

KATARZYNA ŻAK

Niezwykły koncert ożywił piękne wspomnienia



PIOTR CUGOWSKI

Przed wyjściem na scenę robi znak krzyża

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ✦ LUDZIE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 25
15 czerwca 2026 r.

Cena 3,49 zł
(w tym 8%VAT)



Co sobie razem obiecały?

MAJA CHWALIŃSKA I IGA ŚWIĄTEK

Filip Chajzer

Wreszcie przed ołtarzem

EWA BEM

Zaprosiła słońce do swojego życia

Tajemnicza kartka, z którą nigdy się nie rozstawał

JAN PAWEŁ II

5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Malbork i jego niespodzianki



Sycące sałatki

ZDROWIE

- NIEZAWODNE SPOSOBY NA PRZEWIANE UCHO
- Krótki przewodnik po najlepszych przeciwutleniaczach
- Czy sok wyciśnięty z młodej kapusty faktycznie pomaga odmłodzić skórę twarzy i szyi?

ISSN 2391-7210

9 772391 721604 25

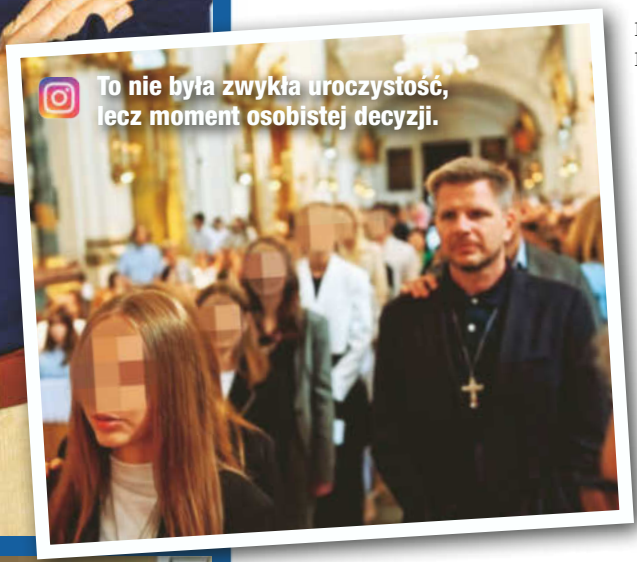
Numer w sprzedaży do: 21.06.2026


Po latach przyjął bierzmowanie i nazwał to przeżycie mistycznym.

Filip Chajzer

Sakrament po latach

Przyznaje, że sam musiał dojrzeć do tej ważnej decyzji. Bierzmowanie stało się dla niego czymś więcej niż religijną formalnością.


To nie była zwykła uroczystość, lecz moment osobistej decyzji.


Nie ukrywa, że w chwilach lęku szukał ratunku w modlitwie do św. Rity.


W maleńkim kościółku w Toskanii zawierzył życie Matce Boskiej.

Czasem największe decyzje dojrzewają po cichu, z dala od kamer, choć później i tak widzi je cała Polska. Filip Chajzer (41) przyjął sakrament bierzmowania i nie ukrywa, że był to dla niego moment bardzo osobisty. Uroczystość odbyła się w sanktuarium św. Jadwigi Śląskiej w Trzebnicy, a prezenter wybrał imię Jerzy. Nieprzypadkowo. Tak miał na imię jego dziadek, ale w tej decyzji jest też hołd dla bł. ks. Jerzego Popiełuszki.

Modlitwa dała mu siłę

Dla niektórych dorosłych bierzmowanie bywa głównie formalnością potrzebną przed ślubem kościelnym. Filip Chajzer sam przyznał, że kiedyś też tak na to patrzył. Dopiero teraz zrozumiał, że chodzi o coś większego. – Od dziś Filip Aleksander Jerzy. Jest coś mistycznego w tym sakramencie. Świadomy wybór świadomego dorosłego człowieka, który już wie, jaką drogą iść – napisał po uroczystości.

W kościele była młodzież, był jego świadek, była też ukochana. Był również biskup Jerzy Kołodziej, który przyleciał aż z Australii. W ostatnich latach Chajzer nie raz mówił, że przeżył trudny czas i właśnie wtedy zaczął szukać ratunku w modlitwie. Opowiadał, że w chwili największego zwątpienia zawierzył Bogu przez wstawiennictwo Matki Bożej.

Jego książka miała być opowieścią o zmaganiach ze słabością, a okazała się także historią o Bogu i podnoszeniu się po upadku. Po bierzmowaniu zapamiętał kazanie o Duchu Świętym jako „baterii do życia". – Niech Duch Święty prowadzi dalej – dodał. W świecie, w którym celebryci chętniej mówią o sukcesach niż o słabości, takie świadectwo może poruszyć niejedno serce.

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



Była para prezydencka gratulowała uczniom i studentom, którzy odbierali stypendia polonijne Polsko-Słowiańskiej Federalnej Unii Kredytowej.

Agata i Andrzej Dudowie *Zachwycili Polonię*



Polonia bardzo ciepło przyjęła państwa Dudów.



Andrzej Duda podpisywał też swoją książkę.

Choć nie są już parą prezydencką, w Ameryce znowu mogli się tak poczuć, kiedy Polonia serdecznie witała ich gorącymi oklaskami. – Polska jest z was dumna. Pamiętajcie, że nie tylko macie swoją drugą ojczyznę za oceanem. Pamiętajcie też, że z Polski można być dumnym – powiedział Andrzej Duda (54) w Centrum Kopernikowskim w Chicago, gratulując 146 uczniom i studentom, którzy odbierali stypendia polonijne Polsko-Słowiańskiej Federalnej Unii Kredytowej. Studenci w Centrum Kopernikowskim nie kryli uznania dla swoich znakomitych gości.

– Byliśmy zaszczyceni obecnością byłego prezydenta Polski, Andrzeja Dudy, oraz jego żony, Agaty Kornhauser-Dudy, jako gości specjalnych podczas uroczystości. Prezydent Andrzej Duda wygłosił poruszające przemówienie do studentów – brzmiały relacje.

Ponado były prezydent pojawił się na Wschodnim Wybrzeżu i również uświetnił swoją obecnością podobną uroczystość w Totowa w New Jersey.

Co teraz robią

Przypomnijmy, że Andrzej Duda współpracuje z amerykańską organizacją Concordia, od stycznia związany jest z Heritage Foundation, jednym z najbardziej wpływowych konserwatywnych think tanków w Stanach. Jako gościnny wykładowca zajmować się ma tematami bezpieczeństwa transatlantyckiego i potencjału obronnego Europy.

Z kolei Agata Kornhauser-Duda (54) po opuszczeniu Pałacu Prezydenckiego nie wróciła do pracy jako nauczycielka. – Moja żona nie zajmuje się w tej chwili niczym. Straciła swoją pracę, którą miała wcześniej, przez moją prezydenturę. No i jest w tej chwili w domu, to jest jej świadomy wybór – tłumaczył mąż.

Nic dziwnego, że teraz chętnie poświęcają czas na wspólne podróże. A byłej Pierwszej Damie wyraźnie służy życie, za którym, po 10 latach prezydentury Andrzeja Dudy, już bardzo tęskniła.



Rafał Brzozowski
Urodzinowo z wdzięcznością

Swe 45 urodziny spędzał w Chałupach. I tego dnia zamieścił w internecie podziękowania dla rodziny, przyjaciół i fanów, którzy są przy nim w dobrych i gorszych chwilach. – Patrząc dziś na swoje życie, mam poczucie, że wiele rzeczy udało mi się zrealizować. Spełniłem część swoich marzeń, osiągnąłem cele, które kiedyś wydawały się bardzo odległe, ale jednocześnie wiem, że wciąż wiele jest przede mną – wyznał Rafał Brzozowski.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Prawdziwie kochasz wtedy, kiedy nie wiesz, dlaczego."

Lew Tołstoj

Fot.: Akpa, Instagram.com/filip_chajzer(3), Facebook.com/Królowa Parady 3 Maja, Facebook.com/Polish & Slavic Federal Credit Union(2), Facebook.com/Rafał Brzozowski

Katarzyna Żak
Te wspomnien

Wyjątkowy koncert stał się okazją do osobistych wspomnień o Magdzie Umer, która uczyła, że w piosence liczy się prawda, a siła tkwi w skupieniu.

Tego dnia opolski amfiteatr zamienił się w salon sprzed lat. Finałowy koncert „Kiedy mnie już nie będzie...” na tegorocznym festiwalu poświęcono pamięci Magdy Umer i Agnieszki Osieckiej. Zabrzmiały piosenki ponadczasowe, pełne refleksji, poezji i emocji. – Bohaterkami tego wieczoru będą dwie niezwykłe kobiety. Obie nam zniknęły. Magda niedawno, Agnieszka Osiecka prawie 30 lat temu. Spotykamy się po to, by tę tęsknotę wyrazić – mówił prowadzący koncert Artur Andrus. Katarzyna Żak (62) zaśpiewała utwór „Gorzko mi”. Zebrała gromkie brawa, a część widowni wstała nawet z miejsc. Chociaż z Magdą Umer dzieliła je pewna różnica wieku, to nawiązały nić przyjaźni.

„Przez ostatnie kilkanaście lat często spotykałyśmy się w Och-Teatrze przy okazji premier, bankietów, ale też przy okazji karaoke”

Śpiewała całą duszą

Wybitna wykonawczyni poezji śpiewanej zmarła w grudniu ubiegłego roku. Aktorka żegnała ją w pięknych słowach. – Odeszła Magda Umer. Ikona piosenki i sceny... Nauczycielka wrażliwości dla wielu pokoleń czułych na słowo i dźwięk. Niepowtarzalny i wyjątkowy głos polskiej kultury. Artystka, która śpiewała duszą, malując słowem emocje, których nie da się zapomnieć. Jej twórczość była dla wielu z nas bliska jak własne wspomnienia. Dziękujemy za każde wzruszenie .Odpoczywaj w pokoju. Zostawiłaś świat piękniejszym – pisała Katarzyna Żak w social mediach. A niedawno opowiedziała więcej w rozmowie na kanale You Tube magazynu „Show”.

Nie były przyjaciółkami od wspólnych wakacji i telefonów o północy. Ich relacja miała charakter artystyczny, ale głęboki. Opierała się na rozmowie o sensie piosenki. Na wspólnym przekonaniu, że śpiewanie to nie popis, lecz opowieść i przekazywanie emocji.

– Mam wiele wspomnień związanych z Magdą, bo przez ostatnie kilkanaście lat często spotykałyśmy się w Och-Teatrze przy okazji premier, bankietów, ale też przy okazji karaoke, bo w teatrze od czasu do czasu sobie śpiewaliśmy. Magda zapytała mnie kiedyś ile mam lat, a kiedy jej odpowiedziałam, dodała:

Pani Katarzyna wierzy, że spotkają się jeszcze po drugie stronie.

Zeskanuj kod QR i zobacz wideo

CAŁY CZAS STAWAĆ SIĘ LEPSZYM

Aktorka ostatni raz widziała Magdę Umer na pół roku przed śmiercią. – Pamiętam jej poczucie humoru, doskonałe przygotowanie, jej próbowanie, żeby zaśpiewać perfekcyjnie. To była nauka, że nawet jeśli ma się osiągnięcia to i tak trzeba cały czas pracować – mówi.



Finałowy koncert festiwalu w Opolu „Kiedy mnie już nie będzie...” zrobił na widzach wielkie wrażenie.

Fot.: Akpa (2), East News, Facebook.com/Katarzyna Żak, Instagram.com/katarzynazak.official (2), Instagram.com/janekkliment, Instagram.com/pzt_tenis



ia wciąż żyją





Z Cezarym Żakiem w sierpniu obchodzić będą 41. rocznicę ślubu.

W grudniu 2025 roku żegnała Magdę Umer pięknymi słowami pod tym kadrem.

„Ale wiesz, jesteś coraz lepsza" – opowiada Katarzyna Żak.

Byle nie osiadać na laurach

Ostatni raz spotkały się na Festiwalu Stolica Języka Polskiego w Szczebrzeszynie. W sierpniu 2025 roku, na kilka miesięcy przed jej odejściem. – Śpiewałyśmy w jednym koncercie. Pamiętam jej poczucie humoru, doskonałe przygotowanie, jej próbowanie, żeby zaśpiewać perfekcyjnie. To była nauka dla mnie, że nawet jeśli ma się osiągnięcia i taką wiedzę o piosence, jaką miała Magda Umer, to i tak trzeba cały czas pracować – wspominała. Umer miała szczególny dar – potrafiła ustawić piosenkę jak scenę teatralną. Uczyła, że najważniejsze dzieje się między słowami. Że pauza jest równie istotna jak dźwięk.



Pani Katarzyna jest wdzięczna Bogu za dar bycia babcią.

Każdego z nas to czeka

Pani Katarzyna chłonęła te lekcje. W wywiadach mówiła, że praca przy repertuarze Osieckiej wymaga pokory i zaufania do tekstu – a właśnie tego Umer pilnowała najbardziej. Kiedy piosenkarka odeszła, środowisko artystyczne mówiło o stracie przewodniczki. Dla Żak była kimś, kto wyznaczał standard wrażliwości. Kimś, kto pokazywał, że można być na scenie bez krzyku. Że siła tkwi w skupieniu. Aktorka jest osobą wierzącą i ufa, że jeszcze kiedyś się spotkają.

– Taka jest przecież kolej rzeczy: człowiek rodzi się, żyje i umiera. Każdego z nas to czeka – mówiła kiedyś Katarzyna Żak.

Lenka i Jan Klimentowie

Odnowili małżeńską przysięgę

Wydaje się, że dopiero co mówili sobie: „Tak", a to już cała dekada, odkąd ślubowali sobie dozgonną miłość. Słowa przysięgi niezmiennie dotrzymują – Lenka (37) i Jan (52) Klimentowie, którzy obchodzą właśnie 10. rocznicę ślubu! Cynowe gody znani czescy tancerze uczcili uroczystym odnowieniem małżeńskiej przysięgi w pięknych murach Pałacu Mała Wieś. Wzruszeniom nie było końca! – 10 lat temu byliśmy parą. Dziś jesteśmy rodziną, jesteś moim spokojem i domem – podsumowała czule Lenka na Instagramie, dziękując za wspólną drogę. Największym błogosławieństwem pozostaje dla nich synek Cristian (3).



Beata Tyszkiewicz

Ciężko pogodzić się z tą stratą

Aktorka (87) kilka tygodni temu pożegnała swojego brata, hrabiego Krzysztofa Tyszkiewicza (†83). Informację o śmierci przekazała rodzina. Krewny gwiazdy zmarł w Hamburgu, w którym mieszkał na stałe. Co ważne, mimo odległości dzielącej rodzeństwo pozostawało w bliskiej relacji i wspólnie wydało książkę „Trzy pory dnia. Kulinarne fascynacje Krzysztofa Tyszkiewicza". – Widzimy się tak ze trzy, cztery razy w roku. Czasem przyjeżdża do mnie na wakacje, ale różnie to bywa. Jakby jednak nie było, zawsze jesteśmy bardzo bliscy – mówiła Beata Tyszkiewicz przed laty.



Maja Chwalińska i Iga Świątek

Mistrzowska przyjaźń

Poznały się, gdy miały po 10 lat. Ba, nawet odnosiły razem sukcesy w deblu, m.in. zostały wicemistrzyniami juniorskiego US Open. Maja Chwalińska (24) i Iga Świątek (25) obiecały sobie kiedyś, że gdy dorosną, będą „wymieniać się co roku wielkoszlemowymi tytułami". Ich drogi potoczyły się inaczej. Iga szybciej poznała smak sukcesu, ale Maja ostatnim spektakularnym występem na Roland Garros, sprawiła, że obietnica może się spełnić. Jedno jest jednak niezmienne – łączy ich przyjaźń. Iga wspierała Maję, gdy ta kilka lat temu walczyła z depresją, a teraz wiernie kibicowała przyjaciółce, choć ona sama odpadła z turnieju dużo wcześniej.



Zbigniew Zamachowski

Nigdy nie zapomniał o synku

Kiedy myśli o czwórce swoich dzieci, zawsze pamięta o tym piątym, które dziś byłoby dorosłym mężczyzną i nadal za nim tęskni...



Z Aleksandrą Justą spędził prawie 20 lat i doczekał się czwórki dorosłych już dzieci.

Choć widzowie od lat podziwiają Zbigniewa Zamachowskiego (64) w filmach i na scenie, to jedną z ważniejszych ról w jego życiu pozostaje ojcostwo. To dzieci, owoce jego drugiego małżeństwa z aktorką Aleksandrą Justą (56) sprawiły, że inaczej spojrzał na świat. Pomogły mu też oswoić doświadczenia, które pozostawiły ślad w jego sercu. Bo niewiele osób pamięta, że gdy był jeszcze mężem Anny Komornickiej, w 1991 roku stracił syna. Opowiedział o tym więcej kilka lat temu w książce „Zbyszek. Przez przypadki".

Ich związek tego nie wytrzymał

– Miałem dwadzieścia dziewięć lat i spotkałem cudowną, dziewiętnastoletnią Anię zafascynowaną światem, w którym żyłem, i inną. Przy dość dużej różnicy wieku miałem poczucie, że spotkałem kogoś „niezapisanego", czystego, jakkolwiek to brzmi. Wszedłem w ten związek z pełnym uczuciem – wyznał Zbigniew Zamachowski. I dodał, w czasie teraźniejszym, że ma dziecko, które nie przyszło na świat.

– Syn, który istnieje w mojej głowie, ale go nie ma. Gdy myślę o czwórce moich dzieci, w tle zawsze jest to pierwsze, które dzisiaj byłoby dorosłym człowiekiem. Nie potrafię opisać słowami, co dzieje się we mnie, gdy mówię czy myślę o dziecku, które się nie narodziło. Życie rozpoczęte, a niespełnione. Dziwna sytuacja, właściwie nienazywalna. Ani ja, ani Ania, moja pierwsza żona i jego mama, nie mieliśmy z nim kontaktu.

Aktor musiał nauczyć się żyć z bólem, ale jego związek nie wytrzymał tej ciężkiej próby i zakończył rozwodem. Trwa za to pamięć o synu, który na zawsze pozostał częścią rodziny.

