

NATALIA KUKULSKA

Wzruszenie znowu odebrało jej głos...



ANNA POPEK

Przed nią teraz jeszcze jedna ważna decyzja

DOBRY TYDZIEŃ

DO[illegible]LUD[illegible] TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

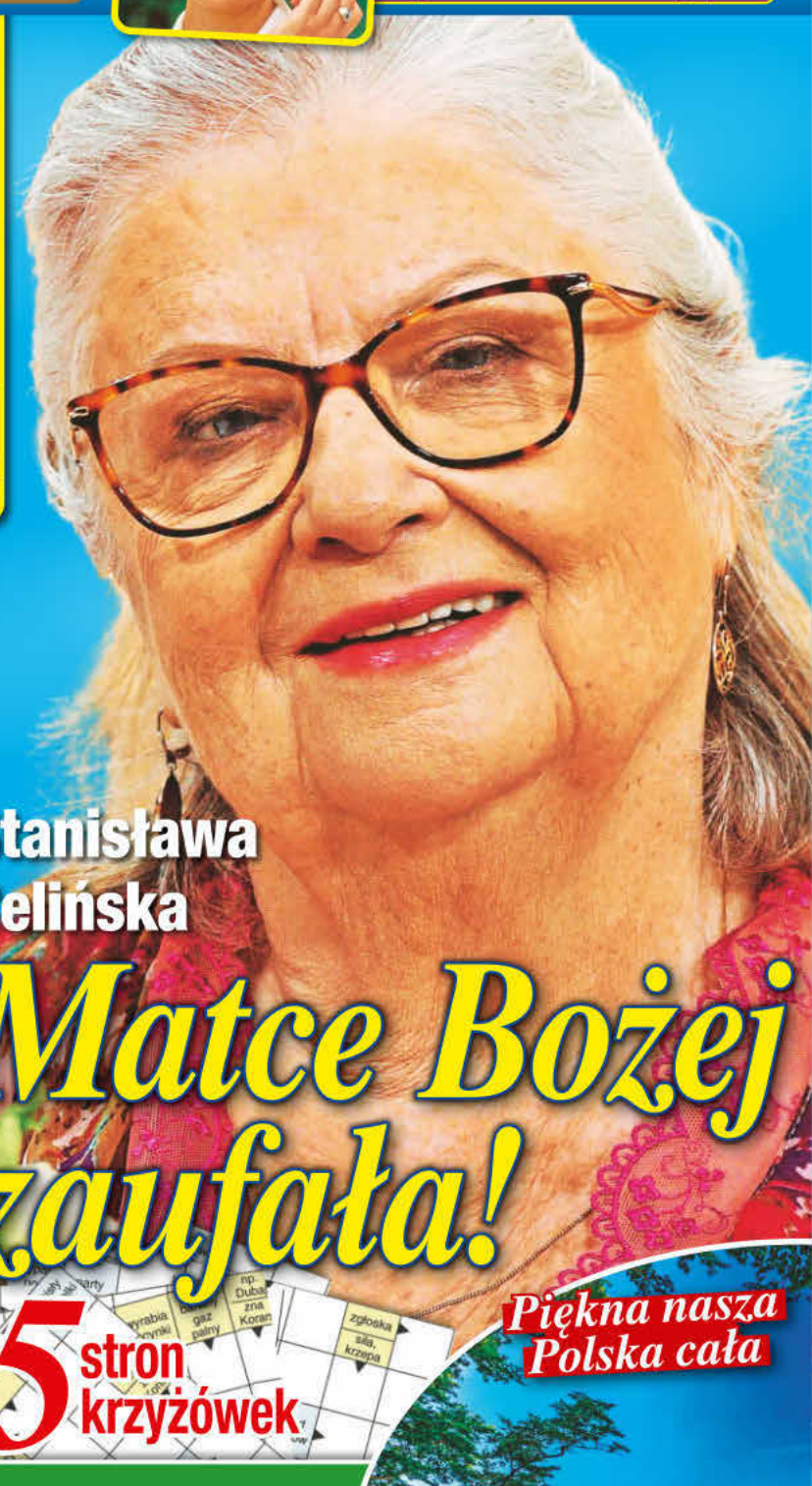
Nr 21
18 maja 2026 r.

Cena 3,49 zł
(w tym 8% VAT)



Dzisiaj nie mogą bez siebie żyć, ale kiedyś...

HANNA ŻUDZIEWICZ I JACEK JESCHKE



Stanisława Celińska

Matce Bożej zaufała!

SYLVESTER STALLONE

Opatrzność ocaliła go dwa razy





Piosenka, w której udało się jej zatrzymać czas

URSZULA SIPIŃSKA

5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Smakołyki z serem

ZDROWIE

- JAK OBNIŻYĆ CIŚNIENIE KRWI NATURALNYMI METODAMI?
- Wśród zielonych grządek dusza i ciało odzyskują równowagę
- Dlaczego warto włączyć szparagi do codziennej diety?



Magiczna wyspa Wolin

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 24.05.2026

Stanisława Celińska

Wiara była jej skarbem

O tym, że kiedyś odejdzie myślała ze spokojem. Była pewna, że po drugiej stronie czeka na nią spotkanie z Bogiem.



Stanisława Celińska odeszła 12 maja ze spokojem. Była pewna, że po drugiej stronie czeka na nią Bóg.

Kiedy kilka lat temu dziennikarz zapytał ją, czy myśli o śmierci Stanisława Celińska (†79) odpowiedziała: – Bez lęku i strachu. Jakbym chciała oswoić się z tą myślą, przygotować się na to. Staram się być dobrym człowiekiem, chcę się podobać Bogu w tym, co robię – mówiła.

Wiadomość o jej odejściu przyszła niespodziewanie, bo jeszcze w kwietniu koncertowała. Choć jeździła już na wózku inwalidzkim, miała problemy z kolanami i kręgosłupem. A jednak właśnie takie spotkania dawały jej radość. A piosenki sprawiały, że ludzie przychodzili po występie i zwierzali się z problemów. Bo ona przecież poznała wszystkie odcienie życia.

Młodość na warszawskiej Pradze

– Całe moje dzieciństwo było czarne: podwórka, studnie z figurką Matki Bożej, wiele jest takich na Pradze, do których mam sentyment do dziś, czarny kot z którym się zaprzyjaźniłam... – wspomina w książce Karoliny Prewęckiej „Swoje przeszłam".

Urodziła się dwa lata po wojnie w rodzinie artystów: tata był pianistą, mama skrzypaczką. Gdy miała 3 lata, ojciec nagle zmarł. Zamieszkała wtedy z nimi babcia Janeczka, bo mama aktorki musiała zarabiać na dom – grała na ulicy. To babcia pierwsza zaprowadziła ją do kościoła. – Wiara to coś najpiękniejszego, co mi wpoiła. Skarb, który zostawiła po sobie – mówiła.

Bóg poukładał życie na nowo

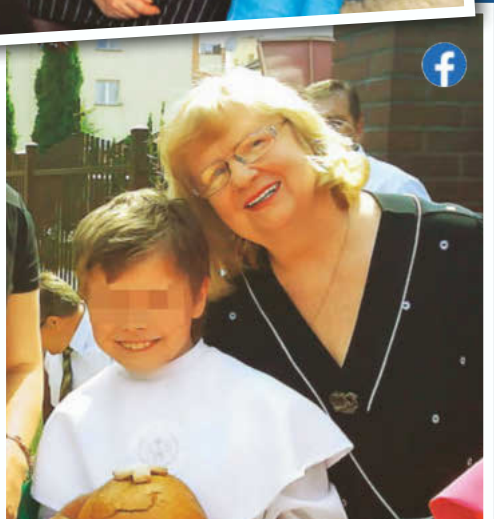
Po szkole aktorskiej szybko przyszła sława. A także miłość do aktora Andrzeja Mrowca. Pobrali się i na świecie pojawiły się dzieci: Aleksandra oraz Mikołaj. Stanisława Celińska nie mogła udźwignąć ciężaru intensywnej pracy zawodowej połączonej z domowymi obowiązkami.

– Sukces zaprowadził mnie na manowce, z pomocą alkoholu – wspominała. Wkrótce zmarła jej babcia. I mama. Było jej bardzo ciężko. Rozpadło się małżeństwo. Modliła się, żeby Bóg zabrał jej nałóg. I została wysłuchana. Od 41. roku życia nie tknęła już alkoholu. Odbudowała relacje z dziećmi, z którymi do końca życia była blisko. Miała trójkę wnuków.

Swoją historię opowiadała w wywiadach, świadectwach i piosenkach. – Może moja droga miała sens, bo potem mogłam pomóc innym ludziom – mówiła aktorka.

Wychowała dwoje dzieci: Aleksandrę i Mikołaja, z którymi w dorosłym życiu przyjaźniła się.





Doczekała się trójki wnuków: Cezarego, Filipa (na zdjęciu) i wnuczki Liliany. Była wspaniałą babcią.

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

Fot.: ZOOM, Akpa, East News, Forum, Facebook.com/Stanisława Celińska, Instagram.com/halinamlynkova (2)



Pani Anna inspiruje córkę. Są sobie bardzo bliskie.

Spełnia się zawodowo, ale najważniejszą dla niej rolę odgrywa w domowym zaciszu.

Halina Mlynkova

Mama ze słońcem w sercu

Dzień Matki zbliża się wielkimi krokami. A wychowana na Śląsku Cieszyńskim Halina Mlynkova (48) świętuje podwójnie, bo w Czechach ten wyjątkowy dzień obchodzi się 10 maja. Piosenkarka jest mamą 22-letniego dziś Piotra, który jest owocem jej małżeństwa z Łukaszem Nowickim, a pięć lat temu z obecnym ukochanym, muzykiem Marcinem Kindlą, powitała na świecie syna Leo. Zawsze powtarza, że macierzyństwo to najpiękniejsza rzecz, jaka spotkała ją w życiu.

Dla niej jest wzorem

Halina Mlynkova wielokrotnie podkreślała, że właśnie w roli mamy czuje się najbardziej spełniona. – Macierzyństwo daje mi poczucie sensu i miłości, której nie da się porównać z niczym innym – wyznała w jednym z wywiadów. Nie ukrywa też, że ogromny wpływ na to, jaką sama jest mamą, miała jej ukochana rodziciela.

Pani Anna od zawsze była dla niej wielkim wsparciem – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. To ona kibicowała córce od pierwszych muzycznych kroków i dodawała odwagi w trudnych momentach. Halina po latach wyznała, że właśnie dzięki mamie nauczyła się ciepła, cierpliwości i rodzinnej bliskości. – Zawsze przy mnie była i jest! Zawsze gotowa przyjść z pomocą. Patrzy, wspiera mnie i kocha ze swoim słońcem w sercu – podkreśla piosenkarka.

Po śmierci taty piosenkarki relacja miedzy paniami jeszcze bardziej się umocniła. Choć dziś mieszkają w różnych miejscach, są ze sobą w stałym kontakcie i niemal codziennie rozmawiają przez telefon. Piosenkarka nie kryje, że od zawsze marzyła, by być dla swoich synów taką mamą, jaką dla niej była pani Anna. – Mama nauczyła mnie bezwarunkowej miłości – wyznaje wzruszona.



Z młodszym z synów – Leo.



Giorgia Meloni Ocaliła moje życie

Premier Włoch mogła się nie narodzić. Jej mama, Anna Paratore, w wieku 23 lat, zrozpaczona po tym jak ukochany porzucił ją z roczną córeczką Arianną, rozważała aborcję, a nawet umówiła się w klinice. Ale już na miejscu ogarnęły ją wątpliwości. – Moja córka będzie miała siostrę – postanowiła i wycofała się. – Zawdzięczam wszystko jej śmiałemu wyborowi, na przekór wszystkiemu – podkreśla wzruszona Giorgia Meloni (49).

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Prawdziwym przyjacielem jest ten, dzięki któremu staję się lepszy.”

Św. Jan Paweł II

Anna Popek

Nie zraziła się do



Anna Popek w pełni uczestniczy w życiu Kościoła i mogłaby wziąć ślub przed ołtarzem.

Od lat jest singielką, ale nie wyklucza, że zmieni stan cywilny. Bo tak pokierowała swoim życiem po rozwodzie, że ma czystą kartę.

Nie wypada wypominać kobietom wieku, ale akurat Anna Popek, która pod koniec czerwca będzie obchodzić 58. urodziny, nie ma z tym problemu. Mimo perturbacji zawodowych dawno nie było jej tak dobrze, jak teraz. Jest dumna z tego kim jest, co sobą reprezentuje, co osiągnęła, ale także z tego, jak wygląda. Ma swoje codzienne rytuały, z których nie zamierza rezygnować. Dzień zaczyna od modlitwy, dopiero potem rozruch, pielęgnacja, śniadanie... Unika wstawiania „lewą" nogą, bo dobry humor od rana popłaca.

– Fascynują mnie kobiety, które się nie starzeją. Ilekroć je spotykam, staram się poznać ich tajemnicę. Zresztą one same chętnie się nią dzielą. I wbrew pozorom nie są to zabiegi kosmetyczne, operacje plastyczne czy też specjalna dieta. Wspólny mianownik, do którego sprowadza się ich fenomenalna forma to radość życia – iskierki, które zapalają się w oczach, poczucie humoru i dystans wobec siebie – mówi Anna Popek.

„Nic lepszego nie wymyślono na świecie niż wiara. Mówi się, że wiara czyni cuda i to jest prawda"

Trudna decyzja

Dziennikarka uważa, że nigdy nie jest za późno na miłość i nie traci nadziei, że trafi wreszcie na mężczyznę, który dotrzyma jej kroku. Ma już na koncie jedno małżeństwo. Z jej związku z Andrzejem Popkiem na świat przyszły dwie dziewczynki, dziś piękne i zaradne młode kobiety. Rozwiązała tę relację nie tylko na drodze cywilnej w 2011 roku, ale doprowadziła także do stwierdzenia przez sąd kościelny nieważności zawartego przed laty sakramentu. Zanim jednak sięgnęła po radykalne rozwiązanie, odbyła dużo rozmów z księżmi i zadawała sobie wiele pytań.

– Stwierdziłam, że jeśli chcę rozumieć swoje życie, a chcę i być może w przyszłości jeszcze je ułożyć, to muszę takie pytania zadać i przed tym sądem kościelnym stanąć – zdradziła niedawno w jednym z wywiadów. Z perspek-

IDEAŁ MĘŻA

Mężczyzna powinien pełnić w rodzinie rolę autorytetu, a jego celem powinno być zapewnienie bliskim spokoju i dobrobytu. Nie może być jednak pozbawiony czułości, delikatności, ciepła i nie powinien traktować tego jako dyshonor – mówi Anna Popek.



Wzięła na swoje barki budowę domu. Jest silną i niezależną kobietą.

Fot.: Akpa (5), instagram.com/annapopek_official (2), Instagram.com/rafalmroczek

małżeństwa



W zeszłym roku dotarła z siostrą pieszo na Jasną Górę. W tym też planują.



Chwali sobie rowerowe pielgrzymki do Niepokalanowa.

tywy czasu ocenia tę decyzję pozytywnie, bo zeznania, które złożyła miały oczyszczającą moc. – W sądzie kościelnym trzeba opisać sytuację i opisanie tej sytuacji tak naprawdę jest już bardzo terapeutyczne – mówi gwiazda.

Rozeznanie na modlitwie

Anna Popek nie chciałaby jednak podjąć decyzji o związku pod wpływem emocji. A nie ukrywa, że ma do tego skłonność. Dlatego pracuje nad tym, by nie dać się ponosić chwili, reagować zbyt spontanicznie. – Trzeba się jakoś odsunąć od tych emocji. Spojrzeć na to, co się dzieje w życiu z dystansem, dopiero wtedy podejmować decyzje – radzi ludziom na zakręcie.

Ponadto jako osoba głęboko wierząca zawsze szuka odpowiedzi na modlitwie, prosząc Ducha Świętego o rozeznanie. Dziennikarka w pełni uczestniczy w życiu Kościoła. Od lat bierze udział w pielgrzymkach na Jasną Górę, w których ostatnio towarzyszy jej ukochana siostra Magdalena. Wiosną, przy sprzyjającej pogodzie, często wsiadają na rowery i pedałują do Maryi w Niepokalanowie pod Warszawą.

