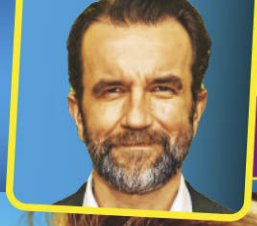


ANNA RUSOWICZ

W tej sprawie liczy się nawet najdrobniejszy gest



TOMASZ KOT

Dlaczego chciał zostać zakonnikiem?

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ✦ [illegible] ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 46
9 listopada 2026 r.

Cena 3,99 zł
(w tym 8%VAT)



Jest coś, czego wciąż bardzo jej brakuje

MARYLA RODOWICZ

Ewa Wachowicz

Ma za co dziękować

MAGDALENA RÓŻCZKA

Rodzina wkrótce się powiększy?

Czym podbił serce gwiazdy francuskiej piosenki?

JAN PAWEŁ II

4 strony krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Europejska stolica nordic walking



Pyszności do kawy

ZDROWIE

- NAJLEPSZY SPOSÓB NA POPRAWIENIE ODPORNOŚCI
- Kto nie powinien decydować się na intensywne terapie odchudzające?
- Ćwiczenia na poprawienie krążenia krwi

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 15.11.2026

Anna Rusowicz, Elżbieta Dmoch

Każdy może pomóc

Gwiazda 2 plus 1 swoim śpiewem dawała radość i nadzieję innym, ale życie zadało jej bolesny cios. Dziś o wsparcie dla niej apeluje jej młodsza koleżanka.



Ada Rusowicz sama nie miała lekkiego życia, ale potrafi pomyśleć o innych.

Elżbieta Dmoch znajduje się w trudnej sytuacji życiowej.

Jest w fatalnej sytuacji, można powiedzieć, życiowej. Wolę nie opowiadać ze szczegółami, bo są dość okrutne – tymi słowami Anna Rusowicz (43) zaapelowała ostatnio ze sceny podczas koncertu o pomoc dla starszej koleżanki z branży. Elżbietę Dmoch (75) można wesprzeć np. przy rozliczeniu PIT-u, przekazując 1,5% podatku na Polską Fundację Muzyczną. Dawna wokalistka zespołu 2 plus 1 należy do grona jej podopiecznych.

Fani wciąż pamiętają

Od dość dawna wiadomo, że legendarna gwiazda estrady ma trudną sytuację życiową – zarówno zdrowotną, jak i materialną.

Bardziej szczegółowe informacje w tej sprawie przekazał niedawno prezes zarządu fundacji, Tomasz Kopeć. Poinformował, że w mieszkaniu artystki w Warszawie udało się wymienić sprzęty gospodarstwa domowego – pralkę i kuchenkę.

Uchylił również rąbka tajemnicy i zdradził, jak się czuje Elżbieta Dmoch. – Stan jej zdrowia się nie pogarsza, chociaż o jakimś spektakularnym polepszeniu też nie możemy mówić – ujawnił. Dodał, że wokalista żyje w swoim dawnym świecie i raczej nie korzysta z mediów.

Dwa lata temu fundacja pomogła w remoncie mieszkania piosenkarki, co znacznie poprawiło jej komfort życia.

Pani Elżbieta wiele lat temu boleśnie przeżyła odejście męża i kolegi z zespołu, Janusza Kruka (†46), do innej kobiety, a kilka lat później jego przedwczesną śmierć. Wokalistka cierpiała na depresję, odizolowała się od świata.

Na szczęście dziś może liczyć na pomoc fundacji i na dobre serca fanów, którzy wciąż pamiętają uśmiechniętą gwiazdę, która przed laty śpiewała pełen nadziei szlagier „Chodź, pomaluj mój świat”.



W czasach największej popularności należała do czołówki polskiej sceny muzycznej.



Boleśnie przeżyła odejście męża Janusza Kruka (pierwszy z prawej), a potem jego śmierć.

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

Fot.: Akpa (2), Forum (2), Instagram.com/antek.krolikowski (2), Instagram.com/magdasteczkowska



U boku Izabeli stworzył rodzinę, o jakiej marzył.

Antoni Królikowski

To dla niego czas zadumy



Przy okazji spaceru przekazuje córeczce wartości, którymi żyje.



Pawła Królikowskiego nie ma już od sześciu lat, a jego bliskim wciąż bardzo go brakuje.

Nie zapomina o modlitwie za zmarłych i za ojczyznę. W uroczystość Wszystkich Świętych Antoni Królikowski (37) przypomniał o tym również swoim wielbicielom. Szczególne miejsce w jego sercu zajmuje ukochany tata, Paweł Królikowski (†58), który odszedł w 2020 roku. To właśnie on nauczył syna, jak ważne są wiara, rodzina i chrześcijańskie wartości. Dziś Antoni chce przekazywać je własnym dzieciom.

1 listopada aktor opublikował zdjęcie z jesiennego spaceru z dwuletnią córeczką Jadwigą. Oboje znajdowali się w pobliżu kościoła. Fotografię opatrzył polską flagą, symbolem złożonych do modlitwy dłoni i wymownymi słowami: – Dziś modlimy się za zmarłych i za Ojczyznę.

Bez wiary nie umiał żyć

W tych szczególnych dniach Antoni z pewnością wracał myślami do ojca, którego grób znajduje się na warszawskich Powązkach. Paweł Królikowski, niezapomniany Kusy z serialu „Ranczo”, był nie tylko znakomitym aktorem, ale też oddanym mężem i ojcem pięciorga dzieci. Wiara zajmowała w jego życiu ważne miejsce. Podczas spotkania z młodzieżą w 2016 roku wyznał: – Ja tak jestem zrobiony przez Pana Boga na tym świecie, że bez wiary nie umiałbym żyć.

Dziś Antoni sam jest ojcem i coraz chętniej pokazuje, jak wiele radości daje mu rodzicielstwo. Ze związku z Izabelą Banaś ma córeczkę Jadwigę, której imię wybrano na cześć ukochanej babci aktora.

Dziewczynka nie miała okazji spotkać dziadka Pawła. Może jednak poznawać go dzięki rodzinnym opowieściom i wartościom, które po sobie pozostawił. Listopadowy spacer pokazuje, że Antoni chce uczyć córkę pamięci o bliskich, wiary i szacunku do ojczyzny.

Anna Dymna i Magdalena Steczkowska



Serca na dłoniach

Dobro wraca do tych, którzy na co dzień troszczą się o innych. Magdalena Steczkowska (51) i Anna Dymna (75) mogą cieszyć się z sukcesu swojej zbiórki. Dzięki darczyńcom w ośrodku wytchnieniowym „Spotkajmy się” powstanie domek „Ania”. Opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnościami odpoczną w nim wraz z podopiecznymi na bezpłatnych, tygodniowych turnusach. – Wzruszenie ściska za gardło... – napisała piosenkarka, dziękując za wsparcie.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Nic nie jest szczególnie trudne, jeżeli podzielisz to na małe zadania.”

Henry Ford

Maryla Rodowicz

Tam, gdzie czas się zatr

Wyjątkowe spotkanie z synami stało się pełną wspomnień podróżą do pięknych chwil sprzed lat. Dzieci piosenkarki to jej wielka radość.

W grudniu artystka skończy 81 lat, ale Maryla Rodowicz wciąż ma głowę pełną planów, a jej kalendarz jest już zapełniony do końca przyszłego roku.

– W ogóle nie mam dość. Jestem nienasycona – przyznała niedawno. Bywają jednak momenty, gdy nawet ona potrzebuje resetu i chwili wytchnienia. Wtedy pakuje walizki i jedzie przed siebie – prosto na ukochane Mazury. – Uwielbiam tamte strony – zdradza gwiazda. Tam najszybciej ładuje życiowe akumulatory. – Zaczęłam jeździć na Mazury na początku lat 80. i przepadłam. Pokochałam je. Rano biegłam na łąkę, zrywałam kwiaty, robiłam dla dzieci śniadanie. Dzisiaj łąki już nie ma, stoi na niej kilkadziesiąt domów. A mimo to ciągle wracamy na Mazury... – dodaje.

Jak za dawnych lat

Kraina jezior to dla pani Maryli nie tylko miejsce pełne wspomnień, ale też okazja, by pobyć z tymi, którzy są dla niej najważniejsi. Niedawno wybrała się tam z synami, Janem (47) i Jędrkiem (39). Radosnym kadrem z rodzinnego spotkania pochwaliła się w mediach społecznościowych.

– Rzadko mi się udaje zrobić zdjęcie z moimi synami. Tak samo byliśmy uchachani nad tym samym jeziorem 30 lat temu. Taka sytuacja. Pozdrawiam was z Mazur – podpisała urocze zdjęcie ich trójki.

Bo wspólne chwile z dziećmi nie zdarzają się już tak często. Każde z nich ma swoje życie, z dala od rodzinnego gniazda i medialnego zgiełku. Pierworodny Jan jest ab-



Jej małe pociechy czekały na chwile, kiedy mama była w domu tylko dla nich.



Z ojcem Jędrka, Andrzejem Dużyńskim, rozwiodła się w lipcu 2021 roku.

WIELKA TĘSKNOTA

Kiedy dzieci były małe, serce jej krwawiło, że musi jechać na koncert. Co prawda zawsze mogła liczyć na wsparcie swojej kochającej mamy, pani Janiny, ale bardzo źle znosiła rozłąkę. Dlatego kiedy tylko mogła, zabierała swoje pociechy ze sobą w trasę.

Fot.: Forum, East News (4), Akpa, Instagram.com/mary_la_la, Alicja Stefaniuk/KPRP

zymał





Znów zawitała nad ulubione jezioro, tym razem w towarzystwie dorosłych już synów: Jana i Jędrka.

Kasia – jak jej sławna mama – ma silną osobowość. Obie bardzo się kochają i wspierają.

solwentem filozofii na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od kilku lat prowadzi właśnie na Mazurach firmę zajmującą się stawianiem domków oraz całorocznym wynajmem dla turystów.

Młodszy Jędrek z kolei pasjonuje się fotografią, ale zawodowo związał się z rynkiem nieruchomości. Pracuje w firmie swojego ojca, byłego męża artystki, Andrzeja Dużyńskiego.

„Moje dzieci są dla mnie najważniejsze”

– Moje dzieci są dla mnie najważniejsze – wyznaje pani Maryla. Podczas pobytów nad jeziorem piosenkarka spotyka się także z córką Kasią (44), która po studiach w Szwajcarii została instruktorką jazdy konnej metodą naturalną.

– Teraz prowadzi własną firmę związaną z jeździectwem. Jestem z córki bardzo dumna. U nas ciągle jazda konno nie jest sportem, który uprawiają wszyscy, a jednak Kasia się w tym odnalazła, ma swoich klientów, z tej pracy sama się utrzymuje, na jej wykłady przychodzi mnóstwo ludzi – cieszy się, że Katarzyna tak dobrze sobie radzi.

To dla Maryli Rodowicz wielka radość i ulga, bo jako nastolatka Kasia była także źródłem niemałych matczynych trosk. Bardzo inteligentna, niezwykle uzdolniona artystycznie, była też bardzo zbuntowana. Już jako 15-latka chciała wyprowadzić się z domu. Trzy lata później, po kłótni z mamą, uciekła, zabierając ze sobą jedynie ukochanego królika. Ruszyła do chłopaka, którego poznała... w internetowym świecie. – Córeczka zawsze potrafiła dopiąć swego – mówiła o niej mama.

Szykuje się święto

Dziś z dumą obserwuje, jak jej dzieci układają sobie życie i spełniają marzenia. Choć dawno wyfrunęli już z gniazda, ona zawsze czeka na ich odwiedziny. Wkrótce znów się spotkają, w Konstancinie, żeby świętować 81. urodziny mamy. A czego jeszcze pani Maryla mogłaby sobie życzyć? Oczywiście wnuków! – Żałuję, że nie mam wnuczków, straszyłabym ich legendami – wyznała niedawno. Może w kolejnym roku życia doczeka się takiej radosnej niespodzianki?

Marta Nawrocka

Setne urodziny bohaterki!



Pierwsza Dama z pięknym bukietem kwiatów odwiedziła bohaterkę Powstania Warszawskiego, która świętowała setne urodziny! Halina Rogozińska, ps. „Mała”, była sanitariuszką i łączniczką w walczącej stolicy. „Jej życie to niezwykłe świadectwo odwagi, siły i miłości do Ojczyzny. Postawa Powstańców Warszawskich pozostaje dla kolejnych pokoleń wzorem patriotyzmu i niezłomnej walki o wolność. Droga Pani Halino, dziękuję za piękne spotkanie, wzruszające wspomnienia i opowieści. Życzę Pani dużo zdrowia, spokoju i kolejnych lat w otoczeniu tych, którzy Panią kochają!” – napisała Marta Nawrocka (40) w internecie.

Marcin Hakiel i Dominika Serowska

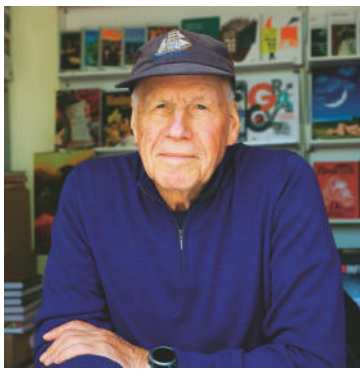
Znów zostali rodzicami!



Kilka dni temu szczęśliwi Marcin Hakiel (43) i Dominika Serowska powitali na świecie swoje drugie dziecko. Już wcześniej partnerka tancerza zdradziła po przyjęciu Baby Shower, że „Czekają na kolejną wspaniałą kobietę na tej planecie”. Drugiego listopada pochwalili się szczęśliwą nowiną. – Księżniczka tu jest – napisali pod wzruszającym nagraniem noworodka. Dla Marcina Hakiela jest to już czwarte dziecko, dwoje: Adama (17) i Helenę (13) tancerz ma z Katarzyną Cichopek. Z Dominiką z kolei dwa lata temu powitali na świecie syna Romeo, teraz postawili na równie oryginalne imię – Vivienne.

Krzysztof Baranowski

Coraz bliżej celu



Ocean nie pyta, czy jesteś gotowy. Każdego dnia sprawdza, ile masz w sobie siły – mówi kapitan Krzysztof Baranowski, który w ciągu ostatniego roku przepłynął 17 tysięcy mil morskich na jachcie Meteor. 88-letni żeglarz niedawno zacumował w Kapsztadzie w Republice Południowej Afryki. Stamtąd rusza na Wyspy Kanaryjskie, dokładnie na Teneryfę, gdzie rozpoczął swoją trzecią samotną wyprawę dookoła świata dedykowaną zmarłej przed dwoma laty żonie, niezapomnianej spikerce TVP Bogumile Wander (†80). Kapitan zadziwia formą. – Wiek to tylko cyfra, liczy się to, co mamy w głowie i jak dbamy o swoje ciało – przekonuje.

Magdalena Różczka

Czy da komuś ciepło i dom?

Temat dzieci, którym brakuje miłości rodziców jest jej szczególnie bliski.



Razem z Janem Holoubkiem tworzą szczęśliwą rodzinę. Czy jeszcze ją powiększą?



Rola w „Matkach pingwinów" sprawiła, że jeszcze częściej myśli o potrzebujących dzieciach.

Nie każdy ma szczęście dorastać w domu pełnym miłości i poczucia bezpieczeństwa. Są takie dzieci, które od pierwszych chwil życia muszą mierzyć się z samotnością i brakiem rodzicielskiej opieki. Ich los jest dla Magdaleny Różczki (48) ważny od lat, a dziś coraz poważniej zastanawia się, czy sama mogłaby dać jednemu z nich rodzinny dom. – Nie ma dnia, żebym o tym nie myślała – wyznała w „Dzień Dobry TVN". Aktorka jest szczęśliwą żoną Jana Holoubka (48) i wychowuje już trzy córki w wieku: sześciu, dwunastu i siedemnastu lat. Z najbliższymi rozmawia jednak także o możliwości przyjęcia kolejnego członka rodziny.

Potrzeby są ogromne

Gdy sama została mamą zaczęła inaczej patrzeć na los najmłodszych. – Maleństwo, które przychodzi na świat jest totalnie uzależnione od ludzi dorosłych, od przynajmniej jednej dorosłej osoby, która musi zadbać o to dziecko – wspominała. Ta myśl skierowała ją ku maluchom, które nie mają takiego szczęścia. – A co jeśli z jakichś przyczyn rodzice biologiczni nie mogą się zajmować dzieckiem. Co się wtedy wydarza, gdzie trafiają takie maluchy, gdzie one są? – zastanawiała się.

Zainteresowanie tym problemem przerodziło się w wieloletnie zaangażowanie. Artystka od 18 lat wspiera potrzebujących, a szczególne miejsce w jej działalności zajmują dzieci. W styczniu 2024 roku powołała Fundację „Ukochani", która wspiera rozwój rodzinnej pieczy zastępczej, zwłaszcza dla dzieci z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami. Pomaga osobom rozważającym przyjęcie dziecka pod swój dach: wskazuje, od czego zacząć i gdzie się zgłosić, a także finansuje szkolenia online. Czy sama zdecyduje się na zostanie rodziną zastępczą? Nie podjęła jeszcze konkretnej decyzji, ale poważnie bierze tę możliwość pod uwagę. – Rozmawiam z moimi dziećmi o tym oczywiście. Potrzeby są ogromne – przyznała.

Każde czuje się kochane

Na jej spojrzenie wpływają również zawodowe doświadczenia. Na Netfliksie właśnie wyszedł nowy sezon serialu „Matki pingwinów", który otworzył jej oczy na wiele problemów. – W serialu patrzymy na sytuację podopiecznych z niepełnosprawnościami przede wszystkim oczami rodziców biologicznych, natomiast w fundacji spotykam ludzi, którzy przyjmują do swoich serc i domów dzieci urodzone przez kogoś innego – opowiadała.

Szczególnie poruszyła ją historia pary opiekującej się jedenaściorgiem dzieci z nie-



Nie kryje radości, że historia jej mamy trafi do kin.