Trzy pokolenia w jednym miejscu

Co roku pod Łodzią splatają się trzy historie, trzy życia i trzy losy. – Mam szczególne miejsce na cmentarzu w Brzezinach, gdzie leży mój dziadek, mój ojciec i mój syn. Każdego roku pierwszego listopada stoję na tym cmentarzu, palę znicze i nie wiem, jak się do tego zabrać. Trzy pokolenia Zamachowskich, trzech facetów z mojej rodziny, wszyscy młodsi ode mnie. Doświadczenie niedefiniowalne – opowiada aktor w autobiografii.



Aktor nauczył się jednocześnie nosić w sercu stratę i cieszyć się tym, co przynosi życie.

Jednocześnie ma wiele powodów do wdzięczności. Z Aleksandrą Justą doczekał się: Marii, Antoniego, Tadeusza i Bronisławy. I chociaż małżeństwa też nie udało mu się uratować, oboje zachowali to, co najważniejsze. Wzajemny szacunek i chęć pomocy.

Cudowna rekompensata od losu

Dzieci pozostają dla niego źródłem dumy i radości. Artystycznie uzdolniona jest cała gromadka, choć nie postawi-



Projektantka nie ukrywa, że jest szczęśliwa.

Ewa Minge

Nadal potrafię ufać…

Po trudnych doświadczeniach z przeszłości i dwóch nieudanych związkach Ewa Minge (58) znów jest zakochana! Jej pierwsze małżeństwo trwało 13 lat. Opuściła dom z dwoma synami i zaledwie jedną torebką w ręku. W 2017 roku poślubiła biznesmena Jerzego Woźniaka. Niestety i ten związek nie przetrwał. – Po tych wszystkich latach trudów nadal potrafię ufać – powiedziała w rozmowie ze Światem Gwiazd. Dziś nie wyklucza małżeństwa. – Nigdy nie mów „nigdy" – podkreśla. Projektantka mody poznała ukochanego w restauracji, której jest właścicielem. – Przyszłam na kolację i on akurat też tam był – wyznała.



Gabriela Muskała jest jego partnerką w pracy i w życiu. Doskonale się dopełniają.

ła na karierę w show-biznesie. – Nie powiem, żebym był z tego powodu smutny. Wręcz przeciwnie – każde z nich ma swoją własną drogę, własne życie i zawsze wiedziałem, że nie mogę ich „naznaczać", ani przekonywać ani odradzać.

Maria Zamachowska coraz śmielej zaznacza swoją obecność w świecie mediów i kultury. Najmłodszej Bronce wróżono z kolei po filmie Wajdy karierę aktorską, ale ostatecznie wybrała studia na wydziale projektowania ASP. Gwiazdor nie ukrywa, że z upływem czasu jeszcze mocniej docenia wartość rodziny.

– Z wiekiem dzieci są dla mnie coraz bardziej istotne, jeśli nie najistotniejsze. W związku z tym Jaś jest takim powidokiem kawałka mojego życia, które tak, a nie inaczej się potoczyło, co cudownie rekompensują mi moje dorosłe dzieci – podsumowuje.

Od kilku lat aktor szczęście buduje u boku koleżanki po fachu Gabrieli Muskały (56). I z dala od błysku fleszy cieszy się tym, czego tak długo szukał.



Najważniejszymi mężczyznami i tak zawsze będą jej synowie!



Może odetchnąć z ulgą, bo stan syna poprawił się.

Anna Lewandowska *Przeżyła chwile grozy*

Dziennikarka znowu walczyła o życie niepełnosprawnego dziecka.

Widzowie „Pytania na śniadanie" znają ją jako pełną energii i zawsze uśmiechniętą dziennikarkę, która w studiu potrafi rozjaśnić nawet najbardziej ponury poranek. Mało kto jednak wie, że za swoim uśmiechem Anna Lewandowska (40) skrywa niełatwą codzienność: każdego dnia toczy walkę o zdrowie pierworodnego syna Leosia (12).

Był strach i łzy

Starszy z dwóch synów dziennikarki cierpi na dziecięce porażenie mózgowe oraz zespół krótkiego jelita – rzadką chorobę, która uniemożliwia żywienie chłopca w tradycyjny sposób. W pierwszych miesiącach życia Leon przeszedł kilka operacji ratujących życie, ale do dziś wymaga specjalistycznego żywienia w sterylnych warunkach.

– Leoś miał wycięte niemal całe jelito cienkie, nic nie je doustnie. Ma alternatywne metody żywienia, a ja codziennie zakładam sterylne rękawiczki, biorę igły i strzykawki i zapewniam mu dostęp do żywności – wyznaje Anna.

Dziennikarka robi wszystko, by żadna niespodziewana sytuacja nie zagroziła zdrowiu Leona, ale choroba nie daje o sobie zapomnieć. Tak było w czerwcowy weekend, gdy tuż przed planowanym rodzinnym wyjazdem do Augustowa – nastolatek przez sen uszkodził cewnik podłączony bezpośrednio do żyły głównej.

– Leoś obudził nas o poranku, a łóżko było we krwi – relacjonowała wstrząśnięta mama. Zamiast więc pakowania walizek była pilna wizyta w Centrum Zdrowia Dziecka. – Jestem wykończona strachem i łzami, ale cieszę się, że udało nam się wrócić na noc do domu – zdradziła później dziennikarka. Dla Anny nie ma nic ważniejszego niż życie i bezpieczeństwo syna.



Szczęśliwe chwile z Leosiem.

Fot.: Akpa (3), East News, Instagram.com/gabriela_muskala, Instagram.com/eva_minge, Instagram.com/anialewandowska_official

Natalia Klimas-Bober

Chcieli spełnić wszystkie

Chociaż od wielu lat idą przez życie osobno, wciąż się przyjaźnią i są rodziną. Jedyna córka jest ich największą dumą.



Natalia Klimas dziewięć lat spędziła w USA, ale tęskniła za Polską.



Rodzice Natalii Klimas-Bober (43) rozstali się, gdy była nastolatką, ale wciąż są sobie bardzo bliscy. – Jesteśmy fajną rodziną – mówi aktorka. – Tata dla mamy zrobi wszystko. Wiele lat po rozwodzie ciągle trzymają sztamę.

One dwie wobec świata

Pani Natalia urodziła się, gdy jej rodzice szukali dla siebie miejsca na świecie. Miała dziewięć lat, gdy jej mama, Joanna Klimas, zaczęła prowadzić szwalnię na warszawskim Targówku, a wkrótce otworzyła własny butik przy ul. Chmielnej i zaprezentowała debiutancką kolekcję.

„Mama jest dla mnie całym światem”

Gdy w 1997 roku panią Joannę okrzyknięto „najlepszym projektantem mody” w kraju, jej małżeństwo z ojcem Natalii było już historią.

Aktorka pamięta, jak po rozwodzie tata zabrał ją na wycieczkę po Europie. – To była wyprawa tylko we dwoje – opowiada. – Wzięliśmy namiot, wsiedliśmy do jeepa i pojechaliśmy do Francji, zahaczając po drodze o Berlin, Brukselę i Amsterdam. Byliśmy w trasie aż trzy tygodnie.

Z tamtej podróży zostało jej mnóstwo zdjęć zrobionych polaroidem i wklejonych do dziennika, który prowadziła w czasach, gdy była uczennicą.

Ojciec Natalii dorastał w Kongo, Grecji i Belgii, gdzie jego tata był ambasadorem. Z wykształcenia jest geografem i historykiem, ale spełniał się jako biznesmen. Na początku lat 90. założył ze znajomymi firmę konfekcyjną, która zaczęła mieć problemy.

Pani Joanna zajmowała się córką, ale gdy mąż poprosił ją o pomoc w interesach, zgodziła się, jak żartuje, dać firmie swoją twarz. Wkrótce była właścicielką marki „Joanna Klimas”.

– Mama jest dla mnie całym światem – opowiadała Natalia. – To jest kobieta, która nauczyła mnie stylu i odwagi. Nigdy nie bała się być sobą – mówiła.

– Podobnie do niej żyję, podchodzę do swoich pasji, a nawet gotuję – ujawnia Na-

WIELKIE EMOCJE

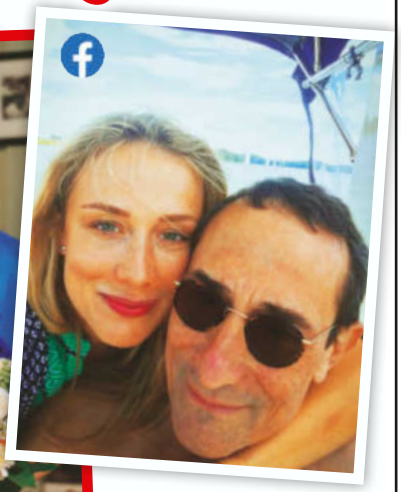
Wielka miłość, wielkie emocje, wielkie awantury – na tym właśnie polega nasza bliskość – tak aktorka opisuje relację z mamą. – Czasem nie rozmawiamy kilka dni, a czasem dzwonimy sześć razy dziennie.



Natalia w dzieciństwie, tak jak mama, była zafascynowana światem mody.

jej marzenia





Choć rodzice się rozstali, ma dobre relacje z tatą.

Z mamą, Joanną Klimas, łączy ją bardzo silna więź.

talia. – Dużo czasu zajęło mi, żeby myśleć o moim mężu i moich dzieciach jako o swojej rodzinie, bo moją rodziną zawsze była mama. Taka jest prawda: byłyśmy my dwie wobec całego świata.

Przegoniła mamę

Pani Joanna jest bardzo dumna z córki. Podziwia Natalię za to, że nie boi się podejmować nowych wyzwań i uparcie dąży do wyznaczonych celów. – Przegoniła w tym swoją matkę – śmieje się projektantka. – Ja tego nie umiałam.

Aktorka najbardziej lubi w mamie to, że jest bardzo silna, a jednocześnie kobieca i uczuciowa. – Lubię, jak tuli mnie do piersi jak małą dziewczynkę. Od razu wtedy jest mi lepiej – mówi. – Dla mamy najważniejsze są wartości, które wpoił jej dziadek i które potem ona wpajała mnie. Najwyżej stawia dobro, uczciwość i szczerość.

Natalia ma świetny kontakt z rodzicami. Jest im wdzięczna za to, że kiedy zapragnęła studiować aktorstwo w Nowym Jorku, wsparli ją finansowo. – Bardzo chcieli spełniać moje marzenia, bo sami wychowali się w szarym PRL-u – wspomina. – Wyjechałam, żeby zobaczyć, jak to jest żyć gdzie indziej, ale nigdy nie chciałam opuścić Polski na zawsze. Nie mogłabym być tak daleko od swojej rodziny.

Nigdy ich nie zawiodła

Aktorka nie kryje, że z mamą są przyjaciółkami i troszczą się o siebie. Gdy powiedziała rodzicielce, że zostanie babcią, projektantka mody oszalała ze szczęścia. Ojciec też przyjął tę wiadomość z entuzjazmem.

Obie wnuczki – Zuzię i Hanię – dziadkowie kochają ponad wszystko. To jednak Natalia jest ich największą miłością. Dali jej, gdy wkraczała w dorosłość, dużo wolności, ale wiedzieli, że nigdy nie zawiedzie ich zaufania. – I nie zawiodła – twierdzi Joanna Klimas.

Fot.: Akpa (2), Facebook.com/NataliaKlimas (2)

Inny niż wszystkie...

Końskie zdrowie mięśni i stawów!

Sekret Cesarzy, który dziś pomaga także Tobie!



NOWA NADZIEJA

Szybka męczliwość? Sztywność mięśni i stawów? Utrata sił w nogach i rękach?

Nie zawsze to kwestia wieku – często winna jest **sarkopenia,** czyli „cicha złodziejka mięśni i sprawności". Dotyka tysięcy osób po 60. roku życia, ale można z nią wygrać! Kluczem jest ruch, regeneracja i... naturalne wsparcie z ziół, które znali już starożytni. Dawni medycy – hipiatrzy, czyli lekarze koni – potrafili utrzymać w doskonałej kondycji potężne rumaki cesarzy. To od ich siły zależały losy bitew i imperiów! Używali wyjątkowych maści z arniki, rozmarynu, wierzby białej, imbiru i żywokostu. Te same składniki dziś pomagają w utrzymaniu sprawnych mięśni, ścięgien i stawów u ludzi.



Końskie zdrowie cesarskiego Bucefała

Cesarz Aleksander Wielki, który podbił większość znanego wówczas świata, nie ruszał się bez swego konia bojowego Bucefała. Gdy ten nadwyrężał mięśnie, ścięgna czy stawy leczono go m.in. ziołowymi balsamami – i szybko wracał do sił. Na tej mądrości natury oparto Cesarski Krem Koński Rozgrzewający z CBD – współczesny balsam, który łączy 12 aktywnych składników roślinnych. Rozgrzewa, poprawia mikrokrążenie, łagodzi bóle, regeneruje i przywraca lekkość ruchu. W składzie znajdziesz arnikę, kadzidłowiec, rozmaryn, cynamon, chilli, aloes, imbir, wierzbę białą, lawendę, laur, goździki i żywokost – **zioła znane ze swojej skuteczności od setek i tysięcy lat**.

Stosuję! Lepiej się czuję

Dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!

★★★★★

Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

SPRAWNOŚĆ • SIŁA • ŻYWOTNOŚĆ



„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba."

Cesarz Marek Aureliusz

Dostępne w sklepach zielarskich i APTEKACH

+48 326 306 650

www.asepta.pro

Zamów i przekonaj się!

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

ASEPTA 25 LAT TRADYCJI

Specjalny prezent* z kodem: ZDROWO

* obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro
Asepta s.c ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, Tel: 33 817 34 24

REKLAMA

Aleksandra Grysz

Wymodliła

Nie ukrywa, że to wiara pomogła jej przetrwać wiele trudnych momentów.

Ciąża była darem od Boga na jej okrągłe urodziny. Nie może się już doczekać, kiedy dziecko przyjdzie na świat. Priorytetem jest poród, ślub może poczekać.

Gwiazda „Pytania na śniadanie" jeszcze nie była z nami tak szczera. Aleksandra Grysz (30) opowiedziała nam o życiu w patchworkowej rodzinie u boku dziennikarza Tomasza Tylickiego i wierze, która nadaje ich życiu rytm. Znaku krzyża nauczyli już swojego niespełna dwuletniego synka.

Jak się Pani czuje jako trzydziestolatka?

Nie przywiązywałam się jakoś szczególnie do tej daty, ale im bliżej urodzin, tym częściej myślałam o tym jak wdzięczna jestem, że w ogóle mogę je świętować i jakich wspaniałych ludzi mam dziś przy sobie. Dokładnie tego dnia dowiedziałam się, że jestem w upragnionej ciąży. Chyba lepszego prezentu nie mogłam sobie wymarzyć?

Taki jubileusz skłania do podsumowań i rozliczeń. Czy jest zatem coś, czego Pani żałuje?

Niewielu rzeczy żałuję, bo jakkolwiek banalnie to nie brzmi, to suma wszystkich zdarzeń w moim życiu doprowadziła mnie dziś tu, gdzie jestem.

A z czego jest Pani dumna?

Najbardziej dumna jestem z pewnością z tego, jakiego partnera wybrałam na życie i jaką tworzymy rodzinę. To relacja, która mnie uskrzydla, w której czuję ogromne wsparcie i spokój.

Nie jest tajemnicą, że planuje Pani poślubić ukochanego. Czy wybrała już Pani z Tomaszem Tylickim datę ceremonii?

Bardzo zależało mi, żeby między naszymi dziećmi była niewielka różnica wieku, dlatego druga ciąża była dla mnie priorytetem. A ślub, o który często jesteśmy pytani, wydarzy się – tylko jeszcze nie teraz. Na razie go nie planujemy, więc nie mamy konkretnej daty.

Ponoć zależy Państwu na ślubie kościelnym. Z jakich powodów?

Wiara jest dla nas bardzo ważna. Oboje obserwujemy kościół jako instytucję i jest

ZMIANA

Od kiedy jest mamą, zmieniły się jej priorytety. – Od kilu lat jestem w procesie sporej wewnętrznej przemiany. W końcu znam swoją wartość. Uważniej też dobieram ludzi, którymi się otaczam i zdecydowanie śmielej mówię o swoich potrzebach – wyznała.



Powoli szykują Tymka do roli starszego brata.

Fot.: East News, Iga Beata Mackiewicz/archiwum prywatne (3)

sobie szczęście

wiele rzeczy, które są dalekie od naszych wyobrażeń. Ale kościół i wiarę trzeba oddzielić. Wiara jest z nami zawsze i wszędzie. Na szczęście nadal są wspaniali księża i zakonnicy, a także wspaniałe świątynie, w których czuć, że w powietrzu unosi się coś więcej. Dlatego naszego synka ochrzciliśmy w Parafii św. Dominika na warszawskim Służewie. Tam wymodliłam sobie takiego mężczyznę jak Tomek, tam odnajdywaliśmy spokój i siłę w trudnych momentach i tam lubimy wracać w ważnych chwilach, choć od dawna mieszkamy pod Warszawą.



Wymodliła sobie Tomka. W przyszłości się pobiorą.



Macierzyństwo ją odmieniło. Docenia spokój.

W jaki sposób przekazujecie wiarę synkowi?

Nasz synek Tymek ma niespełna dwa latka, ale już mamy swój rytuał. Codziennie przed zaśnięciem wykonujemy razem znak krzyża i mówimy za co dziś dziękujemy Bogu. On bardzo to lubi. Zwykle dziękuje za mamę, tatę, dziadków, swoją siostrę Lenkę, dom, jedzonko, żłobek, zabawę, mleczko... trochę tego jest. Dużo jest w nim wdzięczności. I jest to wzruszające.

Chcielibyście Państwo mieć więcej dzieci?

Jeszcze? No cóż, nigdy nie mów nigdy, ale myślę, że na razie dobrze nam będzie w tym powiększonym składzie.

Jaką jest Pani mamą i macoszką? Oswoiła Pani to sformułowanie, czy też wymyśliłyście z pasierbicą inne określenie?

