

FILIP CHAJZER

Sprawy beznadziejne powierza św. Ricie



MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

To musiała być bardzo trudna decyzja

DOBRY TYDZIEŃ

DOM[illegible]IE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 38 Cena 3,99 zł
14 września 2026 r. (w tym 8%VAT)



Magdalena Waligórska

WZRUSZAJĄCY DOWÓD MIŁOŚCI

Dominika Ostałowska

Z potrzeby serca

KAJRA
Wciąż pamięta słowa mamy

Muzyka, która daje mu duchową siłę

SŁAWOMIR ŚWIERZYŃSKI



4 strony krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



ISSN 2391-7210 38
9 772391 721604

Numer w sprzedaży do: 20.09.2026



Kolory rządzą!

ZDROWIE

► CIEMNE WARZYWA I OWOCE TO NIE TYLKO ELIKSIR MŁODOŚCI. DBAJĄ TEŻ O UKŁAD KRĄŻENIA

► Jak okazywanie wdzięczności każdego dnia pomaga w życiu?

► Sprawdzone sposoby na poprawę odporności

Skarby Mierzei Wiślanej

REKLAMA

ZAMÓW ZA 169 ZŁ!

Możesz ćwiczyć *we własnym domu!*



Oto sposób na codzienną porcję ruchu bez wstawania z fotela

Chcesz ruszać się więcej, ale nie przepadasz za gimnastyką?
Nie masz miejsca na profesjonalny sprzęt do ćwiczeń?
A może szukasz czegoś, co zastąpi spacery w deszczowe dni?

ROTOR TRENINGOWY pomoże Ci zadbać o codzienną aktywność fizyczną! Możesz postawić go na podłodze lub stole i ćwiczyć podczas oglądania telewizji oraz czytania gazety. Nawet nie zauważysz, że wykonujesz trening!

Dlaczego codzienny ruch jest tak ważny?

- ✓ Codzienny ruch to lepsze zdrowie i samopoczucie oraz więcej energii na co dzień
- ✓ W późniejszym wieku warto zadbać o wzmocnienie mięśni: regularny ruch sprawia, że łatwiej wstać z fotela i wyjść na spacer lub po zakupy
- ✓ Codzienna aktywność pomaga zachować dłużej siłę i swobodę w codziennych czynnościach
- ✓ Dzięki regularnym ćwiczeniom zadbasz także o lepszy sen

Dlatego specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia zalecają 20 min. (150-300 min. tygodniowo) codziennego ruchu.[1]

ĆWICZENIA BEZ WYSIŁKU

DZIĘKI ĆWICZENIOM NA ROTORZE:

- wzmocnisz nogi, by samodzielnie wchodzić i schodzić po schodach
- każdy Twój krok stanie się pewniejszy
- zwiększysz siłę rąk i swoją niezależność

Kompaktowy rotor do codziennych ćwiczeń

To świetny wybór dla osób, które chcą ćwiczyć **wygodnie i na własnych zasadach**. Urządzenie pozwala ćwiczyć **zarówno nogi, jak i ręce**, więc jeden mały sprzęt daje podwójną korzyść i pozwala urozmaicić treningi. Ćwiczenia możesz wykonywać **na siedząco:** bez pośpiechu i bez wychodzenia z domu. Co więcej, możesz przy tym **oglądać telewizję, czytać, słuchać radia czy rozmawiać**. Taki ruch naturalnie wpisuje się w codzienną rutynę!

Rotor jest **lekki, kompaktowy i poręczny** – po ćwiczeniach możesz schować go do szafy albo wsunąć pod łóżko. Dzięki **antypoślizgowym stopkom** stabilnie stoi na podłodze lub stole. Sprawi, że zadbasz o siebie na co dzień – bez skomplikowanego sprzętu, bez hałasu i bez rewolucji w domu.

Domowy rotor treningowy powstał z myślą o osobach, które chcą:

- Zachować sprawność
- Cieszyć się większą swobodą ruchu
- Ćwiczyć łatwo i bezpiecznie w domu



DOMOWY ROTOR TRENINGOWY

- ☑ Do ćwiczeń rąk i nóg
- ☑ Regulacja oporu – wbudowane pokrętło pozwala dostosować intensywność treningu
- ☑ Kompaktowa konstrukcja – lekka, niewielka rama ułatwiająca przechowywanie
- ☑ Wyposażony w antypoślizgowe nakładki i paski zabezpieczające



SPRAW SOBIE ROTOR – ĆWICZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać nowy **rotor treningowy za 169 zł!**

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

42 300 35 28

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

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

1. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie.



Gwiazda wróciła do Teatru Dramatycznego po 20 latach przerwy, ale nieoczekiwanie zrezygnowała z roli.

Małgorzata zrezygnowała z udziału w spektaklu pt. „Nina. Wieczna królowa”.

Małgorzata Kożuchowska

Tego nikt się nie spodziewał!

Jeszcze w lipcu Małgorzata Kożuchowska (55) nie kryła radości i wzruszenia. Po dwóch dekadach wróciła do miejsca, które w latach 1994–2005 kształtowało ją jako artystkę i człowieka. – W najśmielszych snach nie wymyśliłabym tego. Wojtek Faruga i Julia Holewińska po raz kolejny stawiają przede mną nietuzinkowe zadanie. Trudne, ale arcyciekawe. Zmierzenie się z legendą polskiej sceny teatralnej, ale i kobietą, której prywatne wybory budziły wiele kontrowersji – mówiła aktorka o powrocie do Teatru Dramatycznego w Warszawie. Miała zagrać rolę Niny Andrycz (†101) w spektaklu „Nina. Wieczna królowa”, ale kilka dni temu gruchnęła wieść, że się wycofuje. Premiera już 4 grudnia, a ją ma zastąpić Anita Sokołowska. Co stoi za tak nagłą zmianą?

Reszta zgodnie z planem

„Informujemy, że Małgorzata Kożuchowska z przyczyn osobistych, nie wystąpi w spektaklu” – dyrekcja teatru wydała oświadczenie, a agentka gwiazdy nie przecięła narastających domysłów. – Podany jest powód i nic więcej nie mamy do powiedzenia – odpowiadała na pytania dziennikarzy.

Przyczyną jest choroba? Kłopoty rodzinne? A może wewnętrzne przesilenie? Jak się wydaje nic z tych rzeczy, bo aktorka cały czas zgodnie z planem gra w Teatrze Narodowym i nie znika z afiszy. Można ją tam oglądać w głównej roli w spektaklu „Moralność pani Dulskiej”. Czy zatem doszło do nieporozumienia z reżyserem sztuki o Andrycz, a może z kimś z zespołu? Jedno jest pewne z inspicjentem Dramatycznego – Tomaszem Karolakiem zawsze miała i ma świetną relację.



W grudniu premiera, a Małgorzatę w roli Andrycz zastąpi Anita Sokołowska.

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

Piotr Polk Wzruszające spotkanie

Udział w „Liście Schindlera” był dla Piotra Polka (64) ważnym doświadczeniem. Po trzech dekadach spotkał się z Bronisławą „Niusią” Horowitz-Kleinman (94), ocalałą z krakowskiego getta, która przed laty pracowała jako konsultantka przy filmie Stevena Spielberga. – Wzruszające spotkanie z prawdziwą bohaterką „Listy Schindlera” – Niusią Horowitz, której wujka Leo Rosnera miałem przyjemność w tym filmie zagrać – napisał aktor.



SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Odwaga nie zawsze krzyczy. Czasami to cichy głos na koniec dnia, który mówi: Spróbuję jutro jeszcze raz.”

Mary Anne Radmacher

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

Filip Chajzer

Czuwa nad ni

Uratowała mu życie w czasie wypadku na motocyklu. Znalazła też wymarzone mieszkanie. Patronka od spraw beznadziejnych to jego święta!

Od chwili, gdy dwa lata temu przeżył nawrócenie, Filip Chajzer (41) chętnie dzieli się tym, jaką rolę w jego życiu odgrywa wiara w Boga. Prezenter wyznał, że wiele zawdzięcza św. Ricie z Cascii – jej specjalnością jest pomoc w sprawach, które po ludzku wydają się nie do rozwiązania.

„Jak masz sprawę beznadziejną, modlisz się do św. Rity. Sprawy rozwiązywały się jedna po drugiej”

Nie czekał długo

Gdy dziennikarz przeniósł się z Warszawy do Krakowa i wynajął mieszkanie na Kazimierzu, chodził do pobliskiego kościoła pw. św. Katarzyny i tam odkrył także inną wyjątkową patronkę – św. Ritę z Cascii.

– Jak masz sprawę beznadziejną, to modlisz się do świętej Rity. A ja miałem kilka spraw beznadziejnych, o które się modliłem właśnie. I jedna po drugiej rozwiązywały się, ale tak, że szedłem do kościoła i następnego dnia była rozwiązana. Tak namacalnie, tak tu i teraz – wyznał dziennikarz.

Kiedy szukał własnego lokum w Krakowie, od razu wpadło mu w oko jedno z mieszkań, którego ofertę znalazł w internecie. Modlił się, by to stało się jego miejscem na ziemi. – Ale Pan Bóg też w teorii nie miał wtedy dużo do roboty, bo wystarczyło się wreszcie dodzwonić i umówić się na kupno – opowiada.

W drodze do św. Rity

Gdy nazajutrz dodzwonił się do agentki, miała złe wieści. – Nie kupi pan tego mieszkania, bo ono jest od roku sprzedane, ale nie zdjęliśmy ogłoszenia – wyjaśniła. Ale on nie tracił nadziei. – To mieszkanie i tak będzie moje – stwierdził.

Sprawę powierzył św. Ricie. Wybrał się do Włoch, by podziękować jej za wcześniej wyproszone łaski. Z Rzymu jechał samochodem do Cascii, gdzie znajduje się grób świętej i sanktuarium. Zbliżał się do celu, gdy zadzwoniła pani z agencji nieruchomości. Zanim odebrał, podziękował św. Ricie. Wiedział już, co zaraz usłyszy.

– Mówiłem pani, że to mieszkanie będzie moje – oznajmił, zanim rozmówczyni wyjaśniła, po co dzwoni. Nie mylił się – młoda kobieta, która kupiła mieszkanie, zrezygnowała ze

Filip Chajzer w przeszłości brał narkotyki, by zagłuszyć cierpienie po śmierci syna, który zginął w wypadku. Dziś wie, że te rozwiązania podsuwał mu szatan.

ZNALAZŁ MNIE

Byłem w piekle. Nie szukałem Boga, to On znalazł mnie – tak Filip Chajzer mówi o swoim nawróceniu. Zaczęło się od tego, że w małym kościółku we Włoszech zawierzył swoje życie Maryi. – Sam już sobie z nim nie poradzę – wyznał Jej.



Dzisiaj jest niedziela, a w niedzielę chodzi się do kościoła i bardzo to Państwu polecam – zachęca dziennikarz.

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/filip_chajzer (3), Instagram.com/sylwia_grzeszczak_official, Instagram.com/ziemowit_pedziwiatr

m św. Rita!



Święta Rita, patronka spraw trudnych i beznadziejnych z kościoła w Krakowie, gdzie często się modli.



Wierzy, że przeżył wypadek dzięki opiece św. Rity. Trafił do szpitala i przeszedł operację barku.

studiów w Krakowie i sprzedała lokal. Zdziwiona agentka spytała Filipa Chajzera, skąd wiedział, że tak się stanie. – Modlę się do św. Rity – wyjaśnił krótko.

Dostał ostrzeżenie z góry

Tej wyjątkowej patronce Filip Chajzer zawdzięcza życie. Pewnego pięknego słonecznego dnia wybrał się na przejażdżkę motocyklem. Wyruszając z Warszawy, dziennikarz założył kask „otwarty". Gdyby miał go na sobie w chwili wypadku, mogłoby się to skończyć tragicznie. – Na trasie jednak zjechałem na przerwę. Jakbym coś przeczuwał. Z kufra wyjąłem pełny kask, kołnierz ochraniający kręgosłup i kurtkę z ochraniaczami – wspomina Filip Chajzer.

Tak zabezpieczony ruszył dalej i już wkrótce, w okolicach Skarżyska-Kamiennej, jego motocykl zahaczony przez auto, uderzył w bariery energochłonne. Wierzy, że ocaliła go św. Rita. – Nie wiem, jak intuicja ma się do wiary. Nie wiem, czy niczym przez Bluetooth można dostać „z góry" ostrzeżenie. Wiem, że dosłownie chwilę wcześniej byłem we Włoszech w Cascia. Podziękować św. Ricie za wszystkie łaski, których doznałem – napisał w mediach społecznościowych, gdy leżał w szpitalnym łóżku. Pokazał też zdjęcie porysowanego kasku. Dzięki pomocy patronki skończyło się na operacji barku.



Swoje doświadczenia opisał w książce „Szczęście na kreskę".

Sylwia Grzeszczak

Spełniła swoje religijne marzenie



Zwierzyła się na Instagramie, że w wieku 16 lat w jej życiu wydarzyło się coś tragicznego, z czym musiała nauczyć się żyć. W tym samym wpisie Sylwia Grzeszczak (37) dała do zrozumienia, że pomogła jej wiara. Dlatego wokalistka od dawna pragnęła zaśpiewać z portugalskim duchownym DJ. Padre Guilherme. Teraz do niego napisała, natychmiast się odezwał. Po dwóch dniach wystąpili wspólnie na scenie w czasie koncertu charytatywnego „W górę serca" w Opolu. Wykonali razem pieśń „Pan jest pasterzem moim", w nowoczesnym wydaniu. Religijny utwór już stał się hitem w sieci.

Andrzej Zaucha

Wrócił tam, gdzie mieszkał



Zbliża się 35. rocznica tragicznej śmierci Andrzeja Zauchy (†42). W Krakowie, przy ul. Mogilskiej 43b na Grzegórzkach, odsłonięto właśnie mural upamiętniający artystę – w miejscu nieprzypadkowym, blisko okolicy, w której mieszkał z rodziną. – Bardzo się cieszę, że mural powstał akurat w tym miejscu. Tutaj mieszkaliśmy niedaleko przez wiele lat – mówi wzruszona Agnieszka Zaucha, córka artysty. Odsłonięcie jest jednym z wydarzeń tegorocznego Zaucha Fest, które poprzez koncerty, spotkania i projekty artystyczne przypomina twórczość wokalisty.

Ziemowit Pędziwiatr

Już nie do wzięcia!



Na początku września prezenter pogody TVP pożegnał stan kawalerski. 50-letni Ziemowit Pedziwiatr pojął za żonę Katarzynę Bronowską, z którą związał się po rozstaniu z dziennikarką Edytą Lewandowską (51). Ceremonia odbyła się w Warszawie, za to wieczór kawalerski przyjaciele Ziemowita Pędziwiatra wyprawili mu w stolicy Hiszpanii. – Zebrać ekipę z całej Polski do Barcelony na mecz i do samego końca utrzymać w tajemnicy skład i cel, to było moje zadanie. Wygraliśmy tak jak Barcelona, choć nie o wynik w tej misji chodziło – ujawnił świadek pana młodego, dziennikarz Robert El Gendy (46).

Dominika Ostałowska

Teraz otworzyła swoje serce

Jest blisko ze swoim jedynakiem. Wyjątkowa więź matki i syna sprawia, że teraz chce wspierać również inne dzieci.



Dominika Ostałowska po raz kolejny pokazuje swoją wrażliwość.

Jest wyjątkowo wrażliwą i uważną mamą. Choć jej jedynak Hubert Zduniak (24) jest już dorosły i od dawna ponosi odpowiedzialność za swoje wybory, to temat bezpieczeństwa dzieci w internecie wciąż jest jej bliski. Dominika Ostałowska (55) niedawno dała temu wyraz. Razem z Antkiem Smykiewiczem (39) odwiedziła Centrum Pomocy Dzieciom na Bielanach. Przyjechali nie tylko z dobrym słowem. Artyści wspólnie przekazali na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę swoją wygraną z „Wielkiego Testu Cyfrowej Formy", czyli czek w wysokości 50 000 złotych.

Coś więcej niż tylko gest

Ten obraz aktorki mocno kontrastuje z tym, jak przez lata bywała postrzegana show-biznesie. Nieżyczliwi mówili o niej jako o kobiecie, która rozbijają cudze związki. Pani Dominika długo znosiła te słowa, aż ich ciężar stał się zbyt duży. Wtedy postanowiła publicznie rozliczyć się z przeszłością i uciąć spekulacje. – Pragnę oświadczyć, że nigdy nie byłam w związku z Grzegorzem Małeckim, a tym bardziej nie przyczyniłam się do rozpadu jego małżeństwa. Nie związałam się również z Mariuszem Malcem, kiedy był on jeszcze w związku z Joanną Sydor – napisała w oświadczeniu opublikowanym w mediach społecznościowych.

Dla dobra dziecka

Gwiazda nawiązywała też do swojego związku z Hubertem Zduniakiem (54), ojcem swego jedynego syna. Ona nazywała go mężem, on ją – kobietą swojego życia. Wydawało się, że są szczęśliwi, a jednak 17 lat temu ogłosili swoje rozstanie. Mówiono, że to Dominika odeszła, bo wdała się w romans z reżyserem serialu „M jak miłość" Mariuszem Malcem. Pikanterii sprawie dodawał fakt, że miał on być wtedy związany z inną aktorką. – Dominika wiedziała, że jesteśmy razem, mamy dziecko – opowiadała kiedyś w emocjach Joanna Sydor, była partnerka Malca.

