

PRZEMYSŁAW BABIARZ

Ostatni czas jest dla niego bardzo trudny...



DARIUSZ KOWALSKI

Jedno wydarzenie, które zmieniło wszystko!

DOBRY TYDZIEŃ

DO[illegible]ZIE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 42 Cena 3,99 zł

12 października 2026 r. (w tym 8%VAT)



Umówili się na wspólną wyprawę...

WANDA RUTKIEWICZ I JAN PAWEŁ II

Teresa Lipowska

Aniołowie są wśród nas

Piękna nasza Polska cała

AGATA BUZEK

Co do dziś niesie ją przez życie?





Nigdy nie uległ perfidnym szantażom

MIECZYSŁAW SZCZEŚNIAK



4 strony krzyżówek

ISSN 2391-7210

42

9 772391 721604

Numer w sprzedaży do: 18.10.2026



Pora na szarlotkę

ZDROWIE

- JAKA DIETA JEST NAJLEPSZYM LEKIEM NA STRES?
- Wybierz ocet owocowy idealny dla ciebie
- Świetny sposób na przetłuszczające się włosy



Urok i czar Świętokrzyskiego



Z ukochaną żoną Marzeną łączyło go głębokie uczucie i przyjaźń.

Jedna żałoba jeszcze nie wybrzmiała, a przyszła następna – prezenter nie kryje, że to dla niego bolesna próba.

Przemysław Babiarz

Przeżywa kolejną stratę

Los napisał jeszcze jeden smutny rozdział w jego życiu, z którego odszedł ktoś tak bardzo mu bliski i ważny...

Dobrze wie, czym jest dojmująca pustka po śmierci najbliższej osoby. Niespełna rok temu Przemysław Babiarz (62) pożegnał ukochaną żonę, Marzenę (†54), która zmarła po ciężkiej chorobie. Wyznał, że musiał uczyć się życia od nowa: w ciszy, która zostaje po kimś najbliższym, i w codzienności, która nagle traci dawny rytm. Gdy wydawało się, że serce prezentera powoli uczy się funkcjonować w nowej rzeczywistości, przyszedł kolejny cios.

Serce wszystko pamięta

Prezydent Przemyśla, Wojciech Bakun, rodzinnego miasta dziennikarza, poinformował w mediach społecznościowych: „Z głębokim smutkiem i żalem przyjąłem wiadomość o śmierci śp. Anny Babiarz, ukochanej mamy pana Przemysława Babiarza”. Pani Anna zmarła 5 października. Miała 92 lata. To kolejna bolesna strata dla prezentera, która nie zostawia miejsca na proste zdania. Ale może łatwiej będzie mu ją unieść niż wtedy, gdy odeszła żona. Nie dlatego, że mniej kochał tę, która dała mu życie, tylko, jak mówił, zrozumiał już jedną, trudną prawdę: żałoba nie ma harmonogramu, a człowiek uczy się żyć z tym, co go spotyka.

Przemysław Babiarz przyznał też, że w tych wszystkich trudnych doświadczeniach jest coś, co daje mu pocieszenie – wiara. Dzięki niej nie czuje się jak ktoś pokonany, tylko jak człowiek wystawiony na próbę. Modlitwa może i nie przynosi łatwych odpowiedzi, ale prowadzi krok po kroku. Nie odbiera bólu, ale pozwala go unieść. Dzięki niej można nie tylko przetrwać, ale też ocalić w sobie wdzięczność: za miłość, która była, i za ludzi, którzy, choć nie ma ich już obok, zostają w pamięci na zawsze, których nigdy nie da się wymazać z serca.



Zapewnia, że wiara jest dla niego światłem i drogowskazem w życiu.



W telewizji relacjonuje najważniejsze wydarzenia sportowe.

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

Fot.: East News (2), Akpa (2), Forum, PAP, Instagram.com/goleckasia, Archidiecezja Poznańska



Wzięli ślub w obrządku katolickim, ale ceremonię uświetniło błogosławieństwo kapłana prawosławnego.



Jak małżonkowie sami zgodnie przyznają, różnic jest u nich więcej niż podobieństw, ale to żaden problem!

Katarzyna i Paweł Golcowie

Ćwierć wieku razem!

Przez lata rzadko opowiadali na temat swojego życia prywatnego, konsekwentnie trzymali się z dala od mediów. Dlatego ich wspólny niedawny udział w podcaście „W parach" wywołał spore zainteresowanie. Po raz pierwszy Paweł (51) i Katarzyna (50) Golcowie opowiedzieli o swoim małżeństwie i kulisach relacji, która od początku była spotkaniem dwóch różnych światów. Jak sami przyznają, różnic jest u nich więcej niż podobieństw.

Największe zaskoczenie dotyczy wyznania. Choć para wzięła ślub w obrządku katolickim w 2001 roku, Katarzyna nie zdecydowała się na zmianę wiary z prawosławia. To jednak tylko jeden z elementów, które pokazują, jak odmienne mają doświadczenia i korzenie. – Pochodzimy z zupełnie różnych światów. Ja z Podlasia, Paweł góral. Wychowywaliśmy się w innych częściach Polski, inne tradycje, troszkę inna kultura – wylicza Katarzyna Golec.

Każdy z nas ma swoje poglądy

W rozmowie pojawił się też ważny szczegół z samego ślubu. Ceremonię uświetniło błogosławieństwo udzielone przez kuzyna Katarzyny, który jest kapłanem prawosławnym. Dla małżonków był to symboliczny znak, że w ich związku od początku jest miejsce na różnorodność i szacunek dla dwóch tradycji.

Dziś, po wspólnie spędzonych 25 latach, mają dwie córki: 23-letnią Maję i 13-letnią Annę. Choć nie udają, że zawsze patrzą na świat tak samo, podkreślają, że w małżeństwie można się pięknie różnić. – Jesteśmy małżeństwem, ale też odrębnymi ludźmi. Każdy z nas ma swoje poglądy i nie musimy się we wszystkim zgadzać – podkreśla żona Pawła Golca.



Ależ to piękna rodzina! W 2013 roku 23-letna Maja i 13-letnia Anna wyglądały jeszcze tak.



Małgorzata Socha
Badanie nie boli

Dbajmy o siebie nawzajem – apeluje aktorka, która w ramach akcji Różowy Październik – poświęconej profilaktyce i świadomości raka piersi – zapisała siebie i koleżankę na badania przesiewowe. Prywatną rozmowę z lekarką ginekolożką Małgorzata Socha (46) udostępniła na Instagramie. – Troska o siebie nie jest egoizmem. To jeden z najważniejszych sposobów, żeby być blisko siebie i tych, których kochamy – mówi.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Szczęście jest motylem. Jeśli próbujesz je złapać – odleci. Usiądź w spokoju, a ono spocznie na twoim ramieniu."

Anthony de Mello

Daniel Martyniuk

Poprosił żo o wybaczen



Otwarcie przyznał, że nie było mu łatwo dorastać w cieniu sławnego ojca. Przypłacił to nałogami.

Po latach wybryków w końcu zdobył się na publiczne przeprosiny tych, których zranił. Czy to początek realnej zmiany i ratowania rodziny?

Są takie momenty, kiedy człowiek przestaje udawać twardziela i po prostu mówi wprost: zawaliłem. I syn króla disco polo Zenona Martyniuka (57) zdobył się na taki gest. W programie „Mówię Wam" – bez szukania wymówek i przerzucania winy Daniel Martyniuk (37) posypał głowę popiołem. Miał zatargi z prawem, jeździł autem mimo sądowych zakazów, wywołał awanturę na pokładzie samolotu, wulgarnie wyzywał swoich najbliższych, a w sylwestra w zakopiańskim hotelu zakłócał ciszę nocną... Dziś dotarło do niego, ile nerwów i wstydu kosztowały te wybryki jego najbliższych.

Skrucha i obietnica poprawy

– Przepraszam całą Polskę, mamę i tatę najbardziej, byłe partnerki, żonę Faustynę i syna Floriana, żeby nie musiał się za mnie wstydzić. I cały Białystok – wyznał ostatnio w programie Mateusza Hładkiego. Został zaproszony przy okazji premiery programu „Nasi w mundurach", w którym bardzo chciał pokazać się od tej lepszej strony.

Otwarcie przyznał, że dorastanie w cieniu sławnego ojca nigdy nie było łatwe. Że jest przykładem tzw. nepo baby (dziecka znanej osoby) i że długo czuł się w rodzinie czarną owcą. – Przez alkohol wpadłem w kłopoty, zraniłem setki osób, ale najbardziej rodziców i żonę. Zastanawiam się, dlaczego ona jeszcze ze mną jest – mówił w programie Daniel. W ostatnich latach wiele razy można było odnieść wrażenie, że przegrywa z uzależnieniem i własnymi demonami, a żona Faustyna, którą poślubił w 2023 roku, próbuje utrzymać ich świat w całości.

Ona, mimo że wewnątrz cierpiała, stała za

W PUŁAPCE

W programie „Mówię Wam" wyznał, że nie chce już by kojarzono go tylko z afer. – Ciężko mi się wyrwać z tej pułapki. Sam sobie sieć taką rozłożyłem, wpadłem w nią i nie mogę się od niej oderwać.. Wystarczyłoby nie robić głupot – przyznał ze skruchą.

Ślub Daniela i Faustyny w 2023 roku odbył się z dala od Polski na wyspie Bali i miała kameralny charakter.



Florianek w czerwcu skończył roczek. Dla niego najbardziej chciałby wytrwać w trzeźwości i swoich postanowieniach.

Fot.: Akpa (4), East News, Instagram.com/faustynaaj, Facebook.com/Faustyna Dagmara Martyniuk

nę
ie



Dziś już wie, że Faustyna, którą poślubił, jest jego aniołem. Stoi za nim murem.

nim murem.
– Nie zależy mi na tym, żeby napędzać dalej aferę, jaki Daniel jest zły, niedobry i tak dalej. Jego zachowania są nie do zaakceptowania, nie do wytłumaczenia, natomiast znam tego drugiego Daniela, który też dla rodziny poszedł na terapię. W Danielu się zakochałam, wzięłam z nim ślub i urodziłam mu dziecko, więc ciężko powiedzieć, że go w tym momencie nienawidzę – mówiła w jednym z wywiadów. A teraz on, trzeźwym okiem ocenił jej heroiczną walkę.

„Przez alkohol wpadłem w kłopoty, zraniłem setki osób, ale najbardziej kogo zraniłem, to rodziców i żonę"

Jest podobna do św. Faustyny

– To jest faktycznie anioł. Tak, nawet ma takie imię – Faustyna. Święta Faustyna. Jest troszeczkę do niej chyba podobna. Nie wiem, czy to imię tak na nią zadziałało, ale ona wytrzymuje – podsumował Daniel Martyniuk. I dodał, że chodzi na psychoterapię i zastanawia się co i jak może naprawić.

– Bardzo żałuję, że obraziłem rodzinę. Pod wpływem alkoholu praktycznie mało co pamiętam. Źle postąpiłem, za co jest mi bardzo wstyd. Przepraszam. Mój stosunek do rodziców jest zawsze bardzo dobry. Oni mnie kochają i ja kocham ich. Widzą we mnie potencjał i bardzo ich boli, jak się zachowywałem. Obiecuję wszystkim, że nigdy więcej nie przyniosę wstydu ani swoim rodzicom, ani synowi, ani żonie, ani nikomu – zapewnił publicznie.

To jego drugie małżeństwo. Z pierwszego ma córkę Laurę (8), a ze związku z Faustyną 1,5 rocznego Florianka. Nie chce zepsuć czegoś, na czym mu naprawdę zależy – nawet jeśli dotarł do tego okrężną drogą. Coraz częściej zastanawia się, co powie synowi o tym co nawyprawiał.

– Florian, jakiego ty masz ojca? Jak to naprawić? – zdobył się na refleksję w mundurowym show. Poprosił bliskich o wybaczenie i ma nadzieję, że tym razem nie zawiedzie.



Daniel przeprosił też rodziców: Danutę i Zenka Martyniuków. Nie chciałby więcej przynosić im wstydu.

Mateusz Damięcki
Marzenia do spełnienia



Aktor wciąż jest na fali, a po premierze kinowej „Lalki" mówi się o nim jeszcze głośniej. On jednak zdradził, że prawdziwe centrum jego świata jest – w domu. Razem z żoną, Pauliną Andrzejewską (46), wychowują synów: Franciszka (8) i Ignacego (6). W książce „Twoja (Anty)Bucket Lista. 111 sposobów na powrót do siebie" Jolanty Kwaśniewskiej i Jakuba B. Bączka, 45-latek podkreślił, że jego priorytetem jest spełnianie marzeń swoich dzieci. Tak długo, jak tylko będzie mógł oraz dotąd aż sami będą je mogli już realizować. A jakie to pragnienia? – Są bardzo proste: „Tata, zrób mi tosta", „Tata, zagraj ze mną w tę grę", „Tata, pojedźmy na mecz" – wyznał.

Aneta Zając
Miłość na własnych zasadach



Przyznała, że nie lubi określenia „samotna", woli „samodzielna". – Funkcjonuję tak od bardzo dawna i jest to dla mnie naturalne – zapewniła Aneta Zając (44). Przez lata poświęcała czas swoim synom, 15-letnim bliźniakom, Michałowi i Robertowi. Dziś, gdy chłopcy zaczęli się usamodzielniać, aktorka ma więcej czasu dla siebie. Chętniej poznaje ludzi, podróżuje, ćwiczy i próbuje nowych rzeczy – nawet przygotowuje się do przebiegnięcia półmaratonu. I jest gotowa na miłość. Ale, zaraz dodaje, że nic na siłę. – Jak coś przyjdzie, to przyjdzie, a jak nie, to i tak jest super – stwierdziła niedawno w podcaście „P.S. I Love You by Ama".

Meghan Markle
Jej kalendarz adwentowy



Żona księcia Harry'ego (42) poczuła magię świąt już w październiku. I, być może, postanowiła uprzedzić innych oraz... Adwent. Księżna Sussexu wypuściła na rynek kalendarz adwentowy – luksusowy – za... 148 dolarów, czyli ok. 580 zł. W eleganckim pudełku są 24 czekoladki, a każda z nich ma wymalowany jadalnym złotem numer odwzorowany „z osobistej kaligrafii Meghan". Na opakowaniu znalazła się natomiast ilustracja przedstawiająca książęcą posiadłość w kalifiornijskim Montecito, skąd dopiero co przeprowadziła się do Wielkiej Brytanii. Czyżby 45-latka już zatęskniła? Tak czy inaczej, można go nabyć jedynie w Stanach Zjednoczonych.

Mieczysław Szcześniak

Pozostał wierny Panu Bogu

Nawet wtedy, kiedy nie miał pieniędzy na życie, artysta nie wyrzekł się tego, co zawsze było i nadal jest dla niego najważniejsze.



Piosenkarz nie kryje, że wiara jest jego życiowym drogowskazem.

Przez trzy lata nie miałem za co żyć – tym przejmującym wyznaniem artysta podzielił się w podcaście prowadzonym przez Kayah. Mieczysław Szcześniak (62) tak wysoką cenę musiał zapłacić za wierność sobie oraz za to, że chrześcijaństwo i wynikające z niego wartości stawiał zawsze na pierwszym miejscu.

Nie miał pracy

Artysta brał udział w wydarzeniach związanych z wiarą. Nawiązał także ścisłą współpracę z chórami gospel i zespołem New Life'm, który śpiewa o Bogu. Przez to w środowisku show biznesu, które jest raczej niechętne osobom wierzącym, zaczął być uważany za artystę związanego z Kościołem, co często oznacza wilczy bilet.

Przestał dostawać jakiekolwiek propozycje zawodowe. – W ogóle nie miałem pracy, bo mnie nikt nie chciał zaprosić, bo jestem „kościółkowy" – wyznał. To zaszufladkowanie spowodowało, że został odstawiony na boczny tor. Nawet ówczesna menedżerka artysty radziła mu, by odciął się od swoich chrześcijańskich korzeni. Nie chciał o tym słyszeć.

Wiara jest jak oddech

Był tym zdziwiony i czuł się rozgoryczony. – Zwątpiłem. Chciałem wycofać się z zawodu. Uznałem, że będę zarabiał na życie w inny sposób, bo bycie muzykiem kosztuje mnie za dużo frustracji, których nie chcę w moim życiu – mówił zasmucony. Spokój i wyciszenie przynosiły mu wtedy prace ogrodowe w jego gospodarstwie nieopodal Kalisza. Choć spełniał się w pracy na łonie natury, miłość do muzyki okazała się silniejsza. Chciał nadal wykonywać swój zawód, ale na własnych warunkach.

Ale o tym, by wyrzec się tego, co dla niego najważniejsze, nie myślał ani przez chwilę.

– Wiara jest dla mnie jak oddech – mówi Mietek Szcześniak. Wyniósł ją z domu rodzinnego i traktuje jak największy skarb. – Nigdy nie miałem z Panem Bogiem problemów od czasów, gdy babcia nauczyła mnie pierwszego pacierza i mi o nim opowiadała – zapewnia. Artysta ma świadomość, że to, co osiągnął i kim jest, zawdzięcza właśnie Stwórcy. – Bóg sprawia, że jestem lepszym artystą, dzięki Niemu czuje się też szczęśliwym człowiekiem – mówi.

Iść własną drogą

Ku radości słuchaczy, Mieczysław Szcześniak znów intensywnie koncertuje. Udało



Chciałabym, aby dobro poszło w świat – mówi Teresa Lipowska.

Teresa Lipowska
Anielski gest

Kocham anioły, mam ich ponad dwieście, ale jeszcze bardziej kocham anielskie gesty – podkreśla aktorka. Teresa Lipowska (89) pragnie, by świat był lepszy i apeluje: „Chciałabym prosić Państwa, aby zrobili dla kogoś coś dobrego".

Na specjalnej stronie internetowej www.akcjamojanielskigest.pl uruchomiono Wielki Licznik Miliona Anielskich Gestów. Można je zgłaszać drogą e-mailową (mojanielskigest.pl) lub listownie (Asepta, ul. Szlak 25, 43-300 Bielsko-Biała z dopiskiem: Akcja Mój Anielski Gest) albo na infolinię +48 616 350 813. – Na historie, które mnie najbardziej poruszą, odpowiem Państwu – obiecuje gwiazda.



Podczas koncertu pasyjnego w Kalwarii Zebrzydowskiej.



W podcaście „Kayah zaprasza" opowiedział o trudnościach, które pokonał.

BYŁEM WYCHOWANY PRZEZ DZIADKÓW

mu się zachować siebie i pozostać muzykiem, co jest jego największą pasją życiową.

W tym roku wydał nową płytę „Brothers", którą nagrywał w Stanach Zjednoczonych, a do współpracy zaprosił legendarnych amerykańskich twórców. To wyjątkowy krążek dla Szcześniaka, który w zeszłym roku świętował 40-lecie pracy artystycznej.

– Zawsze byłem indywidualistą. Dla mnie najważniejsza była wolność i wierność sobie. Wolę iść własną, czasem trudniejszą drogą, niż nagrywać coś wbrew sobie tylko po to, żeby być na fali – podkreśla. Ma świadomość, że wybór, którego dokonał, sprawia, że będzie mniej popularny i będzie mniej zarabiał. – Ale zrobię to, z czego będę najbardziej zadowolony – podsumowuje.