Natalia Kukulska

Z miłości do mamy

Artystka robi wszystko, by pamięć o jej zmarłej tragicznie w 1980 roku mamie, Annie Jantar (†29), była wciąż żywa. Teraz nadarza się ku temu kolejna okazja: właśnie ruszył casting do tytułowej roli w filmie fabularnym opowiadającym o życiu wykonawczyni hitu „Tyle słońca w całym mieście". – Jesteśmy bardzo otwarci, bo nie zawsze chodzi o fizyczne podobieństwo. Czasami chodzi o to „coś" – wyznała Natalia Kukulska (50) na konferencji prasowej. Wokalistka objęła cały projekt opieką artystyczną. – Ta historia jest częścią mojego życia. W zasadzie też jest moim życiem – przyznała. Casting potrwa do 20 listopada.



Wykorzystuje swoją popularność, żeby działać na rzecz najmłodszych i pieczy zastępczej.

pełnosprawnościami. – Każde z nich czuje się kochane. Gdyby nie ten dom, trafiłyby do instytucjonalnej pieczy – wyznała. To pokazuje, jak wiele może zmienić bezpieczny dom.

Aktorka zachęca, by osoby myślące o takiej formie pomocy szukały informacji i wsparcia. Ich decyzja może stać się dla potrzebującego dziecka początkiem pięknego, bezpiecznego życia.

Nic dziwnego, że i sama Magdalena Różczka rozważa otwarcie swojego serca i domu dla malucha, który potrzebuje stabilizacji i ciepła.



Piękny czas Natalii z Anną Jantar.



Anita Lipnicka

Na sali pełnej fanów to obecność mamy artystki sprawiła, że przeżyła niezapomniany wieczór.

Potrzebowała czasu, żeby w pełni docenić, jak wyjątkową kobietą jest jej mama.

Ten wyjątkowy gość

Relacje z rodzicami nie zawsze są proste. Czasem potrzeba lat, by przepracować trudne doświadczenia i na nowo odnaleźć drogę do siebie. Warto jednak próbować, bo nawet skomplikowane więzi można odbudować. Przekonała się o tym Anita Lipnicka (51), która ostatnio z wielką radością przyjęła mamę na swoim jubileuszowym koncercie w Łodzi.

Rzeka czasu między nimi

– W połowie jestem nią. I wszystkimi duchami jej przodków – napisała artystka. Przyznała, że występy blisko domu budzą w niej wiele emocji. – Tyle historii, tyle wspomnień, tyle poruszeń... rzeka wspólnego czasu między nami – wyznała. Nie kryła też radości z obecności mamy. – Cieszę się, że Mama wczoraj była ze mną – dodała.

W niedawnej rozmowie z „Vivą!" Anita opowiedziała o ich wyjątkowej, choć niełatwej więzi. Barbara zrezygnowała z własnych zawodowych planów dla rodziny, a gdy córka zdobyła sławę, jej kariera stała się także częścią życia mamy. – Mój sukces był jej sukcesem, moje sprawy jej sprawami – wspominała piosenkarka.

Z czasem Anita próbowała zmienić tę relację. Później rodzinę spotkała tragedia: ojciec artystki zginął w nieszczęśliwym wypadku, a stan zdrowia mamy znacznie się pogorszył. Pojawiło się także poczucie winy. – Czuję, że w jakiś sposób mój wczesny sukces odbił się na nas obu i w dorosłym życiu gdzieś się pogubiłyśmy – wyznała.

Dziś piosenkarka mówi o mamie z czułością. – Jeśli miałabym kiedykolwiek napisać jedną książkę, byłaby to książka o niej. Przez nią przepływa każda moja historia – napisała na Facebooku. Obecność Barbary na koncercie była więc dla Anity czymś więcej niż rodzinnym spotkaniem. To wzruszający znak, że mimo trudnych chwil ich więź wciąż trwa.



Po koncercie uszczęśliwiona wokalistka zrobiła pamiątkowe zdjęcie z rodzicielką.

Fot.: Akpa (2), East News (2), Forum, Piotr Litwic/materiały prasowe Netflix, Instagram.com/anita.lipnicka

Zuzanna Bernat

Nigdy nie odmówi

Po mamie jest odważna i zaradna, po tacie uporządkowana. Jest im wdzięczna za to, że po rozstaniu – dla jej dobra – zostali przyjaciółmi.

Jej rodzice od dawna już nie są razem, ale wciąż się przyjaźnią. Trzy lata temu wzruszali się do łez na jej ślubie i razem bawili się do białego rana na weselu. – Mają ze sobą dobry kontakt – mówi Zuzanna Bernat (30). – Oboje są dla mnie wielkim wsparciem.

Miała być prawniczką

O mamie aktorce, Beacie Kawce (59), mówi w samych superlatywach. – Nie mogłam sobie wymyślić lepszej mamy – zapewnia Zuzanna. – We wszystkim, co robi, jest mistrzynią świata.

„Nie mogłam sobie wymyślić lepszej mamy"

Pani Beata pamięta, że gdy córka oznajmiła jej, że zamierza pójść w jej ślady, była przerażona. Włożyła, jak twierdzi, dużo pieniędzy w edukację Zuzy. Marzyła, by została prawniczką. – Chciałam dla swojego dziecka stabilności, ale też chciałam, żeby spełniała swoje marzenia – wspomina aktorka. – Próbowałam przekonać ją, żeby wybrała inną drogę, ale nie wywierałam na niej presji. Teraz Beata z dumą mówi o Zuzie, że jest „aktorzycą", od której wiele mogłaby się nauczyć.

Zuzanna wyprowadziła się z rodzinnego domu od razu po ukończeniu liceum. – Mama, kiedy jeszcze byłam nastolatką, zawsze powtarzała: „18 lat i do widzenia" – śmieje się Zuza. Po maturze przez kilka miesięcy mieszkała w Krakowie, potem w Madrycie, a po powrocie do kraju skończyła dwuletnie Studio Teatralno-Aktorskie w Poznaniu. W stolicy Wielkopolski poznała przyszłego męża. Oskar Czyż okazał się jej bratnią duszą. – Moja mama mówi na niego „synek" – opowiada Zuzanna. – Wcześniej spotykałam się z takimi trochę bad boyami. Z Oskarem ma świetną relację.

Tata do przytulania

Ojciec Zuzy, Marcin Bernat, nie jest osobą publiczną. Aktorka nie kryje, że po rozstaniu z jej mamą założył nową rodzinę. – Mam dwóch przyrodnich braci – mówi. – Obaj są bardzo fajnymi chłopakami.

Tata nigdy nie odmówił jej pomocy, zawsze ma dla niej czas. Jeśli któreś z ro-

WYJĄTKOWA

W mojej mamie najbardziej cenię jej pewność siebie, zaradność życiową, że ona nie potrzebuje nikogo, żeby jej ktoś wkręcił żarówkę, ogarnął coś, ona sobie sama radzi, co jest dla mnie wyjątkowe – mówi.

Zuzanna Bernat wcześnie wyfrunęła z domu i zaczęła samodzielne życie.



Podczas zabawy w salon fryzjerski z mamą Beatą Kawką.

li jej pomocy



Z mamą podczas 37. Festiwalu Filmowego w Gdyni w 2012 roku.

dziców jest jej przyjacielem, to właśnie on. – Nie nazwałabym mamy przyjaciółką, ale gdyby cokolwiek się działo, możemy na siebie liczyć – twierdzi. – Mamy do siebie zaufanie. Nie okłamujemy się, jesteśmy ze sobą absolutnie szczere we wszystkich sprawach.

Zuzanna miała kiedyś żal do ojca o to, że odszedł od jej mamy. – Popełnił sporo błędów, ale bardzo się starał mi to wynagrodzić – wyznaje. – Teraz jest dla mnie wzorem. To taki typowy ojciec, do którego mówię „tatku" i się przytulam – zapewnia.



Jaki ojciec, taka córka – napisała pod zdjęciem.

Podąża własną drogą

Zuzanna Bernat podziwia mamę za spontaniczność i za to, że nie boi się żadnych wyzwań. Odziedziczyła po rodzicielce odwagę i gotowość do walki o siebie. Ma też, podobnie jak pani Beata, sceniczną charyzmę. Lubi pracować z mamą, ale nigdy nie chciała odcinać kuponów od jej popularności. – Myślę, że można podążać własną drogą i jednocześnie pracować ze swoim rodzicem – podkreśla. – Nam to wyszło – cieszy się.

Ci, którzy znają je obie, mówią, że są bardzo różne i świetnie się uzupełniają. Beata, która prowadzi własną firmę producencką, czasem zazdrości córce tego, że jest bardzo poukładana, ma wszystko na swoim miejscu, dokładnie zaplanowane i ustalone. – Jest znakomitym pracownikiem, ale mam wrażenie, że ona po prostu zna instrukcję obsługi mojej osobowości – żartuje Kawka. – Chciałam, żeby przejęła ode mnie producenckie obowiązki, bo aktorstwo to nie jest taki pewny zawód i chleb.

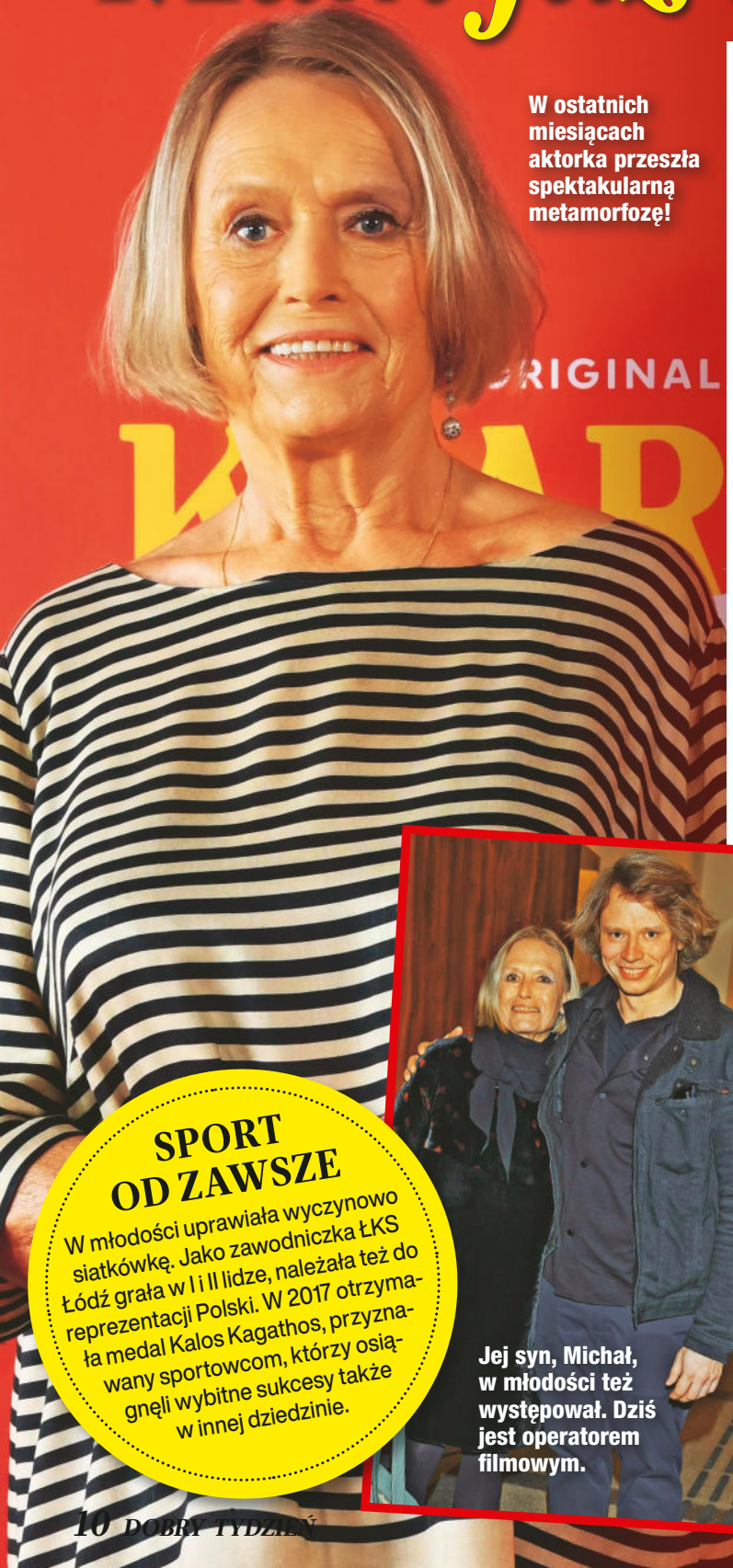
Fot.: East News, Akpa, Reporter, Instagram.com/zuzannabernat



REKLAMA

Iwona Bielska

Mam już dystans do



W ostatnich miesiącach aktorka przeszła spektakularną metamorfozę!

Mieszka nieopodal zamku Tenczyn. Z mężem łączy ją podobne poczucie humoru, dzięki czemu ich małżeństwo od blisko pół wieku ma się bardzo dobrze.

Polonistka, która wolała scenę. Siatkarka, która wybrała kamerę. Iwona Bielska (74) nie zwalnia tempa. Chodzi z kijkami, jeździ rowerem, uprawia ogródek. I zawsze czeka na nowe zawodowe propozycje. Z biegiem lat aktorka nauczyła się jednej ważnej rzeczy – dystansu.

Wspaniale Pani wygląda. Rewelacja!

Dziękuję, dziękuję! Trochę się przy tym napracowałam. To było marzenie mojego życia – i cieszę się, że jeszcze zdążyło się spełnić.

Jak się dokonuje takiej wizerunkowej rewolucji? Siłownia?

Żadnych sztang ani hantli! Siłownia mnie ominęła, za to nadrabiałam pływaniem i marszem z kijkami. Ogólnie: dużo, dużo ruchu. Efekt nie pojawił się z dnia na dzień, to był długi proces – mam nadzieję, że jeszcze niezakończony. Oby tylko nie skończyło się na turbo jo-jo!

Od lat mieszka Pani z mężem w podkrakowskim Rudnie. Cisza, spokój, piękne okoliczności przyrody, z okna widać ruiny zamku Tenczyn. Nic tylko się relaksować...

Mieszkamy tam od 30 lat. Drzewa są już tak wysokie, że widzimy ledwie jedną wieżyczkę. W zimie, kiedy opadają liście, odsłaniają więcej murów zamkowych, które są już odrestaurowane, zadbane, zwiedzanie jest biletowane i dobrze, bo kiedyś było tam po prostu niebezpiecznie. To dziwne, ale kiedy w latach 80. kręciliśmy w tych prawdziwie „zrujnowanych" ruinach telewizyjnego „Makbeta", nawet nie przeczuwałam, że za chwilę moje miejsce na ziemi będzie nieopodal.

Jak się mieszka w domu z ogrodem? Ruch gwarantowany, jak w pakiecie fitness?

Tak, gwarantowany: osobowy i fizyczny. W domu zawsze jest coś do zrobienia i bardzo dużo niezrealizowanych zadań. A to uporządkować zdjęcia, posegregować stare listy, zabawki syna, itp. Nigdy nie ma na to czasu. Do grządki warzywnej nie mam tzw. „zielonych palców". Rośnie fasolka, ogórki i buraki, ale one sobie radzą same. Preferuję zdecydowanie rower, kije, póki jeszcze mogę.

Jak wspomina Pani dom rodzinny w Łodzi i atmosferę, którą tworzyli mama, tata oraz siostra Elżbieta, która również została aktorką? Co z tamtych lat najbardziej zostało w Pani pamięci?

Fot.: Akpa (2), Forum, Reporter

Jej syn, Michał, w młodości też występował. Dziś jest operatorem filmowym.

SPORT OD ZAWSZE

W młodości uprawiała wyczynowo siatkówkę. Jako zawodniczka ŁKS Łódź grała w I i II lidze, należała też do reprezentacji Polski. W 2017 otrzymała medal Kalos Kagathos, przyznawany sportowcom, którzy osiągnęli wybitne sukcesy także w innej dziedzinie.

wszystkiego


Z Mikołajem Grabowskim od ponad 40 lat tworzą szczęśliwy związek.



Świetnie dogaduje z kolegami z planu serialu „Klara”.

To był dom, nad którym czuwała mama: z dobrocią, wyrozumiałością i sercem. My z siostrą zawsze chciałyśmy być pomocne, bo mama była dla nas kimś absolutnie najważniejszym – uwielbiałyśmy ją, była dla nas aniołem, przyjaciółką i powierniczką. Nawet jeśli relacje między rodzicami bywały trudne, mama bardzo nas chroniła. Nie należę do osób, które lubią o sobie opowiadać, tym bardziej o problemach. Kiedy myślę o dzieciństwie, najbardziej pamiętam spokój i te dobre, domowe obrazki: tata w niedzielę robił kakao i ubijał do niego pianę z białek, i do tego jadło się chałkę od pana Wenerskiego. Tamta drożdżowa chałka miała smak, którego już pewnie nigdy nie znajdę – minęło przecież ponad 50 lat. A z mamą miałyśmy relację naprawdę idealną. Dużo żartowałyśmy, robiłyśmy sobie dowcipy.

Na przykład?

Mama nie potrafiła nas odróżnić przez telefon, bo mamy z Elą bardzo podobne głosy. I my to bezwzględnie wykorzystywałyśmy: „Kto mówi?” – pytała mama. „Mamo, to ja Ela, nie poznajesz!” – odpowiadałam. „Nie, to przecież ty, Iwona!” – zgadywała. „Mamo, Ela! – nie dawałam za wygraną. Kombinowałyśmy, jak się da, żeby ją rozbawić.

Dobre relacje, które wyniosła Pani z domu rodzinnego zaszczepiła Pani również we własnej rodzinie. A rodzina jest przy tym bardzo artystyczna, zarówno mąż Mikołaj Grabowski, syn Michał, jak i reszta familii...