Myślę, że jestem naprawdę fajną mamą. Opiekuńczą, ale też dającą dużą przestrzeń do odkrywania świata. Przede wszystkim chcę wychować naszego Tymka na dobrego, wrażliwego człowieka, który także dzięki naszemu wychowaniu dokona w życiu mądrych wyborów. A jeśli chodzi o bycie macochą i moją pasierbicę, to muszę przyznać, że trudno te sformułowania oswoić i na szczęście nie ma potrzeby używać ich na co dzień. Brzmią bardzo źle, więc kiedyś Lenka wymyśliła zwrot „macia", którym zastąpiłyśmy macochę, czyli trochę więcej niż ciocia, ale nadal nie mama. Bardzo mi się to spodobało. Dogadujemy się świetnie, uwielbiam Lenkę i wiele nauczyłam się o sobie właśnie dzięki niej. Myślę, że ona nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, jak duży wpływ ma na mnie jej obecność w moim życiu.

Łatwo żyć w rodzinie patchworkowej?

Na początku to zawsze jest trudne, szczególnie dla tak młodej osoby jak ja, która nagle z życia bez większych zobowiązań, skupionego na sobie i swoim rozwoju, jako dwudziestoparolatka weszła w zupełnie nową rolę. Myślę, że nie każdy związek to przetrwa. To naprawdę ogromna próba. Ale nam się z Tomkiem udało i jestem z tego dumna. Dziś to jest nasza normalność i nie wyobrażamy sobie, żeby było inaczej.

Wychowała się Pani nad jeziorem, nie dusi się Pani w stolicy? Nie ciągnie Panią w rodzinne strony?

Ciągnie nas oboje, bo ja jestem z Iławy a Tomek z Olsztyna. Wyprowadziliśmy się pod Warszawę właśnie po to, żeby nasz dom był tym oddechem, którego w stolicy nam brakuje. Tam jeździmy do pracy a tu, blisko lasu, mamy namiastkę naszych ukochanych Warmii i Mazur.

Ma Pani jakiś sprawdzony sposób na reset?

Bose stopy, bliskość natury, słuchanie śpiewu ptaków, pieczenie ciasta, pielęgnowanie ogródka, zabawa z naszym synkiem... Niczego więcej mi nie trzeba.

Czego Pani życzyć?

Poza szczęśliwym rozwiązaniem życzę sobie pomyślności w realizacji jednego, bardzo śmiałego marzenia. Zdradzę państwu, co to było, jak już swoimi życzeniami przyniesiecie mi szczęście. Z góry za wszystkie dziękuję.

Barbara Włodarska-Molęda

Zakochani na całe życie

Starają się ciągle być dla siebie atrakcyjni. Zakochali się w sobie 35 lat temu i od tamtej pory nie wyobrażają sobie życia bez siebie.



Ola była ich szczęściem, sprawdzianem i największą dumą.



Najcudowniej odpoczywa się przy właściwej osobie.

Poznali się pod koniec lat osiemdziesiątych na przyjęciu w Ambasadzie Indii, ale wtedy zamienili ze sobą jedynie kilka zdań. Bogusław Linda (73) nawet nie próbował zwrócić na siebie uwagi pięknej modelki. Wiedział, że Lidia Popiel (67) ma męża i jest z nim szczęśliwa. Pomyślał tylko, że chciałby mieć tak zjawiskową kobietę u boku i... zapomniał o niej.

Cztery lata później znów ją zobaczył. Był zachwycony, gdy dowiedział się, że zagra z nim w „Krollu". Zanim zdjęcia do filmu dobiegły końca, byli już zakochani. Niedługo później modelka odeszła od męża i zamieszkała z Bogusławem. Oczekiwała już narodzin Oli. – Pokomplikowaliśmy trochę losy sobie i innym, żeby być razem, ale nie było na to siły – wspomina aktor.

Dziecko zrodzone z miłości

Lidia Popiel wcale nie od razu była pewna, czy chce założyć rodzinę z aktorem, o którym mówiono, że potrafi zawrócić w głowie każdej kobiecie. Musiała dobrze go poznać, zanim uznała, że chciałaby mieć z nim dziecko. – Bo dziecko powinno się rodzić z miłości – stwierdziła po latach. – Nie zakochałam się w idolu, tylko w przystojnym, interesującym, mądrym, uprawiającym sporty mężczyźnie – wyznała. – Jest naprawdę cudownym człowiekiem.

Nie kryła, że Ola nie była dzieckiem zaplanowanym, ale cudownie się stało, że pojawiła się na świecie. – Bałam się macierzyństwa, a teraz córka tworzy mój świat – mówiła przed laty. Jeśli kiedykolwiek zastanawiała się, czy dobrze zrobiła, wiążąc się z Bogusławem, na widok córki przestawała o tym myśleć. Dziecko wzbogaciło ich miłość o kolejny wymiar. I stało się sprawdzianem, który, jak uważa, zdali celująco.



Nie tylko miłość! Także pasje mają wspólne.

Ślub po dziesięciu latach

Przez prawie dziesięć lat zwlekali z zalegalizowaniem związku. O tym, że zamierzają wziąć ślub, powiedzieli tylko garstce przyjaciół. Przysięgli sobie miłość w 2000 roku, przed ołtarzem w kościele Świętego Jana w Gdańsku. Towarzyszyli im świadkowie, Bogna Sworowska i Przemysław Gintrowski, oraz siedmioletnia Ola, gość honorowy uroczystości.

Od razu po ślubie państwo młodzi wrócili do Komorowa, do domu, który stał się ich azylem i ukochanym miejscem na ziemi. – Pewnego dnia Lidka wymyśliła, żeby poszukać jakiejś działki niedaleko Warszawy, ale jednak w ciszy i spokoju. Wzięliśmy kredyt i zbudowaliśmy dom – opowiadał aktor. Gdy tylko mógł, pracował na budowie, ale to Lidia czuwała nad tym, by gotowe mury wypełnić pięknymi przedmiotami, ciepłem i miłością.

Razem na dobre i na złe

Bogusław Linda, pytany o przepis na szczęśliwy związek, twierdzi, że najważniejsze są miłość, przyjaźń i wza-

Fot.: Akpa, Reporter, Instagram.com/boguslaw_boogie_linda, Instagram.com/popiel.lidia



Zaczęło się od zachwytu, zostało na całe życie.

jemny szacunek. – Kochamy się. I staramy się ciągle być dla siebie atrakcyjni – mówi.

Tuż przed siedemdziesiątymi urodzinami aktor nieco podupadł na zdrowiu, ale nie chce publicznie skarżyć się na złe samopoczucie. – Starzeję się, rejestruję więc charakterystyczne sygnały psychofizyczne. Czas biegnie trzy razy szybciej niż kiedyś – tłumaczy.

Na szczęście ma u boku Lidię. – Zawsze marzyłem o wielkiej miłości, a kiedy spotkałem Lidkę, wiedziałem, że ją znalazłem – mówi. – Jesteśmy niewymienialni. Razem na dobre i na złe.

REKLAMA

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

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

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

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

Potrzebuje rozmów z Bogiem



Wiara jest ciągle żywa w jego sercu, a pamięć o niezwykłej historii sprzed lat pielęgnuje do dziś.

W dzieciństwie przeżył coś wyjątkowego. Dzięki temu głęboko wierzy, że Bóg naprawdę istnieje. – Wielokrotnie interweniował w moim życiu – wyznaje.

Wiara jest dla mnie bardzo ważna. Myślę, że bez niej nasze życie byłoby puste i bez sensu – mówi Piotr Cugowski (46) w rozmowie z „Dobrym Tygodniem". Przed każdym koncertem wykonuje znak krzyża. Nie robi tego na pokaz, a wyłącznie dla siebie. I ze szczerością przyznaje: – Nie jestem zagorzałym katolikiem. Nie chodzę co niedzielę do kościoła, ale modlę się po swojemu. Mam takie momenty, kiedy bardzo potrzebuję rozmowy z Bogiem. I mam poczucie, że jestem wysłuchiwany – opowiada i dodaje, że Bóg wielokrotnie interweniował w jego życiu. – Często w ważnych dla mnie sytuacjach następowała

Fot.: Akpa (4), East News



Chętnie przyjmuje propozycje śpiewania w kościołach i na religijnych uroczystościach.



Choć jego tato, Krzysztof Cugowski, przed laty opuścił rodzinę, połączyła ich na nowo pasja do śpiewania.



Bracia Cugowscy odziedziczyli po ojcu talent muzyczny.

we mnie zmiana, której pragnąłem. Wiem, z czyją pomocą!

Mnóstwo światła było wokół

Już w dzieciństwie poczuł, że Stwórca jest blisko niego. Przeżył niezwykłą sytuację. – Było to w okolicach Pierwszej Komunii Świętej. Miałem niecałe dziesięć lat. Dużo się wtedy modliłem, chodziłem do kościoła. Pamiętam, że którejś nocy obudziłem się i zobaczyłem w moim pokoju... postać Jezusa. Poczułem ogromne ciepło, spokój i ochronę – wspomina. – Mnóstwo światła było wokół mnie. Coś nieprawdopodobnego! Tak dobrego, że chciało się wręcz płakać z radości. Coś, czego nie doświadczyłem już potem nigdy więcej. Ale pamiętam to dokładnie do dziś! – opowiada.

Trwało to chwilę. Piotr nie ma pewności, czy działo się naprawdę, czy może wciąż był to sen. Ale dzięki temu doświadczeniu nabrał głębokiej wiary, że Bóg istnieje.

Ważne wydarzenie w rodzinie

Wierzy też w życie po śmierci. – Myślę, że nasi bliscy, którzy odeszli, potem z Góry opiekują się nami. Gdyby istniał tylko ten świat, który znamy, czyli życie na ziemi, byłoby to zupełnie bez sensu – twierdzi Piotr.

W przyszłym roku będzie obchodził 30-lecie pracy artystycznej. Przez ponad 20 lat występował z Wojciechem Cugowskim (49), tworząc zespół Bracia, ale ich drogi rozeszły się. Piotr i Wojciech od lat próbują naprawić osobiste relacje. Obecnie skupiają się na karierze solowej. Młodszy z braci, oprócz repertuaru rozrywkowego, bardzo lubi śpiewać pieśni religijne. Chętnie przyjmuje zaproszenia np. na wspólne kolędowanie w kościołach.

Parę lat temu śpiewał na Jasnej Górze w hołdzie św. Janowi Pawłowi II. Wielkim duchowym przeżyciem było też dla niego odśpiewanie „Czarnej Madonny" na jasnogórskich błoniach. – Atmosfera tego miejsca jest niezwykła. Gdy wyszedłem wieczorem na scenę, dreszcze przeszły mi po plecach. To było coś, co długo zapamiętam – mówi nam.

„Pamiętam, że którejś nocy obudziłem się i zobaczyłem w moim pokoju... postać Jezusa"

Zdarza mu się błądzić, jednak relacja z Bogiem pozwala zrozumieć, co tak naprawdę jest w życiu ważne. – Fundamentem tego życia jest wiara. Ona mnie uczy pokory i daje mi wielką siłę – podkreśla. A niebawem czeka go wspaniałe przeżycie duchowe. Jego ukochany syn, Piotr (15), przystąpi do bierzmowania. – Piękne i wzruszające wydarzenie – wyznaje artysta.

Cenna pamiątka

Urodził się i wychowywał w Lublinie, tam gdzie ludzie przywiązują wagę do wartości chrześcijańskich. On z domu rodzinnego wyniósł wiarę. Na Pierwszą Komunię Św. dostał łańcuszek z krzyżykiem, który długo nosił. – Niestety przetarł się już ze starości, więc wymieniłem go na nowy – wyznaje Piotr Cugowski.



Nie mogło go zabraknąć na koncercie dla Jana Pawła II na Jasnej Górze.

Katarzyna Czegoś mi brakowało,

Pewnego dnia obudziła się odmieniona. Wreszcie znała odpowiedzi, na wszystkie dręczące ją pytania. Wiedziała, że zesłał je Bóg.



Katarzyna uważa, że doświadczyła wielkiej łaski.



Wzięli ślub z Łukaszem po 5 latach znajomości.

Kasia wychowała się w zwyczajnej rodzinie, w której tata i mama starali się zapewnić dzieciom dobrą przyszłość.

Wszyscy byli wierzący, jednak w domu brakowało głębszych rozmów o Bogu, o tym, że istotą wiary jest relacja z Nim.

– Zmartwychwstanie Jezusa jest tym co nadaje naszemu życiu sens – usłyszała podczas katechezy w szkole.

Nie chciała mieć żadnych wątpliwości

Te słowa bardzo ją poruszyły i sprawiły, że przyjęcie Pierwszej Komunii Świętej, a później – podejście do bierzmowania, wyjazd do Lednicy, a także udział w Światowych Dniach Młodzieży – spowodowały u niej rosnące zainteresowanie Bogiem.

Po maturze studiowała w Krakowie ekonomię i geodezję. Życie nabrało szybkiego tempa. Niestety, Bóg zszedł wtedy na dalszy plan.

Po studiach, na weselu koleżanki poznała swojego przyszłego męża Łukasza.

– Miałam już skończone 25 lat, ale nie byłam jeszcze gotowa na założenie rodziny – wyznaje Kasia.

Spotykali się 5 lat. Pobrali się w 2012 r. W tym czasie kobieta dojrzała już do założenia rodziny, którą chciała prowadzić w wartościach katolickich.

„Łukasz miał wątpliwości, ale z miłości do Kasi obiecał wspierać ją w tym, co było dla niej ważne."

Łukasz zaś miał wątpliwości, dotyczące istnienia Boga, ale z miłości do Kasi obiecał współuczestniczyć i wspierać ją w tym co było dla niej ważne. W 2015 r. przyszła na świat ich pierwsza córka Zuzia. Byli bardzo szczęśliwi.

Rok później, postanowili wspólnie spędzić wakacje nad morzem.

– Właśnie w tym czasie błogiej beztroski poczułam, że czegoś mi brakuje – opowiada.

Niezrozumiała dla niej pustka stała się coraz bardziej dotkliwa.

– O co mi chodzi? Przecież mam wszystko – zaczęła zadawać sobie pytania.

Przyszła refleksja, że może to jest spowodowane brakiem Boga, choć... była praktykującą katoliczką. Po powrocie z wakacji, pojechała do Madrytu na ślub i wesele brata, który kilka lat wcześniej sam doznał nawrócenia i był pierwszą osobą w otoczeniu Kasi, która mówiła otwarcie o Jezusie.

Poczuła pragnienie, by należeć do wspólnoty

Na przyjęciu weselnym poznała siostry zakonne z zaprzyjaźnionego z jej bratem zakonu Córek Miłości Miłosiernej. Zrobiły one na niej duże wrażenie. Wtedy też usłyszała o prowadzonych przez nie ćwiczeniach duchowych – rekolekcjach w duchu ignacjańskim. Zapragnęła wziąć w nich udział.

Po powrocie do domu zrodziło się w niej pragnienie wspólnoty. Zawzięcie szukała informacji na ten temat w internecie. Po tygodniu poszukiwań, niepewności i narosłej frustracji, po raz pierwszy intuicyjnie zwróciła się do Boga.

– Mam dość szukania. Oznajmiam ci, że nie ruszę już palcem w tej sprawie. Albo mi coś wskażesz, albo nigdzie nie idę – powiedziała dobitnie na głos.

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

Szymanik z Końskich
długo tego szukałam...

Po kilku dniach od tej swoistej modlitwy, poczuła pragnienie pójścia na różaniec. Tak też zrobiła. Po zakończonej modlitwie, kapłan ogłosił, że w parafii Kasi spotyka się wspólnota Focolare.

– Bo po co jeździć na Mokotów, skoro można mieć wspólnotę pod nosem? – dodał na zakończenie.

Kasia zaniemówiła, zrozumiała bowiem, że to słowa skierowane do niej. Przecież w swoich poszukiwaniach zwróciła uwagę właśnie na wspólnotę w warszawskim Mokotowie. Doświadczyła wtedy nie tylko tego, że Bóg odpowiedział jej przez kapłana, ale że ma... poczucie humoru.

Kobieta wstąpiła do wspólnoty Focolare, w której jednak początkowo, nie mogła się odnaleźć. Pozostała w niej jednak chcąc być wierna Bożemu wskazaniu.

Po jakimś czasie dopiero zrozumiała, jak bardzo była jej tego rodzaju wspólnota potrzebna – był to dla niej czas nauki pokory.

W marcu 2017 r. wzięła udział w rekolekcjach zorganizowanych przez siostry poznane w Madrycie.

Spędzała sporo czasu w kaplicy na modlitwie. Miała wrażenie, że tym razem Bóg milczy.

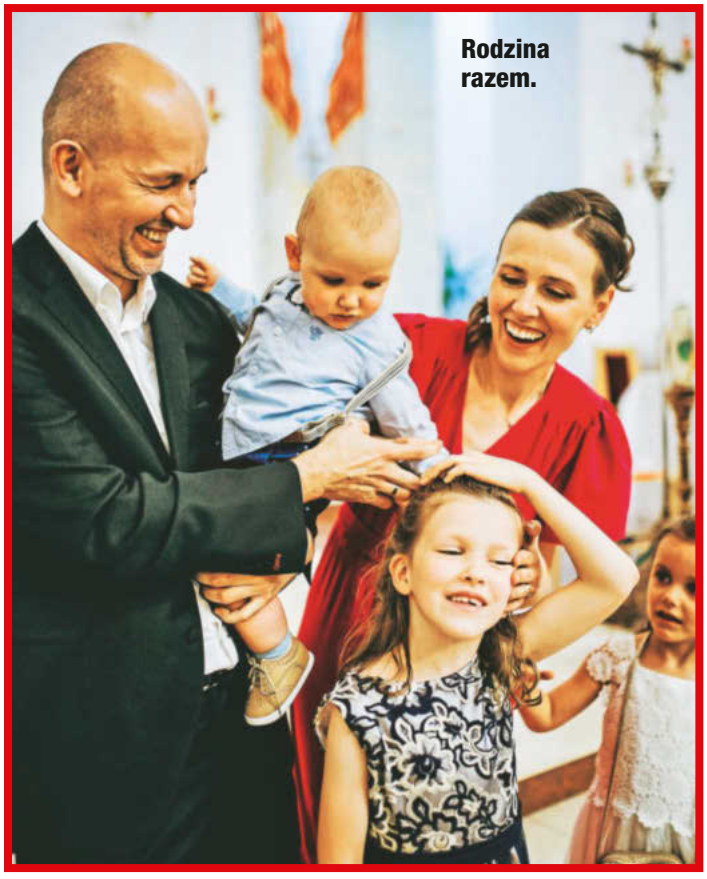
„Ryzyko było duże, ciąża zagrożona. Jednak wiedziała, że nie jest sama, że tym razem wszystko się ułoży.”