Słucha głosu serca i dlatego na jednej ze swoich wcześniejszych płyt skomponował muzykę do wierszy ks. Jana Twardowskiego. Piosenkarz traktuje je jak drogowskazy. – Gdyby codziennie człowiek czytał jeden mądry wiersz, świat byłby lepszy – mówi piosenkarz.



Każdy z nas może wziąć udział w Akcji Mój Anielski Gest, robiąc coś dla innych.



Cezary Żak

Nie znosi cichych dni i stara się nie marnować już na to czasu. Związek scala rozmowa i ten sam gust.

Aktor odlicza dni do emerytury, kiedy mógłby całkowicie poświęcić czas rodzinie, wnukom i podróżom.

Łączą nas wspólne wartości

Rubinowe gody, czyli 40-lecie pożycia małżeńskiego świętował z ukochaną Katarzyną (62) w ubiegłym roku. Cezary Żak (65) często też z żoną pracuje, a mimo to, nie ma między nimi zawodowej rywalizacji. Ich związek przez lata tylko się umocnił. Oboje wynieśli z domów szacunek do rodziny i te wartości przekazywali swoim córkom. O tym, co ich zdaniem spaja relację, aktor opowiedział ostatnio w podcaście „Imponderabilia".

Razem na dobre i złe

Kiedyś wspominał, że była to miłość od pierwszego wejrzenia. – Kiedy Kasię zobaczyłem na obozie jeździeckim w szkole teatralnej, jak schodziła o czwartej rano do jeziora się wykąpać, to wiedziałem, że coś z tego będzie – wspominał Cezary Żak. Ślub wzięli w 1985 roku, a na wesele zarobili sami, wyjeżdżając do Francji. Pomagali wujkowi Cezarego, księdzu, który nad kanałem La Manche prowadził dom wczasowy dla Polonii.

Gdy urodziły się córki: Aleksandra i Zuzanna, bywało ciężko. Z teatralnych pensji we Wrocławiu nie zawsze starczało na życie, więc o świcie jeździli do przedszkoli ze spektaklami dla dzieci. Starszą córkę zniechęcali do aktorstwa, poszła na inne studia. Młodsza została lekarką i chce zostać diabetologiem.

Trzeba rozmawiać

Aktor nie ma wątpliwości co jest jest fundamentem jego relacji z żoną. – Ten sam gust, system wartości i rozmowa. Trzeba rozmawiać ze sobą za wszelką cenę, a jeśli ktoś jest dobrze nastawiony do drugiego człowieka i uczucie się tli, to z tej rozmowy zawsze są dobre efekty, można wtedy zrozumieć co jest ważniejsze w życiu od kłótni i obrażania się – podsumował. Nie znosi cichych dni i sam najczęściej wyciąga rękę do zgody.



Pobrali się w 1985 roku i od tamtej pory idą razem przez życie.

Fot.: Akpa (3), East News, Instagram.com/kayah_official, Instagram.com/cezaryzak.official, materiały prasowe

Łukasz Płoszajski

Spełnili wszystk moje marzenia

Zawdzięcza im to, co ma w sercu i w głowie. Nauczyli go przede wszystkim, jak być dobrym człowiekiem.



Łukasz Płoszajski miał szczęśliwy, pełen miłości dom, który dał mu odwagę sięgać po marzenia.

Trudno mu mówić o zmarłym prawie sześć lat temu tacie, bo łzy więzną mu w gardle. Ojciec był bardzo ważną osobą w jego życiu. – Nauczył mnie jeździć na rowerze i na nartach, łowić ryby i zbierać grzyby – wspomina Łukasz Płoszajski (48). – Przede wszystkim pokazał mi, co jest naprawdę ważne. Dzięki niemu miałem wspaniałe dzieciństwo, a dziś mam cudowne życie.

Jak warto żyć

Pan Wojciech zmarł na początku grudnia 2020 roku podczas pandemii, kilka tygodni przed tym, jak do Polski trafiła szczepionka przeciw COVID-19. – Tata prawie trzy miesiące walczył o życie. A był okazem zdrowia. Był facetem, który w wieku 82 lat wskakiwał do basenu – twierdzi aktor. – Odszedł, ale nie ma tak, że go nie ma. On ciągle jest w moim sercu.

„Tata pokazał mi, co jest naprawdę ważne”

Łukasz był bardzo związany z tatą. Kiedy był mały, spędzał dużo czasu na stadionie Łódzkiego Klubu Sportowego, którego kierownikiem był jego ojciec. – Razem sobie kopaliśmy piłkę lub rzucaliśmy do kosza – mówi. – Wiecznie się o coś kłóciliśmy, ale jeden za drugim poszedłby w ogień. Tata spełnił wszystkie moje marzenia.

Aktor nie zapomni chwili, gdy znalazł pod choinką komputer Atari. – Miałem sześć lat i to był najlepszy prezent, jaki dostałem w życiu – opowiada. – Tata kupił mi ten komputer za ponad sto dolarów. Potem graliśmy razem w różne gierki. Świetnie się bawiliśmy.

Mama, zanim Łukasz nauczył się czytać, co wieczór czytała mu przed snem. – Obudziła we mnie miłość do książek – wspomina odtwórca roli Artura Kulczyckiego w „Pierwszej miłości”. – Codziennie kładła mi do tego pustego łba, co jest ważne i jak warto żyć.

Wspomnienia

Pani Urszula radziła synowi, by został dentystą, a gdy powiedział jej przed maturą, że chce studiować aktorstwo, żartowała, że może kiedyś chociaż zagra

JAK OJCIEC Z SYNEM

Z synem możemy ze sobą pogadać o wszystkim, pójść pograć w kosza, na mecz na trybuny, na bilard, pojechać na wycieczkę całodniową rowerem, iść razem na kolację – wylicza.



Żona Emilia i syn Mikołaj Dominik są dla niego najważniejsi.



Wiele zawdzięcza rodzicom, którzy zawsze mu kibicowali.



Już jako dziecko miał wiele planów – aktorstwo już wtedy było jednym z nich.

stomatologa. – Artystów w rodzinie nie było, jestem pierwszy – mówi Łukasz.

Kiedy po ukończeniu łódzkiej Filmówki los rzucił go do Radomia, starał się jak najczęściej odwiedzać rodziców. W rodzinnym domu w Sokolnikach czekano na niego z otwartymi ramionami. – Wiem, że do drzwi moich rodziców mogę zapukać zawsze – twierdził. – Nie należę do osób, które w kryzysowych momentach szukają pomocy u bliskich, ale wiem, że mogę na taką pomoc liczyć.

W dniu swojej premiery teatralnej Łukasz Płoszajski myślał tylko o jednym – jak rodzice, zwłaszcza tata, ocenią jego występ, bo w sztuce „Podróż do wnętrza pokoju" grał kilka śmiałych scen. – Używałem niecenzuralnych słów, a tata był osobą bardzo konserwatywną – mówi. Niepotrzebnie się martwił. Pan Wojciech był chyba jego największym fanem.

Jedno z najmilszych wspomnień z dzieciństwa związane jest z mamą. – Kupowała mi ludziki z „Gwiezdnych wojen", a potem szukała ich razem ze mną w piachu – opowiada. – Mama pomagała mi też wnosić narty pod górę i robiła najlepsze parówki zapiekane z serem.

Wdzięczny za wszystko

Łukasz od kilkunastu lat sam jest ojcem. Stara się wychowywać Mikołaja tak, jak jego wychowywali rodzice. Chce, on też mógł kiedyś powiedzieć, że miał szczęśliwe dzieciństwo.

Aktor co dzień myśli o nieżyjącym tacie. „Dziękuję Ci za to, że byłeś zawsze słowny, uczciwy i szczery. Zbyt rzadko mówiliśmy sobie Kocham Cię, ale wiemy obydwaj, że tak właśnie było" – napisał po śmierci pana Wojciecha. Mamie z kolei wyznał z okazji Dnia Matki, że jest jej wdzięczny za wszystko, co dla niego zrobiła i czego go nauczyła. „Dzięki Tobie jestem bogatym człowiekiem" – stwierdził aktor.

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

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!



TWÓJ CZYTELNY PROGRAM NA CO DZIEŃ! CO TYDZIEŃ! SPRAWDŹ!

JUŻ W SPRZEDAŻY!

REKLAMA

Agata Buzek

Chcę zmieniać świat

Ceni skromność, kocha ciszę i stara się żyć w zgodzie ze sobą. Zamiast oglądać się za siebie, z ciekawością patrzy w przyszłość.

Gdy miała osiem lat, zachorowała na chłoniaka Hodgkina. Dziś Agata Buzek mówi, że w walce z chorobą ogromną siłę dawali jej rodzice. We wrześniu aktorka obchodziła 50. urodziny i wierzy, że najlepsze wciąż przed nią. W wywiadzie opowiada nam o rodzinie, miłości, pomaganiu innym i czerpaniu radości z życia.

Nie musi Pani już niczego udowadniać, a przed Panią wiele pięknych rzeczy. Tak Pani to czuje?

Dokładnie. Czuję się spełniona na wielu polach. Dużo już za mną, a mam nadzieję, że sporo przede mną. Życie jest cudem, każdego dnia go doświadczam. Chciałabym nadal być blisko z rodziną i przyjaciółmi, grać w dobrych filmach, rozwijać się jako człowiek. Roztaczać dobro i piękno wokół siebie. Jako aktorka i człowiek mam ku temu sporo możliwości.

Podobna jest Pani bardziej do taty czy do mamy?

Do obojga. Pół na pół. Rodzice są dla mnie wielkimi autorytetami, ale też przyjaciółmi. Zawsze mogę liczyć na ich mądrą radę i wsparcie. Kiedy zachorowałam na nowotwór, byli przy mnie dzień i noc. Tata czytał mi bajki, rozśmieszał mnie, przekręcając imiona bohaterów, a nawet dla żartu pchał wózek inwalidzki, na którym musiałam wtedy jeździć. Powiem szczerze: z tatą nigdy się nie nudzę. Jeździliśmy razem na skuterze, woził mnie na sankach, zabierał na wycieczki. I ani przez chwilę nie wątpił, że wyzdrowieję. Wspaniałym człowiekiem był też mój dziadek ze strony taty, który studiował na Politechnice Gdańskiej. Bardzo bliska jest mi również ciocia Helena, siostra mojej mamy.

Rodzice chcieli, żeby została Pani aktorką?

Przede wszystkim chcieli, żebym była szczęśliwa i robiła to, co kocham. A ja nie miałam innego pomysłu na siebie.

Podobno została Pani aktorką, bo lubiła nosić długie suknie?

To był jeden z ważnych powodów (śmiech). Z aktorstwem wiązało się jeszcze inne moje marzenie, żeby mieć długie włosy. Od dziecka lubiłam występować i wyrażać na scenie moje emocje. Już w wieku pięciu lat wiedziałam, że chcę być

W młodości modelka, dziś aktorka, a w wolnych chwilach zielarka. Mieszka w Warszawie i na Podlasiu, gdzie znajduje ukochany spokój.



W 1998 roku razem z Jerzym Buzkiem, ówczesnym premierem, została przyjęta na prywatnej audiencji przez Jana Pawła II.

ŹRÓDŁO SIŁY

Mama jest katoliczką, a tata – luteraninem. Ona została ochrzczona w Kościele katolickim. „Nie trzeba stawać po żadnej ze stron. To gra do tej samej bramki, tylko różne taktyki" – mówi i podkreśla, że rodzice są jej siłą.

Fot.: East News (2), PAP, Instagram.com/agata.buzek_official

na lepsze

aktorką. Organizowałam przebieranki i bawiłam się w teatr. A potem bywało tak, że jednego dnia musiałam trzy razy zmieniać miejsca zamieszkania i wcielać się w różne postaci. Grałam kilka filmów jednocześnie. Musiałam być elastyczna i dyspozycyjna.

Za to płaci się ogromną cenę?
To prawda. Każda rola pozostaje w nas na zawsze. Ale ja nigdy nie żałowałam tego, że wybrałam taki zawód. Aktorstwo to moja miłość. Umiem też przepraszać i przyznać się do błędu.

Ceni Pani skromność?
Oczywiście. Dla mnie skromność jest zaletą i myślę, że ułatwia życie. Wiąże się też z uważnością na innych i umiejętnością ich doceniania.

Co Pani robi obecnie?
Moje życie zawodowe było bardzo intensywne. Teraz dużo czytam, zajmuję się zielarstwem, zbieram zioła. Przeglądam nowe scenariusze. Wybieram to, co przynosi życie. Jadam bez pośpiechu. Delektuję się ciszą. Jestem wegetarianką.

Co jest najprzyjemniejsze w zawodzie aktora?
Różnorodność. Co chwilę robi się coś innego.

Pani słabe strony?
Może jestem za delikatna. I nie za bardzo wysportowana. To nie jest atut w zawodzie aktora.

Dużo Pani robi dla innych.
Staram się być aktywna. Działam na rzecz bliźnich. Bardzo lubię też pomagać zwierzętom. Sama mam suczkę Helenę, adoptowaną ze schroniska. W Albanii uratowałam dwa psy. Jeden z nich przez kilka miesięcy był pod kroplówką, a o dobrą opiekę weterynaryjną nie było tam łatwo. Dziś jest psem ratownikiem wodnym. Walczyłam o te psy z ogromną determinacją.

A co robi Pani dla siebie?
Sporo czasu spędzam w samotności. Uciekam od stresu. Od blichtru. Jestem coraz bardziej schowana. W gospodarstwie na Podlasiu ładuję akumulatory. Na odludziu nie czuję się przez nikogo obserwowana i oceniana. Sąsiedzi patrzą tylko na to, czy umiem jeździć na rowerze albo czy znam się na rodzajach jabłek. Fajnie jest z nimi pogadać.

Co sprawia Pani obecnie największą radość ?
Spacery z psami. Lubię ciszę, minimalizm i naturę. Robótki ręczne. Kolorowe i świecące. Najbardziej relaksuje mnie szydełkowanie i robienie na drutach. Przez całą zimę robię czapki, szaliki i sprzedaję je na aukcjach dla czworonożnych przyjaciół. Lubię też malować szafki. Angażuję się w pomoc chorym dzieciom. Myślę, że niezależnie od trudności czy choroby, w głębi serca każdy człowiek ma te same pragnienia. Kocham kwiaty. Prowadzę dwa domy – w Warszawie i na Podlasiu. W każdym czuję się dobrze. Kiedy jestem w Warszawie naprawiam starą biżuterię. Łączę rzeczy, które się rozsypały i wytwarzam nowe. Na wsi robię rzeczy z drewna, na przykład naprawiam fotel.


Pięcioletnia Agata miała sen, by stać się aktorką i grać księżniczkę! – wyznała na Instagramie. To marzenie spełniła.



Czuje się szczęściarą, bo w mamie Ludgardzie zawsze miała najlepszą przyjaciółkę.

W życiu najistotniejsza jest miłość?
Oczywiście. Ale nie tylko miłość do mężczyzny – w tej materii wszystko z czasem się układa. Mam na myśli miłość do świata, ludzi, zwierząt. Bardzo chciałabym zmieniać świat na lepsze. Ważne, żeby mieć w sobie miłość i obdarzać nią innych, bo więcej szczęścia daje dawanie niż branie. Moi rodzice doskonale o tym wiedzą. Byłam z tatą w każdym ważnym momencie jego życia. Czasem wystarczy, że się przytulimy, i świat od razu staje się piękniejszy. A mama jest moją najlepszą przyjaciółką.

Jest Pani otwarta na uczucie?
Przed miłością nie można się wzbraniać. Przychodzi nieoczekiwanie i trzeba ją przyjąć.

Czego życzy sobie Pani na najbliższe lata?
Pogodnych dni, zdrowia. Dobrych ról. Dużo miłości. Korzystając z okazji chciałabym powiedzieć głośno: Kocham Cię tato. Przy tobie czuję się bezpieczna. Od dziecka towarzyszyła mi absolutna miłość rodziców i akceptacja. Po wielu latach widzę, jak mało osób dostało ten skarb swoich bliskich. Jestem szczęściarą.

Rozmawiała: Iwona Rojek

Miłość od pierwszego spojrzenia

Nadal patrzą na siebie z czułością i ciekawością. Wspólne życie wciąż daje im radość, a planów na przyszłość zdecydowanie nie brakuje.

Była już gwiazdą estrady i właśnie wróciła z wypoczynku w Kalifornii, gdy podczas tournée po Polsce zawitała do Biskupca. Elżbieta Jodłowska (79) miała wystąpić w kinie „Millenium". Ponieważ nie było tam garderoby dla artystów, skierowano ją do kasy, gdzie mogła przygotować się do koncertu. Nagle zauważyła mężczyznę, który obserwował ją przez małe okienko. – Patrzył jak zaczarowany, bo byłam ubrana tylko w moją kalifornijską opaleniznę – wspomina aktorka. Był nim Tomasz Heller, pracujący wówczas w Olsztynie zootechnik. Po występie zaprosił artystkę na dancing.

Opiekun i menedżer

Tego wieczoru bawili się w restauracji „Cztery asy". Przez całą noc tańczyli przy granych na okrągło „Kaczuszkach". Dla Tomasza była to miłość od pierwszego spojrzenia. Rankiem ona musiała wracać do Warszawy, on do Olsztyna. Obiecali sobie, że znów się spotkają.

Początkowo ich uczucie rozwijało się dzięki listom i telefonom. – Typowy związek na odległość – żartuje Elżbieta. W końcu Tomasz uznał, że skoro los skrzyżował ich drogi, nie powinni widywać się tylko od czasu do czasu. Zostawił pracę i przeprowadził się do Warszawy. Wkrótce wzięli ślub, a potem na świecie pojawił się ich syn Bartek. Oboje mieli już dzieci z wcześniejszych związków – Elżbieta córkę Dominikę, a Tomasz syna Pawła.



Córka Dominika mieszka w Teksasie. Jest szczęśliwą mamą bliźniaczek.

Mąż coraz bardziej angażował się też w zawodowe życie ukochanej. Organizował jej trasy koncertowe. Gdy w Polsce nadeszły trudniejsze czasy, małżonkowie postanowili spróbować szczęścia za oceanem.

Wszystko od nowa

Osiedlili się w Los Angeles. Elżbieta nie zamierzała bezczynnie czekać na propozycje. Zgłosiła się do Polsko-Amerykańskiego Zespołu Teatralnego im. Heleny Modrzejewskiej i dostała rolę w „Kramie z piosenkami" u boku Barbary Krafftówny. Z pomocą męża stworzyła też polonijną rozgłośnię Radio Ela.

– Nasze radio nadawało w każdą niedzielę, ale za użyczenie miejsca w eterze musieliśmy płacić każdorazowo 350 dolarów – opowiada aktorka. Żeby utrzymać rozgłośnię, oboje podejmowali się różnych zajęć. W końcu uznali, że czas wrócić do Polski.

Elżbieta przyleciała do Warszawy na początku 1996 roku. Tomasz został jeszcze w Stanach, by pozamykać ich sprawy. Po kilku miesiącach dołączył do żony. – W Polsce nikt na mnie nie czekał. Musiałam zaczynać wszystko od nowa – przyznaje gwiazda „Kabareciku Olgi Lipińskiej". Mogła jednak liczyć na męża.