– Wiara odkrywa, otwiera takie przestrzenie w mózgu i w sercu, które pozwalają nam przetrwać różne trudne momenty. A jak nie zmieniają tego świata wokół nas, to przynajmniej pozwalają zaakceptować to co mamy – mówi dziennikarka wPolsce24.tv.



Rozstali się w zgodzie. Sąd kościelny stwierdził nieważność ich małżeństwa.

Rafał Mroczek

Świętuje drugą rocznicę ślubu

Jak ten czas leci. Aktor „M jak miłość" wraz z żoną Magdaleną obchodzą bawełniane gody. Z tej okazji ukochana napisała w sieci długi, wzruszający post: – Dziękuję Ci za wspólne odkrywanie świata, wzrastanie obok siebie i przy Bogu, rozmowy o wszystkim i to poczucie, że jesteś jednocześnie moim mężem, najlepszym przyjacielem i bratnią duszą – wyznała i dodała, że nie żałuje ani jednej chwili z Rafałem Mroczkiem (43). Para niedawno odebrała klucze do nowego mieszkania. – Po tych 2 latach dalej patrzę na nas i myślę: chcę jeszcze więcej takiego życia razem – podkreśliła żona aktora.



Paweł i Łukasz Golcowie

Majątek nie poróżnił braci

Gdy odeszła ich mama, pani Irena, świat Pawła i Łukasza Golców (51) zatrzymał się na chwilę. Przez dwa lata pojawiały się spekulacje o możliwych sporach o majątek, bowiem mama braci nie pozostawiła testamentu. Rzeczywistość okazała się zupełnie inna. Stanisław, Rafał oraz bliźniacy Paweł i Łukasz – potrafili dojść do porozumienia z szacunkiem i spokojem. – Mama nie zostawiła testamentu, ale myśmy wcześniej dokonali podziału. Trzeba to było tylko sformalizować – wyjaśnił Paweł Golec. Sprawa wymagała decyzji sądu i obecności notariusza. Podobnie bracia postąpili wcześniej, po śmierci swego taty.



Maja Bohosiewicz

Rodzinne spotkania nad wodą

To pragnienie dojrzewało w niej przez dwie dekady. Dziś Maja Bohosiewicz (35) nie kryje wzruszenia. – Spełniłam swoje marzenie sprzed 20 lat. Dom nad jeziorem. Dokładnie w tym miejscu, na tej działce, o której zawsze marzyłam – wyznała w sieci. Praca wre, a największym wyzwaniem nie są pieniądze, ale czas, bo gwiazda marzy, by nadchodzącą Wigilię spędzić już w nowym domu. W całym zamieszaniu może liczyć na wsparcie najbliższych. Pod wpisem Mai odezwała się jej siostra Sonia Bohosiewicz, która ujawniła, że wkrótce będą... sąsiadkami! Wygląda więc na to, że rodzinnych spotkań nad wodą będzie jeszcze więcej.



Natalia Kukulska

Szczęście, które leczy rany

Jej najmłodsza córeczka przystąpiła do Pierwszej Komunii. A piosenkarka mówi, że nigdy nie przestała szukać Boga.

Zaledwie kilka dni temu gwiazda podzieliła się z fanami wyjątkowym, rodzinnym momentem. Najmłodsza córka Natalii Kukulskiej (50) – Laura (9) – przystąpiła do Pierwszej Komunii Świętej. Z tej okazji wokalistka opublikowała zdjęcie dziewczynki w białej sukience i wianku. Piosenkarka i jej mąż, Michał Dąbrówka (54), już po raz trzeci przeżywają takie święto.

Przypomnijmy, że wcześniej podniosłą uroczystość organizowali dla syna Jana (26) i jego siostry Anny (21). Jednak tak wzruszające momenty za każdym razem przeżywa się równie mocno. Natalia Kukulska docenia każde szczęście, którego doświadcza, ponieważ w dzieciństwie przeżyła traumę utraty mamy – Anny Jantar (†29). Niedawno w rozmowie z Kayah w podcaście RMF Classic artystka opowiedziała o lękach, podkreślając, że robi wszystko, by przerwać swoje „rodzinne fatum".



Wsparcie męża jest dla niej bezcenne. W tym roku obchodzili 26. rocznicę ślubu.



Pierwsza Komunia Święta córeczki to dla znanej mamy powód do radości.

Linia trudnych doświadczeń

Natalia miała zaledwie 4 latka, kiedy została tylko z tatą Jarosławem Kukulskim (†66) i ukochaną babcią. Dorastała w cieniu wielkiej legendy mamy i rodzinnej tragedii.

– W naszej rodzinie jest taka niewidzialna linia trudnych doświadczeń. Moja babcia straciła ojca jako mała dziewczynka – wspomina artystka. Nic więc dziwnego, że przejęła od babci ogromny strach o najbliższych. Dlatego każdy wyjazd męża i dzieci jeszcze do niedawna budziły w niej wielki niepokój. Potrzebowała pracy nad sobą, by wreszcie się z tym uporać.

– Powiedziano mi kiedyś, że mam siłę, żeby zatrzymać ten schemat. Bo lęk naprawdę przechodzi z pokolenia na pokolenie – wyznaje piosenkarka.

Jednak uporanie się z pokoleniową traumą nie jest proste, a każde kolejne trudne doświadczenie jest nowym wyzwaniem. Nie jest żadną tajemnicą, że 16 lat temu po śmierci taty artystka straciła kontrolę nad głosem. Dopiero praca nad sobą pozwoliła jej powoli odzyskać równowagę i wrócić na scenę.

Prawdziwa wiara jest żywa

Jakiś czas temu Natalia mówiła o tym, że nie zawsze jest na mszy świętej, bo są rzeczy w Kościele, które trudno jej zaakceptować, ale nie miała wątpliwości, że Laura powinna przyjąć Jezusa i przystąpić do sakramentu Pierwszej Komunii Świętej. Piosenkarka, która wychowała się w religijnej rodzinie, Anna Jantar była osobą głęboko wierzącą, podkreśla swoje przywiązanie do wartości chrześcijański.



Radosna, uśmiechnięta ma wielki apetyt na życie.

Grażyna Wolszczak

Niemożliwe stało się… możliwe

Nie spodziewała się, że kiedyś zacznie...biegać, bo tę dyscyplinę omijała szerokim łukiem, podbiegając co najwyżej do autobusu. Ale kiedy rok temu przyszła do niej propozycja, by przebiec półmaraton, zgodziła się i zaczęła treningi. Dystans zaliczyła w Walencji! Dziś ćwiczy regularnie. – Widziałam wśród bliskich okrutne choroby neurodegeneracyjne: demencja, alzheimer zabierały im umysł i ciało, czasem wolno, a czasem bardzo szybko – wytłumaczyła swoją motywację utrzymania kondycji. – Mam coś około 42 lat. Wiem, że mój PESEL mówi, że 67, ale co z tego? Chyba wiem lepiej, nie? – wyznała w „Zwierciadle" Grażyna Wolszczak.



Natalia Kukulska docenia każdy dzień ze swoimi bliskimi.

– Owszem, przyznałam w bardzo szczerym wywiadzie, że nie chodzę do kościoła, bo nie daję rady z wielu powodów i nie rozwijałam tej myśli. Nie znaczy to jednak, że odeszłam od Kościoła katolickiego. Wydaje mi się jednak (nieskromnie), że być może jestem nawet ciut bliżej Boga w moich poszukiwaniach i mając wątpliwości, niż ci wszyscy, którzy szczycą się coniedzielną mszą – napisała w internecie.

Wiara pomogła piosenkarce w dzieciństwie uporać się ze stratą mamy. Teraz jej najmłodsza córeczka rozpoczyna swoją duchową podróż. Mama jej w tym chętnie towarzyszy, bo jest przekonana, że to ważna część życia. U Pana Boga zawsze można szukać siły oraz nadziei.

– Prawdziwa wiara jest żywa. Zmienia się, ewoluuje razem z człowiekiem – podkreśla wokalistka.



To było dla niej nie lada wyzwanie.

Fot.: Akpa, East News, Reporter, Instagram.com/natalia.kukulska, Facebook.com/Natalia Kukulska, Instagram.com/grazyna.wolszczak_official, Instagram.com/martyna.world



Dziennikarka długo zmagała się z poczuciem winy. Sens odnalazła w życiu dla innych.

Musiała poradzić sobie z bolesną stratą i na nowo odnaleźć sens.

Martyna Wojciechowska

To zmieniło jej życie

Zawsze sprawiała wrażenie kobiety pewnej siebie, gotowej wejść tam, gdzie inni nawet nie odważyliby się spojrzeć. Martyna Wojciechowska (51) przez lata budowała wizerunek wojowniczki. Ale w najnowszym wywiadzie pokazała coś znacznie trudniejszego niż odwaga. Bezbronność.

Ogromny ciężar

Po ponad dwóch dekadach wróciła do tragedii, która ją odmieniła. W 2004 roku, podczas zdjęć do programu „Misja Martyna", samochód ekipy dachował na Islandii. W wypadku zginął operator Rafał Łukaszewicz (†34) – jej przyjaciel. Ona przeżyła, choć była ciężko ranna. I właśnie to „przeżyłam" stało się dla niej największym ciężarem.

– Upadłam na kolana i nie wiedziałam, jak wstać – wyznała „Twojemu Stylowi". – Zmagałam się z poczuciem winy. Ale przeżyłam i uważałam, że to z mojej strony nielojalne, nieuczciwe wobec Rafała.

Także dlatego tak mocno rzuciła się w kolejne wyzwania, w tym zdobycie Mount Everestu. Jakby chciała zagłuszyć emocje, które nie dawały jej spokoju.

Dla córek i innych dzieci

Równolegle trwały jej prywatne walki. Nieudane związki, samotność. Była zaręczona aż pięć razy. Później wydawało się, że szczęście odnalazła u boku Przemysława Kossakowskiego (54). Ale ich ślub przetrwał ledwie trzy miesiące....

A przecież wcześniej przyszło jej zmierzyć się także ze śmiercią Jerzego Błaszczyka, ojca jej córki Marysi (18). To ona stała się najważniejsza. Podobnie jak adopcja Kabuli (25) z Tanzanii i pomoc kolejnym dzieciom, którym chciała dać szansę.

Martyna Wojciechowska nie udaje dziś niezniszczalnej. Pokazuje, że można być silną i jednocześnie bardzo poranioną. I że nawet po największym bólu życie wciąż może mieć sens.



Ostatnie zdjęcie z przyjacielem i operatorem.

Adam Zdrójkowski

Jego inspiracja i

Uważa się za szczęściarza, bo ma kochających i wspierających rodziców. – Nie ma nic ważniejszego – twierdzi aktor znany z „Rodzinki.pl”.

Podziwia mamę za jej siłę i za to, że dzięki niej rodzina ciągle trzyma się razem. „Dziękuję, że jesteś. I kiedyś, i teraz, i zawsze” – napisał pod serią zdjęć, do których zapozowali razem. Adam Zdrójkowski (25) nie kryje, że mama to jego opoka. Gdy zarobił pierwsze pieniądze, zaproponowała mu, że zaopiekuje się nimi. – Pilnuje moich finansów od 20 lat, ja nie muszę się o nic martwić – mówi.

Cenne rady

Pani Edyta cieszy się ogromnym zaufaniem obu synów: bliźniaków Adama i Kuby. – Jest najbardziej inspirującą kobietą, jaką znam – mówi gwiazdor „Rodzinki.pl”.

Gdy dwa lata temu Adam postanowił zostać restauratorem, ojciec podpowiedział mu, żeby zatrudnił mamę. – Pomaga mi w prowadzeniu biznesu, więc mogę spać spokojnie – śmieje się. – Tata też wspiera mnie we wszystkim. Wiele z moich pomysłów zapewne nie zostałoby wdrożonych w życie, gdyby nie on. Jest odważny i chętnie podejmuje nowe wyzwania.

Dariusz Zdrójkowski nawet na moment nie spuszczał z oka synów, gdy jako dzieci grali w reklamach i serialach. – Byłem z nimi na planach od trzeciego roku życia, do czasu, aż skończyli 18 lat – wspomina. – Jako opiekun prawny wszędzie z nimi jeździłem, zajmowałem się nimi i dbałem o nich.

Adam potwierdza, że obecność taty zawsze dodawała mu pewności siebie i sprawiała, że czuł się bezpiecznie. – Najbardziej potrzebuję spokoju i stabilności – wyznaje.

„Nie ma nic cenniejszego niż kochający i wspierający rodzice”

Tata powtarzał mu często, że jeżeli coś postanowi, musi dążyć do celu niezależnie od sytuacji, dbając jednocześnie o to, by nikomu nie zrobić krzywdy. – Nauczył mnie myśleć o sobie, nie zapominając o innych.

Obieżyświat i showman

Był czas, kiedy Adam nie rozmawiał ze swoim bratem. Dziś nie pamiętają już nawet, o co się pokłócili.

– Rodzice martwili się o naszą relację bardziej niż my sami – opowiada aktor. – Nie chcą, by – kiedy ich zabraknie – każdy z nas poszedł w swoją stronę – dodaje.

Adam dopiero niedawno, gdy wyprowadził się z domu, zrozumiał, jak ważna jest rodzina. – Myślę, że z czasem coraz bardziej docenia się to, że



Adam Zdrójkowski zaczął grać w filmach jako dziecko. Dorastał na oczach widzów.

STAWIALI GRANICE

Jest wdzięczny rodzicom za to, że stawiali mu granice, jasno mówili, co może, a czego nie. – Dzięki temu sukces nie przewrócił mi w głowie, a ja nauczyłem się odpowiedzialności – twierdzi Adam.



Z bratem bliźniakiem Kubą na planie serialu „Londyńczycy”.

opoka



W 2016 roku z rodzicami i babcią podczas „Tańca z Gwiazdami”.

Dziś z bratem doskonale się dogadują.

ma się rodzinę w komplecie – mówi z przekonaniem. – Nie ma nic cenniejszego niż kochający i wspierający rodzice. Jestem szczęściarzem, bo moi tacy właśnie są – uśmiecha się.

W 2023 roku Adam Zdrójkowski dostał zaproszenie do udziału w programie „Azja Express”. Nawet przez moment nie wahał się, z kim chciałby przeżyć tę – jak twierdzi dziś – przygodę życia.

– Mój tata jest obieżyświatem, gościem, który dużo wie, sporo widział i lubi sprawdzać się w różnych sytuacjach. I w dodatku jest showmanem – tłumaczył, dlaczego wybrał właśnie jego. – Wiedziałem, że dopełnimy się jako para. Nie wyobrażałem sobie nikogo innego obok mnie. Z nim czułem się po prostu pewnie – wyjaśnia.

Najlepszy ojciec

Przemierzając trasę od Stambułu do Taszkentu, Adam i pan Dariusz mieli okazję poznać się z innej strony. – Nauczyliśmy się siebie na nowo – mówi Zdrójkowski senior.

Od kiedy jego syn wyfrunął z rodzinnego gniazda, spędzali razem mniej czasu. – Każdemu z nas życie się zmieniło przez ostatnie lata, chcieliśmy znów zbliżyć się do siebie – mówi Adam. – Jednak to nie tak, że po programie zacząłem go bardziej kochać. Kocham go tak samo mocno. „Najbardziej cool tata na świecie” – napisał po powrocie z wyprawy. ***A. S***

Fot.: Akpa,(3), East News

Nowość!

Kompendium wiedzy o ziołach



Odkryj ich dobroczynne właściwości!

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY, URZĘDACH POCZTOWYCH ORAZ NA czytelnia.pl

REKLAMA

Katarzyna Bezcenny

Aktorka jest przekonana, że uśmiech i dobre samopoczucie to najlepsze kosmetyki.

Od niedawna jej miejscem na ziemi jest Lublin. Najbardziej ceni sobie zwyczajne chwile z bliskimi. Relaksuje się gotując i spacerując po lesie.