– Pewnej nocy przebudziłam się i usłyszałam, jakby w sobie odpowiedzi na każde z moich zapisanych pytań – mówi poruszona. – To nie był mój język, ja tak nie mówię. Czułam też w sobie wypełniającą mnie, nieznaną wcześniej miłość – wspomina.

Pomyślała, że to dla niej zbyt wiele

To był prawdziwy przełom w jej życiu. Od tamtego czasu nic już nie było takie samo, a nieznośne uczucie pustki zniknęło. W 2018 r. urodziła się jej druga córka, Ola.

Kasia wzięła udział w Rekolekcjach Ewangelizacyjnych Odnowy, a po nich wstąpiła do nowo powstałej wspólnoty Odnowy w Duchu Świętym. Z początkiem 2020 r. znów zaszła w ciążę. Niestety, poroniła, podobnie jak kolejną... Czuła, że to zbyt dużo, nie rozumiała tego.


Rodzina razem.

Na szczęście, pod wpływem treści książki „Moc uwielbienia” M. Carothersa, pomimo tych przeżyć i bólu postanowiła ponownie zaufać Bogu i doświadczyła w efekcie wielkiego pokoju serca.

Po pewnym czasie znów zaszła w ciążę. Chociaż ryzyko poronienia było duże, a sama ciąża podtrzymywana lekami, trudna i pełna infekcji, kobieta wiedziała, że nie jest sama. Mateusz urodził się zdrowy.

Obecnie Kasia jest członkiem wspólnoty modlitewno-ewangelizacyjnej. Realizuje się w dawaniu świadectwa, posługuje w diakonii uwielbienia. Modli się za swojego męża, widzi, że on już powoli się otwiera na Boga.

W ostatnim czasie Bóg wskazał jej drogę rozwoju zawodowego, którą jest ścieżka coacha i logoterapeuty. W chwili obecnej jako coach chrześcijański współtworzy projekt Re-Create Academy, którego misją jest wspieranie ludzi w rozwoju służącym ich dobru i idącym w parze z człowieczeństwem.

Uczy się także w szkole logoterapiii, gdzie zgłębia spuściznę Viktora Frankla, poznając siebie, rozumiejąc już słowa katechety sprzed lat i łącząc zdobywaną wiedzę o człowieku z własnymi wartościami i doświadczeniem Boga.

Anna Wyszyńska



Na wycieczce z dziećmi.

Malbork nie tylko dla ry



Nic dziwnego, że to zamek króluje na pocztówkach – największy na świecie, wpisany na listę UNESCO. Ale miasto nie zamyka się przecież w twierdzy.

Tutaj można poczuć się trochę jak podróżnik, trochę jak łowca przygód. W Malborku historia splata się z codziennością, a ceglane mury, choć imponujące, są tylko początkiem opowieści. Bulwary nad rzeką, turystyczne szlaki – coś dla siebie znajdą tu też rodziny spragnione przygody i relaksu.

Tajemnice twierdzy

Wznoszący się nad Nogatem krzyżacki zamek to architektoniczny gigant, miejsce, które przyciąga niczym magnes. Za murami kryje się labirynt krużganków i chłodnych sal, które były świadkami historycznych wydarzeń.

Warto zajrzeć do Wielkiego Refektarza, gdzie niegdyś Krzyżacy zasiadali do uczt – zachwyca imponującymi sklepieniami i akustyką. Spacerując po zamkowych komnatach, łatwo poczuć się jak bohater powieści przygodowej – każde skrzydło skrywa tajemnicę. W Muzeum Zamkowym znajduje się też stała wystawa „Bursztynowe konteksty", przedstawiająca jedne z najcenniejszych kolekcji bursztynu na świecie. Wspaniałą przygodą jest nocne zwiedzanie zamku, przewodnicy z pasją snują opowieści o dziejach twierdzy i zdradzają jej sekrety.

Od lat w Malborku, w lipcu (w tym roku 24-26), odbywa się rekonstrukcja oblężenia twierdzy, odtwarzająca wydarzenia po bitwie pod Grunwaldem w 1410 r. Impreza zawsze cieszy się dużym zainteresowaniem. Jest inscenizacja bitwy, jest jarmark, są rycerskie turnieje i pokazy średniowiecznego życia.

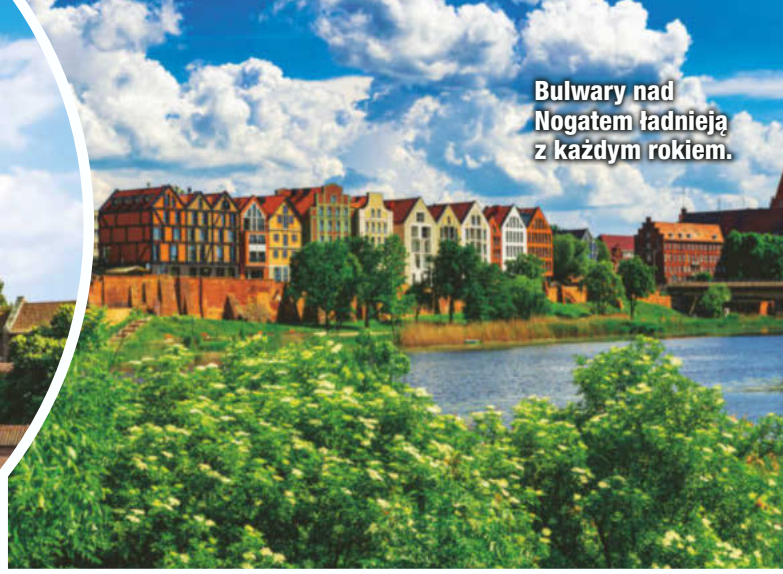
Relaks nad Nogatem

Kiedy jednak odwrócimy wzrok od zamkowych baszt, Malbork zagra zupełnie inną nutą – beztroskiego wypoczynku nad Nogatem. Bulwary w połączeniu z bryłą krzyżackiej warowni, kościołem św. Jana i Szkołą Łacińską oraz odbudowywanymi kamieniczkami tworzą piękną całość. To

cerzy



Zamek robi ogromne wrażenie i żadne zdjęcie tego nie oddaje. To trzeba zobaczyć.



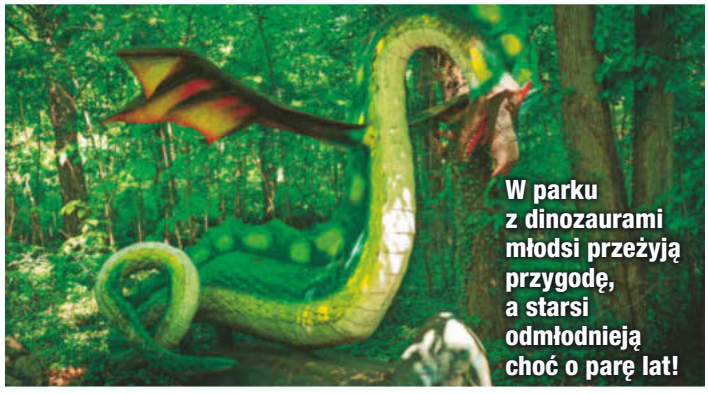
Bulwary nad Nogatem ładnieją z każdym rokiem.



Rejs barką po rzece to świetna propozycja na ciepły, słoneczny dzień.



Miasto jest malowniczo położone nad rzeką.



W parku z dinozaurami młodsi przeżyją przygodę, a starsi odmłodnieją choć o parę lat!

miejsce, w którym można się zrelaksować. Są barki, przystań z kąpieliskiem, wypożyczalnia kajaków. Można popłynąć wodnym szlakiem, który wiedzie wśród malowniczych krajobrazów Żuław. To część Żuławskiego Szlaku Kajakowego, idealnego na rodzinne wyprawy. Na miłośników rowerów czeka żuławska trasa rowerowa. Pętla poprowadzi przez Nowy Staw, wsie i polne drogi, przy których stoją wiatraki, wiekowe domy z podcieniami i rosochate wierzby.

Rodziny z dziećmi przyciąga też DinoPark – miejsce szalonych przygód. Ruchome dinozaury, park linowy, ścieżki edukacyjne i kraina zabaw. To nie jest zwykły plac zabaw. Tu czas płynie szybko dla dzieci, a wolniej dla rodziców.

Z Malborka wyjedziemy z wrażeniem odkrycia czegoś nowego. Z obrazem pięknych krajobrazów, fascynujących historii i przygód, które domagają się kontynuacji. Bo Malbork, jak dobra książka, nie wyjawia wszystkich tajemnic od razu.



SERDECZNE MARIANKI

stoją w różnych częściach miasta i wdzięcznie pozują do zdjęć. Swoim wyglądem nawiązują oczywiście do malborskiego zamku. Jest ich pięć – warto poszukać wszystkich, dzięki temu można odkryć ciekawe zaułki miasta. Jeden rycerzyk wita na dworcu, inny robi sobie selfie, a kolejny siedzi nad Nogatem i czyta książkę… Dobry plan na letni dzień!

Fot.: Adobe Stock (5), archiwum Miasta Malbork

Św. Szarbel Makhlouf



Na ołtarze wyniósł go w roku 1977 papież Paweł VI. Wierni mówią o nim, że jest „świętym Bogiem upojony".

Przez niego Bóg uzdrawia codziennie

„Św. Szarbel nigdy nie przestał wstawiać się za nami u Ojca Niebieskiego" – mówił Ojciec Święty Leon XIV modląc się przy jego grobie.

Ten maronicki mnich jest chyba najpopularniejszym świętym Kościoła katolickiego, znanym i czczonym przez wyznawców wielu religii. Jest też niezwykle popularny w Polsce – wciąż powstają nowe miejsca, gdzie trwa jego kult. I cały czas dzieją się cuda!

Cichy i pokorny

Szarbel urodził się w 1828 roku jako Youssef Antoun Makhlouf, w górach na północ od Bejrutu. Pochodził z biednej, ale bardzo religijnej rodziny. Będąc dzieckiem pasał bydło. W jednej z grot sam urządził kaplicę, gdzie modlił się w samotności. W wieku 23 lat wstąpił do maronickiego klasztoru w Annaya, a ostatnie lata swego życia spędził w pustelni. Umartwiał się, spał kilka godzin do dobę, modlił się i pościł. Zmarł w Wigilię 1898 roku. Nad jego grobem przez 45 nocy roztaczała się jasna poświata. Ludzie przychodzili prosić o łaski za jego wstawiennictwem, wielu zostało wysłuchanych. Gdy zde-

Do klasztoru w Annaya co roku pielgrzymują miliony wiernych z całego świata.

Modlitwa papieża Leona XIV do św. Szarbela

Panie, Ty, który dałeś świętemu Szarbelowi, stróżowi milczenia w jego ukrytym życiu, oświecić się światłem prawdy i zgłębić głębię Twojej miłości, spraw, abyśmy, idąc za jego przykładem, podjęli na pustyni świata szlachetny trud wiary i radośnie podążali śladami Twojego Syna, Jezusa Chrystusa. Niech Twój sługa, który żył w ukryciu modlitwy i przezwyciężał próby poprzez pokutę, objawi nam wielkość Twojego miłosierdzia i nauczy nas milczenia słów oraz mocy czynów, które poruszają serce. Przez Jezusa Chrystusa, zwycięzcę grzechu i śmierci, obdarz nas uzdrowieniem duszy i ciała i niech zawsze wstawia się za nami, abyśmy mogli uczestniczyć w towarzystwie świętych w wiecznym Królestwie. Tobie chwała i uwielbienie, Ojcze, Synu i Duchu Święty. Amen.



Klasztor w Annaya w Libanie, gdzie mieści się grób i sanktuarium św. Szarbela.



Dziękuję Bogu za dar Świętego Szarbela i wszystkim, którzy strzegą jego pamięci – mówił papież Leon przy jego grobie.

cydowano przenieść ciało do klasztoru, było ono w nienaruszonym stanie. Sączyła się z niego ciecz o niezwykłym zapachu, która – jak się okazało – ma właściwości uzdrawiające.

Cuda na całym świecie

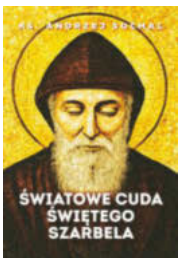
Najsłynniejszy był cud uzdrowienia sparaliżowanej Libanki Nouhad Al-Chami, matki 12 dzieci, która cierpiała na niedrożność tętnicy szyjnej. Operacja groziła śmiercią. Jeden z synów kobiety udał się do grobu świętego. W nocy zobaczyła przy swoim łóżku św. Szarbela. Odzyskała zdrowie i przeżyła jeszcze 30 lat, a na jej szyi w rocznicę uzdrowienia pojawiała się krwawa pręga. Wiele cudownych powrotów do zdrowia miało miejsce w ostatnich latach. Jednego z nich doświadczył Syryjczyk mieszkający w Sztokholmie, który miał poważne problemy z sercem. Gdy operacja nie pomogła, jego syn przywiózł figurkę i olej św. Szarbela. Chory złościł się, mówiąc, że przecież ten święty nie jest Bogiem. W nocy przyśnił mu się jednak św. Szarbel, który wyjaśnił, że jest jedynie orędownikiem. Mężczyzna został uzdrowiony i żadna operacja nie była już potrzebna. U młodego Francuza zdiagnozowano złośliwy nowotwór kości. Jego kolega z Libanu przyniósł do szpitala olej i modląc się, natarł chorą nogę. Następnego dnia guz zniknął! Pewna kobieta mieszkająca w Austrii zachorowała na nowotwór. Leczenie nie pomogło, czekała ją seria kolejnych zabiegów. Jej mąż przywiózł z Annaya olej św. Szarbela i kobieta nacierała nim ciało, ale jedynie z uprzejmości dla męża, bo nie wierzyła w cuda. A jednak całkowicie wyzdrowiała.

Tysiące świadectw

Pewne małżeństwo z Brazylii było bezpłodne. Modlili się przez wiele dni do św. Szarbela, który ukazał się we śnie im obojgu, zapowiedział narodziny dwóch synów oraz... podał ich imiona. I tak się stało. Cuda te potwierdzone są dokumentacją medyczną. Pokazują wielką skuteczność modlitwy do świętego z Libanu, ale przede wszystkim Boże miłosierdzie. Jeśli tylko zwrócimy się do Boga – On zacznie działać, wszak jest wszechmogący. Zebrano już kilkadziesiąt tysięcy świadectw, w tym także wśród wyznawców innych religii. Nic dziwnego, że do grobu zakonnika co roku przybywają ponad 4 mln pielgrzymów!

Jolanta Winiarska

„Człowiek zdobywa coraz więcej wiedzy i coraz mniej mądrości”



Więcej świadectw w nowej książce ks. Andrzeja Sochala „Światowe cuda świętego Szarbela”. Wyd. Fronda

Fot.: Adobe Stock(3), East News (2), 123RF/Picsel, materiały prasowe (2)

PYTANIA O WIARĘ



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

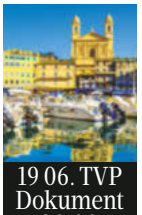
Czy miłość może rozczarować?

Sąsiadka zwierzyła mi się z tego, że jest rozczarowana miłością? Czy miłość może rozczarować?
Roma z Koszalina

Droga Pani Romo, oczywiście, że miłość nie rozczarowuje ani nie rani. To przecież najpiękniejszy sposób odnoszenia się człowieka do człowieka. To naśladowanie postawy Boga, który troszczy się o nas bardziej niż o samego siebie. Kochać to z serdeczną troską i szacunkiem odnosić się do drugiej osoby. To tak tę osobę wspierać i chronić, że chce się jej przy nas żyć w każdej sytuacji. Gdy ktoś twierdzi, że jest rozczarowany miłością, to znaczy, że cierpi, ale nie rozumie, co jest tego przyczyną. Otóż powodem nie jest nigdy miłość, lecz jakiś człowiek lub grupa ludzi. To przecież nie jakaś tajemnicza miłość nas kocha, lecz kocha nas konkretny człowiek, gdy nas rozumie i wspiera. Podobnie to nie tajemnicza miłość nas rozczarowuje, lecz rozczarowuje nas człowiek, który obiecywał nam miłość i może nadal deklaruje, że kocha, a w rzeczywistości nas nie rozumie i nie wspiera, lecz krzywdzi i rani.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Katedry na Korsyce” – skierowane ku niebu, odsłaniające dziedzictwo religijne wyspy. Przed rewolucją francuską Korsyka miała 6 biskupstw. Każda z 4 katedr i 5 prokatedr ma swoją unikalną historię i jest ważnym świadectwem historii duchowej i kulturalnej. Film pokazuje historię chrześcijaństwa na tej pięknej wyspie na Morzu Śródziemnym.



„Chcę, byś była obrazem mojej męki. Życie i cuda bł. Jadwigi Carboni” Ernesto Madau to portret zwykłej włoskiej kobiety, żyjącej swoim życiem, a jednocześnie doświadczającej wizji Matki Bożej, Jezusa, noszącej stygmaty, doświadczającej bilokacji, w których spotykała m.in. św. Ojca Pio. On to zresztą powiedział, że stoi ona przed Bogiem wyżej niż on.

Wydawnictwo M

Nigdy nie opuścił czerwcowej litanii

Nikt nie wiedział, że Ojciec Święty nosi przy sobie pożółkłe kartki, na których zapisał, komu powierza swoje życie. Tę tajemnicę odkryto dopiero po śmierci Jana Pawła II.



Jan Paweł II w 1986 roku, jako czciciel Najświętszego Serca Jezusa, z radością odwiedził Paray-Le--Monial.