Dba o jej szczęście

Gdy zbliżała się do sześćdziesiątki, zamiast myśleć o emeryturze, napisała sztukę „Klimakterium... i już". Spektakl wyprodukował jej mąż. Elżbieta zaprosiła do niego przyjaciółki z „Babskiego Kabaretu", a Tomasz po raz kolejny udowodnił, że świetnie odnajduje się w artystycznym świecie. Dziś prowadzi własną agencję artystyczną, jest menedżerem żony oraz producentem jej recitali i spektakli. – Dbam, żeby Eli niczego nie brakowało do szczęścia – mówi.

I to prawda, bo on wciąż patrzy na nią tak jak wtedy, gdy zobaczył ją przez okienko kasy kina w Biskupcu. Tamto spotkanie przerodziło się w miłość, która przetrwała przeprowadzki, emigrację i trudniejsze chwile w życiu. A oni nadal najlepiej czują się razem.





Spektakle, których jest współautorką, dają jej sporo okazji do zabawy na scenie.

Fot.: A.P. (2), archiwum Elżbiety Jodłowskiej, Reporter

ler



Przy Tomaszu od lat czuje się szczęśliwa i spełniona.





– Jest najfajniejszym mężczyzną w moim życiu. Dajemy sobie poczucie bezpieczeństwa i wolność – mówi o mężu.

REKLAMA

Zupełnie nowy!

Teraz **WIĘCEJ STRON!**
Co miesiąc ponad
100 PORAD i INSPIRACJI!



NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy lub zamów w prenumeracie na **czytelnia.pl**

Dariusz Kowalski

Matka Boża jest najleps

Choć dorastał w katolickim domu, żywą wiarę odnalazł później. To zmieniło wszystko. Kiedyś z żoną cudem uniknęli wypadku.


Na pl. św. Piotra w Watykanie.


Z żoną Barbarą zawierzyli swoje życie Panu Jezusowi.

Aktor wspomina, że jako dziecko słyszał, jak jego ojciec śpiewał „Godzinki", pamięta też, że mama chodziła siedem kilometrów do kościoła. To tam narodziła się jego głęboka relacja z Matką Bożą. – My nie czcimy ikony, nie czcimy obrazu. My czcimy Matkę Boga – podkreśla Dariusz Kowalski (62). – Myślę, że trzeba dorosnąć do pokory, żeby uklęknąć, wziąć różaniec, i zacząć się modlić. Biorę różaniec i się modlę. Bo tak powiedziała Matka Boża – zapewnia. – Matka Boża jest najlepszą nauczycielką – przekonuje.

„Biorę różaniec i się modlę. Bo tak powiedziała Matka Boża"

Diabłu ogarek...

Dariusz Kowalski to ceniony aktor teatralny i telewizyjny, który ogromną, popularność zyskał właśnie dzięki roli Janusza Tracza. W serialu „Plebania" stworzył genialną kreację bezwzględnego biznesmena, który nigdy nie liczył się z ludźmi i stał się uosobieniem serialowego zła. Tracz czytane wspak: Czart. Prywatnie jest przeciwieństwem bohatera, którego zagrał niezwykle sugestywnie. Kiedyś pewna pani chciała go wyprosić z kościoła. – Co pan tu robi? – zapytała oburzona.

Dariusz Kowalski dorastał w katolickim domu, był ministrantem, myślał nawet o kapłaństwie, ale zwyciężyło aktorstwo. – Kiedy poszedłem na studia, stwierdziłem nagle, że będę układał swoje życie po swojemu, tak jakbym powiedział Panu Bogu, żeby On zszedł z tronu i teraz ja się na nim rozsiądę – mówi. Dziś wie, że wtedy też Bóg mu towarzyszył.

Zaczęły dziać się cuda

Poznał ukochaną Barbarę, wzięli ślub, urodziła się ich córka. – Żyliśmy tak po prostu, jak to często bywa w rodzinie katolickiej – idziemy na Mszę św., a potem do supermarketu – Panu Bogu świeczkę i diabłu ogarek, jak mówi przysłowie – opowiada.

W pewnym momencie poczuli, że czegoś im brakuje, że potrzebują pomocy. – Znajomy kapłan powiedział nam, żebyśmy zaprosili do swojej codzienności Jezusa, żebyśmy oddali Mu nasze życie – wspomina aktor. Tak zrobili.

– To wszystko zmieniło, od tego momentu w naszym życiu zaczęły dziać się cuda – zapewnia. Mimo że nadal zdarzają im się kryzysy, z Bożą pomocą zawsze je pokonują.

Nawet wiadomość o chorobie nowotworowej żony, która przyszła kilkanaście lat temu, przyjęli w duchu wiary i wdzięczności. – Zanim otrzymaliśmy wyniki, najpierw podziękowaliśmy Bogu za to, za te wyniki, z góry, bo nie wiedzieliśmy, czy po tym, jak już je otrzymamy, będzie nas stać na to, żeby za nie podziękować – wyznał artysta. Oboje chętnie dają świadectwa


W serialu „Plebania" zagrał człowieka pozbawionego skrupułów.


Dariusz Kowalski nie kryje, że wiara jest dla niego najważniejsza.

Fot.: East News, Forum, Akpa, Facebook.com/strefadwaly, Facebook.com/albertzamosc

zą nauczycielką





Nie wyobrażam sobie dnia bez różańca – mówi aktor.

swojej wiary i tego, co Bóg czyni w ich życiu.

Dariusz Kowalski stara się przyjąć postawę ufności i pokory, postawę dziecka wobec dobrego Ojca, którym jest Bóg. – Wiara każe mi oddać stery mojego życia w Jego ręce. On mnie tyle razy ratował z pułapek moich własnych pomysłów na życie... – podsumowuje artysta.

Kiedyś na przykład razem z żoną cudownie uniknął wypadku. – Wróciliśmy do domu – i oboje mieliśmy niesamowite odczucie, że zaczynamy życie od nowa. Że znowu je nam podarowano. Bóg dopuszcza różne doświadczenia, żebyśmy budowali swoją wiarę i ufność – opowiada.

Nie spuszcza mnie z oka

Aktor chętnie bierze udział nie tylko w akcjach charytatywnych, ale także w różnych spotkaniach i wydarzeniach ewangelizacyjnych, gdzie dzieli się swoim świadectwem. – Czasami ktoś gdzieś usłyszy, że przyznaję się do tego, iż jestem wierzący, i zaprasza mnie, abym przyjechał i opowiedział o swojej wierze, o doświadczeniu obecności Boga w moim życiu – mówi. – Jadę i opowiadam o tych wszystkich cudach, jakich On dla mnie dokonał i dokonuje. Jemu zawdzięczam wszystko: życie, rodzinę, aktorstwo. Od Niego dostałem talent. W Nim wszystko ma sens, nawet cierpienie. Nie spuszcza mnie z oka nawet na chwilę – mówi aktor.



Z żoną Barbarą chętnie dają świadectwo wiary.

Dariusz Kowalski był również scenarzystą i reżyserem koncertu pt. „Biblia nasza królowa”, podczas Światowych Dni Młodzieży w Lizbonie, które odbywały się w sierpniu 2023 roku. Koncert był poświęcony Matce Bożej w historii naszego kraju.

To skłoniło aktora to podzielenia się refleksją związaną z pierwszymi Światowymi Dniami Młodzieży. – Brałem udział w I ŚDM w Rzymie, ale klimat był podobny do tego, który panował w Lizbonie. Młodzi ludzie z całego świata, radośni, przyjaźnie do siebie nastawieni, wielbiący Boga... coś niesamowitego – wspomina z uśmiechem.

Marta Kwiecińska

Robimy to, naszym pow



Są wdzięczni za każdy kolejny dzień.

Pokazują innym małżeństwom, jak się porozumieć. Wykorzystują do tego własne błędy i problemy.

W rodzinnym domu Marty wiara była i jest najważniejsza.

– Rodzice byli zaangażowani w Ruch Światło-Życie, ja też w nim działałam. Dlatego od zawsze wiedziałam, że mój przyszły mąż musi być również osobą głęboko wierzącą – wspomina.

Mateusza poznała na dyskotece. Był rok 2006, a on wrócił z zagranicy, gdzie pracował całe wakacje.

– Postanowiliśmy z kolegą, że pójdziemy poszukać żon. Jemu udało się za pierwszym, mnie za drugim razem – uśmiecha się mężczyzna.

Zaczęli się spotykać, prowadzili długie rozmowy. Marta była wtedy animatorką w ruchu oazowym.

Krok po kroku, odrzucała wątpliwości

– Nie byłam pewna, czy będziemy razem. Mateusz, choć wychowany w religijnej rodzinie, na jakiś czas odsunął się od Boga. Jednak im bardziej go poznawałam, tym mniej miałam wątpliwości. Mateusz jest pasjonatem – jak się w coś angażuje, to całym sobą – podkreśla.

Razem słuchali nagrań ks. Pawlukiewicza, a Mateusz z powrotem zaczął chodzić do kościoła. Gdy znowu pojechał do pracy za granicę, wiele się w nim zmieniło.

Rok po poznaniu się oboje byli już po spowiedzi generalnej. Pobrali się w 2008 r. Na początku nie było łatwo: pracowali na stażach, ledwo wiążąc koniec z końcem, pojawiły się też problemy z poczęciem dziecka.

Dzięki ich wytrwałości w wierze i trzymaniu się razem, wszystko zaczęło się pomału układać. Doczekali się czterech synów. Jan Krzysztof, Ignacy oraz Tobiasz są ich szczęściem i dumą.

> „Nie była pewna, czy będą razem. Mateusz na jakiś czas odsunął się od Boga.”

Trzech starszych zostało ministrantami.

– Codziennie wieczorem razem się modlimy. Naszym zwyczajem, oprócz odmówienia podstawowych modlitw, są spontaniczne podziękowanie czy prośba, zaniesione do Boga. To piękne i wzruszające. A dzięki wypowiadanym przez synów słowom wiemy też, co ich cieszy, co sprawia kłopot czy smutek – zaznacza Mateusz.

Pół roku po ślubie związali się z Domowym Kościołem.

– Dzięki uczestnictwu w tej wspólnocie nawzajem się mobilizujemy na comiesięcznych spotkaniach. Mówimy wtedy o tym, co pomaga, a co jest przeszkodą w rozwoju naszego życia – mówią.

Po prostu bardzo lubią ze sobą być

Małżeństwo zbudowali na rozmowach. Do tej pory starają się codziennie wieczorem spędzić trochę czasu we dwoje.

Zdarzało się, że w natłoku obowiązków domowych i zawodowych to były dosłownie chwile. Lubią czytać książki, obejrzeć dobry film. To też jest dla obojga dobry powód do rozmowy i podzielenia się wrażeniami.

Gdy przed laty byli na waka-



Ślub z Mateuszem.

Fot.: Mikołaj Sucheccki/archiwum domowe (4)

z Radomia

co jest ołaniem



Bliskość w rodzinie tworzy się codziennie…



Gry planszowe też mogą wzmacniać więzi między rodzicami i dziećmi.

cjach z dziećmi, 5-letni wówczas Jaś zaczął wypytywać o kwestie wiary. Chciał wiedzieć, czym są np. spowiedź czy niebo.

– Postanowiłem stworzyć grę, która w przystępny sposób tłumaczyłaby dzieciom wiarę. Pomysł okazał się trafiony, zwłaszcza że i nasi pozostali synowie, kiedy mieli też około 5 lat, pytali o to samo – wspomina Mateusz.

Gdy nadeszła pandemia, postanowili z żoną wydać grę w plikach, które można było wydrukować. Zorientowali się, że to nazbyt kłopotliwe dla potencjalnych graczy, dlatego wpadli na pomysł, żeby powstała gra planszowa „Droga do nieba". Założyli zbiórkę na jednym z portali – chętni mogli kupić grę w przedsprzedaży. Choć wiedzieli, że jest wartościowa, mieli obawy, że jako katolicka, może spotkać się z hejtem. Tak się nie stało. Gra okazała się sukcesem, pomaga wielu rodzicom w przekazywaniu wiary w przystępny sposób. Pojawiła się również inna refleksja.

– Dostrzegaliśmy, że zanim dzieci rozpoczynają przygotowania do Pierwszej Komunii Świętej, wiele małżeństw doświadcza już poważnych trudności lub kryzysów. To utwierdziło nas w przekonaniu, jak bardzo potrzebne są narzędzia pomagające małżonkom na nowo ze sobą rozmawiać i budować bliskość – mówi Marta.

Z pomocą miała przyjść kolejna gra, którą państwo Kwiecińscy wymyślili wspólnie. Tworząc ją, opierali się na doświadczeniach małżeńskich swoich i innych małżeństw oraz z wiedzy zaczerpniętej z różnych kursów i publikacji.

Ludzie dziękują im za ich działalność

Bywają tematy, na które małżeństwa, mimo łączącej je miłości i bliskości, nie umieją rozmawiać. Powody mogą być różne, np. nieśmiałość lub uznanie, że dana kwestia nie wymaga omówienia. Gra „Umówieni" ma pomóc parom w szeroko pojętym zrozumieniu się, a tym samym pogłębić ich więź małżeńską.

– Dostajemy informacje od tych, którzy już ją kupili, że jest bardzo przydatna. Uczy jak aktywnie mówić i słuchać. Czasami po prostu łatwiej porozumieć się w niekonwencjonalny sposób – mówi Marta.

„Marzą, żeby to, co robią, działało i budowało ich jako małżeństwo i rodzinę."

Mają mnóstwo informacji od par, które grały w „Umówionych" i którym udało się przezwyciężyć rozmaite trudności.

– Jedno z małżeństw było pokłócone, nie rozmawiało ze sobą, ale oboje zasiedli do gry. Przy pomocy kart wybrali temat do rozmowy i potem łatwo już poszło – opowiada Marta.

Oboje są aktywni i na innych polach. Ukończyli kurs finansowy, Mateusz jest z wykształcenia ekonomistą, dzięki czemu pomagają nie tylko sobie, ale i innym zarządzać budżetem.

– My sami prowadzimy budżet domowy, robimy listy wydatków okresowych, np. rocznych. Dzięki temu, że planujemy je z wyprzedzeniem, jesteśmy spokojniejsi i przygotowani na różne okoliczności – uśmiecha się Mateusz.

Są aktywni na Facebooku, Instagramie, TikToku i Youtube. Mają w ofercie, m.in. ebook „Umówieni na randkę – 65 gotowych pomysłów" i platformę „Kursy rozwojowe dla par". Wakacje spędzają aktywnie, przeważnie jeżdżąc po Polsce. Zawsze tak planują dojazd np. nad morze, by po drodze zwiedzić inne miasta. Dzięki temu dzieci poznały już kawałek ojczyzny.

– W ostatnie wakacje byliśmy za granicą, pokazaliśmy dzieciom Rzym. Sami byliśmy tam w podróży poślubnej i to były niezapomniane przeżycia – wspominają.

Marzą, żeby to, co robią, działało i budowało ich jako małżeństwo i rodzinę, a jednocześnie pomagało innym małżonkom rozwijać bliskość, lepiej się rozumieć i pielęgnować swoją relację.

– Bliskość tworzymy codziennie: myślą, słowem i czynem. A nasze działania w realu i przestrzeni internetowej, by małżeństwa i rodziny trwały, to praca, do której czujemy powołanie – zapewniają.

Mikołaj Suchecki

To będzie wycieczka w głąb historii i w głąb ziemi, do krainy pradawnych legend. Każdego zaskoczy i zaczaruje.



Twierdzę w Chęcinach wzniesiono na przełomie XIII i XIV w. i przez stulecia była największą polską warownią.

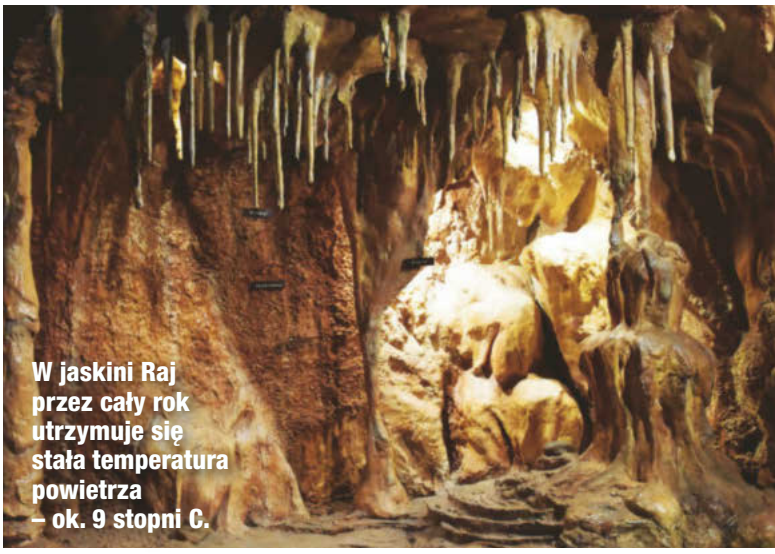
Magiczne Świętokrzyskie



Święty Krzyż przyciąga wielu pielgrzymów. Po modlitwach można zwiedzać okolicę.



Góry Świętokrzyskie uznawane są za najstarsze w Polsce i jedne z najstarszych w Europie.



W jaskini Raj przez cały rok utrzymuje się stała temperatura powietrza – ok. 9 stopni C.

Kiedyś przechadzały się tu po plaży dinozaury – 160 mln lat wstecz, gdy falowało tu całkiem ciepłe morze... W latach 70. XX w. naukowcy odnajdywali w skałach Gór Świętokrzyskich tajemnicze odciski wielkich łap z pazurami. Były też kości. Łysa Góra zaś (594 m n.p.m.) od wieków była kojarzona ze zlotami różnych bab jag, latających na miotłach wokół jej szczytu. Do tego najstarsze sanktuarium, w którym przechowywane są święte relikwie, i jedna z najwspanialszych polskich jaskiń.

Nie do zdobycia

Takie założenie przyświecało budowniczym twierdzy w Chęcinach, którą wzniesiono na skalistym grzbiecie górującego nad okolicą wzniesienia. I można uznać, że prawie się udało, bo przez 250 lat warownia pozostawała niezdobyta przez wroga. Do zamku przybywali znamienici goście (np. Bona Sforza), a w lochach więziono jeńców i zdrajców. Twierdza nie przetrwała niestety najazdów w XVII w. oraz dwóch wojen światowych...

Na dziedzińcu zachowała się niezwykła studnia – wykuta w skale na głębokość aż 100 metrów. Podobno prowadził od niej podziemny korytarz do kościoła w Chęcinach, którym podczas oblężenia można było dostarczać zaopatrzenie.

Ruiny, wciąż remontowane, robią wrażenie. Z wież można podziwiać panoramę, zwiedzić skarbiec i piwnice. Można nawet zakuć się w dyby!

Raj pod ziemią

To najpiękniejsza polska jaskinia krasowa. 50 tys. lat temu żyli w niej neandertalczycy, do dziś zachowały się ich ślady. Jaskinia Raj, choć nie za duża, to niepodważalnie piękna, zabiera nas w podróż w naprawdę daleką przeszłość. Podobnie jak wizyta w kieleckim Geoparku. Można tam zajrzeć w głąb Ziemi, zostać naukowcem w geolaboratorium, przemieścić się w czasie za pomocą kapsuły badawczej. Albo wziąć do ręki kawałek prehistorii – podczas warsztatów szlifuje się i poleruje skały, liczące około 360 mln lat, zawierające skamieniałości!

