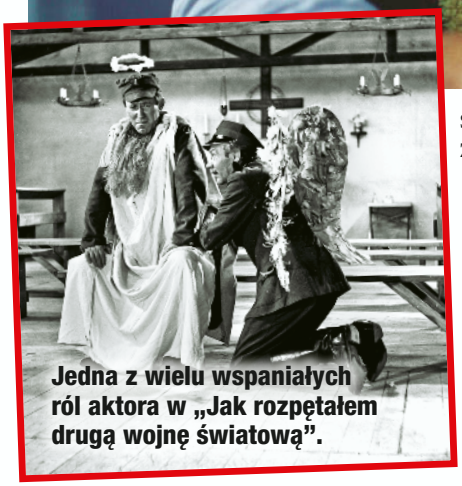
Najczęściej obsadzano go w rolach żołnierzy, milicjantów, leśników… Tu w filmie „Klucznik” z 1979 r.

Wcale nie myślał o aktorstwie. Wirgiliusz Gryń (†58), rocznik 1928, chciał być leśnikiem, bo z tym zawodem kojarzyła mu się wolność. – Ciągnęło mnie do lasu, do pracy na roli, to tam jest prawdziwe życie – twierdził. Jednak gdy w jego rodzinnej Dąbrowie Górniczej lub w okolicy pojawiała się ekipa filmowa, uciekał ze szkoły, by zobaczyć, jak wygląda praca na planie.

Szczęśliwy traf

Miał 13 lat, gdy trafił na przymusowe roboty w Niemczech. Tam wpadła mu w ręce sfatygowana książka „Kościuszko pod Racławicami”. Czytał ją w ukryciu. I płacząc z tęsknoty za domem marzył, że jest żołnierzem, bohatersko walczącym o wolność. Prosto z robót poszedł do wojska, potem próbował się dostać na studia aktorskie. Bezskutecznie, więc zatrudnił się w teatrze w Sosnowcu. A gdy nagle zachorował aktor o podobnej posturze, okazało się, że zna jego rolę na pamięć. I tak się zaczęło.

Wiele razy powtarzał, że najlepiej czuje się w mundurze. Grywał żołnierzy w teatrze, w filmie i w telewizji. Jak wielu artystów jego pokolenia, był aktorem w podróży. Zaliczył wiele teatrów i miast, w końcu osiadł w Łodzi, gdzie związał się z Teatrem im. Jaracza.



Jedna z wielu wspaniałych ról aktora w „Jak rozpętałem drugą wojnę światową”.

Sam Gryń, który miał dystans do siebie i poczucie humoru, z lubością powtarzał zdanie, które usłyszał od pewnego kierownika produkcji filmu na początku kariery: – Nie przejmuj się. Z tak charakterystyczną gębą wypłyniesz.

Rzeczywiście miał wspaniale wykutą robociarską twarz, chętnie widziano go też w rolach sekretarzy partii, grywał z powodzeniem wszelkiej maści robotników i chłopów.

Kiedyś znany krytyk filmowy Zygmunt Kałużyński porównał go do bardzo popularnego francuskiego aktora Jeana Gabina. Wcale nie był zachwycony. – Jestem Gryniem i chcę nim pozostać – żachnął się pan Wirgiliusz. – Z Gabinem łączy mnie tylko jedno – umiłowanie ziemi. Z tym, że on ma własną farmę, ja tylko marzenie, maleńki kawałek ziemi – doprecyzował.

„Jestem miękki i łagodny, choć ważę 96 kilogramów i mierzę 196 centymetrów”

Wspominając swoją pokrętną nieco ścieżkę zawodową, nie stronił od anegdot. Ten sam kierownik produkcji, który prorokował mu, że „wypłynie”, radził też: – Musisz grać wszystko, żeby twoja gęba biła jak licznik w taksówce. Tylko wtedy wszyscy cię zapamiętają.

– Więc brałem każdą propozycję. Pięć dni, jeden dzień, drugi plan, trzeci plan. Wszystko jak leci: od słowiańskich wojów, przodowników pracy, działaczy komunistycznych i chłopów – dodawał. I ubolewał, że ludzie mają go za ponurego i twardego typa.

Koniec przyszedł nagle

Największą popularność przyniosła mu postać ideowego komunisty Stanisława Jasieńskiego w serialu „Dom”. Niestety była to też ostatnia rola. Aktor zmarł nagle 3 września 1986 r. na zawał serca podczas realizacji serialu, tuż przed premierą 12. odcinka. Pojawił się jednak na ekranie – zmontowano odrzucone wcześniej sceny z jego udziałem.