Tajemnica Serca Chrystusowego przemawiała do mnie już od młodych lat – wyznał Jan Paweł II. Po śmierci papieża ks. Stanisław Dziwisz znalazł mały relikwiarz, który Ojciec Święty nosił zawsze przy sobie. W malutkiej szkatułce była złożona kartka papieru, pożółkła i podniszczona. Pokrywało ją odręczne pismo Karola Wojtyły, który wiele lat wcześniej – bo atrament w niektórych miejscach już mocno wyblakł – napisał Akt Osobistego Poświęcenia się Najświętszemu Sercu Jezusowemu. „Ja, Karol Wojtyła, oddaję się i poświęcam Najświętszemu Sercu Jezusa moją osobę i me życie, moje sprawy, trudy i cierpienia, nie chcąc odtąd używać żadnej cząstki mego jestestwa, jeno aby czcić, miłować i wielbić to Serce...” – tak brzmiały pierwsze słowa.

Zanurzył jej serce w swoim gorejącym Sercu

Jako arcybiskup krakowski Karol Wojtyła zachęcał wszystkich, by stali się czcicielami Najświętszego Serca Jezusa. Odwoływał się przy tym do powszechnie znanych objawień Pana Jezusa w Paray-Le-Monial we Francji – tam, między 1673 a 1675 rokiem, Zbawiciel ukazywał się św. Małgorzacie Marii Alacoque.

Jezus pokazał jej swoje serce płonące miłością do ludzi i zanurzył w nim symbolicznie serce zakonnicy, po czym oddał już przemienione i jaśniejące. Chrystus chciał, by ludzie oddawali cześć Jego Najświętszemu Sercu, a tym, którzy to uczynią, obiecał liczne łaski potrzebne w ich stanie, m.in. pokój w rodzinach, pociechę w utrapieniach, a także to, że będzie dla nich pewną ucieczką w życiu, a szczególnie w godzinę śmierci.

Tym, którzy przez dziewięć miesięcy z rzędu przyjmą komunię w pierwsze piątki w intencji wynagrodzenia Sercu Jezusowemu, Zbawiciel obiecał, że nie umrą w niełasce ani bez Sakramentów świętych.



– Serce Jezusa nieustannie pracuje nad sercami naszymi – mówił metropolita krakowski Karol Wojtyła.

ca Pana Jezusa



Jezuita, o. Kasper Drużbicki rozpowszechnił kult Serca Jezusowego w Polsce.


Jezus z sercem gorejącym objawiał się św. Małgorzacie Marii Alacoque.

To właśnie św. Małgorzacie Marii Alacoque Pan Jezus powiedział, by w pierwszy piątek po oktawie Bożego Ciała było obchodzone święto ku czci Jego Najświętszego Serca.

Zostało ono wprowadzone, a wiele lat później, w 1995 roku Jan Paweł II ustanowił tę uroczystość Światowym Dniem Modlitwy o Uświęcenie Kapłanów.

Poświęcenie Polski Sercu Jezusa w Krakowie

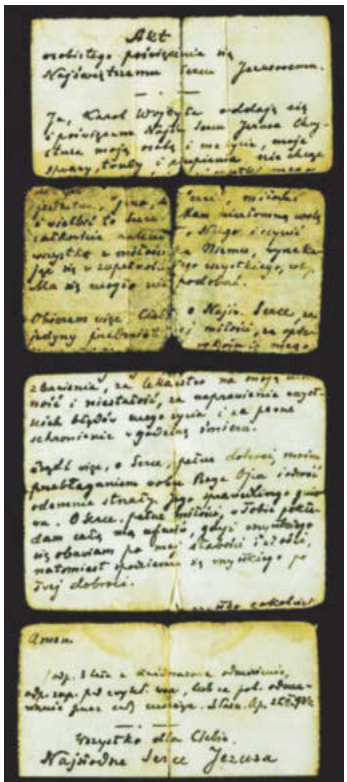
Biskup i kardynał Wojtyła podkreślał, że nabożeństwo do Serca Jezusowego ma dwie ojczyzny – Francję z objawieniami św. Małgorzaty Marii Alacoque, a także... Polskę. A to za sprawą jezuity – o. Kaspra Drużbickiego.

Zakonnik jako oddany czciciel Serca Jezusowego wszystkie siły i energię poświęcił rozpowszechnianiu Jego kultu. Kilkanaście lat przed nadprzyrodzonymi wydarzeniami w Paray-Le-Monial napisał książkę „Serce Jezusa celem serc ludzkich". Zawarł tam nie tylko modlitwy, ale także medytacje i ćwiczenia duchowe. Ich celem było najpierw oczyszczenie, potem oświecenie, a wreszcie zjednoczenie z Sercem Jezusa, które jest drogą do osiągnięcia świętości. Wzywał do wewnętrznej modlitwy do Serca Jezusa, do osobistego poświęcenia się i wynagradzania Mu zniewag.

Jan Paweł II chętnie podkreślał to, że w Polsce Najśw. Serce Jezusa było szczególnie umiłowane. Uczynił to także 10 października 1986 roku, gdy podczas swojej podróży apostolskiej do Francji udał się do Objawień w klasztorze wizytek w Paray-Le-Monial i tam zatopił się w modlitwie. – Przy Sercu Jezusowym serce człowieka nabiera zdolności miłowania – mówił.

Wspomniał też swoją ojczyznę. – Nie mogę nie pamiętać, że biskupi polscy otrzymali od papieża Klemensa XIII zezwolenie na nabożeństwo i Mszę o Najświętszym Sercu Jezusa niemal o cały wiek wcześniej (1765) aniżeli to święto zostało wprowadzone w Kościele powszechnym (1856) – przypomniał Ojciec Święty.

Także Kraków, tak bliski sercu Jana Pawła II, zapisał swoją piękną kartę. To właśnie w tym mieście dokonano bowiem pierwszego poświęcenia Polski Najświętszemu Sercu Jezusowemu. Miało to miejsce w wyjątkowym czasie – naszej Ojczyzny nie było wtedy na mapie, została rozdarta między zaborców. Ale 16 czerwca 1875 roku zaświtała nadzieja, gdy w Krakowie zebrali się biskupi polscy ze wszystkich trzech zaborów, by poświęcić Polskę Bożemu Sercu. Stało się to na Rynku Krakowskim, przy udziale wielu tysięcy ludzi, którzy przeszli tam w procesji po Mszy św. odprawionej w kościele wizytek.


Napisany odręcznie przez Karola Wojtyłę Akt Osobistego Poświęcenia się Najświętszemu Sercu Jezusowemu, który papież zawsze nosił przy sobie.

Czy siostry odmówiły już litanię?

Jan Paweł II miał wielkie nabożeństwo do serca Jezusa – przyznaje kardynał Stanisław Dziwisz, sekretarz papieża. W Pałacu Apostolskim nie było to zresztą dla nikogo tajemnicą.

Ojciec Święty, któremu siostry sercanki prowadziły w Watykanie dom, chętnie zaglądał do kuchni, gdy zakonnice przygotowywały smaczne posiłki. – Czy siostry odmówiły już dzisiaj Litanię do Serca Pana Jezusa? – zagadywał. Nie czekał, aż padnie odpowiedź. – Bo ja, sercanka, już odmówiłem! – zapewniał z uśmiechem.

A 5 czerwca 1997 roku, podczas pobytu w ojczyźnie, gdy po męczącym dniu, około godziny 20 odwiedził urszulanki na Jaszczurówce, nie myślał o odpoczynku. – Dzień się kończy, a papież nie był na nabożeństwie czerwcowym, a bardzo chciałby być – powiedział i razem odśpiewali Litanię do Najświętszego Serca Pana Jezusa.

Fot.: East News, Adobe Stock, Archidiecezja Krakowska/NSPJ.jezuici.pl, Archidiecezja Poznańska/Archpoznan.pl, Wikimedia Commons

Sałatka sycąca jak obiad

Porcja świeżych warzyw, ulubiona wędlina oraz ser wystarczą, aby stworzyć pyszny, obfity i pełen wartości odżywczych posiłek.



Z parówkami i groszkiem

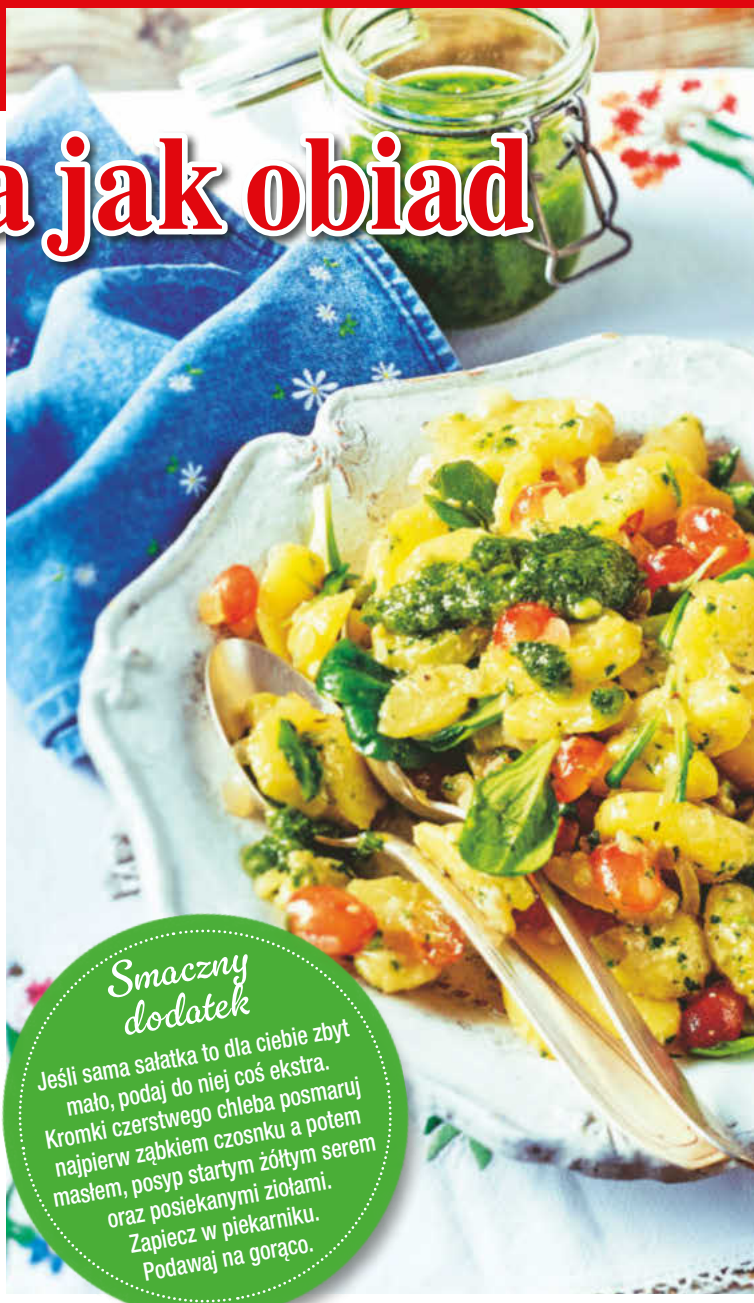
SKŁADNIKI:

• 300 g makaronu (np. kolanka lub muszelki) • 150 g parówek (lub kiełbasy parówkowej) • 150 g ananasa z puszki • 200 g mrożonego zielonego groszku • 200 ml jogurtu naturalnego • 1/2 pęczka rzodkiewek • 1/2 cytryny • 8 łyżek mleka • sól • pieprz • curry • rzeżucha lub kiełki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Odcedź, ostudź. Zdejmij foliowe osłonki z parówek, kiełbaski pokrój w plasterki. Ananas osącz z zalewy i posiekaj. Rzodkiewki oczyść, opłucz i wytrzyj, pokrój w plasterki.
2. Groszek obgotuj w posolonej wodzie (5 minut), odcedź na sitku. Przelej zimną wodą, wystudź. Jogurt wymieszaj z mlekiem. Dodaj skórkę i sok z cytryny. Przypraw obficie curry, solą i pieprzem.
3. Makaron wymieszaj z przygotowanymi składnikami, polej sosem. Sałatkę posyp rzeżuchą lub drobnymi kiełkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Smaczny dodatek

Jeśli sama sałatka to dla ciebie zbyt mało, podaj do niej coś ekstra. Kromki czerstwego chleba posmaruj najpierw ząbkiem czosnku a potem masłem, posyp startym żółtym serem oraz posiekanymi ziołami. Zapiecz w piekarniku. Podawaj na gorąco.

Fasolowa z koperkiem

SKŁADNIKI:

• 500 g zielonej fasolki szparagowej • 2 puszki białej fasoli • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1 cytryna • 5-6 łyżek oliwy • 5 łyżek jasnego octu balsamicznego • 2 pęczki koperku • 100 g rukoli • 100 g serka koziego (jeśli nie masz, może być feta) • sól • cukier • chili w płatkach

PRZYGOTOWANIE:

1. Fasolkę szparagową ugotuj z solą, odcedź i ostudź. Pokrój ją na mniejsze kawałki. Białą fasolę przelej gorącą wodą i osącz na sitku. Z cytryny zetrzyj skórkę i wyciśnij sok.
2. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj, zeszklij na oliwie. Posyp 1 łyżką cukru i smaż, aż cukier się skarmelizuje. Dodaj ocet balsamiczny, sok i skórkę z cytryny. Gotuj, mieszając, 3 minuty. Sos dopraw solą i pieprzem.
3. Koperek i rukolę opłucz, osusz, posiekaj. Połącz fasolkę szparagową i białą z ciepłym sosem. Dodaj koperek, rukolę i rozdrobniony ser. Sałatkę oprósz chili w płatkach.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Dla ochłody

Najnowsze lody Nuii mają smak sernika z yuzu – kwaskowatego owocu z Korei Południowej. Polane są białą czekoladą.

• Ok. 7 zł/90 ml



Meksykański smaki

Chili Con Carne z serii Fusion Express, Sokołów, to porcja mięsa z dodatkiem aromatycznych i rozgrzewających przypraw.

• 10 zł/ 400 ml



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



Ziemniaczana z pesto

SKŁADNIKI:

• 1 kg ziemniaków • 2 cebule • po 100 g orzechów włoskich i wędzonego żółtego sera • 1 pęczek natki • 200 g ciemnych winogron • 200 ml bulionu • 100 ml jasnego octu balsamicznego • roszponka • 8 plasterków szynki dojrzewającej • sól • pieprz • cukier • oliwa

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki ugotuj, ostudź i pokrój w plastry. Orzechy i natkę grubo posiekaj, zmiksuj ze startym serem i 100 ml oliwy. Przypraw solą i pieprzem.
2. Cebule obierz, posiekaj i zeszklij na 2 łyżkach oleju. Oprósz szczyptą cukru. Wlej bulion i ocet, gotuj 7 minut. Przypraw solą i pieprzem. Sosem polej ziemniaki. Wymieszaj, odstaw na godzinę.
3. Winogrona umyj, osusz, przekrój na połówki. Usuń pesteczki. Opłucz i osusz garść roszponki. Ziemniaki połącz z winogronami, pesto i roszponką. Podziel na porcje. Do każdej porcji dołóż po 2 plasterki szynki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 50 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni





Ryżowa z bakłażanem

SKŁADNIKI:

• 200 g ryżu długoziarnistego • 1 bakłażan • 400 ml bulionu warzywnego lub drobiowego • 150 g fety • 1 łyżeczka curry • 1 cebula • 125 g pomidorków koktajlowych • 100 g migdałów w płatkach • 30 g rodzynek • 1 ząbek czosnku • 2 łyżki oliwy • 3 łyżki białego octu winnego • kumin • sól • pieprz • świeża natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Bakłażan umyj, osusz i pokrój w kostkę. Wrzuć na patelnię z łyżką oliwy, smaż, mieszając, 5 minut. Przypraw solą i pieprzem, ostudź.
2. W rondlu na oleju zeszklij posiekaną cebulę i czosnek. Wsyp ryż, curry i szczyptę kuminu. Wlej bulion, wymieszaj i gotuj 18–20 minut. Zdejmij z ognia, ostudź i połącz z octem winnym.
3. Pomidorki przekrój na połówki. Dodaj do ryżu. Wrzuć zrumienione bez tłuszczu migdały, kawałki bakłażana, pokruszoną fetę i rodzynki. Przypraw solą i pieprzem, wymieszaj. Udekoruj natką.

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



Z kuskusem i papryką

SKŁADNIKI:

• 250 g kuskusu • 200 g sera typu feta • po 1 czerwonej, żółtej i zielonej papryce • po 1/2 pęczka dymki i świeżej natki • 1 cytryna • 6 łyżek oliwy • 1 i 1/2 łyżki płynnego miodu • 2 ząbki czosnku • sól • pieprz • 1 łyżeczka kuminu rzymskiego w proszku

PRZYGOTOWANIE:

1. Kuskus wsyp do miseczki, dodaj szczyptę soli i pieprz oraz kumin, wymieszaj. Zalej 250 ml wrzątku. Przykryj talerzykiem. Odstaw na 5 minut, aż ziarna wchłoną wodę. Przemieszaj widelcem.
2. Papryki umyj, przekrój wzdłuż na połówki, usuń gniazda nasienne. Miąższ pokrój w niewielką kosteczkę. Dymki oczyść i posiekaj. Natkę opłucz, drobno pokrój. Cytrynę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok.
3. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny. Dodaj zmiażdżony czosnek i skórkę cytrynową. Sos przyprawa solą i pieprzem. Kuskus połącz z warzywami, pokruszoną fetą i natką. Polej sosem, wymieszaj.

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

Przewodnik po antyoksydantach

Są potrzebne organizmowi, chronią przed poważnymi chorobami. Jak je najlepiej dostarczać?



Dobrze zbilansowana dieta dostarcza odpowiednią ilość antyoksydantów.

Antyoksydanty (przeciwutleniacze) znane są najbardziej z ochrony organizmu przed wolnymi rodnikami i stresem oksydacyjnym. Wolne rodniki to cząsteczki, które powstają podczas przemian metabolicznych. Są potrzebne, ale w nadmiarze mogą uszkadzać komórki. Zadaniem antyoksydantów jest neutralizowanie szkodliwego działania wolnych rodników. W organizmie ważna jest równowaga między ilością wolnych rodników a przeciwutleniaczy. Jeśli jest zaburzona, powstaje stres oksydacyjny. Jego skutkiem jest szybsze starzenie się organizmu oraz rozwój chorób, m.in. miażdżycy, nowotworów, cukrzycy.