Tak, zdecydowanie. Syn jest operatorem filmowym – mieszka daleko, pracuje głównie za granicą. Skończył studia w Niemczech i tak się potoczyła jego kariera, że film po filmie realizuje właśnie tam. Teraz będzie pracował w Kolonii, więc to jednak kawał drogi. Najczęściej jesteśmy w kontakcie telefonicznym. A w rodzinie rzeczywiście mamy sporo – jak to się mówi – „komediantów”.

Czyli cała trupa by się zebrała.

Pewnie! Zresztą my naprawdę przez lata funkcjonowaliśmy jako teatr rodzinny, w którego skład wchodzili: Andrzej Grabowski i jego ówczesna żona Anna Tomaszewska, Ula Popiel ze swoim niezwykłym mężem profesorem Jerzym Golińskim, Jasiek Frycz, Mikołaj i ja.

Jak „ugotować” tak zgodne małżeństwo, jakie tworzy Pani z Mikołajem Grabowskim?

Trzeba się po prostu lubić i mieć wspólne poczucie humoru. Tak mi się wydaje.

Ma Pani cudowne poczucie humoru!

Staram się. Niektórzy mówią, że jestem dowcipna, ale przy Adamie Woronowiczu mój humor blednie. Graliśmy razem w „Klarze” i naprawdę – z nim nie da się konkurować. Natomiast z Izą Kuną, moją córką serialową, znamy się od dawna, można powiedzieć, że się kolegujemy. Może właśnie dlatego, że mamy podobny dystans i poczucie humoru. Ja teraz mam już dystans do wszystkiego. I to jest najlepsze – luz.

W życiu było Pani bliżej do rewolucji czy raczej do ewolucji? A może po prostu płynęła Pani na fali?

Chyba jednak na fali. Nigdy nie miałam potrzeby, żeby o swoje walczyć, wszędzie się zgłaszać, proponować. Myślę, że natura mnie tego trochę pozbawiła.

A jednak potrafiła Pani zawalczyć: najpierw polonistyka, do tego siatkówka, a potem decyzja, że jednak aktorstwo. Zmieniła Pani kurs radykalnie.

To prawda. Tyle że i to działo się „na fali”. Jako laureatka olimpiady polonistycznej dostałam się na polonistykę bez egzaminów. Skoro nie przyjęli mnie do szkoły filmowej w Łodzi, pomyślałam: „Dobrze, idę na polonistykę”. Ale po dwóch latach przyszło mi do głowy, że skoro w Łodzi mnie nie chcieli, to może spróbuję w Krakowie. No i w Krakowie się udało. Wszystko wydarzało się płynnie – bez histerii, bez wielkiej napinki. Na zasadzie: będzie, co ma być. A gdybym skończyła polonistykę, na pewno byłabym dziennikarką. Uwielbiałam pisać i ciekawiło mnie mnóstwo rzeczy. Nie wiem, czy byłby to reportaż, ale chyba raczej tematy społeczno-polityczne, może analiza życia politycznego? Chociaż nie, dzisiaj już tego nie widzę, bo chyba bym niektórych pozabijała.

Rozmawiała Ewa Jaśkiewicz

Dbać o tych, których się kocha

Nie udają, że są idealną parą. Różnią się, czasem kłócą, ale potrafią ze sobą rozmawiać i uwielbiają do siebie wracać.


Trzy uśmiechy, wspólne wakacje i pamiątka na długie lata.

Widzowie znają go z seriali „1670" i „Ołowiane dzieci", ale to jedna z teatralnych ról sprawiła, że poznał przyszłą żonę. Sebastian Pawlak (51) grał w „Kaliguli", gdy w kwietniu 2002 roku na widowni podczas Kaliskich Spotkań Teatralnych zasiadła dziennikarka Anna Frątczak. Przyszła obejrzeć spektakl, nie przypuszczając, że zobaczy na scenie mężczyznę, z którym będzie dzielić codzienne troski i radość z narodzin córki. Zachwycona jego rolą podeszła do niego na bankiecie. Wtedy po raz pierwszy spojrzeli sobie w oczy. – To był moment – wspomina Anna. – Tylko że Ania była wtedy z kimś innym – dodaje Sebastian. – Minął prawie rok, zanim znowu się spotkaliśmy.

Gdy przypadkiem wpadli na siebie na kaliskiej ulicy, Sebastian poprosił Annę o numer telefonu. – Potem było kolejne spotkanie i kolejne, aż w końcu Ania zamieszkała ze mną w domu aktora – opowiada. – Tak zaczęło się nasze wspólne życie.

Zaręczyny w Wigilię

Kiedy dostał propozycję pracy w Krakowie, ukochana postanowiła pojechać za nim. Początki nie były łatwe. W zimnym mieszkaniu spędzała samotne wieczory, czekając na jego powrót. – Siedziałam zmarznięta, coś tam pisałam i próbowałam sobie to nowe życie poukładać – wyznaje. Z czasem poczuła się tam jak u siebie.

W Wigilię 2008 roku, podczas rodzinnych świąt w Kaliszu, Sebastian się oświadczył. – Nagle wstał, podszedł do mnie i uklęknął – wspomina dziennikarka. – To było całkowicie niespodziewane. Zaręczyny były ważne, bo dawały mi poczucie, że kolejna przeprowadzka, tym razem do Warszawy, ma poważniejszy status.

Jej mama obawiała się, że związek z aktorem nie przetrwa. – Mówiła: „On się tobą szybko znudzi" – wspomina dziennikarka. – Ale ja czułam, że można mu zaufać. I nigdy mnie nie zawiódł.

Zmieniły się priorytety

W Warszawie zamieszkali w wynajmowanej kawalerce. Kiedy zaczęli myśleć o własnym mieszkaniu, zdecydowali się na ślub. – Śmiejemy się, że ślub wzięliśmy, żeby dostać kredyt – żartuje aktor. – A potem pojawiła się Aurelia. Od tamtej pory zmieniły mi się priorytety.

Długo czekali na dziecko. Aurelia to najpiękniejszy dar, jaki dostali od Pana Boga. Kiedy Sebastian po raz pierwszy wziął córkę na ręce, poczuł się najszczęśliwszym człowiekiem na świecie. – Mój zawód daje ogromne emocje, bardzo go lubię, ale wiem, że prawdziwe życie jest gdzie indziej: w domu, z Anią i Aurelią – wyznaje. – Przestałem zostawać po spektaklu w teatrze, żeby pogadać z kolegami, tylko biegłem do moich dziewczyn, po drodze kupując pampersy.

Wracać do siebie

Małżonkowie lubią spędzać czas razem i godzinami rozmawiać. – Mamy wspólne zainteresowania, podobają się nam te same filmy, książki, spektakle – opowiada Sebastian. Ale nie zawsze są zgodni. – O drobiazgi, o zmęczenie, spóźnienia – mówi Anna o ich kłótniach. – Różnimy się. Ja jestem szybka, emocjonalna, wybuchowa. On jest bardziej uporządkowany, ale też uparty, nie odpuszcza. Jeśli coś nas trzyma razem po tylu latach, to nie to, że wszystko się zgadza, tylko to, że wciąż chcemy do siebie wracać.

Sebastian lubi porządek. – Lubię, kiedy rzeczy są na swoim miejscu, wtedy łatwiej oddychać – śmieje się. Rano przygotowuje córce śniadanie, wyprawia ją do szkoły, a żonie robi kawę. – Trzeba dbać o tych, których się kocha. Kupić kwiaty, przynieść kawę do łóżka, zrobić niespodziankę – mówi z uśmiechem. – A reszta jakoś się układa.




Nad morzem, z dala od codziennych obowiązków, czują się najlepiej.

Fot.: Akpa, Robert Palka/Netflix, Instagram.com/sebastian_pawlak_official (2)

k



Po spektaklach spieszy się do domu, gdzie czekają ukochane dziewczyny, Anna i Aurelia.

Na planie „Ołowianych dzieci” – w charakteryzacji. W domu – po prostu tata i mąż.

Wyjątkowe wydanie na Boże Narodzenie



DODATEK KULINARNY
Sprawdzone przepisy na pyszne Boże Narodzenie

ŚWIĄTECZNE NAKLEJKI W PREZENCIE!



11 wzruszających historii

- Świąteczne zwyczaje na świecie
- Bajeczne dekoracje
- Z wizytą u Świętego Mikołaja
- Domowy salon piękności
- Zdrowe święta pełne magii

W SPRZEDAŻY OD 5 LISTOPADA

REKLAMA

Ewa Wachowicz

Spokój i siłę znajd

Długo szukała szczęścia w miłości, a jej modlitwy zostały wysłuchane. Każdego dnia dziękuje Matce Bożej za wszystkie łaski, którymi ją obdarowała.



Kościół Grobu Najświętszej Maryi Panny w Ziemi Świętej.



2 września 2023 roku wyszła za mąż za Sławomira Kowalewskiego.

Kiedy po raz trzeci odwiedziła znane z objawień maryjnych Medziugorje, była jeszcze przed zawarciem sakramentalnego związku ze Sławomirem Kowalewskim. Ewa Wachowicz (56) poczuła się wtedy równie wyjątkowo jak za pierwszym razem. – Energia stamtąd pracuje we mnie przez dłuższy czas po powrocie. W moim odczuciu to takie miejsce, do którego zło nie ma dostępu. Tam jest wyjątkowy spokój – wyznała w jednym z wywiadów.

Podążać drogą rodziców

Była Miss Polonia w Medziugorje modliła się między innymi o zdrowie dla swojej rodzicielki. Pani Wiesława po śmierci męża Józefa, z którym spędziła prawie 60 lat, zamieszkała z córką. – Wymaga opieki, więc nasze role się odwróciły – mówi Ewa. Rodzice zawsze byli dla niej wzorem. W domu, w maleńkich Klęczanach, gdzie się wychowała, wiara odgrywała ważną rolę. Trudne sprawy powierzało się Matce Bożej. – Rodzice, a zwłaszcza tata, nauczyli mnie dziękczynienia. Zawsze mówił, że trzeba być wdzięcznym za wszystko, i za dobre, i za złe, bo w dalszej perspektywie i ze złego może się coś dobrego urodzić – opowiada. Patrząc na rodziców, tworzących szczęśliwy i stabilny związek, pragnęła podążać ich drogą. Liczyła, że u boku Przemysława Osuchowskiego, z którym w 1996 roku wzięła ślub cywilny, a parę lat później doczekała się córki Aleksandry (26), dana jej będzie miłość aż po grób. Jednak małżeństwo dopadł kryzys.

„Wierzę w Opatrzność, kiedy dzieje się coś złego, Bóg stawia na mojej drodze drugiego człowieka”

Wyjątkowa przyjaźń

Niestety, związku nie udało się uratować. Po rozwodzie, do którego doszło w 2007 roku, Ewie pomógł benedyktyn, ojciec Leon Knabit. Znała go już wcześniej, to właśnie dzięki niemu nie odeszła z Kościoła, będąc w niesakramentalnym związku z Przemkiem.

– Spędziliśmy wiele godzin na poważnych rozmowach w klasztornej rozmównicy w Tyńcu albo spacerując tamtejszymi wałami wiślanymi – wyznała w książce „Wszystkie korony Ewy Wachowicz”.

Ojciec Knabit ochrzcił jej córkę. Prezenterka nazywa go swoim przewodnikiem duchowym. – Przyjaźnimy się. Wiele razy lepiłam mu pierogi u siebie w domu, wystąpił w moim programie – podkreśliła, dodając, że jego pojawienie się w jej życiu nie jest przypadkowe. – Wierzę w Bożą Opatrzność. Kiedy w moim życiu działo się coś złego, Bóg stawiał na mojej drodze drugiego człowieka. Bo to przez człowieka przychodzi pomoc z góry. Do mnie przyszła poprzez ojca Leona – mówi.



Aleksandra opuściła już ich wspólny dom, ale jest blisko związana z mamą.

Fot.: Akpa, Instagram.com/ewawachowicz (4), arch./123RF/Picsel

uje w Medziugorje



Po trudnych przejściach w życiu Ewy Wachowicz zaświeciło słońce. Wierzy, że to dzięki Opatrzności.

Po kilku latach szczęście się do niej uśmiechnęło. Ponad dekadę temu poznała dziennikarza Sławomira Kowalewskiego. Połączyły ich wspólne pasje. Szybko zakochali się w sobie.

Maryja słucha modlitw

Ewa modliła się o ich uczucie w Medziugorje, ale też w Ziemi Świętej, którą odwiedziła w Wielki Post. Pielgrzymka ta była jej marzeniem od dawna. Po powrocie z niej wzięła ślub kościelny z ukochanym. Po długich rozmowach z Bogiem stwierdziła, że wreszcie jest na to gotowa.

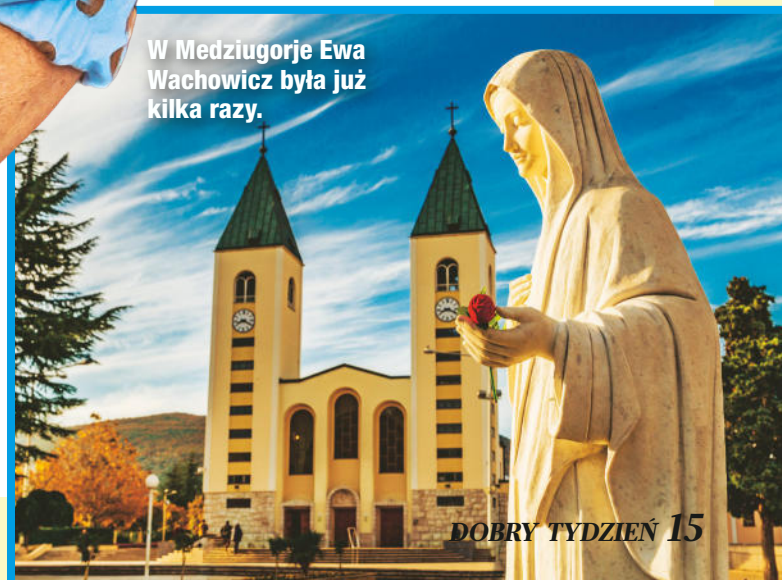
– Mam u boku cudownego mężczyznę i jestem szczęśliwa – mówiła.

Codziennie dziękuje Madonnie za tę miłość. Przed snem odmawia „Ojcze nasz” i „Zdrowaś Maryjo”. Odkąd mieszka z mamą, bardzo lubią modlić się wspólnie. – Jak ją wykąpię, siadamy do modlitwy, a ona dziękuje Bogu. Za mnie, za to, że się nią opiekuję. A przecież to naturalne! Jak mogłoby być inaczej? Nasz rytuał wieczornego pacierza jest dla mnie wzruszający – opowiada córka. Wierzy też, że z Nieba czuwa nad nimi jej tata Józef. – Ułożyłam sobie to w głowie tak, że teraz mam po tamtej stronie anioła – wyznaje. Przed snem prezenterka czasem zagląda też do Biblii, którą ma zawsze przy łóżku. Jej ulubionym fragmentem jest „Hymn o miłości”.

I choć dużo pracuje, każdą wolną chwilę stara się poświęcać bliskim. Niedziela jest dla niej dniem dla bliskich. Tego nauczono ją w domu. – Cenię życie rodzinne i staram się o nie dbać. Rodzina była i jest dla mnie najważniejsza – podkreśla. Córka Ola, co prawda, wyprowadziła się już z domu, ale często odwiedza mamę. Dwa razy w roku wspólnie gdzieś wyjeżdżają. – Wtedy jesteśmy tylko dla siebie na sto procent, możemy się sobą nasycić – mówi.



Pani Wiesława od jakiego czasu mieszka w Krakowie z córką.



W Medziugorje Ewa Wachowicz była już kilka razy.

Izabela Jankowska z Już wiemy, co to znaczy



Starają się dawać świadectwo swej wiary na każdym kroku.



Ślub był zwieńczeniem przemiany, która w nich zaszła.



Doczekali się licznej, wspaniałej rodziny.

Fot.: Mikołaj Suchecki/archiwum domowe (4)

Miłość do Boga i siebie nawzajem sprawiają, że ich wiara jest coraz głębsza.

Izabela i Waldemar znali się od dziecka.

– Sąsiadowaliśmy przez ścianę, nasze mamy lubiły zamienić ze sobą kilka słów – wspomina Iza.

Kiedy Waldek urządzał 18. urodziny, nie wszyscy goście się stawili. Mama podpowiedziała, żeby zaprosił koleżanki i kolegów z podwórka. Od tamtej imprezy, stawali się z Izą coraz bliżsi sobie.

Ślub cywilny odbył się w 1997 r. Małżonkowie chodzili co tydzień do kościoła, ale nie mogli w pełni uczestniczyć we Mszy Św.

– Z początku nie przeżywałam bardzo faktu, że nie możemy przystąpić do Komunii Świętej, jednak z czasem coraz bardziej mi to ciążyło – mówi Iza.

Pierwszy nawrócił się Waldek. Gdy zmarł jego ukochany dziadek Władysław, w rzeczach po nim znalazł różaniec.

– Dziadek był bardzo pobożnym człowiekiem. Cichy, spokojny i dobry, stanowił dla mnie wzór godny naśladowania. Wiedziałem, że gorliwie modlił się o moje i Izy nawrócenie. Postanowiłem, że tak jak on, będę się modlił codziennie na różańcu. Teraz wiem, że ta łaska poszukiwania była wymodlona przez dziadka – wspomina.

„Pierwszy nawrócił się Waldek. Gdy zmarł jego dziadek, w rzeczach po nim znalazł różaniec."

– I zaczęło się. Od tamtej pory Waldek coraz bardziej angażował się w życie religijne. Sam różaniec odmawiał cztery razy dziennie. Do tego koronka, litanie, Msza Święta – wymienia Iza. Była takim stanem rzeczy coraz bardziej poirytowana. Mąż nie miał czasu, by pograć z synami w piłkę, bo zawsze było coś pilniejszego...

