

RAFAŁ BRZOZOWSKI

Jak przekonał się o wielkiej sile różańca?



JAN PAWEŁ II

Spowiadał nawet zagorzałych ateistów

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ✦ LUDZIE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 26
22 czerwca 2026 r.

Cena 3,49 zł
(w tym 8%VAT)



O czym rozmawia z Panem Bogiem?

DARIUSZ KORDEK

Monika Kuszyńska

Ruszyła z ważną misją

MAGDALENA RÓŻCZKA

Całym sercem za dziećmi

Znaleźli receptę na miłość

MARTA LIPIŃSKA I MACIEJ ENGLERT

5 stron krzyżówek

PIĘKNA NASZA POLSKA CAŁA



Dolina Prądnika



Przysmaki z biszkoptem

ZDROWIE

- DLACZEGO WARTO PRZYGARNĄĆ PSA?
- Najlepsza dieta na dobry sen
- O czym mogą świadczyć nagłe napady swędzenia?
- Jak powstrzymać zwyrodnienie plamki żółtej?

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 28.06.2026

Magdalena Różczka

Dawać dziecku siłę i radość

Wykorzystuje każdą wolną chwilę, by budować relacje z bliskimi. Tym razem z ukochaną mamą i najstarszą córką wybrały się nad morze.



Aktorka mówi, że chciałaby być tak dobrym rodzicem, jak jej mama, która dawała córce siłę, radość i poczucie bezpieczeństwa.

Aktorka jest mamą trójki dzieci i wie, jak ważne jest, by każda z pociech czuła się wyjątkowa i doceniania. Magdalena Różczka (47) dba więc o jak najlepsze relacje z bliskimi. Z dwójką młodszych córek, które mieszkają z nią i jej partnerem, reżyserem Janem Holoubkiem (48) jest to prostsze. Rodzice codziennie zajmują się przecież dwunastolatką i sześciolatką, i mają przestrzeń, by porozmawiać oraz zapewnić o wsparciu oraz miłości.

Poszła w ślady mamy

Inaczej jest z najstarszą córką – Wandą Marzec (18), która jest już dorosła. Magdalena Różczka rozstała się z tatą dziewczyny – scenarzystą Michałem Marcem – 13 lat temu. Już wtedy wiedziała, że musi Wandzie poświecić dużo czasu i uwagi, żeby przeszła przez tę trudną rodzinną sytuację jak najlepiej. I udało się. Wanda szybko znalazła pasję, której poświeciła się bez reszty. Tak, jak mama postanowiła zostać aktorką. Już jako kilkuletnia dziewczynka pojawiła się w fabularyzowanym dokumencie „Pocztówka z republiki absurdu" w reżyserii jej ojczyma. A dwa lata temu świetnie zagrała w trzecim sezonie „Rojsta" również wyreżyserowanym przez Holoubka.

Magdalena początkowo nie chciała, żeby córka została aktorką, ale w końcu zrozumiała, że Wanda ma prawo iść swoją drogą. Jest przekonana, że świetnie sobie poradzi. Nastolatka może liczyć na wsparcie mamy. – Ważne jest dla mnie, że kocham, i to daję córkom każdego dnia. Myślę, że to buduje ich pewność siebie, odwagę – wyznała Różczka w wywiadzie dla „Twojego Stylu".

Ona sama również zawsze mogła liczyć na swoją mamę. Jej rodzinna historia też nie była łatwa. Pani Teresa wyprowadziła się od ojca Magdaleny, kiedy córka miała zaledwie 10 miesięcy. Powodem był alkohol. Po jakimś czasie jednak kobieta postanowiła dać mężowi drugą szansę. Niestety, po 5 latach, dla dobra córki, mama odeszła ostatecznie. Aktorka zawsze podkreśla jak wiele zawdzięcza pani Teresie.

– Moja mama daje mi siłę, radość i prawdziwe poczucie bezpieczeństwa – mówiła w jednym z wywiadów. – Kiedyś myślałam, że wszyscy mają takie mamy. Dziś wiem, że jestem szczęściarą. Chciałabym być kiedyś tak dobrą matką jak moja, ale wiem, że to piekielnie trudne – wyznała.



Magdalena z córką Wandą oraz mamą w Trójmieście.



Wanda Marzec to początkująca i utalentowana aktorka.



Z reżyserem Janem Holoubkiem tworzą szczęśliwy związek, mają dwie córeczki.

Fot. na okładce: ZOOM, Akpa (3), East News, Janusz Rosikon/FOTONOVA, House of Food, Adobe Stock

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

Krzysztof Zanussi

Wypadek na planie



Uśmiechnięty, ze znanym mu spokojem w oczach znosi dolegliwości.



Z żoną są osobami wierzącymi, małżeństwem od prawie 50 lat.

Choć od pewnego czasu unikał publicznych wystąpień, tym razem zrobił wyjątek. Reżyser Krzysztof Zanussi (87) pojawił się na premierze najnowszego filmu Pawła Pawlikowskiego „Ojczyzna". Okazało się jednak, że ma rękę w gipsie. – Na zdjęciach w Toruniu doznałem wypadku z własnej winy. Spadłem z jakichś żelaznych schodów i zdołałem połamać sobie rękę, złamać kość czaszki oraz potłuc się ze wszystkich stron. Jak na reżysera to sporo – opowiadał później.

Pan Krzysztof właśnie pracuje nad swoim nowym i pożegnalnym filmem pt. „Całopalenie" i to właśnie na planie najnowszej produkcji doszło do wypadku. Mimo poważnych obrażeń twórca jednak nie przerwał pracy, bo jak sam mówił w wywiadach, to dla niego bardzo ważny projekt.



Ostatni czas był dla niego bardzo pracowity. Robi swój ostatni film pt. „Całopalenie".

Przyznał, że część zdjęć powstawała, gdy leżał w szpitalu. Krzysztof Zanussi dzięki podglądowi na monitorze i rozmowom telefonicznym z ekipą nadal kierował aktorami i operatorami. Jak mówił, po raz pierwszy – i, jak ma nadzieję, ostatni – reżyserował ze szpitalnego łóżka.

Żona – najlepsza opiekunka

W tych trudnych chwilach ogromnym wsparciem była dla niego żona, Elżbieta Grocholska- Zanussi (86). Malarka od lat stoi u jego boku, a teraz – jak mówią bliscy – czule się nim opiekowała, dbając o spokój i rekonwalescencję. To właśnie jej obecność i troska pozwoliły mu szybciej wracać do sił. Na premierze widać było, że choć ciało potrzebuje czasu, duch reżysera pozostaje niezłomny. Uśmiechał się, chętnie rozmawiał. Ma nadzieję, że wkrótce wszystkie jego zdrowotne kłopoty miną.



Rafał Cieszyński
Urodziny na plaży

Życzę ci, żebyś zawsze miał tyle energii co teraz i czasami tylko na chwilę zwolnił, co by mieć czas, żeby przytulić żonkę i nic z nią nie porobić – takie życzenia Alżbeta Lenska (44) złożyła w mediach społecznościowych ukochanemu mężowi z okazji 50. urodzin. Przygotowała też dla Rafała Cieszyńskiego niespodziankę – przyjęcie na plaży w Konstancinie-Jeziornie. Widać, że miłość między małżonkami wciąż kwitnie.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Nigdy nie będziemy naprawdę szczęśliwi, dopóki nie spróbujemy rozjaśnić życia innych."

Helen Keller

Monika Kuszyńska

Tej prośbie nie mogła



Z Anną Dymną artystka współpracuje regularnie.



W czasie 18. edycji Festiwalu Zaczarowanej Piosenki gwiazda śpiewała z głębi serca.

DOCENIONA

Za wspieranie osób niepełnosprawnych otrzymała wiele odznaczeń. Najważniejszym z nich jest Złoty Krzyż Zasługi – nadany przez prezydenta Bronisława Komorowskiego. Artystka nosi też tytuł Lady Disabled – Dama Niepełnosprawna – honorowe wyróżnienie za przełamywanie barier i inspirowanie innych.

Artystka przyjechała do Krakowa, by wesprzeć ważną inicjatywę Anny Dymnej. Wie, jak ważne są takie gesty dla osób szukających sensu w życiu.

Kilka dni temu krakowski Rynek Główny znów wypełniły piękna muzyka i ogromne emocje. Na koncercie „Nadzieja mimo wszystko”, zorganizowanym w ramach 18. edycji Festiwalu Zaczarowanej Piosenki, artyści zwracali uwagę na trudną sytuację osób niepełnosprawnych. Na zaproszenie Anny Dymnej (74), organizatorki imprezy, odpowiedziało wiele gwiazd. Wśród nich nie zabrakło byłej wokalistki Varius Manx, piosenkarki Moniki Kuszyńskiej (46). Ona, podobnie jak podopieczni Fundacji „Mimo Wszystko”, dobrze wie, czym jest niepełnosprawność.

Wybór drogi życia

Gwiazda 20 lat temu przeżyła dramatyczny wypadek samochodowy i w efekcie odniesionych obrażeń straciła władzę w nogach. Tamten moment stał się granicą między dawnym światem, a zupełnie nową rzeczywistością. – Po wypadku życie może pójść w dwie strony. Albo się dołujemy i upadamy, albo właśnie uświadamiamy sobie, jakie życie jest kruche i krótkie. Potem trzeba z życia wyciągnąć to, co nam zostało – stwierdziła w jednym z wywiadów artystka.

„Wiary nie straciłam nigdy, choć z pewnością przeszła ona wtedy wielką próbę”

Ona zdecydowała się walczyć o siebie. I miała dla kogo, u jej boku pojawił się muzyk Jakub Raczyński. – Dostałam od Boga nowe życie i... Kubę, który pokochał mnie za to, jaka naprawdę jestem – wyznawała swego czasu poruszona. Przy nim odzyskała wiarę w siebie. Pierwszy utwór, jaki napisała po wypadku nosił tytuł „Nowa rodzę się” i był przesiąknięty głęboką wiarą w Chrystusa. – Ten tekst był pisany dla Beaty Bednarz na jej płytę chrześcijańską. Kiedy Beatka przeczytała moje słowa, stwierdziła, że jest to tak intymne wyznanie wiary, że sama powinnam zaśpiewać ten utwór – wspomina gwiazda.

Powrót na scenę

Długo wahała się, czy może wrócić do śpiewania, ostatecznie nagrała z przyszłym mężem płytę „Ocalona”. To był jej pierwszy i bardzo ważny krok w stronę powrotu do zawodowej działalności. Prywatnie też wszystko się układało, w 2011 roku artystka wyszła za mąż za Jakuba. Rok później została

Fot.: Akpa(3), Instagram.com/monika_kuszynska_official(2), Instagram.com/tukeip, screen z programu Uwaga!/TVN

odmówić


Niepełnosprawność nie ogranicza piosenkarki.


Ze swoim mężem Jakubem Raczyńskim gwiazda doczekała się dwójki dzieci.

trenerką w „Bitwie na głosy" w TVP2 i w końcu wróciła na wielkie sceny.

Jednak największy cud miał miejsce dopiero w 2017 roku. Wtedy na świat przyszedł jej synek Jeremi. Monika doskonale pamiętała jak dziewięć lat wcześniej, w dniu wypadku, modliła się: „Panie Boże, nie odbieraj mi tego, spraw, żebym mogła być matką, błagałam aż do przyjazdu karetki".

To wielkie pragnienie posiadania potomstwa wygrało nawet z szansą odzyskania sprawności w nogach. Jeszcze w czasie ciąży pojawiła się bowiem możliwość operacji. Jednak Monika się na nią nie zdecydowała ze względu na dobro synka.

W 2018 roku na świat przyszła córka pary – Kalina. Wtedy artyści poczuli, że mają już pełną rodzinę. Powoli zaczęli skupiać się na realizowaniu pragnień zawodowych.

Dodać otuchy

Artystka dostrzegła też jak wiele może zrobić dla innych, dając świadectwo swoim życiem w świetle jupiterów. – Osób niepełnosprawnych w mediach jest bardzo mało, na scenie jeszcze mniej, jak nie wcale. Więc jeśli ja mam szansę na niej być, to niejako przy okazji przełamuję pewne stereotypy, wpływam na świadomość społeczeństwa. To jest bardzo ważna rola – powtarza.

Dlatego właśnie na krakowskim rynku nie była tylko gwiazdą sceny. Była przede wszystkim kobietą, która wie, jak podnieść się po najtrudniejszym upadku – i jak wyciągnąć rękę do tych, którzy wciąż szukają w sobie siły.

Daniel Olbrychski
Na słynnej ławeczce



Kultowy serial „Ranczo" wraca na ekrany po dekadzie, a z nim uwielbiani przez widzów aktorzy. Będą także zaskakujące zmiany w obsadzie, ale nie ma wątpliwości, że najwięcej emocji budzi dzisiaj Daniel Olbrychski (81). Legendarny Kmicic ma zagrać w nowych odcinkach! Wcieli się w Japycza za zmarłego Franciszka Pieczkę (†94) i zasiądzie wraz z innymi mieszkańcami wsi na słynnej ławeczce przed sklepem Więcławskiej, co będzie wyjątkowo odpowiedzialnym zadaniem. Taka sytuacja miała już miejsce, kiedy Leona Niemczyka (†83) zastąpił właśnie Franciszek Pieczka. Czy Daniel Olbrychski zdoła przekonać fanów serialu?

Daria Syta
Ślub jak z bajki



Po pięciu latach wspólnej drogi ich miłość przypieczętował ślub. 4 czerwca Daria Syta (28) tancerka znana z programu „Taniec z Gwiazdami" oraz siatkarz ZAKSY Kędzierzyn-Koźle powiedzieli sobie sakramentalne: „Tak". Uroczystość odbyła się w ogrodach Pałacu Mała Wieś pod Warszawą. Choć ceremonia miała miejsce w plenerze, był to ślub kościelny. Para zaręczyła się w maju ubiegłego roku, a po kilkunastu miesiącach przygotowań stanęła na ślubnym kobiercu. Wśród gości nie zabrakło znanych twarzy, takich jak Rafał Zawierucha z żoną, Olek Sikora, Rafał Maserak, Olga Frycz i Albert Kosiński, a także Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona.

Malwina Buss i Tomasz Włosok
Rodzina się powiększy



Aktorzy nie chcieli, by ich córka była jedynaczką. I udało się – sześcioletnia Jagoda będzie mieć rodzeństwo. Żona Tomasza Włosoka (35) pochwaliła się w mediach społecznościowych zaokrąglonym brzuszkiem. Jest już w drugim trymestrze ciąży i ma nadzieję, że życie stanie się prostsze, bo przez ostatnie trzy miesiące targały nią nudności i większość czasu spędziła w łóżku. – Kac jednodniowy to jeszcze, ale jak trwa prawie trzy miesiące to już jest okrutne. Powoli wracam do żywych – ujawniła na Instagramie Malwina Buss (34). Rodzina powiększy się na jesieni.

Paweł Deląg

Dar późnego ojcostwa

Mądrości życiowej aktor szuka na kartach Biblii. Szczególnie ceni sobie jedną z przypowieści.



W Portugalii znaleźli chwilę tylko dla siebie, zanim ich życie zmieni się na zawsze.

Jest tatą dwóch dorosłych synów, a teraz czeka na narodziny kolejnego dziecka i coraz częściej patrzy na życie przez pryzmat tego, co duchowe. Paweł Deląg (56) pokazał ostatnio w sieci romantyczną sesję ciążową z ukochaną Patrycją Komorowską (36) i przyznał, że dopiero po namyśle dał się namówić na tę pamiątkę. Kadry są czułe i pełne wdzięczności za czas poprzedzający cud narodzin. Para spodziewa się pierwszego wspólnego dziecka, a fani natychmiast zasypali ich gratulacjami.