Najważniejsze, by w domu było ciepło i poczucie bezpieczeństwa – mówi aktorka znana m.in. z roli w „Na dobre i na złe". Czas płynie, a Katarzyna Bujakiewicz (53) wciąż świetnie wygląda i nie chce zwalniać tempa. Dziś możemy ją oglądać w „Szpitalu św. Anny". Artystka przyznaje, że sukcesy zawodowe ją cieszą, ale i tak najcenniejsze pozostaną chwile spędzone z mężem i córką Aleksandrą (15).

Wcześnie zaczęła Pani karierę. Miło wspominać te pierwsze chwile w show-biznesie?

Miałam zaledwie siedem lat, gdy trafiłam do grupy „Arlekin" Andrzeja Maleszki. To był zupełnie inny świat niż dziś – mniej możliwości, mniej produkcji, ale ogromna pasja. Z czasem zaczęła się przygoda na planie filmowym, a później pojawiła się tęsknota za teatrem, który wydawał mi się bardziej szlachetną, wymagającą formą. I tak, ostatecznie zostałam w tym zawodzie na dobre i w pewien sposób on mnie ukształtował.

Czy po tylu latach w branży nadal odczuwa się tremę i niepewność?

Oczywiście, że tak. To zawód, w którym nigdy nie ma gwarancji. Każdy casting to nowy egzamin. Nawet dziś, mając 50 lat, chodzę na przesłuchania i bywa, że słyszę, iż wszystko jest w porządku, ale ktoś szuka osoby młodszej albo „innego typu". Trzeba mieć w sobie zgodę na to, że nie zawsze zostaniemy wybrani. Nauczyłam się oddzielać rolę od siebie – inaczej trudno byłoby zachować spokój.

Takie podejście pewnie może wywoływać presję zachowania idealnej figury i młodości.

Ten nacisk jest wpisany w zawód aktora, ale prywatnie staram się od niej uciekać. Oczywiście, gdy oglądam się na ekranie, zdarza mi się pomyśleć, że może coś można by poprawić. Jednak świadomie z tego rezygnuję. Chcę grać kobiety w swoim wieku i nie udawać kogoś, kim już nie jestem. Ta decyzja o przyzwoleniu na proces starzenia nie jest łatwa, zwłaszcza, że odbywa się publicznie. Mimo wszystko najważniejsze jest dla mnie moje własne samopoczucie. Uważam, że uśmiech to najlepszy

PÓŹNY ŚLUB

Byłam absolutnie przekonana, że do końca życia będę sama i nikogo fajnego nie spotkam na swojej drodze, a jednak się udało – mówi aktorka. W 2018 roku, po 10 latach związku, wyszła za Piotra Maruszewskiego. Na tę decyzję wpłynęła ich córka.



Obecnie fani mogą ją oglądać w serialu „Szpital św. Anny".

Fot.: East News, mat. prasowy/TVN, Akpa,

Bujakiewicz
czas z rodziną

kosmetyk – jeśli w środku jest spokój, widać go na twarzy. Złość czy frustracja dodają lat szybciej niż zmarszczki. Dlatego dbam o równowagę, a nie o perfekcję.

To chyba dobra decyzja, bo propozycji dla Pani wcale nie brakuje.

Jak wspominałam, do wszelkich decyzji reżyserów podchodzę ze zrozumieniem. Ale obecnie widzowie mogą oglądać mnie w „Szpitalu świętej Anny" na antenie TVN oraz w „Edukacji", spin-offie „Emigracji" na Canal+. Bardzo cenię te projekty, bo pozwalają pokazywać dojrzałe bohaterki z całym ich bagażem doświadczeń. Ale, kiedy gasną światła planu, najważniejsze dla mnie jest to, że wracam do domu. Do męża, do córki, do naszej codzienności w Lublinie. I to właśnie tam czuję się najbardziej sobą.

Czyżby lubiła Pani rolę gospodyni domowej?

Najbardziej cenię zwyczajne chwile. Gotowanie to mój sposób na wyciszenie – potrafię przygotować kilka potraw jednocześnie i naprawdę mnie to relaksuje. Lubię, gdy dom pachnie jedzeniem i kiedy możemy usiąść razem do stołu. Staram się też codziennie wyjść do lasu. Ruch, świeże powietrze, chwila tylko dla siebie – to pozwala mi uporządkować myśli. A kiedy jestem bardzo zmęczona, nie udaję bohaterki. Kładę się na kanapie i mówię rodzinie, że dziś odpuszczam. I to też jest w porządku.

Od kilku lat mieszka Pani w Lublinie. Dlaczego wybrała Pani akurat to miasto?

Mój mąż jest trenerem AZS UMCS Lublin i w związku z jego obowiązkami, zaczęliśmy coraz więcej czasu spędzać tutaj. Przyjechaliśmy, zobaczyliśmy miasto i poczuliśmy, że to może być nasze miejsce. Oczywiście, braliśmy też pod uwagę zdanie naszej córki. Chcieliśmy, żeby czuła się bezpiecznie i swobodnie. Na szczęście Lublin bardzo jej się spodobał. Dziś wiem, że to była dobra decyzja – mamy cudownych sąsiadów, dużo zieleni i spokój, którego wcześniej brakowało. A ja wciąż mogę pracować w Warszawie, więc zawodowo nic nie straciłam. Córka zaś błyskawicznie zyskała nowych przyjaciół. Wszystko się poukładało

Jak wygląda Pani codzienność jako mamy?

Staram się być obecna naprawdę, a nie tylko „pomiędzy". Kiedy pracuję intensywnie – nie ma mnie, a potem nadrabiamy wspólny czas. Myślę, że liczy się jakość, nie ilość. Rozmowy, wspólne wyjścia, zwykłe bycie razem. Macierzyństwo bardzo mnie zmieniło. Nauczyło cierpliwości i dystansu do siebie. Już nie wszystko musi być perfekcyjne. Najważniejsze, by w domu było ciepło i poczucie bezpieczeństwa.

Wspieracie się Państwo z mężem w dwóch wymagających światach – sportu i aktorstwa?

Tak, wspieramy się w swoich pasjach. Pracujemy w dwóch wymagających światach – sportu i aktorstwa – gdzie emocji i presji nie brakuje. Dlatego dobrze się rozumiemy i wiemy, jak ważne jest wsparcie i przestrzeń.

Mówi Pani o akceptacji i dojrzałości. Czy 50. urodziny były dla Pani momentem podsumowań?

Nie traktowałam pięćdziesiątki jak granicy, raczej jak kolejny etap. Czuję się spełniona – mam rodzinę, pracę, którą kocham i swoje miejsce. Oczywiście pojawiają się refleksje, ale najważniejsze jest dla mnie poczucie, że nic nie muszę, a wiele mogę. Cieszę się tym, gdzie jestem. Nie ścigam się z innymi ani ze sobą. Nie mam potrzeby niczego udowadniać. Ten wiek daje mi spokój, większą akceptację siebie i zgodę na to, kim jestem.

Rozmawiała Agnieszka Pacuła



Z ukochanym mężem Piotrem Maruszewskim wspierają się w każdej sytuacji.


W Lublinie znalazła dla siebie piękne i spokojne miejsce do życia.

Wytańczyli sobie miłość

Na początku tancerze nie przepadali za sobą. Potem się zaprzyjaźnili, a dziś nie potrafią już żyć bez siebie. Tworzą doskonały duet w życiu i na parkiecie.



Najpierw taniec, potem uczucie – tak zaczęła się ich miłość.

Niedługo po tym, jak w 2011 roku połączono w parę dwójkę tancerzy reprezentujących najwyższą klasę taneczną „S", wygrali prestiżowe zawody Blackpool Dance i zdobyli mistrzostwo świata w tańcach standardowych. Wydawało się, że są stworzeni, by razem występować, ale oni wcale tego nie chcieli. – To Jacek nie chciał – twierdzi Hanna Żudziewicz-Jeschke (34). – Skoro tak, to powiedziałam, że nigdy już nie wyjdę z nim na parkiet. A teraz mam z nim dziecko – śmieje się.

Ich drogi rozeszły się na kilka lat. Oboje wyjechali za granicę – ona do Bukaresztu, Jacek Jeschke (34) do Moskwy. Tęsknili za Polską i bliskimi.

Spotkanie w windzie

Był początek lata 2014 roku, gdy Hanna dowiedziała się o castingach do „Tańca z Gwiazdami". Od dawna chciała spróbować swoich sił w tym programie, więc przyjechała do Warszawy. Dostała wymarzoną pracę. – Poprosiłam tatę, żeby wynajął mi jakieś małe mieszkanie – opowiada. – Wprowadziłam się, a następnego dnia spotkałam w windzie... Jacka. Okazało się, że mieszka w tej samej klatce.

– Zaprosiłem ją na domówkę – wspomina tancerz. Tamtego wieczoru postanowili dać sobie jeszcze jedną szansę jako para taneczna. Z treningami musieli jednak poczekać sześć tygodni, bo Hanna była zajęta programem. – Cały czas była zagrożona, ale nie odpadała. Byłem załamany – śmieje się Jacek. – Kiedy wróciliśmy razem na parkiet, od razu coś kliknęło. Było cudownie – mówi tancerka. – Jacek to najwyższa klasa.



Ślubna przysięga przyszła naturalnie, jak wszystko między nimi.

Tylko jeden kryzys

Uczucie rodziło się powoli. Byli skupieni na tańcu i wspólnych celach. Hanna namówiła Jacka, by zgłosił się do „Tańca z Gwiazdami". Wiosną 2016 roku rywalizowali o Kryształową Kulę – ona odpadła przed półfinałem, on wygrał program. Wygraną przeznaczył na treningi z Hanią, w której był już zakochany. – Podczas tamtej edycji coś zaczęło się między nami zmieniać – wspomina. – Trudne sytuacje bardzo nas do siebie zbliżyły.

Jacek był pierwszym partnerem, który wiedział przez co Hanna przechodzi. – W poprzednich związkach miałam świadomość, że ta druga osoba nawet nie chce mnie zrozumieć – wyznała. – Z Jackiem nie musimy pewnych rzeczy mówić, wystarczy gest i jedno spojrzenie.

Od dziesięciu lat są nierozłączni. – Nasza miłość zaczęła się od przyjaźni i to jest w tej relacji najcenniejsze – mówi tancerka. – Mieliśmy tylko jeden kryzys, ale szybko go pokonaliśmy. – Nie miewamy cichych dni – potwierdza Jacek.

Chcieli ślubu kościelnego

O planach matrymonialnych powiedzieli tylko najbliższym. W lutym 2024 roku wzięli ślub cywilny, po którym poszli z przyjaciółmi na hamburgery. Niespełna cztery miesiące później złożyli przysięgę małżeńską we Włoszech, w małym kościółku w Savonie.

– Oboje jesteśmy wierzący i nie wyobrażaliśmy sobie życia w niesakramentalnym związku – mówi Hanna Żudziewicz-Jeschke. – Ślub kościelny był dopełnieniem naszej miłości.

Honorowym gościem była ich półtoraroczna córeczka. Narodziny Różyczki nazywają najpiękniejszym momentem w życiu. „Jest naszym cudem" – napisali pod jej zdjęciem.

Hanna i Jacek żartują, że wytańczyli sobie miłość. Pytani o receptę na szczęście, mówią krótko: – Tworzymy związek oparty na zaufaniu, pasji i szczerości. Jest nam ze sobą bardzo dobrze.



Rodzinna Wielkanoc i ten jeden, najpiękniejszy uśmiech.

Fot. Instagram.com/hannazudziewicz(3), Forum

ek Jeschke



Gdy są razem we troje, nawet zwykłe chwile mają wielki urok.

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

Tylko u nas! Co ci się należy, gdzie uzyskać pomoc finansową i medyczną



W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcie, gdy bliski zmaga się z chorobą onkologiczną

Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca

Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

Czasopismo dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

REKLAMA

Pod rękę z Jezusem!



Trzy lata temu Sylvester Stallone spotkał się z papieżem Franciszkiem w Watykanie.

Aktor podkreśla, że przez całe swoje życie czuł obecność Boga i jego prowadzenie.



Wkrótce mienie 50 lat od premiery filmu „Rocky", który przyniósł mu światową sławę.

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

Mógł się wcale nie urodzić, bo jego mama myślała o aborcji. Dlatego tak bardzo docenia życie i każdy nowy dzień.

Na początku lipca hollywoodzki aktor będzie obchodzić swoje 80. urodziny. Nie wiadomo jeszcze, czy gwiazdor zamierza świętować ten jubileusz – obecnie w mediach społecznościowych publikuje głównie zdjęcia z planów zdjęciowych. Jednak zapewne będzie to czas, który skłoni go do refleksji, podobnie jak przed dwoma laty, gdy w dniu swoich urodzin wyznał szczerze: „Ważne są chrześcijańskie korzenie. To droga, którą chcę podążać do końca! Mam nadzieję, że moja rodzina i przyjaciele także wytrwają na tej – czasem wyboistej – drodze, podkreślił.

Bez kościoła jak z łodzią bez steru

Słowa te nie są pierwszym publicznym przyznaniem się do wiary przez odtwórcę roli Rambo, którego pokochały mi-



Z żoną Jennifer Flavin (pierwsza z lewej) oraz córkami: Sophią, Sistine i Scarlet.

liony widzów na całym świecie. Gwiazdor wielokrotnie mówił w wywiadach o tym, jak ważna jest dla niego wiara w Boga. I kościół, który, jak twierdzi, jest niezbędny do jej praktykowania.

– Bez kościoła to tak, jakby mieć łódź bez steru – zaznaczył w jednej z rozmów.

Jego zdaniem, z wiarą jest trochę jak ze sportem. Potrzebujemy trenera i odpowiednich wskazówek. – Nie pociągniesz sam! Kościół jest salą gimnastyczną duszy, a księża są trenerami. Prowadzą cię przez trudny czas i zabierają do miejsca, do którego myślisz, że nie możesz dotrzeć. Ale z ich pomocą możesz – przekonywał.

„Rocky w ostatniej walce unosi palec ku niebu, bo wie, skąd pochodzi jego siła”

Słowa, które raniły go do głębi

Dzieciństwo Sylvestra nie należało do łatwych. Jakiś czas temu w wywiadzie udzielonym swoim córkom zdobył się na szczere wyznanie – był niechcianym dzieckiem. Jego mama Jackie, będąc z nim w ciąży, myślała o aborcji.

„Żyjesz tylko dlatego, że wieszak nie zadziałał, a chodzenie po schodach nie spowodowało, że wypadłeś”, miała mówić synowi. Albo innym razem: „Gdyby coś było nie tak z twoim mózgiem, na pewno otworzyłabym okno, położyła cię na parapecie i pozwoliłabym ci zamarznąć; zrobiłabym ci przysługę”.

– Moja matka była osobą z problemami – przyznał, dodając, że przebywała w okrutnym sierocińcu, gdzie dochodziło do przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej, co odbiło się na jej psychice. – Jej zdolność do okazywania miłości została zniszczona, nie mogła znieść dotyku – opowiadał.

Bóg cały czas był obok niego

Jednak te okrutne słowa matki nie zniszczyły syna. Podążał swoją drogą i zdobył światową sławę dzięki roli w filmie „Rocky” – za kilka miesięcy minie 50 lat od jego premiery. Film ten jest szczególnie ważny dla aktora, sam napisał do niego scenariusz. I to w zaledwie trzy dni! – Nie wierzę, że to zrobiłem sam – powiedział kiedyś, mając zapewne na myśli pomoc od Boga, jaką wtedy otrzymał.

Choć przyznał, że świat Hollywood potem go wciągnął i zdążył się w nim pogubić. – Stałem w obliczu wielu pokus, zgubiłem drogę i podjąłem wiele błędnych decyzji – mówił, nawiązując m.in. do swoich dwóch rozwodów. Jednak za każdym razem, gdy wracał do serii filmów o pięściarzu Rockym, dostawał nową siłę. Przychodziło otrzeźwienie.

– W końcu postanowiłem oddać pewne sprawy w ręce Boga, zaufać – przyznał przed laty, dodając, że historia nawrócenia pięściarza jest w pewnym stopniu opowieścią o nim samym. – Rocky to człowiek, który chce naśladować Jezusa. To ktoś, kto potrafi wybaczać, kto nie żywi urazy. W ostatniej walce unosi palec ku niebu, bo wie, skąd pochodzi jego siła – mówił w 2006 roku przed premierą ostatniej części filmu.