– Z perspektywy czasu widzę, że to rzeczywiście była nadgorliwość religijna. Żona mówi, że zachowywałem się jak typowy neofita – uśmiecha się Waldek.

– Mimo starań, nie mogłam go zrozumieć. Gdy mówił mi o swoich duchowych odczuciach, pytałam, czego mu brakuje. Odpowiadał: „żebyś chodziła ze mną do

Brzegu pełnia życia


Nie wstydzą się okazywać sobie uczuć.

kościoła, częściej się modliła". Przesuwałam paciorki różańca, ale było to dla mnie męczące. Wiele rzeczy robiłam wówczas wbrew sobie, z miłości do męża – podkreśla Iza.

Niespodziewanie oznajmiła, że zostaje

Któregoś dnia Waldemar, zaproszony razem z żoną przez kolegę, który należał do Odnowy w Duchu Świętym, pojechał na seminarium. Był przekonany, że Iza po niedługim czasie zechce wyjechać. Tymczasem ona niespodziewanie oznajmiła, że zostaje.

– Tam zaczęło się moje nawrócenie. Czułam, że Bóg mnie dotknął. To było oczyszczające, wspaniałe doświadczenie. Od tej pory chcę być blisko Stwórcy, móc poznawać Jego słowo i sławić Go w każdy możliwy sposób – opowiada wzruszona.

Kiedy któregoś razu zwiedzali przepiękny drewniany kościółek, postanowili, że gdy będzie im dane wziąć ślub kościelny, to tylko w takiej świątyni.

I wreszcie, 13 września 2009 r., po jedenastu latach od ślubu cywilnego, wzięli ślub kościelny. – Właśnie w tej niewielkiej świątyni. Chcieliśmy, by uroczystość była niewielka: my, dzieci, rodzice i świadkowie. Tymczasem było blisko 50 osób, bo dołączyli przyjaciele ze wspólnoty. To nasza nowa duchowa rodzina – zapewniają.

Wiedzą, że ktoś nad nimi ciągle czuwa

Nie ukrywają, że jak każdego, spotykają ich gorsze momenty, jednak teraz jest o wiele łatwiej je przeczekać. Wiedzą, że czuwa nad nimi Bóg...

– I nie pozwoli, by stała nam się krzywda i pomoże nieść ciężary, które na nas spadają – podkreśla Iza.

Ona jest nauczycielką wychowania przedszkolnego i nauczania początkowego, a mąż, z wykształcenia inżynier budowlany, pracuje w fabryce. Oboje mają swoje pasje.

– Waldek to prawdziwa złota rączka. Skończył średnią szkołę restaurowania zabytków i potrafi wyczarować cuda. Lubi też gotować i piec, co świetnie mu wychodzi – chwali męża Iza. Jej pasje to pielęgnowanie ogrodu i projektowanie wystroju wnętrz.

> „Są dwoma pokrewnymi duszami. Choć spędzili tyle lat razem, nigdy się ze sobą nie nudzą."

Gdy po ślubie kościelnym pojechali do Ziemi Świętej, podczas symbolicznego łamania się opłatkiem znajoma życzyła im córeczki.

– Śmiałam się, bo po pierwsze, zbliżałam się do czterdziestki, a po drugie lekarze orzekli, że po poważnej operacji nie będę mogła już mieć dzieci. Tymczasem Bóg miał inne plany i na świat przyszła Marysia. To nasz prezent poślubny od Pana Boga – mówi wzruszona Iza, a mąż przytakuje.

Doczekali trojga dzieci i pięciorga wnucząt, które są dla nich ogromną radością.

Od kilku lat są wolontariuszami w Fundacji dla Rodziny. Jeżdżą na rekolekcje i pomagają małżeństwom na nowo odkrywać miłość w relacjach. Wspierają je też w wychowaniu dzieci, głosząc konferencje na te tematy.

– Jesteśmy dwoma pokrewnymi duszami. Choć spędziliśmy tyle lat razem, nigdy się ze sobą nie nudzimy. Bywa, że przegadamy całą noc. Kiedyś nie rozumieliśmy Kościoła tak, jak rozumiemy go teraz. Ksiądz wychodził jak w teatrze, pomachał rękami, wychodziliśmy. Teraz przeżywamy liturgię, żyjemy w tym Kościele i płyniemy z Panem w tej samej łodzi – kończy Waldek.

Mikołaj Suchecki

REKLAMA



Wymogi formalne sprawiają, że nie każda rodzina może skorzystać z publicznych programów wsparcia nad ciężko chorą bliską osobą. Właśnie wtedy z pomocą przychodzi Hospicjum Proroka Eliasza. W takich sytuacjach czasowo przejmujemy całodobową opiekę nad osobą chorą, zapewniając jej bezpieczeństwo, a opiekunowi czas odzyskanie sił. Dzięki darowiznom możemy pomagać kolejnym rodzinom. **Wesprzyj opiekę wytchnieniową Hospicjum Proroka Eliasza Podaruj chorym opiekę, a ich bliskim chwilę wytchnienia.**

Każde **50 zł pomaga sfinansować 1 godzinę** opieki wytchnieniowej

Przelew bankowy lub na poczcie:
Fundacja Hospicjum Proroka Eliasza
ING Bank Śląski: **81 1050 1953 1000 0090 3150 6141**
Tytułem: **DAROWIZNA OPIEKA**

Krok za krokiem

Wyprawimy się do miasta wędrowców – Barlinka. Tu pochodzimy trasą do nordic walking, przeganiając resztki jesiennej melancholii.



Miasto położone jest w zachodniej Polsce, od Poznania dzieli je 140 km, Szczecina 70, a Warszawy ok. 490 km.



Czekają tu świetnie oznakowane trasy do nordic walking. Kijki można wypożyczyć na miejscu.



Na Jeziorze Barlineckim znajdują się cztery wyspy. Zagospodarowane brzegi jeziora i molo to chluba miasta.



Szlak Przygody to popularna trasa spacerowa wokół Jeziora Barlineckiego.

Barlinek znany jest jako „Europejska Stolica Nordic Walking" – wokół miasta wyznaczono aż 50 km tras. To aktywność, która zapewnia formę w każdym wieku, sprężysty krok i dobre samopoczucie, a przy okazji pozwala poznawać nowe miejsca.

Położony na siedmiu wzgórzach, nad Jeziorem Barlineckim i u progu rozległej Puszczy Barlineckiej, Barlinek urzeka malowniczym krajobrazem. To jedno z najpiękniej położonych miast w Polsce. Ale przyciąga nie tylko piechurów. Latem tętni życiem dzięki żeglarzom i kajakarzom, a zimą jezioro bywa areną morsowań i wędkarskich zawodów na lodzie. To miasto, w którym sport miesza się z tradycją wypoczynku – dawne pensjonaty i wille przypominają o czasach, gdy bywało tu eleganckie towarzystwo. Jesienią zaś mieniące się kolorami lasy nadają mu wyjątkowy urok. Zatem ustawiamy krokomierze i w drogę!

W sportowym stylu

Pierwszy cel? Jezioro Barlineckie. Białe pomosty i molo, odnowione w stylu alpejskim, przyciągają spacerowiczów. Tuż obok widać największe na świecie kijki do nordic walking – imponującą instalację o wysokości ponad 11 metrów. W Muzeum Regionalnym można natomiast obejrzeć... ich miniaturową wersję ze złota, mierzącą zaledwie 17,5 mm.

Pełni energii wybieramy jedną z barlineckich tras. Szlak oznaczony sylwetką spacerowicza z kijkami prowadzi przez najciekawsze zakątki Barlinecko-Gorzowskiego Parku Krajobrazowego. Z punktu widokowego na wysokim brzegu widać jezioro i wszystkie cztery wyspy (to ok. 9 km w obie strony). Inna propozycja to wędrówka do rezerwatu Skalisty Jar Libberta. Wąwozy, omszałe skały, kolorowe teraz dębowe i bukowe pagórki oraz małe leśne oczka – tu jest jak w baśni! Rodziny z dziećmi mogą zaś ruszyć Szlakiem Przygody, gdzie czekają leśne skrzaty, modele zwierząt i tablice z ciekawostkami.

Trochę miasta

Po aktywnym spacerze warto zwolnić i odkryć uroki samego Barlinka. Wciąż zachowały się fragmenty murów obronnych z XIV i XV wieku. Z kolei gotycki kościół Niepokalanego Serca NMP wzniesiono w miejscu dawnego grodu słowiańskiego. W innym punkcie miasta stoi Młyn Papiernia – dawną fabrykę papieru czerpanego przekształcono w muzeum. Warto tu zajrzeć, by poznać historię Barlinka oraz regionu.

Dzień najlepiej zakończyć na tutejszym rynku. Po intensywnej wycieczce i biciu rekordów na krokomierzu to czas na dobry posiłek. A jesienne smutki zostają za nami – to miasto naprawdę potrafi rozruszać!



Kościół Niepokalanego Serca NMP.

PUSZCZA BARLINECKA



To świetne miejsce na ucieczkę od miejskiego zgiełku – lasy, malownicze jeziora i kręte ścieżki zachęcają do pieszych wędrówek. Ciekawą propozycją spaceru jest Szlak Dębów – najstarsze drzewa mają 300 lat. Wzdłuż trasy znajdują się tablice z lokalnymi opowieściami, które urozmaicają przechadzkę.

Fot.: Adobe Stock (6)



Kościół oficjalnie nigdy nie wypowiadał się na temat zdolności o. Klimuszki, ale też niczego mu nie zakazał. Hierarchowie rozumieli, że ma wyjątkowy dar od Boga, bardzo potrzebny w tamtych trudnych czasach.



W Prabutach zorganizował i nadzorował remont kościoła, gromadząc wokół tej misji napływających do miasta repatriantów z Kresów Wschodnich.

O. Andrzej Czesław Klimuszko

Jasnowidz w habicie



Choć starał się być „zwykłym księdzem", jego codzienność była niezwykła przez tłumy ludzi, które stale go oblegały, prosząc o pomoc.

Miał dar widzenia przyszłości, lokalizacji przedmiotów i ludzi, odgadywał choroby i charaktery. A przy tym był jednym z najskromniejszych duchownych swoich czasów.

Ojciec Klimuszko spojrzał na zdjęcie, które zostawiła nieznana mu kobieta. – Ładna – powiedział. – Lekarka. – Co jej jest? – spytał współbrat. – Rak. Jej dni są policzone – odparł. Kobieta wkrótce zmarła. – Będzie krótko żył – stwierdził o. Klimuszko, widząc wieszany na ścianie portret nowego papieża Jana Pawła I. Rzeczywiście, papież zmarł po 33 dniach. To tylko dwa z tysięcy przykładów darów, jakie miał o. Andrzej.

Chłopak z Podlasia

Wychował się w rodzinie chłopskiej we wsi Nierośno koło Dąbrowy Białostockiej. Od dziecka znał się na ziołach. Wstąpił do franciszkanów w Kalwarii Pacławskiej, zafascynowany charyzmatami zakonu – modlitwą, ubóstwem i posłuszeństwem. Był im wierny całe życie. Święcenia otrzymał w 1934 roku. Do wojny pracował w wielu parafiach i już wtedy ujawniły się pojedyncze przypadki wizji – ujrzał śmierć swojej koleżanki ze wsi, grozę wojny w Europie, ale nie zajmował się tym. Dopiero silny wstrząs, jaki przeżył w Wierzbicy koło Radomia w 1940 roku otworzył jego umysł na zdumiewające dary. Stało się to, gdy z mieszkańcami wsi został przez Niemców zapędzony na rynek, katowany i straszony śmiercią. Pisał, że przekroczył wtedy granice swojej świadomości – ujrzał jakby filmy z ludzkimi losami za każdym człowiekiem, umiał odczytywać charakter człowieka i los ze zdjęcia, widział przyszłe wydarzenia. Przyjął ten dar z wielką pokorą, by służyć nim ludziom. W 1945 roku trafił do Prabut. Odbudował zniszczony podczas wojny kościół, żebrząc o każdy grosz. Tu również zaczął pomagać ludziom, bo ujawnił się jego dar odczytywania losów zaginionych ze zdjęcia. Szły do niego tłumy, co wprawiało we wściekłość władz komu-

> **„Sceptycyzm świadczy o ubóstwie myśli, wierzenie we wszystko świadczy o głupocie"**





Malował, śpiewał, grał na gitarze. Był zawsze pogodny, optymistycznie nastawiony do świata, lubił żartować.



Jest pochowany w Elblągu, przy kościele św. Pawła Apostoła. Na jego grobie wyryto biblijną sentencję: „Dopóki mamy czas, czyńmy dobrze".

nistycznych, których w kazaniach nazywał zresztą „legionem szatańskim". Komuniści planowali go zabić, na szczęście został ostrzeżony. Cztery lata ukrywał się w zakonach franciszkańskich, w Wyszogrodzie i Nieszawie. W latach 60. osiadł w Elblągu.

Zawsze widział więcej

Jego sława wciąż rosła, bo nie mógł ukryć swoich talentów, choćby odgadywania chorób i leczniczych mikstur na nie. Telepatycznie odnalazł zwłoki Bohdana Piaseckiego, majora Hubala, Aldo Moro i miejsce ukrywania Patrycji Hearst, wnuczki milionera z USA, o co prosił go amerykański dyplomata. Wskazał kryjówki kilku morderców, o co zabiegali prokuratorzy. Wykładał, pisał książki, ale głównie pomagał ludziom, lecząc i ostrzegając przed chorobami, które niejako w nich „widział". Pozostał przy tym skromnym, zatopionym w modlitwie zakonnikiem.

Wróćmy do ziół

Zachęcał do stosowania ziół, radził, jak żyć zdrowo i dobrze. Napisał bestseller pt. „Wróćmy do ziół". Twierdził, że najlepsze są ich nieparzyste mieszanki. Do dziś korzysta się z jego receptur. Ale najważniejsze, co radził, to trwanie przy Bogu, okazywanie miłości sobie przez troskę o swoje zdrowie i bliźniemu przez troskę o niego. „Musimy kochać to wszystko, co i Bóg kocha" – mówił w kazaniach. Pod koniec życia przepowiedział wybór Karola Wojtyły na papieża. Odszedł 25 sierpnia 1980 roku. Jego ostatnie słowa brzmiały: „Ja nie umieram, spełniłem tylko wolę Bożą". Tą wolą Bożą była jego wieloletnia służba Bogu i ludziom w ich potrzebach.

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

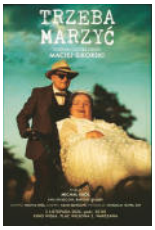
Co to oznacza rozważanie tajemnic w różańcu?

Jak rozumieć zdanie „rozważanie tajemnic" w różańcu? Co to znaczy w praktyce? Jolanta z Rzeszowa

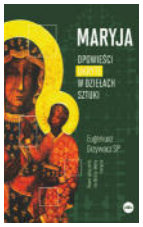
Droga Pani Jolanto, istotą modlitwy różańcowej nie jest samo powtarzanie „Ojcze nasz" czy „Zdrowaś Mario", lecz właśnie rozważanie kolejnych tajemnic, których w różańcu jest w sumie 20: po pięć tajemnic radosnych, światła, bolesnych i chwalebnych. Gdy odmawiamy którąś wspólnie z innymi ludźmi, to osoba prowadząca może przeczytać komentarz wprowadzający, albo podzielić się własną refleksją na temat danej tajemnicy. Gdy odmawiamy różaniec sami, możemy przeczytać wybrane przez nas wcześniej medytacje na temat poszczególnych tajemnic. Możemy się zastanowić, co dana tajemnica różańca mówi nam tu i teraz. Dla przykładu, jeśli odmawiamy tajemnicę zwiastowania, możemy rozważać, co przeżywała Maryja, gdy anioł jej zaproponował, że będzie matką Boga, który narodzi się jako człowiek. Możemy też wtedy pomyśleć o tym, na ile my otwieramy się na wolę Boga i co ewentualnie nam w tym przeszkadza.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



Joanna ma 53 lata, cierpi od urodzenia na wielokończynowe porażenie mózgowe, Ryszard (64 lata) stracił wzrok mając 13 lat. Są parą od 14 lat, a w czerwcu tego roku wzięli ślub. Asia jest oczyma Ryśka, a on „napędem" jej wózka. Ich niezwykłą relację pokazuje pełnometrażowy film dokumentalny Macieja Sikorskiego „Trzeba marzyć". Teatr Exit



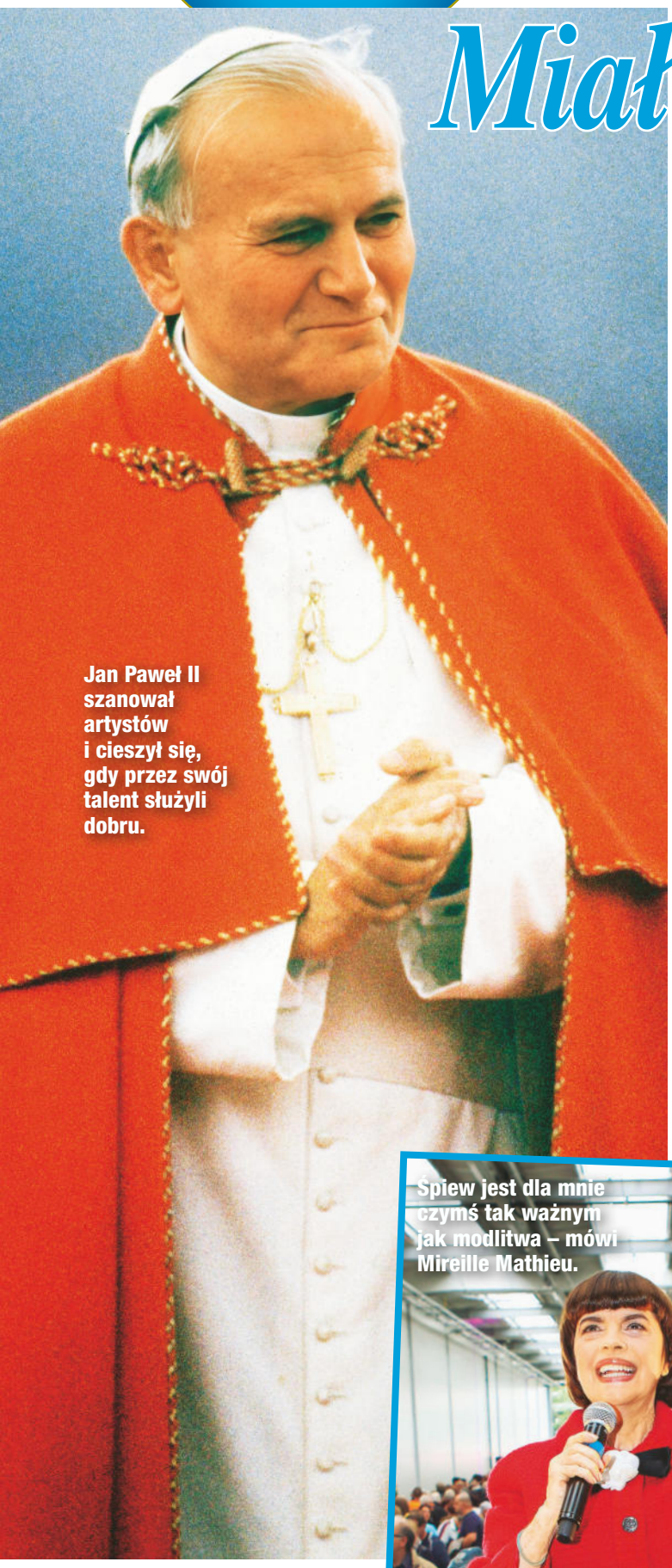
W książce „Maryja. Opowieści ukryte w dziełach sztuki" ks. Eugeniusz Grzywacz i biblista Michał Wilk analizują dziesiątki wizerunków Matki Bożej, objaśniając ich symbolikę, historyczne tło i znaczenia ukryte w detalach. Udowadniają, że wizerunki te są one nie tylko świadectwem wiary, ale też ważnym kluczem do europejskiego dziedzictwa artystycznego i kulturowego. Wyd. eSPe

Fot.: PAP (2), EastNews, z książki „Ojciec Klimuszko znany i nieznany", www.franciszkanie.gdansk.pl, Adobe Stock, materiały prasowe (2)

Mireille Mathieu

Miał w oczach nies

W tym samym roku, gdy kard. Karol Wojtyła, oddany czciciel Maryi, został papieżem, francuska gwiazda nagrała pieśń poświęconą Matce Bożej, która stała się przebojem.