Nie zakopać talentów

Aktor zwykle ostrożnie uchyla drzwi do swojej prywatności, dlatego ten gest wybrzmiał mocno. Tym razem nie chodziło tylko o piękne zdjęcia. Chodziło o moment, w którym dojrzały mężczyzna znów staje na progu ojcostwa i wie, że dar życia nie jest ani oczywisty, ani zwyczajny. Zwłaszcza, gdy ma się dorosłych synów, a za sobą związki, rozstania i decyzje, które po latach widzi się inaczej.

I właśnie teraz Paweł Deląg wrócił myślami do ewangelicznej historii, która towarzyszy mu od dzieciństwa. Napisał na Instagramie, że od chłopięcych lat została z nim przypowieść o talentach z Ewangelii św. Mateusza. Przypomniał los trzech sług. Jeden dostał pięć talentów, drugi dwa, trzeci jeden. Dwóch pomnożyło to, co otrzymali. Trzeci ze strachu zakopał swój talent w ziemi.

Najmocniejszy był osobisty morał aktora. – To nie jest przypowieść o sukcesie, to opowieść o lęku – napisał. Dalej tłumaczył, że pytanie nie brzmi, ile człowiek dostał, ale co zrobił z tym, co zostało mu powierzone. To brzmi jak spokojny rachunek sumienia po latach. Bez patosu i publicznego bicia się w piersi. Raczej ze świadomością, że życie jest zadaniem.

Od dawna nie jest już tylko ekranowym amantem. Jest człowiekiem, który wiele osiągnął, ale nie sprawia wrażenia kogoś, kto chce na tym poprzestać. We wpisie wspomniał o ludziach rozwijających talenty i pracujących nad sobą. Przyznał, że budzi to w nim podziw, nie zazdrość. Zazdrość nazwał owocem lęku i przekonania, że sami jesteśmy za mali.

Ma dwóch dorosłych synów: Pawła (33) i Mikołaja (25). Z pewnością wie, że wychowanie dziecka nie kończy się na czułych zdjęciach czy wzruszających wpisach. To codzienność, odpowiedzialność i obecność wtedy, gdy kamery są już wyłączone. Życie osobiste aktora nie zawsze układało się prosto. Były relacje, które się kończyły, i wybory, na które po latach patrzy się z większą świadomością.



Wykorzystać to, co się ma

Narodziny kolejnego dziecka mogą więc być dla niego czymś więcej niż radosnym wydarzeniem rodzinnym. Mogą być nowym rozdziałem, w którym bagaż doświadczeń staje się nie ciężarem, lecz życiową mądrością. Człowiek po pięćdziesiątce



Aktorka doradza kobietom, jak zmienić świat na lepszy.

Karolina Nowakowska

Docenia każą chwilę

Po stracie kogoś ważnego w naszym życiu pozostaje cisza, której nie da się zagłuszyć. Aktorka Karolina Nowakowska nadal nie pogodziła się z odejściem ojca, aktora i reżysera Marka Nowakowskiego, który zmarł osiem lat temu. – Tęsknię za Twoją mądrą radą. Brak mi naszych rozmów, plaży i tańców do Paula Anki – wyznała w poruszającym wpisie na Instagramie. Aktorka wierzy, że ojciec czuwa nad rodziną z góry przesyłając promienie słońca, które kochał całym sobą. Karolina Nowakowska, która jest też life coachem radzi, by doceniać każdą chwilę swojego życia i w relacjach z bliskimi stawiać na uważność. – Warto – mówi.



Dziś, gdy znów czeka na dziecko, przypomina, że największe dary wymagają odwagi.

nie ma już złudzeń, że wszystko zrobi idealnie. Może jednak mieć coś cenniejszego: pragnienie, by zrobić to najlepiej, jak potrafi.

– W tej przypowieści nagrodzony zostaje nie ten, kto miał najwięcej. Nagrodzony zostaje ten, kto najlepiej wykorzystał to, co otrzymał – podkreśla aktor. Paweł Deląg z wdzięcznością czeka na wyzwania, które staną przed nim, gdy dziecko przyjdzie na świat. I zrobi wszystko, by być najlepszym tatą.



Jeszcze przed publikacją sesji pokazali zdjęcie, które mówi jasno: czekają na dziecko z ogromną radością.



Wciąż tęskni za tatą i ich długimi rozmowami.

Małgorzata Pieczyńska



Od zawsze kochała przyrodę i czerpała z jej dobroci. Efekty widać jak na dłoni!

Z mężem idzie przez świat już prawie 40 lat. Często osobno, dzięki czemu aktorka jest samodzielna.

Nie zawracam mężowi głowy!

Warszawa i Sztokholm wyznaczają rytm jej codzienności, a natura od lat jest dla niej najczystszą formą odpoczynku. To wśród kwiatów i drzew Małgorzata Pieczyńska (66) odnajduje spokój, którego nie daje nawet najbardziej satysfakcjonująca praca.

Radość z pielęgnacji ogrodu

– Kontakt z naturą daje mi siłę do dalszej pracy – podkreśla. Największą radość daje jej obserwowanie kwiatów, które sama posadziła. Wysiłek fizyczny nie ma znaczenia, gdy widzi efekty. Pielęgnacja roślin to dla niej nie obowiązek, lecz przywilej.

Jej mąż z sympatią przygląda się jej pasji, ale sam pozostaje na uboczu. Gdy przyjeżdżają na działkę, on najchętniej wystawia fotel na środek trawnika i oddaje się lekturze albo sudoku. Ich związek od lat opiera się na niezależności. Żyją na odległość, ale wypracowali własny rytm. Najtrudniejszy bywa brak wspólnej codzienności, dlatego gdy aktorka jest w Sztokholmie, gotuje i wypełnia zamrażalnik obiadami, by mąż miał co jeść. W Warszawie radzi sobie sama.

– Od wielu lat nie jesteśmy tzw. związkiem serwisowym, który obarcza się codziennością. Gdy jesteśmy razem, to oczywiście sobie pomagamy, ale kiedy w Warszawie mam problem z instalacją, to nie dzwonię do Sztokholmu do męża i nie zawracam mu tym głowy, bo przecież na odległość i tak wiele mi nie pomoże. Taki związek na pewno bardzo uczy samodzielności – podsumowuje.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/paweldelag (2), Instagram.com/pkomorowska, Instagram.com/karolinanowakowskaofficial



Aktorka i jej mąż Gabriel Wróblewski idą razem przez życie już od prawie czterech dekad.

Rafał Maślak

Wskazali właści



Jest katolikiem, chodzi do kościoła i wiarę przekazuje swoim dzieciom.

Z ojcem pracował na budowie rodzinnego domu, z mamą rozmawiał o Bogu. Po każdym z nich odziedziczył najlepsze cechy.



Z dwoma braćmi i rodzicami, którzy przekazali mu wartości i wiarę.

O tym, że Rafał Maślak (37) został Misterem Polski 2014, jego ojciec dowiedział się od żony, która wysłała mu smsa. Pan Tomasz był przeciwny udziałowi najmłodszego syna w konkursie piękności. Gdy jednak okazało się, że ten pokonał wszystkich konkurentów do tytułu Mistera, nie krył dumy. – Z trzech moich synów on był największym urwisem – żartuje dziś senior rodu. – Wszędzie go było pełno, niczego się nie bał i umiał postawić na swoim. Może dlatego się wybił.

Rafał Maślak nie kryje, że ojciec był tym rodzicem, który stał na straży porządku. Uczył synów szacunku do pracy, pieniędzy i kobiet. Gdy chodzili jeszcze do szkoły, po lekcjach musieli pracować pod jego okiem na budowie rodzinnego domu. – Był wymagający, ale przy trzech chłopakach trzeba było „twardej ręki”, żeby to wszystko ogarnąć – tłumaczy model. – Każdy z nas miał swoje obowiązki i musiał się z nich wywiązać, żeby nie podpaść tacie – opowiadał. Pan Tomasz pracował jako kierowca ciężarówki. Odkąd jednak został ojcem, nie brał dalekich kursów, bo zależało mu, żeby wieczory spędzać z rodziną.

„Łączą nas w rodzinie szczególne więzi, jesteśmy ze sobą bardzo zżyci”

Opowiadała mu o Panu Bogu

Kiedy nie było go w domu, chłopcami zajmowała się mama. Lubili zostawać pod jej opieką, bo oczekiwała od nich tylko tego, żeby za bardzo nie psocili. – Kiedy byliśmy jeszcze mali, poświęcała nam naprawdę dużo czasu, bo nie pracowała. Poszła do pracy, dopiero gdy skończyłem 10 lat – wspomina Rafał Maślak.

Pani Alina pilnowała, by jej

MARZENIA

Rafał postanowił wziąć udział w wyborach Mistera Polski, bo praca w fabryce opakowań nie była tym, czego pragnął najbardziej. – Przede wszystkim chciałem wyruszyć w świat, udowodnić sobie, że mogę wszystko, że marzenia są po to, by je spełniać – mówi.

wy kierunek





Z żoną Kamilą Nicpoń stworzył szczęśliwą rodzinę. W tym roku będą obchodzić ósmą rocznicę ślubu.



Trzy pokolenia mężczyzn: ojciec, syn i wnuk.

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

„Maślaczkom", jak pieszczotliwie nazywała synów, nic złego się nie stało, a oni bardzo „urwisowali", szczególnie Rafał. Sąsiedzi często przychodzili do niej na skargę. A mama nie umiała się na niego gniewać, był jej oczkiem w głowie.

– Tata nie był zbyt wylewny ani specjalnie otwarty, nie umiał okazywać uczuć, ale mama nie miała z tym problemu – twierdzi model. – Jestem do niej podobny, tak jak ona uczuciowy i wrażliwy, otwarty na innych ludzi. To mi przekazała – dodaje i zwierza się – Często opowiadała nam o Bogu, modliliśmy się razem – podkreśla. W dzieciństwie nie doceniał rozmów z Panem Bogiem. Dziś jest już świadomy, jak ważna jest wspólna, rodzinna modlitwa. Codziennie modli się ze swoimi dziećmi. Uczy 7-letniego Maksymiliana i 5-letnią Michalinę tego, czego nauczyła go mama.

Rafał Maślak chętnie odwiedza dziś mieszkających w Gorzycy rodziców. – Łączą nas szczególne więzi, jesteśmy ze sobą bardzo zżyci. To, jakim jestem człowiekiem, to ich zasługa – opowiada i dodaje – Chodzę z całą rodziną do kościoła na mszę świętą. To czas, kiedy przypominam sobie, skąd pochodzę, kim jestem i jaką siłę ma Bóg.

MAKSYMALNA DAWKA[1]



PRECYZYJNY LEK

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

- kostno-stawowych
- mięśniowych
- reumatycznych

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 niewystarczająca 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, kolana) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Podmiot odpowiedzialny: Klocharni 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

Dariusz Kordek

Każdy dzień modlitwą

Aktor, wokalista, mąż i ojciec. Patrzy na życie z dystansem i spokojem, a nam opowiada o wierze, rodzinie i o tym, co daje mu prawdziwe szczęście.

W tym roku obchodzi 30. jubileusz swojej płyty „Tylko cień…”. Fani mogą go też oglądać w serialu „Klan”.

Nie prosi o role ani luksusy. Wieczorem po prostu rozmawia z Bogiem i dziękuje mu za to, co ma. Dariusz Kordek (61) mówi, że jego wiara z każdym rokiem jest silniejsza, a przekonanie o „Boskim planie” zapewnia mu ogromny spokój.

Pana przygoda z aktorstwem zaczęła się od... kościoła i bycia ministrantem, prawda?

Można tak powiedzieć. Liturgia jest pewnego rodzaju teatrem. Zachwyciłem się nią, bo mogłem odgrywać role. Z czasem byłem też lektorem i prezesem ministrantów. Ksiądz, który nas prowadził, nieżyjący już Tadeusz Łakomiec, był zafascynowany sztuką, utworzył teatr przykościelny. Zaczynałem w nim swoją przygodę z aktorstwem, będąc jeszcze w szkole podstawowej. Choć tak naprawdę wtedy jeszcze nie myślałem poważnie o tej profesji.

Rodzice Panu kibicowali?

Mama, nauczycielka, bardzo we mnie wierzyła. Tata patrzył podejrzliwie na moje zainteresowania. Nie był fanem takiej przyszłości dla syna. Chciał, żebym miał jakiś porządny zawód. Sam był technikiem.

23 czerwca obchodzimy Dzień Ojca. Jakie jest Pana pierwsze skojarzenie ze słowem „tata”?

Fajny gość! Jednak nie zawsze za takiego go uważałem. Jako nastolatek dość surowo go oceniałem. Byłem zbuntowanym młodzieńcem. W tym wieku to chyba normalne. Ale pomijając już ten młodzieńczy bunt, miałem dobry kontakt z tatą. Jeździłem z nim pod Warszawę na działkę, gdzie pomagałem mu w różnych pracach. Pamiętam, jak budowaliśmy razem studnię. Ale potem ten artystyczny świat bardzo mnie wciągnął. Szybko się usamodzielniłem i wyprowadziłem z domu. A kiedy później ludzie chwalili moje umiejętności aktorskie, tata zaczął na to patrzeć łaskawszym okiem.

W latach 90. miał Pan swoje pięć minut. I jak sam Pan przyznał, woda sodowa uderzyła do głowy...

To prawda. Nie wstydzę się powtórzyć tych słów.

Ustatkował się Pan, odkąd założył rodzinę?

Tak. Bardzo się uspokoiłem. Nie

WŁOSKI UROK

25 lat temu zagrał Mariano Italiano w filmie „Poranek Kojota”, a niedawno wymyślił swoje artystyczne alter ego. Występuje na scenie jako... Marjano Italiano, spec od włoskiego maczo disco – jak sam ten gatunek nazywa.



Marjano ma wdzięk, charyzmę i szalony błysk w oku!

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

ń kończę



Po rozwodzie długo walczył o prawo do ślubu kościelnego z ukochaną Elizą Jędrzejewską. Udało się! Para zawarła związek sakramentalny w 2010 roku.



Aktor uwielbia podróże w rodzinnym gronie. Doskonale czuł się w Wenecji, a w tym roku wyjedzie do Czarnogóry.

muszę już szukać, żyć w ciągłej niepewności. Jesteśmy z żoną siedemnaście lat razem i dobrze nam ze sobą. Oczywiście czasem jest ciężko, jak to w życiu. Ale większe kryzysy nas omijają, a mniejsze są do pokonania. Jest nieźle jak na czteroosobową rodzinę, w której każdy jest dość charakterny.

Dzieci dają Panu mocno w kość?

Oboje są dojrzali jak na swój wiek. Maksymilian ma siedemnaście lat, Maria trzynaście. Super dzieciaki nam się trafiły. Wiadomo – burza hormonów – tego nie przeskoczymy. Patrzę na syna i widzę siebie sprzed lat. Też taki zbuntowany.

Potrafi Pan powiedzieć bliskim magiczne słowa „kocham cię”?

Nie mam z tym problemu. Umiem nazwać uczucia. Myślę, że to zasługa mojego zawodu, bo pracuję w nim emocjami. Żeby być dobrym aktorem, trzeba umieć się otworzyć.

A jest Pan w domu kłótliwy?

Raczej jestem jak Felicjan Dulski z „Moralności Pani Dulskiej”. Na wszystko się zgadzam. No, może prawie na wszystko (śmiech). Szczególnie, kiedy prosi mnie o coś moja córka. Wtedy nie trzeba mnie długo przekonywać.

Podejrzewam więc, że to żona jest szefem w Państwa domu?

Tak. To menadżer wysokiego szczebla. Ja jestem od innych spraw: tu trzeba coś zrobić w domu, tam kupić, gdzieś pojechać, zorganizować wakacje...