Słowo Boże

Im więcej chodzę do kościoła, im bardziej powracam do wiary w Jezusa, słucham Jego słowa i pozwalam Mu się prowadzić za rękę, czuję jakby ten świat przestawał wywierać na mnie presję – wyznał Sylvester Stallone przed laty.



Mieszkają m.in. w posiadłości na Florydzie. Wkrótce będą świętować 30-lecie małżeństwa.

Każdy rok to błogosławieństwo

Trzy lata temu gwiazdor uczestniczył w papieskiej audiencji w Watykanie. Razem z nim była tam jego ukochana żona Jennifer Flavin (57), z którą w przyszłym roku będą obchodzić 30. rocznicę ślubu, a także ich trzy córki: Sophia (29), Sistine (27) i Scarlet (23).

– Każdy rok to błogosławieństwo, że mogę świętować z tobą i naszą piękną rodziną, którą stworzyliśmy – napisała Jennifer w zeszłym roku w dniu urodzin ukochanego, publikując na Instagramie ich wspólne fotografie. Widać na nich, że są w sobie bardzo zakochani, o czym żona aktora często pisze w mediach społecznościowych. – Będę cię kochać zawsze! – podkreśliła.

Marta Jędrzejews

Nauczyliśmy się dostrz



Zanim zobaczyła Staszka, już dużo o nim wiedziała. Dziś myśli, że ich spotkanie i to, co się potem wydarzyło, stanowiło część Bożego planu.

O takiej rodzinie zawsze marzyli.

Z dzieciństwa zapamiętała babcię z różańcem w ręku.

– Była bardzo rozmodlona. Godzinki, roraty, litanie... To był dla mnie i bliskich wspaniały przykład gorliwej wiary – wspomina.

Wiele lat byli zaangażowani we wspólnotę Ruchu Szensztackiego.

– To międzynarodowy katolicki ruch maryjno-apostolski założony w 1914 r. w Niemczech przez o. Josefa Kentenicha. Jego celem jest ponowne połączenie wiary z życiem codziennym, głównie poprzez miłość do Maryi, czczonej jako Matka Boża Trzykroć Przedziwna. Ten tytuł oznacza wybraną Córkę Boga Ojca, Matkę Syna Bożego i Oblubienicę Ducha Świętego – tłumaczy Marta.

Miała 19 lat, kiedy pojechała na rekolekcje organizowane przez Ruch.

– Był na nich też Stach. Jeszcze nim go zobaczyłam, nasłuchałam się o nim tylu pozytywnych rzeczy od innych dziewczyn, obecnych na rekolekcjach, że byłam zaintrygowana. Trzeba rozładować samochód? To najlepiej zrobi Stach. Służyć do Mszy Świętej? A któż inny, jak nie on – uśmiecha się Marta do wspomnień.

„Poprosiła go po prostu, żeby się za nią pomodlił. Taki był początek."

Postanowili się zaręczyć i iść razem przez życie

Kiedy już się poznali, sporo ze sobą rozmawiali. Na zakończenie rekolekcji Marta poprosiła Stacha, by się za nią modlił. Spotykali się na różnych wydarzeniach kilka razy w roku. Zaprzyjaźnili się.

Z czasem Stach zaczął okazywać jej, że jest dla niego kimś więcej. Dziś przyznaje, że nie chciała tracić przyjaciela, więc zdecydowała się na jego propozycję, by zostali parą.

– Teraz wiem, że to był plan Pana Boga. Bo po trzech miesiącach chodzenia ze sobą poczułam, że kocham Stacha. Po pół roku odbyły się zaręczyny, a pięć miesięcy później, w maju 2011 r. wzięliśmy ślub – opowiada Marta.

Niebawem Pan znowu dał im poznać, jak wielka jest Jego łaska i miłość. Według lekarzy, Marta ze względów medycznych miała nigdy nie zostać mamą. Tymczasem 9 miesięcy po ślubie po ślubie okazało się, że jest w ciąży. Na świat przyszła Kornelia. Szczęśliwi rodzice marzyli o kolejnych dzieciach.

– Skoro raz się udało, to dlaczego miałoby się znowu nie udać? I rzeczywiście, zaszłam w ciążę, ale straciliśmy to dzieciątko. Później sytuacja się powtórzyła. I dzisiaj mamy w Niebie dwa aniołki: Marysię i Gabrysia – wspomina Marta.

Nie zamierzała pozostawać w tyle

Oboje z mężem bardzo przeżyli te dwie tragedie. Do Marty dotarło z całą mocą, co czują kobiety, które choć bardzo chcą, nie mogą zostać mamami.

Zanim Kornelia przyszła na świat, jej tata postawił sobie za cel, by jak najlepiej przygotować się do tej roli.

Fot.: Mikołaj Sucheeki/Archiwum domowe (4)

ka z Gdyni

egać wszędzie dobro



Najpierw byli przyjaciółmi, potem poczuli do siebie miłość.



Chętnie dają świadectwo Bożej Opatrzności.



Komunia Kornelii była niezwykle ważnym wydarzeniem.

– Chciałem wiedzieć, co robić, by być dobrym ojcem. Postanowiłem, że zbiorę grupę mężczyzn, którzy już byli lub mieli zostać ojcami i tak w 2013 r. powstała idea Męskich Weekendów. Odbyło się już 30 edycji, po dwie w roku. Uczestnicy jadą do lasu. Modlą się, słuchają konferencji, gotują, dyskutują, grają w gry... – opowiada Stanisław. A Marta dodaje ze śmiechem, że gdy mąż wraca do domu, jest pełen energii.

– Ma pomysły, które od razu chce wprowadzać w czyn. Na przykład koniecznie chce mi zrobić na balkonie linki do wieszania prania – zdradza.

Sama też nie chciała pozostać w tyle, dlatego rok później wpadła na pomysł, że zorganizuje coś podobnego dla kobiet. I tak, z miesiąca na miesiąc, z roku na rok, przybywało propozycji zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Odbywały się m.in. Dzień Kobiet, Babski Wieczór, Dzień z Tatą.

„Każdy z nas może czynić świat lepszym. Z Bożą pomocą wszystko jest możliwe.”

Nie ustawali w staraniach o kolejne dzieci. Byli w Rzymie, gdzie modlili się w tej intencji. W chwili zwątpienia pojechali do swojego wspólnego spowiednika.

– Zapytaliśmy go, czy mamy się jeszcze modlić? Przecież Bóg słyszy modlitwy. Przypomniał nam, że niedaleko, bo w Gdańsku Matemblewie jest Sanktuarium Matki Bożej Brzemiennej, miejsce słynące łaskami. Odwiedziliśmy je, a cztery dni później okazało się, że jestem w ciąży – wspomina Marta.

Izabella urodziła się w 2017 roku, a rok po niej pojawił się na świecie Ignaś. Dzieci to dla Marty i Stacha trzy cudy i dowód dobroci Boga i Jego Matki. Od kiedy pojawiły się na świecie, rodzice starają się tak układać swoje plany, by możliwie jak najwięcej czasu spędzać z nimi...

Starają się pomagać tym, którzy mają problemy

W czasie pandemii zaczęli dostrzegać wiele niepokojących zjawisk.

– Mnóstwo małżeństw zaczęło się rozpadać. Uruchomiliśmy w internecie tzw. „Pogaduchy”. Zapraszaliśmy na nie różne małżeństwa, które mówiły o sobie – o swoich radościach i kłopotach – opowiadają.

Oboje zapewniają, że od zawarcia małżeństwa wiedzieli, że aby ich życie było szczęśliwe, potrzebują się wzmacniać. Dlatego oprócz wymienionych inicjatyw, organizują spotkania formacyjne, prowadzą podcast „Wytłumacz mi Kościół” oraz live'y z różnymi specjalistami.

W 2024 r. powstała Fundacja Ludzie Pełni Życia i odtąd wszelkie inicjatywy odbywają się w ramach jej działalności. Wzorem świętości jest dla Marty św. Faustyna, którą podziwia za pokorę i niezachwianą wiarę. Dla Stanisława to św. Józef, który z oddaniem opiekował się Maryją i Jej Synem.

Oboje marzą, by odwiedzić Bazylikę Matki Bożej z Guadalupe w Meksyku. Jednak najbardziej lubią odwiedzać kapliczki Matki Bożej po Trzykroć Przedziwnej.

– W tej bydgoskiej były chrzczone nasze córki. W kapliczkach czujemy łaskę zadomowienia, czyli poczucie bezpieczeństwa i bycia kochanym – jedną z trzech, które wyprasza Matka Boża. Pozostałe to łaska wewnętrznej przemiany oraz łaska gorliwego apostolstwa – mówi Stanisław.

Ich misją jest inspirowanie i dostarczanie wiedzy osobom, które chcą się doskonalić w miłości.

– Wierzymy, że istnieje dobro na tym świecie i że warto o nie walczyć. Każdy z nas może czynić świat lepszym. Z Bożą pomocą wszystko jest możliwe. Jeżeli zawierzymy Mu swoje życie, zaczną dziać się cuda – zapewnia Marta.

Mikołaj Suchecki



Choć brzmi egzotycznie, to będzie wyprawa na zachód Polski. Na wyspę Wolin – pełną wspaniałej przyrody, piaszczystych plaż i historii z odrobiną tajemnicy.

Zaplanuj wakacje na wy

Dzika natura spotyka się tu z nadmorskim rytmem wakacyjnych kurortów i śladami historii. Urzekające jest też zetknięcie żywiołów, gdy gęste połacie bukowego lasu schodzą do brzegu, jakby chciały dotknąć Bałtyku i sprawdzić jego temperaturę...

Strome klify i zamki na piasku

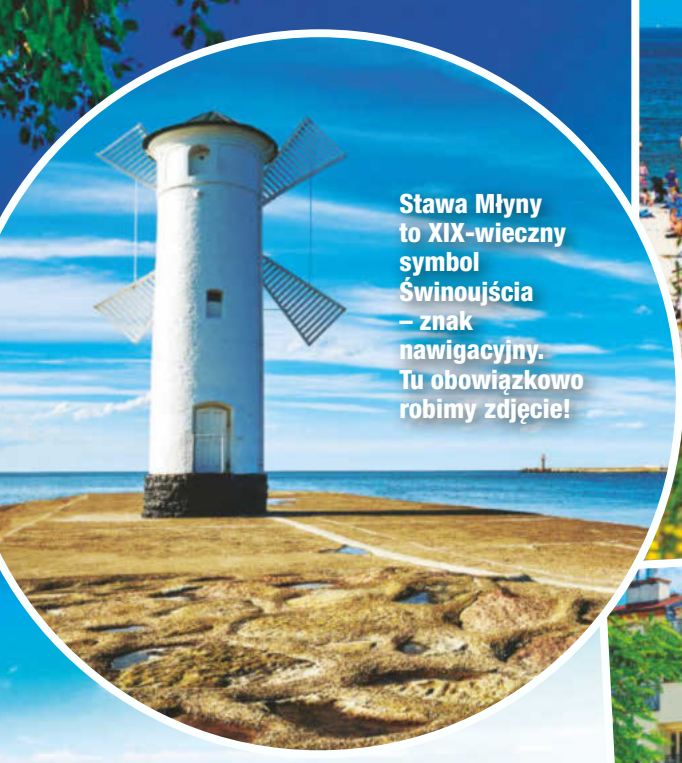
Można tu spacerować leśnymi ścieżkami i odkrywać wyspę w spokojnym tempie, od czasu do czasu spotykając szybujące nad głowami bieliki. Warto zajrzeć do zagrody pokazowej żubrów, by podejrzeć życie tych zwierząt. Mieszkają tu też dziki, jelenie i sarny.

Krajobraz Wolińskiego Parku Narodowego urozmaicają jeziora. Najbardziej niezwykłe jest Jezioro Turkusowe, powstałe w wyrobisku nieczynnej kopalni kredy, we wsi Wapnica. Wokół poprowadzono ścieżkę – to niedługi spacer, ale pozwala podziwiać kolor wody. Duże wrażenie robią też klify. Szczególnie Gosań – najwyższy na polskim Wybrzeżu. Dopiero tu można poczuć potęgę przestrzeni.

Ale wyspa to przede wszystkim plaża – tu jest wyjątkowa: złocista, momentami szeroka na 200 m. Jedna z najczystszych nad polskim morzem. Co rok sama się poszerza, bo prądy morskie nanoszą piasek. W okolicach Międzyzdrojów w sezonie tętni życiem i pachnie goframi. Ale wystarczy odejść w stronę Wolińskiego Parku Narodowego, by zrobiło się ciszej. To miejsce idealne na długie spacery i zbieranie bursztynów po sztormie. O zachodzie słońca piasek przybiera złocisty odcień, a morze zdaje się na moment wstrzymywać oddech.

Spotkanie z gwiazdami i historią

Na wyspie Wolin dwa miasta szczególnie przyciągają turystów – Międzyzdroje i Świnoujście. Międzyzdroje urzekają elegancją nadmorskiego kurortu. Słynne molo to ulubio-



Stawa Młyny to XIX-wieczny symbol Świnoujścia – znak nawigacyjny. Tu obowiązkowo robimy zdjęcie!



Wyspiarskie plaże są piękne – w pobliżu kurortów zawsze jest więcej turystów.



Nadmorskie deptaki tętnią wakacyjnym życiem.



Widok Bałtyku z wysokiego klifu pozwala poczuć przestrzeń.

spie!

ne miejsce spacerów, podobnie jak Aleja Gwiazd – na popularnym deptaku co rok przybywa tablic z nazwiskami aktorów. Zresztą, można tu ich spotkać w kawiarnianych ogródkach – lubią wypoczywać w tym modnym kurorcie.

Świnoujście urzeka portowym charakterem. Jest położone na 44 wyspach, w dużym stopniu na Wolinie. Warto wejść na górę latarni morskiej – najwyższej nad Bałtykiem.

Coś dla siebie znajdą tu też miłośnicy historii – od militarnej architektury po powojenne sekrety. W Świnoujściu można zwiedzić dobrze zachowany Fort Gerharda czy Podziemne Miasto – kompleks z czasów zimnej wojny, który przez lata był owiany tajemnicą. Można go zwiedzać z przewodnikiem.

Ale wyspa Wolin zabiera też na wycieczkę wiejskimi ścieżkami, przy których stoją chatki i niewielkie gospodarstwa. Poprowadzą do dzikich jezior otoczonych trzcinami, na łąki, pagórki. I na złocistą plażę – tu warto zostać dłużej.



Jezioro Turkusowe najpiękniej wygląda, gdy odbija się w nim zachodzące słońce.

OSADA WIKINGÓW



Centrum Słowian i Wikingów w Wolinie zaprasza na podróż w czasie. Co rok odbywa się tu przyciągający turystów festiwal (1-2 sierpnia). Warsztaty z rzemiosła, rycerskie turnieje, obrzędy religijne, emocje panujące wśród wojowników tuż przed bitwą – wielu turystów chce tego doświadczyć. Wykopaliska potwierdziły istnienie na tych terenach osad z VI-XII wieku.

Fot.: Adobe Stock (6)

Św. Stanisław Papczyński

Jego wspomnienie liturgiczne Kościół obchodzi 18 maja, w dniu jego urodzin.

Patronuje pragnącym potomstwa i kobietom w trudnej czy zagrożonej ciąży. Może dlatego, że sam cudownego ratunku w łonie matki doświadczył?

Błogosławi rodzinom



Sanktuarium w Górze Kalwarii. Odprawiane są tu m.in. nabożeństwa o dar potomstwa za wstawiennictwem św. Stanisława Papczyńskiego.

Według przekazów, jego ciężarna matka wpadła do Dunajca, płynącego przez rodzinne Podegrodzie na Sądecczyźnie. Świadkowie twierdzili, że cudem ocalała w rwącej rzece. I że wtedy ofiarowała nienarodzonego jeszcze syna Matce Bożej. Po latach ów syn założył pierwszy na ziemiach polskich zakon poświęcony Maryi.