Fot.: East News (2)

eprasa.pl 79b9e7fe3f

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

byt doskonały
beztroskie figle
tlenek węgla
za kometą
arabski chleb
... Abrahama
kończy rundę
np. nona, decyma
kuzyn żyrafy
futerał
mniejsza od morsa
pracuje w sądzie
meta rejsu
bez kofeiny
posłanie misia
miarowy chód
składnik zapraw
4
drewno na okręty
protest ...
obiekt sportowy
mebel z półkami
7
szef w habicie
kiść drobnych owoców
procent funta
na czele sekty
tercet
szachowy pat
Gąsieniowy w Tatrach
lejce, wodze
ruch karuzeli
trójnóg
film Kieślowskiego ze Stuhrem
„łzy" poranka
spis poprawek
rybi tłuszcz
5
płastuga
wielka liczba ludzi
trzonek młotka
zmiękcza wodę
uciskowa przy krwotoku
kation lub anion
okładka albumu
gromada psów
forma rozliczeń
ogół księży
arabski magnat
np. notarialna
kuzyn wróbla
tragi
szczyt sławy
komin wulkanu
dawniej pociągnięty do odpowiedzialności karno-sądowej
egipski bocian
Fabia na szosie
2
brak chorób
6
gobelin
fusy w kubku
3
biała u Mikołaja
Dobra ... w Biblii
tytoń w bibułce
buduje domy
model Hondy
rodzaj atłasu
wytwór pracy
nie wierzy w objawienie
nie poziom
ogarnia furiata
np. onyks
warowna budowla
unijna waluta
spiekota
choroba zakaźna
celna na lotnisku
talia
sazan
rura do odwadniania gruntów rolnych
produkt z Dębicy
rosyjski myśliwiec
1
z toporem na szafocie
kropla z oka

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

eprasa.pl 79b9e7fe3f

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.

											TRUDNOŚĆ ★★★★★	
5	O		O									
			O		3				2	O		
					O				O			1
			4			O						

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- skóra galanteryjna (4)
- gatunek klonu (5)
- odmiana jabłoni (4)
- ma symbol Eu (5)
- postać w sztuce (5)
- duży ptak morski (8)
- mała poduszka (6)
- własne zdanie (4)
- pokaz filmu (5)
- kawalerzysta (4)
- sypie ziarnem (4)
- z gładką korą (3)
- prosta lub łamana (5)
- bezczynność (4)
- naczynie z pałąkiem (6)
- na nich uśmiech (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 Rażny
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Małgorzata Kaptur, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

PBC

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

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

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

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

- BIURO
- FOSFOR
- HYDRA
- KOBUZ
- KOMPOT
- KONTO
- KOPIEC
- OGNIWO
- PARKING
- PĘPEK
- SKWAR
- SPINKA
- UNISONO

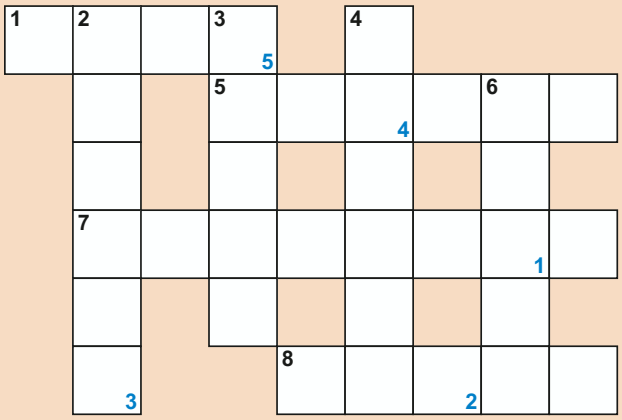
						TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆
H	Y	D	R	A		
O	N	O	S	I	N	U
G	R	O	F	S	O	F
N	K	U	K	A	Z	K
I	N	W	I	U	A	O
K	A	K	B	B	G	P
R	O	O	E	N	P	I
A	K	N	I	P	S	E
P	K	W	T	A	Ę	C
T	O	P	M	O	K	P

Rozwiązanie

eprasa.pl 79b9e7fe3f

NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆



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

POZIOMO:
1. ma fanów
5. silne uczucia
7. wytwarza insulinę
8. początek biegu

PIONOWO:
2. „... Żywago”, powieść
3. potrawa z papryką
4. ściskał kibić
6. błazen w talii

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.