W tym roku na wakacje gdzie się wybieracie?

Zamarzyliśmy sobie, żeby wyjechać do Czarnogóry. I wszystko wskazuje na to, że uda nam się tam wybrać. Całą rodziną. Fajnie jest posmakować innej kultury, kuchni i języka.

Robi Pan żonie niespodzianki, chodzicie na randki?

Zdarzają się. Chodzimy na spacery, czasem wyskoczymy razem na śniadanie do pobliskiej kawiarni.

A gdy dzieciaki są w domu, jak spędzacie wolny czas?

Jesteśmy normalną rodziną. Czasem emocje biorą górę i najlepiej wtedy uciekać (śmiech), a innym razem jest błogo, siedzimy wszyscy na kanapie i oglądamy serial na Netflixie. Ale też dużo rozmawiamy. To głównie zasługa mojej żony, która jest uduchowioną i konsekwentną osobą.

Wierzy Pan w Boga?

Tak. Ja po prostu wiem, że Stwórca istnieje. Niemożliwe przecież, żeby świat sam z siebie powstał. Coś nie powstaje z niczego. Przyznam, że moja wiara jest coraz silniejsza.

Pana modlitwy są wysłuchiwane?

Modlę się codziennie przed snem. I nawet jeżeli nie jest to dziesiątek różańca, to jest to moja osobista rozmowa z Bogiem. Raczej dziękuję za to, co mam. Nie proszę o konkretne rzeczy, o samochód albo nowy dom. Jeśli już o coś proszę, to o zdrowie dla rodziny i wsparcie.

Czuje Pan opiekę Boga?

Tak. Myślę też, że nie bez powodu jesteśmy na tym świecie. Każdy z nas. Jest w tym jakiś Boski plan.

W zeszłym roku stuknęła Panu sześćdziesiątka. Z jakim nastawieniem wszedł Pan w kolejną dekadę życia?

Bardzo dobrym! Przyznam, że nie czuję się na sześćdziesiąt lat. Cały czas jestem tym samym, pełnym energii Darkiem, przed którym jeszcze wiele planów i możliwości.

A miał Pan kryzys wieku średniego?

Nie miałem nawet czasu, żeby o tym pomyśleć – tyle się działo przez ostatnich piętnaście lat. Powiem więcej: mam wrażenie, że lepiej egzystuję w życiu i zawodzie teraz, niż jakieś dziesięć, piętnaście lat temu.

Gdzie obecnie możemy Pana zobaczyć?

Sporo pracuję. Gram w kilku spektaklach objazdowych. „Wyjście awaryjne”, „Cudowna terapia”. A wiosną przyszłego roku pojawię się w jeszcze jednej produkcji. No i wraca moje kultowe alter ego – Marjano Italiano. Już tego lata Marjano będzie bawił widzów w różnych miejscach Polski.

Publiczność nadal chętnie Pana ogląda. To najważniejsze dla aktora.

To prawda. Bez widzów nas, artystów, nie ma. Magia teatru polega na wymianie energii. Naszej i widowni. Najpiękniejsze rzeczy się tworzy, kiedy te energie się wymieniają. Wierzę, że zawodowo jeszcze wiele przede mną.

Rozmawiał Kamil Waszczuk

Zaufali wielkiej miłości

Nie udają, że istnieją idealne związki. Wiedzą jednak, że miłość, lojalność i poczucie humoru mogą ocalić małżeństwo na całe życie.

Choć obydwoje powtarzają, że nie ma związków idealnych, są razem szczęśliwi od niemal sześćdziesięciu lat. Marta Lipińska (86) i Maciej Englert (80) świetnie się dogadują, mają podobne pasje, a przed rutyną chronią ich szacunek, lojalność i gotowość do kompromisów.

Miłość silniejsza niż wątpliwości

Poznali się w warszawskim Teatrze Współczesnym. Ona, sześć lat starsza, była już uznaną aktorką i żoną Krzysztofa Winiewicza (†53). On dopiero poznawał zawód. – Bardzo się starałem o panią Martę, mając wielu konkurentów – mówił Maciej Englert. Był powściągliwy i nie narzucał się. To zwróciło jej uwagę. – Miał w sobie jakąś intrygującą mroczność. Zabiegał o mnie, robił to jednak bardzo subtelnie. Zakochałam się – wspominała Marta Lipińska.

Próbowała powstrzymać uczucie, bo była mężatką. – Nasz romans od początku był jawny. Niczego nie ukrywaliśmy. Większość osób powtarzała, że popełniam fatalny błąd. Mnie czasem też ogarniały wątpliwości, ale miłość okazała się silniejsza – zdradziła w jednym z wywiadów. Po rozwodzie przyjęła oświadczyny Macieja i w 1968 roku stanęła z nim na ślubnym kobiercu. Cztery lata później urodziła Anię, a trzy lata potem Michała.


Najpierw była wielka miłość, potem przyszedł czas na dzieci.

Dom był ważniejszy od fleszy

Macierzyństwo nie było dla niej źródłem frustracji ani poczucia, że traci najlepszy czas. – Chciałam urodzić dzieci właśnie temu mężczyźnie. Kariera przestaje być w takim momencie ważna. Macierzyństwo zdarzyło mi się w dobrym czasie. Byłam już po trzydziestce i zdążyłam się wyszaleć. Nie pamiętam szczególnych katastrof, ani wykańczającego zmęczenia dwojgiem maluchów. Dzieci czuły się kochane, ale nie chowaliśmy ich w amerykańskiej swobodzie, zasady i rygory są konieczne – mówiła aktorka.

Gdy jej mąż zaczął kierować Teatrem Współczesnym w Szczecinie, często zostawała sama z dziećmi. – Tatuś przyjeżdżał ze Szczecina tylko na weekendy. Ale jakoś się udało, nasze małżeństwo przetrwało cięższe chwile. Myślę, że w związku najważniejsze jest zaufanie, odpowiedzialność i podziw. Ja wciąż podziwiam mojego męża za to, że jest prawdziwym mężczyzną i prawdziwym człowiekiem, a do tego świetnym reżyserem – podkreśla.

Przez lata chronili prywatność. – Trzeba mieć w sobie ułożoną hierarchię wartości i wiedzieć, co jest naprawdę ważne, a co nie. Ja zawsze stanowczo stawiałam granicę i nie pozwalałam, aby media wchodziły do mojego domu – mówiła.

Nie udają, że ich małżeństwo było wolne od sporów. – Jak jest problem, trzeba rozmawiać, tłumaczyć i umieć przeprosić. Czasem to trudne, a jednak warto. Wysłuchać, wyjaśnić, spojrzeć z innej perspektywy. U nas też były momenty. To najważniejsza zasada dobrego związku. Druga – szacunek. No i miłość. Związek oparty na takich filarach przetrwa każdą burzę – twierdzi Marta Lipińska.

Maciej Englert dodaje jeszcze ich relacji humor, który pomaga im rozładowywać nawet poważne kłótnie. Tych dwoje po prostu wybrało miłość na całe życie!




Wybrała sercem i po latach nadal wie, że było warto.


Festiwale, jak ten w Lubomierzu, były ich wspólną pasją.

Fot.: Akpa (2), Forum, Reporter

rt



U jego boku zawsze wygląda na spokojną i szczęśliwą.

Nowe wydanie specjalne!



- **Zaburzenia pracy tarczycy** – charakterystyka i objawy
- **Profilaktyka i leczenie** – terapia i najważniejsze badania
- **Dieta i ćwiczenia** – jak wspomóc pracę tarczycy?

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

REKLAMA

Rafał Brzozowski

Różaniec naprawdę potr



Z Gietrzwałdu przywiózł figurkę Madonny, którą postawił w domu dziadków.



Nowennę do Matki Bożej Pompejańskiej odmówił już trzy razy!

O sile modlitwy do Madonny piosenkarz przekonał się kilka razy. Dzięki Nowennie Pompejańskiej uwolnił się od swoich słabości. Maryję prosi też o miłość.

Wiem, że Matka Boża działa w naszym życiu. Czuję jej opiekę – mówił nam Rafał Brzozowski (45). Dzięki Nowennie Pompejańskiej w jego rodzinie w kilka dni rozwiązał się problem trwający wiele lat. Ta modlitwa uwolniła go też od nawyków, z którymi długo się zmagał.

– W naszym domu często odmawia się różaniec. Szczególnie mama jest osobą rozmodloną – opowiada o swoich rodzicach Grażynie i Zdzisławie Brzozowskich. Jednak w dorosłym życiu Rafał skupił się na karierze i wtedy nieco odszedł od Boga. – Buntowałem się. I to przekładało się potem na moje życie prywatne, w którym się nie powodziło – mówi. Dziś wie, że właściwa droga to ta z Bogiem. Pięć lat temu w jego życiu nastąpiły zmiany. – Stałem się lepszym chrześcijaninem. Zacząłem znów modlić się na różańcu, odwiedzać sanktuaria, grać koncerty uwielbienia i spotykać się z osobami zaangażowanymi w życie religijne – wyznawał.

„Modlitwą wszystko możemy wyprosić, także miłość”

Moc modlitwy

Piosenkarz zwrócił się do Boga, kiedy w jego życiu pojawiły się trudne do rozwiązania problemy. – Było pod górę, a wtedy zły duch działał tak, żebym nie mógł przez to przejść i pokonać własnych słabości. Dzięki modlitwom to się jednak udało. Bóg wyciągnął i cały czas wyciąga do mnie rękę – wyznaje.

Nowenna Pompejańska to bardzo wymagająca modlitwa. Trwa 54 dni. Każdego dnia odmawia się trzy tajemnice różańca: radosną, bolesną i chwalebną. Rafał modli się nią ją już po raz trzeci. Maryja obiecuje, że wysłucha każdej Nowenny Pompejańskiej. Piosenkarz przekonał się o tym już dwukrotnie. – Mieliśmy trudną sytuację w rodzinie. Chodziło o sprawy majątkowe. Dom moich dziadków był zasiedlony przez lokatorów, którzy nie chcieli go opuścić. Mocno walczyłem o to, żeby odzyskać majątek po dziadkach. Trwało to latami. Różne dziwne rzeczy się działy. I kiedy odmawiałem Nowennę Pompejańską w tej intencji, problem się nagle rozwiązał. Jeszcze w trakcie odmawiania części dziękczynnej zapadł wyrok eksmisyjny. Sprawa się wyprostowała w ciągu kilku dni – opowiadał w rozmowie z nami.

Zanim Rafał zaczął odmawiać swoją pierwszą nowennę, pojechał do Gietrzwałdu. Przywiózł stamtąd poświęconą figurę Madonny i zawiózł ją do domu dziadków. – Myśleliśmy już, że nie da się tego sporu rozstrzygnąć. A jednak się udało! Przekonałem się o sile modlitwy różańcowej na własnej skórze – podkreśla.



Piosenkarz wiele razy w życiu doświadczył pomocy Boga, a jego modlitwy zostały wysłuchane.



Wiarę przekazali Rafałowi rodzice.

Fot.: East News, Akpa (2), Adobe Stock (2), Facebook.com/Rafał Brzozowski

afi czynić cuda!





Artysta przed Bazyliką św. Franciszka w Asyżu.

Potem odmawiał Nowennę Pompejańską jeszcze raz. – I kolejna moja intencja została wysłuchana. Chodzi o walkę ze słabościami, z rzeczami, które przeszkadzały mi w życiu. Słabości te udało mi się przezwyciężyć. Też bardzo szybko. Jakby ktoś nagle odłączył pewną wtyczkę we mnie, nacisnął guzik i mnie naprawił. Zostałem oczyszczony – wyznaje.

Dawać świadectwo

W świecie medialnym bycie dobrym chrześcijaninem nie jest łatwe. – Nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, ale Bóg działa w naszym życiu, czasem w sposób niekonwencjonalny. Podobnie zresztą jak Duch Święty – podkreśla Rafał. – Wiele razy w życiu udało mi się doświadczyć Bożej opieki. Wiem, że pomoc, jaką otrzymałem, to interwencja Boga, działanie modlitw, które odmawiałem. A znaki, jakie otrzymywałem, tylko mnie w tym utwierdziły – dodaje.

Dlatego artysta chętnie opowiada o sile modlitwy. – W Nowennie Pompejańskiej jest taka formułka na koniec, że trzeba mówić o różańcu, rozsławiać go. Dlatego też na spotkaniach uwielbienia, jak na przykład w Głuszycy, staram się dawać świadectwo swojej wiary, zachęcać do odmawiania różańca. Ważne, żeby to robić, zwłaszcza, kiedy człowiek ulega różnym pokusom, na przykład okultyzmowi, który jest coraz bardziej popularny. Przyznam, że sam miałem epizody w swoim życiu, kiedy zostałem zmanipulowany przez wróżki i czary. I to właśnie różaniec mnie wtedy uratował, naprowadził na właściwe tory – zaznacza.



Artysta często występuje w kościołach i na koncertach uwielbienia.

Dziękuję Matce Bożej

Na liście ulubionych pieśni Rafała są: „Ave Maria” i „Czarna Madonna”. – Piękne są, czasem je śpiewam – zaznacza. Chętnie podróżuje też do sanktuariów w Polsce i za granicą. Oprócz Gietrzwałdu co jakiś czas odwiedza Jasną Górę i Krasnobród. Był też w Fatimie. – Zawiozłem tam intencje swoje i bliskich. I modliłem się dziękczynnie. Matce Bożej dziękuję za to, że jestem zdrowy, mam pracę, rodzinę i przyjaciół – wyznaje artysta.

K.W.

Ewa Górska z

Moje anioły przyszły na

Nie spodziewała się tego, że kiedyś będzie musiała ratować człowieka, którego kocha. Pomogła jej wiara w Boga.



Ewa wie, że nigdy się nie podda…

Ewa urodziła się w Rzeszowie. Można powiedzieć, że od dziecka żyła sztuką. Tworzyła kwiaty, makramy, rzeźby i... tysiące aniołów z różnych materiałów.

– Myślę, że duszę artystki miałam od zawsze. Tata był inżynierem wynalazcą, mama – dziewiarką, szyjącą swetry na maszynie i prowadziła małą kwiaciarnię – opowiada.

Przetrwała trudne chwile i wyjechała

W jej rodzinie było też wielu utalentowanych ludzi.

– Pamiętam, że kiedy miałam może pięć lat, przyjechał do nas krewny, znany artysta. Spojrzał na mnie i powiedział do mamy: „Ta dziewczynka ma talent. Ona musi iść do szkoły artystycznej" – wspomina. Mama Ewy chyba też to czuła.

– Już jako mała dziewczynka pomagałam jej w kwiaciarni. Układałam kwiaty, robiłam wisiorki z modeliny, tworzyłam różne drobiazgi. Nigdy nie potrafiłam usiedzieć bez tworzenia – zdradza Ewa.

> „Już jako mała dziewczynka uwielbiała tworzyć. Wszyscy widzieli w niej artystkę."

Po podstawówce poszła do liceum plastycznego w Rzeszowie na kierunek metaloplastyka. Zawsze bardziej ciągnęło ją do rzeźby, niż do malarstwa.

– Chciałam tworzyć coś, czego można dotknąć. Co ma fakturę, ciężar i duszę – stwierdza.

Potem trafiła do nieistniejącego już dziś Uniwersytetu Ludowego we Wzdowie. Musiała kończyć go zaocznie, bo w tamtym czasie opiekowała się śmiertelnie chorą mamą.

– To był trudny okres – wyznaje. Bardzo przeżyła chorobę mamy, a potem jej odejście....

Po śmierci mamy wyjechała do we Francji. Mieszkała tam prawie dziesięć lat.

– Rozpoczęłam całkowicie nowy etap życia – wspomina. – Bardzo rozwinęłam się artystycznie i otworzyłam na nowe rzeczy. Tam też poznałam Grzegorza, z którym stworzyliśmy rodzinę – dodaje.