Dziś pani Dominika podkreśla, że rozstała się Hubertem Zduniakiem z innych powodów. Dla dobra dziecka oboje mieli dbać o poprawne relacje. – Nasz czas był dobry, wiele przeżyliśmy, więc to nie jest tak, że mnie tamte wspomnienia bolą. Dzięki temu etapowi pojąłem, co jest dla mnie istotne w życiu – komentuje jej były partner. Sama aktorka przyznała też, że Joanna Sydor już wiele lat temu przeprosiła ją za swoje słowa.

A skoro teraz Dominika Ostałowska nie musi już walczyć z wizerunkiem famme fatal, może się skupiać na swoim synu. Wiele wskazywało na to, że Hubert Zduniak junior podąży artystycznym śladem rodziców. Przypomnijmy, że już jako 11-latek zadebiutował na ekranie. Zagrał w „M jak miłość" i „Na Wspólnej", choć aktorstwo nie stało się jego drogą. – Nie odradzałam mu tego zawodu, ale z różnych powodów nie byłam przekonana, czy powinien swoją przygodę z aktorstwem zaczynać w tak młodym wieku, bo znam specyfikę tej pracy i martwiłam się o niego – mówiła słynna mama.

Z czasem syn poszedł w stronę muzyki i pozostało jej już tylko wspierać go w tym wyborze. Bo to jest przecież najlepsze, co może zrobić rodzic. Gwiazda wierzy, że teraz przekazując środki na działanie fundacji zrobi coś, co pomoże też innym dzieciom rozwijać swoje talenty.

Fot.: Forum, Akpa, East News, archiwum prywatne/Małgorzata Puczyłowska, Facebook.com/Top Model TVN



Będą wspierać swoją ukochaną Mirę.

Olga Borys, Wojciech Majchrzak

Córka będzie modelką?

Od 28 lat tworzą jedno z najbardziej zgodnych małżeństw w show-biznesie. Olga Borys (52) i Wojciech Majchrzak (55) doczekali się też jedynej córki Miry (19), która dotąd rzadko pojawiała się publicznie, a aktorka podkreślała, że nie planuje iść w ślady rodziców. Tymczasem ona właśnie wystartowała w castingu do najnowszej edycji „Top Model"! Jurorzy mieli być oczarowani jej urodą i porównali ją do młodej Vanessy Paradis. Ale rodzice są pełni trosk – w świecie mody czyha wiele niebezpieczeństw. Mimo tego, kibicują córce i deklarują pełne wsparcie, jeśli to właśnie ta droga okaże się jej marzeniem.

Magdalena Waligórska-Lisiecka

Mąż znów jej się oświadczył!



Nie wyobrażała sobie związku z aktorem, ale serce wybrało za nią…

Cynowe gody świętowała z ukochanym w Wiecznym Mieście. Wróciła stamtąd z brylantem.

Ponoć dwoje aktorów pod jednym dachem to mieszanka wybuchowa, ale Magdalena Waligórska-Lisiecka (45) i Mateusz Lisiecki-Waligórski (39) mają swoje patenty na przetrwanie trudnych chwil. – Najważniejsze rzeczy tworzone są nie wielkimi słowami, lecz codziennymi wyborami – mówią jednym głosem. Na początku września świętowali cynowe gody. Z tej okazji udali się w sentymentalną podróż do Rzymu, gdzie przed dekadą zawarli związek małżeński.

Randka marzeń

Trafili w sam środek festiwalu włoskiej – a więc romantycznej – piosenki! – Wytańczyliśmy się za wszystkie czasy, odwiedziliśmy wszystkie „nasze miejsca", a na końcu poszliśmy do restauracji, gdzie odbyło się nasze weselne przyjęcie – ujawniła na łamach „Rewii" aktorka. Ale to nie koniec rzymskich atrakcji. Okazuje się, że mąż Magdaleny Waligórskiej-Lisieckiej ponownie jej się tam oświadczył. – Do dziś bije mi serce ze wzruszenia – wspomina.

Do Włoch polecieli bez dzieci, ale bardzo tęsknili za swoimi pociechami – Natalka ma dopiero 7 lat i niedawno rozpoczęła naukę w szkole muzycznej, zaś Piotrek jest tylko dwa lata starszy od siostry i ma zainteresowania literackie.

Kolejny test

Po powrocie do Warszawy małżonkowie rzucili się w wir pracy. Magdalena dopiero co skończyła zdjęcia do nowej serii „Rancza", a już wskoczyła w grafik „M jak Miłość". Mateusz dołączył zaś do ekipy serialu „Na dobre i na złe" o czym zawsze marzył. – Ta jesień będzie dla nas bardzo intensywna. To jest taki moment, kiedy rzeczywiście znowu będziemy musieli przetestować nasz związek – mówi aktorka.


Mąż aktorki ma gest. Na rocznicę podarował jej ten oto pierścionek z brylantem.

REKLAMA

KolagenCito dobry wybór każdego dnia!



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie[1].

Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość [1]witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

W nowoczesnej formie KolagenCito – to twój codzienny przyjaciel

KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając kolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Magdalena Kajrowicz – Kajr

Nigdy w nią

Tęskni za tatą, który kochał ją ponad wszystko. Mamie jest wdzięczna za to, że nauczyła ją walczyć o spełnienie marzeń.



– Moje dzieciństwo było pełne pięknych przeżyć, nauką samodzielności, siły i wiary, że mogę wszystko i tylko ode mnie zależy, co w życiu będę robić – wspomina.

Jest bardzo podobna do zmarłego 10 lat temu ojca. – Gdy chcę z nim pogadać, po prostu patrzę w lustro i tam go widzę – mówi Magda Kajrowicz-Zapała (42). – Byłam w szóstym miesiącu ciąży, kiedy odszedł. Żałuję, że nie zdążył poznać wnuka i nie zobaczył mnie na scenie u boku Sławomira.

Ojciec „Kajry" przez całe życie chorował na serce. Z powodu problemów z zastawką musiał zrezygnować z pracy w górnictwie. – Był wolnym duchem – wspomina wokalistka. – Za to mama zawsze twardo stąpała po ziemi. Bardzo dbała, żebyśmy byli z bratem dobrze wyedukowani i umieli sobie poradzić w życiu.

„Nie ma, że boli. Nie poddawaj się i walcz do końca" – to najważniejsza rada, jaką Kajra otrzymała od mamy.

Rodzina najważniejsza

Pani Leokadia przez ponad cztery dekady pracowała jako instrumentariuszka na ortopedii w wałbrzyskim szpitalu. Każdą wolną chwilę spędzała z mężem i dziećmi na działce. – Bardzo dbała o ten nasz mały kawałek poletka – opowiada Magda. – Ma wspaniałą rękę do roślin, mieliśmy zawsze najpiękniejsze kwiaty i uprawy na ogródkach działkowych.

Dzięki mamie „Kajra" i jej starszy brat mieli pełne rodzinnego ciepła i pięknych chwil dzieciństwo. – Całe życie poświęciła dla nas, opiekowała się tatą, często zapominała, żeby zadbać o siebie – twierdzi piosenkarka. – A teraz poświęca się dla wnuków.

Magda dobrze pamięta, że w jej rodzinnym domu nigdy się nie przelewało, ale też niczego nie brakowało. Kiedy przed maturą powiedziała rodzicom, że zamierza pójść do szkoły teatralnej, nie mieli nic przeciwko. – Tylko musiałam wziąć kredyt studencki, bo brat był już na politechnice, więc byłoby im bardzo trudno utrzymać dwoje dzieci na studiach – wspomina. – Mama potem spłaciła ten kredyt, za co jestem jej bardzo wdzięczna. Zawsze bardzo mnie wspierała, wierzyła we mnie, czasem bezkrytycznie. Tata też...

Matczyna rada

Kiedy „Kajra" studiowała, mama jeździła do niej do Krakowa z plecakiem wypełnionym po brzegi słoikami z domowymi przetworami. Potem przyjeżdżała na każdą premierę córki. – Czułam, że jest ze mnie dumna: jak wygrywałam

DRZWI OTWARTE

„Gość w dom, Bóg w dom", dlatego u Kajry i Sławomira zawsze jest gwarno i wesoło. Szczególnie w okresie świąt. – Uwielbiamy biesiadowanie, drzwi są otwarte, więc wpadają znajomi, przyjaciele, sąsiedzi – zdradza.



Mama zgodziła się na udział w „Tańcu z Gwiazdami" mimo problemów ze stawem biodrowym.

nie zwątpili



Syna Kordiana wychowuje w duchu katolickim. Tu na Placu św. Piotra w Rzymie.

Była córeczką tatusia. Do dziś nie pogodziła się z jego odejściem…



konkursy recytatorskie i muzyczne, kiedy dostałam się na Akademię Teatralną, jak poradziłam sobie z moją karierą zawodową i kiedy zostałam żoną i mamą – mówi Magda. – I teraz, jak radzę sobie z życiem każdego dnia.

Mama uczyła ją samodzielności, często powtarzała, że tylko od niej samej zależy, czy spełnią się wszystkie jej marzenia. – Mówiła: „Nie ma, że boli. Nie poddawaj się i walcz do końca". To najważniejsza rada, jaką od niej dostałam – twierdzi Magdalena.

To po pani Leokadii „Kajra" odziedziczyła talent muzyczny, poczucie estetyki i piękna. – Pięknie maluje, ładnie śpiewa. Wszystko, co robi, robi pięknie i z uśmiechem na ustach – twierdzi artystka i dodaje, że mama, mimo że życie jej nie rozpieszczało, nigdy na nic się nie skarżyła. „Podziwiam odwagę, siłę i miłość, której można się uczyć od Ciebie codziennie" – napisała pod zdjęciem rodzicielki w Dniu Matki. „To najodważniejsza z mam, która bez cienia zawahania idzie z dziećmi prosto w szaleństwo ich życia".

Zawsze na „tak"

Kilka lat temu Magda zaprosiła mamę do udziału w rodzinnym odcinku „Tańca z gwiazdami". Seniorka, choć ma za sobą operację i wstawioną endoprotezę biodra, bez wahania zgodziła się stanąć na parkiecie obok córki. – To był szalony pomysł, ale ja nie umiem odmawiać moim dzieciom – żartowała po programie. – Czegokolwiek by ode mnie chciały, jestem na „tak".

Magdalena często myśli o ojcu. Zawsze się o niego bała, bo zdawała sobie sprawę z tego, że jest chory. – Przeszedł cztery zatory, piąty okazał się śmiertelny. Pewnego dnia przyszedł na działkę, usiadł na ławce i zasnął na zawsze – mówi. – Bardzo za nim tęsknię.

A.S.

Fot.: Akpa, East News, Facebook.com/Magdalena Kajra Kajrowicz, Instagram.com/superkajra

MAKSYMALNA DAWKA[1]



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h[2] w bólach:

- kostno-stawowych
- mięśniowych
- reumatycznych

[1]Jedna tabletka leku Opokan max zawiera 15 mg meloksykamu, czyli maksymalną dawkę substancji czynnej w jednej tabletce dostępną bez recepty.

[2]Zgodnie z pkt. 4.2 ChPL: Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. **Skład:** Każda tabletka zawiera 15 mg meloksykamu (*Meloxicamum*). **Wskazania do stosowania:** Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająco skuteczna, w krótkotrwałym leczeniu zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle krzyżowe, plecowe, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska sp. z o.o. Lek OTC

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

Sławomir Świerzyński

Proszę Bo



W połowie października Sławomir Świerzyński zyskuje prawo do pobierania świadczeń emerytalnych.

Kochający mąż, troskliwy tata i energiczny dziadek. Gwiazdor nie zwalnia tempa – choć wkrótce zostanie emerytem, to jedynie z nazwy.

Lider zespołu Bauer Full nie umie usiedzieć w miejscu. Sławomir Świerzyński (64) wciąż ma nowe pomysły i nie brak mu sił i chęci do ich realizacji. Ostatnio coraz częściej tworzy muzykę religijną, a obecnie pracuje nad pieśnią na Adwent, który w tym roku zaczniemy 29 listopada.

Koncerty, podróże, nowe piosenki... Co Pan teraz zajmuje najbardziej?

Do końca października jesteśmy w trasie koncertowej, a w listopadzie i grudniu czekają nas występy w katedrach w Stanach Zjednoczonych. Będziemy tam śpiewać przede wszystkim pieśni religijne, ale oczywiście nie zabraknie też repertuaru tanecznego. Mam również nowy pomysł. Kolega z Jory Wielkiej zaproponował mi kilka kameralnych koncertów akustycznych – szanty i piosenki turystyczne. Tam wczuję się w zupełnie inny klimat. Bardzo mi się to spodobało.

Chyba można powiedzieć, że wraca Pan do muzycznych korzeni?

Dokładnie. Pierwszy koncert szantowy w Mikołajkach zagrałem w 1981 roku. Wtedy czułem na scenie ogromną radość i nadal lubię takie kameralne spotkania, gdzie jest kilkadziesiąt osób, wszyscy siedzą blisko siebie i po prostu razem śpiewamy. A przy okazji dokładnie 15 października przechodzę na tak zwaną emeryturę. Po 45 latach przestaję płacić ZUS, ale absolutnie nie zamierzam przestać pracować.

Czyli status emeryta w Pana przypadku będzie jedynie formalnością?

Nie zamierzam nawet przez pół minuty być na emeryturze. Kiedy zobaczyłem niektórych wykonawców na letnich trasach telewizyjnych, poprosiłem tylko Pana Boga o zdrowie i jeszcze 40 lat śpiewania. Chciałbym nadal wychodzić na scenę, grać, śpiewać i dawać ludziom radość. Mam jeszcze mnóstwo planów i to nie tylko zawodowych.

Za to pojawi się więcej czasu dla bliskich i kolejne przygody.

To prawda, choć staram się być przygotowany na wszystko. Niedawno spotkała mnie i wnuki. zaskakująca przygo-

Wokalista coraz częściej realizuje koncerty sakralne.

PÓJDĘ ZA TOBĄ

Jednym z religijnych utworów muzyka jest piosenka „Pójdę za Tobą, Boże mój". – W mediach społecznościowych widziało ją już ponad pół miliona osób. Muzyka religijna może być jednocześnie prosta, melodyjna i pełna radości – mówi.

Fot.: East News (3), Reporter

ga tylko o zdrowie

da. Wypłynąłem z dzieciakami swoim jachtem na Wisłę. Owszem mam zapasowy silnik, ale pomyślałem, że skoro za kilka dni paliwo stanieje, to tym razem go nie wezmę. No i oczywiście zapowietrzyłem jedyny silnik. Przez około trzy godziny dryfowaliśmy po Wiśle.

Pewnie byliście przerażeni?

Na szczęście wszystko dobrze się skończyło, bo przypłynęła po nas pomoc. Ale z tej całej sytuacji wyniknęło coś bardzo dobrego – miałem czas tylko dla wnuków. Siedzieliśmy, rozmawialiśmy, a że są już nastolatkami, więc zadawali mi bardzo konkretne pytania i w pełni wykorzystałem okazję, by dzielić się z nimi swoją wiedzą. Zawsze odpowiadam im po prostu tak, jak jest. To jest chyba najważniejsze w relacji między dziadkiem a wnukami – szczerość.

A kiedy myśli Pan o swoich kolejnych podróżach, wnuki będą Panu towarzyszyć?

Z pewnością w niejedną wyprawę wyruszymy razem. Ale na najbliższy wypad, mam zamiar pojechać tylko z żoną. Wybieramy się do Afryki, bo marzy mi się safari, kontakt z dziką przyrodą, parki narodowe. Na takiej atrakcji jeszcze nie byłem.

Nie boi się Pan dzikich zwierząt?

Trochę się boję, oczywiście. Ale udało się w Chinach odwiedzić park safari, gdzie tygrysy chodziły po samochodzie, który był specjalnie zabezpieczoną klatką. Próbowały nawet przegryźć opony. Kierowca musiał cały czas ruszać do przodu i do tyłu, żeby nie dopuścić do takiej sytuacji. Więc wiem, czym jest spotkanie z dzikim zwierzęciem z bliska i mam w sobie gotowość, by te lęki przełamywać. Myślę jeszcze o Skandynawii. Tam można spotkać ogromne łosie, zobaczyć niezwykłe krajobrazy.

Czy te podróże to Pana recepta na udany związek z żoną?

Razem z Renatą przeżyliśmy razem ponad cztery dekady. Były różne etapy w naszej relacji. Wiadomo, że najpierw dzieci były małe, dorabialiśmy się. Ale to jest właśnie ten etap życia, kiedy człowiek zaczyna bardziej doceniać wspólny czas. Dzieci mają swoje życie, wnuki dorastają, a my możemy powiedzieć: dobrze, teraz jedziemy razem i zobaczymy coś, czego jeszcze nie widzieliśmy.

Obok koncertów świeckich coraz ważniejsze miejsce zajmuje w Pana twórczości muzyka religijna. Skąd ta potrzeba?

Od pewnego czasu bardzo dużo czytam na tematy religijne. Właściwie codziennie sięgam po książki związane z wiarą. To nie jest dla mnie obowiązek ani przygotowanie do egzaminu. Po prostu mnie to interesuje. Jeżeli czegoś nie wiem, sięgam do źródeł, czytam, rozmawiam z księżmi. Człowiek całe życie może się przecież czegoś nowego dowiedzieć i pogłębiać swoją wiarę. Napisałem między innymi piosenkę o Bożym Miłosierdziu. Została sprawdzona pod względem merytorycznym przez osoby, które znają się na teologii. W przypadku takich utworów nie można sobie pozwolić na dowolność. Jeżeli śpiewam o Bogu, Trójcy Świętej czy Bożym Miłosierdziu, chcę mieć pewność, że wszystko jest zgodne z nauczaniem Kościoła.