kulig
skaliste podłoże
„uparty” chwast
wyciąg, odwar
gracja, sznyt
szeroka wstęga
12 miesięcy
chroni żeglarza
z wikliny na plaży
stop z huty
uwodzicielka
period
... Przymierza
1
czysty dochód
rozkaz, polecenie
szlak komunikacyjny
miejsce grzybobrania
6
zielony chrzan
podpora mostu, wiaduktu
głos kobiecy
żelazny uścisk
obieżyświat
ragdoll wśród kotów
pleciony bicz
tętno
jagnię
zjawa, mara
oręż byka
waluta Kuby
stragan, stoisko
potrafi rozbroić niewybuch
kompromitacja
kwaśny jak ...
dziurawe w kuchni
słodki krążek
jadalnia mata
deszcz, śnieg
3
4
np. satyna
drobny węgiel
ścierka na kijku
rywal Pierrota
2
tajne porozumienie
kawałek zrąbanego pnia
defilada
sznur z pętlą
może użądlić
mięso na kotlety
nagłówek
model Fiata
do odegrania
załoga, zespół
chroni żołnierza na froncie
zamiast guzika
gorąca cząstka
... Jasnogórski, wieczorna modlitwa
przystojniak
pełen bakalii
chroni głowę
sekundomierz
5
mag plemienny
przysmak Szwejka
duża skrzynia

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 79b9e7fe3f

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. Pandory / elektroniczna muzyka taneczna
1/13 szlema
łąka w lesie
uprząż dla wołów
zamieranie tkanek, atrofia
planowane przedsięwzięcie
dawna moneta
obłok pary
4
dawniej odwrotna strona
rododendron
wybuch śmiechu
metal w żarówce / typ nadwozia
słynne klocki / pieje o świcie
„Nasza ...", nowela
3
upust, rabat
gruba kość
stołowa nie ma stopy
niedokrwistość
urząd o określonej funkcji
szara papuga
rejon, obwód
kwesta na mszy
... pruskie w 1885 r.
nocna do czytania
lew górski
zwierzę z długą szyją
wpływy z handlu
6
jest nim Leon XIV / z nitką
miękki ser rodem z Francji
... Chrystusa Zbawiciela w Rio
biblijne nieszczęścia
lustro wody
wonne kłącze
ustęp tekstu
ciężka na ugorze
wielkość buta
ogłoszenie w czasopiśmie
pies gończy
droga rajdu
opactwo / garncarz
cienki powróz
pływają na rosole
kolor nieba
większy od wróbla / wodorowy jon
wyparł siennik
węglowodany
mezozoik lub kenozoik
apopleksja
żart, drwina / list kapusia
samiec cyranki
zaczyna skalę
szybka karetka
2
główna msza niedzielna
zapora wodna
wąsata ryba / wąż lub szal
5
100 kg zboża
kłuje na łące
zarost przy uszach
ciągnie wilka do lasu
tatarska niewola
górskie kolce
witrażowe w kościele
halucynacja
1
pokuta
„... Księżycowa"

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 79b9e7fe3f



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			wście-kłość / gatunek liryczny		gumowa łódka		słownik encyklo-pedyczny	rakieta świetlna / bryłka masła		kominków-ka	mężny, zuch			wygodny strój			
przecier owocowy / kapłan w konfesjonale	ogród z fauną			3	futrzany szal						ołowiane kulki						blacha praczki
							tańczyła dla Heroda							podobny do kopru			wymusza obronę
kolonista					zakres działań						często pryska z paleni-ska						
skrzydło samolotu		wrażliwy na zimno					przychyl-ność						po szachu				
							anulowa-nie wyroku		figuruje na fakturze		kret bądź orka		rzecz niedbale wykonana		prywatka		
głoska zapisana dwiema literami		pozycja jogina		skraj dachu / tropikalny owoc						centurion / agitka							
						4		niejedna na karpiu						szkic o sztuce		aroma-tyczny trunek	
				miednica		ramię wagi					5	osłania grzbiet wierz-chowca					
przykry zapach		hańba, niesława						bieg sprawy									
		oczeret-niak		1		grosz z USA					słodkie danie						
								niewiado-ma				część twierdze-nia					
tłuszcz dodawany do potraw		rodzaj wędliny									na nim spływ					2	

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

eprasa.pl 79b9e7fe3f

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA

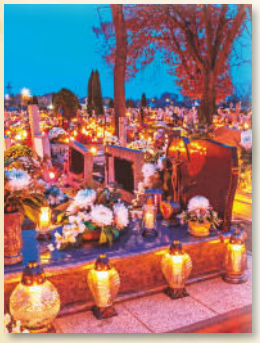


Słowo Boże rozważa ksiądz Przemysław Kawecki SDB, salezjanin, wychowawca, dziennikarz. Autor książek i programów TV. Proboszcz Polskiej Misji Katolickiej w Berlinie.