Miejsce mocy

Jedno z najwyższych wzniesień Gór Świętokrzyskich, Łysą Górę, dawni Słowianie uznawali za miejsce mocy i sabatów czarownic. W średniowieczu wzniesiono tu klasztor, w którym przechowywane są relikwie Drzewa Krzyża Świętego. Według tradycji, trafiły tu już w XI wieku za sprawą księcia węgierskiego Emeryka. Od tamtej pory Święty Krzyż jest miejscem pielgrzymek, ale też jednym z najbardziej tajemniczych zakątków Gór Świętokrzyskich. To najstarsze polskie sanktuarium, do którego wędrują pielgrzymi. Warte uwagi jest wnętrze kościoła, z piękną kopułą w kaplicy Oleśnickich. Urzeknie też samo otoczenie opactwa. Nieopodal znajduje się punkt widokowy na gołoborzu (skalnym rumowisku). Pięknie tu jest i tajemniczo.



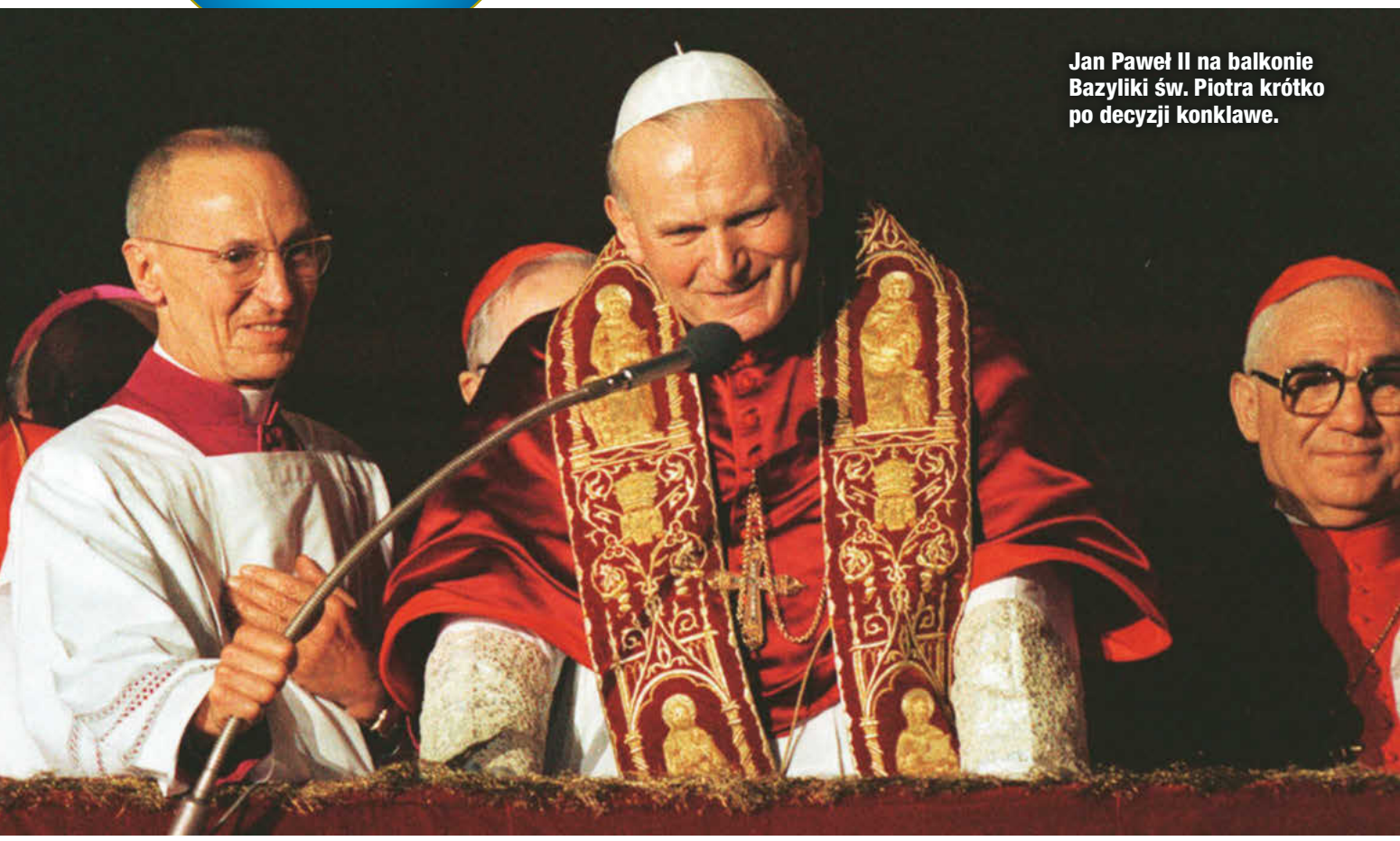
Gołoborza na Łysej Górze.

KAPLICZKA EMERYKA



Warto zatrzymać się przy kamiennym pielgrzymie – figurze węgierskiego księcia Emeryka, stojącej przy wejściu do Świętokrzyskiego Parku Narodowego. Legenda mówi, że pielgrzym cały czas wędruje do klasztoru – figura co rok przesuwa się o ziarenko piasku w stronę sanktuarium na Świętym Krzyżu. Kiedy Emeryk w końcu dotrze na szczyt, nastąpi koniec świata…

Fot.: Adobe Stock (6)



Jan Paweł II na balkonie Bazyliki św. Piotra krótko po decyzji konklawe.

Patroni wyboru Polaka na tron Piotrowy

Przed konklawe kard. Karol Wojtyła modlił się w małej kapliczce. Słowa, które tam przeczytał, skierowane do św. Ignacego Loyoli, okazały się prorocze także dla niego.

Świat oniemiał, gdy 16 października 1978 r., po tym, jak z komina Kaplicy Sykstyńskiej popłynął długo wyczekiwany biały dym, media poinformowały, że nowym papieżem został Polak. Pierwszy cudzoziemiec, po 455 latach nieprzerwanego zasiadania Włochów na tronie Piotrowym, i pierwszy Polak w historii Kościoła. – Najdostojniejsi kardynałowie powołali nowego biskupa Rzymu. Powołali go z dalekiego kraju – powiedział Jan Paweł II do licznie zebranych na pl. św. Piotra wiernych, którzy witali go z entuzjazmem.

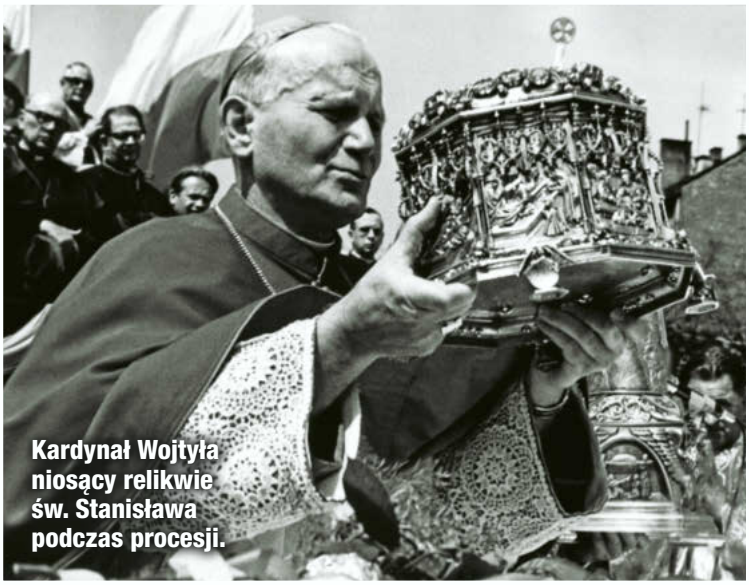
Jan Paweł dużą wagę przywiązywał do tego, że 16 października, gdy został wyniesiony tak wysoko, Kościół w Polsce wspomina w liturgii św. Jadwigę Śląską.



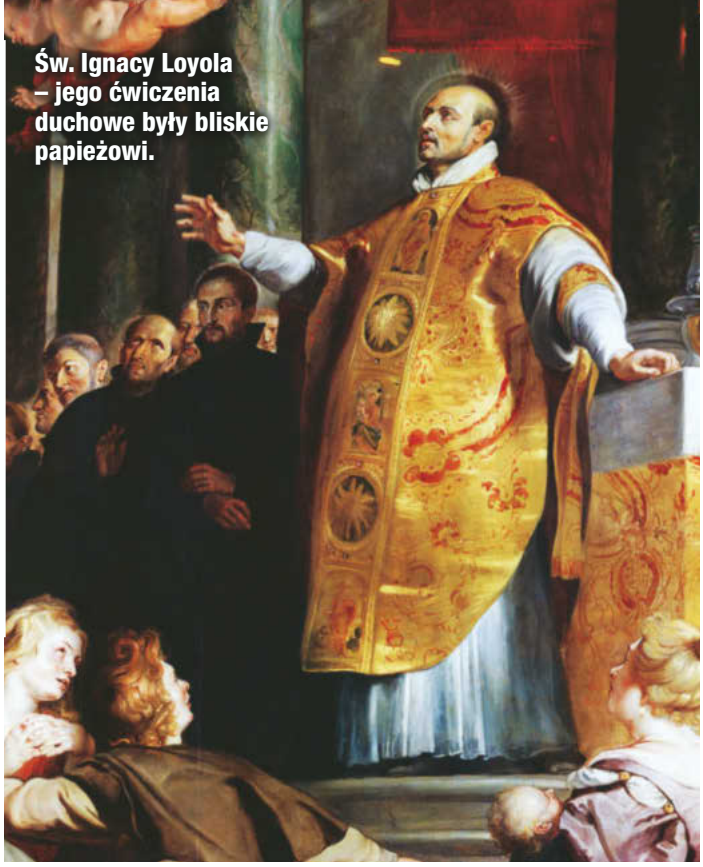
Wspomnienie liturgiczne św. Jadwigi Śląskiej przypada 16 października.

Mam, jak wiecie dobrze, szczególne powody...

– Jestem głęboko przekonany, że w tamtym pamiętnym dniu św. Jadwiga stała się również Patronką wyboru pierwszego w dziejach Polaka na stolicę św. Piotra – pisał Ojciec Święty w liście do bp. Henryka Gulbinowicza. – A wydarzyło się to – powiem otwarcie, co czuję – nie przez jakiś ślepy traf właśnie w tym dniu, w którym Umiłowani Rodacy moi, zwłaszcza ci z Dolnego Śląska i z Opolszczyzny oraz inni przebywający w Trzebnicy na uroczystościach ku czci św. Jadwigi, modlili się o szczęśli-



Kardynał Wojtyła niosący relikwie św. Stanisława podczas procesji.



Św. Ignacy Loyola – jego ćwiczenia duchowe były bliskie papieżowi.

wy wybór Papieża – podkreślał Jan Paweł II.

On sam, jako biskup, a potem kardynał, wiele razy klękał przy grobie tej patronki w sanktuarium w Trzebnicy. Św. Jadwiga Śląska była mu bardzo bliska.

Pochodziła z bogatego rodu niemieckiego Andechs i gdy miała 8 lat, wydano za mąż za Henryka Brodatego. Szybko nauczyła się polskiego i pokochała nową ojczyznę. Doczekali się siedmiorga dzieci. Jadwiga i jej mąż 28 lat żyli w czystości. Księżna spała na twardym łożu, by się umartwiać, chodziła boso, każdy dzień wypełniała wielogodzinnymi modlitwami. Niosła wsparcie potrzebującym; odwiedzała chorych w domach i więźniów w lochach, na zamku założyła szpital. Przeżyła śmierć szóstki swoich dzieci. Pięcioro nie dożyło dorosłości, a ukochany syn, Henryk Pobożny jako wódz wojsk chrześcijańskich poległ w bitwie z Tatarami pod Legnicą w 1241 r. Została jej tylko Gertruda. Po śmierci męża Jadwiga zamieszkała w klasztorze w Trzebnicy, który ufundowała. Tam pościła i pokutowała do swoich ostatnich dni. Miała blisko córkę i wnuczkę, które były tam mniszkami.

Podczas pierwszej pielgrzymki do Ojczyzny, w 1979 r., papież przywiózł z Rzymu dla sanktuarium w Trzebnicy kielich i świecę paschalną. – Mam, jak wiecie dobrze, szczególne powody do przekazania tego wotum – wyznał.

Przyjaciel papieża, kardynał Andrzej Maria Deskur, po latach opowiedział o niezwykłym przeżyciu, jakie stało się udziałem Karola Wojtyły przed pamiętnym październikowym konklawe w 1978 r.

W Rzymie będę wam przychylny

Tydzień wcześniej wybrali się razem na wycieczkę poza Rzym, nad jezioro Vico. W drodze powrotnej zatrzymali się przy kaplicy w miejscowości La Storta, nieopodal Rzymu.

Tam, kilka stuleci wcześniej, w 1537 r., przyszły święty – Ignacy Loyola, który z towarzyszami zmierzał do Rzymu do papieża, miał nadprzyrodzoną wizję. Ujrzał Boga Ojca i Jezusa niosącego na ramionach krzyż. – Chcę, abyś wziął tego człowieka za swojego sługę – powiedział do Jezusa Bóg Ojciec, a następnie rzekł do Ignacego i jego towarzyszy – „Romae vobis propitius ero" (W Rzymie będę wam przychylny). Ta wizja umocniła Ignacego Loyolę w zamiarze założenia nowego zakonu – jezuitów.

A słowa, które wtedy usłyszał, są widoczne nad ołtarzem w kaplicy.

Kardynał Karol Wojtyła długo trwał tam na modlitwie. Zapewne zastanawiał się, co dla niego, przed zbliżającym się konklawe, oznacza ta obietnica. – Jestem przekonany, że podczas adoracji Najświętszego Sakramentu w tej kaplicy kardynał Wojtyła przeżył widzenie duchowe – twierdził kard. Andrzej Deskur, który bardzo dobrze znał przyszłego papieża.

Jako papież chciał obrać imię Stanisław

Metropolita krakowski, przed wyjazdem do Rzymu, pracował nad poematem poświęconym św. Stanisławowi Biskupowi. Utwór powstawał między końcem września a początkiem października 1978 r. Kard. Wojtyła zabrał go do Rzymu, by w wolnych chwilach pracować nad tekstem. „Był człowiek, w którym moja ziemia ujrzała, że jest związana z niebem..." – tak brzmi fragment tekstu.

Św. Stanisław Biskup, który w sporze z monarchą okazał się niezłomny i na rozkaz Bolesława Śmiałego został brutalnie zamordowany przy ołtarzu – był bardzo bliski Karolowi Wojtyle. Tak jak święty ze Szczepanowa w 1072 r., tak on kilka wieków później został biskupem krakowskim.

Podobno kardynał Karol Wojtyła, po tym, gdy w decydującym głosowaniu podczas konklawe uzyskał wymaganą większość głosów, chciał jako papież obrać imię Stanisław. Ostatecznie jednak zdecydował się na inne rozwiązanie.

Uznał, że skoro pontyfikat jego poprzednika, Jana Pawła I, trwał zaledwie 33 dni, on powinien go – jak wyznał później – „nie tylko kontynuować, ale niejako podjąć w samym punkcie wyjścia, o którym świadczy naprzód wybór tych dwu właśnie imion". Do tego zachęcał go również prymas Polski, kard. Stefan Wyszyński, który był obecny podczas konklawe.



Święty Stanisław Biskup – męczennik, główny patron Polski.

Fot.: East News (4), Andrzej Stolarczyk/FOTONOVA

Czas na szarlotkę

Jesienne ciasta i ciastka z jabłkami kuszą aromatem i smakiem. To idealny pretekst, by zwolnić i celebrować tę piękną, złotą porę roku.





Warto wiedzieć!

Skropienie pokrojonych jabłek sokiem z cytryny nie tylko chroni je przed ciemnieniem. Zawarty w niej kwas podkreśla naturalną słodycz owoców w cieście. Jeśli pieczesz szarlotkę, wybierz np. szarą renetę lub antonówkę – owoce nie rozpadną się na papkę.

Chrupiące zawijaski

SKŁADNIKI:

• 200 ml mleka • 42 g świeżych drożdży • 500 g mąki pszennej • 40 g + 2 łyżki drobnego cukru • 1 jajko • 75 g miękkiego masła • 4-5 jabłek kwaśnych • 3 łyżki konfitury morelowej • 2 cukry waniliowe • sól • olej do głębokiego smażenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Drożdże rozetrzyj w letnim mleku, odstaw na 15 minut. Wymieszaj w misce przesianą mąkę, szczyptę soli oraz 40 g cukru i jajko. Wlej rozczyn. Wyrabiaj wszystko ok. 5 minut. Dodaj pokrojone na nieduże kawałki masło. Wyrób znów wszystko. Ciasto odstaw w ciepłe miejsce na godzinę.

2. Jabłka umyj, oczyść, pokrój w cienkie plasterki. Ciasto szybko zagnieć i cienko rozwałkuj w długi prostokąt. Posmaruj konfiturą, połóż plasterki jabłek, oprósz 1 op. cukru waniliowego, zwiń jak roladę. Pokrój na 20 plastrów. Smaż 2-4 minuty w głębokim oleju, osącz. Posyp 2 łyżkami cukru wymieszanymi z drugim op. cukru waniliowego.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut
SZTUK: 20 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Napój samo zdrowie

Ayran, OSM Piaski, to dobre źródło wapnia i białka. Zawarte w nim naturalne probiotyki łagodzą wzdęcia oraz wspierają trawienie.



• Ok. 4 zł/ 400 g

Ta kawa ma moc

Kawa ziarnista Tchibo (100% Arabica) z Hondurasu jest łagodna w smaku. Czuć w niej słodycz mirabelki i białej czekolady.



• Ok. 65 zł/ 500 g

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

Krajanka z bananami i orzechami

SKŁADNIKI:

• 140 g oleju kokosowego • 200 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej • 125 g orzechów pekan • 1 łyżka mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka sody • szczypta soli • cynamon • 450 g kwaśnych jabłek • 2 miękkie banany • 100 ml mleka migdałowego • 150 g + 1 łyżka brązowego cukru trzcinowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Olej stop, oddziel 2 łyżki. Orzechy pekan dość grubo posiekaj. Wymieszaj mąkę orkiszową oraz ziemniaczaną z sodą i solą.

2. Jabłka obierz, oczyść z nasion, pokrój na cienkie cząstki. Banany obierz, miąższ rozgnieć widelcem, wymieszaj z olejem kokosowym, mlekiem migdałowym i 150 g cukru.