Służyć Bogu i ludziom

Stanisław Papczyński urodził się 18 maja 1631 roku w rodzinie chłopskiej. Rodzice, mimo skromnych środków, posłali go do szkół prowadzonych przez jezuitów i pijarów. Miał 23 lata, gdy zdecydował, że jego życie ma służyć Bogu i ludziom, i że wstąpi do zakonu pijarów. Po święceniach dał się poznać jako niezwykły kaznodzieja oraz nauczyciel i wychowawca. Spowiadał się u niego król Jan III Sobieski i nuncjusz papieski Antoni Pignatelli, przyszły papież Innocenty XII.

W 1670 roku założył Zgromadzenie Księży Marianów Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny, którego najważniejszym zadaniem, prócz duszpasterstwa, stało się szerzenie kultu Niepokalanego Poczęcia Maryi, którego ojciec Papczyński był prekursorem i apostołem (dogmat ten Kościół powszechny przyjął dopiero w 1854 roku).

Był również jednym z pierwszych teologów, traktujących dusze czyśćcowe jako realną wspólnotę potrzebującą modlitwy. „Jakie może być

Modlitwa o codzienną opiekę

Święty Ojcze Stanisławie,
opiekuj się mną i moją rodziną.
Oddalaj od nas wszelkie zło.
Ucz nas kochać i przebaczać sobie.
Prosimy Cię o pokój serca i radość życia.
Wypraszaj nam dary Ducha Świętego,
abyśmy we wszystkim pełnili wolę Boga.
Ucz nas pokonywać trudności
i ufać Bogu w każdej sytuacji.
Wypraszaj nam zdrowie ducha i ciała.
Prowadź nas pewną drogą do nieba.
Amen.



Muzeum świętego wymyślono tak, by dzięki eksponatom i multimediom „mówił" do współczesnego człowieka.



Sarkofag ojca Papczyńskiego w jego sanktuarium, przy którym wierni proszą o wstawiennictwo i modlą się o łaski.

większe miłosierdzie niż okazane zmarłym, od których nie oczekujesz żadnej nagrody, żadnej wdzięczności i żadnej pochwały. Ci, którzy to czynią, na pewno przygotowują sobie nieśmiertelne życie" – pisał.

Między niebem a ziemią

Wspierał najuboższych, niewykształconych, chorych, uzależnionych. Twierdził, że grzeszymy, gdy mamy małą wiedzę religijną. Dlatego nauczał katechizmu ludzi prostych i pomagał w pracy duszpasterskiej wiejskim proboszczom, przez 40 lat wędrując po Mazowszu i głosząc Słowo Boże.

Już wtedy wymadlał wiele cudów, łącznie z cudem wskrzeszenia dziecka. Miał dar wizji przyszłości, zatopiony w modlitwie – lewitował, a w wizjach ukazywali mu się zmarli, widział też cierpienia dusz w czyśćcu. Zaciekle walczył z nałogiem alkoholowym wiernych.

Zmarł 17 września 1701 roku i został pochowany w Górze Kalwarii. Po śmierci założyciela zgromadzenie wspaniale się rozwijało do czasu zaborów. W 1904 roku został jeden jedyny zakonnik, ale znalazł się kolejny – bł. Jerzy Matulewicz i je uratował. Dziś zgromadzenie posługuje w 18 krajach a jego siedziba w Górze Kalwarii jest prężnym ośrodkiem religijnym.

W 2001 roku mieszkanka Ełku dowiedziała się, że jej kilkumiesięczna ciąża obumarła. Zrozpaczona udała się do szpitala. Jej ojciec chrzestny był w tym czasie przy grobie ojca Stanisława i modlił się gorąco o cud. Po kilku godzinach okazało się, że dziecko... ożyło. Urodziło się zdrowe.

Cud za cudem

Kilka lat później także w Ełku 20-letnia kobieta bardzo źle się poczuła. W szpitalu okazało się, że ma zwapnienie płuc, sepsę, niewydolność serca. Zapadła w śpiączkę. W tym czasie matka i cała rodzina zaczęła gorąco modlić się do bł. Stanisława Papczyńskiego o cud. I on się rzeczywiście zdarzył. Po zakończeniu nowenny całkowicie zdrowa dziewczyna wróciła do domu, dziś jest żoną i mamą. Do sanktuarium św. Stanisława przybywa mnóstwo rodziców z dziećmi, kobiet w ciąży i tych, które bardzo pragną potomstwa. Nie brakuje również żon alkoholików, by wymodlił ich abstynencję. Św. Stanisław wstawia się za każdym. W tym roku bardzo uroczyście obchodzone jest w jego sanktuarium na Mariankach w Górze Kalwarii 10-lecie jego kanonizacji. Warto się tam udać.

„Naucz się uciekać do modlitwy jak do kotwicy"

Jolanta Winiarska

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

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy spowiednik właściwie mnie potraktował?

W czasie spowiedzi ksiądz powiedział, że nie czuje w moim głosie żalu za grzechy, mimo że szczerze żałowałam. Czy spowiednik miał prawo tak mnie osądzić? Jadwiga z Podkarpacia

Droga Pani Jadwigo, żaden spowiednik nie ma prawa oceniać, czy szczerze żałujemy za grzechy. Jedynie Bóg zna nasze serca i nasze przeżycia. Nikt z ludzi nie wie o tym, co dzieje się w środku nas. To dlatego Jezus mówi: „Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni" (Mt 7. 1). Gdy ktoś się spowiada, to podejmuje trud wyznania grzechów właśnie dlatego, że żałuje za swoje winy i chce postępować dojrzalej niż dotąd. Natomiast każdy człowiek wyraża swój żal na swój sposób. Niektórzy czynią to aż tak, że drży im głos czy wręcz płaczą. Inni okazują żal w sposób bardziej skryty. Być może ksiądz, który Panią spowiadał, miał gorszy dzień, albo szukał pretekstu, żeby odreagować swoje problemy czy niepokoje. Ma Pani prawo już więcej nie chodzić do spowiedzi do tego księdza. Może Pani natomiast spokojnie przystępować do Komunii świętej, bo Pani spowiedź była dobra i ważna.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Triumf serca" to opowieść o Maksymilianie Marii Kolbem, którego spotykamy w celi śmierci, gdzie rozgrywają się ostatnie, najbardziej przejmujące dni życia świętego. Jednak film Anthony'ego D'Ambrosio nie jest tylko historią męczeństwa, lecz przede wszystkim hołdem dla miłości, która jest twórcza i silniejsza niż śmierć. Rafael Film



„150 najpiękniejszych modlitw do Matki Bożej" to starannie dobrany zbiór modlitw, które powstawały na przestrzeni wieków. Tworzyli je święci i mistycy, ojcowie Kościoła i prości wierni, papieże i pustelnicy. Od najstarszej, „Pod Twoją obronę" z III wieku, po współczesne wezwania do Matki Bożej – każda niesie w sobie żywą tradycję nabożeństwa maryjnego. Wydawnictwo Promic

Wielki umysł i wielkie serce

Gdy przepakowywała walizkę metropolity krakowskiego, który wybierał się do Rzymu na obrady Soboru Watykańskiego, zszokowała ją zawartość jego bagażu.

Młoda urszulanka studiowała na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, gdy zaczął tam wykładać przyszły papież. Gdy szła na jego wykłady z etyki, które zaczynały się we wtorki o 8.30, nie miała pojęcia, że w kiedyś i ona zostanie pracownikiem naukowym i że przyczyni się do tego... biskup Karol Wojtyła.

Fascynująco mówił o miłości

Hierarcha spóźniał się na wykłady 10 minut. – Przepraszam bardzo państwa, ale ja jestem według czasu krakowskiego – żartował, gdy wchodził do sali w sfatygowanym płaszczu z podniesionym kołnierzem. Nikt nie miał żalu – wszyscy wiedzieli, że zatopił się w modlitwie i stracił rachubę czasu.

Zachowywał się odmiennie niż inni profesorowie. – Nie siadał za stołem na katedrze, ale stał przed słuchaczami. Nie miał żadnych kartek ani notatek. Myślał i mówił – relacjonowała. Wyróżniał się także tym, że każdą wolną chwilę spędzał na modlitwie – w przerwie przechadzał się po korytarzu rozmodlony z otwartym brewiarzem. Można go było spotkać w kościele – w konfesjonale lub klęczącego przed Najświętszym Sakramentem.

Wzbudzał zaufanie i dlatego siostra Zofia powiedziała mu o dziewczynie, której narzeczony miał problem z pójściem do spowiedzi przedślubnej. Intuicyjnie wybrała Karola Wojtyłę. To był strzał w dziesiątkę. Przyszły papież chętnie się zgodził pomóc młodemu człowiekowi, a potem wiele lat utrzymywali kontakt...

Karol Wojtyła cieszył się wielką sympatią studentów. Choć jego wykłady uchodziły za dość trudne, sala pękała w szwach. – W tak fascynujący i głęboki sposób mówił o miłości, że studenci uważali, że musiał ją przeżyć – wspominała zakonnica.

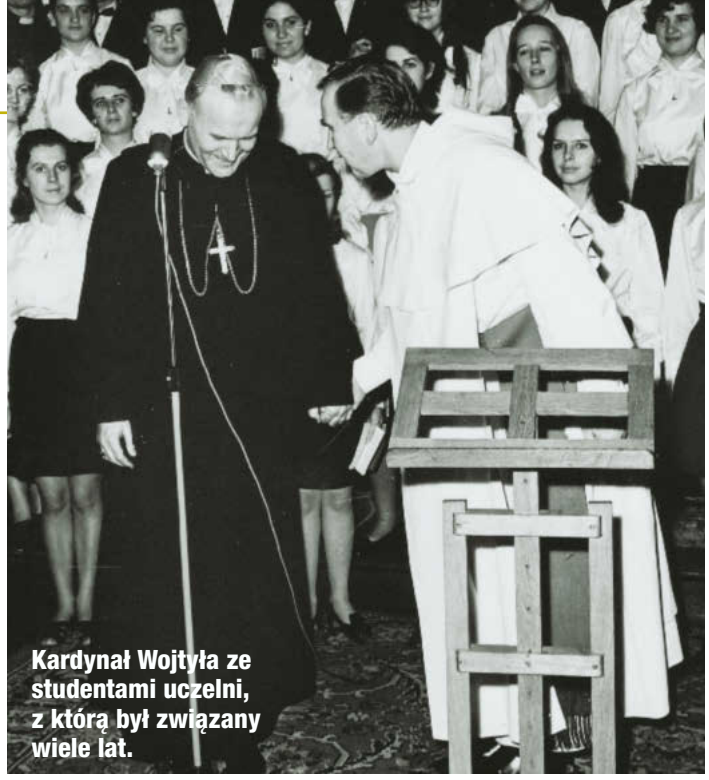
Studia szły mniszce tak dobrze, że zrodził się pomysł, by zajęła się pracą naukową na KUL. – Byłam na czwartym roku. W tamtych latach na uczelni



Jako papież Jan Paweł II odwiedzał Katolicki Uniwersytet Lubelski.



Siostra Zofia Zdybicka, urszulanka, była profesorem i wykładowcą lubelskiej uczelni.



Kardynał Wojtyła ze studentami uczelni, z którą był związany wiele lat.



Siostra Zdybicka w kolejce do Komunii Św., której udzielał Jan Paweł II. Sandomierz, 1999 rok.

nie wykładały zakonnice – tłumaczyła. Ale prof. Karol Wojtyła napisał w tej sprawie list do jej przełożonej zakonnej, a ona zgodziła się, by zdolna siostra poświęciła się pracy naukowej.

Modlił się nieprzerwanie osiem godzin

Z biskupem, a potem kardynałem Wojtyłą siostra Zofia miała też okazję spotykać się w klasztorze urszulanek w Warszawie. Purpurat nocował tam zawsze, gdy przyjeżdżał z Krakowa na obrady episkopatu.

Po raz pierwszy zjawił się tam, gdy jako 38-letni ksiądz dostał nominację na biskupa. Przerwał spływ kajakowy z zaprzyjaźnioną młodzieżą z Krakowa i ruszył do stolicy, na spotkanie z prymasem Stefanem Wyszyńskim. Pierwsze kroki skierował do urszulanek, które go jeszcze nie znały. Nie wiedziały nawet, że to kapłan. – Przyszedł po cywilnemu, zapytał siostry, gdzie jest kaplica. Poszedł tam i osiem godzin bez przerwy się modlił się, żeby dać odpowiedź, że przyjmuje biskupstwo – mówiła zakonnica,

Siostra Zofia Zdybicka uważała, że to była dla niego trudna decyzja, ponieważ marzył o pracy naukowej, a posługa biskupa musiała ją bardzo ograniczyć. – Karol Wojtyła był filozofem, w wieku 33 lat zrobił już habilitację na Uniwersytecie Jagiellońskim – opowiadała. Pragnął dalej iść tą drogą, ale gdy Pan Bóg postawił przed nim inne zadanie, przyjął je z pokorą. Kontynuował potem pracę naukową, ale już w okrojonym zakresie.

Kolejną trudną próbę, zdaniem zakonnicy, stanowiło zaakceptowanie 20 lat później decyzji konklawe – kardynał Wojtyła wiedział, jak wielki ciężar bierze na barki, ale w duchu posłuszeństwa wyraził zgodę.

Siostra Zofia o tym, że znajomy kardynał zasiądzie na tronie Piotrowym, dowiedziała się od księdza, który słuchał 16 października 1978 roku zagranicznych stacji radiowej. Podekscytowany powiedział jej, że już popłynął z komina biały dym. Razem śledzili dalsze doniesienia. Gdy padło, wypowiadane po łacinie imię Carolum, zakonnica nie czekała już na nazwisko. Chciała jak najszybciej przekazać niezwykłą wiadomość dalej. – Wybiegłam stamtąd, zaczęłam, wołać, krzyczeć, dzwonić do znajomych – wspominała. Na ulicach Lublina zapanowała radość, ludzie spontanicznie zbierali się na modlitwę w kościołach.

Miała potem okazję do spotkań z Janem Pawłem II. Przed każdym z nich starała się przeczytać wszystkie nowe książki dotyczące filozofii, ponieważ papież, ku jej zdumieniu, zawsze był na bieżąco.

Nie zwracał uwagi na wygody

– To wielki umysł i wielkie serce, mistyk, który nie był oderwany od ludzi, ale kochał ich, bo był zjednoczony z Chrystusem – mówiła siostra Zofia.

Jej uwagę zwróciła też ascetyczność papieża. – Był człowiekiem ubogim, nie zwracał uwagi na wygody, w Pałacu Arcybiskupim miał pokój, w którym stało łóżko żelazne i nakryty kocem wojskowym klęcznik – opisywała. A gdy jechał do Rzymu i zatrzymał się u urszulanek, jego kierowca, Józef Mucha, przyniósł dużą walizkę. – Słychać było, że tam coś się trzęsie, przekładałam rzeczy do mniejszej walizki – opowiadała siostra. Zaskoczyła ją skromna zawartość bagażu – druga koszula, piżama, dwie pary skarpet i wyłysiały pędzel do golenia...

Siostra Zofia, która przez wiele lat wykładała na tym samym wydziale KUL, co przed laty przyszły papież, uzyskała tytuł profesora. Jej twórczość naukowa była także poświęcona upowszechnianiu myśli filozoficzno-etycznej św. Jana Pawła II.

Zakonnica odeszła do Domu Pana 26 kwietnia br.

Kinga Szafruga



W 2008 roku prezydent Lech Kaczyński wręczył siostrze Zdybickiej Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski.

Fot.: Forum, Krzysztof Tadej/FOTONOVA, PAP, Stefan Ciechan/Biblioteka Uniwersytecka KUL, Archiwum Kancelarii Prezydenta RP

Serowe królestwo na talerzu

Trochę słońca, szczypta serowej fantazji i już w twojej kuchni zaczyna się mała kulinarna przygoda. Pachnie i smakuje znakomicie, aż prosi się o dokładkę....