2 XI PONIEDZIAŁEK

„Lecz ja wiem: Wybawca mój żyje i jako ostatni stanie na ziemi (...)” Hi 19, 25-26

„Wybawca mój żyje” – Hiob mówi te słowa nie wtedy, gdy wszystko zaczyna się układać, ale wśród cierpienia i straty. To dlatego brzmią tak mocno. Wiara czasem polega na tym, że pośród ciemności potrafię powiedzieć: nie wiem, jak to się skończy, ale wiem, że Bóg żyje i mnie nie opuści. Ostatnie słowo należy do Niego.



Wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych (Dzień Zaduszny). Modlitwą otaczamy bliskich zmarłych i wszystkich wierzących, którzy odeszli już z tego świata i teraz przebywają w czyśćcu.

3 XI WTOREK

„Kiedy nadeszła pora uczty, posłał swego sługę (...) zaczęli się wszyscy jednomyślnie wymawiać” Łk 14, 17-18

W przypowieści Jezusa nikt nie odrzuca zaproszenia na ucztę wprost. Wszyscy mają ważne sprawy: pole, woły, rodzinę. Nie są to rzeczy złe, ale mogą oddalić od tego, co najważniejsze. To jedna z największych pułapek życia duchowego: nie trzeba odrzucać Boga, żeby się od Niego oddalić. Wystarczy ciągle odkładać spotkanie z Nim.



MODLITWA DO ŚW. MARCINA DE PORRES

Patron dnia: święty Marcin de Porres. Nieślubne dziecko mulatki i gubernatora Panamy. U dominikanów spełniał najniższe posługi, biczował się, podczas modlitwy płakał.

Wszechmogący Boże, który doprowadziłeś św. Marcina de Porres dzięki jego pokorze do niebiańskiej chwały, pomóż nam na drogach życia ziemskiego iść za jego przykładem, abyśmy stali się godni udziału w jego chwale. Amen.

4 XI ŚRODA

„Czyńcie wszystko bez szemrań (...), abyście się stali bez zarzutu (...)” Flp 2, 14-15

Narzekanie może stać się sposobem na życie. Narzekamy na ludzi, pracę, politykę, Kościół, nawet na Boga. Im więcej narzekamy, tym mniej dostrzegamy dobra. Z czasem zaczynamy wierzyć, że wszystko jest złe, a my jesteśmy bezradnymi ofiarami rzeczywistości. Św. Paweł proponuje: zamiast przeklinać ciemność, zacznij świecić! Nie pozwól, by zło otaczającego świata zatruło Twoje serce.



Patron dnia: święty Karol Boromeusz. Biskup asceta. Spał 4-5 godzin na dobę na pryczy, noce spędzał często na modlitwie.

5 XI CZWARTEK

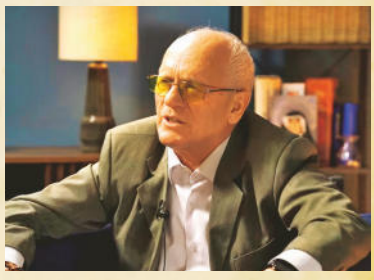
„Pamiętajcie o cudach, które On uczynił, o Jego znakach, o wyrokach ust Jego” Ps 105, 4-5

Jak łatwo zapamiętujemy krzywdy i rozczarowania, a jak szybko zapominamy o dobru. Jedno przykre wydarzenie potrafi przesłonić nam dziesiątki pięknych chwil. Psalmista zachęca do wspominania wielkich wydarzeń biblijnych, ale także zaprasza do tego, by na nowo odkrywać ślady Boga we własnym życiu.



Patroni dnia: święci Elżbieta i Zachariasz. Rodzice Jana Chrzciciela. Długo nie mieli dzieci, ale Bóg wysłuchał ich błagań i obdarzył ich potomkiem.

Przyszedł do niego Jezus



Zły duch prowadzi ku śmierci – mówi Tadeusz, który wiele lat był zniewolony. Nałóg alkoholowy doprowadził go do granic wytrzymałości i nie widział dla siebie żadnej nadziei. Pewnego dnia, gdy miał już wszystkiego serdecznie dość, usłyszał głos: Nie lękaj się, to ja. To był Jezus. Co stało się dalej? W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Szatan chciał mojej duszy. Wtedy ukazał mi się Jezus – świadectwo Tadeusza”.