3. Do ciasta włóż posiekane orzechy i cząstki jabłek, delikatnie wymieszaj. Nałóż do formy z pergaminem. Odłożony olej kokosowy wymieszaj z łyżką cukru, dodaj cynamon do smaku. Posmaruj wierzch ciasta. Piecz 50-60 minut w 180°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut
PORCJE: 14 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Torcik z żurawiną

SKŁADNIKI:

• 4 jajka • 400 g mąki • 300 g masła • 300 g + 7 łyżek cukru • 3 łyżeczki proszku do pieczenia • 100 ml mleka • 6 jabłek • 3 łyżeczki żelatyny • 250 g mascarpone • 60 g żurawiny • 400 g śmietany 30% • pistacje • płatki migdałowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Utrzyj masło z 300 g cukru. Dodawaj po jajku i dalej ucieraj. Połącz z mąką, proszkiem i mlekiem. Nałóż do formy z pergaminem. Piecz 50 minut w 175°C. Przekrój. Jabłka obierz, oczyść, pokrój na cząstki. Skrop w garnku 3 łyżkami wody, posyp 3 łyżkami cukru, duś chwilę.
2. Żelatynę rozpuść w ok. 1/5 szkl. wrzątku. Wymieszaj żurawinę z resztą cukru i żelatyną. Śmietanę ubij, 1/2 odłóż, resztę delikatnie wymieszaj z żurawiną. Przełóż ciasto kremem i 1/2 jabłek. Wierzch i boki tortu udekoruj resztą śmietany, jabłek, płatkami i pistacjami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **105 minut** **PORCJE:** **16**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Owocowy serniczek

SKŁADNIKI:

• 175 g herbatników maślanych • 100 g masła • 4 łyżki + 50 g drobnego cukru • 100 ml wytrawnego białego wina • 500 ml soku jabłkowego • 5 małych kwaśnych jabłek • 5 łyżeczek żelatyny • 525 g śmietankowego waniliowego serka • 200 g śmietany 30% • 25 g posiekanych pistacji

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop. Herbatniki drobno pokrusz, wymieszaj z jeszcze ciepłym masłem. Wyłóż do tortownicy, ugnieć na dnie. Schłodź. Zagotuj wino z sokiem i 2 łyżkami cukru.
2. Jabłka umyj, pokrój na ćwiartki, oczyść. Włóż do wina, gotuj na minimalnym płomieniu ok. 8 minut. Osącz.
3. Rozpuść 4 łyżeczki żelatyny w 200 ml gorącego wywaru. Śmietanę ubij na sztywno, wymieszaj z serkiem oraz 50 g cukru. Połącz z tężejącą żelatyną. Nałóż do formy, wyrównaj, schłodź. Resztę żelatyny rozpuść w 1/4 szkl. wywaru. Na serniku ułóż jabłka, posmaruj żelatyną, posyp pistacjami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **50 minut** **PORCJE:** **16**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **łatwy**



Kołacz marcepanowy

SKŁADNIKI:

• 190 g mąki pszennej • 120 g + 2 łyżki drobnego cukru • 4 jajka • 90 g masła • 30 g mąki ziemniaczanej • szczypta proszku do pieczenia • 5 kwaśnych jabłek • 50 g kaszy manny • 350 ml mleka • 200 g masy marcepanowej • 250 g śmietany 30% • konfitura śliwkowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto ze 150 g mąki, 1 jajka, 75 g cukru i 90 g zimnego masła, schłodź. Miksuj 5 minut 2 jajka z 50 g cukru, dodaj 40 g mąki, mąkę ziemniaczaną i proszek.
2. Ciastem wylep tortownicę wyłożoną papierem do pieczenia. Posmaruj cienko konfiturą, wyłóż masę jajeczną. Piecz 12-15 minut w 180°C.
3. Jabłka obierz, przekrój na pół i wydrąż. Nałóż do nich marcepan. Ułóż przecięciem do dołu na cieście, ponacinaj je. Zalej mlekiem zmiksowanym z kaszą, 2 łyżkami cukru i jajkiem. Posyp resztą cukru. Piecz jeszcze ok. 60 minut. Podaj z ubitą śmietaną.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **150 minut** **PORCJE:** **16**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Lubię pomagać ludziom. Chciałabym, aby dobro poszło w świat

200 aniołów Pani Teresy



Teresa Lipowska o życiu pełnym wdzięczności, anielskich gestów, miłości do ludzi i o tym, jak czułość może uratować niejedno małżeństwo.

Zrób dla drugiego coś dobrego

Moja mama, rodzeństwo i ja zaraz po wojnie żyliśmy w bardzo ciężkich warunkach. W 1944 roku, podczas powstania, nasz dom rodzinny w Warszawie legł w gruzach. Byliśmy w tym czasie na letnisku w Żabieńcu. Zostałam z trzema sukienkami i sandałkami. Poza tym nie mieliśmy nic. Mimo to moja mama uśmiechała się do ludzi i miała wielu przyjaciół. Często nam mówiła: „Przyjemnością jest dawać, nie zabrać". Patrzyłam na nią i chyba wiele z tego przejęłam.

A skąd u Pani talent aktorski? Jak to się wszystko zaczęło?

Myślę, że to coś, co mam i co tak bardzo wzrusza widza, **jest darem od Boga**. Od trzeciego roku życia grałam na pianinie, byłam wrażliwa artystycznie, śpiewałam już w przedszkolu i w szkole na każdej akademii.

Już jako młodziutka dziewczyna występowałam na estradzie, a nawet w filmie. Tuż po maturze, w 1953 roku, zdałam do szkoły teatralnej w Łodzi. Zdawała też moja przyjaciółka Jadwiga Barańska, jednak nie przyjęto jej wtedy. Przez cały rok „donosiłam jej", na co zwraca uwagę komisja egzaminacyjna, i w kolejnym roku zdała. Zagrała później niezapomnianą Barbarę Niechcic w filmie „Noce i dnie". Grałam w tym filmie również, ale niewielką rolę. Film był nominowany do Oskara w 1977 roku.

Dzieciństwo, szkołę i studia przeżyłam w Łodzi. To były cudowne lata z rodziną. Dzieciństwo miałam bardzo ciepłe i jasne. Myślę, że to także dało mi w życiu siłę i pamięć, aby się dzielić, dawać. Czasem to proste gesty, ale potem czujemy się tak miło, tak anielsko.

Proszę opowiedzieć o swojej największej miłości.

Pierwszy mój obiekt miłości był operatorem. Wpadłam mu w obiektyw… i w oko. Robił mi wiele zdjęć, zakochał się, więc i ja też. Potem był ślub, ale dość szybko skończyło się to małżeństwo.

A od 1963 roku miałam mojego najukochańszego, czyli Tomka Zaliwskiego. Grał „Magneto" w „Czterech pancernych i psie" i wielu innych filmach. Stanowiliśmy piękną parę, podobna wrażliwość artystyczna, ten sam zawód i wspólne, cudowne życie przez 44 lata. Niestety mój ukochany mąż zachorował na raka i odszedł 21 lat temu. Trudno zapełnić lukę po ukochanej osobie. Czasem jest mi bardzo smutno i czuję się samotna, ale też rozumiem tych, którym odszedł ktoś bliski.

Czy chciałaby Pani przekazać swoje najważniejsze przesłanie?

Jak przychodzę na plan w tak zaawansowanym wieku i po 6 czy 8 godzinach nagrań schodzę to

Moim zdaniem **najważniejsze w życiu** jest to, żeby być **szczęśliwym z tego, co się robi**.

czuję się zmęczona, ale i szczęśliwa. To nie jest kwestia tylko wieku. Mój syn zawsze marzył aby być pilotem, ale zrobił licencję pilota dopiero po czterdziestce. Teraz lata małymi samolotami i jest bardzo szczęśliwy. Trzeba wierzyć, że wszystko jest możliwe, nawet nowa miłość u seniorów. Możemy sobie po prostu pomagać i razem szarlotkę robić, herbatki pić i rozmawiać ze sobą. To ma bardzo wielkie znaczenie, bo dodaje chęci do życia.

A jak się Pani czuje zdrowotnie, Pani Tereso?

Mam blisko 90 lat i nie wszystko już u mnie dobrze działa. Mam problemy z kręgosłupem i z kolanem. Nie robiłam operacji, bo ciągle mi było szkoda czasu, a potem jeszcze rehabilitacja. Chodzę więc teraz na zakupy z moim wózeczkiem, tzw. „mercedesem", i on mi trochę pomaga dalej chodzić. Wcześniej kochałam przejażdżki rowerowe. Na rowerze objeździłam wszystko, co możliwe. Dopiero w zeszłym roku go oddałam. W moim wieku wszystko, co może choć trochę pomóc, jest bardzo potrzebne, nawet jeśli chodzi o samopoczucie, o zauważenie.

W zioła wierzę i stosuję je od dawna

Niedawno otrzymałam przepiękny list od polskiej, niewielkiej rodzinnej firmy, która od lat tworzy produkty na bazie ziół, a wraz z nim paczkę z kremem ziołowym. W zioła wierzę i stosuję je od dawna. Nauczyła mnie tego moja mama i babcia. Dlatego odpowiedziałam na ich list. Bo nie tylko o to chodzi, co było w paczce, tylko o dostrzeżenie problemu, o uczucie, o zauważenie czegoś, co jest mi potrzebne, przyjazny gest tej firmy.

Moja babcia nauczyła mnie zbierać i stosować zioła. Szałwią płukałam gardło, siemię lniane piłam na trawienie. Wierzę w kremy ziołowe w 100 procentach i stosuję je. Zioła działają trochę wolniej, ale wcale nie znaczy, że gorzej.

Najpiękniejszy list, jaki otrzymałam

Pani Tereso, czy jest jakieś szczególne zdarzenie, które Pani zapamiętała najbardziej w relacjach z widzami?

Mam już na koncie wiele filmów, przedstawień teatralnych i telewizyjnych, a w przyszłym roku będę obchodzić 70. rocznicę mojej pracy aktorskiej oraz 14 lipca moje dziewięćdziesiąte urodziny. Dostaję tysiące listów, w których ludzie piszą, jak w serialu obserwują każdy mój gest, słuchają każdego mojego słowa. Jeden z listów, który zapamiętałam najbardziej, opisywał mój gest w stosunku do mojego serialowego męża Lucjana. Pomimo lat, które przeżyliśmy razem, położyłam mu czule dłoń na ramieniu. I ta pani opisała w liście, że tym gestem

uratowałam jej małżeństwo!

Napisała również, że skoro Barbara Mostowiak pozwoliła sobie na czuły gest w stosunku do męża, pomimo że ma dobrze ponad 70 lat, to i ona może spróbować. Ta pani stanęła za mężem i próbowała go objąć, ale było jej trudno, bo tyle lat minęło bez czułości między nimi. Objęła go więc delikatnie i starała się powiedzieć:

„Ko… kocham cię”.

Głos uwiązł tej pani w gardle. Mąż był tym zdumiony.

Ale co później się stało! Poszli w niedzielę do kościoła i gdy po mszy szli już na zewnątrz, jej mąż przy wszystkich wziął żonę za rękę, a jak napisała: „za młodej tak nie było”. Potem zaprowadził żonę do cukierni, żeby wybrała sobie ulubione ciastko. Ta pani była mi taka wdzięczna, że czułość po latach wróciła do ich związku. To było jakby znaleźli utracony skarb.



Moim marzeniem jest pozostać jak najdłużej **w pełni sprawną zdrowotnie**

Moja mama i babcia nauczyły mnie stosować zioła

Kiedy wysyłaliśmy do Pani Teresy list i paczkę, nie wiedzieliśmy, czy w ogóle doczekamy się odpowiedzi. Tym większe było nasze zaskoczenie i wzruszenie, gdy Pani Teresa odpowiedziała. Szczególnie poruszyło nas, że nie chodziło tylko o przesłaną paczkę, ale przede wszystkim o sam gest — o zauważenie drugiego człowieka, troskę i chęć pomocy. Właśnie ta odpowiedź stała się dla nas jedną z inspiracji do stworzenia „Akcji Mój Anielski Gest”.

Droga Pani Tereso, jest Pani ulubienicą Polaków. Jak to się stało?

Jeśli tak jest, to jest mi bardzo miło. Myślę, że ludzie lubią we mnie to, co wyniosłam z domu rodzinnego: zainteresowanie drugim człowiekiem, chęć, żeby mu jakoś pomóc, wesprzeć. Człowiek robi drugiej osobie coś dobrego i jest szczęśliwy.

To takie ***anielskie gesty*** i zachowania. Ludzie przesyłają mi różne prezenty np. anioły. Mam anioły porcelanowe, drewniane, aniołka wykonanego przez dzieci z lalki Barbie, mam nawet anioła piłkarza. Cieszę się z każdego z moich ponad 200 aniołów. Większość dostałam od ludzi! Dla mnie liczy się nie forma przedmiotu, ale fakt, że ktoś chciał mi go ofiarować. Uczucie, które się za tym darem kryje: przyjaźń, troska, miłość.



Kocham Anioły, mam ich ponad 200, ale jeszcze bardziej kocham anielskie gesty

Nie wszystkie anioły mają skrzydła. Te bez skrzydeł nazywam przyjaciółmi.

Akcja Mój Anielski Gest

Bo może anioł nie zawsze wygląda jak figurka z białymi skrzydłami. **Może aniołem jest sąsiad, który wniesie zakupy, wnuczka, która zadzwoni, albo córka, która usiądzie obok mamy i przez 10 minut naprawdę jej posłucha.**

A jaki będzie Twój Anielski Gest?

Chciałabym poprosić Państwa żebyście zrobili dla drugiego coś dobrego.

Każdy wie, jakie są obecne czasy. Okażmy dobro względem innych, a także sobie. Wierzę w to, że dobro zawsze wraca i zmienia świat na lepszy. A tego nam wszystkim bardzo dziś potrzeba. Jeden gest może zmienić jednego człowieka, a wiele dobrych gestów może zdziałać znacznie więcej. **Wyobraźmy sobie tylko co by się stało, gdybyśmy wszyscy razem zrobili Milion Anielskich Gestów. Jak by to zmieniło nasz świat? Wszystko jest w naszych rękach! Więc wstańmy z foteli, wyłączmy na chwilę telewizor i zróbmy dla kogoś coś dobrego.**

Pozdrawiam serdecznie

Teresa Lipowska

Każdy zgłoszony Anielski Gest będzie zliczany na Wielkim Liczniku Miliona Anielskich Gestów na stronie www.akcjamojanielskigest.org Najprościej zgłosić swój gest właśnie tam — wystarczy wypełnić krótki formularz. Jeśli wolą Państwo inną formę, swoją historię można również przesłać mailowo na gest@akcjamojanielskigest.org, listownie na adres: Asepta, ul. Szlak 25, 43-300 Bielsko-Biała, z dopiskiem „Akcja Mój Anielski Gest”, lub przekazać telefonicznie pod numerem +48 326 306 434. Na historie, które najbardziej nas poruszą, Pani Teresa Lipowska odpowie osobiście. Wybrane z nich mogą również ukazać się w kolejnych wydaniach gazety w specjalnej rubryce Akcji Mój Anielski Gest.

Co z tym kortyzolem?

Może wzrastać nie tylko z powodu stresujących sytuacji. Niewinne codzienne nawyki także mają wpływ na jego poziom w organizmie.



Zbyt częste przeglądanie mediów społecznościowych czy internetu w telefonie może wywoływać stres, a nawet lęk i obniżony nastrój.

Jeśli czujesz ciągle napięcie, niepokój, nie możesz się skoncentrować, masz problemy z wagą, przyczyną może być zbyt wysoki poziom kortyzolu – hormonu stresu. Naturalnie najwyższe jego stężenie jest rano, kiedy mobilizuje do działania. Z upływem dnia powinien spadać, a wieczorem być najniższy, dzięki czemu organizm się regeneruje. Czasem jednak wysoki kortyzol utrzymuje się przez cały dzień. To sprawia, że ciało jest w ciągłym trybie alarmowym, co prowadzi do problemów zdrowotnych. Zwykle podnosi go nerwowa sytuacja, przewlekły stres, ale nie tylko.

Pomijanie śniadań

Wielu ekspertów od odżywiania twierdzi, że to najważniejszy posiłek dnia, regulujący biologiczny zegar. Pomijanie śniadania może podnosić poziom hormonu stresu. Pożywny poranny posiłek bowiem staje się sygnałem dla układu hormonalnego, że organizm jest bezpieczny, co pozwala na stopniowy spadek kortyzolu w kolejnych godzinach dnia. Śniadanie, nawet lekkie i małe, ale lepiej niech będzie.

Upodobanie do słonych przekąsek

Badania naukowców z Uniwersytetu w Edynburgu wykazały, że codzienny nadmiar słonych przekąsek czy mocne dosalanie potraw może stresować organizm. Duża ilość sodu w diecie aktywuje oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), co stymuluje nadnercza do uwalniania zwiększonych ilości hormonu stresu. Warto ograniczyć nie tylko solenie potraw i jedzenie przekąsek takich jak chipsy, krakersy, ale czytać też etykiety produktów, zostawiając w sklepie te z dużą zawartością sodu.

Brak aktywności fizycznej

Najbezpieczniejszy i najzdrowszy ruch to ten regularny, w umiarkowanym tempie (przyspiesza oddech i bicie serca, ale pozwala na swobodne prowadzenie rozmowy), np. marsz z kijkami, rekreacyjna jazda na rowerze, spokojne pływanie. Właśnie takie tempo pomaga minimalizować napięcie nerwowe. Siedzący tryb życia natomiast zaburza gospodarkę hormonalną, m.in. wydzielanie kortyzolu, co nasila stres. Brak aktywności fizycznej lub niski jej poziom powoduje brak „ujścia" dla emocji. Wtedy energia i hormony kumulują się w ciele i stres się nasila.

Z telefonem w dłoni

Przeglądanie internetu w telefonie nawet kilka razy w ciągu godziny to silny bodziec stymulujący mózg. Szybki przepływ informacji, często sensacyjnych, oraz emocje, które temu towarzyszą, mogą wywołać lęk, niepokój, powodując zwiększony wyrzut kortyzolu. Dodatkowo scrollowanie wieczorem to niepotrzebna dawka niebieskiego światła, które stymuluje uwalnianie kortyzolu. Warto ograniczyć czas spędzany online, np. maksymalnie do godziny w ciągu dnia, a w weekendy robić cyfrowy detoks z dala od telefonu.

Fot.: Adobe Stock (2)



Zielona herbata wycisza układ nerwowy.

Dietą da się obniżyć hormon stresu

- Warto sięgać po owoce i warzywa zawierające witaminę C, np. po paprykę, brokuły, kapustę kiszoną, porzeczki, kiwi itp.
- Ryby morskie bogate w kwasy omega-3, np. łosoś, makrela, mają właściwości przeciwzapalne i mogą pomóc obniżyć hormon stresu. Sporo kwasów omega-3 ma także siemię lniane – można roztłuczone ziarna dodawać do potraw.
- Wodę warto popijać przez cały dzień, aby nie dopuścić nawet do małego odwodnienia, które pobudza wydzielanie kortyzolu.
- Produkty pełnoziarniste, np. razowy chleb, są bogate w błonnik i składniki pomagające stabilizować cukier we krwi, co sprzyja spadkowi kortyzolu.

Zrób dla drugiego coś dobrego

Już setki osób biorą udział w Akcji Mój Anielski Gest



Pani Maria, 72 lata, z Łodzi nie może samodzielnie chodzić. Kiedy sąsiadka Joanna, pielęgniarka, dowiedziała się o Akcji „Mój Anielski Gest", zapukała do jej drzwi i pomogła jej zrobić kilka kroków. Przeszły razem od fotela do okna i pani Maria zobaczyła piękne jesienne liście na drzewach. „Jakie to było przyjemne! Mieszkałyśmy obok siebie całe lata, ale ona była zabiegana, a ja nieśmiała. Teraz co tydzień pijemy razem herbatę. Zaprzyjaźniłyśmy się."