Z ukochaną żoną rzadko pojawia się na ściankach. Wolą budować swoje szczęście z dala od mediów.



Zawsze dbał o dobre relacje ze swoimi dziećmi: Sebastianem, Nikolą i Damianem.

Teraz pracuje Pan nad pieśnią adwentową. Dlaczego akurat ten temat?

Bardzo często zapominamy, czym właściwie jest Adwent. To nie jest czas smutku. To czas oczekiwania. A skoro całe życie jest czasem oczekiwania na życie wieczne, więc powinniśmy się na tym skupić.

Rozmawiała
Agnieszka Pacuła

Miłość po przejściach

Różnią się charakterami, ale właśnie dzięki temu świetnie się uzupełniają. Za kilka miesięcy będą świętować dwadzieścia lat małżeństwa.



Wspólne wyjścia zawsze sprawiały im dużo radości.

Na nudę w tym małżeństwie nie mogą narzekać. Oboje mają własne zdanie, a ciche dni najwyraźniej nie są w ich stylu. – Ja spokojny facet, a Marzenna bardzo energiczna. Ale dobrze, że jesteśmy inni. W końcu ponoć przeciwieństwa się przyciągają – mówi Henryk Gołębiewski (70).

Nie robi problemu

Po śmierci długoletniej partnerki, z którą przeżył 18 lat, był przekonany, że trwały związek to coś, czego już nie doświadczy. W 2002 roku w mokotowskim pubie spotkał Marzennę Matusik, strażniczkę. – Nie znałam go z ekranu. Dopiero po dziewięciu miesiącach znajomości obejrzałam „Ediego". Później przypomniały mi się stare seriale dla dzieci, coś mi się zaczęło kojarzyć z „Podróżą za jeden uśmiech" – wspominała.

Ujęła go serdecznością. Wkrótce 16 lat młodsza Marzenna wprowadziła się do jego mieszkania na Mokotowie. – Dla mnie popielniczka może stać gdziekolwiek, ale dla niej – mowy nie ma! Ale to chyba dobrze, bo dyscyplina jest i głupoty do głowy nie przychodzą – żartował aktor.

W styczniu 2007 roku para wzięła ślub. – Heniek jest jakiś taki dobry. Płacze na filmach, nawet na kreskówkach, a to chyba znaczy, że jest dobry i uczuciowy. Poza tym z niczego nie robi problemu. Jego zdaniem wszystko da się załatwić – mówiła Marzenna.

Dla córki rzucił alkohol

W sierpniu 2008 roku urodziła się ich jedyna córka Róża. Dla aktora późne ojcostwo było przełomem. Przez lata zmagał się z uzależnieniem od alkoholu, pracował m.in. jako ślusarz i ochroniarz. Ciąża ukochanej sprawiła, że odstawił alkohol. – Miewałem w życiu wzloty i upadki, a właściwie można powiedzieć, że poruszałem się zygzakiem. Wzloty to moje filmy, narodziny córki. Upadki – alkohol i hazard – opowiadał po latach.

Radość z oczekiwania na dziecko przyćmiła jednak dramatyczna wiadomość. Gołębiewski dowiedział się, że ma raka. – Pierwsza myśl była taka, że córka się urodzi, a ja umrę. Ale już następnego dnia inaczej na to spojrzałem – zdradził w „Życiu na Gorąco".

Ostatecznie wygrał walkę z nowotworem. Później przez pewien czas brakowało mu propozycji aktorskich i rodzina żyła głównie z pensji żony. – Od początku byłem ojcem obecnym w życiu mojej córki, zaangażowanym. Tylko tak można stworzyć więź. Mam jednak zbyt miękkie serce, nie potrafię być wymagający – tłumaczył.

Żona trzyma kasę

Zawodowo znów stanął na nogi. Od lat gra w serialu „Lombard. Życie pod zastaw", pojawia się też w innych produkcjach i na scenie Teatru Klasyki Polskiej. – To żona trzyma całą kasę. Lepiej zarządza wydatkami i dzięki niej nie wydaję na głupoty. Dostaję pieniądze, jak idę na zakupy, ale nie narzekam. Nawet rozwodu nie biorę, bo mogę na gorszą trafić – żartuje aktor.

Ona przyznaje, że mimo różnic są do siebie podobni.

– Nawet siedzimy identycznie, zawsze mamy podkulone nogi. Ale już rozmawia się nam różnie: raz wspaniale, raz trudno. Może to różnica wieku, może płci – zastanawia się głośno Marzenna.

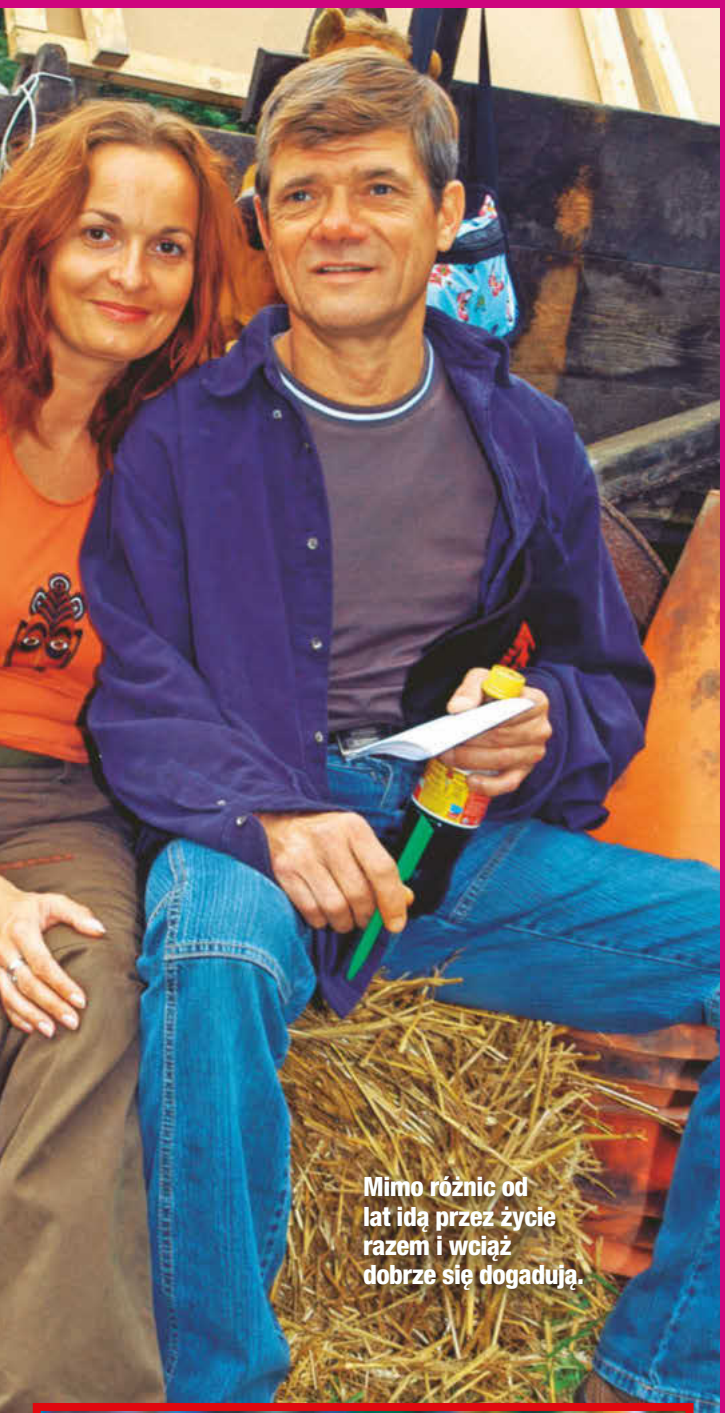
I chyba właśnie ta mieszanka podobieństw i różnic sprawia, że po tylu latach wciąż dobrze im razem.



Henryk ze swoją ukochaną córką Różą, dla której porzucił nałóg.

Fot.: Akpa (4)

Matusik



Mimo różnic od lat idą przez życie razem i wciąż dobrze się dogadują.



Najcenniejszy jest dla nich czas, który mogą spędzić razem.

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

- zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie
- naturalne kuracje o udowodnionym działaniu
- nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

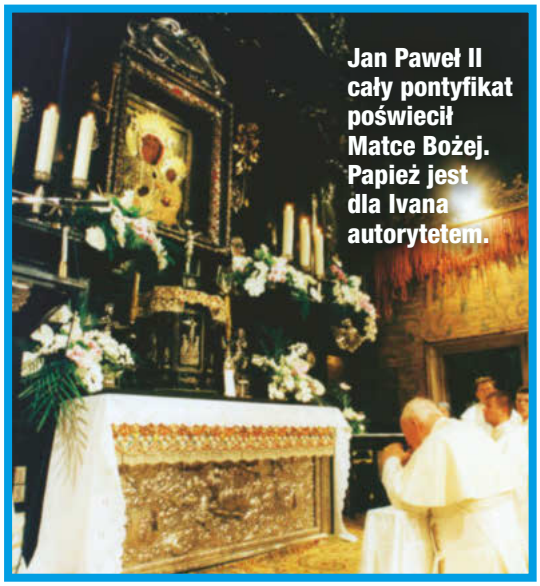
REKLAMA

Ivan Komarenko

Otrzymałem od Matki



Wystąpił z dziećmi z Afryki na ŚDM w Krakowie w 2016 roku.


Jan Paweł II cały pontyfikat poświecił Matce Bożej. Papież jest dla Ivana autorytetem.

Jego spotkanie z Polską zaczęło się 35 lat temu w Częstochowie na Światowych Dniach Młodzieży. Jasna Góra nadal jest dla niego ważna.

Jest wdzięczny papieżowi Janowi Pawłowi II, Matce Bożej Częstochowskiej oraz Polakom za to, że zamieszkał w naszym kraju. – To był dar, który otrzymałem – mówi Ivan Komarenko (55).

Trzydzieści pięć lat temu, w sierpniu 1991 roku, w Częstochowie odbywały się VI Światowe Dni Młodzieży. Na to historyczne wydarzenie przyjechało około 1,6 miliona młodych ludzi z całego świata. Jednym z uczestników zgromadzonych wokół Jana Pawła II był młody chłopak z Syberii – Ivan Komarenko. Tak bardzo spodobało mu się w naszym kraju, że zapragnął do niego wrócić za wszelką cenę. Kiedy znowu przyjechał do Polski, był zdany wyłącznie na siebie. – Kiedy przyjechałem do Polski, nie miałem żadnego zaplecza: rodziców, pieniędzy, kontaktów... Wcześniej żyłem w Rosji – wspomina.

A wszystko przez te czarne oczy

Los skierował go do Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Laskach, gdzie mieszkał i pracował. Jednocześnie determinacja pozwoliła mu podjąć studia polonistyczne na Uniwersytecie Warszawskim. Niedługo później nastąpił przełom. Ogromną, ogólnopolską popularność zdobył piosenką „Jej czarne oczy", nagraną z zespołem Ivan i Delfin.

> **„Nie ma sensu przekreślać wiary i Kościoła tylko przez to, że obrażamy się na konkretnych duchownych"**

Piosenkarz występował w serialach, grał setki koncertów w kraju i za granicą, a także reprezentował Polskę w 50. Konkursie Piosenki Eurowizji. – Za każdym sukcesem stoi bardzo ciężka praca. Najbardziej zazdroszczą ci, którzy oczekują, że w łatwy sposób coś osiągną, ale to tak nie działa. Nie ma sukcesu bez wysiłku i wyrzeczeń – mówi wprost artysta. – Człowiekowi, który zdobył coś swoją pracą, trzeba nie zazdrościć, a gratulować. Wielką sztuką jest zorganizowanie sobie życia i nieustanne trwanie w dyscyplinie. I to jest klucz do sukcesu – mówi.

To dla mnie szczególne miejsce

Dziś, gdy jedzie w kolejną trasę, w podróży przez Polskę stara się szukać miejsc, które pozwalają mu odzyskać wewnętrzną równowagę. – Do sanktuariów zaglądam sporadycznie - przyznaje. – Raz nawet była taka sytuacja, że pojechaliśmy całym zespołem na Jasną Górę. Powiedziałem tancerkom i instrumentalistom, że jest to dla mnie szczególne miejsce – wspomina. – Gdybym przejeżdżał sam przez Częstochowę to oczywiście, obowiązkowo bym zajechał na Jasną Górę – dodaje.

Ivan Komarenko założył chór dziecięcy w RPA. Podczas prywatnej wizyty u znajomych dowiedział się, że opiekują się oni afrykańskimi dziećmi. Muzyk postanowił nauczyć je swojej piosenki „Tak mówił papież" w angielskiej wersji. W miesiąc stworzył z nimi zgrany zespół i nagrał teledysk. Gdy w 2016 roku Światowe Dni Młodzieży ponownie odbywały się w naszym kraju, artysta dokonał logistycznego cudu i sprowadził ośmioro małych wokalistów, którym towarzyszyło dwie opiekunki, do Krakowa. Dzieci spędziły w kraju trzy tygodnie, zwiedziły Małopolskę i wystąpili m.in. z Golec


Skarbicą wiedzy o Janie Pawle II jest jego osobisty sekretarz Stanisław Dziwisz.

Fot.: East News (3), PAP, Facebook.com/Ivan Komarenko (2)

Bożej wielki dar



Matka Boża Częstochowska jest dla artysty szczególnie ważna. To na Jasnej Górze pokochał Polskę i Polaków.



Dla niego Bóg jest fundamentem życia. – Część ludzi odwróciła się dziś od wiary i myślę, że z tego powodu bardzo cierpią. Stąd biorą się depresje, zagubienie czy liczne kompleksy – mówi.

uOrkiestrą. O ich niezwykłej podróży opowiada film „ŚDM. Długa droga do Polski". – Czułem się trochę jak misjonarz – wspomina z uśmiechem.

Współczesny świat często jednak rezygnuje z duchowości, co zdaniem wokalisty ma swoje dramatyczne konsekwencje psychologiczne i społeczne. Odrzucenie Boga nie przynosi ludziom upragnionej wolności, lecz pustkę. – Część ludzi odwróciła się dziś od wiary i myślę, że z tego powodu bardzo cierpią. Stąd biorą się depresje, zagubienie czy liczne kompleksy – zauważa Ivan Komarenko.

Kieruje do Maryi swoje modlitwy

– Zwracam się często do Matki Bożej i swoje modlitwy kieruję w intencji mojej mamy – mówi. – Matka Boża jest kobietą, więc rozumie moją intencję o dobre zdrowie dla mamy. Chciałbym, aby jak najdłużej ze mną była – wyjaśnia.

Jednocześnie artysta trzeźwo i dojrzale patrzy na instytucję Kościoła. Przestrzega przed błędem polegającym na skupianiu się na słabościach duchownych. – Modlitwa i wiara w Boga nie zostały nam przecież dane przez księży – oni są na tej drodze tylko pośrednikami. Dlatego uważam, że nie ma sensu przekreślać wiary i Kościoła tylko przez to, że obrażamy się na konkretnych duchownych – mówi. Swoje wartości i szacunek do sakramentów stara się przekazywać dalej w codziennym życiu – piosenkarz został m.in. ojcem chrzestnym małego Pawełka.



Ivan modli się często do Matki Bożej i prosi o zdrowie dla jego mamy – by została z nim jak najdłużej.

O tym, że obrana przez niego droga ma głębszy sens, przekonuje się w najmniej oczekiwanych momentach. Kilka lat temu w Uroczystość Matki Bożej Częstochowskiej zagrał wyjątkowy koncert dla Polonii na Białorusi. – Zaprosił mnie tam ksiądz zainspirowany wywiadem, jakiego udzieliłem dla jednego z portali. Był to dla mnie jasny znak z nieba, że zrobiłem w życiu coś dobrego – podsumowuje artysta.

Małgorzata Poczułam ciepło, które

Modliła się o powrót do zdrowia, ale nic się nie działo. Zaczęła się zastanawiać, dlaczego Bóg nie chce jej wysłuchać.



Życie ułożyło jej się wreszcie tak, jak sobie życzyła.





Kiedy śpiewa, czuje się blisko Boga.

Już jako mała dziewczynka uwielbiała śpiew i muzykę.

– Kochanie, stań na krzesełku i zaśpiewaj nam „Zielone jabłuszko” – prosili ją rodzice podczas spotkań rodzinnych.

Z wypiekami na twarzy spełniała ich prośby.

Uwielbiała chodzić na wesela

Jej rodzice byli bardzo towarzyscy i lubiani. Często chodzili na wesela, na które zabierali też Małgosię.

– To wtedy przesiąkłam tą atmosferą, znałam na pamięć wszystkie piosenki i przyśpiewki weselne – wspomina.

W szkole średniej należała do chóru. Po maturze wybrała studia wyższe o kierunku wychowanie muzyczne.

Tam poznała Darka. Grał na instrumentach, śpiewał też w chórze. Połączyła ich wspólna pasja. On grał na instrumentach, śpiewał też w chórze. Połączyła ich wspólna pasja.