Fot.: Wikipedia.org (3); Adobe Stock, www.marypages.com, orthodoxgifts.com, YouTube.com/Salve NET, YouTube.com

eprasa.pl 79b9e7fe3f



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



6 XI PIĄTEK

„Rozmyślajcie o Panu i Jego potędze, zawsze szukajcie Jego oblicza. Pamiętajcie o cudach, które On uczynił, o Jego znakach, o wyrokach ust Jego” Ps 105, 4-5

Człowiek przez całe życie szuka miejsca, w którym poczuje się naprawdę u siebie. Buduje dom, zakłada rodzinę, gromadzi wspomnienia, przywiązuje się do ludzi i miejsc. A jednak nawet w najszczęśliwszych chwilach odkrywa, że nic na ziemi nie jest dane na zawsze. Nie jesteśmy bezdomnymi wędrowcami zmierzającymi ku śmierci, ale pielgrzymami, którzy mają już przygotowany dom w niebie, w domu Ojca. Bóg obiecuje nam nieśmiertelność duszy i zmartwychwstanie.

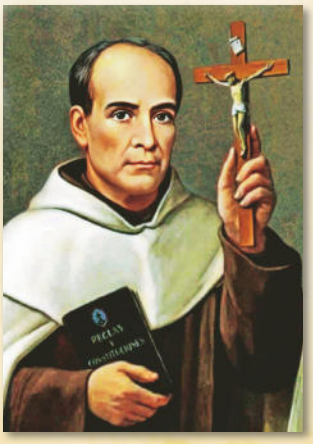


Patronka dnia: błogosławiona Józefa Naval Girbes. Świecka karmelitanka, otworzyła szkołę szycia dla dziewcząt, uczyła je też modlitwy i pogłębiania życia duchowego.

7 XI SOBOTA

„Do wszystkich w ogóle warunków jestem zaprawiony: i być sytym, i głód cierpieć (...). Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia” Flp 4, 12-13

„Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia” – to jedno z najpiękniejszych wyznań wiary św. Pawła. Szczęście człowieka nie zależy od okoliczności, w jakich się znajduje. To niezwykła wolność! Człowiek, który bezpieczeństwo buduje na pieniądzach, zdrowiu, uznaniu innych, żyje w lęku przed ich utratą. Kto oparł życie na Chrystusie, odkrywa, że nawet kiedy traci wiele, nie traci tego, co najważniejsze. Wiara nie daje gwarancji życia bez trudności, ale siłę, by one nie odebrały nam nadziei.



Patron dnia: błogosławiony Franciszek od Jezusa, Maryi. Zajmował się katechizacją, misjami ludowymi i rekolekcjami. Prowadził w Barcelonie Szkołę Cnót.

8 XI NIEDZIELA



„Zaprawdę, powiadam wam, nie znam was”

„(...) «Podobne będzie królestwo niebieskie do dziesięciu panien (...) wzięły swoje lampy i wyszły na spotkanie pana młodego (...) senność ogarnęła wszystkie (...) o północy rozległo się wołanie: „Oto pan młody idzie (...) nierozsądne rzekły do roztropnych: „Użyczcie nam swej oliwy, bo nasze lampy gasną”. Odpowiedziały (...): „Mogłoby i nam, i wam nie wystarczyć (...) nadszedł pan młody. Te, które były gotowe, weszły z nim na ucztę weselną (...) Nadchodzą (...) pozostałe panny (...) „Zaprawdę, powiadam wam, nie znam was”.

Mt 25, 1-13

Izabela Waszkiewicz: Czy Jezus w tej przypowieści straszy ludzi: uważajcie, bo możecie spóźnić się do nieba?

Ks. Przemysław Kawecki: Centrum tej przypowieści to spotkanie z Oblubieńcem. Jezus nie opowiada historii o Bogu, który czyha, żeby kogoś wyrzucić, ale Tym, który przychodzi, i o człowieku, który może przeżyć życie tak, że kiedy nadejdzie najważniejsze spotkanie, okaże się na nie niegotowy.

Co było powodem nieprzygotowania pięciu panien, które zostały za drzwiami? One nie są złe czy przewrotne, ale nieprzezorne, nieprzewidujące. Problemem stanowi brak przygotowania. Tak jak panny roztropne, i one miały lampy, wyszły na spotkanie Oblubieńca, należały do orszaku. Zabrakło tego, co niezbędne, gdy oczekiwanie się przedłużyło. To pierwsze ostrzeżenie dla nas: można mieć religijną „lampę”, czekać na Boga, ale nie mieć w sobie tego, co pozwala tej lampie płonąć.