W 2018 r. urodził się ich syn Ivo. W 2020 r. wrócili do polski, zamieszkali w Kolbuszowej na Podkarpaciu. Tam Grzegorz miał dom, który wcześniej wybudował.

– Grzegorz zajmuje się budowlanką, więc razem krok po kroku tworzyliśmy nasz świat od nowa – opowiada Ewa.

Mogła zawsze liczyć na Grzegorza

Za namową bratanicy, zaczęła robić artystyczne donice. Interes szedł jednak średnio i czuła, że znowu czegoś w życiu szuka... I wtedy wróciły do niej anioły.

Fot.: Wiktoria Krakowska/archiwum domowe (4)

Kolbuszowej m z pomocą


Praca daje jej siłę i przynosi nadzieję.

– One były ze mną przez całe życie. Najpierw z plasteliny i modeliny, później z masy solnej, drewna, makramy i w kolażach, oraz na drewnie. Myślę, że stworzyłam ich już tysiące – wyliczała Ewa. – W końcu też przyszedł czas na anioły cementowe. Ja zawsze lubiłam duże formy. Im większe, tym lepsze – dodaje.

Grzegorz wspierał ją we wszystkim. To on nosił ciężkie worki cementu i pomagał przy największych projektach.

– Anioły były dla nas wspaniałym dodatkiem do domowego budżetu i najpiękniejszym prezentem, jaki mogłam dawać ludziom – wyznaje.

Nigdy nie przypuszczała jednak, że kiedyś będą... ratować życie jej partnera.

Dzień przed Wigilią 2025 r. Grzegorz miał odebrać synka ze szkoły. Nie zrobił tego. Mijały godziny. W końcu zadzwoniono do Ewy ze szkoły. Natychmiast zaczęła szukać ukochanego.

Znalazła go nieprzytomnego. Leżał tak już kilka godzin. Natychmiast trafił do szpitala. Diagnoza spadła na nich, jak wyrok – najcięższa odmiana glejaka mózgu.

– Nasz świat się zawalił. Grzegorz od razu rozpoczął leczenie. Dwie operacje, bo guz mimo wycinania, ciągle odrastał, potem chemia – opowiada Ewa. I dodaje, że tej chorobie ogrom rzeczy nie jest refundowanych. Pierwsze miesiące pochłonęły ponad 25 tysięcy złotych.


Starają się spędzać jak najwięcej czasu w rodzinnym gronie.


Z Ivem na spacerze w Nicei.

– Nie wiem, jak dalibyśmy radę bez pomocy dobrych ludzi – wzdycha. – Rodzice dzieci ze szkoły naszego synka zorganizowali zbiórkę. Pomagali znajomi i rodzina – wylicza.

Ale później wszystko spadło na nią. Grzegorz przestał pracować.

– Zostałam sama z utrzymaniem domu, dziecka i walką o jego życie. Byłam przerażona – nie ukrywa. „Jak ja sobie poradzę, syn i partner na mnie liczą, co mam robić?" – myślała bezustannie.

„Wierzy też, że jej rzeźby mają w sobie dobrą energię. Że niosą ludziom nadzieję."

Teraz ona wspiera swojego ukochanego

Często modliła się o radę do Boga. Prosiła o ratunek dla Grzegorza, o coś co jej i Grzegorzowi da jakąś nadzieję. Te rozmowy z Panem przynosiły jej ulgę. Uspokajały i dodawały energii... Aż wreszcie stało się coś niesamowitego.

– Okazało się, że raz kolejny uratowały mnie anioły – uśmiecha się Ewa.

Zaczęła tworzyć mnóstwo skrzydlatych figur i je sprzedawać. Jej życie zaczęło wyglądać tak, że w ciągu dnia zajmowała się domem, a potem, wieczorem zamykała się w pracowni i rzeźbił. Trwało to często do późnej nocy

– Sprzedawałam je później ludziom, na jarmarkach, proponowałam figurki wszystkim, którzy chcą mieć mojego anioła w domu. Anioła, który naprawdę pomaga walczyć o życie, takiego z misją – mówi.

Okazało się, że to był strzał w dziesiątkę. Zarobione dzięki aniołom pieniądze, Ewa przeznacza na leczenie Grzegorza, a jego stan bardzo się poprawił.

– Nigdy nie przypuszczałam, że moje życie tak mocno zatoczy koło. Że to, co tworzyłam przez całe życie z potrzeby serca, będzie ratowało człowieka, którego kocham – opowiada Ewa. – To dzięki aniołom Grzegorz czuje się coraz lepiej – dodaje z mocą.

Wierzy też, że moje anioły mają w sobie dobrą energię. Że niosą ludziom coś więcej. Że są nie tylko zwyczajną ozdobą. A kiedy patrzy na Grzegorza, jest także wdzięczna Bogu, który zesłał na nich swoją łaskę. I dał im siłę do tego, by przetrwać najcięższe chwile.

Wiktoria Krakowska

W krainie wyobraźni

Dolina Prądnika to miejsce, gdzie natura zamienia codzienność w cudowną podróż, zdradzając swoje niezwykłe sekrety.



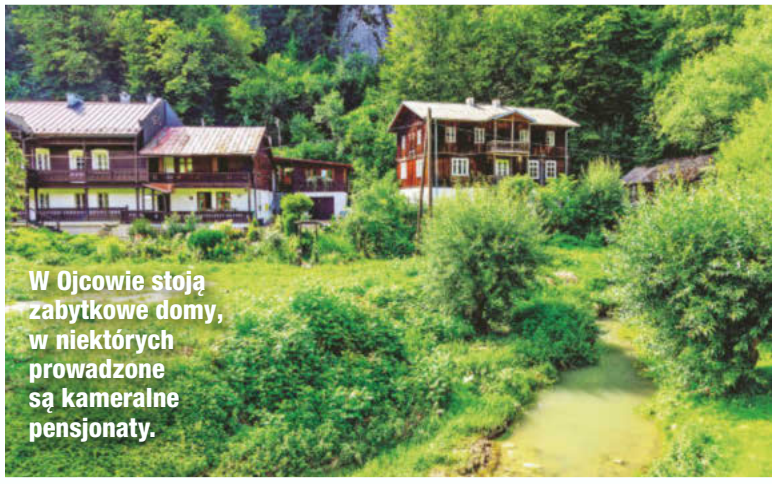
Znajdują się tu także obiekty historyczne, m.in. zamek w Pieskowej Skale (filia Zamku Królewskiego na Wawelu, na zdj. z Maczugą Herkulesa) i ruiny średniowiecznych warowni.



Rękawica rozpala wyobraźnię – aż chce się przybić piątkę! Znajduje się w środkowej części doliny.



Brama Krakowska to majestatyczna wapienna formacja o wysokości 15 metrów. Kiedyś przebiegał tędy szlak handlowy.



W Ojcowie stoją zabytkowe domy, w niektórych prowadzone są kameralne pensjonaty.

Uchodzi za najpiękniejszą dolinę Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Przez tysiąclecia rzeka modelowała ją, płynąc jej dnem. Dolina Prądnika rozpoczyna się w okolicach Sułoszowej, u źródeł rzeki, i biegnie przez Ojcowski Park Narodowy, odsłaniając jego malownicze zakątki. Można tu odkrywać wapienne skały o fantazyjnych kształtach, przypominające posągi wyrzeźbione ręką artysty. Jedną z najbardziej znanych formacji jest Maczuga Herkulesa, która dumnie wznosi się ku niebu.

Dolina skalnych cudów

Każdy zakątek doliny ma swoją opowieść. Jednym z takich miejsc jest Jaskinia Ciemna, znana nie tylko z żyjących tu nietoperzy, lecz także z archeologicznych odkryć – to tutaj natrafiono na ślady życia neandertalczyków sprzed około 115 tysięcy lat. Obok jaskini znajduje się rekonstrukcja prehistorycznego obozowiska, która pozwala wyobrazić sobie pradawne czasy.

Dolina Prądnika to również raj dla kolekcjonerów najpiękniejszych widoków. Z platform, takich jak ta przy Jaskini Ciemnej, można podziwiać niesamowite panoramy. I Rękawicę – wapienną skałę przypominającą rękę wyciągniętą ku niebu. W wędrówce przez dolinę warto wyznaczyć sobie cel, choćby do Bramy Krakowskiej, którą tworzą 15-metrowe skały. Robią wrażenie i trochę straszą, bo jak głosi legenda, gdy kolumny się połączą, będzie to oznaczać rychły koniec świata...

Harmonia piękna

Latem Dolina Prądnika tętni życiem i zachwyca soczystą zielenią. Wysokie wapienne skały kontrastują z gęstymi koronami drzew, a wijąca się między nimi rzeka daje przyjemne ochłodzenie nawet w najcieplejsze dni. W powietrzu unosi się zapach rozgrzanych ziół i lasu, a ścieżki prowadzą przez zacienione wąwozy, które od wieków chronią wyjątkową przyrodę tego miejsca. To dzięki specyficznemu mikroklimatowi i wapiennemu podłożu w dolinie rośnie ponad tysiąc gatunków roślin, w tym wiele przyrodniczych rzadkości.

W słoneczne poranki nad wodą przemykają ważki i motyle, a z koron drzew dochodzi śpiew drozdów i kosów. W czystych wodach Prądnika można dostrzec pstrągi, z których słynie Ojców.

Między wapiennymi skałami i zielonymi wzgórzami kryją się wyjątkowe zabytki: malownicze ruiny średniowiecznego zamku, renesansowy zamek w Pieskowej Skale, zabytkowa drewniana zabudowa Ojcowa.

Przyroda, historia i kultura splatają się tu w harmonijną całość. Spacerując ścieżkami, trudno nie poczuć się częścią niezwykłego świata, który od pokoleń zachwyca i opowiada swoją historię – wystarczy tylko zwolnić i wsłuchać się w szept doliny.



W okolicy odkryto szczątki neandertalczyka!

NAJLEPSZY PSTRĄG!



Ojców słynie z hodowli pstrągów – uznawane są za najsmaczniejsze. W sercu Ojcowskiego Parku Narodowego znajdują się stawy i rodzinna restauracja. Można tu spędzić czas, zjeść świeżo złowioną rybę, posiedzieć nad wodą.

Fot.: Adobe Stock (6)



Mirjiana Dragicevic modli się przed figurą Pani z Medziugorie, która wciąż wzywa do modlitwy, pokoju i nawrócenia.



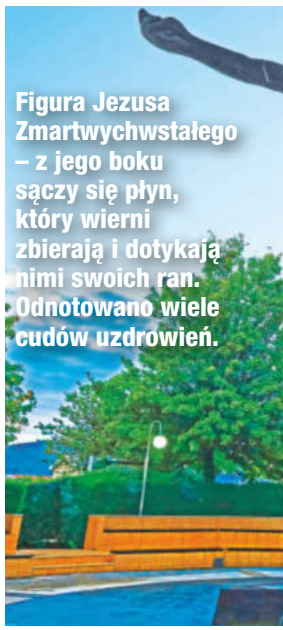


Figura Jezusa Zmartwychwstałego – z jego boku sączy się płyn, który wierni zbierają i dotykają nimi swoich ran. Odnotowano wiele cudów uzdrowień.

Objawienia w Medziugorie

Maryja wciąż do nas mówi!

24 czerwca minie 45 lat, odkąd Maryja ukazuje się w Medziugorie, wiosce na Bałkanach. Wciąż przyjeżdżają tu pielgrzymi, modląc się i wsłuchując w Jej orędzia.

Ten, kto jest tu pierwszy raz, dziwi się widząc prosty kościół z najskromniejszym ołtarzem, bo jest tylko tabernakulum. Poza tym trochę budynków, sporo sklepów z dewocjonaliami i restauracji. Wokół kilka wzgórz, na jednym biały krzyż. Ale gdy uważniej się przyjrzy, zobaczy modlących się ludzi. Modlitwa trwa tu nieustannie.

> **„Drogie dzieci, otwórzcie mi swoje serca, resztę sama uczynię”**

Sześcioro Widzących

Wszystko zaczęło się 24 czerwca 1981 roku. 16-letnia Mirjana przyjechała z Sarajewa do Medziugorie do babci na wakacje. Po południu spotkała się z koleżanką Ivanką. Spacerując poszły na pobliską górę Podbrdo. Tam ujrzały stojącą na chmurze piękną Kobietę z Dzieckiem. Wystraszone pobiegły po inne dzieci. Wróciły z Vicką, Milką i dwoma chłopcami o imieniu Ivan. Były przestraszone, a jednocześnie czuły słodycz i spokój. Widzenie powtarzało się przez kolejne dni. Pani (po chorwacku: Gospa) powiedziała im, że jest Błogosławioną Maryją Dziewicą. Czwartego dnia ukazała się dzieciom trzy razy i odpowiadała na ich pytania. Piątego dnia na Podbrdo było już 15 tysięcy ludzi, a Pani prosiła, by nazywać ją Królową Pokoju. Objawienie zawsze było poprzedzone trzema błyskami światła. Dzieci opowiadały, że w momencie widzenia są poza czasem i przestrzenią, nie widzą i nie wiedzą, co się wokół nich dzieje, nie czują bólu. Każde z nich widzi i słyszy Maryję oddzielnie, mówi ona tylko do niego. Jest przepiękna, ma niebieskie oczy i czarne włosy, ubrana jest w szarą lub złotą suknię. Emanuje miłością, łagodnością, dobrocią i troską. Czasem jest w otoczeniu aniołów, ze św. Józefem lub Dzieciątkiem. W orędziach Maryja głosi pokój, nawrócenie i stawianie Boga na pierwszym miejscu, prosi o modlitwę sercem, pokutę, post, przebaczenie, miłość, a przede wszystkim o uczestnictwo w Eucharystii.



Widzący w początkowych dniach objawień z o. Jozo Zovko, który pierwszy ich wysłuchał i bronił.



Miejsce objawień na górze Podbrdo. Wielu pielgrzymów wraca z tego miejsca odmieniona.





Kościół św. Jakuba to jedno z tych miejsc w Medziugorie, gdzie cały czas rozbrzmiewają modlitwy.

Gdy zaczęły się objawienia w ówczesnej Jugosławii panował komunizm i programowa walka z Kościołem. Dzieci były więc straszone, prześladowane. Proboszcza, ojca Jozo Zovko, który bronił dzieci, skazano na 3,5 roku więzienia. Ale wiernych z roku na rok przybywało, obserwowano też cuda – biały krzyż na górze Križevac ustawiony tam w 1933 roku, silnie świecił co noc, pojawiał się świetlisty napis: Mir (pokój), słońce miało kształt hostii lub serca.

Objawienia trwają

W tym roku mija 45 lat objawień. Widzący: Ivanka Ivanković-Elez, Mirjana Dragićević-Soldo, Jakov Čolo, Vicka Ivanković-Mijatović, Ivan Dragičević i Marija Pavlović-Lunetti nadal widzą Maryję, choć niektórzy z nich tylko raz w roku. Matka Boża przekazała wizjonerom po 10 lub 9 tajemnic, które będą ujawnione, gdy przyjdzie czas. Większość z nich mieszka obecnie w Medziugorie ze swymi rodzinami – mają już dorosłe dzieci, prowadzą zwyczajne życie. Pytani o objawienia uśmiechają się i powtarzają: tak naprawdę Maryja prosi tylko o jedno: módlcie się, módlcie się, módlcie się! W jednym z ostatnich orędzi z 25 maja 2026 roku Matka Boża powiedziała: „Drogie dzieci! Niech ten czas będzie dla was czasem modlitwy i postu. Powróćcie, dzieci, do miłości Boga, który jest waszym pokojem. Jestem z wami, dzieci, i kocham was moją matczyną czułością. Dziękuję wam, że odpowiedzieliście na moje wezwanie!”