Jeszcze podczas nauki pobrali się. Na świecie pojawili się ich synowie: najpierw Dawid, a dwa lata po nim Damian.

Uwielbiała spędzać z nimi czas, śpiewała im kołysanki na dobranoc, czytała bajki. Uczyła ich także modlitwy i wspólnie chodzili do kościoła. Bóg był częścią ich życia, starała się wpajać synom takie same wartości, jak robili to jej rodzice. Jednak zatęskniła za pracą i kontaktem z ludźmi. Kiedy chłopcy poszli do przedszkola, zatrudniła się w szkole, jako nauczycielka muzyki.

„Starała się wpajać synom takie same wartości, jak robili to jej rodzice.”

– Uświadomiłam sobie, że muzyka jest dla mnie ważna, wzruszałam się kiedy chłopcy na występach śpiewali mi piosenki – mówi. – Wtedy też pojawiły się już pierwsze myśli i marzenia o tym, żeby założyć własny zespół weselny – dodaje.

Z czasem udało się jej zrealizować to marzenie. Godziła je z pracą w szkole, dawało jej dużo satysfakcji.

Niestety, wkrótce. zmarł jej ukochany tata. Bardzo to przeżyła, zbliżyła się wówczas z mamą. Czuła, że teraz będzie ona wymagać więcej jej uwagi i opieki.

– Od mamy po raz pierwszy usłyszałam o sanktuarium w Medjugorie, twierdziła że doznała tam uzdrowienia – mówi Małgosia. – Poczułam,

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

Jesionek z Lublina

wypełniło mnie całą


Rodzinna wycieczka.

że bardzo bym chciała tam pojechać – wyznaje.

Udało się jej to w 2014 r.. Pojechali całą rodziną. Na miejscu doznała niesamowitego poczucia spokoju i miłości Bożej.

– Za pośrednictwem Maryi zawierzyłam Bogu naszą rodzinę – uśmiecha się dziś.

Zaczęła wątpić, czy znów będzie sprawna

Jej życie toczyło się spokojnym rytmem, chłopcy dorastali.

Z czasem udało się jej zrealizować marzenie o własnym zespole weselnym pod nazwą Benway. Godziła to z pracą nauczyciela muzyki.

Zespół rozwijał się, grała coraz częściej aż w końcu zrezygnowała ze szkoły i skupiła się tylko na tym. Jednocześnie wstąpiła do wspólnoty charyzmatycznej. Los postanowił wystawić ją jednak na próbę. W lutym 2023 r. złamała stopę.

– To nie jest poważne złamanie, powinno się szybko zrosnąć i za kilka tygodni wróci pani do pełnej sprawności – uspokajał ją lekarz.

Niestety, tak się nie stało. Noga bardzo źle się goiła, były powikłania i wdał się stan zapalny. Po 3 miesiącach stopa, która powinna być zdrowa pękła ponownie.

Małgorzata załamała się i zaczęła wątpić, czy kiedykolwiek jeszcze będzie sprawna. Jednocześnie pojawił się kryzys wiary. Modliła się cały czas, podobnie jak jej przyjaciele ze wspólnoty, mama oraz bliscy. Jednak nic się nie działo.

– Dlaczego Bóg mnie opuścił? – zaczęła wątpić w jego miłość. Postanowiła o tym porozmawiać z zaprzyjaźnionym księdzem.

– Poszukaj w swoim życiu czegoś, co cię oddziela od Boga, czegoś co może blokować jego łaskę, czasem to są drobne rzeczy, ale to właśnie one mogą sprawiają, ze Bóg nie ma do nas dostępu – odparł ksiądz spokojnie.

Małgosia zdecydowała się na spowiedź z całego życia. Wyrzekła się tego co złe i oddała się cała Bogu. Otworzyła się na jego miłość.

– Boże, Ty jesteś większy od moich problemów i mojej choroby. Wierzę, że masz moc, by mnie uzdrowić – szeptała w modlitwie.

Na początek zmieniła lekarza. Miała już dość słuchania, że jakoś to będzie, że z tego wyjdzie. Nowy lekarz był załamany, kiedy zobaczył wyniki badań.

– Obawiam się, że zmiany są już tak duże, że nie uda nam się uniknąć operacji – powiedział.

Przyjaciele zabrali ją na rekolekcje

Ale ona nie chciała operacji, wierzyła, że się uda. Że Bóg ją uzdrowi. Każdego dnia modliła się czytając Biblię i czekała na cud. W lipcu odbywały się rekolekcje z udziałem księdza Johna Bashobory.

„Wierzy, że bez Boga nie było jej w tym miejscu, że wszystko co dobre, zawdzięcza Jemu."

– Pojedziesz z nami, samej może być ci ciężko, a my ci pomożemy – zaoferowali się przyjaciele.

Podczas tych rekolekcji doświadczyła obecności Ducha Świętego i otworzyła serce na uzdrowienie.

Później każdy dzień przynosił poprawę. Kiedy pojechała na kontrolę, lekarz nie mógł uwierzyć.

– Pani chodzi! – krzyknął radośnie. – Teraz już tylko rehabilitacja wystarczy, operacja nie będzie konieczna – powiedział.

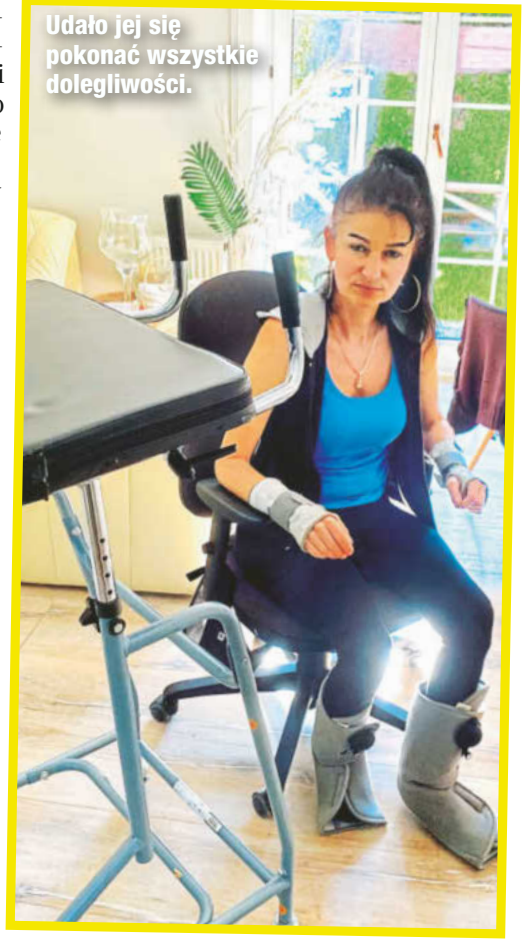
Po dwóch miesiącach, z wdzięcznym sercem Małgosia wróciła na scenę, do śpiewania. Założyła swoje ulubione szpilki i nie zdjęła ich przez cały występ. Obecnie zespół jest nie tylko jej pasją, ale też stałym zajęciem. Jakiś czas temu, została zaproszona do wspólnoty działającej przy kościele Dobrego Pasterza w Lublinie. Spodobała się jej atmosfera, otwarci ludzie i postanowiła z nimi zostać na dłużej. Posługuje modlitwą wstawienniczą.

Jest też bardzo blisko z mamą. Mieszkają razem, bo kobieta wymaga coraz większej opieki. Często modlą się wspólnie, dużo rozmawiają.

Ze swoim zespołem jeździ dziś po całej Polsce. Grają na weselach i innych imprezach.

Najważniejsza jest jednak dla niej relacja z Bogiem, chce ją ciągle pogłębiać.

Anna Wyszyńska


Udało jej się pokonać wszystkie dolegliwości.



Na Mierzei Wiślanej są wydmy, lasy, rezerwaty przyrody. Wszystko dla miłośników przyrody.

Na Mierzei Wiślanej znajdziemy senne rybackie wioski i turystyczne kurorty. Do tego zażyjemy zdrowego powietrza, a może i znajdziemy na plaży skarb!

Bursztynowa kraina na krańcu Polski



Po letnim sezonie plaże zamieniają się w miejsce dla tych, którzy szukają spokoju i kontaktu z naturą.



Mierzeja Wiślana to półwysep, który oddziela Zalew Wiślany od otwartych wód Zatoki Gdańskiej.



Po sztormowej pogodzie na plażach pojawiają się poławiacze bursztynu.

Gdy sztormy rozszarpują brzeg, a fale huczą jak w opowieściach o morskich potworach, plaże Mierzei Wiślanej zmieniają się w scenę poszukiwań skarbów. Między kawałkami drewna i morskimi glonami migoczą bursztynowe bryłki – czasem maleńkie jak paznokieć, czasem duże i ciężkie. Najwięcej ich znajdziemy po sztormie, kiedy morze oddaje to, co kryło głęboko. I nie trzeba wiele – tylko dobrego oka, cierpliwości i... może trochę szczęścia.

Piaski Mierzei Wiślanej

Tu plaże ciągną się przez 50 km, przerwane jedynie słynnym przekopem... Najpopularniejsze kurorty to Krynica Morska, Kąty Rybackie i Stegna – tu trzeba zajrzeć do Muzeum Bursztynu. Żeby poznać piękno okolicy, warto wspiąć się na Wielbłądzi Garb – najwyższą w Europie stałą wydmę o wysokości 49,5 m. A jeśli komuś marzy się poczucie bezkresu – to na plaży w Piaskach. Ogromnej, pustej, jakby walczącej z morzem o każdy metr. Skutecznie!

Tu, między Mikoszewem, Kątami Rybackimi i Krynicą Morską, bursztyn jest niemal bohaterem zbiorowym. Tutejszy Bałtyk kryje największe pokłady w Polsce. W posztormowe poranki na plażach aż roi się od zawodowych poszukiwaczy, z sitami (na to trzeba mieć pozwolenie). Ale w taki dzień każdy może coś znaleźć. Na pewno wystarczy na leczniczą nalewkę. Przy okazji można pooddychać powietrzem przesyconym jodem.

Legenda mówi, że bursztyn to łzy morskiej boginki Juraty. Płakała po ukochanym rybaku, którego ojciec, król Bałtyku, ukarał za ich miłość sztormem. Każda łza zamieniała się w złoty kamyk.

Tyle romantyczna legenda. Prawdziwa historia powstania bursztynu również pobudza wyobraźnię, zwłaszcza gdy w złocistych bryłkach zastygłej przed milionami lat żywicy dostrzeżemy zatopiony listek czy kawałek kory. To trochę tak jakby dotknąć przeszłości.

Kropla bałtyckiego złota

Ale jesień na Mierzei ma też zapach jodu i chłodnego powietrza. Szlaki prowadzą przez wydmy i sosnowe zagajniki, między którymi leniwie wylegują się foki, a nad głową krążą stada ptaków. Mikoszewo i Stegna kuszą urokliwą architekturą – starym domem podcieniowym czy kościołem z największym obrazem na płótnie w Europie (pokrywa sufit!). W każdej chwili można podjechać do gdańskiego Muzeum Bursztynu i przekonać się, jak wiele odmian i kolorów ma bałtycki skarb. Zachwycą szczególnie sekretarzyk z drzwiami wyłożonymi różnobarwnymi płytkami bursztynu oraz bryłka z zatopioną jaszczurką. Znaleziono ją na plaży w Stogach. Jest więc po co tam wrócić.



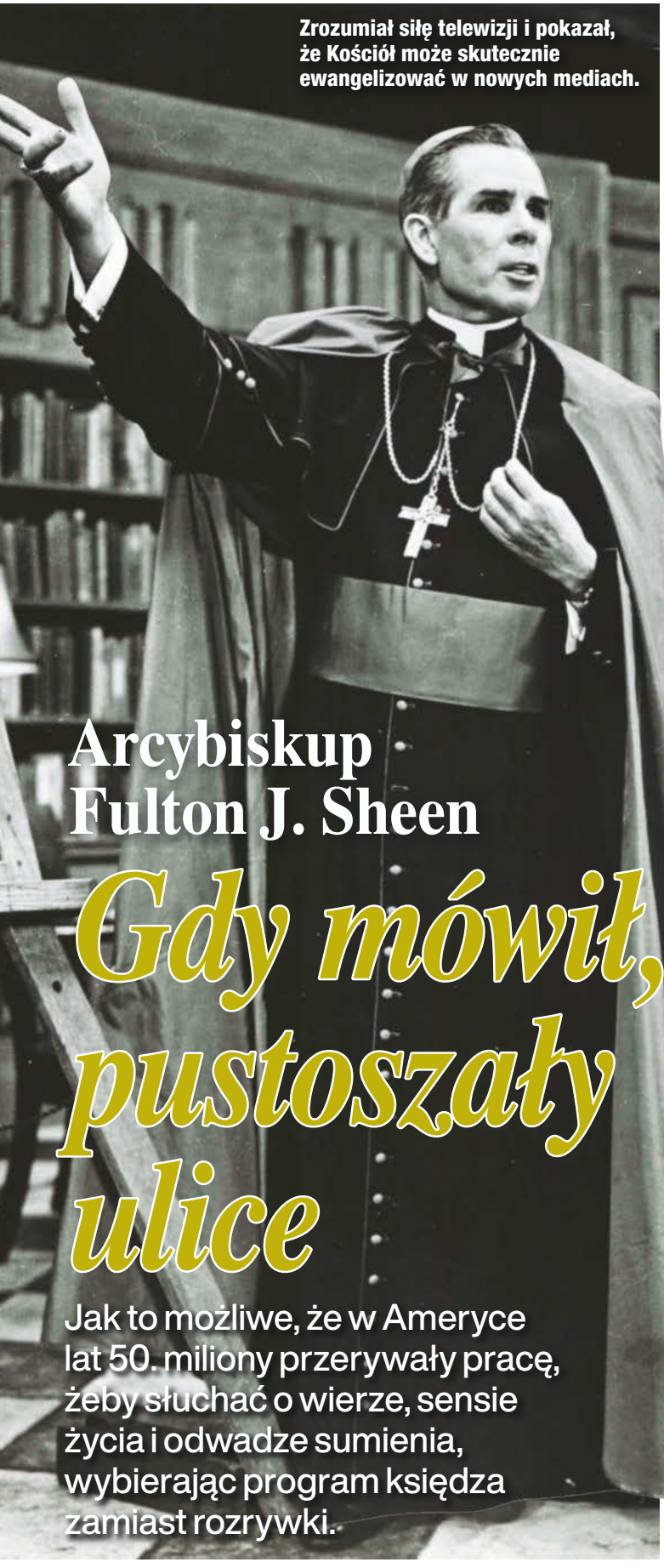
Może uda się znaleźć bursztynowy kamyk?

KOŚCIÓŁ W STEGNIE

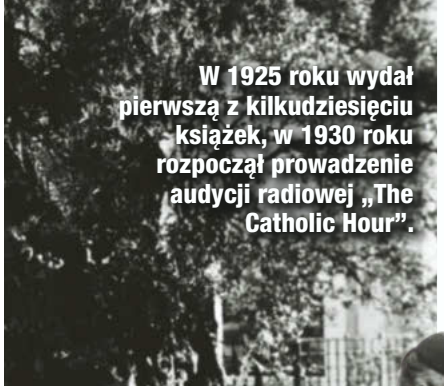


Stegna może pochwalić się brylantem... malarskim. W kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa z XVII w. znajduje się największy na świecie obraz na płótnie! Malowidło ma 450 mkw. i rozpięte jest na stropie, a jego ramą są ściany kościoła! Uwagę zwraca też zawieszony nad nawą duży model żaglowca. To złożona w XIX w. ofiara za cudowne ocalenie podczas sztormu.

Fot.: Adobe Stock (6)



Zrozumiał siłę telewizji i pokazał, że Kościół może skutecznie ewangelizować w nowych mediach.



W 1925 roku wydał pierwszą z kilkudziesięciu książek, w 1930 roku rozpoczął prowadzenie audycji radiowej „The Catholic Hour".



Dużo podróżował. W 1961 roku odbył pielgrzymkę po Ziemi Świętej śladami Chrystusa.

Arcybiskup Fulton J. Sheen

Gdy mówił, pustoszały ulice

Jak to możliwe, że w Ameryce lat 50. miliony przerywały pracę, żeby słuchać o wierze, sensie życia i odwadze sumienia, wybierając program księdza zamiast rozrywki.

Był pierwszym, który głosił wartości chrześcijańskie w telewizji. I choć jego program „Life Is Worth Living", można było oglądać w latach 1951-1957, to jego fenomen wciąż trwa. Wystarczy wejść do Internetu, w którym wciąż popularne są nagrania tego telewizyjnego show. Czy można się więc dziwić, że gdy ponad pół wieku temu arcybiskup Fulton J. Sheen pojawiał się na ekranach, ulice pustoszały? Przed telewizorami zasiadało wtedy nawet 30 mln ludzi, a słynny ewengelizator mówił i patrzył w kamerę tak, że każdy widz czuł, iż mówi bezpośrednio i wyłącznie do niego. Nie prowadził na antenie nabożeństw ani nie cytował bez przerwy Biblii. Rozmawiał o codziennym życiu, lękach, wychowaniu dzieci, pracy czy miłości, a więc tematach bliskich każdemu człowiekowi. Mówił ze swadą, wiarą i co ciekawe – całe 30 minut z głowy. Na innym kanale leciał wtedy znany program satyryczny, przy którym biskup miał nie mieć szans. Stało się odwrotnie.