Jan Paweł II szanował artystów i cieszył się, gdy przez swój talent służyli dobru.

Legenda piosenki francuskiej pierwszy raz zaśpiewała publicznie, gdy miała cztery lata podczas pasterki w kościele, za co dostała lizaka. Wiele lat później mogła prezentować talent wokalny przed wielkimi tego świata. – Poznałam wiele osobowości, poznałam wielu królów, królowych, prezydentów, ale to Jan Paweł II zrobił na mnie największe wrażenie. Ojciec Święty miał w oczach niesamowitą moc. Miał taką charyzmę – wyznała Mireille Mathieu (80).

Córka kamieniarza i historia jak z bajki

Mireille Mathieu przyszła na świat w 1946 roku w Awinionie jako najstarsza córka Rogera Mathieu i Marcelle-Sophie z domu Poirier. Jej ojciec miał zakład kamieniarski i ciężko pracował na utrzymanie rodziny, mama zajmowała się domem i dziećmi, których mieli liczną gromadkę. – Jestem najstarsza z 14 dzieci – 7 dziewczyn i 7 chłopców – wspomina piosenkarka. – Pewnego dnia byłam na łamach wszystkich gazet i prawdą jest, że to, co mnie spotkało, jest jak historia z bajki – mówi. – Zaczynałam, jak wiele dzieciaków, od śpiewania w szkole, w kościele – wszędzie – opowiada.

W dzieciństwie żyła w biedzie, ale jej przepustką do lepszego życia był piękny głos, który odziedziczyła po ojcu. Mireille z powodu dysleksji nie była orłem w szkole, szybko zakończyła więc edukację i zaczęła pracę w fabryce papieru. Wszystko zmieniło się, gdy 18-latka wzięła udział w konkursie młodych talentów w rodzinnym mieście. Zaśpiewała utwór Edith Piaf i zdobyła główną nagrodę, a był nią wyjazd do Paryża i występ w telewizyjnym talent-show. To widzowie decydowali, kogo chcą zobaczyć ponownie, i wybrali właśnie „Słowika z Awinionu", bo taki przydomek z czasem zyskała Mireille.

Strzegła swojej prywatności, mówiąc, że to jej tajemniczy ogród. Nigdy nie założyła rodziny, a dzieci rodzeństwa traktowała jak własne. Mireille podkreślała, że chce jedynie śpiewać i że przyrzekła sobie, że nie dopuści do tego, by jej rodzina znów była biedna. Słowa dotrzymała, a pomogła jej w tym światowa kariera, której zakończenie ogłosiła w tym roku.



Śpiew jest dla mnie czymś tak ważnym jak modlitwa – mówi Mireille Mathieu.

To Bóg go podtrzymuje. Co za odwaga!

Wielkie znaczenie miały dla niej spotkania z papieżem. – Kiedy uczyłam się katechizmu

amowitą moc



Mireille zawsze bardzo dbała o swoich bliskich – na zdjęciu ze swoim licznym rodzeństwem.

w szkole, i była mowa o świętych, wydawało mi się niemożliwe, by w swoim życiu spotkać świętego, jak Jan Paweł II. Było to niezwykle ważne dla mnie jako dla osoby wierzącej – podkreśla gwiazda estrady.

Jana Pawła II spotkała kilka razy – każde z tych zdarzeń przechowuje w pamięci i sercu. – Śpiewałam dla Ojca Świętego, nie wstydzę się przyznać, że za każdym razem łzy same napływały mi do oczu – opowiadała z radością i dumą w wywiadzie, którego udzieliła, gdy koncertowała w Polsce. Papież słuchał wtedy z uśmiechem głosu Mireille, która przez swój talent – jak sama mówi – chce nieść przesłanie miłości i pokoju.

Była poruszona cierpieniem papieża. – Za każdym razem zdaje się być niesiony przez ludzi. Wie, że jest chory, a jednak kontynuuje swoją misję. Wzrusza mnie do łez, gdy widzę go cierpiącego z bliska w telewizji. To Bóg go podtrzymuje. Co za odwaga! Jest lekcją dla nas wszystkich – mówiła.

Jeszcze wiele lat po śmierci Jana Pawła II artystka chętnie wraca do wspomnień o nim. – Czasami idę do polskiego kościoła w Paryżu. Często zakonnice pytają mnie: „Jaki był Ojciec Święty?" Opowiadam im i one są szczęśliwe – ujawnia.

Ze szczególnym sentymentem wspomina audiencję u papieża, na którą przybyła z siostrą i z mamą. Z ukochaną rodzicielką łączyła artystkę bardzo bliska więź. Gdy Mireille świętowała 50-lecie kariery artystycznej, zaprosiła mamę na tę uroczystość i prosiła, by stanęła z nią na scenie. Chciała wszystkim powiedzieć, jak wiele jej zawdzięcza. Zabierała także mamę ze sobą za granicę, gdy wyjeżdżała na koncerty. Okazywała rodzicielce miłość, by podziękować jej za to, jak ciężko pracowała w domu, by zapewnić opiekę i matczyną czułość czternaściorgu dzieciom.

W wakacje, które spędzała z mamą we Francji, w Biarritz nad Atlantykiem, co tydzień jeździły razem do odległego o ponad 100 km sanktuarium maryjnego w Lourdes. – Siłę czerpię z wiary, to wewnętrzny płomień, który pomaga mi żyć – deklaruje gwiazda.



Jedno ze spotkań z Ojcem Świętym, które zapadło jej w pamięć.

Bardzo cierpiała po śmierci mamy, która przeżyła 94 lata. – Wiem, że moja mama będzie ze mną. Mama jest tylko jedna, a moja mama była najpiękniejsza na świecie – mówi.

Na wielkich scenach, ale też w kościołach

Piosenkarka, która sprzedała blisko 200 mln płyt i nagrała 1200 piosenek w 11 językach, nigdy nie ukrywała wiary ani oddania Maryi. W 1978 roku – tym samym, w którym oddany Matce Bożej kard. Karol Wojtyła zasiadł na tronie Piotrowym, gwiazda estrady nagrała piękny utwór poświęcony Maryi: „Santa Maria de la Mer" o figurze Matki Bożej stojącej nad morzem. Pieśń stała się jednym z jej największych przebojów.

Choć Mireille Mathieu gości na największych scenach świata, chętnie śpiewa też w kościołach. Jak choćby w sierpniu 2017 roku, gdy odwiedziła Saint-Tropez i sprawiła wielką niespodziankę tamtejszej wspólnocie parafialnej w Uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. – Jak wiecie, jestem katoliczką. Skorzystałam z pobytu, aby odwiedzić Notre-Dame-de-l'Assomption. Nie mogłam odmówić sobie zaśpiewania tam „Ave Maria" Haendla i mojej „Santa Maria". Było cudownie! – mówiła lokalnej gazecie.



Z ukochaną mamą podczas jubileuszu 50-lecia pracy artystycznej.

Fot.: East News (3), Getty Images (2)

Słodkie popołudnie przy kawie

Kiedy za oknem chłód, instynktownie szukamy otulających smaków. A takie aromatyczne pyszności idealnie osłodzą każdy szary dzień!



Ciasto mokka

SKŁADNIKI:

• po 4 łyżki mleka i kawy rozpuszczalnej • 1 szkl. wiśni z syropu • 75 g gorzkiej czekolady • 300 g mąki • 2 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • 150 g masła • 200 g cukru • 100 g kwaśnej śmietany 18% • 200 g śmietany 30% • 3 jajka

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko podgrzej i rozpuść w nim kawę. Wiśnie osącz, zachowaj syrop. Czekoladę stop, przestudź. Masło utrzyj z cukrem, dodaj mleko z kawą, jajka oraz śmietanę 18%. Wsyp mąkę wymieszaną z proszkiem, całość szybko utrzyj. Ok. 1/3 ciasta wymieszaj ze stopioną czekoladą.

2. Jaśniejsze ciasto przełóż do formy wyłożonej pergaminem i rozprowadź, tworząc rynienkę wzdłuż całej foremki. Wyłóż w zagłębienie ciasto czekoladowe i powciskaj wiśnie. Piecz 55 minut w 180°C.

3. Śmietanę 30% ubij na sztywno, wymieszaj z ok. 3-4 łyżkami syropu z wiśni. Kolorowy krem rozsmaruj na górze wystudzonego ciasta i mocno schłodź.

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

Czas na herbatkę

Kubek ciepłej herbatki to idealny dodatek podczas jesiennych dni. Dlatego Cejlońska herbata, Big-Active, to dobry wybór.

• Ok. 14 zł/ 100 szt.



Przystawka na czasie

Żurawina cała, Rolnik Premium, jest pyszna nie tylko z oscypkiem, pasuje do pieczonego mięsa, wędlin czy różnych serów.

• 9 zł/ 314 ml



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



Biszkop nad biszkopty!

Słynna kucharka, Julia Child mówiła, że sekretem udanego biszkoptu jest potrójne przesianie mąki i precyzyjne ubijanie jajek na parze, aż potroją objętość. Masę łącz z mąką wyłącznie ręcznie, wykonując delikatny ruch zawijania szpatułką od dna ku górze misy.

Żurawinowa krajanka

SKŁADNIKI:

• 400 g gorzkiej czekolady • 300 g masła • 8 jajek • 200 g cukru • 2 cukry waniliowe • 500 g mielonych orzechów laskowych • 1 i 1/2 op. proszku do pieczenia • 40 g kakao • 4 słoiki (po 212 ml) żurawiny • 1,2 kg śmietany 30% • praliny z orzechami laskowymi

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę posiekaj i stop z masłem, podgrzewając na małym płomieniu. Przestudź. Jajka utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Ciągle miksując, dodaj cienkim strumieniem czekoladę z masłem, a następnie orzechy, kakao i proszek do pieczenia. Ciasto rozsmaruj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 35 minut w temp. 180°C.

2. Zmiksuj 1 i 1/2 słoika żurawiny, rozsmaruj na cieście. Śmietanę ubij. Odłóż część do dekoracji, resztę wymieszaj z pozostałą żurawiną. Krem rozsmaruj na cieście, schładzaj 3 godziny. Ciasto pokrój. Udekoruj musem żurawinowym, bitą śmietaną i pralinkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 90 minut PORCJE: 24 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Kolorowy tort winogronowy

SKŁADNIKI:

• 100 g masła • 200 g cukru • 175 g mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 100 g uprażonych mielonych migdałów • 4 cukry wanilinowe • 50 g mąki ziemniaczanej • 100 g uprażonych płatków migdałowych • 2 jajka • 1 litr śmietany 30% • po 500 g czerwonych oraz zielonych winogron • 4 op. zagęstnika typu śmietan-fix

PRZYGOTOWANIE:

1. Utrzyj 100 g masła ze 100 g cukru. Wmieszaj 100 g mąki pszennej, 1 łyżeczkę proszku i mielone migdały. Ciasto piecz 20 minut w 170°C.
2. Jajka ubij z 100 g cukru. Wsyp pozostałą mąkę pszenną oraz ziemniaczaną oraz 1 łyżeczkę proszku. Przełóż do formy z pergaminem. Piecz 20 minut w 170°C.
3. Śmietanę ubij z zagęstnikiem i cukrem wanilinowym. Na piaskowy spód wyłóż 1/3 kremu i połowę winogron. Połóż biszkopt, porcję kremu i resztę owoców. Tort posmaruj resztą kremu, obsyp płatkami i dowolnie udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 80 minut **PORCJE:** 12
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Kawowo-kakaowa kopuła

SKŁADNIKI:

• 150 g masła • 1 cukier waniliowy • 175 g drobnego cukru • 3 jajka • 200 g mąki tortowej • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 3 łyżki mleka • 6 łyżek kakao • 2 łyżki rozpuszczalnej kawy • 600 g śmietany 30% • 200 g rozmrożonych wiśni • 3 op. zagęstnika typu śmietan-fix

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z cukrem waniliowym oraz 125 g cukru. Dodaj jajka i przesianą mąkę z proszkiem na przemian z mlekiem. Ciasto podziel na pół. Do jednej części dodaj 2 łyżki kakao, kawę i 3-4 łyżki śmietany, wymieszaj i przełóż do tortownicy. Na wierzchu rozsmaruj jasne ciasto, rozłóż wiśnie. Piecz 30 minut w 180°C.
2. Przesiej 3 łyżki kakao, połącz z zagęstnikiem i 50 g cukru. Śmietanę ubij, stopniowo dodając kakao z zagęstnikiem i cukrem. Krem rozsmaruj na cieście w formie kopuły. Zrób łyżką wgłębienia i schładzaj godzinę. Przed podaniem oprósz kakao.

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



Orzechowy sernik

SKŁADNIKI:

• 100 g masła • 200 g herbatników • 30 g mielonych orzechów laskowych • 40 g pistacji • 50 g orzechów makadamia • 3 jajka • 50 g orzechów pekan • 400 g serka śmietankowego • 500 g mielonego twarogu • 150 g cukru • 2 cukry waniliowe • 1 łyżeczka skórki z cytryny • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop. Herbatniki drobno pokrusz i wymieszaj z masłem oraz mielonymi orzechami laskowymi. Masą wylep dno tortownicy (26 cm) posmarowanej masłem. Dociśnij łyżką i uformuj niewielki rant. Schładzaj 15 minut.
2. Pistacje, orzechy makadamia i pekan posiekaj. Serek śmietankowy, twaróg, a także cukier, cukier waniliowy, jajka oraz skórkę cytrynową zmiksuj na gładką masę. Spód z ciastek upiecz, ok. 10 minut w 180°C. Rozprowadź na nim masę serową i piecz jeszcze 50 minut. Po ok. 10 minutach rozsyp na wierzchu orzechy.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut **PORCJE:** 12
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Leki na odchudzanie nie dla każdego?



Najlepsze rezultaty kuracji są osiągane, gdy jest połączona ze zdrową, zbilansowaną dietą.

Nowoczesna medycyna oferuje coraz bardziej skuteczne metody walki z otyłością. Kto może z nich skorzystać?

Jeszcze kilkanaście lat temu otyłe osoby słyszały – musisz mniej jeść, więcej się ruszać, żeby schudnąć. Dziś wiadomo, że otyłość to choroba wymagająca wielokierunkowego leczenia. Jedną z opcji są leki. Obecnie mamy w Polsce kilka leków na otyłość, m.in. semaglutyd, tirzepatyd, liraglutyd. Różnią się mechanizmem działania, sposobem podania (zastrzyki, tabletki, kapsułki), skutecznością, działaniami niepożądanymi.

Analogi GLP-1

Za najskuteczniejsze w redukcji masy ciała uważane są tzw. analogi GLP-1. Należy do nich np. popularny Ozempic, zawierający semaglutyd. Nie jest on jednak zatwierdzony jako lek na odchudzanie. Oficjalnie jest dla osób chorujących na cukrzycę typu 2, przy okazji pomaga zrzucić zbędne kilogramy. Inny lek – Wegovy, także mający w składzie semaglutyd, o podobnym mechanizmie działania, zarejestrowany jest już jako lek w terapii otyłości i nadwagi. Nie oznacza to jednak, że oba preparaty można stosować wymiennie.

Jak działają?