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy musimy godzić się na przemoc?

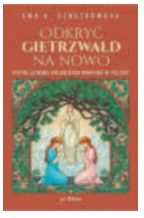
Czy mamy moralne prawo bronić się nawet przed małżonkiem, skoro ślubowaliśmy mu miłość na dobre i na złe? Maria z Krotoszyna

Droga Pani Mario, nie mamy prawa nikogo krzywdzić, ale też inni ludzie nie mają prawa nas krzywdzić. Gdy ktoś nas rani swoim słowem czy zachowaniem, to powinniśmy się bronić także po to, by ten człowiek nie stał się kimś jeszcze gorszym. Nasza obrona powinna być tym bardziej stanowcza, im większy ból ktoś nam zadaje. A największy ból zadają nam bliscy wtedy, gdy nas krzywdzą, bo przecież oni przysięgali nam szczególną miłość. Niektóre kobiety twierdzą, że nie mogą bronić się przed mężem, który je dręczy, bo ślubowały mu miłość na dobre i na złe. To prawda, ale mąż ślubował żonie dokładnie to samo! Jeśli zła dola przychodzi z zewnątrz, np. pożar, powódź czy ciężka choroba, to w tej złej doli powinniśmy jeszcze bardziej kochać małżonka, który cierpi. Jeśli natomiast krzywdzicielem okazuje się mąż czy żona, to dopóki krzywdziciel się nie nawróci, pozostaje nam na razie kochać go na odległość. Pamiętajmy, że w małżeństwie obowiązuje zasada: to, że kocham ciebie, nie daje ci prawa, byś mnie krzywdził.

FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



Opowieść o najmniejszej i najbardziej tajemniczej armii na świecie. W filmie „Gwardia Szwajcarska. Armia Watykanu” poznamy proces rekrutacji oraz motywacje młodych chłopców, którzy wstąpują do tego korpusu wojskowego i religijnego. Przyjrzymy się, jak wygląda ich świat, zwykle zamknięty dla kamer i osób z zewnątrz.



„Odkryć Gietrzwałd na nowo. Jedyne uznane objawienia Maryjne w Polsce” Ewy K. Czaczkowskiej to książka, która pozwala spojrzeć na Gietrzwałd i wydarzenia z roku 1877 nie tylko jako na miejsce kultu, ale jako na konkretne wydarzenie historyczne: osadzone w czasie, udokumentowane i poddane rozeznaniu Kościoła. Wydawnictwo Biblos

Fot.: Getty Images, Forum, East News (2), Facebook.com/MirjanaSoldo, materiały prasowe (2)

Václav Havel

Choć przywódca Czech nie był człowiekiem wierzącym, przy papieżu otwierał się niczym w konfesjonale i miał poczucie, że jest uczestnikiem cudu.



Papież podczas pielgrzymki do Polski w 1979 roku, która zapoczątkowała lawinę zmian ustrojowych.

Uświadomiłem sobie, że się spowiadam



Václav Havel – dysydent, intelektualista i prezydent Republiki Czeskiej.

Ojcze Święty, nie wiem, czy wiem, co to jest cud – mówił prezydent Czechosłowacji Václav Havel, który zawsze deklarował, że jest agnostykiem. – Mimo to ośmielam się powiedzieć, że jestem w tej chwili uczestnikiem cudu – zapewniał polityk i mąż stanu, gdy w 1990 roku witał papieża w stolicy swego kraju jako ostatni i pierwszy wybrany demokratycznie prezydent Czechosłowacji.

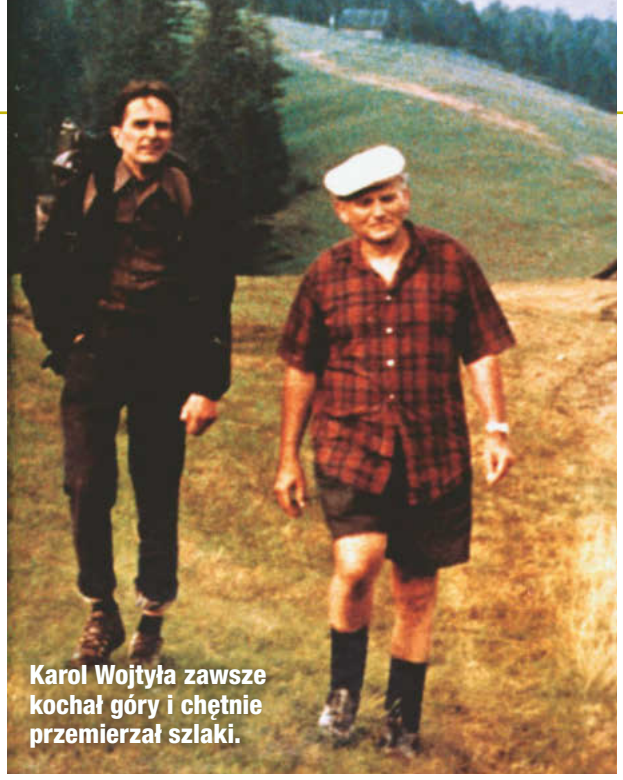
Przemiany, jakie dokonały się w krajach reżimu komunistycznego, bez przelania morza krwi, wymykały się racjonalnym ocenom. A Václav Havel, przenikliwy intelektualista i dysydent, wiedział, jak wielką rolę odegrał w nich papież znad Wisły.

W górach stąpa się po Jego śladach

Václav Havel, działacz opozycji demokratycznej, a potem przywódca Republiki Czeskiej i polski papież mieli ze sobą wiele wspólnego. – Prawda i miłość muszą zwyciężyć nad kłamstwem i nienawiścią – mówił niewierzący Havel, a przecież takie słowa mogłyby paść również z ust papieża.

Ponadto obaj bardzo kochali góry. Karol Wojtyła od najmłodszych lat wędrował po nich najpierw z bratem Edmundem i tatą, potem, już jako kapłan, z grupami zaprzyjaźnionej młodzieży studenckiej. Lubił mawiać, że tam jest się bliżej Stwórcy. – W górach odczuwa się bliżej Boga, tutaj stąpa się po Jego śladach – podkreślał. W Watykanie tak bardzo tęsknił za górskimi szczytami, że zaczął z najbliższymi współpracownikami wymykać się ochronie i we wtorki organizować wypady na szlaki...

Tę miłość podzielał też Václav Havel. Dlatego w połowie lat 60. wraz z żoną Olgą kupił dom na Hrádečku u podnóża Karkonoszy – tam chętnie spędzał czas i wracał po górskich wędrówkach. To był jego azyl, w którym realizował się jako wybitny dramatopisarz, tam też zapraszał



Karol Wojtyła zawsze kochał góry i chętnie przemierzał szlaki.



Jan Paweł II podczas podróży apostolskiej do Czechosłowacji w 1990 roku.

potajemnie innych dysydentów, by dyskutować o tym, jak pomóc zniewolonej ojczyźnie.

Także w górach, na granicy polsko-czeskiej, spotykał się z polskimi opozycjonistami – wszyscy udawali turystów. Karkonoski szlak nazywany „Drogą Przyjaźni Polsko-Czechosłowackiej" był doskonałym miejscem – wiódł po obu stronach granicy, którą można było przekraczać na kilkaset metrów w głąb terytorium sąsiada.

Gratulacje dla nowego papieża

Václavowi Havlowi już od wczesnej młodości nie po drodze było z reżimem komunistycznym, miał przez to nawet sporo kłopotów podczas studiów. Jego nieprzejednana postawa i odwaga zjednały mu szacunek wielu osób, ale też ściągały na niego szykany ze strony władzy. Domagał się zniesienia cenzury, chciał demokratycznych przemian i prawdziwej wolności zamiast propagandowych haseł.

Po tym, jak w 1968 roku państwa Układu Warszawskiego krwawo stłumiły wolnościowe aspiracje Czechów podczas Praskiej Wiosny, Havel dostał zakaz publikacji i stał się jednym z najbardziej znanych dysydentów i krytyków systemu komunistycznego w całym bloku wschodnim. Był współzałożycielem „Karty 77" – ta inicjatywa łącząca różne środowiska chrześcijańskie i liberalne, działała na rzecz przestrzegania praw człowieka.

Upominał się o prześladowanych i więzionych. Sam też trafiał za kraty – w sumie spędził w więzieniach i aresztach około pięciu lat.

Gdy Karol Wojtyła został papieżem, w serca wielu ludzi dobrej woli wstąpiła nadzieja na zmianę opresyjnego systemu w krajach bloku wschodniego. Opozycyjna czechosłowacka „Karta 77" przesłała gratulacje Janowi Pawłowi II i wyraziła radość, że na czele Kościoła stanął Słowianin znany z odważnej obrony praw człowieka. Jedną z osób, które podpisały się pod listem, był przyszły prezydent Czech.

A gdy wraz innymi dysydentami trafił do więzienia, Jan Paweł II, który zawsze upominał się o krzywdzonych i więzionych, stanął w obronie sygnatariuszy „Karty 77" i powiedział o tym z okna Pałacu Apostolskiego, co transmitowały telewizje wielu krajów świata.

Havel był mu za to głęboko wdzięczny. Czeski ksiądz, który również był wtedy więziony, ponieważ władze Czechosłowacji zwalczały Kościół, ujawnił, że często rozmawiał z Václavem o papieżu. Osobiście miał on jednak okazję podziękować Ojcu Świętemu dopiero wiele lat później.

Nie mówił o Bogu, ale się do Niego zwracał

Rozmowa z Janem Pawłem II z 1990 roku wywarła na czeskim intelektualiście ogromne wrażenie. – Nagle uświadomiłem sobie, że spowiadam się przed nim, choć nie mam zwyczaju chodzić do spowiedzi, nie jestem bowiem praktykującym katolikiem – relacjonował. – Nagle, po kilku minutach odczułem taką potrzebę, bo z osoby papieża emanuje ogromne pragnienie zrozumienia drugiego człowieka – wyjaśnił.

Z Janem Pawłem II Václav Havel spotkał się jeszcze raz – w 2002 roku, gdy papież przyjął go na audiencji w Watykanie – przybył tam już jako pierwszy prezydent Republiki Czeskiej.

Papież odszedł trzy lata później, a Havel sześć lat po nim. Gdy ciężko chorował, chciał, by opiekowały się nim siostry zakonne. Siostra Veritas Holíková, boromeuszka, mówiła, że był do końca pogodny i wdzięczny za każdy przejaw troski.

– Nie mówił o Bogu, ale traktował Go poważnie i z pewnością każdego dnia do Niego się zwracał. Świadczy o tym już choćby to, jak się zachowywał, jak podchodził do innych – mówiła siostra Veritas.



Ostatnie spotkanie bliskich sobie ludzi – w 2002 roku w Watykanie.

Fot.: Janusz Rosikon/FOTONOVA, East News (2), Getty Images, PAP

Czas na biszkopt

Jak to możliwe, że ciasto z tak niewielu składników ma tak wiele wersji? Sekret tkwi w dodatkach i pomysłowości. Więc do dzieła!





Złote proporcje

Na 1 jajko (rozmiar L) przypada dokładnie 30 g cukru i 30 g mąki (np. 23 g mąki pszennej i 7 g skrobi ziemniaczanej). I nie musisz dodawać proszku do pieczenia, bo prawidłowo ubite jajka utrzymają ciężar mąki bez chemicznych spulchniaczy.

Krajanka jogurtowa

SKŁADNIKI:

• 380 g cukru • 6 jajek • 150 g mąki • 50 g mielonych migdałów • 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • 120 ml soku z marakui • 6 łyżeczek żelatyny • sok i skórka z 1 cytryny • 800 g mascarpone • 1,25 kg jogurtu • 2 czerwone galaretki • 3 pomarańcze • 4 kiwi • 200 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij na sztywno, dosypując w trakcie ubijania 180 g cukru. Połącz z żółtkami, następnie dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia oraz migdały, delikatnie wymieszaj. Ciasto wylej na blachę z papierem do pieczenia. Piecz 18–20 minut w 180°C.

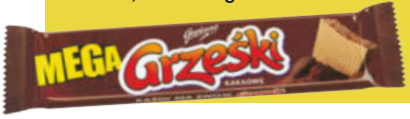
2. Przygotuj żelatynę wg instrukcji na opakowaniu. Zmiksuj na gładko mascarpone z cukrem oraz skórką i sokiem z cytryny. Wymieszaj krem z żelatyną. Rozsmaruj masę na biszkopcie. Schładzaj 5 godzin. Galaretki przygotuj wg przepisu. Gdy zaczną lekko tężeć, wyłóż je na krem. Schładzaj minimum godzinę. Udekoruj owocami i bitą śmietaną.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut
PORCJE: 8 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Słodka przerwa

Grześki to chrupiące batoniki od Goplany przekładane kremem kakaowym. Idealne do kawczy czy herbaty.

• Ok. 1,80 zł/34 g



Francuski przysmak

Valbon Brie, Hochland, ser pleśniowy o łagodnym smaku z nutą orzechów, teraz dostępny w mniejszym opakowaniu.

• 8 zł/125 g



Tarteletki z rabarbarem

SKŁADNIKI:

• 3 jajka • 75 g + 1 łyżka cukru • 1 cukier wanilinowy • 75 g mąki pszennej • 25 g + 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 300 g rabarbaru • po 250 g truskawek i mielonego twarogu • 200 g mascarpone • 150 g cukru pudru • 2 łyżki syropu malinowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij na sztywno, wsypując 75 g cukru i cukier wanilinowy. Dodaj żółtka, mąkę pszenną, 25 g mąki ziemniaczanej i proszek. Wymieszaj. Ciasto przełóż do foremek. Piecz 13–18 minut w 200°C.

2. Zagotuj 200 ml wody z syropem malinowym i 1 łyżką cukru. Dodaj pokrojony rabarbar, gotuj 2 minuty. Wyjmij rabarbar, a wywar zagęść łyżeczką mąki ziemniaczanej. Gotuj minutę, mieszając.