Obiecał Bogu adorację

Fulton John Sheen urodził się w roku 1895 w amerykańskim stanie Illinois. Święcenia kapłańskie przyjął w roku 1919 roku. Był świetnie wykształcony – po seminarium studiował w Waszyngtonie, Paryżu, Rzymie i Leuven. Wiele lat zajmował się w Kościele misjami, szczególnie bliscy jego sercu byli trędowaci. Brał udział w Soborze Watykańskim II, co, jak twierdził, było szczególną łaską od Boga. Wynagrodzenie z radia i telewizji w całości przeznaczał na misje i pomoc najuboższym. Miał zwyczaj jedno popołudnie i wieczór w tygodniu poświęcać na wizyty w szpitalach i wśród tych, którzy





W 1953 roku otrzymał telewizyjnego Oscara – nagrodę Emmy dla najpopularniejszej osobowości telewizyjnej.



Bonnie i Travis Engstrom z Jamesem Fultonem, ich trzecim dzieckiem, którego życie zawierzyli abp. Sheenowi.

potrzebowali nawrócenia. Był też autorem niezwykłych książek teologicznych – głębokich, a jedocześnie bardzo prostych, dla każdego. Napisał ich ponad 70 – wszystkie dedykował Matce Bożej. Pisał: „Ten, kto uczestniczy we Mszy Świętej, podnosi krzyż Chrystusa z ziemi Kalwarii i umieszcza go w samym centrum swojego serca". Wielu czytelników zauważa wielką moc jego słów. Skąd ją brał? Gdy został wyświęcony na księdza obiecał Bogu codzienną godzinną adorację Najświętszego Sakramentu. Słowa dotrzymał, a jego książki są pełne Bożej mocy.

„Poganin boi się utraty ciała, chrześcijanin boi się utraty duszy".

„Dobrze pisałeś i mówiłeś"

2 października 1979 roku papież Jan Paweł II przybył do Nowego Jorku. Na spotkaniu w katedrze św. Patryka był również 84-letni wówczas arcybiskup Sheen. Papież nie pozwolił mu uklęknąć, przytulił go mocno i powiedział: „Dobrze pisałeś i mówiłeś o Panu Jezusie. Jesteś wiernym synem Kościoła!". Dwa miesiące później w tej samej katedrze odbył się pogrzeb słynnego kaznodziei. Zmarł niedługo po operacji na otwartym sercu w swojej kaplicy przed Najświętszym Sakramentem.

Teraz beatyfikacja

Proces beatyfikacyjny abp. Sheena został otwarty w 2002 roku. W 2019 roku papież Franciszek zatwierdził cud, który dotyczył urodzonego w 2010 roku Jamesa Fultona Engstroma. Chłopiec przez pierwszych 61 minut na tym świecie nie wykazywał oznak życia. Był reanimowany, a rodzice modlili się za wstawiennictwem Sługi Bożego. Lekarze uznali, że dziecko cudem zaczęło oddychać, a po kilku miesiącach stwierdzili, że jest w pełni zdrowe. Beatyfikację zaplanowano 24 września 2026 roku w Saint Louis nie w katedrze, ale na... stadionie The Dome at America's Center, takie wzbudziła zainteresowanie.

Jolanta Winiarska



„Nie smućcie się! I odmawiajcie gorliwie różaniec" – usłyszały wizjonerki. Dziś w tym miejscu stoi kapliczka.

Objawienia w Gietrzwałdzie

„Piękna Pani" z Warmii

Gietrzwałd to jedyne w Polsce miejsce objawień maryjnych uznane przez Kościół. W przyszłym roku celebrować będziemy 150. ich rocznicę.

Zaczęły się 27 czerwca 1877 r. 13-letnia Justyna Szafryńska wracała z kościoła w Gietrzwałdzie, gdy usłyszała dzwony na Anioł Pański. Przystanęła, by się pomodlić, a wtedy ujrzała „niezwykłą jasność, w niej biało ubraną postać siedzącą na złocistym tronie". O spotkaniu z Matką Bożą opowiedziała proboszczowi, a ten polecił, by następnego dnia przyszła w to samo miejsce. I znów zobaczyła Matkę Bożą. 30 czerwca dar jej widzenia otrzymała też 12-letnia Barbara Samulowska.

Przemówiła po polsku

Gdy Szafryńska zapytała: „Czego żądasz, Matko Boża?" usłyszała: „Życzę sobie, abyście codziennie odmawiali różaniec". I do 16 września za pośrednictwem wizjonerek przekazywała orędzia, w którym wzywała do pokuty i powrotu do zasad wiary. Dziewczęta, spełniając polecenie „Pięknej Pani", jak zaczęły nazywać Matkę Bożą, codziennie odmawiały różaniec, robiąc to w asyście coraz większej gromady ludzi. Szybko też zaczęto nazywać Gietrzwałd polskim Lourdes. Dlaczego? Bo tak samo jak 19 lat wcześniej Bernadeta Soubirous, Justyna i Barbara dowiedziały się, że przemawia do nich Niepokalanie Poczęta. W obydwu miejscach uczyniła to używając miejscowego języka i wskazała źródło, z którego woda przez jej wstawiennictwo miała mieć cudowną właściwość uzdrawiania.

Daje nadzieję i wiarę

Pierwsza wzmianka o objawieniach pojawiła się w lokalnej prasie w lipcu, ale to wystarczyło, by 8 września, na święto Narodzenia NMP przybyło do Gietrzwałdu aż 50 tys. ludzi. Z czasem pielgrzymów zaczęto liczyć w milionach. Jest tak do dzisiaj, gdyż te objawienia i to miejsce wciąż inspirują wiernych.

Fot.: Forum (2), East News, Getty Images, YouTube.com/@ewtnnews, archiwum parafii w Gietrzwałdzie

Aby jego dzieło wciąż żyło



Moc Jana Pawła II będzie trwać przez kolejne pokolenia.

Ludzie, którzy spotkali osobiście naszego papieża, są pewni, że trzeba zrobić wszystko, by pamięć o czynach i słowach świętego przetrwała.

Dla profesora Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II wspomnienie Ojca Świętego jest nieodzownie związane z Krakowem. Właśnie w tym mieście ksiądz Robert Nęcek w 1991 roku miał po raz pierwszy okazję spotkać Jana Pawła II. Pamiętnego dnia nasz papież beatyfikował na krakowskim Rynku Głównym Anielę Salawę, a później spotykał się ze wspólnotą krakowskiego seminarium.

Zabrakło słów

Wtedy nie było okazji zamienić choćby kilku słów, ale wkrótce nadarzyła się okazja do rozmowy. Na prywatną audiencję u Ojca Świętego przyszedł już razem z kardynałem Franciszkiem Macharskim. Przy tym emocje w młodym księdzu były tak silne, że gdy Jan Paweł II zapytał go, co studiuje, ksiądz... nie mógł wydobyć z siebie słowa.

– Studiowałem po osiem godzin dziennie, przez pięć dni w tygodniu, ale gdy papież zapytał o to, jaki wybrałem kierunek, zupełnie zapomniałem – wspomina ze śmiechem kierownikiem Katedry Edukacji Medialnej na Wydziale Nauk o Komunikacji. Z kłopotliwej sytuacji wybawił go kardynał Macharski, który odpowiedział za niego.

W świecie mediów

Na szczęście kolejne spotkania z Janem Pawłem II były już łatwiejsze. – Papież nie tworzył w stosunku do siebie żadnego dystansu. To waga au-



Papież odwiedzał wiele egzotycznych miejsc, ale na wyspę Antigua nie dotarł.

tuarium Jana Pawła II



Przygotowanie kolejnych etapów budowy Sanktuarium wymagało licznych spotkań pod przewodnictwem biskupa Roberta Lianosa. Tu prezentacja projektu fasady przyszłej świątyni.



Specjalna audiencja u papieża Leona XIV w Watykanie dla delegacji realizatorów projektu Sanktuarium. Na niej poświęcono kamień węgielny.

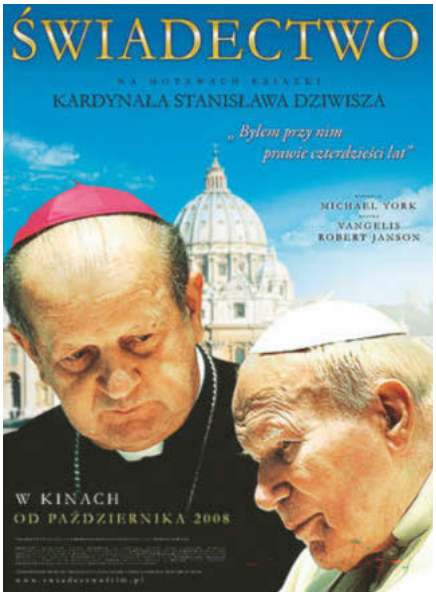
torytetu, który posiadał, sprawiała, że w rozmówcach pojawiało się skrępowanie – mówi nasz rozmówca, który z perspektywy czasu Jana Pawła II postrzega nie tylko jako człowieka wielkiego, ale przede wszystkim świętego. – W czasie jego pontyfikatu odnotowaliśmy ogromną liczbę powołań kapłańskich. To właśnie ci ludzie stali się najpiękniejszymi „żywymi pomnikami" Ojca Świętego – zaznacza.

Po śmierci naszego papieża pamięć o nim zaczęła przybierać różne formy. Dla księdza Roberta Nęcka najważniejsze stało się jednak nie tyle zachowanie wspomnień, co przekazywanie dalej jego nauki. Stało się to realnie możliwe, gdy prawie dwie dekady temu został konsultantem filmu „Świadectwo". W tym okresie odbył wiele rozmów z producentem Przemysławem Häuserem-Schöneichem. Produkcja oparta na rozmowie z kardynałem Stanisławem Dziwiszem, okazała się ogromnym sukcesem. Dochód z tantiem za film kardynał przeznaczył na utworzenie Centrum Jana Pawła II. W ten sposób osobiste świadectwo o papieżu zaczęło przekładać się na konkretne dzieło przyszłości.

Budowa Sanktuarium

Z czasem kontakty księdza Nęcka związane z popularyzowaniem nauczania Jana Pawła II zaczęły sięgać coraz dalej. Jako rzecznik Archidiecezji Krakowskiej w latach 2005-2016 udzielał wielu wywiadów mediom z całego świata. Uczestniczył też w wydarzeniach i spotkaniach poświęconych papieżowi, współpracował przy kolejnych filmach i publikacjach. Ostatecznie międzynarodowa sieć znajomości doprowadziła go na... Karaiby. Przemysław Häuser-Schöneich, który został dyplomatą Zakonu Maltańskiego, zaangażował się wraz z miejscowym biskupem Robertem Lianosem w projekt budowy Sanktuarium Jana Pawła II na wyspie Antigua, należącej do państwa Antigua i Barbuda, gdzie głową jest król Wielkiej Brytanii.

W naturalny sposób ksiądz został zaproszony do prac komisji związanej z powstawaniem sanktuarium. Pomysł ten ma szczególne znaczenie, ponieważ katolicy na wyspie stanowią mniejszość wyznaniową. Mimo to właśnie tamtejsza społeczność chce stworzyć miejsce poświęcone Janowi Pawłowi II. – Sanktuarium powstaje na bazie dawnego kościoła, który został zniszczony przez trzęsienie ziemi. W sąsiedztwie ma powstać również Centrum Dialogu Kulturowego. Idea nie ogranicza się więc do kultu religijnego. Ma być także przestrzenią spotkania różnych kultur i ludzi – opowiada nasz rozmówca.



Produkcja filmowa przyniosła zyski, które pozwoliły na kolejne działania upamiętniające świętego.

Ważnym momentem dla projektu była wizyta jego inicjatorów u papieża Leona XIV. Podczas spotkania papież podpisał obraz przedstawiający wejście do przyszłego sanktuarium. Obraz został następnie wystawiony na aukcję w Londynie, a uzyskane środki zasiliły budżet inwestycji.

Pamięć musi trwać

Dla księdza Nęcka jest to naturalne przedłużenie historii rozpoczętej wiele lat temu – od pierwszego spotkania z Janem Pawłem II w Krakowie, przez osobiste doświadczenia, pracę nad filmami i publikacjami, aż po zaangażowanie w budowę miejsca jego pamięci na drugim końcu świata.

Bo – jak wynika z jego wspomnień – najważniejsze nie jest samo zachowanie w pamięci o wspaniałym człowieku. Chodzi o to, by pamięć zaprowadziła do działania: do edukacji, dialogu i budowania miejsc, w których kolejne pokolenia będą mogły odkrywać jego dziedzictwo.

Agnieszka Pacuła

Fot.: East News (2), archiwum prywatne (2), materiały prasowe

Efektowne marmurki

Szukasz wypieku, który oczaruje gości hipnotyzującym wzorem i głębią smaku? Te dwukolorowe ciasta to absolutny hit każdego spotkania.



Keks z makiem i żurawiną

SKŁADNIKI:

• 3 jajka • 200 g jogurtu • 100 g maku • 150 g cukru • 1 łyżeczka skórki z cytryny • 280 g mąki • 3 łyżeczki proszku do pieczenia • 5 łyżek grzanego wina • 120 ml oleju • 175 g konfitury żurawinowej • 200 g cukru pudru • suszone żurawiny, posiekane pistacje i kandyzowane kwiaty fiołka do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka zmiksuj z cukrem. Dodaj jogurt, olej i skórkę z cytryny. Do masy dodaj przesianą mąkę z proszkiem. Około 1/3 ciasta odłóż. Pozostałe wymieszaj z makiem i 2 łyżkami grzanego wina.

2. Na spodzie formy rozsmaruj cienką warstwę jasnego ciasta. Resztę jasnego ciasta, ciasto makowe i konfiturę żurawinową nałóż warstwami. Przemieszaj widelcem. Piecz ok. 50 minut w 180°C.

3. Cukier puder wymieszaj z resztą wina. Polej ciasto. Udekoruj żurawinami, posiekanymi pistacjami i kandyzowanymi fiołkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut PORCJE: 16
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Na deser

Krem orzechowo-nugatowy EnerBiO (Rossmann) jest ekologiczną alternatywę dla popularnych kremów czekoladowych.



• 22 zł/400 g

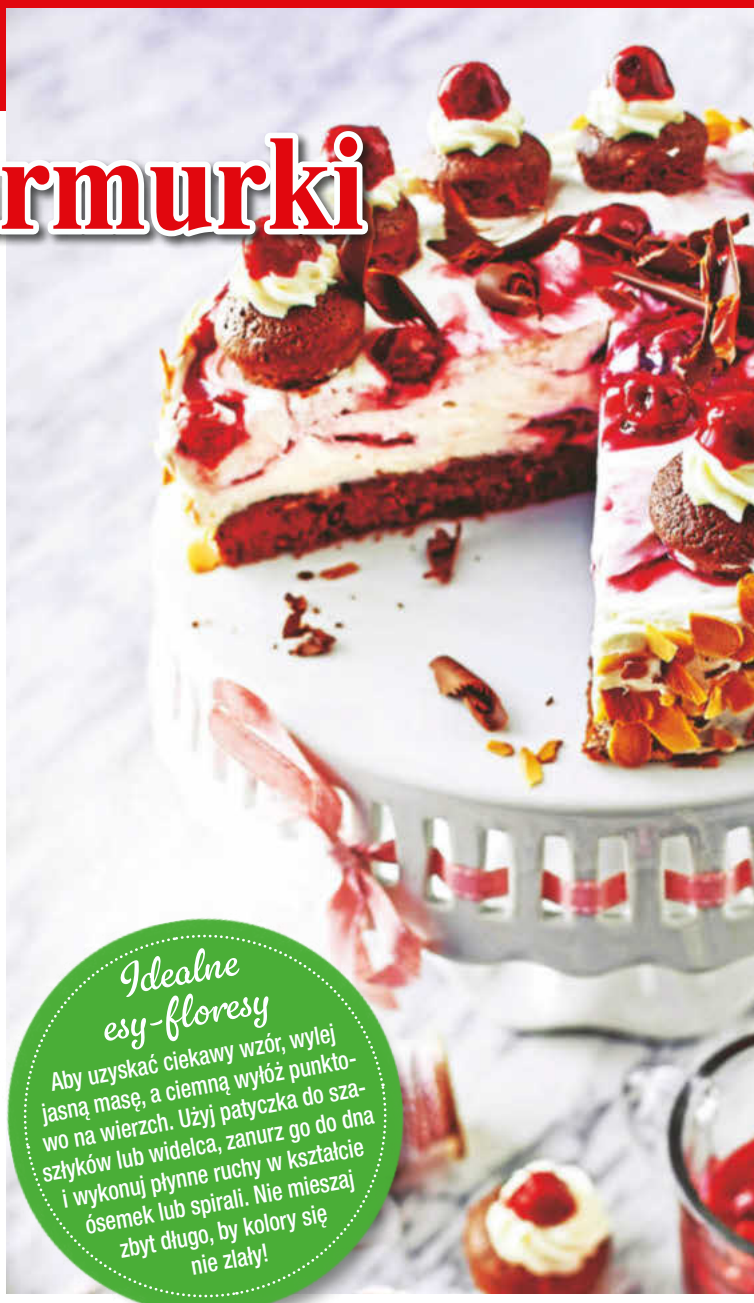
Królewska herbatka

Herbata Assam w puszce z portretem księżnej Diany – idealna na prezent, nawet dla samej siebie. Kupisz na: marina.sklep.pl



• 45 zł/ 40 szt.