Pan Stanisław, 84 lata, z Kielc usłyszał o Anielskich Gestach od rodziny i odwiedził jeszcze starszego kolegę z ogródków działkowych. Okazało się, że 92-letni pan Tadeusz nie ma już siły zebrać jabłek z działki. Pan Stanisław zadzwonił po swoją rodzinę i razem zebrali owoce. Pan Tadeusz był bardzo szczęśliwy.



Robert, 17 lat, z Nowej Huty dowiedział się o Akcji Mój Anielski Gest z internetu. Zapukał z herbatą i batonikiem do swojej sąsiadki, starszej pani Izabeli, którą znał tylko z widzenia. Jedno spotkanie zamieniło się w kolejne. A opowieści pani Izabeli o czasach Solidarności stały się dla Roberta tematem szkolnego wypracowania.

A jaki będzie Twój Anielski Gest?

Pomożesz nieznajomemu? Odwiedzisz starszego sąsiada? Wspomożesz kogoś w potrzebie? Mały gest dla Ciebie może znaczyć bardzo wiele dla drugiego człowieka.



1 Zrób swój anielski gest

2 Wejdź na stronę i opisz go
www.akcjamojanielskigest.org

3 Możesz też zadzwonić: + 48 326 306 434 lub wysłać list na adres Asepta ul. Szlak 25, 43-300 Bielsko-Biała

4 Chodźmy razem po Milion

1 0 0 0 0 0 0

Anielskich Gestów

na Wielkim Zegarze Miliona Anielskich Gestów

Kup dodatkowy egzemplarz gazety z informacją o Akcji Mój Anielski Gest i podaruj go znajomemu lub przekaż wiadomość o akcji swoim 3 znajomym. To będzie twój mały Anielski Gest.

Ziołowa ulga dla STAWÓW to Mój Anielski Gest dla siebie



Nazywam się Olga Wieczorek. Od 25 lat pracuję z ziołami i prowadzę w Rybniku sklep „Boskie Zioła", który ma już 70-letnią tradycję. Jestem zielarzem-fitoterapeutą, więc można powiedzieć, że na ziołach znam się od podszewki. Przez moje ręce przeszło mnóstwo preparatów, ale mam prostą zasadę: najchętniej polecam to, co sama sprawdziłam i stosuję.

„Smaruję i polecam klientom!"

Większość dnia spędzam na nogach, a po pracy ciągnie mnie do mojego ukochanego ogrodu. Schylanie się, pielęgnowanie roślin i wiele godzin w ruchu sprawiają, że wieczorem nogi, plecy i okolice stawów czują cały dzień. Wtedy chętnie sięgam po zielony krem Stawosan Q7 i krople laurowe Laurosept. Bardzo lubię ich intensywny, ziołowy zapach i przyjemne rozgrzewanie. Kremem Stawosan smaruję szczególnie okolice kolan, pleców i innych stawów. Laurosept i Stawosan polubili również moi bliscy — u nas w rodzinie nie brakuje spacerów po górach, pływania i jazdy na rowerze. I właśnie dlatego, kiedy klient pyta mnie o ziołowy zestaw do stosowania w okolicach stawów i mięśni, z czystym sercem pokazuję mu Laurosept i Stawosan. Dobra rada też może być Anielskim Gestem. Wierzę, że w pracy zielarza ważny jest nie tylko produkt, ale również czas i uwaga poświęcone drugiemu człowiekowi. W moim małym sklepiku mogą Państwo zapytać mnie o Laurową Kurację na Stawy oraz poznać inne produkty oznaczone serduszkiem „Akcji Mój Anielski Gest". Chętnie podzielę się swoim doświadczeniem i doradzę.

Olga Wieczorek, zielarz-fitoterapeuta
Sklep Zielarski „Boskie Zioła", Rybnik, ul. Kościelna 7



Suplement diety

Innowacyjna formuła

z liści laurowych i kurkumy oraz 10 składnikami aktywnymi, która stała się rodzinną tradycją tysięcy Polaków

plecy · łokcie · barki · nadgarstki · kostki

Kremy ziołowe od ASEPTA

Od blisko 30 lat tworzymy tradycyjne produkty na bazie ziół i wysokiej jakości suplementy diety

Chodźmy razem po Zdrowie

Dostępne w APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKICH oraz online na www.asepta.pro
Zamówisz także telefonicznie: +48 326 306 434
Podaj kod ANIELSKIGEST przy zamówieniu online lub telefonicznym i otrzymaj produkty z sercem Akcji Mój Anielski Gest.

ocena 4,9/5
★★★★★
Średnia z tysięcy opinii z portalu sprzedażowego

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

Na co pomogą owocowe octy

TOP 5

Poznaj ich wyjątkowe właściwości i wybierz idealny produkt dla siebie.



Pamiętaj o rozcieńczaniu octu wodą – chroni to żołądek oraz szkliwo zębów.

Naturalne octy owocowe to źródło kwasów organicznych i antyoksydantów. Możesz zrobić je sama lub kupić w sklepie ekologicznym. Sprawdź, który z nich najlepiej przysłuży się twojemu zdrowiu. Możesz je pić rozcieńczone wodą albo dodawać do sałatek, surówek, zup, marynat. Pamiętaj tylko, aby stosować je z umiarem, jeśli cierpisz na choroby wątroby i układu pokarmowego (najlepiej po konsultacji z lekarzem).

1 Aroniowy dba o układ krążenia. Jest źródłem antocyjanów oraz polifenoli, dzięki którym wzmacnia naczynia krwionośne i chroni przed miażdżycą. Regularnie stosowany pomaga obniżać ciśnienie krwi i poprawia profil lipidowy. Najlepiej pić łyżkę octu rozcieńczoną w szklance wody tuż przed obiadem.

2 Malinowy normuje cukier. Zawarty w nim kwas octowy spowalnia wchłanianie węglowodanów, co zapobiega skokom glukozy po jedzeniu i wspiera walkę z insulinooopornością. Obecne w nim antyoksydanty wspomagają też ochronę przeciwzapalną. Aby utrzymać stabilny poziom cukru, wypijaj 20 minut przed obiadem łyżkę octu rozcieńczoną w szklance wody.

3 Jabłkowy chroni serce. Obecny w nim kwas octowy usprawnia metabolizm tłuszczów i wspiera obniżanie poziomu „złego" cholesterolu LDL. Z kolei polifenole chronią naczynia krwionośne przed stanami zapalnymi. Pij łyżkę octu rozcieńczoną w szklance wody do kolacji – wątroba intensywnie syntetyzuje cholesterol nocą, więc wieczorne wsparcie jest najskuteczniejsze. Możesz też dodawać go do sosów sałatkowych i marynat.

4 Winogronowy opóźnia starzenie. Pozyskiwany z ciemnych winogron, dostarcza silnego antyoksydantu – resweratrolu. Zwalcza on wolne rodniki, chroniąc komórki przed przedwczesnym starzeniem i wspomagając profilaktykę chorób układu krążenia. Pij łyżkę octu rozcieńczoną w szklance wody do śniadania. Ocet ten podkreśla też smak sałatek i sosów do mięs.

5 Gruszkowy poprawia trawienie. Jest łagodny dla żołądka, a zawarte w nim kwasy organiczne poprawiają perystaltykę jelit. Warto doprawiać nim zielone sałaty i pieczone warzywa lub po prostu dodać 1-2 łyżki do szklanki wody i wypić przed posiłkiem.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Wykorzystuję gruszę dla dobra wzroku

Skrywa minerały i witaminy, które korzystnie wpływają na wzrok oraz ukrwienie oczu. Chronią przed kurzą ślepotą. Kilka młodych gałązek gruszy o długości 10-15 cm umyj i pokrój na kawałki. Zalej litrem wody. Gotuj na małym ogniu 7 minut, odstaw na 2-3 godziny do naciągnięcia. Odwar odcedź. Pij po szklance 2 razy dziennie przez 3-4 tyg.

Jadwiga z Katowic

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.: materiały redakcyjne/AI, Adobe Stock, materiały prasowe (3)

BEZ RECEPTY



Cukierki Głogowe
Cukierki firmy Reutter wspomagają pracę mięśnia sercowego i działają regulująco na krążenie krwi. Do kupienia w aptekach oraz zielarniach.
• cena: 11 zł



Yves Rocher
Intensywnie wzmacniająca wcierka przeciw wypadaniu włosów wzmacnia pasma u nasady, ogranicza ich utratę. Produkt nie zawiera silikonów.
• cena: 149 zł



Maculoft
Suplement diety z cynkiem wspiera prawidłowe widzenie. Zawiera m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA, DHA), witaminę D, z grupy B, E.
• cena: 35 zł

DLA URODY

Kiedy włosy się przetłuszczają

Przygotuj własny preparat do ich mycia. Ograniczy pracę gruczołów łojowych, a włosom nada świeży wygląd. Rozdrobnij dwie łyżki suszonego korzenia mydlnicy lekarskiej. Zalej szklanką wrzącej wody. Przykryj i odstaw na kwadrans. Po tym czasie napar przecedź przez gazę. Dodaj łyżeczkę zielonej glinki. Wymieszaj, przelej do buteleczki. Myj tym włosy 2 razy w tygodniu. Przed użyciem wstrząśnij.



KOLAGENCITO

– dobry wybór każdego dnia!

Kolagen– jest jednym z najważniejszych składników w organizmie[1]!



Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych.

Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. W nowoczesnej formie KolagenCito to twój codzienny przyjaciel. KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

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

KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

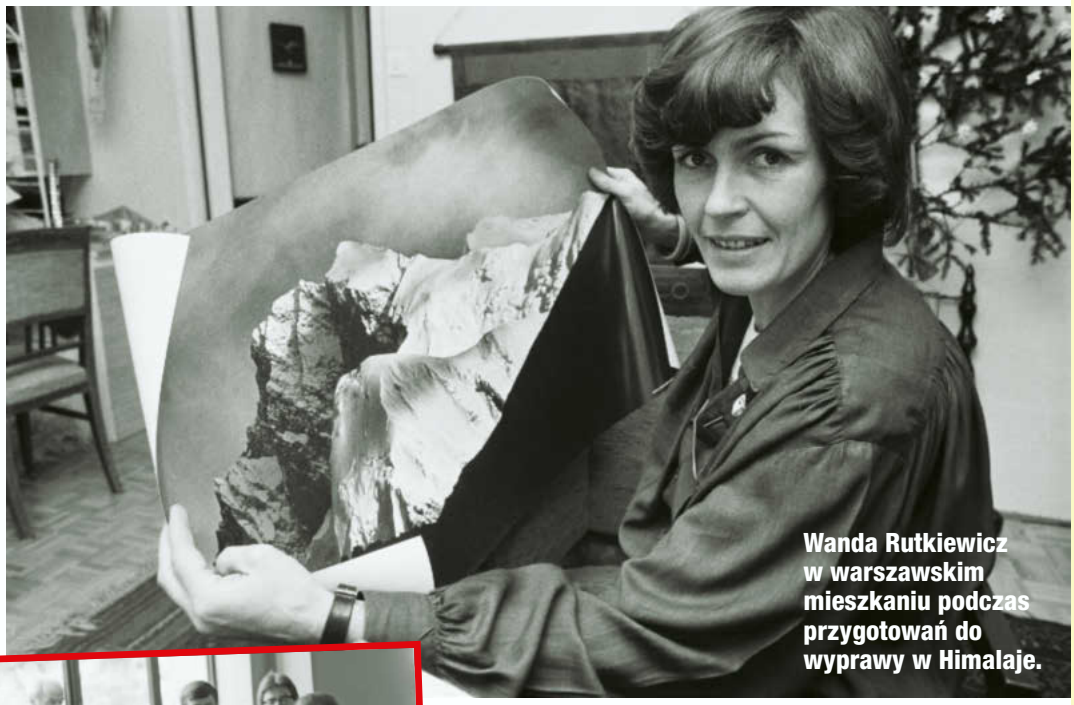
Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Wanda Rutkiewicz

Pierwsza dama Himalajów

Drobna, delikatna, a zarazem twardy człowiek gór. Jako pierwsza osoba z Polski zdobyła Mount Everest i K2. Za sukces zapłaciła najwyższą cenę.

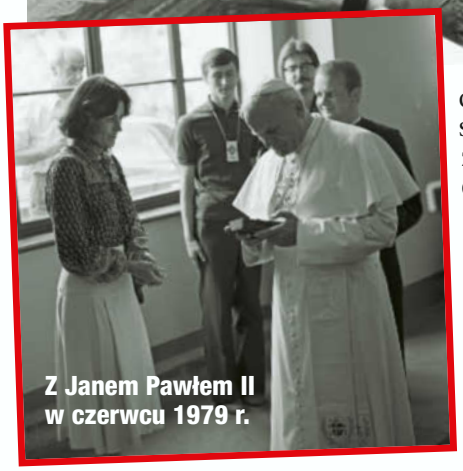


Wanda Rutkiewicz w warszawskim mieszkaniu podczas przygotowań do wyprawy w Himalaje.

Góry były dla mnie miejscem spokoju i wolności, czułam się w nich jak w domu. Stały się wszystkim, bo byłam w nich szczęśliwa – mówiła Wanda Rutkiewicz (†49).

Bakcyla wspinaczki połknęła podczas studiów. Kolega zabrał ją w Góry Sokole, gdzie wspinali się na skałki. Potem była Szkoła Taternictwa na Hali Gąsienicowej. Tam zetknęła się z tym, z czym miała się zmagać wiele lat: przekonaniem, że wspinaczka to męski sport, a „baby się do tego nie nadają". Całe życie udowadniała, że to nieprawda. – Chciałam wspinać się z kobietami, brać na siebie odpowiedzialność, a nie być prowadzona na szczyt przez mężczyzn – tłumaczyła.

Jej dokonania są tak imponujące, że nazwano ją pierwszą damą światowego himalaizmu. Zawsze dążyła do celu: gdy nie zakwalifikowano jej na wyprawę na Lhotse, zorganizowała własną; dzięki temu w 1975 r. pierwsza polska wyprawa kobieca zdobyła Gaszerbrum III. Kiedy wybierała się na Mount Everest, badania wykazały, że ma anemię, więc... zataiła wyniki i zdobyła szczyt. W 1986 r. jako pierwsza kobieta na świecie zdobyła K2.



Z Janem Pawłem II w czerwcu 1979 r.

Splątane losy

To był pamiętny dla nas 16 października 1978 r. Na Mount Evereście Wanda Rutkiewicz stanęła o 13.45. W siedmioosobowej ekipie była jedyną kobietą – trzecią z kolei, której udało się wejść na najwyższy szczyt świata, pierwszą osobą z polskim paszportem. Zrobiła zdjęcie, ale kamera, którą wniosła ze sobą, odmówiła współpracy. Wanda zostawiła na szczycie przywieziony z Polski kamień, potem do kieszeni puchowej kurtki włożyła kamień z Mount Everestu.

W tym czasie w Watykanie trwał drugi dzień konklawe po śmierci Jana Pawła I. Dokładnie o godzinie 18.18 padło „Habemus Papam", a światu ukazał się Karol Wojtyła, który jako nowy papież przyjął imię Jan Paweł II. Wanda usłyszała o tym w obozie, po zejściu z Everestu. Zapragnęła spotkać się z papieżem. Już planowała wyjazd do Watykanu, gdy okazało się, że papież odwiedzi Polskę!

„Dobry Bóg tak chciał, że tego samego dnia weszliśmy tak wysoko. Oboje po raz pierwszy z Polski"

Spotkali się 10 czerwca 1979 r. w krakowskim Pałacu Biskupów. Gdy ona padła na kolana, Jan Paweł II podniósł ją za łokcie, czule przygarnął do siebie i powiedział: – Pani Wando, ludzie gór witają się stojąc.

Kamień z Everestu

Himalaistka wręczyła papieżowi oprawiony w srebro kamień z Everestu zabrany z tzw. dolnego szczytu. On jej różaniec z pereł. Przy pożegnaniu zaprosił do Watykanu: – We dwoje wyrwiemy się w góry, nie bacząc na to, co ludzie powiedzą...

W 1992 r. Wanda Rutkiewicz wyruszyła w swą ostatnią wyprawę w Himalaje, na Kanczendzongę. Kierownik wyprawy Carlos Carsilio po raz ostatni widział ją 12 maja ok. godz. 20, kiedy schodził ze szczytu. Widząc, jak była osłabiona, namawiał ją, by zrezygnowała z podejścia. Odmówiła. Ciała Wandy Rutkiewicz nigdy nie odnaleziono.