3. Zmiksuj twaróg, mascarpone i cukier puder. Masę rozłóż na biszkoptowych spodach. Dodaj rabarbar i pokrojone truskawki, polej sosem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut
PORCJE: 8 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

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



Rolada makowa z malinami

SKŁADNIKI:

• 4 jajka • 200 g cukru • 80 g mąki pszennej • 40 g mąki ziemniaczanej • po 500 g twarogu i mascarpone • 2 łyżki maku • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 2 cukry wanilinowe • 125 g malin • po 2 łyżki rozpuszczalnej kawy i likieru malinowego • 120 g konfitury malinowej • proszek malinowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka utrzyj z 80 g cukru i cukrem wanilinowym. Doda obie mąki, mak i proszek do pieczenia. Wyłóż ciasto na blachę z pergaminem. Piecz 15 minut w 180°C. Wyjmij, natychmiast przełóż na ściereczkę kuchenną, zdejmij papier. Biszkopt zwiń od dłuższego boku. Wystudź
2. Wymieszaj twaróg, mascarpone oraz 120 g cukru, 1 cukier wanilinowy i kawę. Rozwiń biszkopt. Skrop likierem. Posmaruj konfiturą i 3/4 kremu. Na kremie rozłóż maliny. Zwiń ponownie. Roladę posmaruj resztą kremu. Schładzaj 2 godziny. Oprósz proszkiem malinowym.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut
PORCJE: 12 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni



Szybkie ciasto na biszkoptach

SKŁADNIKI:

• 250 g gorzkiej czekolady • 375 ml mleka • 3 żółtka • 150 g masła • 1 op. cukru z wanilią • 24 podłużne biszkopty • 250 g śmietany 36% • wiórki czekoladowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę drobno posiekaj, rozpuść w kąpieli wodnej. Mleko wlej do garnuszka i dodaj roztrzepane żółtka. Masę podgrzewaj, cały czas mieszając. Gdy zaczną pojawiać się bąbelki, zdejmij z ognia. Miękkie masło zmiksuj na puch. Dalej miksując, dodaj rozpuszczoną czekoladę, a potem krem z żółtek.
2. Cukier z wanilią rozpuść w reszcie lekko ciepłego mleka. Tortownicę (20 cm) wyłóż papierem do pieczenia. Biszkopty zanurzaj w mleku waniliowym i układaj w formie na przemian z kremem czekoladowym. Powinny wyjść dwie warstwy. Schładzaj godzinę.
3. Śmietanę ubij na sztywno, przełóż do rękawa cukierniczego. Ozdób wierzch schłodzonego ciasta. Posyp wiórkami czekoladowymi.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 35 minut
PORCJE: 12 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy



Tort z arbuzem i melonem

SKŁADNIKI:

• 3 jajka • 175 g cukru • 75 g mąki pszennej • 3 łyżki mąki ziemniaczanej • 1 kg arbuza • 1 melon • 400 g śmietany 22% • 800 g śmietany 36% • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 4 łyżeczki żelatyny

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij na sztywno z 2 łyżkami zimnej wody oraz 100 g cukru. Ubijając, dodaj po 1 żółtku. Wmieszaj też obie mąki razem z proszkiem. Ciasto przełóż do tortownicy z papierem do pieczenia. Piecz ok. 20 minut w 180°C. Ostudź, przekrój na 2 równe blaty.
2. Z melona za pomocą łyżeczki wydrąż 30 małych kulek. Resztę miąższu zblenduj i odmierz 100 g. Odkrój ćwiartkę arbuza, wydrąż z niej kulki. Resztę pokrój w kostkę
3. Śmietanę 22% zmiksuj z resztą cukru i piure z melona. Dodaj rozpuszczoną żelatynę i połowę ubitej śmietany 36%. Schłodź i dodaj połowę kulek melona i kostki arbuza. Masą przełóż blaty. Tort ozdób i schłodź.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 110 minut
PORCJE: 16 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni



Swędzenie skóry? To sygnał organizmu

Nie zawsze jest problemem dermatologicznym. Swędząca skóra to często informacja, jakie narządy szwankują w ciele.



Znalezienie przyczyny i leczenie właściwej choroby pomoże uporać się ze swędzeniem.

Na Uniwersytecie Medycznym w Miami zostało przeprowadzone największe na świecie badanie dotyczące świądu. Brały w nim udział osoby z 20 krajów. Wykazało ono, że świąd skóry należy do jednych z najczęściej zgłaszanych objawów zdrowotnych na świecie. Głównie dotyczy osób z chorobami skóry, ale nie tylko. Swędzenie może być objawem ogólnoustrojowych problemów.

Niedoczynność tarczycy

Gdy tarczyca produkuje zbyt mało hormonów, ma to wpływ na gruczoły łojowe w skórze. Kiedy wytwarzają za mało sebum, pojawia się nadmierna suchość, której towarzyszy świąd. Skóra łuszczy się, rogowacieje, zwłaszcza na kolanach i łokciach, głowie. Aby mieć pewność, że świąd jest spowodowany niedoborem hormonów tarczycowych, trzeba zbadać poziom TSH, FT3 i FT4. Na co dzień najlepiej smarować skórę emolientami.

Chora wątroba

Najbardziej znanym objawem jest zażółcenie skóry będące skutkiem wzrostu stężenia bilirubiny we krwi (żółtaczka). Jednak bywa i tak, że jednym z objawów chorób wątroby jest świąd, który może mieć różne nasilenie i najbardziej dokuczliwy jest w obrębie dłoni i stóp. Zwykle jest skutkiem zastoju żółci, czego następstwem jest zwiększone stężenie soli (kwasów) żółciowych w organizmie. W ten sposób może dawać znać o sobie zapalenie dróg żółciowych, zapalenie wątroby, kamica żółciowa czy marskość wątroby. Warto wykonać badania krwi pod kątem parametrów wątroby – oznaczenie enzymów wątrobowych, poziomu bilirubiny.

Cukrzyca

Nasilona suchość skóry i jej swędzenie mogą być jednym z pierwszych objawów stale podwyższonego poziomu cukru we krwi. Jego nadmiar krążący w ciele powoduje zaburzenia mikrokrążenia i uszkodzenie drobnych nerwów skóry oraz gruczołów potowych i łojowych. Swędzenie skóry wynika też z infekcji grzybiczych skóry, które są częste przy cukrzycy. Jeśli nie ma zdiagnozowanej cukrzycy, pierwszym krokiem powinno być oznaczenie poziomu cukru we krwi, może być też potrzebny test obciążenia glukozą. U osób ze zdiagnozowaną cukrzycą trzeba dążyć do ustabilizowania poziomu cukru we krwi poprzez systematyczne przyjmowanie leków i przestrzeganie diety z niskim indeksem glikemicznym (IG).

Nerwica

Świąd bywa prowokowany przez silny stres, lęk, traumatyczne przeżycia. Dzieje się tak, ponieważ skóra jest silnie powiązana z układem nerwowym. Znajduje się w niej sieć zakończeń nerwowych mających połączenie z mózgiem. Np. stres czy silne emocje powodują wydzielanie neuroprzekaźników w mózgu, które stymulują zakończenia nerwowe w skórze, wywołując swędzenie, pieczenie skóry, jej nadwrażliwość.

Fot.: Adobe Stock(3), arch./123RF/PICSEL



Czasem poza zbilansowaną dietą potrzebna jest suplementacja.

Tych składników może brakować

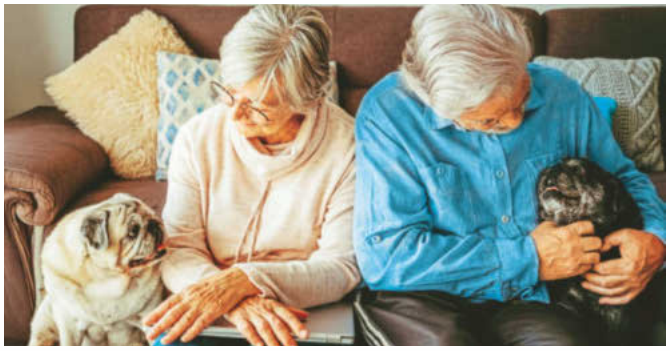
- Witamina A. Odpowiada m.in. za nawilżenie skóry. Jej niedobór sprawia, że skóra staje się sucha, szorstka, co wywołuje swędzenie.
- Witamina D. Przewlekły za niski poziom osłabia barierę ochronną skóry, prowadząc do jej silnej suchości, łuszczenia się i świądu.
- Witaminy z grupy B (szczególnie B2, B12). Braki tych witamin powodują łuszczenie się oraz suchość skóry, a co z tym związane – jej swędzenie.
- Żelazo. Niedobór tego pierwiastka skutkuje anemią. Objawiać się ona może uporczywym świądem, zwłaszcza nóg.
- Cynk. Jego brak w organizmie sprzyja stanom zapalnym, wywołuje suchość i świąd skóry.

MOC ZWIERZĄT

A może warto przygarnąć psa?

Posiadanie czworonoga jest powiązane z udokumentowanymi korzyściami zdrowotnymi.

- Więcej ruchu – psy wymagają spacerów, więc właściciele zwykle chodzą więcej.
- Niższe ryzyko chorób serca – osoby mające psy częściej mają niższe ciśnienie i lepszy profil lipidowy.
- Kontakt z mikroorganizmami pozwala na „hartowanie się" układu odpornościowego.
- Kontakt z pupilem może obniżać poziom kortyzolu, hormonu stresu.
- Mniejsze poczucie samotności – szczególnie ważne dla osób starszych.



LEKARZ ODPOWIADA



Podobno osoby po 50. roku życia są bardziej narażone na zwyrodnienie plamki żółtej, powodujące stopniowe pogarszanie się i utratę wzroku.

Ela z Olsztyna

Wiek jest głównym czynnikiem ryzyka zwyrodnienia plamki żółtej (AMD). Możemy je zmniejszyć, ograniczając tłuszcze zwierzęce w diecie, jedząc więcej warzyw (zawierają cenne dla wzroku przeciwutleniacze). Należy unikać palenia papierosów, nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem i raz w roku odwiedzać okulistę. AMD może występować w dwóch postaciach. W postaci suchej okuliści zalecają korzystanie z pomocy dla osób słabowidzących (lupa, lunetka). Przy wysiękowej potrzebne są zastrzyki.

REKLAMA

KolagenCito

– wspieraj odbudowę organizmu!

Masz problemy łokci, bioder, kolan, łydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opodają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Masz zszarzałą twarz pozbawioną blasku? Mogą to być niedobory kolagenu, które także pogarszają stan włosów, stają się matowe i wypadają. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie od wewnątrz. Wybieraj produkty sprawdzone, jak na przykład KolagenCito niemieckiej, renomowanej firmy Reutter. KolagenCito to bestseller wśród kolagenów, zawierający w każdej miękkiej pastylce aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, która wspiera jego przyswajanie. Dobroczynny KolagenCito jest oryginalny i chroniony prawem patentowym na świecie. To dobry produkt dla kobiet i mężczyzn dbających o odbudowę organizmu.



Co jeść wieczorem, żeby dobrze się wyspać

TOP 5

Powodem kłopotów z zasypianiem czy wybudzaniem się w nocy bywa to, co spożywamy na kolację. Jakie produkty dobrze wpływają na sen?

Ważne jest, o jakiej porze jemy kolację i co kładziemy na talerzu. Dla dobrego snu ostatni posiłek najkorzystniej spożyć 2-3 godziny przed położeniem się do łóżka.



Lekka zupa krem z warzyw to dobra propozycja na kolację.

1 Nabiał. Jest lekkostrawny, więc nie obciąża żołądka. Zawiera korzystny dla nocnego wypoczynku tryptofan. To aminokwas niezbędny do produkcji hormonu snu – melatoniny. Znajdziesz go w mleku, białym serze, mozzarelli. Mniej korzystny, bo tłusty, choć także będący dobrym źródłem tryptofanu, jest żółty ser, ale lepiej sięgaj po niego z umiarem.

2 Warzywa. Powinny być dodawane do każdego posiłku, także kolacji. Wieczorem jednak lepiej zrezygnować z dużej ilości tych w formie surowej, bo zawierają sporo błonnika, który może zalegać w żołądku, powodować uczucie ucisku, pełności i sprzyjać bezsenności. Zamiast sałatki lepiej więc zjeść kilka plasterków ogórka czy pomidora. Na kolację świetnie sprawdzą się gotowane warzywa, zwłaszcza na parze, pieczone, duszone. Możesz delektować się leczo, risotto lub jarzynowym kremem. Nasycą i nie będą zalegały w żołądku.

3 Produkty zbożowe. Warto wybierać te dostarczające węglowodanów złożonych, czyli pełnoziarniste, razowe. Z jednej strony są źródłem witamin z grupy B, uspokajających układ nerwowy i potrzebnych do produkcji hormonów warunkujących dobry sen. Z drugiej – nie należy jeść ich w dużych ilościach (jedna kromka pieczywa wystarczy), ponieważ produkty pełnoziarniste zawierają błonnik, który jest długo trawiony.

4 Ryby, chude mięso. Te pierwsze są źródłem białka, tryptofanu oraz kwasów omega-3, których jedną ze zdrowotnych właściwości jest dobry wpływ na sen i układ nerwowy. Dzięki nim łatwiej się wyciszymy. Kwasy omega przeciwdziałają także stanom lękowym. Na kolację korzystnie jest też zjeść porcję mięsa, np. indyka, pieczonego schabu. Ryby oraz chude mięso to porcja białka, które zapewni sytość, zabezpieczy przed uczuciem głodu w nocy, a także pomoże w regeneracji mięśni.

5 Owocowa herbata lub słaba zielona. To dobry wybór do picia wieczorem. W upalny dzień sprawdzi się też woda z dodatkiem cytryny czy ogórka. Przed snem można pić napary ziołowe, np. z melisy.

BEZ RECEPTY

Bergamil Forte
Preparat zawiera naturalną kompozycję polifenoli, która obniża „zły" cholesterol nawet o 40%. Wspiera utrzymanie właściwej glikemii.
• cena: 27 zł





Kolagen z kwasem hialuronowym
Wspiera elastyczność skóry, redukuje zmarszczki i wzmacnia tkanki łączne. Poprawia elastyczność stawów.
• cena: 55 zł



Biała Perła
Pasta do zębów Intensywna Terapia wybiela głębsze przebarwienia szkliwa spowodowane piciem kawy i herbaty lub spożywaniem barwionego jedzenia.
• cena: 25 zł

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

Miód manuka pomoże nie tylko przy refluksie


Miód manuka pochodzi z nowozelandzkich krzewów o tej samej nazwie.

Do tej pory miód manuka był stosowany do gojenia ran, wyciszania objawów ze strony układu moczowego i żołądka, łagodzenia choroby refluksowej. Najnowsze badania sugerują, że może też zmniejszać ryzyko zachorowania na nowotwory.

● Według badań przeprowadzonych na Oddziale Endoskopii Przewodu Pokarmowego Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 w Bydgoszczy miód manuka znosi refluks żołądkowo-przełykowy. Uczestnicy podzieleni na dwie grupy spożywali manukę lub placebo (sztuczny miód) w dawce 5 g, trzy razy dziennie przez 4 tyg. Przed przystąpieniem do eksperymentu pobrano od pacjentów krew do badań biochemicznych (badania powtórzono po 2 tygodniach spożywania miodu i na końcu eksperymentu). Została też wykonana gastroskopia (po początkowej selekcji i po 4 tygodniach). Próbki do badań z przełyku i żołądka zostały zebrane podczas endoskopii. Poprawę zaobserwowano aż u 73,3 proc. osób biorących udział w eksperymencie. Lecznicze działanie miodu manuka na przełyk potwierdziły zarówno odczucia samych pacjentów, jak i przeprowadzone po 4 tygodniach badania.

● Miód manuka, bogaty w polifenole i flawonoidy, ma też działanie antyproliferacyjne przeciwko ludzkim komórkom nowotworowym (zakłóca ich postęp). Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles. Odkryli, że miód ten może być pomocny w zapobieganiu oraz wspomaganiu leczenia raka piersi. Przeprowadzone badanie wykazało, że miód spowodował 84 proc. redukcję wzrostu guza u myszy z ER-dodatnimi komórkami raka piersi (agresywny rodzaj raka).

REKLAMA

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Wejdź do świata Mānuka Health.

Nie każdy miód jest taki sam.
W Mānuka Health łączymy wiedzę z pasją do natury, aby zagwarantować Ci oryginalny produkt z wysoką zawartością MGO™. Nasze wieloletnie doświadczenie to Twoja pewność, że wybierasz to, co najlepsze.

-20% Kupon rabatowy: 2DT26

Oferta jednorazowa ważna do 30.07.2026.
Nie łączy się z innymi promocjami, zniżkami ani akcjami specjalnymi. Aby skorzystać, wpisz kod w koszyku podczas finalizacji zamówienia na stronie:
WWW.MIODYMANUKA.PL
lub podaj go telefonicznie: +48 22 266 84 99



Twoja codzienna łyżeczka natury prosto z Nowej Zelandii. Zacznij dzień od tego, co najlepsze.

Mieczysław Pawlikowski

Bombardier... Zagłoba

Jako Zagłoba był chwalipiętą. Tylko nieliczni wiedzieli, że jako lotnik walczył z Niemcami, ale się tym nie chwalił.



Żałował, że w filmie „Pan Wołodyjowski" rola Zagłoby została mocno okrojona w stosunku do serialu „Przygody pana Michała".