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



Idealne esy-floresy

Aby uzyskać ciekawy wzór, wylej jasną masę, a ciemną wyłóż punktowo na wierzch. Użyj patyczka do szaszłyków lub widelca, zanurz go do dna i wykonuj płynne ruchy w kształcie ósemek lub spirali. Nie mieszaj zbyt długo, by kolory się nie zlały!

Marmurek z sezamkami

SKŁADNIKI:

• 1 gotowy blat biszkoptowy • 1 litr kompotu ze śliwek • 4 łyżki miodu • 1 gwiazdka anyżu • kawałek cynamonu • 5 łyżeczek żelatyny • 500 g jogurtu • 2 łyżki soku z cytryny • 2 łyżki sezamu • 5 łyżek cukru

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki osącz, zachowaj 200 ml zalewy. Połowę owoców zalej odłożoną zalewą. Dodaj miód, anyż i cynamon. Gotuj 3 minuty. Dołóż pozostałe śliwki i ponownie zagotuj.

2. Żelatynę namocz. Z masy śliwkowej usuń anyż i cynamon. W ciepłej masie śliwkowej rozpuść spęczniałą żelatynę, wystudź. Jogurt wymieszaj widelcem z sokiem cytrynowym i 2/3 masy śliwkowej.

3. Blat biszkoptowy ułóż na spodzie blachy. Na ciasto wylej krem. Schładzaj 4 godziny. Na patelni stop cukier, dodaj sezam i wymieszaj je z karmelem. Masę rozsmaruj na folii aluminiowej posmarowanej tłuszczem. Kiedy masa stwardnieje, połam ją na kawałeczki. Udekoruj nimi ciasto.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut PORCJE: 10
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Torcik z muffinkami

SKŁADNIKI:

• po 500 g mielonego twarogu i śmietany 30% • 250 g mascarpone • 1 czekoladowy spód do tortów • 75 g cukru • 1 słoik kompotu z wiśni • po 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej i żelatyny • 12 czekoladowych małych muffinek • zrumienione płatki migdałowe • wiórki czekoladowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Wiśnie wyjmij z kompotu. Kompot zagotuj, zagęść mąką ziemniaczaną wymieszaną z 2-3 łyżkami wody. Włóż wiśnie i ponownie zgotuj. Przygotuj żelatynę.
2. Oba sery wymieszaj z cukrem. Odłóż 3 łyżki, do reszty masy dodaj żelatynę. Ubij 250 g śmietany, połącz z tężejącą masą. Wyjmij 12 wiśni, resztę masy wiśniowej wyłóż na czekoladowy spód na przemian z kremem. Przemieszaj. Wciśnij muffinki. Schłodź.
3. Resztę śmietany ubij, posmaruj brzeg tortu, obsyp płatkami. Udekoruj muffinki. Posyp wiórkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **50 minut** **PORCJE:** **12**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**





Babka na maślance

SKŁADNIKI:

• po 200 g czekolady i masła • 175 g drobnego cukru • 1 cukier waniliowy • 4 jajka • 300 g mąki • 1/2 op. proszku do pieczenia • 75 g naturalnej maślanki • 100 g śmietany 30% • tłuszcz i mąka do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Posiekaj 100 g czekolady i stop ją. Masło utrzyj z cukrem oraz cukrem waniliowym. Kolejno wbij jajka. Przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia i na przemian z maślanką dodaj do ucieranej masy. Ciasto podziel na dwie części. Do jednej dodaj czekoladę. Formę z kominkiem posmaruj tłuszczem i oprósz mąką.
2. Porcje ciemnego i jasnego ciasta nałóż na przemian do formy. Ew. lekko przemieszaj. Piecz przez 50 minut w 175°C. Wyjmij z piekarnika, pozostaw 15 minut w formie. Ostrożnie wyjmij i odłóż do wystudzenia.
3. Pozostałą czekoladę posiekaj. Podgrzej śmietanę. Dodaj czekoladę i mieszaj, aż się rozpuści. Wystudź, polej babkę.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **90 minut** **PORCJE:** **20**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Sernik z jagodami

SKŁADNIKI:

• 150 g mrożonych jagód • po 200 g masła i mąki • 300 g cukru • 2 łyżki kakao • 7 jajek • po 500 mielonego twarogu i mascarpone • 5 łyżek mąki ziemniaczanej • 2 cukry waniliowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Jagody rozmroź i osącz. Utrzyj 75 g masła z 50 g cukru. Dodaj mąkę, kakao oraz jajko. Zagnieć ciasto, wylep nim spód tortownicy z pergaminem. Wstaw do lodówki.
2. Utrzyj resztę masła i cukru. Kolejno wbij pozostałe jajka. Dodaj twaróg, połowę mascarpone i 4 łyżki mąki ziemniaczanej.
3. Masę serową rozdziel. Połowę jagód zmiksuj z resztą mąki ziemniaczanej. Mus dodaj do jednej połowy masy serowej. Na schłodzonym spodzie ułóż warstwami masę serową i jagodową. Przemieszaj widelcem. Piecz godzinę w 180°C. Dobrze wystudź. Resztę mascarpone utrzyj z cukrem waniliowym. Wyłóż na wierzch sernika. Dowolnie udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **95 minut** **PORCJE:** **16**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**

Dlaczego warto być wdzięcznym

Zapewnia to nie tylko poczucie szczęścia, ale także zdrowie, a nawet może wydłużyć życie.



Wdzięczność okazywana bliskim to piękne uczucie! Praktykuj to, kiedy możesz.

Przeżywane emocje to procesy chemiczne mające wpływ na organizm. Naukowcy udowodnili, że pozytywne uczucia, jak radość czy wdzięczność, wywołują zmiany chemiczne wzmacniające układ odpornościowy i pomagające zwalczać choroby.

Czym jest wdzięczność?

Zwykle jest odczuwana w stosunku do drugiej osoby, w odpowiedzi na otrzymane od niej dobro, np. bezinteresowną pomoc, komplement. Ale naukowcy podkreślają, że wdzięczność „działa" najskuteczniej, gdy jest wyrażana każdego dnia. To umiejętność dostrzegania dobrych, czasem drobnych rzeczy, sytuacji w codziennym życiu, otoczeniu. Podziękować można innym, ale też sobie czy Bogu. Można poczuć wdzięczność, np. za miłą rozmowę z sąsiadką, dobra kawę, udane zakupy.

Wzmocniona odporność

Wdzięczność redukuje stres oraz reakcje zapalne w organizmie, czyli stany sprzyjające chorobom. Ponadto badania pokazują, że osoby praktykujące wdzięczność częściej dbają o swoje ciało – więcej się ruszają, lepiej śpią, są bardziej zrelaksowane. To wzmacnia organizm, staje się on odporniejszy na działanie wirusów i bakterii. Buduje też odporność psychiczną. Osoby potrafiące dostrzegać pozytywne rzeczy w codzienności lepiej radzą sobie w trudnych sytuacjach.

Lepsza jakość snu

Uświadamianie sobie przed snem rzeczy z dnia, za które można dziękować, pomaga wyciszyć umysł, rozproszyć negatywne myśli i szybciej zasypiać. Potwierdzają to badania prowadzone z udziałem studentów. Zapisywali oni codziennie sytuacje, za które czują wdzięczność. Większość z nich dzięki tej praktyce była spokojniejsza przed snem i lepiej spała.

Zdrowszy układ krążenia

Wyrażanie wdzięczności redukuje wydzielanie hormonów stresu, co przekłada się na niższe ciśnienie krwi. Dlatego to korzystny nawyk dla osób z nadciśnieniem. Co więcej, kanadyjscy naukowcy odkryli, że wdzięczność może chronić przed rozwojem chorób serca, w tym przed jego niewydolnością. W badaniu wykazali, że u osób mających już kłopoty z sercem, wyrażających wdzięczność za pozytywne aspekty swojego życia, było ono w lepszej kondycji niż u tych, którzy wdzięczności nie praktykowali.

Dłuższe życie

Amerykańscy naukowcy sprawdzili, czy wdzięczność wpływa na długość życia. Przez kilka lat badali starsze kobiety, które wypełniły kwestionariusz oceniający poziom wdzięczności. Kobiety z najwyższymi wynikami miały ok. 9 proc. mniejsze ryzyko śmiertelności.

Sposoby praktykowania

Jest ich całkiem sporo. Czasem łatwiej „przelać" słowa na papier niż je wypowiedzieć. Może być to pisanie listów lub maili wyrażających radość czy docenianie osoby mającej pozytywny wpływ na nasze życie. Niekoniecznie listy te muszą trafić do odbiorcy, samo ich napisanie działa terapeutycznie. Taki list można też napisać do siebie. Korzyści przynosi także dziękowanie innym tylko w myślach. Warto uczynić dziękowanie codziennym wieczornym rytuałem. Można zastanowić się przed snem, za jakie 2–3 rzeczy danego dnia jest się wdzięcznym. Można wyrazić to w modlitwie, podziękować Bogu.

Dziennik wdzięczności



Warto spisywać swoje powody do wdzięczności.

- Wystarczy przygotować zwykły zeszyt lub kalendarz biurowy. Najlepiej codziennie, ale nie rzadziej niż 1–2 razy w tygodniu zapisywać w nim powody wdzięczności.
- Na początku może być to jedna rzecz, a z czasem 2–3 powody. Badania sugerują, że skupianie się bardziej na ludziach, którym jesteś wdzięczny, ma większą siłę, niż koncentrowanie się tylko na samych rzeczach. Stąd najlepiej podawać konkretne osoby czy ich zachowania wywołujące wdzięczność.
- Dobra forma zapisu w dzienniku to podanie daty, a następnie 1–3 powodów wdzięczności. Ważne, by pisać tak, aby chcąc zajrzeć do wpisu później, móc przypomnieć sobie daną chwilę, emocje.

Fot.: Adobe Stock (3)

DOBRE ZASADY

Na poprawę odporności

Nie chcesz chorować w sezonie infekcyjnym? Zadbaj o siebie już dziś. Na pewno warto się dobrze wysypiać i regularnie jeść. Co jeszcze?

- Pilnuj witaminy D3. Wspiera organizm w walce z wirusami i bakteriami, stymuluje układ immunologiczny do pracy. Dzięki temu sprawnie broni przed infekcją, a stan zapalny jest neutralizowany. Jesienią, kiedy słońca jest mniej, a tłuste ryby morskie, które są alternatywnym źródłem tej witaminy, rzadko goszczą w naszej diecie, warto pomyśleć o suplementacji. Dodatkowo witamina D3 wzmocni kości i zęby, wpłynie korzystnie na gospodarkę wapniową i pracę mięśni.



- Ruszaj się, najlepiej na zewnątrz. Liczne badania wykazały, że codzienna aktywność fizyczna pobudza produkcję komórek odpornościowych. Ruch nie musi być intensywny, ale powinien trwać około 40 minut. Korzystne działanie sportu na odporność wykazano u osób w każdym wieku. Najlepsza jest aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, ponieważ przy okazji hartuje nasz organizm.

CZY TO PRAWDA?

O łuszczycy

TAK

STRES NASILA ZMIANY

Udowodniono, że stres może spowodować tzw. rzut choroby. Pojawianie się zmian nasilają też używki, picie alkoholu, stany zapalne w organizmie.

SAMA DIETA NIE POMOŻE

Jak dotąd nie zostały ustalone specjalne zalecenia żywieniowe dla osób z łuszczycą. Z badań wynika, że dieta powinna być przeciwzapalna, bogata w warzywa i owoce. Jeśli do tego włączymy suplementację z kwasami omega-3, wspomożemy leczenie. Jednak sama dieta nie leczy choroby.

NIE

TO WYŁĄCZNIE CHOROBA SKÓRY

Procesy zapalne w łuszczycy dotyczą też układu sercowo-naczyniowego, pokarmowego. Chorobie mogą towarzyszyć takie schorzenia, jak np. choroba Leśniowskiego-Crohna, łuszczycowe zapalenie stawów. Chorzy na łuszczycę są również zagrożeni wystąpieniem nadciśnienia tętniczego oraz cukrzycy. U wielu pacjentów rozpoznaje się także depresję, często związaną z odrzuceniem społecznym chorych. Cierpiący na łuszczycę izolują się, co niekorzystnie wpływa na ich psychikę.

IMMUNOFORT®

Lek na lepszą odporność



Lek dostępny w aptekach i sklepach zielarskich bez recepty

Wskazania do stosowania:

Immunofort jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w krótkoterminowym leczeniu przeziębień oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych przeziębień. Produkt leczniczy może być stosowany jako środek pomocniczy w infekcjach górnych dróg oddechowych.

POLSKI LEK od 30 lat NA RYNKU

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub pomocniczą lub na rośliny z rodziny astrowatych dawniej złożonych (Asteraceae dawniej Compositae). Ze względu na aktywność immunostymulującą, lek Immunofort nie jest wskazany w postępujących chorobach układowych, chorobach autoimmunologicznych, upośledzeniu odporności, immunosupresji i chorobach krwi dotyczących układu białych krwinek. **Płyn doustny, produkt złożony.**

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki; nr pozwolenia R/1599.

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

Zasmakuj w ciemnych barwach



Sięgaj po ciemne warzywa i owoce każdego dnia.

Warzywa i owoce z ciemną skórką stanowią niezwykłe źródło mocy! Po jakie warto sięgać?

TOP 7

Fioletowe oraz ciemnoczerwone dary natury kryją w sobie silne przeciwutleniacze. Chronią one komórki przed starzeniem, dbają o wzrok i układ krążenia, ale nie tylko. Przekonaj się, dlaczego warto włączać je do codziennego menu.

1 Bakłażan. Jego skórka kryje nasuninę chroniącą komórki nerwowe. Pokrój go w plastry, posól, a po kwadransie upiecz z ziołami i oliwą. Warto zjadać pół upieczonego warzywa dwa razy w tygodniu jako zdrowy dodatek do zbilansowanego obiadu.

2 Borówki amerykańskie. Wspierają pamięć oraz wzrok, mają niski indeks glikemiczny i mnóstwo błonnika. Najlepiej smakują na surowo jako samodzielna przekąska lub dodatek do jogurtu.

3 Czerwona kapusta. Wzmacnia naczynia krwionośne i odporność. Przygotuj z niej chrupiącą surówkę z dodatkiem jabłka i soku z cytryny, który utrwali jej kolor. Miseczka takiej surówki do obiadu zapewni ci doskonały zastrzyk witamin.

4 Czerwona cebula. Zawiera kwercetynę o działaniu przeciwzapalnym, która wspiera serce. Krój ją w piórka i dodawaj na surowo do świeżych sałatek (np. z pomidorami) lub na kanapki. Pół małej cebuli dziennie to doskonały, zdrowy nawyk.

5 Jeżyny. Stanowią źródło witaminy K – kluczowej dla kości oraz błonnika, który reguluje trawienie. Są najsmaczniejsze na surowo, ale genialnie wzbogacą też poranny koktajl. Dzięki niskiemu indeksowi glikemicznemu są dobrą przekąską także dla osób, które dbają o stabilny poziom cukru.

6 Czarne porzeczki. To prawdziwa bomba witaminy C oraz przeciwutleniaczy, które wspierają odporność i pomagają chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. Najlepiej smakują na surowo, ale sprawdzają się też w smoothie, z twarożkiem lub jako dodatek do deserów. Garść owoców 2–3 razy w tygodniu to prosty sposób na zastrzyk wartości odżywczych.

7 Śliwki. Ich ciemna skórka to źródło antocyjanów, a miąższ dostarcza błonnika wspierającego pracę jelit. Świeże dodawaj do owsianki, sałatki lub jedz jako szybką przekąskę, a suszone sprawdzą się jako dodatek do jogurtu.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Na zmęczone, podrażnione, piekące oczy

Po długiej pracy przy komputerze albo gdy przesadzę z wieczornym oglądaniem serialu, zasłaniam oczy na 15 sekund dłońmi i rozluźniam mięśnie czoła. Wolno przesuwam oczy w lewo, aż poczuję napięcie mięśni gałek ocznych. Powtarzam ćwiczenie, przesuwając oczy w prawo. Co godzinę robię krótką przerwę na szybkie mruganie powiekami.

Iwona z Redy

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

BEZ RECEPTY



Venoforton
Wieloskładnikowy lek ziołowy, który poprawia krążenie, redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, pomaga przy żylakach.
• Cena: 25 zł



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



Biała Perła
Pasta do zębów Intensywna Terapia wybiela głębsze przebarwienia szkliwa spowodowane m.in. piciem kawy i herbaty.
• cena: 25 zł

DLA URODY

Rozjaśniamy przebarwienia

Tak zwane starcze plamy na skórze najczęściej powstają na twarzy i dłoniach. Są sposoby, aby stały się mniej widoczne. Obierz cebulę i umieść ją w woreczku strunowym, rozgnieć na blacie. Przełóż do blendera i zmiksuj z połową szklanki octu jabłkowego. Namocz w tej miksturze płatki kosmetyczne i przyłóż do skóry. Zostaw na 20 minut. Jeśli będziesz powtarzać ten zabieg codziennie, efekty zauważysz po 3–4 tygodniach.



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

REKLAMA



POWIEDZ ZDECYDOWANE „NIE" CIĘŻKIM NOGOM

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

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

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

super produkt 2024 świata kobiety

Łokieć | Kolano | Plecy | Bark | Nadgarstek | Kostka

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

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



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

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

1 KOLAGEN

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

2 KWAS HIALURONOWY

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

3 ELASTYNA

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

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 817 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

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

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

Kazimierz Rudzki

Kamienna twarz wrażliwca

Elegancki, błyskotliwy, czasem zabójczo dowcipny. Jednocześnie był bardzo wrażliwy na krzywdę tych, którzy nie umieli upominać się o swoje prawa.