Fot.: PAP (2)

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

zimny wiatr francuski
do produkcji nawozów
lata bez pilota
mebel Madeja
namiot Apacza
produkuje mąkę
kształt jajka
główne biuro
wpływy z handlu
paliwo jądrowe
na czele sekty
ustęp tekstu
czołg Szarika
3
odłamki muru
bywa syzyfowa
złoty środek
pobudka, powód
wodny ptak
niegdyś wędrowny śpiewak
nauczyciel hiszpańskiego
sąsiad Mazura
na smalec i skwarki
egipski bocian
zlot czarownic
część stołu
atrybut Apolla
rywal Jelcza
1
miniaturówka
okrągła kluska
składał hołd możnemu feudałowi
zespół jazzowy
atleta, mocarz
świergot
sedno sprawy
twarda żywica
muzyczna wprawka
początek dnia
dziedzina działalności
transept
kwaśny lub zasadowy
leśny azyl dla zwierząt
rzymskie łaźnie publiczne
kuzyn żyrafy
fiasko, klapa
organ dowódczy w wojsku
gra z mydłem
rybi tłuszcz
6
porządek, harmonia
nieudane ciasto
wąż lub szal
członek zakonu
żart, drwina
naprawi buty
ogranicza swobodę
pomysł
4
świąteczna ozdoba
siodło wojskowe kryte skórą
pieniek, klocek
osąd, pogląd
walczy z bykiem
szewska forma
pokrywa dach
patka płaszcza
7
... duchowny
5
płynna tkanka
koleje ludzkiego losu
100 kg zboża
tył szyi
duży rozmiar
alabaster
mleczny cukierek
„krok” kangura
bursa
nota od jurora
2
głos lwa
zboże na mąkę
wielki pojazd
wentylator
owocowy napój

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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

											TRUDNOŚĆ ★★★★★
		4				A				A	
A			A						2		A
		3			1		A			A	
									A	5	A

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- niedrożność (5)
- faza Księżyca (6)
- warta na statku (6)
- duszek leśny (3)
- odprężenie (4)
- pasożyt koni (4)
- zna Koran (4)
- odbiór zastawu (5)
- sygnał, syrena (5)
- ... Przymierza (4)
- zamieszanie (5)
- żona lorda (4)
- etap, runda (4)
- na głowie Indianina (9)
- szybki bieg (5)
- odprowadza dym (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

PBC

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

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

Fot. Adobe Stock (2)

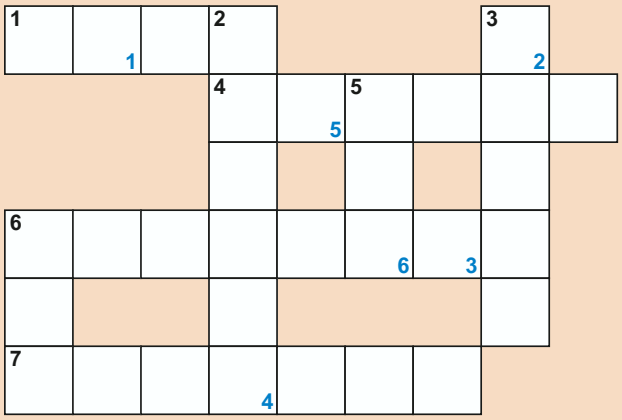
WYKREŚLANKA

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

- APOSTOŁ
- BARISTA
- DZIÓB
- EKLER
- KRYPA
- POMOST
- PREMIA
- PROGNOSTA
- TEATR
- TOPÓR
- TRANS
- TRZASK
- WOLTA
- ZŁOTKO

A	P	Y	R	K	TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆
A	P	O	S	T	O	Ł
P	R	E	M	I	A	W
P	O	L	K	O	O	K
S	G	K	A	L	S	S
D	N	R	T	A	E	T
Z	O	A	Z	O	O	R
I	S	R	R	P	Ł	T
Ó	T	I	Ó	T	K	Z
B	A	R	I	S	T	A

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. waluta Kuby
4. okienko w dachu
6. biega na setkę
7. jego liście są przyprawą

PIONOWO:
2. przyjęcie listu
3. ilość, liczba
5. bajka, legenda
6. ruch tłoka

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.





jaskółcze ...
z rzęsami
bydlęcy owad
karton rysunkowy
kawałki mięsa pieczone na rożnie
pochyłość
drzewo z Afryki
władca
nie orzełek
bakteria
rezystancja
duma suma
obok trefla
spec od dedukcji
1
„... na Alcybiadesa" Niziurskiego
wyświetla filmy
ocena jurora
wynik dzielenia
bursztynowy ...
6
część karabinu
pensja posła
razem z mamą
kij do młocki
fusy w kubku
lokum krów
w kalendarzu
ubranko dla bobasa
zimny deser
z nitką
w kopercie
parobek z końmi
gęsta zupa
kuchenny to mikser
np. atlas
zarost po bokach twarzy
lekkie ciastko
odstęp w rzędzie
3
rupieć
100 centów
ból w kolanie
coś, co zaistniało
5
przodek pługa
likwidacja
2
rumuński dżip
awantura
tworzy kąt
Jordan
ruch młodzieżowy w Kościele
utrzymanie
część pleców
przynosi radość
fatamorgana, miraż
pruł ją Kwinto
roślinny alkaloid
nęcenie zwierzyny łownej
mieszkanka Bawarii
darmowy upominek
żałobny strój
miłosny w filmie
uszkodzenie przedmiotu
4

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 ★★★★★

w ogrodzie Maksymilian ..., święty
zgrany zespół
mozolna praca
odgłos, echo
tył stopy
dawniej zarazek
ozdobny stolik
rozkaz, polecenie
szczypce
dużo miejsca
np. uciskowa
2
rozstąpiło się przed Mojżeszem
uczulen-iowiec
wzdłuż okapu
rejon, obwód
twarda skała
nać ziemniaka
arabski chleb
w ręku żeńca
3
amory, umizgi
dwie szyny
tkanka kości
mały kuc
psie dziecko
... mortale
ma pestkę
rzeka lub choroba
obrzeże
nad ustami
gloryfika-cja
bób wodny
5
pediatra
obok trefla
kontuzja na treningu
utrudnienie
pleciony bicz
widzi we mgle
szyk żurawi
głęboki kielich
mazidło w zawiasach
szybka reakcja
byt doskonały
1 kg wody
ognisty koń
średniowieczny śpiewak i poeta
skrzat
płyn, napój
przysmak myszki
1
problem tłumacza
duża papuga
kilim
pisze powieści
dzika bez ratownika
samiec owcy
rozejm
z niej narybek
A dla fizyka
kiernoz
okrągła czapecz-ka papieża
gaz w butli nurka
ssak z Peru
apo-pleksja
kartoteka
lego
dawne tajne hasło
podziem-na kryjówka zwierzę-cia
ogranic-zona sferą
przewró-cenie się
zniżka dla klienta
smutna pieśń
arabski książę
poczucie umiaru
4
kolor bzu
sytuacja absurdalna

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5

Dzwoniąc, użyj kodu: WEEKEND50
i skorzystaj z okazji na tej stronie!

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:
71 300 38 77
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla operatora.)

Tele Outlet – Znajdź okazję i dzwoń!

REKLAMA

1. Minigrzejnik termoceramiczny

Nie grzej na darmo pustych pomieszczeń! Minigrzejnik tworzy strefę-chmurę ciepłego powietrza dokładnie tam, gdzie potrzebujesz. Dzięki **technologii termoceramicznej** może ogrzewać **kilka m³ na minutę!** Kompaktowe urządzenia grzewcze zużywają znacznie mniej energii, co może pomóc zaoszczędzić na rachunkach.

- wyłącznik czasowy
- 2 tryby nawiewu
- regulowany termostart

- **Energooszczędny** – wspiera niższe zużycie prądu
- **Przenośny,** cichy – do domu, garażu, na działkę
- Zaprojektowany z myślą o **bezpieczeństwie**

109 zł

2. Sokół pustułka – strażnik ogrodu i balkonu

Pomocny do ochrony balkonu, działki, ogrodu, sadu, pól uprawnych, grządek i rabatek. Może **odstraszać ptaki wyjadające owoce** i nasiona oraz **gołębie, które paskudzą balkon** odchodami. Sokół pustułka może szybko przegonić je na dobre.

- Odporny na warunki atmosferyczne i promieniowanie UV
- Już **po jednym dniu** możesz uwolnić się od szkodników!
- Może chronić **dniem i nocą!**

89 zł

DO OGRODU, TARASU I NA BALKON

3. Mikrokamera monitoringowa

Zabezpieczenie **domu, mieszkania, garażu i działki** przed włamaniem! Nagrywa w jakości Full HD – można zobaczyć niemal każdy szczegół i usłyszeć szept. Aktywuje się, gdy wykryje ruch, i może **działać do 30 dni na jednym ładowaniu!** W razie zagrożenia włącza alarm i wysyła powiadomienie na smartfon.

- ✔ **Wyraźny obraz i dźwięk**
- ✔ Wbudowany **noktowizor i podczerwień**
- ✔ Pole widzenia **aż 150°!**

5 x 4,5 x 4,5 cm

HD 1080P | WIFI

119 zł

4. Teleskopowa miniluneta 40x60

Daje wysoki kontrast i wysoką ostrość obrazu. Dzięki jasnym szkłom pryzmatycznym będziesz mieć szansę wyraźnie zobaczyć oddalone obiekty: **w dzień, w nocy, pod słońce i we mgle!** Dodatkowo, mocując smartfona na statywie za pomocą przyssawki, zrobisz **ciekawe zdjęcia i filmy.** Wodoszczelna.

Technologia BaK-4 – jasny obraz bez winietowania

97 zł

- **Regulacja przybliżenia od 66 m do 8 km!**
- W zestawie też: smycz, **statyw, przystawka do smartfona,** ściereczka, pokrowiec

ZOOM 40x

5. Latarka patrolowa LED 4 w 1

Oświetlisz nią kemping, garaż, piwnicę, działkę, leśną ścieżkę czy sytuacje alarmowe na drodze. 4 diody LED dają **solidny strumień jasnego światła o mocy 800 lm,** który oświetli prawie wszystko w zasięgu nawet 200 metrów! Straż morska, a także służby mundurowe często używają latarek właśnie od 500 do 1000 lm.

- **Funkcja lampionu** – zawiesisz ją też w namiocie
- **4 tryby świecenia:** mocne, średnie, boczne, stroboskopowe
- **Wodoodporna**

4 diody LED o mocy aż 800 lumenów!

87 zł

ZASIĘG DO 200 m!

6. Miotacz gazu pieprzowego do samoobrony

Legalne i bezpieczne dla użytkownika narzędzie do samoobrony. Psiknięcie może **powstrzymać napastnika** na ok. 30 min, powodując pieczenie i łzawienie oczu, a Tobie dać **czas na ucieczkę i wezwanie pomocy.**

79 zł

- **Stężenie (10%)** środka drażniącego OC
- **Praktyczny klips** – przypnij do ubrania
- **Bądź spokojniejszy** po zmroku i w ciemnej uliczce

Może unieruchomić 3 bandytę w SEKUNDY!

7. Magnetyczna myjka do okien

Zadbaj o bezpieczeństwo! Z tą myjką **umyjesz okna na błysk** bez wychylania się! Przyłóż obie części myjki z obu stron okna – będą się przyciągać za pomocą magnesów. Gdy przesuniesz jedną, druga automatycznie podąży za nią, **myjąc okno z obu stron!**

CZYSTE SZYBY BEZ SMUG

- Lśniące szyby **bez smug i zacieków!**
- Specjalne gąbki **za 1 pociągnięciem** zbierają kurz i zaschnięty brud!

79 zł

4x SZYBCIEJ!

8. Ekran-lupa do telefonu z głośnikami

Aż **3-krotne powiększenie obrazu** i wbudowane głośniki Bluetooth! Ekran-lupa może zwiększyć komfort przeglądania internetu, czytania książek, oglądania filmów oraz rozmów wideo **– bez okularów i wytężania wzroku.** Przeglądaj internet i czytaj wygodnie dla oczu i bez zmęczenia.

3X | HD 1080P | Wyraźny obraz

Kabel micro-USB do ładowania GRATIS!

79 zł

Dla dzieci i seniorów!

9. Bardzo mocna taśma naprawcza

Możesz ją przyklejać na sucho, mokro, a nawet pod wodą! Wykonana jest z **grubej, elastycznej gumy, wzmocnionej włókniną,** która dopasowuje się do większości kształtów. Tworząc **wodoszczelną barierę. Także na nierównych powierzchniach:** drewnie, tynku czy betonie.

- Świetnie zabezpieczy różnego rodzaju sprzęty!
- **Niezastąpiona w domu, na zewnątrz, w samochodzie**

Łata, wiąże, uszczelnia!

PRZED | PO

Supermocna

69 zł

Dł. 152 cm, szer. 10 cm

10. Odtykacz syfonów, umywalek, zlewów

Odetka odpływ **w umywalce, zlewie, wannie, prysznicu czy muszli klozetowej!** Działając z wykorzystaniem technologii wysokociśnieniowej **może przepchnąć zatory:** z włosów, mydła, papieru czy resztek jedzenia! Możesz uniknąć wysokich kosztów za hydraulika, a także konieczności używania żrących środków, które mogą uszkadzać rury.

1. Napełnij wodą
2. Obróć
3. Przyciśnij!

PROSTO I SZYBKO!

- **Natychmiastowy efekt!**
- Bez chlapania i bałaganu

69 zł

11. Minimaszyna do szycia

Dzięki technologii **automatycznej kontroli szycia** sama reguluje szerokość, gęstość ściegu i naprężenie nici. Teraz błyskawicznie podwiniesz spodnie, zszyjesz zasłony czy gruby dżins.

- **Sprytna, mała i praktyczna**
- Nie musisz umieć dobrze szyć, żeby jej używać!

W zestawie: *3 szpulki z nićmi, zapasowa igła, trzpień do dużych szpulek, nawlekacz do igieł*

79 zł

12. Pas myjąco-masujący 2 w 1

Łatwo umyjesz z nim całe ciało (plecy, szyję, ramiona, biodra) pod prysznicem czy podczas kąpieli w wannie! Bez konieczności wyginania i wykręcania rąk! Wypustki mogą delikatnie **usunąć brud, martwy naskórek** czy nadmiar sebum. Oczyścić pory i wygładzić skórę.

- **2 wygodne antypoślizgowe uchwyty**
- Umyjesz nim stopy bez schylania się!

Wypustki czyszcząco-peelingujące!

Dł. 60 cm, szer. 11 cm. Bez BPA.

69 zł

Każdy produkt otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej.
Gwarantujemy wysoką jakość!

71 300 38 77
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla operatora.)

Zajęte? Dzwoń ponownie!

Darmowa dostawa przy zakupie min. 4 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne pod adresem sprzedawcy: NARGO INVEST SP. Z O.O. UL. ŻOŁNIERZY I ARMII WOJSKA POLSKIEGO 10/B6, 81-383 GDYNIA contactpl@globadvice.info, + 48538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA

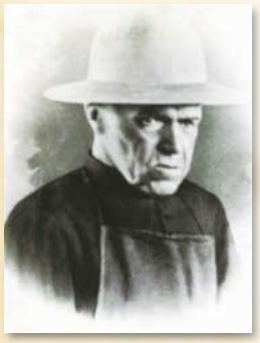


Słowo Boże rozważa ksiądz Przemysław Kawecki SDB, salezjanin, wychowawca, dziennikarz. Autor książek i programów TV. Proboszcz Polskiej Misji Katolickiej w Berlinie.

12 X PONIEDZIAŁEK

„(...) Ku wolności wyswobodził nas Chrystus. (...) nie poddawajcie się na nowo pod jarzmo niewoli!” Ga 4,31-5,1

Można wyjść z niewoli i nadal nosić ją w sobie. Wracać do dawnych lęków, uzależniać swą wartość od opinii innych, pozwalać, by poczucie winy odbierało nadzieję. Jezus nie uwalnia Cię tylko od czegoś, ale też do czegoś: do miłości, odpowiedzialności. Wolność to dar, trwanie w nim wymaga odwagi.



Patron dnia: błogosławiony Jan Beyzym. Jezuita, gdy miał 48 lat, popłynął na Madagaskar, by zająć się trędowatymi. Sam opatrywał ich rany, zbudował dla nich szpital.

13 X WTOREK

„I będę się weselił z Twoich przykazań, Moje ręce wznoszę ku Twym wyrokom, które miłuję (...)” Ps 119, 47-48

Człowiek nie lubi przykazań, dopóki ktoś nie urządzi mu życia bez nich. Nie okłamie, nie zdradzi, nie okradnie. Wtedy wie, że „nie wolno” może znaczyć: „nie pozwalam Ci skrzywdzić człowieka”. Psalmista w Bożych słowach usłyszał troskę, nie pogróżkę. Ufa Bogu, który nie odbiera mu radości, lecz uczy żyć bez krzywdzenia siebie i innych.



MODLITWA DO BŁ. HONORATA KOŹMIŃSKIEGO

Patron dnia: błogosławiony Honorat Koźmiński. Został kapucynem po tym, jak uwięziony przez rosyjskich zaborców ujrzał Jezusa. Założył kilkanaście zgromadzeń.

Boże, Ty raczyłeś obdarzyć bł. Honorata – gorliwego kapłana duchem troskliwej miłości i dałeś mu łaskę wiele dusz pojednać z Tobą, spraw, aby wszyscy chrześcijanie dostąpili Twego przebaczenia i dostąpili życia wiecznego w Niebie. Amen.

14 X ŚRODA

„Biada wam, faryzeuszom, bo lubicie pierwsze miejsce w synagogach (...) jesteście jak groby niewidoczne (...)” Łk 11, 43-44

Nie każde zło jest oczywiste. Czasem siedzi w pierwszym rzędzie i pięknie dobiera słowa. Jezus mówi o niewidocznych grobach, bo człowiek stwarza pozory. Najgorsze nie jest to, że lubisz, gdy cię widzą, ale gdy przez Ciebie ludzie przestają widzieć Boga.



Patronka dnia: święta Małgorzata Maria Alacoque. Jezus ukazał skromnej wizytce Swoje serce gorejące miłością do ludzi.

15 X CZWARTEK

„W Nim mamy odkupienie przez Jego krew – odpuszczenie występków (…)” Ef 1, 7-8

Czasem ktoś nam przebacza, ale przy pierwszej kłótni wszystko znowu wypomina. Trudno jest więc uwierzyć, że Bóg działa inaczej. A jednak! Św. Paweł pisze, że Bóg nie skąpi nam łaski, a Jezus oddał życie, byśmy mogli do Niego wrócić. Możesz przyjść z tym, czego się wstydzisz, bez udawania.

Patronka dnia: święta Teresa z Ávili. Po 18 latach w klasztorze, patrząc na obraz Jezusa Ubiczowanego, nawróciła się. Lubiła śpiewać i tańczyć z kastanietami. Mistyczka.



Zawsze dziękuje Bogu



Wilfredo Leon został uznany za najbardziej wartościowego zawodnika zakończonych niedawno mistrzostw Europy siatkarzy. – Złoty medal dedykuję najpierw Panu Bogu, bo dał mi taką moc i siłę, której inni nie mieli – powiedział sportowiec. Zawsze dziękuje Bogu. Wiara jest dla niego bardzo ważna. Mówi, że jest wymodlonym dzieckiem, bo mama, u której lekarze zdiagnozowali bezpłodność, wybłagała u Boga dar potomstwa.

Fot.: Adobe Stock (3), Holyart.pl, Wikipedia.org, www.honoratki.pl, www.skarbykosciola.pl, YouTube.com/Polsat Sport

ŻDEGO DNIA



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



16 X PIĄTEK

„Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało, a potem już nic więcej uczynić nie mogą. (...) bójcie się Tego, który po zabiciu ma moc wtrącić do piekła (...)” Łk 12, 4-5

Diabeł nie musi odebrać Ci życia. Wystarczy, że przekona Cię, byś przeżył je bez Boga. Osobowe zło działa też przez pokusę: podsuwa kłamstwo, oswaja z grzechem, uczy odkładać nawrócenie na później. A Jezus przypomina, że stawką jest wieczność. Bojaźń Boża pozwala potraktować tę walkę poważnie i ufać Temu, do którego należy ostatnie słowo. Kiedy przestałeś walczyć ze złem, a zacząłeś je sobie tłumaczyć?

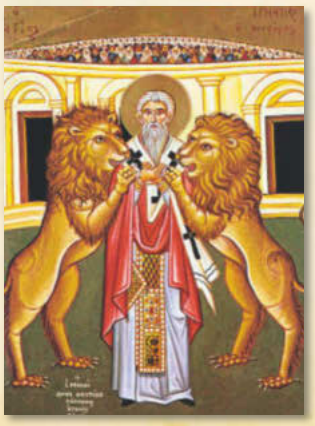


Patron dnia: święty Gerard Majella. Redemptorysta. Fałszywie oskarżony przez ciężarną kobietę o bycie ojcem jej dziecka, nie bronił się; ona później oczyściła go z zarzutów. Orędownik kobiet w ciąży, małżeństw proszących o potomstwo.

17 X SOBOTA

„Kto się przyzna do Mnie wobec ludzi, przyzna się i Syn Człowieczy do niego (...); a kto się Mnie wyprze wobec ludzi, tego wyprę się i Ja (...)” Łk 12, 8-9

Łatwo przyznawać się do Jezusa wśród tych, którzy za to pochwalą. Trudniej, gdy trzeba stracić dobrą opinię, wygodę, czyjąś przychylność. Można się Go wyprzeć bez słowa: wystarczy zostawić krzywdzonego człowieka samego, by nie narazić się pozostałym. Jezus mówi, że nasze wybory mają znaczenie sięgające wieczności. Obiecuje stanąć po stronie tego, kto dochowa Mu wierności, choćby wszyscy inni się odwrócili. Jakiego wyboru Ty dokonujesz w swoim życiu?