Mieczysław Pawlikowski otrzymał stopień bombardiera Polskich Sił Powietrznych w Wielkiej Brytanii.

Gdy Jerzy Hoffman kompletował obsadę do „Pana Wołodyjowskiego", był pewien jednego – Onufrego Zagłobę może zagrać tylko Mieczysław Pawlikowski (†58). Miał wszystko, czego wymagała ta rola: posturę, rubaszny urok, ciepło i dystans, a do tego charakterystyczny, niski głos. Na ekranie był jednocześnie dostojny i pełen humoru, dokładnie taki, jakiego pokochali czytelnicy Sienkiewicza.

Po premierze filmu w 1969 r. widzowie nie mieli wątpliwości, że stworzył kreację wyjątkową. Popularność przyszła nagle i była ogromna. Rozpoznawano go na ulicach, proszono o autografy, zaczepiano w kawiarniach. On jednak podchodził do tego z pokorą. Nie uważał się za gwiazdę. Znacznie ważniejsze były dla niego doświadczenia, o których mówił rzadko; lata wojny, gdy naprawdę ważyły się losy jego życia.

Najważniejszy obowiązek

Urodził się w 1920 r. w Żytomierzu. Dorastał w rodzinie, w której obowiązek wobec ojczyzny był czymś naturalnym. Po zmianach granic Pawlikowscy przenieśli się do Łucka. To tam jako nastolatek odkrył swoją wielką pasję – latanie. Jeszcze przed 18. urodzinami ukończył kurs szybowcowy. Po latach wspominał: – Wtedy po raz pierwszy oderwałem się na wysokość kilkudziesięciu centymetrów od ziemi. Szybowałem kilkanaście metrów. Było to przeżycie, którego nigdy już nie mogłem zapomnieć.

To krótkie uniesienie na zawsze związało go z przestworzami. Wrzesień 1939 r. przekreślił spokojną młodość. Nie potrafił pogodzić się z okupacją. Przez Słowację i Węgry przedostał się do Francji, by wstąpić do polskiego wojska. Trafił do 5 Eskadry Powietrznej, lecz atak Niemców pokrzyżował plany szkoleniowe. Ewakuacja do Wielkiej Brytanii była kolejnym trudnym etapem. Tam, czekając na przydział, występował w Lotniczej Czołówce Teatralnej i pracował jako spiker w BBC. Talent sceniczny dawał o sobie znać, ale serce wciąż ciągnęło go do kokpitu.

W 1943 r. został bombardierem, trafił do dywizjonu 300. Nocne loty nad tereny zajęte przez Niemców należały do najbardziej niebezpiecznych misji. Każdy start mógł być ostatnim. – Raz z trudem doleciel iśmy z powrotem do bazy, bo odłamki wyrwały koło stanowiska strzelca dziury wielkie jak ludzka głowa – te słowa mówią więcej niż niejeden raport.

„Często czułem po ludzku strach. Wiele razy ocieraliśmy się o śmierć"

Później służył w dywizjonie 301. Gdy jego samolot został zestrzelony nad Francją, życie zawdzięczał członkom podziemia. Po trzech miesiącach znów był w Anglii i zgłosił gotowość do lotów. Dwukrotnie odznaczono go Krzyżem Walecznych oraz Polowym Znakiem Bombardiera. Te wyróżnienia uważał za najcenniejsze dowody służby Polsce.

Skromny i sławny

Po wojnie wrócił do kraju i poświęcił się teatrowi. Występował w Warszawie, Kielcach i Radomiu, ostatecznie na stałe związał się ze stolicą. Miał na koncie wiele znakomitych ról, lecz w pamięci widzów pozostał jako niezapomniany Zagłoba. W historii – jako lotnik, który dla wolnej Polski ryzykował wszystko.

Zmarł dzień przed Wigilią 1978 r., spoczął na Powązkach.

Fot.: East News, Narodowe Archiwum Cyfrowe

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

pieczeń wołowa
pilnuje wejścia do hotelu
peleryna księdza
trauma
całokształt
z rodziny łasicowatych
obrzeże
ciemna czerwień
zalotnik
krzew parkowy
jednostka informacji
ekspozytura
ocena jurora
ognisty baran
Fabia na szosie
7
czółno z pnia
część koła
ma dwa końce
bolą go stawy
sprzedaje leki
przód koszuli męskiej
budka na bazarze
6
tańcowała z nitką
ptasie pióro
drobny kamień
bazar
samochód
wino deserowe
do wyrobu cholewek
warzywo w rosole
skrzydło samolotu
lekceważenie autorytetów
4
na nich błyszczyk
gromkie oklaski
handicap
wypełnia minę
filozof moralny
krwiopijca z horroru
... makulatury
głęboki szacunek
zespół aktorów grających w sztuce
był nim Seneka
dawniej względy
seria zjawisk
buty piłkarza
podręczny zeszyt
zagranie ofensywne
niewiadoma
słuchowisko
3
kędzior, pukiel
z areną
plakat teatralny
produkt na asfalt
bufiaste spodnie
cecha osła
loggia w bloku
gładki kamień rzeczny
puder w kremie
5
piec w hucie
boko-brody, baki
wyścigi jachtów
ogół księży
kopiec na polu
ściana pod kątem
kłamstwo
Vectra, Omega
przed betą
wydzielony obszar, strefa
wystawa handlowa
ze stopą
pies gończy
ma symbol N
wzmacnia beton stalą
ciepły płaszcz
np. metan
ojciec
1
alpejski halny
baskinka na bluzce
2
ustalony obrządek

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

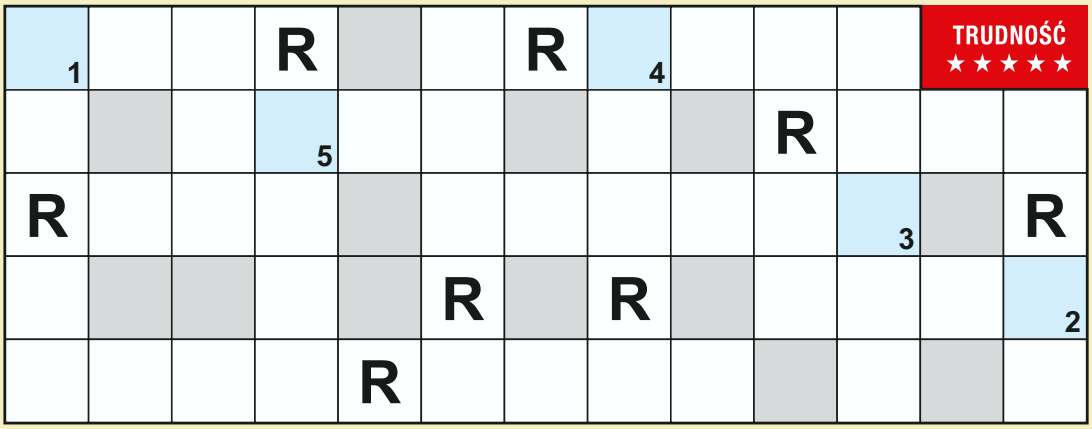
Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

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.



- bonifikata (5)
- np. trasowany (6)
- cudzoziemiec w Meksyku (6)
- wolumen (3)
- zżera żelazo (4)
- 1 kg wody (4)
- forma wokalna (4)
- posłanie misia (5)
- zastyga w formie (5)
- degolówka (4)
- boża oznacza talent (5)
- marzenie karawany (4)
- obywatel Aten (4)
- przeciwuderzenie (9)
- autor sonetów (5)
- czworokąt (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

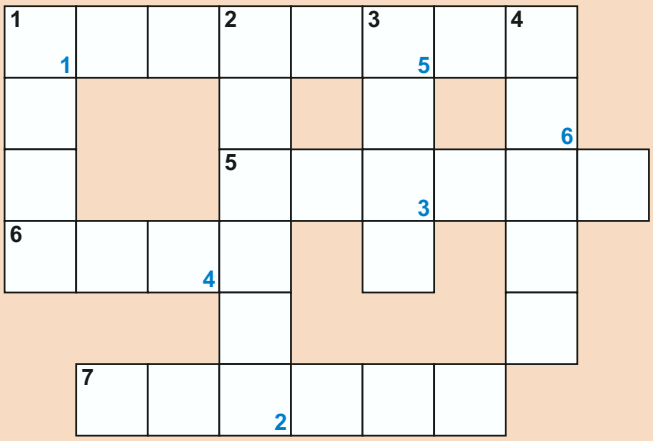
WYKREŚLANKA

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

- AFERA
- CELOFAN
- HURMA
- JASEŁKA
- KRASA
- KRAUL
- LICYTACJA
- NORWEG
- PARAGON
- PCHŁA
- RABUŚ
- SFERA
- SZNYT

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

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:

1. bada właściwości fizyczne Ziemi
5. pyza na talerzu
6. skinienie
7. paryski pałac

PIONOWO:

1. grupa bandytów
2. dawniej pośrednik
3. stawiał piece
4. pożywny napój

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.

śnieżny kopiec
noszony fotel z baldachimem
nocny motyl
źródło prądu
mały autobus na wigilijnym stole
pospolity zając sterta
gatunek pszenicy
burza śnieżna
za kometą
podobny do kopru
2
leżą w archiwum
6
był nim ksiądz Jan Twardowski
zastra-szanie
poza do pacierza
wyrażana cyframi
majątek oblubieni-cy
biedrze-niec
ogół upraw
jeżdżąca Ibiza
filmowy żart
numer utworu
kojarzył pary
postać
wóz konny
nad zlewem
sojowy „ser”
efekt popytu
kosaciec
3
karłowate drzewko
kategoria
niedroż-ność
wyschnięte gałęzie na opał
posłanie borsuka
wyborca
... Jasno-górski, modlitwa
zwój tkaniny
litera grecka
agitka
etap, runda
sucha łodyga
ekscentryk
miara farta
4
organ dowódczy w wojsku
cugle, lejce
chiński miś
dawniej usypiał
rosły zbir
tył szyi
pora roku po wiośnie
jedna z czterech w roku
dekret carski
kruchy placek
basen portowy
podziwiał wzrost Guliwera
tłusty owoc
1
miara gruntu
był nim św. Piotr
5
osobliwość w kolekcji





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 ★★★★★

gżegżółka ze sceną
nad powiekami
bermudy
nabranie szybkości
mecz dwóch lokalnych drużyn
wyciąg na stoku robi krzesła
gruba zasłona
rynna na węgiel
ogród z fauną
boczny płd rośliny
drzewo iglaste
wzór, etalon wzmianka
Sto lat!
młody zawodnik
zastępca opata
2
na niej zapasy
pogoda
6
odpady z młyna za linią boiska
może być jarzeniowa
samotny występ
duchowny prowadzący procesję
sklejka
żądanie porywacza
rezystancja
w kalendarzu
krępy konik owoc łopianu
wirująca część maszyny
7
4
sport walki duży pokój
syjamska wśród kotów
„Nasza ...", nowela
ma symbol Eu
marzenie aktora
... nie sługa
5
szybka, cięta odpowiedź
model Daewoo
maź przeciw tarciu
wyrabia goudę
nie ma refleksu
dawna moneta
krętactwo wybitne dzieła
czarnoksięstwo
twaróg
sygnał, syrena
może użądlić ma symbol Mg
tworzy szuwary kolor munduru
tkanina na wsypy kminkówka
rybie jaja
A dla fizyka sypie ziarnem
8
odmiana gruszek
100 lat
trybunał papieski
pod nią legenda
słowo do słuchawki duży balkon
bieg rumaka
piorun, grzmot
człowiek śniegu
1
obok wątku
margherita
na nim narciarze
3
część zwrotki
tura, runda
ogarnia furiata
czasza, część kielicha
9

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

miejsce święte		słynne klocki		ofiara wypadku	pies z Niemiec		awantura / inwektywa			model Opla	część zdania			instrument Nerona					
					lokum krów						papieskie imię							rudel łodzi	
jesienny kwiat		ma go wielbłąd					samiec wilka							wymaga udowodnienia				brzeg, krawędź	
			3																
					wybrany król do czasu koronacji						ofiara na tacę								
jon ujemny		... Hubble'a					zgiełk, trwoga					1							
													okres dziejów						
							wyprawia skóry		obok cotangensa		państwo, ojczyzna		gracz trzymający bank		człowiek pióra				
zakładanie państwowych firm		huśtawka małp		kamień jubilerski / lustrzanka						Co, l.at. 27 / kolejka								6	
								tętnica główna											
				nieme z Polą Negri		ważność czegoś					5	gęsta zupa		podpowiedź, wytyczna				opiekuje się dzieckiem	
miękki ser rodem z Francji		coś cennego						katolik dla żyda											
		żałobny strój				kończy litanię					obok nadziei i miłości								
								błąd serwisu				gatunek sera						4	
miejsce do wygłaszania kazań		sytuacja bez wyjścia		2							splot prętów								

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



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

22 VI PONIEDZIAŁEK

„Pan jednak ciągle ostrzegał Izraela (…) Lecz oni nie słuchali i twardym uczynili swój kark (...)” 2 Krl 17, 13-14

Największym dramatem Izraela nie był grzech, ale upór serca. Człowiek może upaść i wrócić, ale gdy „usztywni kark” i zamknie serce, zaczyna słuchać tylko własnego ego. Nawrócenie zaczyna się, gdy przestajemy udawać, że wszystko jest w porządku, i pozwalamy Bogu powiedzieć nam prawdę.

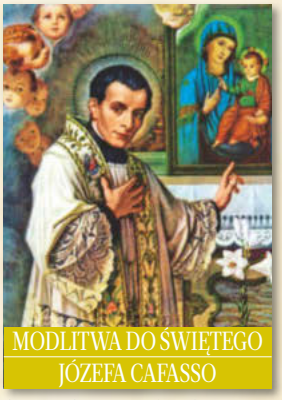


Patron dnia: święty Tomasz More. Nie chciał złożyć Henrykowi VIII przysięgi jako głowie Kościoła Anglii. Za trwanie w wierze katolickiej zapłacił głową.

23 VI WTOREK

„Nie dawajcie psom tego, co święte, i nie rzucajcie swych pereł przed świnie, by ich nie podeptały nogami (...)” Mt 7, 6

„Nie dawajcie psom tego, co święte” brzmi szorstko, ale Jezus nie mówi tu o pogardzie dla ludzi. Mówi o wartości skarbu. Są słowa, które mogą ocalić życie, i serca, niechcące ich słuchać. Każdy zna ból sytuacji, gdy szczera rada jest wyśmiana, dobroć wykorzystana. Ewangelia jest perłą. Perły nie tracą wartości, bo ktoś ich nie poznaje. Człowiek musi zapragnąć prawdy, aby odkryć jej cenę.



MODLITWA DO ŚWIĘTEGO JÓZEFA CAFASSO

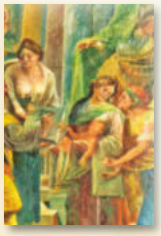
Patron dnia: święty Józef Cafasso. Ofiarnie posługiwał w Turynie wśród więźniów. Zyskał przydomek „Kapelan szafotu”.

Boże, Ty napełniłeś św. Józefa Cafasso, duchem prawdy i miłości do kierowania Twoim ludem, spraw, niech jego przykład i modlitwy przyczynią się do naszego wzrastania w wierze i doprowadzą nas do Niebieskiej Ojczyzny. Amen.

24 VI ŚRODA

„(...) Próżno się trudziłem, na darmo i na nic zużyłem me siły. Lecz (...) moja nagroda u Boga mego»” Iz 49, 4

To brzmi jak wyznanie człowieka, który wraca z pracy i widzi tylko zmęczone ręce. Tyle wysiłku, nadziei, a efekty mizerne. Prorok zna smak zniechęcenia, które mówi: „To nie miało sensu”. Ale właśnie wtedy pada najważniejsze słowo: „Lecz” i odwraca ciężar zdania. Człowiek widzi rezultaty, Bóg widzi serce.