Nie są sobie równe

Antyoksydanty nie są jednorodną grupą substancji. Nie da się jednego zastąpić drugim. Wśród nich są witaminy (A, C i E), gdzie np. witamina C rozpuszcza się w wodzie i pełni inną rolę niż witamina E, która rozpuszcza się w tłuszczach. Są składniki mineralne – kluczowe to cynk, selen, żelazo, miedź, mangan. Jest grupa polifenoli oraz karotenoidów. Ważne jest więc, aby dostarczać różne przeciwutleniacze.

Najlepsze źródła

Naturalnie antyoksydanty występują przede wszystkim w warzywach i owocach oraz produktach pochodzenia roślinnego, jak np. orzechy, kawa, zielona herbata. Dieta powinna obfitować w różnorodne warzywa i owoce, w różnych kolorach. Największą zawartość antyoksydantów mają te świeże, nieprzetworzone. Dobrym źródłem są zioła, przyprawy. Nie ma znaczenia, czy są świeże, suszone, rozdrobnione (zmielone) czy w całości. Poza roślinami, przeciwutleniacze znajdują się też w rybach morskich oraz jajkach.

Suplementy

Przeciwutleniacze mogą być też dostarczane w postaci syntetycznej poprzez suplementy diety. Naukowcy ostrzegają jednak przed taką formą ich uzupełniania przez dłuższy czas. Izolowane, podawane w pigułce nie dają tych samych efektów, co w postaci naturalnej. Przeciwutleniacze z jedzenia uwalniają się powoli, w odpowiednim „towarzystwie" innych składników, przez co są bezpieczne. Mogą wtedy nie tylko neutralizować wolne rodniki, ale np. zmniejszać stany zapalne. Pojedyncze przeciwutleniacze z suplementu nie mają tego dobrego „towarzystwa" innych substancji, często są podawane w skoncentrowanej, co zaburza wewnętrzną równowagę w organizmie.

Przedawkowanie

Naukowcy podkreślają, że przeciwutleniaczy z jedzenia nie da się przedawkować. Natomiast te z suplementów – tak. Nadmierna suplementacja może prowadzić do tzw. paradoksu antyoksydacyjnego: substancje mające chronić organizm przed uszkodzeniami zaczynają działać odwrotnie i zamiast neutralizować wolne rodniki, same zaczynają je produkować i nasilają stres oksydacyjny. W ten sposób, np. zbyt duża dawka syntetycznej witaminy E może zwiększać ryzyko udaru krwotocznego, nadmiar beta-karotenu u osób palących papierosy sprzyja rakowi płuca.



Owoce jagodowe są bardzo wartościowe!

Bomby antyoksydacyjne

- Wybierając najbardziej wartościowe przeciwutleniacze, warto kierować się ich wskaźnikiem antyoksydacyjnym (ORAC). Określa on zdolność neutralizowania wolnych rodników. Według tego wskaźnika, do najsilniejszych przeciwutleniaczy należą zioła i przyprawy – przede wszystkim goździki, cynamon, kurkuma, a także kminek, natka pietruszki, bazylia, tymianek oregano, tymianek, majeranek oraz kakao.
- Wśród owoców najbardziej wartościowe są aronia, jagody, czarna porzeczka, a także borówki, jeżyny, maliny truskawki, żurawina, śliwka węgierka, mandarynka, agrest.

BADANIA NAUKOWE

Nadzieja dla chorych na raka trzustki

Rak trzustki od lat należy do najtrudniejszych do leczenia nowotworów. Choroba rozwija się bez wyraźnych objawów, dlatego często jest wykrywana dopiero w zaawansowanym stadium. Nieadwno jednak naukowcy poinformowali o wynikach badań nad nowym lekiem celowanym, który może znacząco poprawić rokowania pacjentów. Preparat działa na mutacje odpowiedzialne za rozwój guza i w badaniach klinicznych pozwolił chorym żyć średnio niemal dwa razy dłużej niż przy standardowej chemioterapii. Eksperci podkreślają, że nie jest to jeszcze pełne wyleczenie, ale ważny krok naprzód w terapii i nadzieja na przyszłość.



LEKARZ ODPOWIADA



Podobno wątroba nie boli, dlatego trzeba ją regularnie badać. Co sprawdzić, by się przekonać, że jest zdrowa?

Joanna z Chorzowa

Warto zbadać się raz na 3 lata, a osoby obciążone genetycznie oraz z nadwagą i otyłe – raz w roku. Skierowanie wypisuje lekarz POZ. Tym, co powinno zaniepokoić i zachęcić do badań, jest obwód w pasie – powyżej 88 cm u kobiet i powyżej 102 – u mężczyzn. Najważniejsza jest morfologia: poziom bilirubiny i próby wątrobowe: ALT (ALAT), AST (AspAT) i GGTP. Jeśli wyniki są podwyższone, zleca się badania, m.in. poziomu białka, amoniaku i mocznika. Warto zrobić też USG wątroby.

CZY TO PRAWDA?

O znamionach

TAK

NIE KAŻDA ZMIANA NA SKÓRZE TO ZNAMIĘ

Specjaliści wyróżniają m.in. znamiona barwnikowe, czyli popularne pieprzyki. Powstają ze skupisk melanocytów, komórek produkujących barwnik skóry – melaninę. Myszka to wrodzone znamię barwnikowe, zwykle wypukłe, brązowe, często porośnięte meszkiem. Brodawki łojotokowe, mylone z pieprzykami, nie mają z nimi nic wspólnego, są zmianami naskórkowymi, szarobrązowymi, o nierównej powierzchni. Naczyniaki rubinowe to drobne, czerwone niezłośliwe zmiany naczyniowe.

NIE

KTO MA MAŁO PIEPRZYKÓW, TEMU NIE GROZI NOWOTWÓR

To mit. I to wyjątkowo mylący. Dermatolodzy zwracają uwagę, że osoby z nielicznymi znamionami rzadziej przyglądają się swojej skórze i rzadziej trafiają na kontrolę do lekarza. Tymczasem czerniak może pojawić się na skórze, która wcześniej wyglądała zupełnie normalnie, bez żadnego znamienia w tym miejscu. Liczba pieprzyków nie jest tarczą ochronną, lecz jedynie wskazówką do tego, jak uważnie obserwujemy ciało. Raz do roku warto pokazać zmiany skórne dermatologowi.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Ćwiczenia odprężające

Po całym dniu czujesz napięcie w ciele? Możesz mieć spięcia mięśni, kłopoty z wyciszeniem się. Pomogą ćwiczenia rozluźniające.



- Usiądź pośladkami na piętach, kolana rozsuń lekko na boki. Wyciągnij tułów do przodu, na macie lub łóżku. Wyprostuj ręce nad głowę. Oddychaj głęboko w tej pozycji 2–3 minuty.

- Usiądź na podłodze. Jedną nogę zegnij przed sobą, a drugą postaw po zewnętrznej stronie uda nogi zgiętej. Wyprostuj plecy. Oprzyj przeciwną rękę o zewnętrzną stronę uniesionego kolana, a drugą dłoń połóż za sobą na podłodze. Skręć tułów w stronę zgiętej nogi. Pozostań w pozycji przez 15 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę, a całość 4 razy.



Fot.: Adobe Stock (6)

Pot? Nie twój problem

TOP 5



Czasami za nadmierną potliwością stoją zaburzenia hormonalne, np. nadczynność tarczycy.

Ten naturalny system chłodzenia czasami działa na wyrost. Jak to powstrzymać?

Jego zapach u każdego jest inny, co wynika z obecności specyficznych bakterii, żyjących na naszej skórze. Najczęściej pocimy się w upalne dni, w trakcie aktywności fizycznej, pod wpływem emocji. Zdarza się jednak, że organizm produkuje znacznie większe ilości potu, niż byśmy chcieli. Można zmniejszyć ten problem.

1 Wcierka z orzecha włoskiego. Jego liście są od wieków stosowane jako środek zmniejszający nadmierną potliwość. Przygotowanie jest proste. Wymieszaj 3 łyżki suszonych liści orzecha włoskiego, po łyżce ziela tymianku i kory dębu. Zalej zioła 1,5 litra wrzącej wody i gotuj 10 minut. Wywar wystudź i przecedź. Przemywaj nim skórę pod pachami codziennie wieczorem. Dodatkowo możesz przetrzeć stopy.

2 Sól do kąpieli. Ma działanie antyseptyczne, wysuszające i ściągające. Wymieszaj 3/4 szklanki soli morskiej, 3/4 szklanki sody oczyszczonej, 3–5 kropli olejku miętowego. 2–3 łyżeczki mieszanki wsyp do miski z ciepłą (ale nie gorącą) wodą. Mocz nogi ok. 20 minut raz dziennie.

3 Jaśmin. Obfituje w olejki eteryczne o właściwościach antybakteryjnych oraz odkażających. Pomaga w nadmiernej potliwości, niwelując też nieprzyjemny zapach ciała. Wsyp do naczynia po 4 łyżki zarówno kory, jak i kwiatów jaśminu. Zalej całość litrem wrzątku. Zostaw do naciągnięcia na 10–15 minut, po czym wlej do wanny z wodą. Zanurz się w kąpieli na 15–20 minut; nie spłukuj, by w pełni wykorzystać właściwości ziela.

4 Szałwia. Związki czynne zawarte w tym zielu wpływają na korę nadnerczy, regulując wydzielanie potu w ciele. Łyżkę suszu szałwiowego zalej szklanką wrzącej wody. Parz pod przykryciem około 15 minut. Odcedź. Pij szklankę naparu codziennie przez tydzień, a później raz na 2–3 dni.

5 Kora dębu. Reguluje pracę gruczołów potowych i działa antybakteryjnie. Łyżkę kory dębu zalej szklanką wody i gotuj pod przykryciem 5 min. Odstaw na kwadrans i przecedź. W odwarze możesz wypłukać skarpetki (tylko ciemne, bo farbuje!). Możesz też wlać odwar do buteleczki z atomizerem i spryskać nim stopy (zostaw do wyschnięcia).

CZYTELNICZKI RADZĄ

Kiedy przewieje mi ucho

W przypadku bólu ucha pomaga mi olejek geraniowy. Wystarczy kilka kropli rozcieńczonego w wodzie olejku geraniowego (podobnie działają lawendowy i z drzewa herbacianego) rozsmarować wokół ucha, by poczuć ulgę. Ważne, aby nie wprowadzać olejku do kanału słuchowego! Zabieg można powtarzać kilka razy dziennie.

Grażyna z Garwolina

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

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

BEZ RECEPTY



Cukierki Aroniowe
Ekstrakt z aronii korzystnie wpływa na wzrok, wspomaga organizm po kuracji antybiotykowej, zapobiega zanikom pamięci u seniorów.
Cena: ok. 11 zł

Cefasel 200 nutri
To dawka dobrze przyswajalnego selenu. Spowalnia starzenie się organizmu, chroniąc przed wolnymi rodnikami.
• Cena: 44 zł



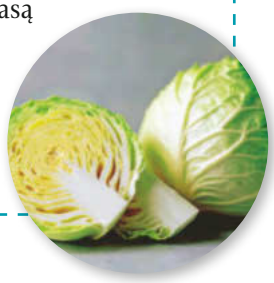


Karczoch Ostropest
Suplement diety w postaci ekstraktów z liści karczocha i ostropestu pobudza wydzielanie żółci i usprawnia trawienie tłuszczów.
• Cena: 37 zł

DLA URODY

Kapuściane odmładzanie

To warzywo warto wykorzystać w pielęgnacji cery dojrzałej. Wyciśnij z 3-4 liści sok i rozrzedź go trochę letnią, przegotowaną wodą. Przelej do buteleczki (trzymaj w lodówce). Nasącz płynem wacik i przetrzyj twarz rano i wieczorem. Albo wrzuć do blendera porwany liść kapusty. Dodaj po łyżeczce płatków orkiszowych i gęstego jogurtu. Zblenduj. Masą posmaruj twarz, szyję, dekolt. Spłucz po kwadransie.





Najlepszy kolagen

Sprawdź, jak dobrze działa!



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Po 26 roku życia tracimy zdolność odbudowy kolagenu. Nie jesteśmy jednak bezbronni - na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam w odbudowie włókien kolagenowych. Znakomitym wyborem jest KolagenCito! Jest on skoncentrowany na wysokiej jakości i produktem 100 % oryginalnym.

Dbaj o jakość życia!

Nazwa kolagen wywodzi się z języka greckiego, w którym słowo „kolla" oznacza „klej". Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swoistym „rusztowaniem". Sprawia, że nasza skóra jest gładka, dobrze napięta, łokcie, biodra, kolana funkcjonują bez dolegliwości bólowych, rany sprawnie się goją, a złamane kości szybko zrastają.
Kolagen korzystnie wpływa także na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Kolagen pomaga kontrolować ciśnienie krwi, rozszerza tętnice, rozluźnia komórki mięśniowe i naczynia krwionośne. Poprawia to jakość krążenia i jednocześnie minimalizuje ryzyko wystąpienia związanych chorób kardiologicznych.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety wraz z wiekiem tracimy kolagen w tempie około aż jednego procenta rocznie. Procent ten zwiększa się, jeżeli dodatkowo opalamy się intensywnie, palimy papierosy, czy po prostu prowadzimy niezdrowy tryb życia, np.: spożywanie dużej ilości alkoholu. Kolagenu zaczyna nam ubywać już po 26 roku życia. Punktem kulminacyjnym jest okres menopauzy, gdy drastycznie spada ilość estrogenu w organizmie. Pierwsze oznaki ubytku kolagenu w skórze łatwo rozpoznać - nasza cera nagle się wysusza, coraz mocniej odznaczają się na niej zmarszczki, ślady po poduszce znikają coraz wolniej, a w późniejszym etapie widzimy zanik jędrności skóry. Nie tylko skóra gwałtownie się starzeje. Brak kolagenu odbija się także na kondycji naszych włosów, które stają się matowe, łamliwe i wypadają. Częściej także odczuwamy bóle stawów, kręgosłupa, barków, szyi, łydek, biust nie jest w najlepszej formie, opadają policzki i powieki. Nie lepiej jest z resztą ciała. Pojawia się cellulit. Procesy te są postępujące. Możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6, oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Produkty wysokiej jakości

Powinniśmy także regularnie wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy regularnie ssać do 3 pastylek dziennie. Wyjątkowa receptura firmy Reutter jest oparta na długoletnim doświadczeniu jej ekspertów. Warto podkreślić, że firma Reutter ma aż ponad 100 lat doświadczenia w produkcji preparatów wyprodukowanych z największą starannością. Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie.

Dobry bo oryginalny! KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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



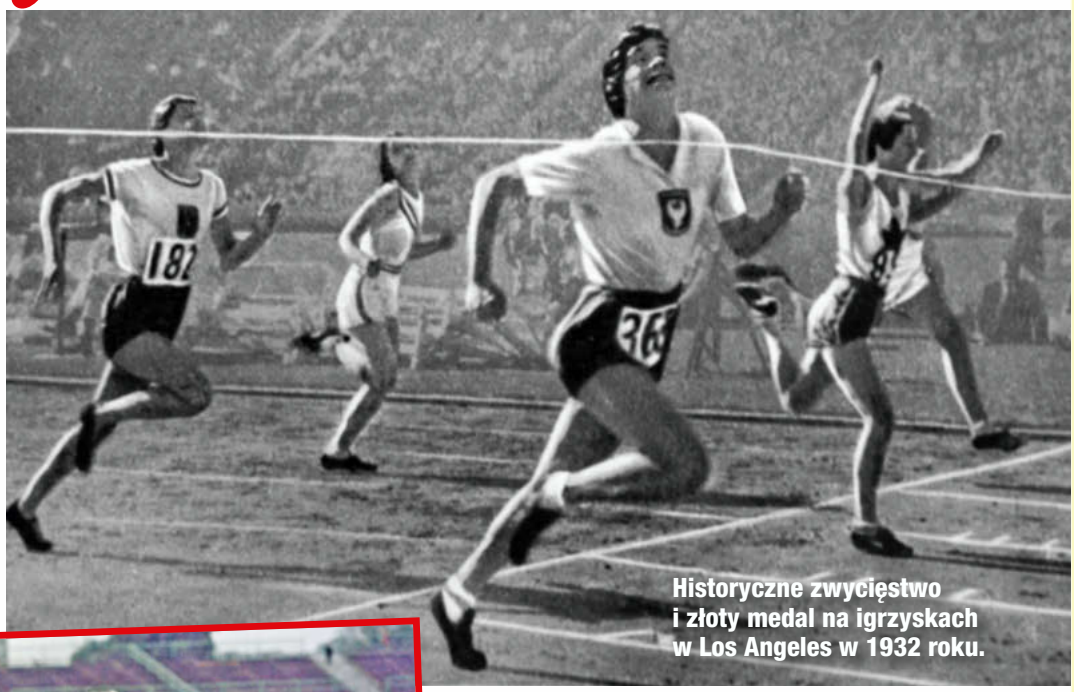
1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

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

Stanisława Walasiewicz

Rekordy biła na zawołanie

W historii polskiego sportu mało jest tak utytułowanych zawodniczek. W latach 30. ubiegłego wieku była najsłynniejszą polską biegaczką.



Historyczne zwycięstwo i złoty medal na igrzyskach w Los Angeles w 1932 roku.

Kolekcjonowała medale olimpijskie i tytuły mistrzyni Europy. Była 24-krotną mistrzynią Polski na różnych dystansach i 54-krotną rekordzistką Polski, aż 18 razy poprawiając rekordy świata (niektóre z nich pobito dopiero w latach 60.)!

Urodziła się 3 kwietnia 1911 r. w Wierzchowni (pow. brodnicki), jako córka Juliana i Weroniki Walasiewiczów. Trzy miesiące później rodzina wyemigrowała do USA i osiadła w Cleveland. Tam na świat przyszły siostry Stanisławy, Zofia i Klara. Stanisława poszła do szkoły jako Stella Walsh, bo rodzice skrócili nazwisko zbyt trudne dla Amerykanów.

Wrodzony talent

Już w podstawówce zauważono jej talent. Na zawodach juniorów pokonała inne biegaczki zyskując przydomek „królowa sprintu". W 1927 r. wzięła udział w amerykańskich zawodach pod hasłem: „Szukamy olimpijczyków" i dostała się do reprezentacji USA na olimpiadę w Amsterdamie w 1928 r. Ale wtedy okazało się, że nie może startować, bo nie ma amerykańskiego obywatelstwa.