Patron dnia: święty Ignacy Antiocheński. Gdy został skazany na pożarcie przez lwy, szedł do Rzymu i prosił, by nie zwracano się do cesarza o jego ułaskawienie. Z radością zginął za wiarę.

18 X NIEDZIELA



„Oddajcie więc cezarowi to, co należy do cezara, a Bogu to, co należy do Boga”

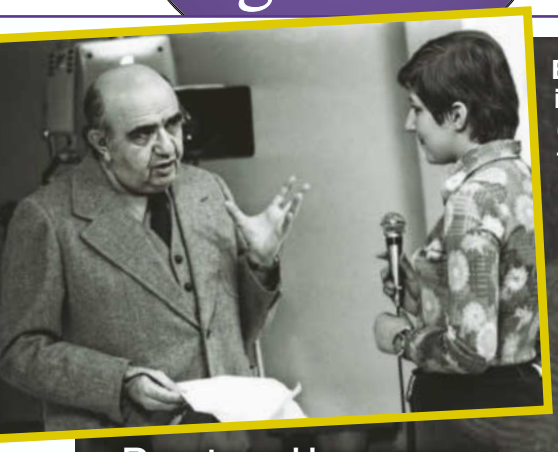
„Faryzeusze (...) Posłali więc do Niego swych uczniów razem ze zwolennikami Heroda (...): «Czy wolno płacić podatek cezarowi, czy nie?» Jezus przejrzał ich przewrotność i rzekł: «Czemu wystawiacie Mnie na próbę, obłudnicy? Pokażcie Mi monetę podatkową!» Przynieśli Mu denara. On ich zapytał: «Czyj jest ten obraz i napis?» Odpowiedzieli: «Cezara». Wówczas rzekł do nich: «Oddajcie więc cezarowi to, co należy do cezara, a Bogu to, co należy do Boga»” Mt 22, 15-21

Izabela Waszkiewicz: Na czym właściwie polegała pułapka zastawiona na Jezusa?

Ks. Przemysław Kawecki: Dziś pytanie o płacenie podatków nie wydaje się wyrafinowane. Tyle że pytano o podatek płacony okupantowi. Jeśli Jezus odpowie: „Płaćcie”, można Go przedstawić jako sprzymierzeńca Rzymu, obojętnego na upokorzenie swego narodu. Jeśli powie: „Nie płaćcie”, można Go oskarżyć o bunt. Dlatego razem przyszli do Jezusa uczniowie faryzeuszów i zwolennicy Heroda. To środowiska o różnych interesach, tu mają wspólny cel.

Jezus prosi o przyniesienie denara – czy to zręczny unik z Jego strony? Odpowiada głębiej, niż oczekują pytający. Każe spojrzeć na konkretną monetę: czyj wizerunek nosi? Potem Jezus mówi o oddaniu cezarowi tego, co do niego należy. Uznaje istnienie zobowiązań wobec porządku doczesnego, ale dodaje zobowiązanie wobec Boga. I druga część wypowiedzi jest kluczowa – czy człowiek oddaje Bogu to, co Boże. Pytający chcieli rozliczać Jezusa z politycznej deklaracji, a sami zostają postawieni wobec pytania o wierność.

„Cezarowi, co cesarskie, Bogu, co Boskie” – czyli państwo zajmuje się życiem, a Kościół modlitwą? Takie rozdzielenie byłoby bardzo wygodne. W niedzielę słucham w kościele kazania o miłości bliźniego, a od poniedziałku mogę uznać, że w firmie, urzędzie czy w polityce obowiązują zupełnie inne zasady. A Jezus oczekuje od nas wierności Ewangelii, niezależnie od okoliczności, w których się w danej chwili znajdujemy.

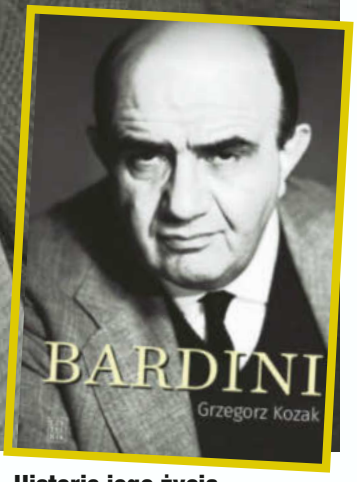


Był pedagogiem i mentorem dla młodych twórców – prowadził programy telewizyjne, w których wyszukiwał talenty.

Legendarny aktor i reżyser, uznawany za jeden z największych autorytetów polskiego teatru.

Przetrwał koszmar okupacji dzięki pomocy przyszłej żony i jej rodziny.

Ucieczka ocaliła mu życie



Historię jego życia opowiedział dziennikarz Grzegorz Kozak w biografii, która właśnie się ukazała.

Kiedy wybuchała wojna, Aleksander Bardini miał 26 lat i mieszkał we Lwowie. W wypełnianych po latach ankietach Związku Artystów Scen Polskich na pytanie, co robił w czasie okupacji hitlerowskiej, aktor i reżyser pisał: „robotnik przy niwelacji dróg, pomocnik murarski, sanitariusz, od 1942 do 1944 ukrywałem się". Sanitariuszem był w szpitalu żydowskim na terenie getta. W dniu likwidacji placówki niemiecki żołnierz, widząc, że ubrany w biały fartuch Bardini pomaga wyjść choremu do czekającej na zewnątrz ciężarówki, wymamrotał do niego po niemiecku: „Co tu jeszcze robisz, idioto, uciekaj i chowaj się". Tak właśnie zrobił.

Musiał się ukrywać

Historię ocalenia pana Aleksandra opisał znany dziennikarz Grzegorz Kozak. Najpierw Bardini ukrywał się w pewnym domu pod Lwowem. Kiedy ktoś pukał do furtki, wchodził do dołu pod werandą i nakrywał się deską z ziemią i trawą. Tak doczekał późnej jesieni 1942 r. Jednak nie chcąc dłużej narażać życzliwych mu gospodarzy, wrócił do okupowanego przez nazistów miasta. Tam przygarnęła go rodzina, u której w początkach wojny wynajmował pokój. Trzy siostry Aftanasow mieszkały w kamienicy przy ulicy Zyblikiewicza, dwie z mężami i dziećmi.

„Wezwano stolarza, który zabił kąt deskami. Deski zalepiono gliną z wapnem, poczem ustawiono aż do sufitu półki na prowiant. Z korytarza przebiliśmy do bunkra dziurę o średnicy zwykłej beczki. Dziurę tę zasłonięto dębowym wieszadłem. Jedna deska wieszadła otwierała się jak drzwi. Kiedy rozlegał się na schodach odgłos kroków albo dzwonek, biegłem do wieszadła, otwierałem drzwi i właziłem do dziury. Drzwi zamykano za mną i wieszano płaszcze. W dziurze siedziałem na czworakach, póki nie minęło niebezpieczeństwo" – wspominał po latach Aleksander Bardini.

Dzięki temu przeżył. A po wyzwoleniu, w kwietniu 1945 r., ze starszą od siebie o osiem lat Julią Aftanasow wzięli ślub. Zbliżyła ich do siebie jeszcze jedna rzecz. Kilka miesięcy wcześniej Julia znalazła się w śmiertelnym niebezpieczeństwie. W styczniu 1945 r. została aresztowana przez NKWD. Powodem prawdopodobnie była okoliczność, że jej rodzina ze strony mamy miała pochodzenie niemieckie, o czym ktoś „życzliwy" musiał donieść Sowietom. Julia była już w ciąży. Aleksander Bardini słał do więzienia czułe listy, maść na świerzb i szukał sposobu wyciągnięcia ukochanej zza krat.

Mogli na siebie liczyć

Bardini poprosił o pomoc Bronisława Dąbrowskiego, dyrektora teatru, w którym pracował. Ten pojechał do Kijowa, do Wandy Wasilewskiej. Wpływowa komunistka znała Bardiniego z czasów pierwszej sowieckiej okupacji, kiedy reżyserował jej sztukę. Zachowała się wyjątkowo przyzwoicie: zadzwoniła do samego Ławrientija Berii, który w tamtym czasie kierował NKWD, a ten wydał polecenie, by panią Julię jak najszybciej wypuścić z więzienia.

Córka Bardinich, Maria, zwana Maliną, przyszła na świat w sierpniu 1945 r. we Lwowie. Kilka dni później cała rodzina wyjechała do Polski. Małżeństwo Aleksandra i Julii przetrwało pół wieku, do śmierci aktora i reżysera w 1995 r. Do końca uchodziło za jedno z najtrwalszych, opartych na głębokim zaufaniu i wspólnych dramatycznych przeżyciach.

Fot.: East News, Forum, Spółdzielnia Wydawnicza Czytelnik



Ojciec Święty błogosławi niepełnosprawnego chłopca.



Leon XIV przed Grotą Lourdes z jednym z uczestników modlitwy różańcowej.

Różaniec miliona dzieci

Kocham Cię, Jezu! Kocham Cię, Maryjo! – wołały dzieci z głębi serc razem z Ojcem Świętym. To zapoczątkowało inicjatywę, która została podjęta także w naszym kraju.

W Ogrodach Watykańskich 1 października odbyła się niezwykła modlitwa. Leon XIV, przy znajdującej się tam Grocie Matki Bożej z Lourdes, odmawiał różaniec z najmłodszymi. Przybyło ponad siedemset osób, wśród nich dzieci z różnych zakątków globu – m.in. z Włoch, Pakistanu, Syrii, Niemiec, Argentyny, Brazylii, Portugalii, Szwajcarii i Ukrainy. Razem z papieżem z głębi swoich małych serduszek, przesuwając paciorki różańca, modliły się w intencji pokoju.

Tego wieczoru, gdy na Rzymem powoli zapadał zmrok, w Ogrodach Watykańskich panowała niezwykła atmosfera. Były kwiaty składane jako znak miłości, zapalone światła i najważniejszy tego wieczoru różaniec. Ponieważ był to czwartek, Leon XIV rozważał z dziećmi przeznaczone na ten dzień tygodnia tajemnice światła – od chrztu w Jordanie, przez objawienie się Jezusa na weselu w Kanie, głoszenie Królestwa Bożego, Przemienienie na Górze Tabor aż po ustanowienie Eucharystii. To druga część różańca, którą, jako uzupełnienie odmawianych od dawna trzech pozostałych tajemnic – radosnych, bolesnych i chwalebnych, wprowadził św. Jan Paweł II.

– Dzisiejszego wieczoru prosimy o szczególny dar: o pokój dla wszystkich dzieci na świecie, zwłaszcza dla tych, które żyją tam, gdzie trwa wojna – zaapelował Leon XIV. Nawiązał z dziećmi dialog i zachęcił je do wspólnego wołania: „Kocham Cię, Jezu! Kocham Cię, Maryjo!”.

Wspólna modlitwa różańcowa zainaugurowała światową inicjatywę „Milion dzieci modli się na różańcu” organizowaną przez papieskie stowarzyszenie Pomoc Kościołowi w Potrzebie. Akcja trwała od 1 do 7 października. W tym czasie w domach, rodzinach, szkołach i parafiach w wielu krajach trwała modlitwa różańcowa.

„Modlitwie zawsze muszą towarzyszyć dobre uczynki i gesty miłości”

– Na całym świecie milion dzieci modli się z nami. Milion! Pomyślcie: pięćdziesiąt milionów „Zdrowaś Maryjo”, które wznoszą się ku Niebu ze wszystkich stron i we wszystkich językach ziemi, prosząc o pokój – tak entuzjastycznie opisywał to Ojciec Święty. Porównał tę modlitwę do jednego ogromnego różańca, który obejmuje wszystkie kontynenty, rasy i narody.

Leon XIV zaapelował o to, by nie poprzestawać na modlitwie, bo ona ma prowadzić do konkretnych gestów: w domu, szkole, na katechezie, podczas zabawy i uprawiania sportu. – Modlitwie zawsze muszą towarzyszyć dobre uczynki i gesty miłości. Właśnie w ten sposób wzrasta pokój! – tłumaczył następca św. Piotra.

W Polsce także podjęto tę modlitewną inicjatywę, która została zapoczątkowana w 2005 roku w Caracas w Wenezueli. Inspiracją były słowa przypisywane św. Ojcu Pio: „Kiedy milion dzieci będzie odmawiać różaniec, świat się zmieni”.

Głównym miejscem tegorocznego różańca w Polsce było Narodowe Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu. Kolejne polskie edycje akcji łączy symboliczny „wędrujący różaniec”. W 2024 roku towarzyszył dzieciom modlącym się na Kasprowym Wierchu, rok później znalazł się podczas finału na plaży w Sopocie.

Jak tłumaczą organizatorzy, różaniec przekazywany z miejsca do miejsca tworzy symboliczną drogę modlitwy przez Polskę nasz kraj i przypomina o wspólnej intencji.



Papież entuzjastycznie witany przez licznie zebranych w Ogrodach Watykańskich.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Pokoju nie trzeba wymyślać: trzeba go przyjąć, akceptując bliźniego jako naszego brata i siostrę. Nikt nie wybiera swoich braci i sióstr: musimy się tylko wzajemnie przyjmować!”

Fot.: East News (3)

KRZYŻ. POD TYM ZNAKIEM ZWYCIĘŻYSZ!

REKLAMA

BRELOK „NIE WSTYDZĘ SIĘ JEZUSA"



Nie wstydzę się Jezusa – brelok z takim hasłem nosi od 2011 roku **ponad milion Polaków**, którzy włączyli się w **wielką akcję ewangelizacyjną zainicjowaną przez Sławomira Olejniczaka, prezesa Stowarzyszenia Kultury Chrześcijańskiej im. Ks. Piotra Skargi**. Akcję tę poparło wiele znanych postaci życia publicznego: piłkarze Robert Lewandowski i Jakub Błaszczykowski, kompozytor Michał Lorenc, dziennikarz Przemysław Babiarz czy aktor Radosław Pazura.





Czy jest ważniejszy symbol w życiu chrześcijanina niż krzyż? Wieńczy on wieże naszych kościołów, spoglądamy na niego w czasie modlitwy, nosimy go na szyi, kreślimy na sobie kilka razy dziennie. Znak, który wielu pokoleniom wyczekującym Chrystusa kojarzył się ze śmiercią w hańbie, dla nas, ochrzczonych, jest **symbolem zbawienia i nowego życia**!

STAŃ Z NAMI W OBRONIE KRZYŻA!

Dziś, w obliczu wielu ataków na wiarę i wartości chrześcijańskie oraz inspirując się **odważną postawą uczniów i rodziców w Kielnie**, którzy przeciwstawili się profanacji popełnionej przez nauczycielkę w sali lekcyjnej, zorganizowaliśmy kampanię **„Pod tym znakiem zwyciężysz!"**. Jeśli zdecydujesz się wziąć w niej udział, otrzymasz od nas ZA DARMO **piękny poświęcony przez kapłana brelok**, dzięki któremu **zaświadczysz na co dzień o swojej wierze**!


STAŃ Z NAMI W OBRONIE KRZYŻA!

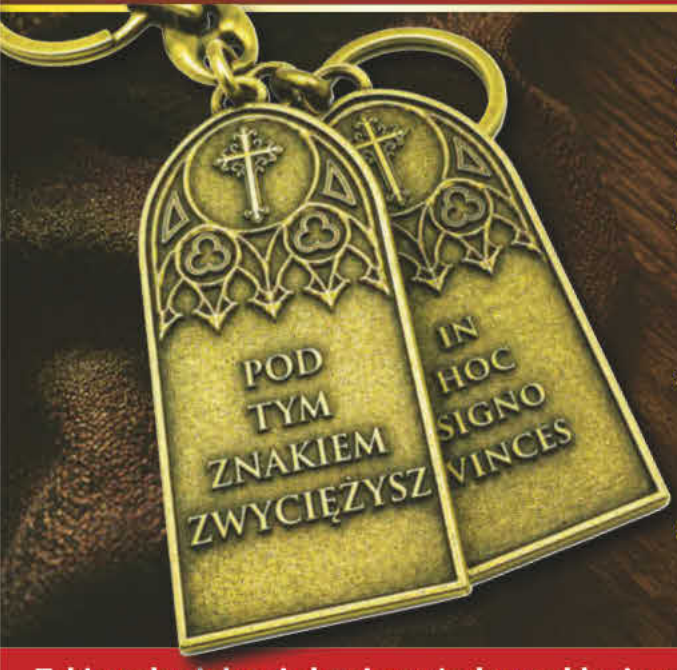
Jako osoba wierząca i pełnoletnia, odpowiedzialna za powierzone mi miejsce lub uczestniczące w życiu wspólnoty szkolnej, akademickiej będę zawsze odważnie, ze szczerością i pokorą stawać do obrony krzyża z przestrzeni, w której żyję, pracuję lub która współtworzy.

Krzyż jest dla mnie znakiem zbawczej Męki Jezusa Chrystusa, źródłem nadziei i fundamentem wartości, na których przez ponad tysiąc lat kształtowała się tożsamość i suwerenność Narodu Polskiego. Pod tym znakiem Polacy przetrwali trudne lata, zachowując wiarę, godność i wartości Ojczyzny.

Zobowiązuję się dołożyć wszelkich starań, aby krzyż nie był usuwany z miejsc, w których się uczę, pracuję lub za które ponoszę odpowiedzialność.

Oświadczam, że zawsze zareaguję, gdy będę świadkiem próby usunięcia krzyża lub działań wymierzonych w jego





CO STANOWI O UNIKALNOŚCI TEGO BRELOKA?

- **Jest piękny** – stylistycznie nawiązuje on do **najwspanialszych gotyckich motywów w sztuce chrześcijańskiej**!
- W jego centralnym miejscu umieściliśmy w dwóch językach, po polsku i po łacinie, hasło **„Pod tym znakiem zwyciężysz"/„In hoc signo vinces"** – zawołanie,towarzyszące cesarzowi Konstantynowi Wielkiemu podczas zwycięskiej walki o Rzym z pogańskim uzurpatorem!
- **Jest widocznym symbolem i deklaracją wiary** – możesz przypiąć go do kółka z kluczami do domu czy samochodu, przyczepić do torby lub plecaka, tak żeby napotkane osoby widziały **Twoje przywiązanie do wartości chrześcijańskich i znaku naszego zbawienia**!
- Razem z brelokiem otrzymasz **Kartę-Deklarację obrony Krzyża**, którą możesz podpisać i odesłać do nas – by razem z tysiącami Polaków **publicznie stanąć w obronie wiary i Znaku Zbawienia**!

Takiego breloka nie kupisz w żadnym sklepie z dewocjonaliami – możesz go otrzymać ZA DARMO tylko tutaj!

Włącz się w kampanię OBRONY KRZYŻA! Daj świadectwo wiary!

zadzwoń:
12 444 78 88
i podaj kod:
02 01 00

lub

wyślij SMS
o treści **20100** pod nr:
661 007 676
(koszt zwykłego SMS-a)

lub

zeskanuj kod QR lub odbierz brelok na **BronimyKrzyza.pl**