Aktor miał niepowtarzalny styl – nie próbował wcielać się w postać, ale nadawał jej własne cechy.

Ascetyczna, pokerowa twarz, surowe spojrzenie i nieskazitelna dykcja. Kreacja, w której Kazimierz Rudzki (†65) wykorzystał te atuty, to rola brytyjskiego oficera w filmie „Jak rozpętałem II wojnę światową". Kapitan Ralf Peacoock celebruje na pustyni popołudniowe herbatki i święcie wierzy, że wystarczy przestrzegać regulaminów wojsk Jego Królewskiej Mości, by wygrać wojnę... Legendarna jest jego rola w serialu „Wojna domowa", w którym zagrał ojca głównego bohatera, Pawła.



Kazimierz Rudzki jako oficer brytyjski w „Jak rozpętałem II wojnę światową". Z lewej Marian Kociniak.

Podbił publiczność

Reżyser Erwin Axer (†95) pisał, że aktorstwo Rudzkiego było dla niego zagadką. Nie próbował wcielać się w postać, ale nadawał jej własne cechy. Bohater ma być właśnie taki: ważący każde słowo, taksujący rozmówcę wzrokiem i oszczędny w geście.

Kazimierz Rudzki przyszedł na świat w sferze „kupiecko-artystycznej". Jego ojciec prowadził jeden z najbardziej znanych sklepów muzycznych międzywojennej Warszawy. Kazimierz nie przejął rodzinnego biznesu. Jeszcze przed wojną zaczął pracę reżysera teatralnego. Zdobył też popularność jako konferansjer.

Jego plany pogrzebała wojna. Walczył w kampanii wrześniowej, dostał się do niewoli i sześć lat życia zmarnował w oflagach. Jego ojciec został zatrzymany przez Niemców już w 1939 r. i zamordowany w Palmirach. Matka zginęła w 1943 r. w obozie koncentracyjnym. Z rodziny ocalała siostra Helena.

Po wyjściu z obozu Kazimierz Rudzki został zmobilizowany do teatru wojskowego. Ponoć zakochał się w Danucie Szaflarskiej, ale ożenił się z Walą Ablewską. Związek ze śliczną dziewczyną, kelnerką, odradzali mu znajomi. I nie mieli racji. „Było to jedno z nielicznych udanych małżeństw, jakie znam" – pisała jego siostra.

Niesłychanie poważnie traktował zawodowe obowiązki. Kiedyś z 40-stopniową gorączką pojechał na spektakl. – Przedstawienie musi się odbyć, a tak od razu nikt mnie nie zastąpi – oświadczył żonie. Cena była wysoka: zapalenie płuc, z którymi miał kłopoty od czasów oflagu, i trzymiesięczny pobyt w sanatorium.

„To człowiek o irracjonalnym wręcz poczuciu sprawiedliwości. Nie było krzywdy, której nie chciałby naprawić"

– Kazia Rudzkiego pamiętam jako człowieka o irracjonalnym wręcz poczuciu sprawiedliwości – wspominał Andrzej Łapicki (†87). Potrafił np. walczyć o pieniądze dla dozorcy ze Starówki, który nie otrzymał należności za wypożyczenie mieszkania ekipie telewizji. Wspomagał byłych kolegów z oflagu i wdowy po szkolnych przyjaciołach.

Trzeci krzyż

Na początku lat 50. pojechał do Kazimierza Dolnego. Zauważył, że na Górze Trzech Krzyży stoją tylko dwa. Proboszcz tłumaczył to sprzeciwem władz miasta. Rudzki zasypał więc urząd monitami i... odniósł sukces. A gdy w Kazimierzu pojawił się Bierut, Rudzki oświadczył urzędnikom: – Dobrze, żeście się z tym krzyżem pośpieszyli, bo towarzysz Bierut osobiście przybył sprawdzić, czy już wszystko w porządku.

Fot.: East News, NAC

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

cienki, mocny sznurek
następca w linii prostej
pokrywa dachu
masa z ula
wróbel
straszne wydarzenie
imperty-nent
atleta, mocarz
ocena jurora
rezystancja
trauma
jasna czupryna
zapora wodna
pręt
murawa
worek na pierze
zniżka ceny towaru
1
cenna karta
wizytowe ubranie męskie
jakość towaru
6
boczna ścianka pudełka zapałek
urząd rektora
może być polowa
stop z huty
gęsta zupa
zaleta
duży rozmiar
naszywana na dziurę
mężczyzna, gość
znak graficzny liczby
gatunek sera
miga się od roboty
ptasie gody
sypialnia waćpani
pnie się po niej chmiel
kraje wschodnie, Wschód
kosmetyczny minerał
rozprowadza farbę
rutyniarz, wyjadacz
sposobność
przyrząd ślusarski
loteria liczbowa
materiał wiążący
polowy mundur
nadobność
górski wiraż
część kończyny górnej
3
buhaj
leci w kosmos
był walutą Włoch
na piłkę lub śmieci
jednostka ludzka
szosa
prohibicja
francuski arystokrata
atomowy w elektrowni
ubranko dla bobasa
5
egoista, samolub
głęboka dolina rzeczna
luźny żakiet
bywa żelazna
sterta drewna na ognisko
owoc z gaju
2
kłujący ból
gruby kij
biedrzeniec
formacja piłkarska
w nim winda
śpiew morza
rudel łodzi
wśród futer
kwesta na mszy
niżej od adiunkta
komplet kart do gry
spaja blachy z bobowatych
ciepły do przykrywania się
4
wchodzi w skład opium
dawniej student

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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

											TRUDNOŚĆ ★★★★★	
S		2	S		4					S		
									3			
		S	5		S		1					
					S							
			S									

- pokaz filmu
- część stadionu
- mięsień ramienia
- typ lasu
- żywe srebro
- pochyłość
- głos wróbla
- antonim hossy
- pokerowy sekwens
- średni rozmiar
- postument
- posłanie borsuka
- zamiast mostu
- narzędzie do mieszania
- wiatr pustynny
- jadalnia mata

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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)

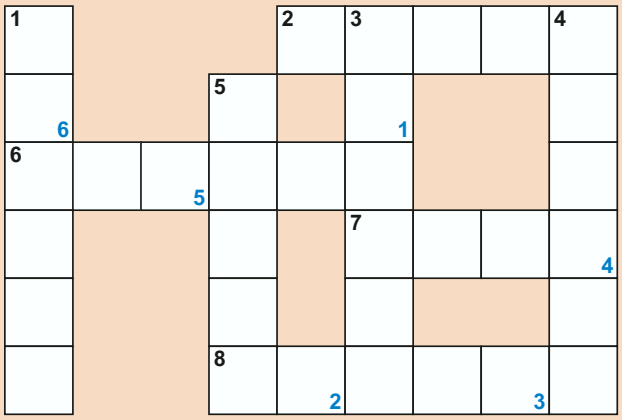
WYKREŚLANKA

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

- EMITER
- MALWA
- MELON
- MOŹDZIERZ
- OBCĘGI
- ODPADEK
- OWCZARZ
- PALNIK
- POWÓDŹ
- PROBLEM
- ZAJĄC
- ZBOŻE

A	W	L	A	M	TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
Z	R	A	Z	C	W	O
R	K	E	Ą	O	P	D
E	K	J	T	O	L	P
I	A	I	W	I	R	A
Z	G	Ó	N	O	M	D
D	D	Ę	B	L	A	E
Ź	C	L	C	J	A	K
O	E	Ż	O	B	Z	P
M	A	M	E	L	O	N

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
2. matecznik
6. wydaje wyroki
7. sopocki deptak
8. poradlne

PIONOWO:
1. ... totalitarny
3. mag plemienny
4. zdobi jelenia
5. gałąź nauki

1	2	3	4	5	6

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

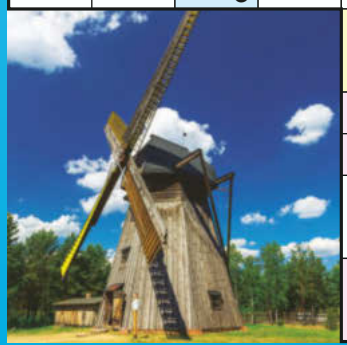
PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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



np. wołowina
środek do mycia włosów
nasza, od narodzin Chrystusa
ma równe boki
budowla obronna
do hodowli ryb
... alpejski
kolor zimy
zielony chrzan
wypełnia wsypę
mebel Madeja
popis diwy
więcej niż duet
na strzechę
kusi do grzechu
1
2
pochodzi od muflona
paryski pałac
ugniata asfalt
delfin
czółno z pnia
płetwonoga w morzu
ogród z fauną
tłumny zjazd
zetknięcie
centralne miejsce w cyrku
górskie kolce
bakaliowe ciasto
6
blacha praczki
sojowy „ser”
niemiecki hrabia
opłata za naukę
taniec wirowy
maść konia
obramowanie stołu
floem
z niej bigos
złącze blach
skraj dachu
biały napój
zamieszanie
na grubego zwierza
syrena lub oreada
sposób postępowania
4
duża papuga
np. notarialna
mała, okrągła czapeczka
kleks lub zaciek
szkło filatelisty
potocznie o czasie wolnym
model Hondy
3
składnik ponczu
owoc łopianu
uratowała Noego przed potopem
nie ona zdobi człowieka
bombowa wyrwa
rozwój, rozkwit
scheda
zakwita w maju
wódka z destylatu kminkowego
ozdobna peleryna księdza
5



Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

część garsonki / sala szkolna
faworyty
przechadzka
krew dzikiej
majątek oblubieńcy
ciężarki do ćwiczeń / kanapa u lekarza
zespół tancerzy i tancerek
kształt jajka
7
wabik na muchy
np. uciskowa
spis rzeczy do zrobienia
buczek w aucie / ogół gazet
z oliwek
po czerwcu
tnąca krawędź
2
pasek wokół hełmu
np. onyks
4
lekkie płótno / klan
futrzany szal
obok trefla
kanibal
pośrednik handlowy
5
np. przedwyborczy
ojciec
rywal Jelcza
chlorek sodu / wikol
wpłacona suma
np. żałobnica / ułożenie ciała
trunek z kraju Kwitnącej Wiśni
obok kleru
elektroniczna muzyka taneczna
droga rajdu
włoski sos
do odmierzania porcji
„żabi" śmiech
tura, runda
harmonijka ustna
łóżko majtka
obóz cygański
Oskar Kolberg / spray
darowanie winy, przebaczenie
nielot w zoo
bita droga
winegret / ampułka
główny kościół diecezji / kuzyn żyrafy
Atlantyk / ramię wagi
degolówka
głośny skandal / szybka karetka
teren
hałas, zgiełk
może być dobra lub boska
nie poziom
okienko w banku
rogaty ssak / miara złota
zaczyna skalę
dawniej odwrotna strona
1
... Jędrusik, aktorka
6
słup, kolumna
gatunek jabłek
szata liturgiczna
3
rodzaj opału
długa karabinu
bzik na punkcie czegoś

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7

Pocenie się jest nam niezbędne, ale...

Pocenie się jest rzeczą naturalną, która gwarantuje utrzymanie prawidłowej temperatury ciała. Z drugiej jednak strony, zwłaszcza gdy jest nadmierne, powoduje mnóstwo kłopotów, choćby natury estetycznej. Dobry dezodorant pomoże uporać się z tym problemem.



Wysoka temperatura otoczenia, wysiłek fizyczny (ciepło wytwarzane w wyniku pracy mięśni) sprawiają, że nasz organizm nagrzewa się szybciej. Ma on jednak naturalny system chłodzenia, który zapobiega przegrzaniu się. Takim czynnikiem chłodzącym jest pot. Mechanizm chłodzący organizmu działa tak, że dzięki rozszerzaniu się naczyń krwionośnych więcej krwi dociera pod powierzchnię skóry, gdzie ulega schłodzeniu. Jeśli to nie wystarcza, organizm zaczyna wydzielać pot, który przez małe kanaliki wypływa na powierzchnię skóry. Parując pot odbiera ciepło skórze i krwi, która pod nią przepływa i oddaje otoczeniu.

Latem zwłaszcza, pod wpływem wysokiej temperatury na zewnątrz, ale także z powodu stresu, czy złej diety pocimy się obficie. Największym problemem związanym z poceniem się jest nieprzyjemny zapach. Nie jest to jednak zapach samego potu, ale skutek działania bakterii. Nadmierne pocenie się, przykry zapach to dolegliwości natury estetycznej, które jednak mogą być powodem poważniejszych problemów, tym razem natury emocjonalnej, czy społecznej. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Tymczasem możemy się z nią i jej skutkami uporać dość prostymi sposobami.

Po pierwsze: nośmy odzież, bieliznę, buty z naturalnych surowców, tak aby skóra mogła swobodnie oddychać. Po drugie: trzeba pamiętać o higienie, szczególnie w upalne dni i podczas wysiłku fizycznego. Po trzecie: niezbędny jest dobry dezodorant, który będzie skutecznie neutralizował przykry zapach. Ważne też, aby był on przyjazny dla skóry.

Na rynku mamy tak duży wybór produktów, że trudno wybrać odpowiedni. Czym się więc kierować? Warto po prostu sięgnąć po sprawdzony produkt, jak dezodorant Super Deo firmy Reutter, któremu zaufało wielu klientów w Europie i to od wielu lat. Przede wszystkim zwróćmy uwagę, czy jest to produkt oryginalny, bo tylko taki gwarantuje odpowiednią jakość. Po posmarowaniu skóry dezodorantem Super Deo powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jest bezwonny, więc nie kłóci się zapachem z ulubionymi perfumami. Nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży. Nie zostawia też plam na ciele i ubraniu. Super Deo jest produktem oryginalnym i doskonale działa przez cały dzień, a jedno opakowanie wystarcza nawet na rok.

Dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały.
Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów.
Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: **ok. 19 zł**

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



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

14 IX PONIEDZIAŁEK

„Jak Mojżesz wywyższył węża na pustyni, tak trzeba, by wywyższono Syna Człowieczego (...)” J 3, 14-15

Często odwracamy wzrok od tego, co boli: własnej słabości, porażki, choroby, winy. Krzyż, który zdawał się znakiem klęski, stał się źródłem życia. Wiara zaczyna się, gdy odkrywam, że Chrystus jest większy niż to, co mnie niszczy.



Uroczystość Podwyższenia Krzyża Świętego. Upamiętnia odnalezienie przez św. Helenę drzewa krzyża, na którym umarł Jezus i wyraża głęboki sens krucyfiksu, który jest ceną zbawienia człowieka i sednem życia chrześcijanina.

15 IX WTOREK

„Bądź dla mnie skałą schronienia, warownią, która ocala” Ps 71, 3

Nie każdą burzę można uciszyć, ale każdą można przetrwać, jeśli wiadomo, gdzie stanąć. Często szukamy bezpieczeństwa w pieniądzach, planach, kontroli nad sytuacją albo aprobacie innych. Psalm przypomina, że prawdziwą skałą jest Bóg – nie zawsze usuwa zagrożenie, ale nie pozwala, aby nas ono pochłonęło. Na czym opieram się dzisiaj, gdy tracę poczucie bezpieczeństwa?



MODLITWA DO NMP BOLESNEJ

Patronka dnia: Najświętsza Maryja Panna Bolesna. – A Twoją duszę miecz przeniknie, aby na jaw wyszły zamysły serc wielu – powiedział Maryi starzec Symeon podczas ofiarowania Jezusa w świątyni. Te słowa spełniły się pod krzyżem.

Matko Ukrzyżowanego, oddawaj Ojcu Niebieskiemu ludzkie cierpienia, jak ofiarowałaś mękę Twego Syna i ból matczyny. Ucz nas przyjmować każdą wolę Bożą, w cierpieniu zachować ufność i znosić je mężnie w zjednoczeniu z Chrystusem. Amen.

16 IX ŚRODA

„Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca (...)” 1 Kor 13, 1

O wartości słów nie decyduje ich brzmienie, lecz miłość, z której wypływają. Bez niej nawet prawda staje się hałasem, który zagłusza drugiego. A miłość sprawia, że najtrudniejsze rozmowy nie niszczą, lecz dają do myślenia.

Patronka dnia: święta Edyta. Nieślubna córka władcy Anglii, odrzucała wszelkie zaszczyty: najpierw koronę, potem ważne funkcje w klasztorze.



17 IX CZWARTEK

„Odpuszczone są jej liczne grzechy, ponieważ bardzo umiłowała. A ten, komu mało się odpuszcza, mało miłuje (...)” Łk 7, 44. 47

Piotr widział w kobiecie głównie grzechy, a Jezus – jej łzy i pragnienie nowego życia. My też łatwo zamykamy kogoś w jednym błędzie, trudnej przeszłości albo krzywdzącej opinii, a to przesłania nam człowieka.

Patronka dnia: święta Hildegarda z Bingen. Średniowieczna mistyczka i doktor Kościoła, miała nadprzyrodzone wizje. Sporządzała ziołarskie mikstury.