Uroczystość Narodzenia świętego Jana Chrzciciela. Syn Zachariasza i św. Elżbiety, którzy długo czekali, żeby zostać rodzicami.

25 VI CZWARTEK

„Nie pamiętaj nam win przodków (...), niech szybko nas spotka Twoje zmiłowanie, gdyż bardzo jesteśmy słabi” Ps 79, 8

To modlitwa ludzi, którzy stają przed Bogiem z własną słabością. Człowiek najbliżej Boga jest często wtedy, gdy przestaje polegać wyłącznie na sobie. Miłosierdzie nie jest nagrodą dla doskonałych. Jest ratunkiem dla tych, którzy wiedzą, że sami nie dadzą rady.



Patronka dnia: błogosławiona Dorota z Mątowów. Po śmierci męża kazała się zamurować w celi przy kościele.

Cudowny obraz z Milejczyc



Pielgrzymi coraz liczniej przybywają do Milejczyc na Podlasiu, by modlić się przed łaskami słynącym wizerunkiem Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza. 12 czerwca br. świątynia została podniesiona do rangi sanktuarium. Proboszcz parafii, ks. Jarosław Rosłon, przytacza świadectwa cudów i łask... W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Obraz Serca Jezusa. To miejsce przyciąga tłumy. Jak powstaje sanktuarium w Milejczycach?”.

Fot.: z filmu „Sermon on the Mount” / The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, Adobe Stock, Wikipedia.org (3), Lowdown/Wikipedia.org, www.kwidzynopedia.pl, YouTube.com/Radio Białystok



Ewangelia przy kawie

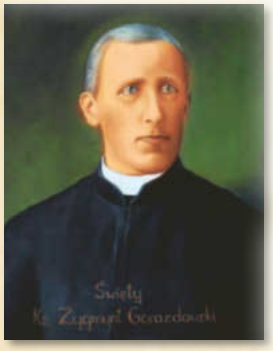
Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



26 VI PIĄTEK

„A oto podszedł trędowaty i upadł przed Nim, mówiąc: «Panie, jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić». Jezus wyciągnął rękę, dotknął go i rzekł: «Chcę, bądź oczyszczony!»” Mt 8, 2-3

Trędowaty nie przychodzi do Jezusa z planem ani listą żądań. Mówi: „Jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić”. Jest w tym pokora, zaufanie i świadomość, że wszystko zależy od Boga. Jezus mówi: „Chcę!”. To jedna z najpiękniejszych scen Ewangelii. Bóg nie cofa ręki przed człowiekiem poranionym, zagubionym, uwikłanym w grzech. Dotyka tego, czego inni się boją. Leczy to, co nieuleczalne. Warto powiedzieć: „Jezu, jeśli chcesz, możesz oczyścić moje serce”.



Patron dnia: święty Zygmunt Gorazdowski. Kapłan, sam chorował na gruźlicę, ale pomagał innym. Lwowski apostoł miłosierdzia.

27 VI SOBOTA

„Wspomnij na Twoje przymierze, bo mroczne zaułki ziemi pełne są przemocy. Niechaj uciśniony nie wraca ze wstydem, niech biedny i ubogi wychwala Twe imię” Ps 74, 20-21

Psalmista nie patrzy na świat przez różowe okulary. Widzi „mroczne zaułki ziemi”, gdzie rządzi przemoc, lęk i niesprawiedliwość. Widzi ludzi zepchniętych na margines pozbawionych bezpieczeństwa i godności. Dlatego nie woła o zemstę ani o siłę dla możnych. Woła, by Bóg pamiętał o swoim przymierzu. To niezwykłe, że w centrum tej modlitwy nie stoją zwycięzcy, lecz uciśnieni. Tam, gdzie świat widzi przegranych, Bóg dostrzega swoich umiłowanych.



Uroczystość NMP Nieustającej Pomocy. Pochodząca z XV wieku ikona to najbardziej znany na świecie wizerunek Matki Bożej.

28 VI NIEDZIELA



„Idź, niech ci się stanie, jak uwierzyłeś”

„Gdy Jezus wszedł do Kafarnaum, zwrócił się do Niego setnik i prosił Go (...): «Panie, sługa mój leży w domu sparaliżowany i bardzo cierpi». Rzekł mu Jezus: «Przyjdę i uzdrowię go». Lecz setnik odpowiedział: «Panie, nie jestem godzien, abyś wszedł pod dach mój, ale powiedz tylko słowo, a mój sługa odzyska zdrowie. (...) Gdy Jezus to usłyszał, zadziwił się i rzekł (...): «Zaprawdę, powiadam wam: U nikogo w Izraelu nie znalazłem tak wielkiej wiary. (...) Do setnika zaś Jezus rzekł: «Idź, niech ci się stanie, jak uwierzyłeś» (...)” Mt 8, 5-17

Izabela Waszkiewicz: Czemu wiara setnika wywołała zdumienie Jezusa?

Ks. Przemysław Kawecki: Setnik nie należał do narodu wybranego, nie znał Prawa Mojżeszowego, nie uczestniczył w życiu synagogi. A jednak dostrzegł w Jezusie władzę Boga. Nie domagał się znaku ani wizyty. „Powiedz tylko słowo” – to wyraz dojrzałej wiary. Nie opiera się na emocjach, ale zaufaniu. Jezus zachwyca się człowiekiem, który uwierzył bardziej Jego słowu niż własnym oczom. Tu realizują się słowa: Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli.

Dziś ludzie mówią: „Uwierzę, jeśli zobaczę”. A setnik nie mówił: „Panie, najpierw chodź ze mną do domu, pokaż, że potrafisz uzdrawiać”. Wystarczyło mu słowo Jezusa. Setnik nie znał odpowiedzi na wszystkie pytania. Nie studiował teologii, ale miał odwagę uwierzyć, że słowo Jezusa przemienia rzeczywistość. Taka wiara otwiera drzwi do cudów. To trudna lekcja dla ludzi XXI wieku.

Dlaczego setnik tak troszczy się o swojego sługę? To pokazuje wielkość jego serca. W świecie rzymskim niewolnik był często traktowany jak narzędzie pracy. Można go było kupić, sprzedać, wyrzucić. A setnik przejmuje się cierpieniem sługi i szuka dla niego ratunku. Ewangelia pokazuje więc nie tylko wielką wiarę tego człowieka, ale również jego ogromną wrażliwość. Dla słuchaczy Jezusa było szokujące, że wzorem wiary staje się rzymski oficer.

Klęska przed zwycięstwem

Napoleon przegrał bitwę pod Waterloo, dla zespołu stało się początkiem wielkiej kariery.



ABBA na eurowizyjnej scenie w Brighton w 1974 r. Pierwszy krok ku wielkiej sławie i fortunie.

Sam pomysł był przewrotny i bardzo w stylu ABBY: zamiast śpiewać wprost o romantycznej miłości, przed którą nie sposób się obronić, zaśpiewali o wielkim uczuciu jak o klęsce cesarza Napoleona w bitwie pod Waterloo w 1815 r. Przyznanie się do miłosnej kapitulacji z aluzją do słynnej przegranej przez Bonapartego bitwy, przebojowa melodia i zawrotne tempo, które zmuszało nogi do tańca, okazały się skuteczną receptą na zwycięstwo na festiwalu Eurowizji. A ta wygrana była dla ABBY przepustką do światowej kariery.

To nie jest o żadnym z nas

Wokalistki zespołu, Frida i Agnetha, nie zastanawiały się długo, jak wyrazić w krótkiej piosence wyznanie dziewczyny, której motyle wiercą dziurę w brzuchu, bo zakochała się i już nie chce albo nie ma sił z tym walczyć. Uznały, że zaśpiewają swoje, a ta opowieść obroni się sama.

Lecz nie spod kobiecej ręki wyszły słowa „Waterloo". Napisał je menedżer ABBY Stig Anderson. Po sukcesie piosenki zarówno jego samego, jak i resztę zespołu wiele wysiłku kosztowało zaprzeczanie, że tekst nie został zainspirowany ani związkiem Fridy z Bennym, ani miłością Agnethy i Bjorna. – Nie chodziło mi o konkretny romans członków zespołu, lecz o zabawną, przewrotną opowieść o dziewczynie, która ulega swemu natarczywemu adoratorowi, która przegrała z miłością tak, jak Napoleon przegrał pod Waterloo – zapewniał. – Od narodzenia się pomysłu do postawienia kropki po ostatnim słowie minęło tylko parę godzin.

Autor dodał ponadto, że pierwotnie piosenka miała inny tytuł: „Honey Pie". Czyli kochanie, moja słodka, taki czuły zwrot do ukochanej osoby. – Zmieniłem go, gdy wpadłem na to historyczne skojarzenie z Waterloo – tłumaczył. – To ono nadało piosence charakter, który odróżniał ją od zwykłego miłosnego przeboju.

Obsesyjnie dopieszczona

Można odnieść wrażenie, że na zwycięstwo ABBY na Eurowizji wpływ miał również przypadek. Ale nic bardziej mylnego! Zarówno sam Stig, jak i Benny z Bjornem podchodzili do przygotowania festiwalowej piosenki bardzo serio. Mieli ambicje wygrać tę Eurowizję już rok wcześniej. W szwedzkich eliminacjach wystąpili z piosenką „Ring Ring", jeszcze pod szyldem Björn & Benny, Agnetha & Frida, lecz na festiwal nie pojechali. Dlatego podkreślali, że „Waterloo" nie było dla nich „jeszcze jedną piosenką", tylko szansą wyrwania się z zawodowego kołowrotka. – Pisaliśmy z Bennym przeboje dla innych, produkowaliśmy cudze płyty, graliśmy na cudzych koncertach, żeby mieć z czego opłacać rachunki – mówił Bjorn.

Ze wspomnień zespołu wynika, że nad „Waterloo" pracowali obsesyjnie. Powstały aż 24 wersje piosenki, zanim Benny i Bjorn uznali, że mają tę właściwą. Ale i wtedy okazało się, że to jeszcze nie koniec, bowiem z finalnego nagrania wycięto fragment po to, by zmieścić utwór w eurowizyjnym limicie trzech minut.

– Dopiero po „Waterloo" mogliśmy skupić się tylko na ABBIE – wyznał Bjorn. – To nie tylko świetna piosenka. to był sukces, który dał nam wolność twórczą.



Porażka cesarza Napoleona zainspirowała powstanie tekstu do pierwszego światowego przeboju ABBY.

Waterloo – zostałam pokonana,
ty wygrałeś wojnę.
Waterloo – obiecuję kochać
cię na zawsze.
Waterloo – nie mogłabym uciec,
nawet gdybym chciała,
Waterloo – wiedząc, że moim
losem jest być z tobą.
Waterloo – wreszcie stanęłam
twarzą w twarz z moim
Waterloo…

Fot.: East News (2)



Leon XIV i Renzo, który zadał Ojcu Świętemu interesujące i ważne pytania.

Mała Inés Rivero chciała dać papieżowi różaniec, który miała owinięty wokół nadgarstka.

Wzruszające spotkania z dziećmi

Podczas pielgrzymki do Hiszpanii Ojciec Święty znalazł czas dla najmłodszych – odpowiadał na pytania Renzo, a model wieży barcelońskiej katedry opisała mu niewidoma Valentina.

Witaj, papieżu Leonie, jestem Renzo, mam sześć lat. Chciałbym ci zadać kilka pytań – tak zwrócił się do Ojca Świętego chłopiec podczas spotkania w Kościele św. Augustyna w Barcelonie, zwanego kościołem ubogich. Kilkulatek, który stanął naprzeciwko Leona XIV, też pochodzi z biednej rodziny.

Następca św. Piotra z uwagą i wzruszeniem wsłuchiwał się w pytania chłopca, w ułożeniu których – jak zaznaczył Renzo – pomogli mu jego rówieśnicy.

Renzo pytał o ważne zagadnienia, takie jak bieda, cierpienie czy niesprawiedliwość. Leon XIV tłumaczył że cierpienie jest wpisane w życie człowieka, ale Bóg nigdy nas nie opuszcza.

– Każde dziecko jest marzeniem Boga. Ty również – powiedział papież. – Ważniejsze niż pytanie o to, czy zostaniemy księdzem, lekarzem, nauczycielem, rodzicem czy kimkolwiek innym, jest pytanie o to, czy chcemy być przyjacielem Jezusa. Bo przyjaźń z Jezusem daje nam radość, wyzwala i pomaga nam krok po kroku dostrzec powołanie i drogę, którą Bóg zaplanował dla każdego z nas – tłumaczył.

Renzo wzbudził powszechną wesołość, gdy zapytał, czy Leon XIV jako dziecko chciał zostać papieżem. Ojciec Święty zaprzeczył, mówiąc, że wcale o tym nie myślał, ale od najmłodszych lat czuł pragnienie oddania życia Bogu, choć nie wiedział jeszcze, jak i dokąd Pan go poprowadzi. Dodał, że jako dorosły człowiek też nie bardzo chciał zostać papieżem, ale podjął posługę, do której wezwał go Bóg.

Padło też pytanie o piłkę nożną. – Wszyscy wiedzą, że gram w tenisa – odparł papież i ujawnił, że gdy był młodszy, grał w futbol, ale amerykański, który jest nieco brutalniejszy. Leon XIV wrócił też wspomnieniami do misji w Peru i zdradził, że kiedy był rektorem seminarium w Trujillo, grał w piłkę nożną z klerykami, ale jako obrońca, bo nie był dobry w ataku. Podkreślił, że piłka nożna przypomina o czymś, czego nie wolno zapominać.



Niewidoma Valentina opisała, jak wygląda Wieża Jezusa Chrystusa. I dała papieżowi swój rysunek.

– Życie nie jest wyścigiem, w którym chodzi o to, by błyszczeć w pojedynkę, lecz drogą, którą uczymy się przemierzać razem – zauważył Ojciec Święty. Na koniec Ojciec Święty serdecznie uściskał rezolutnego chłopca, który – jak zdradziła jego mama, codziennie odmawia różaniec razem z bliskimi.

„Każde dziecko jest marzeniem Boga”

Inne wzruszające spotkanie miało miejsce przed kościołem Sagrada Familia, zaprojektowanym przez genialnego architekta Antonio Gaudiego (toczy się jego proces beatyfikacyjny). Budowa tej wyjątkowej świątyni trwa już ponad 140 lat. Zanim Leon XIV poświęcił najwyższą na świecie Wieżę Jezusa Chrystusa mierzącą 172,5 metra, w poruszający sposób opowiedziała mu o niej 13-letnia Valentina Sánchez, niewidoma dziewczynka.

Dotykając rękami modelu wieży, opowiadała papieżowi o niej bardzo dokładnie. – Moją ulubioną częścią jest krzyż – wyznała Valentina. Jej poruszającego świadectwa papież słuchał w towarzystwie hiszpańskiej pary królewskiej – Filipa i Letizii. Dziewczyna, która w przyszłości pragnie zostać skrzypaczką, nie była stremowana rozmową z Leonem XIV, czuła się natomiast bardzo podekscytowana. Na koniec Valentina wręczyła Ojcu Świętemu rysunek przedstawiający jej własną wizję tej wieży – obraz stworzony – jak powiedziała – „sercem i dotykiem”.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Bóg pragnie szczęścia wszystkich i pragnie, abyśmy od dzieciństwa i przez całe życie mieli serce jak dzieci: zdolne do zaufania, pełne dobroci; pragnie, byśmy byli Jego przyjaciółmi i nie odwracali się od Niego”

Fot.: East News (2), Facebook.com/BarcelonaUntold

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.

22 103 08 57

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

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. 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.