Dlaczego Jezus mówi: „Czuwajcie”, skoro wszystkie panny zasnęły, nawet roztropne? Czuwanie nie oznacza bezsenności ani religijnej nerwicy: „A może umrę dziś wieczorem? A może teraz przyjdzie Chrystus?”. Chrześcijaństwo nie ma produkować ludzi zalęknionych. Czuwać oznacza żyć tak, żeby nawet, gdy przyjdzie zmęczenie, kryzys, choroba, noc albo chwila, gdy niczego nie czuję, pozostał we mnie zapas oliwy. Dojrzała wiara musi przeżyć także noc.

eprasa.pl 79b9e7fe3f

Daniel Olbrychski



Przyjaciele: aktor i Artur Rubinstein podczas ostatniej wizyty pianisty w Polsce, w 1979 roku. Na zdjęciu z zespołem Mazowsze.

Nigdy nie wiadomo, kto może kryć się w przebraniu lokaja lub pokojówki.



Daniel Olbrychski ma co opowiadać. Jego barwne życie jest pełne niezwykłych epizodów.

Kolacja z niespodzianką

Jeden z najwybitniejszych naszych aktorów, lecz również człowiek wielu talentów: świetny szablista, wytrawny jeździec, pięściarz, poeta, gdy trzeba także kaskader. Swego czasu głośna była nie tylko w Polsce historia, jak w samolocie lecącym do Grecji obezwładnił zdesperowanego pasażera, który próbował wedrzeć się do kabiny pilotów.

Przyjaciel gwiazd – nie tylko polskich, bo i tych ze światowego topu, np. gwiazdora Hollywood Kirka Douglasa (†103) i francuskiego aktora Jeana-Paula Belmondo (†88). Do któregokolwiek okresu życia 81-letniego Olbrychskiego nie zajrzeć, będzie tam jakieś słynne nazwisko.

Księżna w fartuszku

A to jest opowieść o zabawnym zdarzeniu z udziałem samej księżnej Monako, żony księcia Rainiera III, do którego doszło dzięki przyjaźni Olbrychskiego z wybitnym pianistą Arturem Rubinsteinem (†95) i jego żoną Nelly.

Koniec lat 70. Rubinsteinowie mieszkali w Paryżu i tam zwykł odwiedzać ich aktor, dla którego stolica Francji też była domem przez pewien czas. W biograficznej książce „Dary losu" opowiedział, jak to pewnego razu zapukał do drzwi pianisty ze swą ówczesną żoną Zuzanną Łapicką (†64). – W fartuszku i stosownym czepeczku otwiera nam piękna pokojówka – wspomina. – Rozbiera mnie z płaszcza. Trochę się za nią oglądam, bo kogoś mi przypomina.

Lecz szybko przestało go to zajmować, bowiem gospodarze zaprosili gości na kolację przy suto zastawionym stole, pojawiły się drinki, przy których Rubinstein snuł opowieści ze swej kariery. Podczas jednej z anegdot otworzyły się drzwi do salonu i...

Niech opowie Daniel Olbrychski: – Siedzimy za stołem i cóż ja widzę? Wchodzi wspomniana wcześniej pokojówka, ale teraz jest w przepięknej koktajlowej kreacji z diademem z brylantów. Grace Kelly, księżna Monako!

Rozbawiony pianista wyjaśnił: – Rainierowie sąsiadują z nami w swej paryskiej rezydencji, a Grace to niewyżyta aktorka. Gdy powiedziałem jej, że pan dziś będzie, postanowiła zrobić taką właśnie niespodziankę.

Kosztowny romans córki

Z dalszej opowieści aktora wynika, że na tej niespodziance wieczór się nie skończył. Księżna dosiadła się do stołu. I co?

– Już przy deserach pojawia się w lekko podartych dżinsach młodziutka panienka – pisze Olbrychski. – Na polecenie Grace dyga, przedstawia się: „Stephanie Rainier", i coś do matki na boku ze złością mówi, po czym wychodzi. A księżna siedząca obok Zuzi wzdychając, zwierza się: „Widzi pani, Stephanie zakochała się w synu Belmondo, Paulu. A ten siedzi z ojcem na zdjęciach w Niemczech i moja córka codziennie godzinami do niego wydzwania. Wie pani, ile to kosztuje?".



Grace Kelly była piękną kobietą. Nie każdemu były dane pogawędki z nią przy stole.

Niedługo potem, we wrześniu 1982 roku ta sama Grace Kelly (†52) z tą samą Stephanie jechały samochodem w okolicy Monako, księżna miała udar i straciła panowanie nad autem, które spadło ze skarpy. Grace zmarła następnego dnia.

Kilka lat później 21-letnia Stephanie próbowała kariery piosenkarskiej, miała nawet jeden przebój – „Irresistible". Długo uchodziła za „dzikie dziecko" rodu Grimaldich i przysparzała pałacowi bólu głowy życiem uczuciowym i wizerunkiem buntowniczki.