Muszelki w kremowym sosie

SKŁADNIKI:

• 400 g makaronu muszelki • po 250 g marchewki i cukinii • 1 duża cebula • po 100 g goudy i sera z niebieską pleśnią • 125 g mozzarelli • 80 g parmezanu • 250 ml mleka, najlepiej 3,2% • 150 ml bulionu • 5 łyżek białego wina • oliwa • sól • pieprz • cukier • bazylia

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron wrzuć na posolony wrzątek i ugotuj al dente wg instrukcji na opakowaniu. Mozzarellę i ser z niebieską pleśnią pokrój na niewielkie kawałki. Twarde sery, czyli goudę oraz parmezan zetrzyj na tarce.

2. Cebulę obierz, posiekaj, zeszklij w rondlu na łyżce oliwy. Wlej mleko oraz bulion, zagotuj. Dodaj wszystkie pokrojone sery. Gotuj na małym płomieniu, mieszając, aż sery się rozpuszczą. Wlej wino. Sos przypraw solą i pieprzem.

3. Obrane marchewki i umytą cukinię pokrój dość drobno. Smaż 5 minut na 1 łyżce oliwy. Dopraw solą, pieprzem oraz cukrem. Makaron podaj z sosem i warzywami, udekoruj listkami bazyli.

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

Czas na lody

Grycan oferuje nowość – Lody Caffe Latte o smaku mlecznej kawy z białą czekoladą i sosem karmelowym.



• Ok. 27 zł/ 900 ml

Zupa z Indii

Zupa Curry, Frosta, to mrożone danie zawierające mieszankę warzyw i pieczone kawałki kurczaka w żółtym sosie.



• Ok. 17 zł/ 400 g

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

Halloumi z kuskusem

SKŁADNIKI:

• 400 g sera halloumi • 2 jajka • 250 g kuskusu • 500 ml bulionu warzywnego • 1 owoc granatu • 75 g orzechów laskowych • 3 łyżki syropu z granatów (grenadiny) • sok z 1 limonki • 1 łyżeczka musztardy • olej • po 3 łyżki mąki i bułki tartej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kuskus zalej wrzącym bulionem, odstaw pod przykryciem na ok. 10 minut. Granat przekrój na pół, wyjmij pestki. Orzechy upraż i grubo posiekaj.

2. Syrop z granatów utrzyj z musztardą, sokiem z limonki i 3 łyżkami oleju na gładki kremowy sos. Przypraw solą i pieprzem. Jajka roztrzep. Ser halloumi osącz papierowym ręcznikiem i pokrój na kawałki. Obtocz je w mące, zanurz w jajkach, panieruj w bułce tartej. Smaż na 2 łyżkach oleju, obracając, przez ok. 5 minut.

3. Kuskus wymieszaj z pestkami granatu. Przypraw do smaku. Ułóż na nim kawałki halloumi. Polej dressingiem, posyp orzechami laskowymi.

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



Zapiekanka drobiowa

SKŁADNIKI:

• 600 g filetu z indyka • 1 duża czerwona papryka • 1-2 cebule • 2 puszki pomidorów krojonych • 250 g mascarpone • 200 g fety • 2 łyżki masła • po 1 łyżeczce suszonej bazylii i oregano • olej • sól • pieprz • listki świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso pokrój w kostkę. Obłóż wiórkami masła, oprósz solą i pieprzem. Piecz w naczyniu żaroodpornym ok. 20 minut w 200°C.
2. Cebulę obierz, posiekaj, zeszklij na odrobinie oleju. Dodaj oczyszczoną i pokrojoną paprykę, przesmaż. Dołóż pomidory z puszki i suszone zioła. Duś wszystko 7-8 minut. Dodaj cały serek mascarpone, dobrze wszystko wymieszaj i gotuj jeszcze 2 minuty. Sos przypraw do smaku. Zalej nim pieczone mięso, wymieszaj.
3. Zapiekankę posyp pokruszoną fetą. Piecz w tej samej temperaturze jeszcze ok. 25 minut. Ozdób bazylią.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
60 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Czy wiesz, że...

... cypryjskie halloumi to „ser, który się nie poddaje"? Dzięki wysokiej temperaturze topnienia można go grillować lub smażyć bez obaw – zachowa swój kształt, zyskując pyszny, chrupiący brzeg.



Bundz z ryżem i warzywami

SKŁADNIKI:

• 200 g ryżu jaśminowego • 200 g sera owczego (bundzu) • po 1/2 zielonej i czerwonej papryki • 2 cebule • 2 pomidory • 1-2 łyżki koncentratu pomidorowego • 100 ml bulionu warzywnego • 4 łyżki serka śmietankowego • 2-3 łyżki jogurtu • 1 ząbek czosnku • olej • sól • pieprz • oregano

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż ugotuj w posolonej wodzie wg przepisu. Papryki pokrój na niewielkie kawałki. Cebule obierz, potnij w piórka. Pomidory umyj (możesz zdjąć skórkę) i pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej 2-3 łyżki oleju. Wrzuć cebule, a po chwili kawałki papryk, smaż ok. 5 minut. Dodaj pomidory. Wlej bulion wymieszany z koncentratem. Duś 2 minuty. Przypraw solą i pieprzem.
3. Serek śmietankowy połącz z jogurtem i przeciśniętym czosnkiem. Dip dopraw solą, pieprzem i oregano. Bundz pokrój w kostkę. Ryż wymieszaj z ciepłymi warzywami oraz serem. Podawaj z dipem.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
35 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Kotlety mielone z ricottą

SKŁADNIKI:

• 500 g mielonej łopatki • 100 g sera ricotta • 400 g cukinii • po 1/2 czerwonej i żółtej papryki • 2 marynowane papryczki peperoni • po 30 g bułki tartej, czarnych oliwek i mozzarelli • 1 jajko • 4 łyżki oleju • sól • pieprz • tymianek

PRZYGOTOWANIE:

1. Wyrób masę z mięsa, jajka i bułki tartej. Przypraw ją solą i pieprzem, uformuj 4 płaskie kotlety. Smaż je na 2 łyżkach oleju po 5 minut z każdej strony. Przełóż na blachę z papierem do pieczenia. Oliwki grubo posiekaj. Wymieszaj je z ricottą oraz startą mozzarellą i rozłóż po równo na kotletach. Zapiekaj pod rozgrzanym grillem 8-10 minut.
2. Cukinię pokrój w cienkie i długie paski, a papryki w niewielkie słupki, tzw. na jeden kęs. Warzywa włóż na patelnię z resztą oleju i smaż 5 minut. Przypraw solą i pieprzem. Przełóż na talerze. Na warzywach ułóż kotlety. Danie posyp posiekanymi papryczkami peperoni i tymiankiem.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
25 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Terapia wśród grządek

Praca w ogródku to najlepsza kuracja dla ciała i ducha. Wspiera serce, mózg, relaksuje, pomaga schudnąć i poprawia odporność.



Pielegnowanie roślin i przebywanie wśród zieleni zmniejszają napięcie psychiczne, odstresowują.

Masz działkę lub przydomowy ogródek? Jeśli tak, to jesteś szczęściarą i masz szansę na spokojniejsze i zdrowsze życie. To udowodnione naukowo! Nawet uprawianie miniogródka w skrzynkach i donicach na balkonie poprawia zdrowie.

Więcej ruchu

Praca na działce to dobry sposób, aby zwiększyć aktywność fizyczną. A właśnie ona pozwala utrzymać organizm w dobrej kondycji i przeciwdziałać chorobom. Przekopywanie grządek, sadzenie i nawożenie roślin, podlewanie to aktywność fizyczna o niskiej lub umiarkowanej intensywności. Podczas takich prac musisz wykonywać sporo skłonów, przysiadów czy innych ruchów, które angażują różne grupy mięśni. To świetny fitness dla całego ciała. Dodatkowo zyskujesz trening równowagi i koordynacji ruchowej. Bo niejednokrotnie, stojąc na nierównym podłożu, wspinasz się na palce, sięgasz do wysokich gałęzi drzewek.

Sprawniejsze ręce

Ćwiczysz zręczność i siłę rąk, poprawiasz mobilność drobnych stawów, wzmacniasz mięśnie odpowiadające za chwytanie. Proste ogrodowe prace mogą być wsparciem rehabilitacji przy reumatyzmie rąk.

Lepsza praca mózgu

Na bazie typowych ogrodniczych ruchów opracowywane są programy rehabilitacyjne dla osób po udarach mózgu. Manipulowanie narzędziami ogrodniczymi, precyzyjne chwytanie pędów, sadzonek, szarpanie mocno zakorzenionych chwastów itp. sprzyja tworzeniu nowych połączeń nerwowych w mózgu, poprawia koordynację ręka-oko oraz koncentrację.

Mocniejsze serce

Grabienie, przekopywanie, noszenie worków z ziemią czy konewek z wodą to forma ćwiczeń aerobowych wzmacniających serce. Poprawia krążenie i wydolność organizmu. Nie tylko prace ogródkowe, ale samo przebywanie na świeżym powietrzu sprawia, że organizm jest lepiej dotleniony, a to przekłada się na bardziej efektywną pracę serca, większą elastyczność naczyń krwionośnych i normalizację ciśnienia krwi.

Dobra odporność

Zajmowanie się działką wiąże się z przebywaniem na powietrzu w różnych warunkach pogodowych. To doskonale hartuje organizm. Pod wpływem promieni słonecznych wytwarzana jest witamina D – ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Szczuplejsza sylwetka

Po kilku godzinach pracy w ogródku możesz czuć się niczym po treningu na siłowni. Operowanie motyką czy grabiami to najlepszy spalacz kalorii. Godzina intensywnego pielenia to nawet 350 kalorii mniej, a grabienia trawnika – 250–300 kalorii, czyli jak podczas godziny porządnego fitnessu.



Pomagaj sobie wożąc ciężkie rzeczy taczką.

Bezpieczny kręgosłup i stawy

- Nie wykonuj nagłych ruchów. Niespodziewane odkręcenie się czy zamaszysty ruch ręką, stawem barkowym, zwłaszcza z obciążeniem, np. donicą w ręku, sprzyja kontuzjom stawów.
- Nie wyginaj mocno kręgosłupa. Silne pochylenie do przodu, plecy wygięte w pałąk to niewłaściwa postawa. Podczas prac staraj się nie zginać nadmiernie pleców, a jedynie w minimalnym stopniu, nie garb się. Gdy chcesz sięgnąć po coś nisko z pozycji stojącej, nie rób tego na wyprostowanych nogach, ale ugnij je lekko w kolanach, wypchnij pośladki do tyłu.
- Dźwigaj rozsądnie. Nie skręcaj tułowia, nie pochylaj się, nie zginaj pleców podczas dźwigania.

ALTERNATYWA DLA LEKÓW

Ciśnienie można naturalnie wyregulować

Niewielkie nadciśnienie można stabilizować codziennymi mikronawykami.

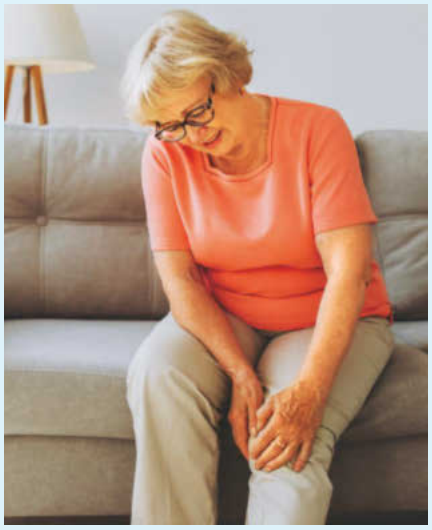
- Wprowadź trening oddechowy: 5 minut rano i wieczorem oddychaj w rytmie: 4 sekundy wdech nosem – 6 sekund wydech przez lekko przymknięte usta. Obniża to napięcie układu nerwowego.
- Dodaj do diety produkty bogate w potas (np. suszone morele, pestki z dyni, gotowaną soczewicę), ale sól ogranicz tylko w produktach przetworzonych – nie eliminuj jej całkowicie (to częsty błąd osób, u których zostaje zdiagnozowane nadciśnienie).
- Pij napar z hibiskusa 1–2 szklaneczki dziennie.



LEKARZ ODPOWIADA

Uskarżam się na ból kolana, sztywność i obrzęk. Lekarz zlecił mi USG, które wykazało, że zbiera się woda. Gdzie i jak należy leczyć taką przypadłość?

Bożena z Częstochowy



Wszystko zależy od przyczyny. Płyn zbierający się w stawie zawsze jest wynikiem jakiegoś uszkodzenia. Może powstać po skręceniu, być wynikiem toczącego się procesu zapalnego lub objawem choroby autoimmunologicznej (np. reumatoidalnego zapalenia stawów), torbieli. By wyleczyć tę dolegliwość, najpierw trzeba postawić diagnozę, a potem leczyć chorobę zasadniczą. Dlatego należy umówić wizytę u ortopedy, który przeprowadzi diagnostykę i zaleci właściwe leczenie.

CZY TO PRAWDA?

O PCOS

TAK

OBJAWY BYWAJĄ MYLĄCE

Zespół policystycznych jajników może różnie przebiegać. Zwykle łączy się z nieregularnymi, rzadkimi miesiączkami. Może jednak występować także przy prawidłowych menstruacjach. Wiele kobiet z PCOS boryka się z ciężkimi zespołami napięcia przedmiesiączkowego. Wśród objawów są: wzdęcia, zmiany nastroju, ból w miednicy, bóle pleców. Dość charakterystyczne jest także nadmierne owłosienie na twarzy, udach, pośladkach, plecach oraz kłopoty ze skórą. W połowie przypadków pojawia się też skłonność do tycia.

NIE

NIE DA SIĘ GO SKUTECZNIE LECZYĆ

Obecnie mamy wiele sposobów na ograniczenie objawów PCOS. Zwykle zaczyna się od farmakoterapii w postaci doustnej antykoncepcji hormonalnej estrogenowo-gestagenowej. Ma ona na celu wyregulowanie cyklu miesięcznego. Konieczne może być włączenie także leków hamujących produkcję androgenów, a także preparatów, które poprawiają metabolizm węglowodanów (np. metforminy). W niektórych przypadkach stosuje się leczenie operacyjne, np. kauteryzację jajników.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Masowanie z wałkiem

Roller, czyli wałek do masażu, można kupić w sklepie sportowym lub rehabilitacyjnym. Ćwiczenia z nim rozluźnią mięśnie i przyniosą ulgę.

- Usiądź i umieść wałek pod plecami. Możesz wyciągnąć ręce w górę lub skrzyżować je przed sobą. Unieś odrobinę pośladki i opierając się na nogach przenoś ciało tak, aby roller masował plecy od góry do dołu. I tak parę minut.



- Umieść wałek pod łydką wyciągniętej przed sobą nogi. Drugą ugnij. Odchyl trochę tułów do tyłu i wesprzyj na dłoniach za plecami. Przesuwaj nogę po rollerze, masując mięsień łydki. To samo możesz zrobić wyżej – masując tył uda. Po 4 minutach zmień nogę.



Fot.: Adobe Stock (6)

Dlaczego warto pokochać szparagi

TOP 6

Lekkie, delikatne i pełne cennych składników odżywczych – wykorzystaj sezon na szparagi jak najlepiej.

Zachęcają świeżością oraz subtelnym aromatem. Szparagi to nie tylko kulinarny symbol wiosny, ale też warzywa o wyjątkowych właściwościach – wspierają organizm, poprawiają nastrój, dostarczają witamin i minerałów. Zielone, białe czy fioletowe – każda odmiana kryje w sobie coś, za co warto je pokochać.

1 Niewiele kalorii, dużo cennych składników. Szparagi są idealne dla tych, którzy próbują schudnąć. 100 g warzyw to zaledwie 18 kcal! Są za to źródłem mikroskładników. Witaminy C i E mają wpływ na kondycję włosów, paznokci i skóry, natomiast wapń, fosfor i potas dbają o prawidłowy stan tkanek kostnych.

2 Są niczym tarcza chroniąca przed chorobami. Szparagi mają właściwości detoksykacyjne. Zawierają związki siarkowe, które wspomagają oczyszczanie organizmu, zwłaszcza wątroby. Poleca się je również osobom borykającym się z anemią. W szparagach nie brakuje bowiem żelaza! Udowodniono też, że jedzenie ich może minimalizować ryzyko wystąpienia nowotworów.