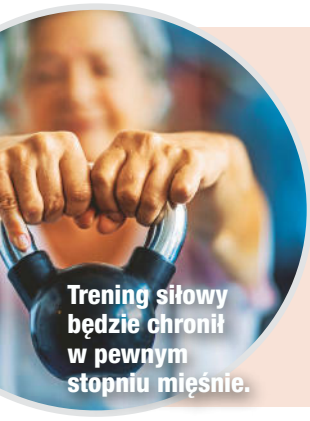
Analogi GLP-1 naśladują działanie naturalnego hormonu GLP-1 produkowanego w jelitach po posiłku. Ich zadaniem jest spowolnić opróżnianie żołądka i poinformować mózg, że jesteśmy syci. Osoba chorująca na otyłość z powodu zaburzonej pracy hormonów nie odczuwa sytości. Wskutek terapii może w końcu powiedzieć po posiłku – jestem najedzona. Gdy w organizmie brakuje hormonu GLP-1, pojawiają się trudne do opanowania myśli o jedzeniu. W wyniku przyjmowania leków GLP-1 te myśli przestają dręczyć. Leki dodatkowo stabilizują poziom cukru we krwi, co hamuje wilczy apetyt na przekąski.

Czy każdy może dostać zastrzyk?

Choć analogi GLP-1 są dostępne na receptę, to zdarza się, że sięgają po nie osoby, które nie chorują na cukrzycę czy otyłość, ale po prostu chcą szybko zrzucić nadprogramowe kilogram. W internecie niektórzy „specjaliści" proponują tzw. mikrodawki leku na otyłość. Czy to dobry pomysł? Każda dawka może pomóc, ale może też zaszkodzić. Lekarze od otyłości podkreślają, że Ozempic nie powinien być traktowany jako metoda na szybkie pozbycie się zbędnych kilogramów. Europejska Agencja Leków (EMA) wskazuje, że analogi GLP-1 nie powinny być stosowane do kosmetycznego odchudzania u osób bez stwierdzonej otyłości lub nadwagi połączonej z problemami zdrowotnymi związanymi z masą ciała. Zastrzyki na otyłość mogą być stosowane jedynie po konsultacji z lekarzem.

Sam lek nie wystarczy

Wskazania dla leków na otyłość mówią o ich stosowaniu jako uzupełnieniu odpowiedniej diety i aktywności fizycznej. Żaden lek nie zwalnia z troski o zdrowie. Nie zastępuje stylu życia. Najlepsze rezultaty kuracji lekowej są osiągane, gdy jest połączona z wprowadzonymi na stałe dobrymi nawykami dotyczącymi diety i ruchu. Otyłość nie jest krótkim epizodem zdrowotnym, ale przewlekłą chorobą. Po zakończeniu terapii apetyt czy obsesyjne myślenie o jedzeniu zwykle wracają z różnym nasileniem, co wynika z natury choroby otyłościowej. Ryzyko ponownego wzrostu masy ciała jest realne, ale nie oznacza to dla każdego powrotu do wagi sprzed leczenia. Wyrobienie w sobie dobrych nawyków przeciwdziałających otyłości może pomóc utrzymać rezultaty terapii.



Trening siłowy będzie chronił w pewnym stopniu mięśnie.

Leki odchudzają też mięśnie?

- Analogi GLP-1 powodują nie tylko utratę tkanki tłuszczowej, ale także masy mięśniowej. „Zabierając" tłuszcz, powodują równocześnie spadek beztłuszczowej masy ciała.
- Mięśnie są niezbędne do utrzymania postawy i sprawności fizycznej. Utrata ich może mieć negatywne skutki, m.in. prowadzić do szybkiego męczenia się, pogorszenia wydolności oddechowo-krążeniowej, problemów ze stawami.
- Podczas terapii lekami na otyłość warto chronić mięśnie, dbając o pełnowartościowe białko w jadłospisie (chudy drób, jaja, ryby), wykonywać ćwiczenia oporowe i siłowe, np. z hantlami, gumami, ciężarem własnego ciała.

WARTO WIEDZIEĆ

Przytulanie dobre na odporność



Wiele pojawia się ostatnio informacji dotyczących przytulania. Możemy spotkać się ze stwierdzeniem, że wystarczy 20 sekund, żeby przytulanie przyniosło nam poprawę zdrowia. Jak to działa? Dotyk uruchamia wydzielanie oksytocyny – hormonu bliskości, który poprawia nastrój. Dowiedziono też, że nawet wspomniane krótkie uściski (20 sekund) mogą poprawić pracę serca i zmniejszyć ryzyko infekcji. Przytulanie działa nie tylko między partnerami! Warto tulić dzieci, rodziców, a nawet przyjaciół, bo efekt zdrowotny dotyczy każdego.

LEKARZ ODPOWIADA



Mąż nie ma jeszcze 60 lat, ale mówi, że nie ma na nic siły (również w sypialni). Czy takie samopoczucie to może być skutek otyłości?

Jonna z Lublina

Jak najbardziej. W chorobie otyłościowej czynnikiem szkodzącym mężczyznom jest nagromadzenie hormonalnie czynnej tkanki tłuszczowej, z jej produktami wywołującymi przewlekły proces zapalny, który m.in. wpływa na produkcję testosteronu. Im więcej tkanki tłuszczowej, tym mniej tego hormonu i tym łatwiej o dalszy przyrost tkanki tłuszczowej i utratę masy mięśniowej. To błędne koło. Dlatego warto rozważyć oznaczenie testosteronu.

CZY TO PRAWDA?

O spadkach nastroju

TAK

WINNE MOGĘ BYĆ JELITA

Lekarze rzadko pytają nas o dietę w kontekście pogorszenia nastroju, tymczasem większość serotoniny (hormonu szczęścia) powstaje w jelitach. Nasza mikrobiota (bakterie zamieszkujące układ trawienny), zarządza emocjami bardziej, niż chcielibyśmy przyznać. Jeśli w naszym codziennym menu dominuje przetworzona żywność, cukier, to nakarmimy te szczepy bakterii, które odpowiadają za stany zapalne. To sygnał alarmowy dla mózgu. W efekcie może pojawić się poczucie lęku, słaby nastrój.

NIE

JESIENIĄ JESTEŚMY NA NIE SKAZANI

Zdecydowanie nie! Jesteśmy w stanie wiele zrobić, żeby nie dać się chandrze i smutkowi. Dzień teraz krótki? Tym bardziej korzystaj, kiedy tylko możesz, ze światła dziennego. Wstawaj zgodnie z naturą, o świcie, a po przebudzeniu wyjdź na balkon. Nasze oczy to nie tylko receptory obrazu, ale też czujniki synchronizujące nasz zegar biologiczny: nakarm je naturalnym światłem w ciągu 30 minut po przebudzeniu. To najtańszy antydepresant świata regulujący chemię w mózgu bez skutków ubocznych.

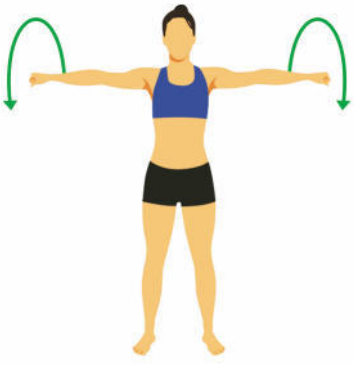
DOMOWA FIZJOTERAPIA

Na sprawniejsze krążenie krwi

Dni są coraz chłodniejsze, a my mniej się ruszamy. Efekt? Słabe krążenie krwi. Żeby pobudzić ciało, wstań 2–3 razy dziennie i rozruszaj się.



● Stań stabilnie ze stopami na szerokość bioder. Zacznij maszerować w miejscu. Używaj też rąk. Kiedy po chwili poczujesz się pewniej, przyspiesz i niech ruchy będą bardziej energiczne i zmaszyste.



Po 3 minutach zrób przerwę i powtórz.

● Po marszu już powinnaś czuć się rozgrzana. Wyciągnij proste ręce na boki na wysokość barków. Wykonuj krążenia ramionami do przodu przez pół minuty, a potem do tyłu. Chwilę odpocznij. Powtórz.

Fot.: arch./123RF/Picsel, Adobe Stock (5)

Preparaty na stawy ze świata zwierząt

TOP 4

Wbrew nazwom te mikstury produkowane są w większości z substancji roślinnych. Każda łagodzi bóle stawowe i reumatyczne.

Nawet 70 proc. Polaków skarży się na pogorszenie samopoczucia podczas gwałtownych zmian pogody, a o takie w najbliższych miesiącach nietrudno. Wiele osób odczuwa problemy ze stawami, np. strzykanie w kolanach czy poranną sztywność. Zachęcamy do wypróbowania kilku naturalnych preparatów – podążyliśmy tropem zwierząt i zainspirowaliśmy się ich ciekawymi nazwami.

1 Maść końska. Podstawowe warianty są dwa – rozgrzewający i chłodzący. Ale w aptekach są też dostępne te maści z różnymi dodatkami: torfem czy konopiami. Maść końską produkuje się według tradycyjnej receptury z użyciem naturalnych olejków eterycznych oraz ekstraktów ziołowych, np. papryczka chili w wersji czerwonej, a mięta w niebieskiej. Pomaga przy bólu stawów i mięśni wszelkiego pochodzenia. Gdy potrzebujesz złagodzenia napięcia mięśni stosuj rozgrzewającą, a kiedy jest stan zapalny – chłodzącą.



Staraj się nie sięgać po tabletkę przeciwbólową, gdy tylko poczujesz ból stawów czy mięśni. Warto najpierw sprawdzić, czy pomogą ci naturalne kuracje.

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

2 Maść niedźwiedzia. Czasem występuje też pod nazwą balsam niedźwiedzi. Zawiera głównie substancje przeciwzapalne i znieczulające, np. kamforę i czarci pazur, wyciąg z eukaliptusa, który przynosi ulgę w nerwobólach i żeń-szeń chroniący tkankę kostną przed osteoporozą. Systematyczne stosowanie tej maści sprawia, że stawy są mniej sztywne, co znacznie zmniejsza ich ból.

3 Maść tygrysia. Jej recepturę opracował w XIX wieku chiński zielarz Aw Chu Kin. I jak na zielarza przystało maść składa się wyłącznie z wyciągów roślinnych m.in. kamfory, mentolu i olejków eterycznych (m.in. goździkowego, kajeputowego, cynamonowego) – obecnie jej skład różnie się nieco w zależności od producenta. Działanie lecznicze maści tygrysiej jest bardzo szerokie – przynosi ulgę w bólach mięśniowych i stawowych, bólach głowy i migrenach.

4 Maść z jadem żmii. W jadzie żmii zygzakowatej odkryto substancje, które mają działanie łagodzące nawet bardzo silny ból – blokują przewodnictwo bodźców nerwowych do mózgu. Maść poprawia ukrwienie tkanek i rozgrzewa, może być więc stosowana na kontuzje, stłuczenia i przy chorobach reumatycznych. Jest polecana w szczególności dla sportowców lub oraz osób z silnymi dolegliwościami stawowymi (łagodzi m.in. poranną sztywność).

CZYTELNICZKI RADZĄ

Napar z ostropestu na żołądek

Ostatnio gdy miałam problem z nadkwasotą, pomogła mi ta domowa kuracja. Łyżeczkę nasion ostropestu zalewam szklanką wrzątku. Parzę 20 minut pod przykryciem. Piję po przecedzeniu 2 razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem. Roślina ta wytwarza śluzy, który powlekają i osłaniają przewód pokarmowy, łagodząc dolegliwości.

Katarzyna z Makowa Mazowieckiego

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

BEZ RECEPTY



Miód Manuka MGO™ 400+
Z Nowej Zelandii, zawiera więcej niż inne miody metyloglioksalu o działaniu antybakteryjnym.
• cena: 300 zł/500 g

Cukierki Czarny Bez
Produkt firmy Reutter z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu oraz witaminą C to smaczna i naturalna profilaktyka dla odporności organizmu i wspomagania gardła.
• cena: 11 zł





Bioradix Xenico
To organiczne żelazo, witaminy i minerały w płynie, na bazie miodu, ekstraktów roślinnych i skoncentrowanych soków owocowych. • cena: ok. 50 zł

DLA URODY

Wzmacniający kompres

Masz kruche i łamliwe paznokcie? Warto wykonać badania krwi – to może być wynik różnych niedoborów w organizmie. Równolegle zastosuj żelatynową kurację. Rozprowadź 2 łyżki żelatyny w 3 łyżkach zimnej wody. Gdy napęcznieje, dolej 100 ml wrzątku i wymieszaj. Odczekaj, aż płyn przestygnie, i zanurz w nim palce. Po 3 minutach opłucz dłonie i wmasuj krem nawilżający. Zabieg możesz wykonywać co drugi dzień.



REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

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

Żeń-szeń i Imbir
- szlachetne korzenie!
Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:
- Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- Dziś w wygodnej formie cukierka.

Imbir:
- Rozgrzewający, korzenny smak.
- Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.

Reutter



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Maria Koterbska

Wybrała dom i rodzinę

Była perfekcyjna. Nikt w Polsce nie potrafił tak swingować jak ona. Mogła zostać na Zachodzie, ale miała inne priorytety.



Przez wiele lat Jan Frankl brał na siebie większość obowiązków domowych, bo żona z koncertu jeździła na koncert.



Lubiła zmieniać sceniczne wcielenia, doskonale czując się zarówno w repertuarze jazzowym, jak i utworach żartobliwych.

Nie „Augustowskie noce", „Brzydula i rudzielec", „Karuzela" czy „Parasolki"... – Największym moim sukcesem jest syn Roman. Artystycznym też, bo pisze dla mnie piękne utwory – mówiła Maria Koterbska (†96).

Nie słuchała rad, by wszystko podporządkować karierze. I dzięki temu była zadowolona ze swoich życiowych wyborów.

Rodzinny dom

Przez całe życie była związana z Bielskiem-Białą. Rodzinny dom zbudował jej dziadek, Antoni Mierowski. – Ojciec, Władysław Koterbski, przyjechał tu na koncerty – wspominała artystka. – Pianistka, która miała mu akompaniować, zachorowała. (...) Ktoś wpadł na pomysł, żeby o pomoc poprosić pannę Janinę Mierowską. Tylko ona potrafiła a vista zaakompaniować. Ojciec zakochał się w niej od pierwszego wejrzenia...

Władysław Koterbski, wybitny skrzypek po konserwatoriach we Lwowie i Wiedniu, został w Bielsku-Białej. Razem z żoną, panią Janiną, stał się filarem życia kulturalnego miasta. Wspólnie organizowali imprezy. Z czasem dołączyła do nich córka Marysia.

Jana Frankla poznała 18 września 1943 r. podczas potańcówki, którą rozgoniło gestapo. Był przystojny, sympatyczny i wysportowany.

Po wojnie w przyspieszonym trybie pani Maria uzupełniała edukację. Miała studiować farmację, ale... zaśpiewała w Katowicach podczas koncertu, z którego dochód miał wesprzeć odbudowę Warszawy. Wtedy usłyszał ją szef orkiestry rozrywkowej w śląskiej rozgłośni Polskiego Radia. Zaprosił na przesłuchanie i już nie wypuścił. Był 1950 r.

Szczęśliwy los

Jej kariera ruszyła całym pędem, ale znalazła czas na wysłuchanie oświadczyn Jana Frankla. Ich ślub odbył się w listopadzie 1950 r. Cztery lata później, kiedy była w ciąży, słyszała, że teraz ma swoje pięć minut. Jeżeli ich nie wykorzysta, to kariera przejdzie jej koło nosa. W ogóle się tym nie przejmowała.

– Nie mieli racji – tłumaczyła. – Kariera jakoś nie ucierpiała, a udało mi się mieć szczęśliwą rodzinę.

Pan Jan zawsze pomagał i nie narzekał, że wciąż wyjeżdża na koncerty, że sam wychowuje syna. Był taki rok, w którym artystka spędziła w domu zaledwie 28 dni! – Za to ojciec zawsze był w domu – wspominał Roman Frankl – i wiele mu zawdzięczam. Żartował, że mama zrobiła mu dziecko i wyjechała!

„Posiada cudowną u artysty cechę: zgodność prywatnego charakteru z uprawianą sztuką: jest wesoła jak swing i serdeczna jak swing"

W ostatnich latach życia Maria Koterbska opiekowała się mężem, który przeszedł udar. Mówiła, że udaje, iż jest silna, chociaż sama miała już poważne kłopoty zdrowotne. Bardzo boleśnie przeżyła śmierć męża. Przed świętami Bożego Narodzenia 2020 r. trafiła do szpitala na oddział onkologiczny.

– Do samego końca była osobą bardzo waleczną – mówił syn. – Niestety, z dnia na dzień była coraz słabsza. Jej stan się pogorszył. Przymknęła oczy i na szczęście bezboleśnie odeszła.