Stanisława Walasiewicz podczas wizyty w Polsce w latach 50.

Uświadomiła sobie, iż mogła startować w igrzyskach jako Polka. Była i czuła się Polką. Płynnie mówiła w ojczystym języku. Zaczęła ćwiczyć w polonijnym ognisku „Sokół", później przyjechała trenować do Warszawy. Przed kolejnymi igrzyskami w 1932 r. Amerykanie zaproponowali Stanisławie obywatelstwo, ale ona odmówiła. Chciała reprezentować Polskę. Nie było jej łatwo, gdyż olimpiada odbywała się w Los Angeles, a Amerykanie uznali ją za zdrajczynię. Gdy wychodziła na stadion, słyszała gwizdy i buczenie publiczności. To nie przeszkodziło jej w zdobyciu złotego medalu.

Niepokonana

Przez lata na różnych dystansach była zazwyczaj niepokonana. Po zakończeniu kariery została trenerką i pracowała w Polskim Komitecie Olimpijskim. W 1947 r. poślubiła boksera Harry'ego Neila Olsona. Podobno małżeństwo zawarto tylko po to, by mogła wreszcie uzyskać amerykańskie obywatelstwo.

„Zawsze czułam się Polką, gorąco pragnęłam, aby (...) zagrano w Los Angeles Mazurka Dąbrowskiego i wciągnięto na maszt polską flagę"

4 grudnia 1980 r. miała 69 lat i szykowała się na przywitanie polskich koszykarek, które miały przybyć do Ameryki. Sklep, w którym robiła zakupy, został napadnięty przez dwóch mężczyzn. Oddali jeden celny strzał. Ranna i nieprzytomna sportsmenka została przewieziona do szpitala. Po trzech godzinach zmarła na stole operacyjnym. Opublikowany kilka dni później raport wywołał sensację... Koroner stwierdził u niej typowe cechy mozaikowatości chromosomowej, rzadkiej przypadłości nazywanej obojnactwem.

Rozpętała się medialna dyskusja. – Czy Stella Walsh miała prawo otrzymywać medale i tytuły? – pytały amerykańskie gazety, które nie chciały jej zapomnieć, że wybrała starty dla Polski. Federacja Lekkiej Atletyki nie poruszyła oficjalnie tej kwestii, nie anulowano też jej rekordów.

Fot.: Forum, East News

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

wyparł siennik
ozdobna chustka noszona na szyi
lata bez pilota
przewód gazowy
wzywały do boju
paliwo jądrowe
po pachy
protektorat
odgłos z planu
floem
w dal, wzwyż lub o tyczce
należy do grupy terierów
nienaturalność, maniera
fachowiec
antonim zmiennej
złoty środek
kobiecy czar
4
jednolite pod wzorem
„znudzony" pies
aksamit lub muślin
odbity pocisk
2
typ spod ciemnej gwiazdy
ostra papryka
niania, piastunka
ciągnięta sieć
krwawi
torba giermka
do zbierania datków podczas mszy
piękny przedmiot
nad ustami
sierżant na statku
polski taniec ludowy
szata liturgiczna
antyczny dzban
Czyngis-...
drobny ptak
obwódka czapki majora
dba o środowisko
słaba kawa
chroni garnek przed korozją
akcja policyjna, wojskowa
kolejna gwiazdka na pagonie
z oczepinami
szpilecznica
1
bufiaste spodnie sportowe
przywidzenie
jutowy na mąkę
odrobinka, ziarnko
trunek piratów
dyg
duży korytarz
egipski bocian
np. „Tosca"
narta biegowa
organiczny nawóz, mierzwa
5
np. wyborczy
do odegrania
3
epoka Rubensa
rowerowa prądnica
Otto von Bismarck
budynek OSP
atrybut Euterpe
dobre maniery
ustawa władcy
zamyka butelkę
dawniej napad
szczęki w warsztacie
zadanie napastnika
po faulu
forma zapasów
apopleksja
dawniej odwrotna strona
zwarty splot traw z ziemią
praca ze stałą pensją
trudna do sprania
po szachu
rodzaj sosu
... wypadowa
ślubna fryzura
znak zodiaku

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

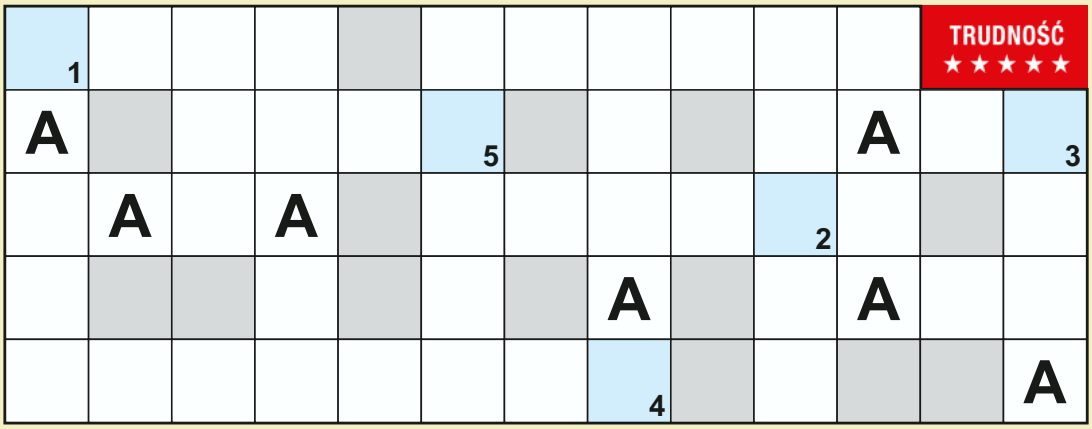
Rozwiązanie

1	2	3	4	5

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

- nietakt (4)
- wodny pająk (5)
- nad okiem (4)
- biały napój (5)
- zefir lub monsun (5)
- częstokół, palisada (8)
- wielki sukces (6)
- chroni głowę (4)
- nie ma wad (5)
- wawrzyn (4)
- wał wodny (4)
- duszek leśny (3)
- grząski teren (5)
- podawana na zgodę (4)
- ósemka z ciasta (6)
- policzek (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

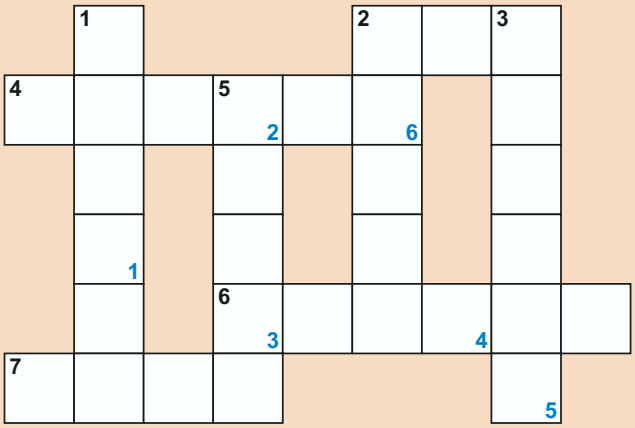
WYKREŚLANKA

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

- BRUKIEW
- CZŁON
- DACZA
- KOROZJA
- ŁOBUZ
- ODLOT
- PRZÓD
- RZĘSA
- SŁUŻBA
- STODOŁA
- SUBARU
- UCHYB

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

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
2. ścierwnik
4. zarośla wierzbowe
6. „... Peppa", bajka
7. kuzynka łososia

PIONOWO:
1. straszydło, maszkara
2. tobogan
3. liche spodnie
5. miara czegoś

1	2	3	4	5	6

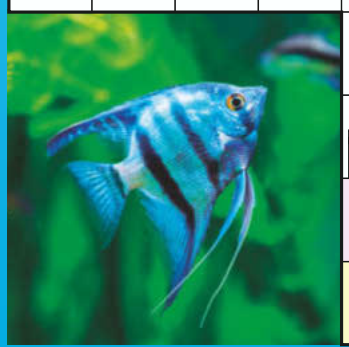
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





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 ★★★★★

- amory, zaloty / kłąb pyłu
- roz-płodowy samiec świni
- wodorowy jon
- taniec rewiowy
- majątek panny młodej
- chlebowy zaczyn
- mieszan-ka zbożowa dla bydła
- walka w kimo-nach
- zjazd duchowieństwa jednej diecezji
- romb / zamiłowa-nie
- filar, kolumna / cicha mowa
- mała ryba morska
- amator espresso
- dawniej fałsz
- nastrój, usposo-bienie
- łąka w lesie
- górski wiraż
- rutyniarz
- sprzęt w erce
- pora rorat
- ryżowy trunek
- Qashqai na auto-stradzie
- zwiewny szal
- osłona na lampę
- ogół gazet
- cecha bohatera / ogół nagród
- „... Twardowska”, ballada
- naczelnik osiedli kozackich
- ważny dokument papieski
- część karabinu
- usta mu się nie zamykają
- zakład dla malców
- reakcja organizmu na uraz
- fragment pocisku
- impery-nent, zarozu-mialec
- kulista narośl
- owcza gromada
- ogromny wąż / chwast
- załoga, zespół
- chlorek sodu
- wysoki lot piłki / szkodnik upraw
- dyktat
- złodziej okradający sejfy
- podobna do lutni
- ma bazie
- zawarty z diabłem
- wioska / z małpą w e-mailu
- meander rzeki
- porcja rudy
- meta rejsu
- część długu
- hotelowa miara czasu
- hot ... / ... mocza-nowa
- interesuje entomolo-ga
- logika wypo-wiedzi
- bagienna mgła
- dobra opinia
- rządy Piotra I
- ... pokoju na mszy
- w pamięci komputera
- ślepy ssak
- deszcz, śnieg
- pajęczyna

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

			lichy koc „śliwka" na czole		silny władca		w niej kluczyk w aucie	dzielnica biedy nad piwnicą		bujna na łące	przyrząd do regulowania oporu			pochyłość	TRUDNOŚĆ ★★★★★	
ma l.at. 88 pismo periodyczne	jaźń				zbytnia śmiałość						na ..., czyli odwrotnie					muza historii
			2				udaje towar na wystawie						8	słodkie ciastko		gorąca cząstka
żal za grzechy					krewna karpia						notarialna kopia					
w niej zupa		służy do cedzenia					wytwór pracy						bieg sprawy			
						1	miękka tkanina		obrzynek		grosz z USA		konwój		wąski tapczan	
obfitość zbiorów		książ z „Pana Tadeusza"		obok trefla piwowarnia						kolega stolarza inwestycja		7				
								szpeci zeszyt						plamka na nosie		surowiec na tapicerkę
				jadalnia mata		lodowy osad						intensywne tuczenie gęsi				
skoczne tany		knowanie, spisek	5					... wiary, miłości								
		ryczący król				z rzędu siewkowych					Krwawa Mary				6	
								litera przed thetą		3		atrybut ministra				
skwarki na ziemniakach		walczy o czarny pas			4						rodzaj wiosła					

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Adobe Stock



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

15 VI PONIEDZIAŁEK

„(...) jeśli cię ktoś uderzy w prawy policzek, nadstaw mu i drugi” Mt 5, 38-39

Prawo odwetu miało zatrzymać spiralę przemocy. „Oko za oko” było próbą ograniczenia zemsty, żeby człowiek nie odpowiadał nienawiścią większą niż doznana krzywda. Jezus idzie dalej. Nie zgadza się na odpłacanie pogardą za pogardę. Nadstawienie drugiego policzka i rezygnacja z odwetu to znak wewnętrznej wolności.



Patronka dnia: błogosławiona Jolanta. Siostra św. Kingi. Po śmierci mężów obie wstąpiły do zakonu klarysek w Starym Sączu.

16 VI WTOREK

„(...) oczyść mnie z grzechu mojego. Uznaję bowiem nieprawość moją (...)” Ps 51, 4-5

Uzdrowienie zaczyna się wtedy, gdy człowiek przestaje uciekać od przyznania się do własnego grzechu. Psalm 51 od wieków jest modlitwą ludzi pogubionych, uzależnionych, zdradzonych przez innych i przez samych siebie. Bóg nie odrzuca człowieka, który uznaje swoją winę, ale podnosi tych, którzy mają odwagę stanąć w prawdzie.



MODLITWA DO BL. LUTGARDY

Boże, Ty dałeś Kościołowi w bł. Lutgardzie, którą obdarzyłeś darami nadprzyrodzonymi, wzór wiernego podążania do Nieba, daj nam, za jej wstawiennictwem i dzięki naśladowaniu jej cnót dojść do Twego Królestwa. Amen.

Patronka dnia: święta Lutgarda. Jako 12-latka oddana na wychowanie do zakonu – tam się nawróciła. Doznawała przeżyć mistycznych: spotkań z Jezusem, Maryją, duszami z czyśćca.

17 VI ŚRODA

„Kiedy więc dajesz jałmużnę, nie trąb przed sobą, jak obłudnicy czynią (...)” Mt 6, 2

Jezus przestrzega przed czynieniem uczynków pobożnych na pokaz. Kiedy robimy coś dobrego; wspieramy ubogich, poświęcamy czas samotnym, nie rozgłaszajmy o tym na prawo i lewo, by inni nas podziwiali. Ci, którzy tak postępują – jak mówi Pan – odebrali już swą nagrodę. Pozostali dostaną ją w wieczności, od Boga Ojca.

Patron dnia: święty Albert Chmielowski. Porzucił karierę malarza, by zakładać przytułki i mieszkać z nędzarzami. Założyciel albertynów i albertynek.



18 VI CZWARTEK

„Modląc się, nie bądźcie gadatliwi jak poganie (...)” Mt 6, 7-8

Poganie wierzyli, że im więcej słów powiedzą, tym większa szansa, że bóstwo usłyszy. Chrześcijaństwo zaczyna się od relacji. Bóg zna serce człowieka, zanim padnie pierwsze słowo. Dlatego nie trzeba dużo mówić. Najważniejsze jest zaufanie Bogu. Czasem jedno szczere: „Boże, ratuj mnie” znaczy więcej niż godzina wypowiadania pustych słów.

Patronka dnia: błogosławiona Hosanna z Mantui. Tercjarka dominikańska, dzięki kontaktom z dworem Gonzagów prowadziła działalność charytatywną. Miała dar ekstaz.



Bogu zawdzięcza sukces



Kocham Boga. Myślę, że Bóg jest najwspanialszy i może otworzyć przed nami wszystkie drzwi! – wyznała poruszona Dara, zwyciężczyni tegorocznej Eurowizji. Młoda Bułgarka, która zachwyciła piosenką „Bangaranga”, nie spodziewała się zwycięstwa. Wyznała, że chciałaby dzięki swojej popularności zrobić coś dobrego dla innych i dla swojej ojczyzny. – To ogromny, ale zaledwie pierwszy krok – stwierdziła wokalistka.

Fot.: www.franciscanmedia.org, Adobe Stock, Sanktuarium św. Brata Alberta „Ecce Homo”, Narodowe Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu/ www.swietyjozef.kalisz.pl, Brewiarz.pl, Wikipedia.org, Sailko/Wikipedia.org, YouTube.com/Task Movies



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



19 VI PIĄTEK

„Gromadźcie sobie skarby w niebie, gdzie ani mól, ani rdza nie niszczą (...). Bo gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje” Mt 6, 20-21

Człowiek łatwo przywiązuje serce do rzeczy, które daje się policzyć, zamknąć w sejfie albo pokazać innym. Pieniądze, sukces, pozycja, uznanie, mogą na chwilę dać poczucie bezpieczeństwa. Jezus przypomina, że ziemskie skarby przeminą. Dlatego pyta o coś głębszego: gdzie naprawdę jest Twoje serce? Bo serce idzie tam, gdzie człowiek widzi swój największy skarb. Nieprzemijający skarb w niebie to miłość, dobro, przebaczenie, wierność i relacja z Bogiem.



Patronka dnia: święta Juliana Falconieri. Włoska tercjarka, serwitka. Zajmowała się chorymi i wychowaniem dziewcząt. Gdy wskutek choroby nie mogła już przełykać, hostia z kielicha przeniknęła do jej piersi.

20 VI SOBOTA

„(...) Dlaczego przekraczacie przykazania Pańskie? Dlatego się wam nie wiedzie! Ponieważ opuściliście Pana, i On was opuści” 2 Krn 24, 20

Zachariasz mówi niewygodną prawdę: człowiek nie gubi się nagle. Upadek zaczyna się, gdy przestaje słuchać głosu Boga. Lud chciał błogosławieństwa, pokoju i powodzenia, choć żył tak, jakby Boga nie było. Dziś też wielu ludzi chce mieć szczęśliwe życie, bez nawrócenia i Bożego błogosławieństwa. Odejście od Boga zostawia pustkę, chaos i duchowe zagubienie. Nie dlatego, że Bóg mści się na człowieku, ale dlatego, że człowiek odcina się od źródła życia.



Patronka dnia: błogosławiona Benigna. Przyszła na świat w rodzinie rycerskiej na Kujawach. Została cysterką. Zginęła podczas najazdu Tatarów, ponieważ broniła się przed utratą dziewictwa.

21 VI NIEDZIELA



„(...) «Nie bójcie się ludzi! (...) Co mówię wam w ciemności, powtarzajcie w świetle (...). Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało, lecz duszy zabić nie mogą. (...) Do każdego więc, kto się przyzna do Mnie przed ludźmi, przyznam się i Ja przed moim Ojcem (...). Lecz kto się Mnie zaprze przed ludźmi, tego zaprę się i Ja przed moim Ojcem (...)». Mt 10, 26-33

Izabela Waszkiewicz: Jezus trzy razy powtarza: „Nie bójcie się” – dlaczego tak często bardziej boimy się opinii świata niż utraty Boga?

Ks. Przemysław Kawecki: Człowiek od grzechu pierworodnego żyje w strachu. Boimy się odrzucenia, kompromitacji, utraty pracy, opinii innych. Dziś wielu bardziej boi się komentarza w internecie niż sumienia. Ta Ewangelia jest bardzo aktualna. Jezus wysyła uczniów do świata, który nie będzie ich oklaskiwał. Mówi raczej: „będą was oceniać, wyśmiewać, prześladować”. A mimo to: „Nie bójcie się”.