Sezon na szparagi jest krótki, sięgajmy po nie, póki są.

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

3 Poprawiają nastrój. Zwłaszcza te zielone. Zawierają asparaginę – aminokwas, który wpływa na gospodarkę hormonalną i pracę układu nerwowego. Udowodniono, że jedzenie szparagów działa pozytywnie na samopoczucie i nastrój.

4 Ważne w menu przyszłej mamy. Po lekkostrawne szparagi powinny sięgać kobiety planujące ciążę. Warzywa te zawierają bowiem wyjątkowo dużo kwasu foliowego, który jest niezbędny do właściwego rozwoju płodu.

5 Łatwe do przyrządzenia. Warzywa wystarczy umyć, odłamać twarde końcówki (białe trzeba dodatkowo obrać) i włożyć do podłużnego garnka z posoloną wodą, tak aby główki wystawały ponad taflę. Białe szparagi należy gotować do 15 minut, kolorowe 5–8. Ugotowane na półtwardo zachowują walory smakowe oraz składniki odżywcze.

6 Smakują gotowane, smażone i pieczone. Młode zielone szparagi (i białe) są tak delikatne, że można je podsmażyć (na odrobinie klarowanego masła) albo upiec bez wcześniejszego obgotowywania. Pamiętaj, że dodatek tłustych sosów, np. holenderskiego albo beszamelu, zamienia lekkie szparagi w dość ciężki posiłek.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

CZYTELNICZKI RADZĄ

Kiedy brakuje mi energii i dobrego nastroju

Biorę zimny prysznic! Taki zabieg usprawnia krążenie, dotlenia mózg, stąd przypływ endorfin (im zimniejsza woda, tym lepiej). Warto kupić końcówkę prysznica z regulowanym strumieniem. Ustawiam ją na tryb masujący. Silnym strumieniem wody opłukuję ciało, zaczynając od dołu ku górze. Najpierw ciepłą wodą, potem stopniowo obniżam temperaturę, kończę zimną.

Irena z Zamościa

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

BEZ RECEPTY



KolagenCito
Pastylki firmy Reutter dostarczą kolagen wraz z odpowiednią dawką witaminy C, która poprawia jego przyswajanie.
• Cena: 32 zł

Cefasel 200 nutri
Selen wpływa na kondycję włosów oraz paznokci, jest też ważny dla funkcjonowania tarczycy. • Cena: 44 zł





Biała Perła Hyaluro Dent
Pasta do zębów z kwasem hialuronowym i probiotykami utrzymuje naturalny mikrobiom jamy ustnej, pomaga również zapobiegać próchnicy.
• Cena: 25 zł

DLA URODY

Na słoneczne podrażnienia

Kiedy po opalaniu twoja skóra jest czerwona i piecze, ukoją ją domowe specyfiki. Po powrocie do domu weź letni prysznic. Następnie zastosuj okład. Odetnij dwa duże liście aloesu, najlepiej od dołu rośliny. Umyj, zanurz na pół godziny w zimnej wodzie. Rozetnij i wydobądź łyżeczką miąższ. Rozetrzyj go delikatnie z kilkoma kroplami witaminy E. Masę rozprowadź na spieczonej skórze. Spłucz po 20 minutach.



REKLAMA



ATUTY EKSTRAKTU ALOESU!!!

Aloes to roślina o znanych właściwościach. Chroni gardło, wzmacnia odporność, sprzyja myśleniu i koncentracji, działa kojąco na żołądek, jest pomocny dla aksamitnego wyglądu skóry, dodaje blasku włosom, poprawia trawienie. Zawiera wyjątkowo cenną dla organizmu i bogatą kompozycję witamin, minerałów, enzymów. Cenny jest ekstrakt aloesu, czyli wyciąg z rośliny. Zaufaj wyśmienitym produktom Reuttera i korzystaj z bogatego doświadczenia mistrzów, którzy od ponad 100 lat dbają by ich fachowość przekładała się na wysoką jakość produktów, które zostały wielokrotnie wyróżnione. Warto zauważyć, że w Cukierkach Aloesowych z Trawą Cytrynową firmy Reutter zastosowano nie sok, lecz dobroczynny naturalny ekstrakt z aloesu oraz wartościowy olejek trawy cytrynowej. Dbaj o swój organizm, on lubi jakość! Cukierki Aloesowe Reuttera są w aptekach i najlepszych zielarniach.

Adolf Dymsza

Słodki łobuz ze Starówki

Mając zaledwie 20 lat, brał udział w Bitwie Warszawskiej. Już wtedy potrafił rozbawić swoich towarzyszy broni do łez. Dla polskiej komedii Adolf Dymsza jest postacią nieśmiertelną.



W modnym automobilu z ukochaną żoną Zofią. Rodzina była dla niego najważniejsza.

Trudno wyobrazić sobie taką sytuację: idziemy do ulubionej kawiarni, a tam zamówienie przyjmuje od nas gwiazda kina. Tymczasem w okresie II wojny światowej było to na porządku dziennym. Adolf Dymsza (†75) dostał angaż w kawiarni przy Złotej 7. Śmigał w fartuszku między stolikami, przynosił pachnącą kawę i z wrodzonym wdziękiem zabawiał gości, którzy mogli choć na chwilę oderwać myśli od okupacji.



– Gdyby urodził się w Ameryce, zapędziłby w kozi róg Chaplina, Keatona i Lloyda razem wziętych – uważał Marian Hemar.

Nauczyciel tańca

Bywalcy przedwojennych kabaretów „Qui Pro Quo” i „Perskie Oko” uwielbiali go za autentyczność. Śpiewał z Hanką Ordonówną i Mirą Zimińską, parodiował znane osobistości, tryskał energią, puszczał oko do dam... Po godzinach tymże damom udzielał lekcji tańca. Ba, kiedyś przetańczył 48 godzin, wygrywając maraton taneczny w cyrku przy ul. Ordynackiej.

Doświadczenie sceniczne sprawiło, że zaczęli się o niego upominać producenci filmowi. Debiutował w „Roztargnionym krawcu”. Grał w niemym kinie. Ale prawdziwym strzałem w dziesiątkę okazała się seria komedii o Dodku. – Postać Dodka była niemal w całości zbudowana z moich obserwacji. Takie typy spotykało się w Warszawie na każdym kroku – mówił. Warszawę znał jak własną kieszeń. Urodził się 7 kwietnia 1900 r. na Starym Mieście jako Adolf Bagiński. – W tym dniu bocian mnie przyniósł, a tak przy tym rąbnął w dom przy ulicy Zakroczymskiej 7, że aż się mama obudziła i powiedziała: „Jeszcze jeden łobuz przybył na Starówce” – opowiadał.

Krzywe lusterko

Miał niezwykłe poczucie humoru i misję z nim związaną. – Aktor komediowy jest krzywym lusterkiem, ale jednak lusterkiem. Musi odbijać rzeczywistość – uważał. Żarty trzymały się go także w chwilach wolnych od pracy. Słynne hasło reklamowe Melchiora Wańkowicza „cukier krzepi” skwitował z polotem: „a wódka jeszcze lepiej”.

„Pan Bóg niesprawiedliwy, zamiast rozdzielić to na dwóch, aż tyle talentu dał jednemu łobuzowi”

Sława, jaką zdobył, przerosła jego najśmielsze oczekiwania. Czasem z niej kpił. – Jednemu z producentów zadedykowałem zdjęcie: „Kochanemu pracodawcy – kochany chlebodawca” – mówił.

Jednak wojna wszystko zmieniła. Dymsza był żonaty. Miał na utrzymaniu cztery córki i nie mógł pozwolić sobie na bojkot. Zdecydował się grać w warszawskich teatrach jawnych, za co w 1945 r. zawieszono go w prawach aktorskich. Zakaz szybko zdjęto, ale żal pozostał. Nie uważał się za kolaboranta. W czasie wojny ukrywał w swoim domu w Otwocku żydowskiego iluzjonistę.

Po wojnie zagrał jeszcze tylko jedną świetną rolę – w komedii „Skarb”. Pod koniec życia chorował na Alzheimera. Umierając, nie pamiętał, kim był. Jego śmierć stała się końcem pewnej epoki w historii polskiej komedii.

Maciej Misiorny

Fot.: Narodowe Archiwum Cyfrowe (2)

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

obraz w lustrze
dokazywanie, zabawa
leczy rany
tło herbu
postępek
prozaik
wzór, ideał
zespół pracowników
uczy się zawodu
samochód
klatka filmowa
przekaz radiowy
mały kuc
filmowy chwyt
sos jak taniec
wątłusz
do demakijażu
4
odkryty przez Curie
ssak na krze
naczynie do pieczenia
odmiana petunii ogrodowej
z ramą i szybą
futrzany szal
degolówka
tłumny zjazd
fusy w kubku
olbrzymi głaz
żydowski srebrnik
jaskółcze ...
nad ustami
kałamarnica
myśliwy z Kanady
ryżowy trunek
do hodowli zwierząt
tura, runda
2
martwa na płótnie
w parze z omegą
eteryczny do aromaterapii
puls muzyki
metalowa kołatka
oczernianie
związek o zapachu jaśminu
szufla
personalia
wioska
włókno celulozowe
reszka
litera grecka
jegomość
drzwi w murze
duży korytarz
5
pogłos
rezultat
rodzaj podskoku konia
średniowieczny niezależny władca
turecki namiot
faworyty
1
odcinek prostej o określonym początku i końcu
stopień czcionki równy 6 punktom
kołdra turysty
gra w rzutki
wiadro z klepek
obok pasywów
duch, zjawa
eksternista
z niej olej
między prezbiterium a kruchtą
pogoda
Barbara dla kolegów
sterta gazet
ekstraklasa
obok trefla
pomalowane jajo
ma bazie
leży odłogiem
krzew parkowy
gatunek klonu
cenna karta
3
rumuński dżip
duża papuga

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

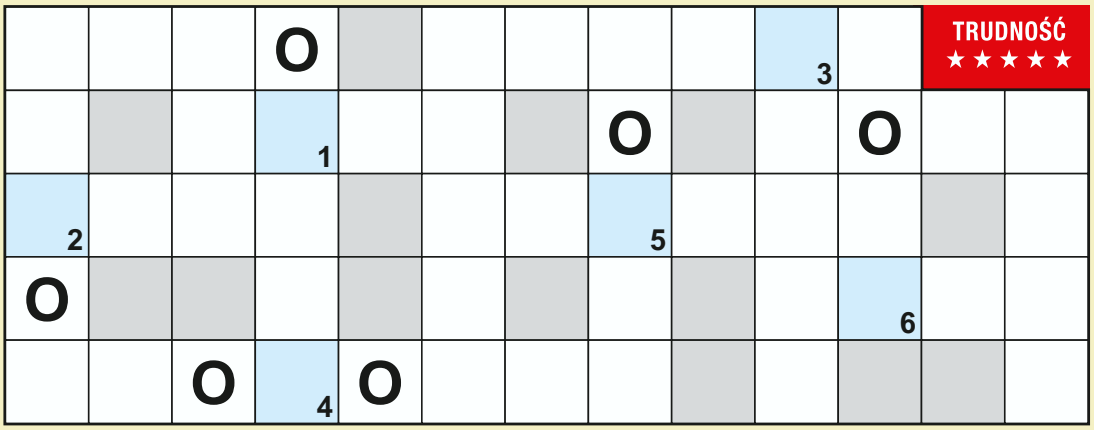
Rozwiązanie

1	2	3	4	5

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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



Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

- 1 kg wody (4)
- zamieranie tkanek (5)
- z małżowiną (4)
- gotowość do działania (5)
- pływa pod banderą (5)
- sprawozdanie z zebrania (8)
- fant, kaucja (6)
- przyjęcie u konsula (4)
- ptak do polowań (5)
- więzienie w zamku (4)
- Żelazowa nad Utratą (4)
- przebój, szlagier (3)
- wakacje w pracy (5)
- z martenami (4)
- Ni dla chemika (6)
- rybie jaja (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca:
Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca:
Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock

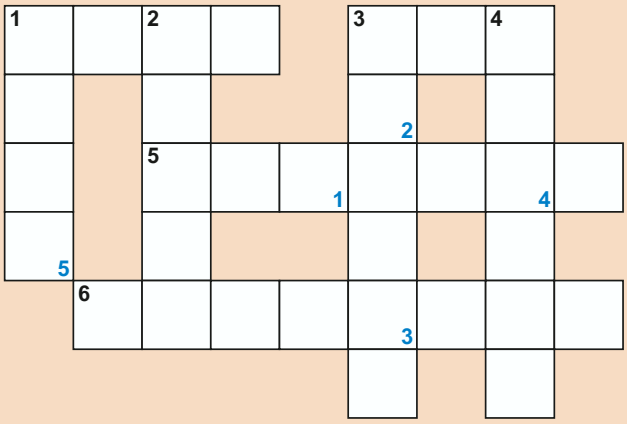
WYKREŚLANKA

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

- ANTRACYT
- CIASTO
- DŁUŻNIK
- GWARA
- IMBIR
- KARNY
- KEBAB
- KRAINA
- MAGNES
- MIGACZ
- OWOCNIK
- SPODENKI

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

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:

1. towarzyska wpadka
3. pełen paliwa
5. reorganizacja
6. okrycie bez rękawów

PIONOWO:

1. feta, bankiet
2. zimowa laba
3. z miednicą
4. ... Paryska w 1871 roku

1	2	3	4	5

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

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

mały flet / koteria, sitwa
dół, nora
cieniutka tkanina
obrót towarami
był nim ksiądz Jan Twardowski
wcierany w skórę po kąpieli
cisza między słowami
„krwawy" drink
dawniej usypiał
zobojętnienie
dawny radny
spirytus drzewny / na nim książki
paliwo jądrowe / miara goryczy
wczesna msza
dzwoni o szyby
gra w karty
gorąca cząstka
2
ceni piękno
ogólny kształt postaci
zamek do drzwi
może być jarzeniowa
łączy kraje
pasek wokół hełmu
mleczny napój
smykałka
podoficer w marynarce wojennej
łoskot, łomot
6
tułów / ptasi przełyk
warczy i szczeka
skazany na wygnanie z kraju
błaznowanie
silne uczucie
zajęcie pasterza
sprzedaż za granicę
nocna przy łóżku
efektowny rzut piłką do kosza
formularz z pytaniami
oręż byka
100 groszy
udawany sprzeciw / taktyk wojennego
biblijna miejscowość
przeciwnik torysa
szachowy pat
1
do pieczęci / smukła antylopa
niedorzeczność
do kręcenia
możny i wpływowy
z wędzidłem
szpieg / rezerwa
zawodnik na ringu
w ręku żeńca
kuzyn sandacza
syn córki
musztrowanie
poręczenie bankowe
szczyt sławy / w palenisku
element silnika, pompy
fatamorgana, miraż
3
7
naturalna sceneria
szata księdza
miękki ser rodem z Francji
słowa przysięgi
po styczniu
5
4
wąski grzbiet górski
pustynny pies

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			spódnica baleriny / leci z komina		staw z rzepką		ostra różnica / armia	duży nóż		Polak dla Polaka	powielany wzorzec			łatwopalny gaz	TRUDNOŚĆ ★★★★★	
po szachu / zbieg, dezerter	nad kolanem				ekstrakt, wyciąg			1			preria, pampa					nie poziom
							plazma krwi					5		główna myśl		... Abrahama
buten	4				trująca roślina, akonit						cherubin					
lina w kluzie		powiewa w czasie defilady					coś cennego		10				można się od niego odbić		8	
							drążek na firanki		rozmiar lufy		procent funta		zwana bławatką		sprawunek	
lampa sześcio-elektrodowa		kruchy placek		o tyczce / pojazd na stoku						szczapa, bierwiono / kolega frezera						
								córka Zeusa			6			nad pasem		pożyczkowa, zapomogowa
				niemieckie auto		rolka monet						bada wartości moralne				
marka kawy zbożowej		prorok w czasach Dawida						niewiadoma	9							
		tyfus				Najwyższa ... Kontroli					zaleta moralna					
								archaik		7		wygodny strój			3	
zespół trzech elementów		kulis na rowerze		2							kostur					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

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.