Obie przez chwilę były epizodem w życiu polskiego aktora.

Fot.: East News (2), Forum

eprasa.pl 79b9e7fe3f



Leon XIV ma świetny kontakt z młodymi ludźmi.



Franciszek wziął udział w czterech edycjach ŚDM.

Papież wspomina Jana Pawła II

Dzieło, które zapoczątkował polski papież, wciąż daje piękne owoce, a obecna głowa Kościoła gorąco zachęca, by jak najwięcej osób wzięło udział w jego kolejnej edycji.

W dniu, gdy ruszyła rejestracja na Światowe Dni Młodzieży, które odbędą się w dniach 3–8 sierpnia 2027 roku w Seulu, Ojciec Święty nagrał specjalne przemówienie skierowane do młodych całego świata, by zachęcić ich do udziału w tym pogłębiającym wiarę wydarzeniu.

– Temat Światowych Dni Młodzieży to „Odwagi, ja zwyciężyłem świat" – powiedział Leon XIV. To motto wybrał jeszcze jego poprzednik, Franciszek, a obecny papież od razu skojarzył je z nauczaniem św. Jana Pawła II i często powtarzanym przez niego wezwaniem: „Nie lękajcie się".

To, że zapisy na ŚDM uruchomiono 22 października, gdy Kościół powszechny czci papieża Polaka, nie uszło uwadze Leona XIV. – Opatrznościowo właśnie dzisiaj obchodzimy liturgiczne wspomnienie Jana Pawła II, który nieustannie głosił wszystkim narodom: „Nie lękajcie się! Otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi" – mówił Ojciec Święty. – Te słowa odnoszą się również do każdego z was, dlatego podczas tej pielgrzymki przynieście wszystko, czym jesteście i co nosicie w sercach – wasze marzenia, pragnienia i nadzieje, a także rany i zmagania – apelował do młodych Leon XIV.

„Przynieście wszystko, czym jesteście i co nosicie w sercach"

To Jan Paweł II był pomysłodawcą Światowych Dni Młodzieży. Od czasu, gdy posługiwał jako wikary w pierwszej parafii w Niegowici, robił wszystko, by zdobyć serca młodych ludzi dla Boga. Podobnie było, kiedy został papieżem. – Wy jesteście przyszłością świata! Wy jesteście nadzieją Kościoła! Wy jesteście moją nadzieją! – wołał do młodzieży w dniu inauguracji pontyfikatu 22 października 1978 roku, przed modlitwą „Anioł Pański".

Zawsze był wielkim przyjacielem młodych, ale nigdy im nie schlebiał, tylko namawiał do wysiłku i pracy nad sobą. – Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od was nie wymagali – powtarzał.

Gdy w 1979 roku, w pierwszą w jego pontyfikacie Niedzielę Męki Pańskiej, ujrzał tłumną procesję młodych Rzymian niosących palmy, postanowił zaprosić młodzież z całego świata na spotkanie w Niedzielę Palmową w Roku Jubileuszowym 1984.

Z niego wyrosły Światowe Dni Młodzieży – wiele osób wyrażało swój sceptycyzm wobec tego przedsięwzięcia, uważając, że jest ono skazane na niepowodzenie, bo młodzi żyjący w coraz bardziej zlaicyzowanym świecie, nie odpowiedzą tłumnie na wezwanie głowy Kościoła. Stało się inaczej – pierwsze Światowe Dni Młodzieży odbyły się w 1986 roku w Rzymie i uczestniczyło w nich 300 tys. ludzi. To cykliczne wydarzenie z udziałem papieża odbywa się co kilka lat, za każdym razem w innym miejscu na świecie – rekordową frekwencję (4–5 mln uczestników) miały ŚDM w Manili na Filipinach w 1995 roku.

Jan Paweł II nie bał się organizować ich w takich krajach jak laicka Francja – organizatorzy spodziewali się 250 tysięcy osób, a na spotkanie z charyzmatycznym papieżem przybyło cztery razy więcej młodych ze 160 krajów świata.

ŚDM są jednym z filarów duchowego dziedzictwa polskiego papieża. Kontynuowali to dzieło jego następcy – Benedykt XVI, Franciszek, a teraz czyni to Leon XIV. Spotkania młodych odbyły się już 40 razy, a przyszłoroczne w stolicy Korei Południowej będzie 41. edycją tego wydarzenia. – Czekam z niecierpliwością na spotkanie z Wami w Seulu – zachęca Leon XIV.