Dzisiaj istnieje presja, by wiarę traktować jako sprawę intymną, nie mówić o niej. Jezus mówi mocno: „Kto się przyzna do Mnie przed ludźmi, do tego przyznam się i Ja”. Nie trzeba krzyczeć religijnych sloganów, ale żyć bez duchowej schizofrenii. Wielu ludzi wierzy, ale w pracy to ukrywają. Chrześcijaństwo od początku było publiczne. Apostołowie nie głosili Jezusa w katakumbach dlatego, że lubili tajemniczość. Oni często tam uciekali ze strachu przed śmiercią. Ale mimo to wychodzili na zewnątrz i głosili.

Słowa Jezusa: „Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało” brzmią niemal brutalnie. Jezus ustawia właściwą hierarchię lęków. Współczesny człowiek panicznie boi się cierpienia fizycznego, utraty komfortu, popularności. Prawie wcale natomiast nie boi się utraty duszy. To paradoks naszych czasów. Ludzie bardziej dbają o telefon niż o sumienie. Więcej inwestują w ciało niż w ducha. Jezus mówi jasno: ciało kiedyś umrze. Największą tragedią nie jest śmierć biologiczna, ale duchowa. W Ewangelii chodzi o wolność serca. Człowiek zniewolony opinią innych nigdy nie będzie naprawdę wolny.

Kochaj to, co robisz



Ewa Bem chętnie sięga pamięcią do czasów, gdy jej piosenka wlała w serca Polaków łyk optymizmu.

Gdy Polska pogrążona była w ponurej rzeczywistości lat 70., piosenka „Podaruj mi trochę słońca" tchnęła w nasze serca nadzieję.

W grudniu 1970 roku Polaków opuścił optymizm. Wielu z nas miało poczucie, że zgasło coś więcej niż zimowe słońce za oknami. Zabrakło także światła w naszych sercach. Promyk nadziei pojawił się wraz z zespołem Bemibek. Bo też trudno się było nie uśmiechnąć, gdy z radiowych głośników popłynęły słowa: – Podaruj mi trochę słońca! A po nich stanowcza prośba: – Nie przynoś mi poniedziałków mokrych od łez.

Na hotelowym papierze

Po wstrząsie, jakim okazały się wydarzenia Grudnia '70, mało komu było do śmiechu. Podczas protestów robotniczych na Wybrzeżu zginął 18-letni Zbigniew Godlewski. Kronikarze muzyczni odnotowali, że mniej więcej w tym samym czasie, w warszawskim klubie studenckim Hybrydy, powstała formacja Bemibek. Trzon zespołu stanowili pianista Andrzej Ibek, perkusista Aleksander Bem i jego 19-letnia siostra, wokalistka Ewa Bem (75). W marcu 1971 roku grupa zadebiutowała na Studenckim Festiwalu Jazzowym Jazz nad Odrą we Wrocławiu, sięgając po pierwszą nagrodę.

Bemibek sporo zawdzięczał radiowej „Trójce", która regularnie emitowała ich piosenki. Do wzrostu popularności zespołu przyczyniły się także występy na festiwalach. Podczas jednego z nich – w Opolu w 1972 roku – publiczność po raz pierwszy usłyszała utwór „Podaruj mi trochę słońca". Muzykę skomponował Aleksander Bem, a słowa napisał 20-letni Marek Dutkiewicz. Autor nagryzmolił je na papierze korespondencyjnym hotelu Orbis Polonez i Bazar, by chwilę później wręczyć kartkę Alkowi i Ewie.

Gdy Andrzej zdecydował się wyemigrować do Szwecji, na pozostałych wymusiło to zmianę nazwy formacji. W marcu 1973 roku przestał istnieć Bemibek i narodził się Bemibem, a do rodzeństwa dołączył ich brat Jarosław. Razem ruszyli w trasę. Zjeździli Polskę wzdłuż i wszerz. Rozgrzali też serca fanów jazzu, rocka, soulu i bossa novy w krajach Demokracji Ludowej. Z wypiekami na twarzach słuchano ich w NRD, Czechosłowacji, Bułgarii i Jugosławii. Ten i ów rozpoznawał w piosenkach Polaków inspirację brzmieniami The Beatles! Mieli też zestaw coverów – choćby „Light My Fire" z repertuaru The Doors.

Trzy dni na album

Po powrocie z trasy, w marcu 1974 r., muzycy zamknęli się w studiu, by zrealizować debiutancki album „Bemowe Frazy". Dostali na to... trzy dni. Dziś pewnie mało kto pamięta, że utworem numer jeden na krążku było „Podaruj mi trochę słońca" i że na okładce znalazły się słowa, będące swoistym wyznaniem wiary zespołu: „Żeby w sztuce coś osiągnąć, trzeba bardzo lubić to, co się robi".

Od tej pory każdy mógł nabyć lśniący, czarny krążek, wrzucić go na talerz gramofonu i zaprosić przyjaciół na prywatkę. Złaknieni tańca i optymizmu Polacy znowu czuli, że krew w ich żyłach szybciej pulsuje. Od ukazania się albumu ze słonecznym przebojem minęło ponad 50 lat, a jednak na przyjęciach wciąż można usłyszeć: „Podaruj mi trochę słońca".

Zespół Bemibem zakończył działalność w 1976 roku. Ewa Bem rozpoczęła wtedy karierę solową, ale dalej podążała jasną stroną muzycznej mocy. Dowodem choćby przebój „Żyj kolorowo". Za całe słońce, którym nas obdarowała, powinniśmy jej być na zawsze wdzięczni.



Młodzi muzycy z zespołu Bemibek eksperymentowali z amerykańskim jazzem i soulem oraz brazylijską bossa novą.

FRAGMENT
Idą deszczowe dni.
Idzie mokry czas.
A Ty tyle słońca masz.
Tyle go masz w Twoim głosie.
Myślach Twych i w uśmiechu.
Tyle go masz.
Że otworzyć mogłabyś sklep.
Podaruj mi trochę słońca…

Fot.: Forum, East News



Papież rozmawia z dziewczynką na Stadionie Olimpijskim w Barcelonie.



Leona XIV przywitała królewska para. Królowa Letizia jako jedna z siedmiu kobiet na świecie ma przywilej noszenia w obecności papieża białej sukni.

Pielgrzymka do Hiszpanii

Podnieście oczy – tak brzmi oficjalne motto apostolskiej podróży Ojca Świętego. – Podnieście je ku Bogu i ku człowiekowi – napomina.

Tydzień – aż tyle trwała czerwcowa pielgrzymka Ojca Świętego do Hiszpanii. Leon XIV wyruszył w swą czwartą apostolską podróż 6 czerwca rano i po dwugodzinnym locie wylądował w Madrycie, gdzie na płycie lotniska czekali na niego król Filip VI i królowa Letizia.

Powitanie jest niezwykle uroczyste: w całym mieście biją kościelne dzwony, a papieski samochód, wiozący głowę Kościoła do królewskiego pałacu, eskortuje konno Gwardia Honorowa. Przed pałacem przy salwach armatnich brzmią hymny Watykanu i Hiszpanii. Wizyta ma oficjalny, państwowy wymiar, ale jest też, a może przede wszystkim, opowieścią o spotkaniach: tych uroczystych i tych cichych, pełnych skupienia na drugim człowieku.

A więc najpierw to z królem Filipem VI i jego rodziną. I wspólne rozważania, jak zachować jedność w świecie, który coraz łatwiej się dzieli niż łączy. Potem przemówienie w parlamencie, gdzie wzywał do otwartości wobec imigrantów i wizyty w ośrodkach Caritasu i organizacjach charytatywnych, rozmowy z ludźmi chorymi, niepełnosprawnymi, bezdomnymi. Uścisk dłoni, spojrzenie w twarz, uważność nie mniejsza niż przy rozmowach z wielkimi tego świata. Wieczorne czuwanie z młodzieżą na Plaza de Lima w Madrycie. Są tłumy – ku zaskoczeniu komentatorów, młodych jest niemal 600 tysięcy. Modlą się razem z papieżem, śpiewają i... zadają pytania o ważne dla nich sprawy. A on odpowiada. Na przykład, że „kontemplując życie świętych mówi sobie: jeśli ich było na to stać, dlaczego ja nie miałbym potrafić?".

„Odwiedzał królewskie pałace i więzienia"

Kolejnego dnia – uroczysta procesja Bożego Ciała (w Madrycie czwartek Bożego Ciała jest dniem pracującym, więc procesja odbywa się w niedzielę). 1,2 miliona ludzi, modlitwa i słowa papieża o Eucharystii, która uczy wiernych klękania przed Bogiem i przed drugim człowiekiem. Ojciec Święty mówi o wierze, która nie jest dekoracją, ale czynem. O solidarności, która nie jest hasłem, lecz stylem życia.

Potem Barcelona. W bazylice Sagrada Familia papież sprawuje Mszę w setną rocznicę śmierci jej twórcy, Antonio Gaudiego. Trudno o bardziej symboliczne miejsce, by mówić o wierze, która potrafi zamienić kamień w modlitwę. Ale są też bardziej kameralne momenty – jak choćby chwila skupienia przy grobie św. Eulalii w katedrze Świętego Krzyża. Wizyta w górskim, wykutym w skale sanktuarium Montserrat. I w barcelońskim więzieniu, gdzie papież przypomina, że nawet jeśli ktoś popełnił błąd, jego godność nie przestaje istnieć. Że droga powrotu – choć trudna – zawsze jest możliwa.

A potem znów lotnisko i lot na najdalszy skrawek Hiszpanii – Wyspy Kanaryjskie.

Tak właśnie wygląda ta pielgrzymka: od królewskich salonów po więzienne mury, od monumentalnych placów po schroniska dla bezdomnych. Leon XIV pokazuje, że Kościół może być jednocześnie wierny tradycji i bardzo bliski zwykłym ludziom. A Hiszpania w tych czerwcowych dniach staje się sceną nie tyle wielkich wydarzeń, co wielu małych, znaczących spotkań.



Ojciec Święty w barcelońskiej katedrze.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Należy zawsze, i nieustannie, czytać Ewangelię, aby nie narażać się na ryzyko zastąpienia jej mentalnością światową".

Fot.: East News (3)

CHODZIKI
Postaw na niezależność i komfort.
Maks. obciążenie: 100 kg. Reg. wysokość.

PRZESTAWNY



299,- zam. nr 7941
Lekki, składany.

COMFORT 2w1



499,- zam. nr 8891
Siedzisko, podnóżek, torba.

GRAMOFON RETRO
Wielofunkcyjny gramofon łączący klasyczny wygląd z nowoczesną technologią.



~~1299,-~~ 999,- zam. nr 7951
Gramofon, radio AM/FM, odtwarzacz płyt CD/MP3, odtwarzanie plików z karty SD, wejście AUX i USB.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 1299 zł

KRZESŁO KEMPINGOWE KOOL
Składane. Torba-pokrowiec.
Wygodne, szerokie siedzisko z podłokienikami.
Maks. obciążenie: do 150 kg
169,- zam. nr 6951



OGRODOWE MEBLE FILO
Składane.
Do ogrodu, na działkę lub balkon.



KRZESŁO 169,- zam. nr 4981
STOLIK 239,- zam. nr 5221

GRILL Z WĘDZARNIĄ 3w1
3w1: teraz możesz nie tylko grillować, ale też piec i wędzić.



Wysokość: 80 cm
Średnica: 40 cm
Termometr: do 300°C
~~299,-~~ 269,- zam. nr 6931
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 299 zł



ODSTRASZACZ KUN I GRYZONI 3w1
Ochrona auta, garażu, szopy przed kunami i gryzoniami. Ultradźwięki, LED i wibracje nieprzyjazne dla szkodników.
99,- zam. nr 5671



SOLARNY ODSTRASZACZ KRETÓW KLASIK
od 59,-
Pozbądź się kretów z ogrodu!
Działanie do 500 m².
Ładowany solarnie.
1 szt. - 59,- (zam. nr 3131)
2 szt. - 89,- (zam. nr 1181)



PERGOLA KWIATOWA
Do róż, bluszczu, winogron itp.
240 x 140 x 37 cm
89,- zam. nr 3801



69,- zam. nr 4331



PODPÓRKA DO ROŚLIN PNĄCYCH
Stabilna konstrukcja.
Wysokość: 188 cm, średnica: 40 cm

SKŁADANY WÓZEK TRANSPORTOWY LEON
Pojemność: 105 l
Nośność: do 100 kg
129,- zam. nr 1731



279,- zam. nr 8191



WÓZEK OGRODOWY CART
Pojemność: 50 l
Nośność: 35 kg

PIŁA AKUMULATOROWA
Akumulator i ładowarka w zestawie.
Bez kabla.
~~499,-~~ 399,- zam. nr 3651
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 499 zł



NOŻYCE AKUMULATOROWE Z TELESKOPOWĄ RĄCZKĄ
Reg. długość rączki.
Bezprzewodowe.
239,- zam. nr 3041



MASZYNKA DO ZIEMNIAKÓW
Obiera ziemniaki różnych kształtów i wielkości.
~~249,-~~ 229,- zam. nr 2621



Obierze 1 kg ziemniaków w kilka minut.
Wirówka do sałaty gratis!
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 249 zł

JAJOWAR 3w1
Ugotujesz nie tylko jaja, ale i kasze, warzywa czy ryż.
Bez tłuszczu!
Na 7 jaj. Moc: 360 W
Automatyczne wyłączanie.
79,- zam. nr 8031



V-KRAJALNICA NIERDZEWNA PROFI
Dzięki tej szatkownicy pokroisz warzywa i owoce w paski, słupki oraz plastry.
Szeroki i wygodny uchwyt do trzymania.
129,- zam. nr 5251



SUPER CHOPPER EXPRESS
Rozdrabniacz do warzyw, owoców, orzechów, ziół, a nawet lodu i mięsa.
~~169,-~~ 159,- zam. nr 6161



350 W
4 super ostre noże.
Pojemna szklana misa 1,8 l
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

SZYBKOWAR WIELOFUNKCYJNY TURBOMASTER
Szybkie i wydajne gotowanie, zachowuje wartości odżywcze i intensywny smak potraw. Wyjmowana misa ze stali nierdzewnej.
~~399,-~~ 349,- zam. nr 2101
18 programów pracy.
Pojemność: 6 l
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 399 zł



Nasze produkty dostępne są w sprzedaży telefonicznej, online w naszym sklepie na stronie www.tvproducts.pl oraz stacjonarnie w salonie firmowym. Zaufaj sprawdzonej marce z długoletnią tradycją, uważaj na podróbki.

KRZESŁO DO WANNY
Łatwiejsza i bardziej komfortowa kąpiel.
Szerokość wanny: 50-70 cm.
149,- zam. nr 7551



Antypoślizgowe, rozsuwane, obciążenie do 100 kg.

PODWYŻSZAJĄCE NAKŁADKI NA SEDES
Pasują do standardowych muszli klozetowych.



259,- zam. nr 0941
10 cm
DELUXE 36 x 39 x 10 cm
Z uchwytami.
279,- zam. nr 4781
36 x 39 x 20 cm



MAGNETYCZNY GORSET NA PLECY
Aż 12 wszytych magnesów, regulowany obwód.
Dyskretny, niewidoczny pod ubraniem.
~~119,-~~ 99,- zam. nr 8681
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 119 zł



APARATY DO WZMACNIANIA DŹWIĘKU
Wybierz swój model.
MINI II 179,- zam. nr 6751
Na baterie.
Zapytaj o atrakcyjny rabat!
DIGITAL 259,- zam. nr 1021
Lekki i wygodny, z wydajnym akumulatorem.
MAGIC 159,- zam. nr 3421
Dyskretny, w kształcie niewielkiego radia.



MOP PAROWY 5w1
Sprawne czyszczenie paneli, kafelek, linoleum i dywanów.
Świetnie sprawdzi się też jako ręczny oczyszczacz parowy.
~~279,-~~ 249,- zam. nr 7821
Polecamy dokupić dodatkowe ścierki do mopa: 2 sztuki za 39 zł.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 279 zł



ODKURZACZ PASZCZAK
Akumulatorowy, bezprzewodowy.
~~159,-~~ 139,- zam. nr 3061



Ultralekki, superpłaski, bez kabla.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 159 zł

PRZENOŚNE MINI RADIO SOLAR
Muzyka i informacje zawsze pod ręką.
Zasilanie solarne, bateryjne lub przez USB.
Do domu, na działkę lub w podróży.
99,- zam. nr 4531



Czytnik kart mikroSD.

BUTY FIT WALK Z PODESZWĄ KOŁYSKOWĄ
Specjalna konstrukcja podeszwy, umożliwia delikatne kołysanie stopy podczas chodzenia.
SPORTOWE 169,- zam. nr 6731
☐ 36-42 ■ 36-44
Ze skóry ekologicznej.
TRAMPKI 169,- zam. nr 9631
☐ 36-42 ■ 36-44
Z oddychającego płótna.



NIEKAPIĄCY WAŁEK Z POJEMNIKIEM DO MALOWANIA
Maluj łatwo i wygodnie bez kapania farby.
Wałek, składana rączka, miarka do nalewania farby.
~~89,-~~ 79,- zam. nr 3021



*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 89 zł

PARALIZATORY
Paralizator i latarka w jednym.
89,- zam. nr 5681



ORTHELL
W kształcie latarki.
ANGELA
Mały i poręczny.
79,- zam. nr 7931



OKULARY POWIĘKSZAJĄCE ZOOM
Odporne na zarysowania.
Zastąpią Ci lupę. Etui gratis.



DOUBLE LED 89,- zam. nr 0231
Z oświetleniem LED.
KLASIK 59,- zam. nr 4471
LUPA Z OŚWIETLENIEM LED PAGE BRIGHT
Kompaktowa i praktyczna.
LUPA 49,- zam. nr 5591

WYKRYWACZ METALU GOLD
Poznaj świat poszukiwaczy skarbów!
Szukaj monet, pamiątek, złotej i srebrnej biżuterii.
369,- zam. nr 0891
Regulacja czułości, przycisk PINPOINT, wygodny podłokietnik.



Polecamy dokupić słuchawki do wykrywacza za 59,- (zam. nr 1801)