Fot.: East News, Forum

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

- pęd na obiad
- „West Side Story”
- np. NATO / odmiana gruszy / na dziurze
- po pachy / gatunek sera
- mięso owcze
- dobry gust
- dopięta fryzura
- w parze z mamą
- dewiza życiowa / syn córki
- Vectra, Omega / Ilion
- choroba oskrzeli
- np. współrzędnych
- ischias / pracownik CBOS-u / domena zielonych
- porwanie waćpanny
- stosunek człowieka do życia
- 7
- bieg rumaka / struś rea
- wejście z klapą
- karta dań / szubrawiec
- nerwy petenta
- utwór dla jednego wykonawcy
- ... La Manche
- 3
- fałszywa nuta
- 4
- w pokoju bałaganiarza
- pachnący tlen
- zespół komórek
- bankiet
- defensywa
- wieniec zwycięstwa
- pieszczotliwie o dziecku
- kończyna górna
- kawałek świecy
- kilof do rozbijania murów
- szermierz w masce
- model Daewoo / insekt
- ważna u miss
- ornat lub habit
- wdowi pieniądz
- 1
- podmokła łąka / materiał z warstw
- ... Stewart, piosenkarz
- praktyka
- antonim zła
- płatne brawa / widzi we mgle / mebel Madeja
- sarmacka odsiecz
- sadzonka z inspektu
- 6
- trzyma liść na łodydze
- kawał, bryła
- mecenat
- brak zgody
- w kalendarzu
- leń, nierób
- rodzaj haftu
- ciepły zimą
- po włoczni w boku Chrystusa
- zestaw pytań na egzaminie
- początek dnia
- czarna ..., pająk / ukośnik
- tuczenie świni
- niedobór, deficyt
- stoi za kamerą
- córka Zeusa
- wśród warzyw / transept
- przeciwieństwo jawy
- 5
- 2
- słodka markiza
- rodzaj sieci

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

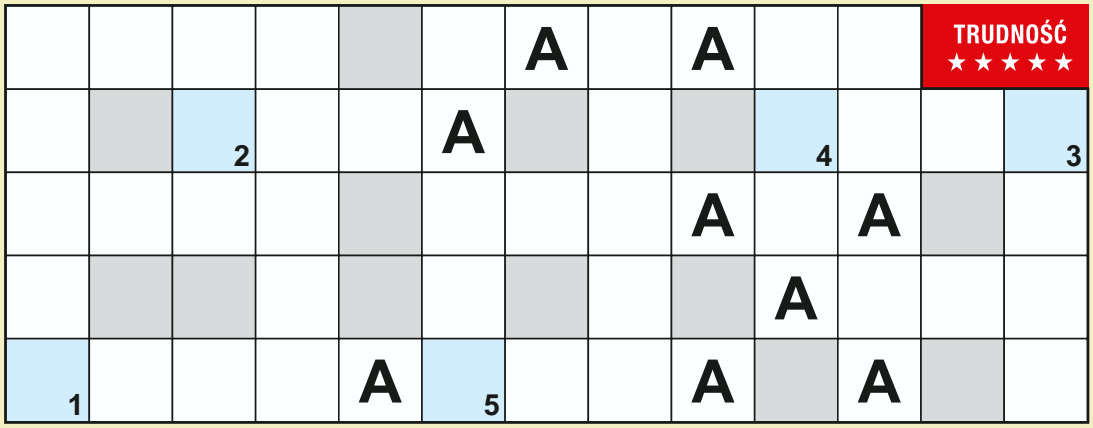
Rozwiązanie

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.



Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- „noga” grzyba (5)
- obrus z folii (6)
- tworzywo ceramiczne (6)
- w tranie (3)
- cel porwania (4)
- na czele gminy (4)
- wróg skina (4)
- mężczyzna, gość (5)
- olbrzymi głaz (5)
- kalinit (4)
- wydaje werdykt (5)
- wojsko chana (4)
- ocena jurora (4)
- numer książki w bibliotece (9)
- sprawca grypy (5)
- rudy grzyb (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

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

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

Fot.: Adobe Stock (2)

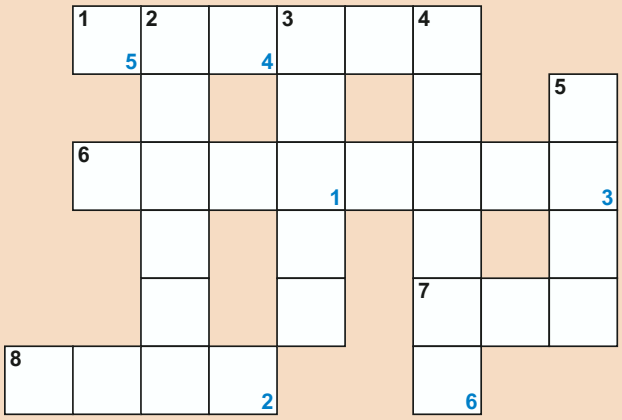
WYKREŚLANKA

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

- BISKUP
- BOSAK
- KANOE
- ŁUPIEŻCA
- MOTEK
- MUTANT
- NOMINAŁ
- OBRÓBKA
- OPIŁEK
- PROSO
- WASAL
- WZROST

W	A	S	A	L	TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
O	B	R	Ó	B	K	A
N	K	I	O	O	W	C
L	O	S	S	Z	E	Ż
K	A	M	R	K	O	E
K	A	O	I	S	U	I
E	S	N	O	N	J	P
T	K	R	O	A	A	U
O	P	I	Ł	E	K	Ł
M	M	U	T	A	N	T

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. szpaler policji
6. na jej czele biskup
7. liście marchwi
8. np. eratyk

PIONOWO:
2. składana na ołtarzu
3. domek letni
4. ... Gangesu
5. lek w kremie

1	2	3	4	5	6

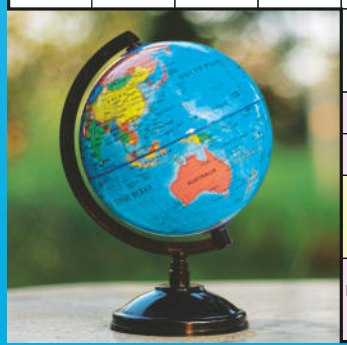
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





gra w karty
naturalny nawóz
bajkowy miał buty
radiowy na statku
cecha maszyny
olej skalny
z rzędu kuraków
więzy
imitacja
nawał pracy
dawne kajdany
ssak na krze
broń, uzbrojenie
uczy się zawodu
płaska część śmigła
słodkie danie wielkanocne
znawca, fachowiec
ryżowy trunek
filmowy uwodziciel
bohomaz
„miś" z Australii
klatka filmowa
pracuje w hotelu
złącze blach
typ fabuły
stan procesu
ptasie gody
ratunkowe
typ muzyki
1
świta, poczet
zżera żelazo
płynna substancja
zaklęcie
między głową a grzbietem
...wypadowa
pesymista
tęczowy kamień
pękate naczynie
6
helowiec do lamp
część pleców
2
pokarm, strawa
kokosowy likier
miara gruntu
łyk powietrza
przekonanie o istnieniu Boga
choroba oczu
wydzielony teren
miara paliwa
czarny koń
genetyczny sobowtór
mocny argument
makowa w strucli
zniszczona budowla
medykament
modlitwa błagalna
kulista mapa
dwie szyny
strzelany z 11 metrów
niejedna za kluczem wiolinowym

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 ★★★★★

- mały flet / piekarnik na pikniku
- okaryna albo pikolo
- wystąpienie rzeki z brzegów
- trawa pandy
- zadaszenie
- cierpiał męki / lubi jeść
- ziemia nadana wasalowi
- z małżowiną
- dolna część martena
- dawniej względy
- czeski taniec narodowy
- sprawdzian / pensja z ZUS-u
- zakonnik
- ozdabia wejście
- superbohater z komiksu
- na poranne przebudzenie
- lisia kryjówka
- rodzaj szańca / „dziadek" krowy
- 3
- w nim larwa
- tło herbu
- warzywa, włoszczyzna
- stan konta
- moment ostateczny
- arabski książę
- odpala dynamit
- as / bożek leśny
- 6
- zielony plac
- 5
- wyprawa w Afryce / ogół nagród
- kobieta mająca władzę, władczyni
- blizna po cięciu szablą
- tępy w nożu
- tkanina na stół
- ulubiony uczeń
- pożycza pod zastaw
- mały bar
- Srebrny ... to Księżyc
- styl artysty
- odblask pożaru
- ilość, liczba
- wycinek, urywek / świetlisty krąg nad głową świętego
- ... Matki Bożej Częstochowskiej
- Asterix z komiksu
- 100 kopiejek
- nielot w zoo / wieża obronna
- rodzina / kopia pisma
- zamiast skarpety / kostur
- szata liturgiczna
- z flekiem / twarda żywica
- 1
- kałamarnica
- łączy kraje
- z lemieszem
- tworzywo na obicia
- zna Koran / sala szkolna
- Kaliope, Klio
- wykaz, lista
- znak, wróżba
- waleriana
- 2
- V dla chemika
- bierze udział w rozsadzie
- poetycko o polu
- etap, runda
- 4
- w sądowym archiwum
- wiosło z jednym piórem

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6



Dezodorant Super Deo: super wolność od zapachu potu!

Nieprzyjemny zapach, wilgotne pachy, ciało pokryte potem. I to fatalne uczucie, że nasz zapach przeszkadza innym. Na nic świeża koszula, eleganckie ubranie, zadbany wygląd, gdy nie możemy poradzić sobie z przykrym zapachem naszego potu.

Prawie każdy to zna, niektórzy bardziej, inni mniej. Niby normalna rzecz, bo przecież w ten sposób organizm broni się przed przegrzaniem, ale jednak pocenie się mocno utrudnia codzienne funkcjonowanie. Przeszkadza szczególnie podczas podróży pociągiem, metrem, tramwajem, autobusem. Często przegrzewamy się, to oczywista prawidłowość. Wówczas mechanizm chłodzący organizmu działa na pełnych obrotach. Kiedy normalne chłodzenie (rozszerzanie naczyń krwionośnych) nie wystarcza, organizm zaczyna wydzielać pot. Ma to swoje konsekwencje. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Tymczasem nie jest trudno poradzić sobie z tym problemem, trzeba sięgnąć po odpowiedni dezodorant. Powinien to być produkt wysokiej jakości, cieszący się uznaniem wielu klientów, jak **Super Deo firmy Reutter** wykonany z wysokogatunkowej krystalicznej skały. Jest delikatny, gdyż nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży. **Super Deo** nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Musi być produktem uznanym, dającym pozytywne efekty, jak dezodorant **Super Deo**. Gdy posmarujemy nim skórę powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jego zapach nie powinien kłócić się z zapachem naszych perfum – **Super Deo** jest bezwonny. Nie powinien zostawiać plam na ubraniu i ciele, taką gwarancję daje tylko wysokiej jakości, markowy produkt jakim jest **Super Deo**. Musi być wydajny. **Super Deo** działa przez cały dzień, a opakowanie wystarcza na rok. Testowany dermatologicznie. Co ważne: powinien być to produkt oryginalny i sprawdzony. **Super Deo firmy Reutter** zaufali klienci w wielu krajach i to od lat, gdyż jest oryginalny i super dobry. **Oryginalny dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.**

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

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



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. **19 zł**

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

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



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

9 XI PONIEDZIAŁEK

„(...) «Czterdzieści sześć lat budowano tę świątynię, a Ty ją wzniesiesz w przeciągu trzech dni?» (...)” J 2, 20-22

Żydzi patrzyli na mury świątyni. Jezus mówił o życiu, które nawet po śmierci może powstać na nowo. Bóg potrafi odbudować to, co człowiek uznał za stracone. Uczniowie zrozumieli słowa Jezusa dopiero po zmartwychwstaniu. To także ważna lekcja dla nas – czasem sens wydarzeń odsłania się później.



Patronka dnia: błogosławiona Joanna z Signy. Przyjęła habit III Zakonu Franciszkańskiego i żyła zamurowana w celi na skraju włoskiego miasta Signa.

10 XI WTOREK

„Miej ufność w Panu i czyń to, co dobre, a będziesz mieszkał na ziemi i żył bezpiecznie” Ps 37, 3

Psalmista nie mówi: łączy zaufanie z działaniem. Wiara nie jest wygodnym czekaniem na cud, ale drogą czynienia dobra nawet wtedy, gdy nie widzimy natychmiastowych rezultatów. Jest w tym jeszcze jedna niezwykła obietnica: człowiek, który ufa Bogu, może odnaleźć poczucie bezpieczeństwa nawet w niespokojnym świecie.



MODLITWA DO ŚW. LEONA WIELKIEGO

Patron dnia: święty Leon Wielki, papież. Gdy w liście wyjaśnił tajemnice boskiej i ludzkiej natury Jezusa, 350 biskupów zawołało: „Piotr przemówił przez Leona”.

Boże, który ustanowiłeś Twój Kościół na solidnej skale i obiecałeś, że nigdy nie pozwolisz, aby moce piekielne nad nim zapanowały, spraw, aby ze wstawiennictwem św. Leona wytrwał w Twojej prawdzie i cieszył się ciągłym pokojem. Amen.

11 XI ŚRODA

„(...) Czy się nie znalazł nikt, kto by wrócił i oddał chwałę Bogu, tylko ten cudzoziemiec?” Łk 17, 17-18

Jezus mówi te słowa po uzdrowieniu dziesięciu trędowatych, gdy tylko jeden z nich, Samarytanin, wrócił, by okazać wdzięczność. I my szybko przyzwyczajamy się do dobra. Zdrowie, bliscy, przyjaźń – dopóki je mamy, wydają się oczywiste. Dopiero gdy coś tracimy, odkrywamy, jakim było darem.

Patron dnia: święty Marcin z Tours. Rycerz, który nakrył płaszczem żebraka. We śnie ujrzał odzianego w jego płaszcz Jezusa.



12 XI CZWARTEK

„(...) królestwo Boże pośród was jest»” Łk 17, 20-21

Faryzeusze pytali Jezusa, kiedy nadejdzie królestwo Boże. Jezus odpowiedział im czymś zaskakującym: królestwo Boże już jest pośród nich! My też często czekamy na cud, znak z nieba. A Bóg przychodzi do nas w codziennym życiu: w przebaczeniu, miłości, pomocy. Królestwo Boże nie jest miejscem, ale rzeczywistością, w której Bóg zaczyna królować w ludzkim sercu.

Patron dnia: święty Jozafat Kuncewicz, bazylianin. Jako dziecko usłyszał w cerkwi o ofierze Jezusa i poczuł, jak spadająca z krzyża iskra przenika do jego serca.



Puchar dla Matki Bożej



Wiecie o moim oddaniu Matce Bożej i czuję się bardzo szczęśliwy i dumny, mogąc być tu z wami wszystkimi – mówił Luis de la Fuente, selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Hiszpanii, gdy 19 października przybył do Bazyliki Matki Bożej na Kolumnie w Saragossie. W ręku niósł puchar zdobyty niedawno przez hiszpańską drużynę podczas mistrzostw świata w piłce nożnej, który z czcią złożył przed wizerunkiem Maryi.

Fot.: Adobe Stock, www.catolicmold.md, www.lastraonline.it, Wikipedia.org (3), Museo del Prado/Wikipedia.org, YouTube.com/Noticias LAT/HOY



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



13 XI PIĄTEK

„Wielu bowiem pojawiło się na świecie zwodzicieli, którzy nie uznają, że Jezus Chrystus przyszedł w ciele ludzkim. Taki jest zwodzicielem i antychrystem” 2 J 1, 7

Dlaczego św. Jan tak stanowczo przestrzega przed tymi, którzy zaprzeczają człowieczeństwu Jezusa? Bo stawką jest sama istota chrześcijaństwa. Bóg nie tylko przemówił do człowieka. On sam stał się człowiekiem! Nie udawał, że cierpi, ale doświadczał zmęczenia, głodu, samotności, przyjaźni, łez i bólu. Przyjął ludzką naturę, aby nas zbawić. Bóg nie zbawia nas z bezpiecznej odległości, ale wchodzi w sam środek ludzkiego życia. Nie brzydzi się naszą słabością ani cierpieniem.

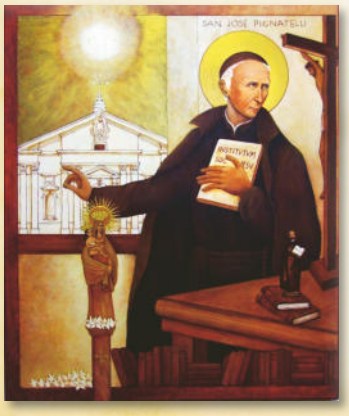


Patroni dnia: święci Benedykt, Jan, Mateusz, Izaak i Krystyn. Pierwsi męczennicy Polski (wśród nich było trzech Polaków i dwóch Włochów) w 1003 roku ponieśli śmierć za wiarę.

14 XI SOBOTA

„Dobrze się wiedzie człowiekowi, który z litości pożycza i swoimi sprawami zarządza uczciwie” Ps 112, 5

Żyjemy w świecie, w którym sukces często mierzy się stanem konta i dobrami, które udało się zgromadzić. Psalmista proponuje inną miarę powodzenia: hojność i uczciwość. Człowiekiem naprawdę bogatym nie jest ten, kto najwięcej posiada, ale ten, kto potrafi dzielić się tym, co ma. Ale Biblia nie przeciwstawia dobroci rozsądnemu gospodarowaniu. Przeciwnie! Zachęca, by mądrze zarządzać, ale nie zamykać serca na potrzeby innych.



Pieniądze zapewniają wygodne życie, ale dopiero dobroć nadaje mu prawdziwą wartość.

Patron dnia: święty Józef Pignatelli. Kapelan więzienny, zajmował się skazanymi na śmierć, zyskał miano ojca wieszanych. W czasie kasaty jezuitów stał się ich nieformalnym liderem w Hiszpanii.

15 XI NIEDZIELA



„Byłeś wierny w rzeczach niewielu, nad wieloma cię postawię”

„(...) «Podobnie jest z królestwem niebieskim jak z pewnym człowiekiem, który (...) przywołał swoje sługi i przekazał im swój majątek. Jednemu dał pięć talentów, drugiemu dwa, trzeciemu jeden, każdemu według jego zdolności. (...) przyszedł ten, który otrzymał pięć talentów. Przyniósł drugie pięć i rzekł: „Panie, przekazałeś mi pięć talentów, oto drugie pięć talentów zyskałem”. Rzekł mu pan: „Dobrze, sługo dobry i wierny! Byłeś wierny w rzeczach niewielu, nad wieloma cię postawię: wejdź do radości twego pana!”

Mt 25, 14-30

Izabela Waszkiewicz: Słysząc przypowieść o talentach, myślimy o zdolnościach, ale Jezus nie o tym mówił?

Ks. Przemysław Kawecki: Talent był miarą wielkiej wartości, najczęściej określonej ilości srebra. A więc pan nie rozdał sługom drobiazgów. Dopiero później słowo „talent” zaczęło oznaczać zdolność. Ale i ta interpretacja dobrze oddaje duchowy sens przypowieści: życie, wiara, inteligencja, zdolność kochania, czas, ludzie postawieni na naszej drodze – to powierzony nam kapitał. Nawet człowiek, który dostał jeden talent, ma bardzo dużo.