Św. Jan Paweł II podczas ŚDM w Częstochowie w 1991 roku.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Pan czeka na Was, wzywa każdego z Was po imieniu i pragnie na nowo rozbudzić Waszą nadzieję oraz obdarzyć Was pełnią życia i radości"

Fot.: East News (2), Reporter

eprasa.pl 79b9e7fe3f

REKLAMA

NOWOŚĆ!

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

Piłowanie i cięcie nigdy nie było tak proste! Zadbaj o porządek w ogrodzie i na działce bez wysiłku dzięki minipilarce WoodRaptor PRO!

Ta pilarka w mig poradziła sobie z grubymi gałęziami i drewnem na opał. Nie spodziewałem się takiej mocy od tak małego sprzętu. Szczerze polecam!



JESIENNA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

REWOLUCJA W OGRODZIE – 1H PRACY BEZ BENZYNY, KABLI I SPALIN!

Męczy Cię ręczne cięcie gałęzi, korzeni, desek i opału? Zapomnij o bólu rąk, ciężkich piłach spalinowych i kłopotliwych kablach plączących się pod nogami! Odkryj nową jakość pracy w ogrodzie z ultralekką pilarką akumulatorową, która przecina drewno w sekundy – bez wysiłku, benzyny, ograniczeń. Waży zaledwie 1,5 kg, a jej potężna moc pozwoli Ci na precyzyjne przycinanie, piłowanie i cięcie nawet najtwardszego drewna!

Mały rozmiar, potężna moc

Ręczne piłowanie zajmuje wieczność, a teraz możesz ciąć drewno 4 razy szybciej! Zaawansowany bezszczotkowy silnik nie wymaga konserwacji i zapewnia aż 10 razy dłuższą żywotność oraz 74% większą siłę cięcia niż tradycyjne narzędzia. Specjalna prowadnica redukuje opór podczas pracy, gwarantując płynne i kontrolowane cięcie drewna o grubości 8-12 cm. Efekt? Uporasz się z najtwardszymi konarami w kilka minut – a resztę dnia spędzisz tak, jak lubisz!

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

Nie musisz już potykać się o kable ani robić mieszanek do pił spalinowych. Wydajny akumulator litowo-jonowy zapewnia aż 45-60 minut nieprzerwanej pracy – jedno ładowanie wystarczy na uporządkowanie całego ogrodu czy działki. Możesz swobodnie poruszać się po posesji, sięgając do każdego zakątka.



Zetniesz gałęzie i grube konary – szybko, bezpiecznie i bez wysiłku



Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

Pilarka wyposażona jest w osłonę bezpieczeństwa, która chroni dłonie przed skaleczeniami oraz specjalnie zaprojektowany, antypoślizgowy uchwyt. Zapewnia on stabilny i wygodny chwyt oraz pełną kontrolę nad narzędziem. Prosta obsługa sprawia, że z pilarki może korzystać każdy – wystarczy nacisnąć przycisk i możesz rozpocząć pracę.

Koniec z męczącym piłowaniem

Kiedyś piłowanie gałęzi i opału oznaczało ból rąk i zmęczenie. Teraz możesz ciąć bez wysiłku, nawet jeśli masz słabszą siłę w dłoniach. Minipilarka WoodRaptor PRO waży tylko 1,5 kg – tyle co butelka wody! Dzięki lekkiej konstrukcji i łatwym manewrowaniu, jest idealna szczególnie dla seniorów do samodzielnej pracy wokół domu czy na działce.

Cięcie nigdy nie było tak proste!

Po co się męczyć, skoro możesz pracować szybko i komfortowo? Zamawiając pilarkę WoodRaptor PRO, otrzymasz **GRATIS** profesjonalne okulary ochronne. Oznacza to, że od razu jesteś w pełni przygotowany do pracy – nie musisz dokupywać żadnych dodatkowych elementów ani akcesoriów. **Zadzwoń i odbierz pilarkę w ramach jesiennej oferty!**

Wszystko, czego potrzebujesz do pracy, OTRZYMASZ W ZESTAWIE!

- **Pilarka jednoręczna WoodRaptor PRO**
- **Akumulator litowo-jonowy**
- **Ładowarka**
- **Klucz do regulacji**
- **Okulary ochronne GRATIS!**



Zadzwoń

a WoodRaptor PRO „zrobi robotę" za Ciebie!

Zadzwoń, aby otrzymać minipilarkę WoodRaptor PRO za **199 zł!**
Ta sprytna jednoręczna pilarka pomoże Ci bez wysiłku zadbać o porządek w ogrodzie i na działce!

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

91 300 33 52

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

Ekspresowa i bezpieczna dostawa prosto do rąk własnych – 23 zł!



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

eprasa.pl 79b9e7fe3f