Płynąc, słyszał głos Boga

Bartek Kubkowski – Polak, który jako pierwszy przepłynął Bałtyk, wyznał, że to zbliżyło go do Boga. – Czasami panikowałem, ale gdy zaczynałem się modlić, czułem spokój... Tak jakby ktoś mnie złapał za rękę i powiedział: „płyń spokojnie”. Czułem Bożą obecność – wyznał pływak. Miał wrażenie, że słyszy odpowiedź Boga na swoje pytania.... W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „(...) 65 Godzin Bez Snu – Bartek Kubkowski”.



Fot.: Adobe Stock, Brewiarz.pl, www.churchofjesuschrist.org, Kosciol.wiara.pl, www.hildegarda.pl, Wikipedia.org (2), YouTube.com/Przemek Górczyk Podcast

ŻDEGO DNIA



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



18 IX PIĄTEK

„Wszystko bowiem, co jest na świecie, a więc: pożądliwość ciała, pożądliwość oczu i pycha tego życia, pochodzi nie od Ojca, lecz od świata (...)” 1 J 2, 16-17

Święty Jan nie każe odrzucić świata, lecz przestrzega, aby nie pomylić chwilowej atrakcyjności z prawdziwym, nieprzemijającym dobrem, które człowiek może znaleźć tylko w Bogu. Wola Boża często prowadzi drogą mniej efektowną – przez uczciwość, wierność i służbę, ale takie życie pozostawia trwały ślad. Czy wybierając dzisiaj między tym, co chwilowo imponujące, a tym, co naprawdę dobre, potrafię wybrać to drugie?



Patron dnia: święty Stanisław Kostka. Pochodził z zamożnego rodu, ojciec planował dla niego wielką karierę, ale uciekł z domu i dotarł do Rzymu, gdzie wstąpił do jezuitów. Zmarł w wieku 18 lat. Jeden z głównych patronów Polski.

19 IX SOBOTA

„Błogosławieni, którzy w sercu dobrym i szlachetnym zatrzymują słowo Boże i wydają owoc dzięki swojej wytrwałości” Łk 8, 15

Najważniejsze rzeczy nie dojrzewają dzięki chwilowemu zapałowi, lecz dzięki wierności wtedy, gdy nic spektakularnego się nie dzieje. Słowo Boże potrzebuje czasu: powraca w codziennej modlitwie, w kolejnej próbie przebaczenia i w podnoszeniu się po porażce. Owoc nie pojawia się natychmiast, ale wzrasta w człowieku, który nie rezygnuje z dobra tylko dlatego, że nie widzi szybkich rezultatów.



Patron dnia: święty Józef z Kupertynu. Z trudem przyjęto go do zakonu, bo nie był bystry. Po święceniach ujawniły się jego dary nadprzyrodzone, w tym lewitacje. Przez to stanął przed inkwizycją, ale został uniewinniony. Nawrócił wielu.

20 IX NIEDZIELA



„Czy na to złym okiem patrzysz, że ja jestem dobry?”

„«Królestwo niebieskie podobne jest do gospodarza, który wyszedł (...) nająć robotników do swej winnicy. (...) Gdy więc przyszli pierwsi, myśleli, że więcej dostaną; lecz i oni otrzymali po denarze. (...) szemrali (...), mówiąc: „Ci ostatni jedną godzinę pracowali, a zrównałeś ich z nami, którzy znosiliśmy ciężar dnia i spiekotę”. Na to odrzekł (...): „Przyjacielu, nie czynię ci krzywdy; czyż nie o denara umówiłeś się ze mną? (...) Czy na to złym okiem patrzysz, że ja jestem dobry?” Mt 20, 1-16a

Izabela Waszkiewicz: Gdyby pracodawca zapłacił tyle samo komuś, kto pracował 12 godzin, i komuś, kto pracował tylko godzinę, uznalibyśmy to za niesprawiedliwe.

Ks. Przemysław Kawecki: Jezus opowiada o królestwie Bożym, tam nie liczą się przepracowane godziny. Pierwsi robotnicy nie zostali oszukani: otrzymali denara – na tyle się umówili. To była zapłata za dzień pracy pozwalająca bardzo skromnie utrzymać rodzinę. Ostatni dostali tyle samo, bo gospodarz okazał im miłosierdzie. Bóg nie daje człowiekowi tylko tego, na co zasłużył, lecz także to, czego potrzebuje.

Skoro ostatni otrzymują tyle samo co pierwsi, to czy warto wierzyć od młodości? Łatwo traktujemy wiarę jak system zbierania punktów: byłem na tylu mszach, odmówiłem tyle modlitw, Bóg powinien dać mi więcej. Wiara nie może być kalkulacją. Ten, kto wierzy od dziecka, wiele zyskuje – przez lata może żyć blisko Boga, otrzymywać Jego światło i czynić dobro. W królestwie Bożym nie ma przywilejów za staż. Jest wdzięczność za to, że zostaliśmy zaproszeni wcześniej.

Dlaczego robotnicy, którzy otrzymali uczciwą zapłatę, są rozgoryczeni? Dopóki nie zobaczyli wypłaty innych, denar im wystarczał. Niczego im nie zabrano, ale cudza hojnie otrzymana zapłata sprawiła, że poczuli się poszkodowani. I my umiemy cieszyć się swoim życiem, dopóki nie zobaczymy cudzego sukcesu czy awansu. Zazdrość jest chorym spojrzeniem: cudze dobro wydaje nam się własną stratą.

Znalazł przepis na hit

Siadając do pracy, myślał o ukochanej. Osobista nuta sprawiła, że „(Everything I Do) I Do It For You" podbiło nasze serca.



– Kiedy następnym razem posłuchacie tej piosenki, zwróćcie uwagę na zastosowanie kontrmelodii. Fortepian gra jedno, a wokal prowadzi zupełnie inną melodię – prosi Bryan Adams.



Ballada „(Everything I Do) I Do It for You" najpiękniej opowiada o miłości Lady Marion i Robina.

Zajrzyj w moje oczy, a zobaczysz
Ile dla mnie znaczysz.
Przeszukaj swoje serce,
przeszukaj duszę.
A kiedy mnie tam znajdziesz,
Nie będziesz już więcej szukać.
Nie mów, że nie warto próbować.
Nie wolno ci mówić, że nie warto
za to umierać.
Wiesz, że to prawda:
Wszystko, co robię, robię dla
ciebie, dla ciebie, tak…

W czerwcu 1991 r. świat oszalał na punkcie utworu, który był zarazem wielką deklaracją miłości i perfekcyjnie skrojonym przebojem radiowym. 35 lat później pozostaje jedną z tych ballad, które błyskawicznie przenoszą nas do innej epoki, czasu kaset magnetofonowych, kina przygodowego i niewymuszonego romantyzmu. Co więcej, robi to z niezwykłą klasą.

Chwila i gotowe!

Wszystko zaczęło się od filmu „Robin Hood. Książę złodziei" (1991). Kompozytor Michael Kamen wymyślił muzyczny motyw miłosny dla Kevina Costnera i Mary Elizabeth Mastrantonio, ale miał mieszane uczucia. Zaczął więc szukać artysty, który potrafiłby zamienić go w przebój. Podobno rozmawiał z Kate Bush i kilkoma innymi gwiazdami. Jednak dopiero 31-letni Kanadyjczyk Bryan Adams nadał melodii właściwy ton. Wystarczyło 45 minut... i gotowe! – To był jeden z tych momentów, które zdarzają się bardzo rzadko. Chwila, kiedy po prostu wiesz, że powstała dobra piosenka. Nie masz jeszcze pojęcia, czy stanie się przebojem, ale czujesz, że jest wyjątkowa – mówił Adams.

Fani plotkowali, że muzyk przemycił w „(Everything I Do) I Do It For You" własne romantyczne uczucia do modelki Cecilie Thomsen, z którą był wtedy związany. Nie zaprzeczył... Duńska piękność pojawiła się zresztą później w kultowym teledysku „Have You Ever Really Loved a Woman?" (1995).

Oczywiście twórcy filmu... szukali dziury w całym. Początkowo nie byli przekonani do nowoczesnego brzmienia piosenki. Michael Kamen uważał nawet, że powinny pojawić się w niej średniowieczne instrumenty. Adams stanowczo się temu sprzeciwił. – To ma być popowy przebój, a nie muzyka z epoki – przekonywał. Dobrze, że postawił na swoim!

Na organach

Sukces komercyjny „Everything I Do..." był oszałamiający. W Wielkiej Brytanii piosenka spędziła 16 tygodni na pierwszym miejscu listy przebojów. To rekord, który przez lata pozostawał niepobity. Latem i jesienią 1991 r. była dosłownie wszędzie: w radiu, telewizji, na szkolnych dyskotekach i niezliczonych ślubach. – Słyszałem, że grano ją na organach podczas ceremonii. O Boże! – śmiał się Adams. Mało tego, otrzymała nagrodę Grammy i nominację do Oscara oraz Złotego Globu.

W Polsce to szaleństwo zbiegło się w czasie z transformacją ustrojową. Zachłannie chłonęliśmy zachodnią popkulturę, kasety Bryana Adamsa krążyły po bazarach i pierwszych wolnorynkowych sklepach muzycznych, a plakaty z BRAVO z jego uśmiechniętą twarzą zdobiły niejedną ścianę.

35 lat po tamtych wydarzeniach Bryan Adams nie odcina się od swojego największego hitu. Wie, że dla wielu fanów to podkład muzyczny ich pierwszych miłości, ślubów i narodzin dzieci. A także wspomnienie beztroskiej młodości. – Nadal regularnie wykonuję „Everything I Do..." na koncertach. Patrzę wtedy ze wzruszeniem, jak rozbłyskują światła zapalniczek i telefonów, a ludzie śpiewają razem ze mną słowa tej pięknej ballady – mówi.

Maciej Misiorny

Fot.: Getty Images, materiały prasowe



Modlitwa przed cudownym wizerunkiem Matki Bożej Dobrej Rady.



Leon XIV po raz drugi jako papież przybył do Genazzano.

Wrócił do ukochanej Matki

Znów modlił się przed wizerunkiem Maryi, której zaraz po wyborze na papieża zawierzył swój pontyfikat. Matka Boża Dobrej Rady jest Ojcu Świętemu szczególnie bliska od lat.

W wigilię uroczystości Narodzenia Najświętszej Maryi Panny, którą Kościół obchodzi 8 września, Leon XIV udał się do odległego o 40 km od Rzymu Genazzano. To miejsce, gdzie czczona jest od wieków Matka Boża Dobrej Rady. Tutaj o. Robert Prevost zawsze przybywał z radością w sercu. Trudno zliczyć, ile razy klękał przed Jej cudownym wizerunkiem, prosząc o opiekę i prowadzenie. Pierwszy raz przybył tam w latach 80. ubiegłego stulecia, gdy studiował w Rzymie. Matka Boża Dobrej Rady jest patronką zakonu augustianów, do którego należy papież.

– Jak pamiętacie, już w pierwszych dniach pontyfikatu odczułem powinność i głębokie pragnienie, by udać się do Genazzano, do Sanktuarium Matki Bożej Dobrej Rady, która przez całe moje życie towarzyszyła mi swoją matczyną obecnością, mądrością i przykładem miłości do Syna – Syna, który zawsze jest centrum mojej wiary – od tej refleksji Leon XIV zaczął homilię wygłoszoną 7 września.

„Matka Boża Dobrej Rady przez całe moje życie towarzyszyła mi swoją matczyną obecnością”

Wspomniany wyjazd Ojca Świętego do Genazzano 10 maja 2025 roku to była pierwsza podróż nowo wybranego papieża, który chciał w tym wyjątkowym miejscu zawierzyć Matce Bożej swój pontyfikat. A dwa dni wcześniej, gdy konklawe wskazało go na sternika łodzi Kościoła, zanim wyszedł na balkon Bazyliki św. Piotra, by ukazać się zebranym na placu wiernym, modlił się przed kopią tego wizerunku w Kaplicy Paulińskiej w Watykanie.

Cudowny wizerunek Matki Bożej Dobrej Rady, znajdujący się w sanktuarium w Genazzano prowadzonym przez augustianów, dotarł tam w nadprzyrodzony sposób. Według legendy, kościół w miasteczku popadał w ruinę, a pieniądze, które na remont przeznaczyła wdowa Pretruccia, okazały się niewystarczające. 25 kwietnia 1467 roku, podczas nieszporów, mieszkańcy usłyszeli przepiękną muzykę płynącą z nieba. Spojrzeli w górę i ujrzeli tajemniczą chmurę opadającą na nieukończoną ścianę kościoła. Po chwili wyłonił się z niej wizerunek Maryi z Dzieciątkiem, który osiadł na ścianie i jest tam do dziś. Wieść o tym zdarzeniu i cuda, które wypraszała Maryja, sprawiły, że do Genazzano zaczęli przybywać pątnicy. Dwaj pielgrzymi z Albanii ze zdumieniem odkryli, że to obraz pochodzący z miasta w ich ojczyźnie – ze Szkodry. Gdy znalazła się pod oblężeniem tureckim, cudowna ikona zniknęła. „W 1467 roku w dzień św. Marka w godzinie nieszporów pojawił się w chmurze wizerunek Matki Bożej, któremu oddajemy cześć w tym kościele” – głosi napis nad wejściem do sanktuarium w Genazzano.

Leon XIV był tam entuzjastycznie witany przez wiernych czekających przed świątynią. Zanim odprawił mszę świętą w sanktuarium, pociągnął za biały sznurek, by odsłonić niezwykły fresk. Przedstawia on jego samego modlącego się na klęczniku.

Obraz znajduje się na ostatnim wolnym fragmencie ściany w kaplicy, w której przedstawia się papieży przybywających do Genazzano – jest tam uwieczniony Urban VIII, który w 1630 roku powierzył Maryi Włochy dotknięte epidemią dżumy, Pius IX i Jan XXIII. Nie zabrakło też bliskiego sercu Polaków Jana Pawła II.



Leon XIV pociągnął za sznurek i odsłonił fresk, który przedstawia go podczas modlitwy.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Pozwólmy, aby pokój wzrastał w nas. Zakiełkuje on w świecie. A Matka Dobrej Rady będzie nam towarzyszyć w tej misji”

Fot.: East News (3)

włoski satanista + paryska kurtyzana + szwedzka noblistka + gwiazdor Hollywood + geniusz fizyki kwantowej + zawodowy morderca + gejowski poeta + aktorka filmów erotycznych + hiszpański transwestyta + gwiazda koszykówki NBA + wiceprezydent USA

BYLI NAJGORSI, A JEDNAK SIĘ NAWRÓCILI! HISTORIE NIEPRAWDOPODOBNE, A PRAWDZIWE...

W świecie, który coraz mocniej odrzuca Boga, dzieją się rzeczy, które trudno wytłumaczyć rozumem. Ludzie, którzy gardzili wiarą, śmiali się z religii, drwili z Kościoła – nagle doznają duchowego wstrząsu, który odmienia ich życie. Artyści, naukowcy, skandaliści, mordercy – wszyscy oni dochodzą do momentu, w którym z mroku wyłania się światło.

We wszystkich tych opowieściach powtarza się jeden motyw – ucieczka i spotkanie. Człowiek odchodzi od wiary, buntuje się, bluźni, tonie w grzechu i pogrąża się w beznadziei. A jednak Ktoś idzie za nim krok w krok. Nie odpuszcza. Nie zapomina. W najmroczniejszej chwili – w więzieniu, na łożu śmierci, w samotności – pojawia się sam Bóg.

Dziś, gdy świat ogłasza śmierć wiary, **te historie stają się jeszcze bardziej aktualne**. Bo może największym cudem nie są uzdrowienia czy objawienia, lecz przemiana serca – ta, której rozum nie potrafi pojąć.

Książka uznanego dziennikarza Grzegorza Górnego *Niezwykłe nawrócenia* to zbiór 16 prawdziwych historii ludzi, którzy podnieśli się z dna i wrócili na ścieżkę wiary. Pisarz prowadzi czytelnika przez wstrząsające, ale prawdziwe życie laureatów Nobla, artystów, uczonych i grzeszników, m.in. **aktora Gary'ego Coopera, gwiazdy NBA Koby'ego Bryanta** czy **obecnego wiceprezydenta USA J. D. Vance'a**, którzy w dramatycznych okolicznościach **odkryli, że bez Boga nie ma życia**.

Odbierz już teraz wyjątkową książkę *Niezwykłe nawrócenia* (wartość książki – 12 zł). Nie znajdziesz jej w księgarniach – możesz ją otrzymać tylko TERAZ, w sposób opisany poniżej. **W prezencie dostaniesz piękny, poświęcony obrazek z wizerunkiem św. Pawła**, patrona nawróconych oraz **poświęcony przez kapłana różaniec.**



Przeczytaj książkę, która wstrząsa sumieniem i porusza serce!

Jak zwraca uwagę autor książki, to historie, które napisało samo życie, choć właściwsze byłoby stwierdzenie, że napisał je sam Bóg. *Bez Jego dyskretnej obecności i delikatnych interwencji w losy opisywanych postaci nie byłoby żadnej z opowieści przedstawionych na kartach tej książki. W dzisiejszych czasach coraz powszechniejszego zwątpienia i niewiary to* ***lektura wlewająca otuchę w serca czytelników i dająca im nadzieję****, której źródło bije w rzeczywistości nadprzyrodzonej* – przekonuje Grzegorz Górny.



Odbierz książkę już teraz!

zadzwoń:
12 423 44 23
i podaj swoje dane kontaktowe oraz kod: **03 13 68**

lub

wyślij SMS o treści **31368** pod nr:
721 232 423
(koszt zwykłego SMS-a)