Ta przypowieść brzmi jak Ewangelia kapitalizmu: dostałeś kapitał, masz wygenerować zysk – Jezus pochwala przedsiębiorczość? Trzeba uważać, żeby z przypowieści nie zrobić podręcznika ekonomii. Jezus bierze obraz znany słuchaczom- pieniądze, inwestowanie, zysk – ale używa go, żeby powiedzieć coś o królestwie Bożym. Najlepszym komentarzem jest zresztą dalszy ciąg tej Ewangelii. Zaraz po talentach Jezus mówi o sądzie ostatecznym: „Byłem głodny, a daliście Mi jeść; byłem spragniony, a daliście Mi pić...”.

Czyli Bóg nie rozlicza nas z wyniku? Dramat trzeciego sługi, który zakopał talent w ziemi i go nie pomnożył, polega na tym, że nic z tym nie zrobił. Gorsza od porażki jest bezczynność. Chrześcijaństwo nie polega na przejściu przez życie tak ostrożnie, ale z odwagą kochania, służenia, brania odpowiedzialności.

Tomasz Kot



Zbigniew Strzałkowski i Michał Tomaszek zginęli w sierpniu 1991 roku.

Pod wpływem tragedii postanowił pójść śladami zamordowanego wuja.



Wychował się w religijnej rodzinie, a w młodości był ministrantem.

Ten obraz został mi w głowie

Wydarzenia z sierpnia 1991 roku do dziś pozostają dla Tomasza Kota (49) jednym z najbardziej przejmujących wspomnień. W odległym Pariacoto w Peru zamordowano wtedy dwóch polskich franciszkanów: ojca Zbigniewa Strzałkowskiego i ojca Michała Tomaszka.

Ten pierwszy był bliskim krewnym aktora, który po latach wrócił do tych dramatycznych chwil podczas rozmowy dla magazynu „Zwierciadło". Śmierć wuja była dla niego ogromnym szokiem, który głęboko zapisał się w jego pamięci.

Wiadomość o tragedii dotarła do rodziny niespodziewanie i wywołała lawinę trudnych emocji. Nikt nie spodziewał się takiego obrotu sprawy, bo przecież misje kojarzyły się raczej ze spokojną pracą na rzecz innych, niż z zagrożeniem życia. Tymczasem, rzeczywistość okazała się brutalna: zakonników zamordowano za ich działalność duszpasterską, która nie spodobała się organizacji terrorystycznej działającej w regionie. Wkrótce po tych wydarzeniach do domu rodziny przyjechał trzeci brat zakonny, jedyny ocalały spośród misjonarzy pracujących wtedy w Peru, ponieważ akurat przebywał na urlopie. To właśnie on opowiadał o ostatnich dniach życia zakonników, pogrzebie oraz codzienności pełnej pracy ramię w ramię z mieszkańcami peruwiańskiej miejscowości. Te relacje szczególnie mocno zapadły młodemu Tomaszowi Kotowi w pamięć.

Poczucie, że nigdzie nie pasuje

– Bardzo przeżyłem ich śmierć – wspomina aktor. Obraz wuja oddanego ludziom oraz relacje osób wdzięcznych za jego pomoc sprawiły, że młody Tomasz zaczął zastanawiać się nad własną przyszłością. Myślał o tym, jak tam, na miejscu, zwykli ludzie traktują zakonników, jak oni zakasywali rękawy i razem z nimi pracowali. Tak silne doświadczenie wzbudziło również poczucie zagubienia i chęć odnalezienia swojego miejsca: – Ten obraz został mi w głowie. A też miałem poczucie, że nigdzie nie pasuję – przyznał w rozmowie.

Pod wpływem tej tragedii postanowił pójść śladami wuja. Wychował się w religijnej rodzinie, był ministrantem, choć miał też marzenia artystyczne związane ze sztuką malarską. Przygotowywał nawet teczkę na egzamin do liceum plastycznego, ale ojciec powiedział mu, że nigdzie nie pojedzie, bo musiałby wyjechać z Legnicy do liceum z internatem. Dlatego nastoletni Tomasz wybrał drugą możliwość, czyli Niższe Seminarium Duchowne.

To było pouczające i ciekawe doświadczenie

– Pomyślałem sobie, że pojadę gdzieś w świat i się przydam – tłumaczył. Jednak szybko przekonał się, że ta droga także nie jest mu pisana, a w seminarium wytrzymał tylko pół roku. – To było jednak ciekawe doświadczenie – podsumował dopiero po dłuższym czasie.



Uczęszczał do niższego seminarium duchownego w Legnicy, ale do wyższego (na zdj.) nie dotarł.

Śmierć wuja pozostawiła trwały ślad zarówno we wspomnieniach rodziny Tomasza Kota, jak i jego późniejszych decyzjach życiowych. To bolesne wydarzenie ukształtowało go jako człowieka poszukującego swojego miejsca: najpierw poprzez próbę wejścia na drogę kapłańską a potem już przez rozwijanie własnej pasji artystycznej. Kto wie, może kiedy powstanie film o tamtych zakonnikach, aktor wcieli się w postać swojego wuja? To byłoby czymś zupełnie naturalnym.

Fot.: Akpa, East News, Wikipedia

Wyjątkowy prezent z Polski

Pragnęli wręczyć papieżowi swój dar w Pompejach, ale to im się nie udało. Rodzeństwo ze Stegny nie zamierzało jednak rezygnować. Ich marzenie właśnie się spełniło.



Agata i Maciej Hrycyna wręczyli papieżowi figurę Matki Bożej Pompejańskiej.



Leon XIV jest oddanym czcicielem Matki Bożej, której zawierza pontyfikat.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Pokolenia wierzących zostały ukształtowane i strzeżone przez różaniec – modlitwę, prostą i ludową, a jednocześnie zdolną do mistycznych wyżyn i będącą skarbnicą teologii chrześcijańskiej".

Kiedy Ojciec Święty położył swoją dłoń na mojej dłoni, w której trzymałam różaniec, poczułam ogromne wzruszenie – wyznała w rozmowie z portalem Vatican News Agata Hrycyna ze Stegny. Ten moment, którego Polka nie zapomni do końca życia, miał miejsce podczas środowej audiencji generalnej. – To była krótka chwila, ale dla mnie znaczyła naprawdę wiele. To spotkanie na zawsze pozostanie w moim sercu – mówiła rozpromieniona.

„To spotkanie na zawsze pozostanie w moim sercu"

Cieszyła się, że Leon XIV pobłogosławił różaniec, który towarzyszy jej od dawna. – Modlę się na nim codziennie, kiedy jestem szczęśliwa, smutna czy zmęczona. To właśnie na nim powierzam swoje troski i radości. Modlitwa przynosi mi spokój i daje ogromną siłę – zwierzyła się pani Agata.

W Watykanie towarzyszył jej brat bliźniak – Maciej Hrycyna. Przywieźli prezent dla papieża – figurę Matki Bożej Pompejańskiej, którą sami wykonali. Na co dzień rodzeństwo zajmuje się tworzeniem figurek w technologii druku 3D, w tym dewocjonaliów. W ich rodzinie żywy jest kult Matki Bożej Pompejańskiej i dlatego z okazji 150-lecia wmurowania kamienia węgielnego pod sanktuarium w Pompejach, która przypadła 8 maja 2026 roku, zrobili figurę Matki Bożej Pompejańskiej.



Leon XIV, w pierwszą rocznicę wyboru na tron Piotrowy, 8 maja br., u Matki Bożej Pompejańskiej.

Wzięli ją ze sobą, gdy razem z babcią wybrali się do Pompejów. Tam chcieli wręczyć statuetkę Leonowi XIV, który przewodniczył uroczystościom. Miał ku temu szczególny powód. – Dokładnie rok temu, kiedy powierzono mi posługę Następcy św. Piotra, był to właśnie dzień Supliki (uroczystej modlitwy błagalnej – przyp. red.) do Matki Bożej Różańcowej z Pompejów. Musiałem więc przybyć tutaj, aby powierzyć moją posługę Jej opiece – wyznał Ojciec Święty.

Na spotkanie z nim przybyły do Pompejów rzesze wiernych. Wśród nich było troje mieszkańców Stegny. Żywili nadzieję, że uda im się przekazać figurę Leonowi XIV. Gdy papamobile przejeżdżało blisko nich i na chwilę się zatrzymało, Agata uniosła figurę. – Ojciec Święty zauważył ją, uśmiechnął się, pobłogosławił naszą figurę. Było to dla nas niesamowite przeżycie – mówiła. Ta statuetka stała się dla nich bardzo ważna i zdecydowali, że już na zawsze pozostanie w ich rodzinie.

Wciąż jednak bardzo pragnęli ofiarować głowie Kościoła figurę Matki Bożej Pompejańskiej. Po powrocie do Polski przygotowali więc kolejną. Wysłali też do Watykanu list, w którym opisali to, co się stało w Pompejach, dołączyli zdjęcia figury i poprosili o możliwość osobistego wręczenia jej papieżowi. Gdy nadeszła odpowiedź, nie posiadali się z radości – dostali zaproszenie z Prefektury Domu Papieskiego! Trzy tygodnie później zmierzali do Wiecznego Miasta na spotkanie z Ojcem Świętym.

– Miałem okazję uścisnąć jego dłoń obiema rękami i krótko nas przedstawić – opowiadał potem mediom watykańskim Maciej Hrycyna. Powiedział Ojcu Świętemu, że figura Matki Bożej Pompejańskiej została wydrukowana w technologii 3D. – Papież przyjął to z dużym uśmiechem i było widać, że upominek naprawdę go ucieszył – podkreślił Polak. A jego siostra przypomniała papieżowi, że 8 maja byli w Pompejach, a on pobłogosławił ich figurę. I z całego serca podziękowała za możliwość spotkania w Watykanie.

Fot.: East News (2), Vatican Media

Dzwoniąc, użyj kodu: LISTOPAD2026
i skorzystaj z ofert na tej stronie!
OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:
42 300 35 27
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(standardowy koszt połączenia dla danego operatora)

Tele Outlet
Znajdź coś dla siebie i dzwoń!

REKLAMA

1. Zegarek kieszonkowy *Golden Express*

Inspirowany projektami zegarków, które w XIX w. konstruował Georges Frédéric Roskopf – **uznany zegarmistrz szwajcarski.** Delikatnie wygrawerowana złota lokomotywa przyciąga uwagę szczegółami. A bogate ornamenty i zdobienia dodają jej **unikalnego charakteru.** W sercu czasomierza bije sprawdzony mechanizm kwarcowy.

- **Limitowana kolekcja**
- Duże, czytelne cyfry
- Oryginalny, niespotykany wzór

Całkowita dł. dewizki 47 cm

97 zł

Dla kolekcjonerów, pasjonatów kolei i miłośników klasyki

2. Rotor treningowy

Dla wzmocnienia mięśni! Postaw go na stole, aby **ćwiczyć ręce** lub na podłodze, by **pojeździć na rowerku treningowym.** W trakcie ćwiczeń oglądaj ulubiony program w TV albo czytaj książkę! Pamiętaj, że trening ruchowy **wspiera dobre krążenie** i przyczynia się do lepszej kondycji fizycznej. Może stanowić wsparcie przy rehabilitacji.

- Do małego mieszkania, na działkę
- Możesz **regulować opór za pomocą pokrętła**

Nakładki i pedały antypoślizgowe

169 zł

3. Nanoaspirator do uszu

Do oczyszczania uszu! Może delikatnie usuwać nadmiar woskowiny, nagromadzone zanieczyszczenia i wodę. Nie przepycha woskowiny w głąb przewodu słuchowego, jak patyczek kosmetyczny. System nanossący, działający na zasadzie siły odśrodkowej, **łagodnie i bezboleśnie** „wysysa" wydzielinę z ucha!

- Ułatwia utrzymanie w **czystości przewodu słuchowego**
- Może pomóc przy uczuciu zatkania
- Stworzony, by **wspierać higienę uszu**

Bezprzewodowy, na baterie

87 zł

4 nakładki dla całej rodziny

Lampka do kontroli czystości

Komfortowa pielęgnacja uszu

4. Kamera samochodowa Full HD z podczerwienią

Nagrywa wszystko, a w razie kolizji **zapisze film. Detektor wykrywa ruch,** nawet gdy nie ma Cię w pobliżu – co pozwala nie martwić się o zaparkowany samochód. Czuły mikrofon rejestruje dźwięki wyraźnie i czysto. Nagranie może pomóc Ci **ustalić sprawcę wypadku** i być przydatne dla policji.

- Wysokiej jakości nagrywanie w **nocy, deszczu, mgle i śnieżycy**
- **Błyskawiczny montaż** – mocowanie z przyssawką

Obiektyw szerokokątny 170°

Ładowarka samochodowa i uchwyt GRATIS!

129 zł

5. Minitrymer z technologią *Silk-Trim*

Zapomnij o maszynkach, pęsetach i bolesnej depilacji! Ten trymer **usuwa włoski szybko i bez bólu!** Dzięki **końcówce stylizującej 360°** dokładnie **wyregulujesz brwi, usuniesz wąsik** i włoski z policzków lub nosa. W zestawie również **głowica goląca 3D** do depilacji pach, rąk, łydek.

- Stworzony z myślą o **skórze wrażliwej**
- **Długie stosowanie** bez podłączania do ładowarki!

Głowica 3D

Końcówka 360°

Podświetlenie LED

89 zł

PRZED PO

ŁATWA DEPILACJA

PRZED PO

6. Guziki poszerzające ubrania

„Guzik Luzik" poszerzy pas spodni czy spódnicy w sekundę! **Powiększy ubrania** nawet o kilka rozmiarów. Automatycznie dopasuje się do Ciebie, zapewniając **pełen komfort i wygodę.**

- Idealne dopasowanie – **szybko i bez krawca**
- Świetne też dla **kobiet w ciąży i dzieci** (które szybko wyrastają z ubrań)

„Guzik Luzik" – 6 szt.

79 zł

ZACZEP GO O ORYGINALNY GUZIK, PRZYPNIJ DO DZIURKI I GOTOWE

7. Dźwigowy obcinacz *EasyCut*

W sekundę poradzi sobie nawet z twardymi, zgrubiałymi paznokciami – **bez wysiłku i skaleczeń!** Specjalna zakrzywiona konstrukcja zapewnia **pewny chwyt** i niweluje ślizganie. Mechanizm **dźwigniowy** umożliwia **precyzyjne obcinanie** bez użycia siły. Ostrze dopasowuje się do kształtu paznokcia, **eliminując ryzyko** nierównych krawędzi i wrastania.

- **Idealny dla seniorów** i osób z ograniczoną sprawnością
- Duży uchwyt antypoślizgowy, **stal chirurgiczna**

Lekki nacisk

Wyprofilowany kształt

Nie tępią się

129 zł

8. 14-funkcyjna krajalnica Premium

Pokroi WSZYSTKO, co chcesz! Składniki na sałatkę, gulasz, zupę: nawet najtwardsze warzywa, jak marchewka, papryka. Kroi w małą lub dużą kosteczkę, paski, plasterki... W mig **szatkuje, uciera i sieka:** pomidory, cebule czy ziemniaki. Składniki wpadają wprost do pojemnika, dzięki czemu **w kuchni nie robi się bałagan.**

- **14 funkcji w jednym urządzeniu**
- Też do jajek, tarkowania serów
- Umyjesz w zmywarce

BPA FREE BPA FREE

97 zł

9. Ostrzałka „Szefa Kuchni"

Tępe noże to zmora kucharzy! Wystarczy kilka ruchów, aby móc przywrócić im ostrość – bez żmudnego ręcznego ostrzenia. **Nakładka *TurboSharp*** z 3 strefami ustawia nóż pod odpowiednim kątem, umożliwiając ostrzenie w kilka sekund. **Wielofunkcyjna:** również do ostrzenia nożyczek, śrubokrętów i innych.

- **Stabilna, antypoślizgowa podstawa**
- **Pojemnik na opiłki** ułatwia utrzymanie czystości

TurboSharp

79 zł

PRZED PO

3 strefy ostrzenia:

10. Bezprzewodowy alarm z sensorem ruchu

Ultraczuły sensor wykrywa ruch za pomocą technologii pasywnej podczerwieni i włącza głośną syrenę 105 dB, która może **zniechęcić intruza i pomóc ochronić Twoje mienie.** W zestawie 2 piloty do włączania i wyłączania alarmu.

- **Prosta obsługa i montaż**
- **Do domów, garaży,** piwnic, działek, biur, magazynów...

OCHRONA 24/7

105 dB

110°

8 m

99 zł

11. Marker do renowacji fug

Zniszczone fugi w kuchni, na balkonie lub pod prysznicem? Marker do fug może pomóc **usunąć pleśń i osady.** Wizualnie odświeża, maluje i wypełnia ubytki, sprzyjając utrzymaniu estetycznej bieli fug na dłużej. **Wysycha w moment.** Wystarczy 1 pociągnięcie, by fugi mogły wyglądać jak nowe.

- **Ekonomiczny:** wizualny efekt odświeżenia jak po remoncie
- **Wydajny:** może odnowić nawet 45 m bieżących fug

BIAŁE FUGI ZA GROSZE

69 zł

GROUT & TILE MARKER

12. Wózek zakupowy 6-kołowy

Wygodny, lekki, praktyczny. Obrotowy system kół pozwala sprawniej wjeżdżać po schodach, a także pokonać wysoki krawężnik czy dziurę w chodniku. Robienie ciężkich zakupów stanie się znacznie prostsze.

- **Wodoodporny, stabilny,** łatwy w manewrowaniu
- Mocny ściągacz, duża klapa, z tyłu kieszeń na suwak
- **Sprawdzi się nawet na nierównych nawierzchniach!**

KONIEC Z DŹWIGANIEM!

łatwo po schodach

kocie łby, wertepy, ziemia, trawa

119 zł

Darmowa dostawa przy zakupie min. 4 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

42 300 35 27

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(standardowy koszt połączenia dla danego operatora)

Zajęte? Dzwoń ponownie!

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne 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/.