18 V PONIEDZIAŁEK

„(...) doznacie ucisku, ale odwagi! Ja zwyciężyłem świat” J 16, 33

Człowiek chce mieć święty spokój. Żeby nic nie bolało, wszystko szło jak z płatka. A tu nagle zderzenie ze ścianą – trudności, prześladowania. Wtedy wychodzi prawda o tym, jak mało mamy siły. Jezus mówi: „odwagi”. Bo On już tam był. W tym strachu, w tym bólu. Przeszedł przez to i nie dał się złamać. A czy Ty masz odwagę przestać grać twardego i oprzeć się na Nim?



Patron dnia: święty Stanisław Papczyński. Miał wielkie nabożeństwo do Matki Bożej. Założył zakon marianów.

19 V WTOREK

„Bóg nasz jest Bogiem, który wyzwala, Pan ratuje nas od śmierci” Ps 68, 21

Są chwile, gdy wszystko się kończy. Relacja, praca, siły, nadzieja. W takich momentach życia można zderzyć się z rozpaczą lub zacząć modlić się słowami Psalmu: Bóg wyzwala. Bóg ratuje od śmierci, nie tylko fizycznej. Chodzi o te „małe śmierci”, które nosimy w sobie: wypalenie, poczucie przegranej, ciężar winy niepozwalający oddychać. Ale Bóg nie stoi z boku, nie omija tych miejsc. Wchodzi tam, gdzie wszystko się posypało, jeśli Mu na to pozwolimy.

Patron dnia: święty Iwo Helory. Zwany adwokatem biedaków, bo opłacał za nich koszty sądowe i odwiedzał w więzieniu. W odziedziczonym dworze stworzył hospicjum.



MODLITWA DO ŚWIĘTEGO IWO HELORY

Boże, Najwyższy Sędzio, Ty obdarzyłeś św. Iwo szczególną troską o sprawiedliwość, spraw za jego wstawiennictwem, abyśmy jej odważnie i z rozwagą służyli. Niech Twa miłosierna miłość przezwycięża wszelkie zło i doprowadzi nas do pełni życia. Amen.

20 V ŚRODA

„Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu” Dz 20, 35

Te słowa Jezusa brzmią jak motto naiwnych. Do czasu, gdy człowiek nie zobaczy, co robi z nim ciągłe branie. Wzmacnia egoizm, zazdrość, lęk o to, że zabraknie. Dawanie to nie romantyczna idea, ale konkret: czas, siła, talenty, uwaga dla kogoś słabszego. Często kosztem siebie. Wtedy dzieje się coś dziwnego – człowiek zaczyna żyć naprawdę. Największą biedą nie jest brak rzeczy, tylko brak serca, które potrafi dawać.

Patron dnia: święty Bernardyn ze Sieny. Świetny kaznodzieja, nawrócił wiele osób, umiał godzić skłócone małżeństwa.



21 V CZWARTEK

„Błogosławię Pana, który dał mi rozsądek, bo serce napomina mnie nawet nocą” Ps 16, 7

Pierwsze kryterium rozeznania to nie emocje ani zewnętrzna pobożność, ale zdrowy rozsądek. Jeśli coś „religijnego” budzi opór, chaos albo lęk, to często sygnał, że przekraczana jest granica psychiczna. Bóg nie działa przeciw rozumowi. Daje światło, które porządkuje, nie zaciemnia. Bądź uważny i badaj, co mówi zdrowy rozsądek.

Patron dnia: święty Jan Nepomucen. Bronił tajemnicy spowiedzi, za co czeski król Wacław kazał go wrzucić do Wełtawy. Patron powodzi i mostów.



Poświęciła się trędowatym



Helena Pyz 3 maja br. została odznaczona przez prezydenta RP Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. Od 37 lat pomaga trędowatym w Indiach. Była młodą lekarką, która od dziecka poruszała się na wózku, gdy wyruszyła do Indii pomagać chorym na trąd. Skąd czerpała odwagę, by się na to zdobyć? W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: Polka od 30 lat leczy trędowatych w Indiach mimo własnych ograniczeń. Niezwykła misja dr Heleny Pyz”.

Fot.: Adobe Stock, YouTube/Odbudowani: Karol Gnat, The National Gallery, London/Wikipedia.org, Wikipedia.org (3), sw-rita.pl, Paroisse de Carpentras



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



22 V PIĄTEK

„(...) «Szymonie, synu Jana, czy miłujesz Mnie więcej aniżeli ci?». Odpowiedział Mu: «Tak, Panie, Ty wiesz, że Cię kocham»” J 21, 15-17

Upadek Piotra nie był jednorazowym błędem, ale serią trzech zaparć. Zmartwychwstały Jezus nie oskarża Piotra, nie wypomina. Zadaje trzy pytania o miłość. To nie przypadek. Każde pytanie odpowiada jednemu zaparciu. To trochę jak terapia: wrócić do zranienia, ale już nie samemu, lecz w relacji, która daje bezpieczeństwo. Jezus nie skupia się na winie, tylko na więzi. Nie pyta: „dlaczego zawiodłeś?”, ale „czy kochasz?”. A Ty masz odwagę wrócić do relacji, która została zraniona, i zacząć od nowa, od prawdy i miłości?



Patronka dnia: święta Rita z Cascii. Wybaczyła mordercom męża. Chciała czuć ból ciernia z korony Jezusa – miała jej stygmat na czole.

23 V SOBOTA

„Poślę wam Ducha prawdy, On doprowadzi was do całej prawdy” J 16, 7. 13

Człowiek chce mieć gotowe odpowiedzi. A w życiu prawda odsłania się etapami. Czasem boli, czasem burzy nasze schematy, czasem każe przyznać się do błędu. Jezus nie zostawia uczniów z teorią. Daje im Ducha, który prowadzi w procesie. Nie narzuca prawdy siłą, prowadzi do niej krok po kroku. Prawda Boga nie niszczy człowieka, tylko go porządkuje i uwalnia. Dlatego nie wszystko rozumiesz dziś. I to jest w porządku. Jeśli jesteś w drodze, Duch działa, nawet wtedy, gdy wydaje się, że widzisz niewiele.



Patron dnia: święty Jan Chrzciciel de Rossi. Wiódł życie pełne umartwień, opiekował się pielgrzymami i ubogimi, nauczał na placach i ulicach. Tak intensywnie oddawał się modlitwie i pokucie, że zachorował i zmarł.

24 V NIEDZIELA



„Pokój wam”

„Wieczorem w dniu zmartwychwstania, tam gdzie przebywali uczniowie, choć drzwi były zamknięte (...) przyszedł Jezus (...) i rzekł do nich: «Pokój wam!» A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. (...) rzekł do nich: «Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam». Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: «Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuścicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane»” J 20, 19-23

Izabela Waszkiewicz: Uczniowie są przestraszeni, a Jezus przychodzi mimo zamkniętych drzwi – czy to też historia o nas?

Ks. Przemysław Kawecki: To nie jest tylko opis historyczny, ale aktualny portret człowieka. Zamknięte drzwi to nasze mechanizmy obronne: lęk przed zranieniem, oceną, prawdą o sobie. Uczniowie nie są bohaterami, są po klęsce – do takich ludzi przychodzi Jezus. Przybywa tam, gdzie człowiek jest najbardziej pogubiony, i zaczyna się spotkanie, które zmienia wszystko.

Dlaczego Jezus mówi „Pokój wam”? Bo pokój to nie jest emocja, tylko dar, który porządkuje wnętrze człowieka. W Biblii pokój, czyli shalom – oznacza pełnię życia, pojednanie z Bogiem, z innymi i ze sobą. Uczniowie nie potrzebowali motywacyjnego przemówienia, tylko doświadczenia, że nie są sami. Jezus nie rozlicza ich z ucieczki, ale daje pokój. To zmienia logikę religii: Bóg nie zaczyna od osądu, ale od uzdrowienia.

Jezus pokazuje uczniom ręce i bok – dlaczego wraca do ran? Bo rany są dowodem miłości. Zmartwychwstanie nie kasuje krzyża. Ono go przemienia. Jezus nie wraca jako „zwycięzca bez blizn”, tylko jako Ten, który przeszedł przez cierpienie i je uniósł. To bardzo ważne: nasze rany nie muszą być miejscem wstydu, mogą stać się miejscem spotkania z Bogiem. Jak pisze Barclay, Ewangelia Jana prowadzi nas bardzo głęboko, aż do tajemnicy Boga, który objawia się nie w sile, ale w miłości zdolnej do ofiary.

Urszula Sipińska

Kraina pachnąca spokojem



Artystka doskonale wczuła się w klimat i uwiodła nas obietnicą podróży na sielską wieś.

Autor tekstu, Andrzej Kuryło, wrócił do łask…

FRAGMENT
Czy jest jeszcze gdzieś,
prawdziwa ta wieś,
zielona, pachnąca lnem?
Z polami wśród łąk,
z garnkami, co schną
na płotach do góry dnem?
Z chatami wśród pól,
i z mlekiem na stół,
z żelazkiem, co duszę ma?

Postawiła na country. Żeby amerykańska konwencja zabrzmiała swojsko, potrzebne były piosenki z polską duszą.

Są utwory, które pachną jak świeżo skoszona trawa i smakują jak pajda chleba z masłem jedzona na ganku. Do tej kategorii należy przebój Urszuli Sipińskiej „Chcę wyjechać na wieś" z 1980 roku, który jest jak muzyczny bilet, umożliwiający podróż z betonowej dżungli na łono natury. Kto z nas choć raz nie miał ochoty rzucić wszystkiego? Zamienić asfaltu na polną drogę, wiecznego pośpiechu na śpiew ptaków, a gonienia terminów na błogie lenistwo? Atrakcyjna blondynka pomogła rozniecić w naszych sercach to marzenie, zrozumiałe nie tylko w latach 80., lecz także wiele lat później.

A jednak wybaczyła

Urszula Sipińska przyjechała do Opola w 1967 roku na Studencką Giełdę Piosenki. Zaśpiewała utwór „Zapomniałam", w którym padają słowa „nasza ścieżka pod sosnami taka pusta". Rzecz w tym, że wielu słuchaczy – w tym Marek Pacuła i Krzysztof Materna – usłyszało coś zupełnie innego. Ruszyli w pościg za artystką, dopytując o ów legendarny „kawałek o kapuście". Zabawne przejęzyczenie zaczęło wkrótce żyć jako anegdota swoim własnym życiem. Ale wtedy w Opolu stało się coś jeszcze...

Wśród rozbawionych panów był bowiem Andrzej Kuryło – naukowiec z wrocławskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej, związany z klubem Simplex. Oczarowany talentem Urszuli, zaprosił ją oraz jej ówczesnego partnera na gościnne występy. Wykonali recital piosenek Bułata Okudżawy, który przyjęto entuzjastycznie. Kuryło poszedł za ciosem: napisał wiersz „Nie pojadę z tobą na wieś". Tekst tak zachwycił jury Turnieju Jednego Wiersza, że zgarnął nagrodę. A jeden z jurorów podsunął Kuryle pomysł, który zmienił bieg wydarzeń: „Może by tak dopisać do tego muzykę?". Od tego momentu sprawy zaczęły nabierać tempa.

Kuryło był pewien, że Urszula szybko skomponuje melodię do jego słów. Zainteresowała się, ale mijały miesiące i... nic. W końcu tekst trafił do Aliny Piechowskiej. Powstała muzyka, utwór wygrał Festiwal Piosenki i Piosenkarzy Studenckich, zrobiło się głośno. Sipińska miała żal. – Przecież mieliśmy to stworzyć razem – narzekała.

W szkolnych podręcznikach

Pod koniec lat 70. Franciszek Walicki namówił ją na zmianę stylu. – Postaw na country – zaproponował. – Czemu nie? – pomyślała. Razem z mężem Jerzym Konradem zaczęła szukać repertuaru. Trafili do Wojciecha Trzcińskiego, który po powrocie z USA skomponował serię utworów. Wybrali trzy.

Doszli też do wniosku, że amerykańskie country to przecież to samo, co nasza wieś, trzeba tylko nadać jej swojski charakter. Niech więc będą chaty wśród pól, staw i wiśnie rwane prosto z drzew... Nic dziwnego, że po takich rozmowach wrócił temat wiersza Kuryły. Urszula poprosiła go o napisanie czegoś zbliżonego do „Nie pojadę z tobą na wieś", tylko... na odwrót. – Ma być o tym, że właśnie chcę pojechać.

Piosenka w 1980 roku trafiła na antenę radiową. Spodobała się! Po latach Kuryło dowiedział się zaś, że dzieci na ich podstawie pisały rozprawki o tym, czy wciąż jeszcze istnieje w Polsce idealna, spokojna wieś ze stawem i furmanką.

Fot.: East News, Forum



Papież rok po decyzji konklawe chciał być u Matki Bożej Różańcowej.



Leon XIV serdecznie witany przed Sanktuarium w Pompejach.

Rocznica pełna wzruszeń

W tym bardzo ważnym dla siebie dniu Ojciec Święty uczynił to samo, co przed laty zrobił polski papież, św. Jan Paweł II – udał się do Sanktuarium Matki Bożej Różańcowej w Pompejach.

Helikopter z Ojcem Świętym na pokładzie 8 maja 2026 roku wystartował z Watykanu, by niecałą godzinę później wylądować w Pompejach.

Leon XIV przybył tam dokładnie rok po tym, gdy świat po raz pierwszy ujrzał nowego następcę św. Piotra – kardynała Roberta Prevosta z Chicago, który przyjął imię Leona XIV. Swoje pierwsze przemówienie wygłoszone z balkonu Bazyliki św. Piotra rozpoczął od słów: „Pokój z wami wszystkimi!". Wciąż niestrudzenie nawołuje wszystkich do tego, by przyjęli ewangeliczne przesłanie pokoju i braterstwa. Papież augustianin, który ma za sobą wiele lat spędzonych na misjach Peru, szybko podbił serca wiernych swoją serdecznością i skromnością. Dał się też poznać jako oddany czciciel Maryi – już w pierwszych dniach po wyborze udał się do Matki Bożej Dobrej Rady do Genazzano, by zawierzyć Jej swój pontyfikat.



W 45. rocznicę modlił się w miejscu zamachu na Jana Pawła II.

Nic dziwnego, że także w pierwszą rocznicę chciał klęknąć u stóp Matki Bożej. – Zostałem wybrany na Następcę Piotra w dzień Supliki (uroczystej modlitwy błagalnej – przyp. red.) do Matki Bożej Różańcowej z Pompejów. Musiałem więc tu przybyć, aby powierzyć moją posługę opiece Najświętszej Dziewicy – powiedział Leon XIV w Pompejach do tłumu wiernych.

Wspominał założyciela tego sanktuarium, św. Bartolo Longo – nawróconego satanistę, którego kanonizował w październiku 2025 roku. I pięknie mówił o modlitwie różańcowej. – Pokolenia wierzących zostały ukształtowane i strzeżone przez tę modlitwę, prostą i ludową, a jednocześnie zdolną do mistycznych wyżyn i będącą skarbnicą najbardziej istotnej teologii chrześcijańskiej – podkreślał.

> **„Trzeba głosić Chrystusa społeczeństwu, które odchodzi od wartości chrześcijańskich"**

Leon XIV wzywał do odmawiania różańca, szczególnie w intencji rodzin i pokoju na świecie, powołując się przy tym na nauczanie papieża Polaka. – Słusznie różaniec został uznany za kompendium Ewangelii, które św. Jan Paweł II chciał uzupełnić Tajemnicami Światła – stwierdził, nawiązując do drugiej części różańca, obejmującej działalność publiczną Pana Jezusa, którą wprowadził nasz wielki rodak.

Ojciec Święty powtórzył też apel wygłoszony przez Jana Pawła II podczas jego drugiej wizyty w Pompejach w 2003 roku: „Dziś, tak jak w czasach starożytnych Pompejów, trzeba głosić Chrystusa społeczeństwu, które odchodzi od wartości chrześcijańskich, a nawet traci o nich pamięć".

SŁOWO DO WIERNYCH

„Niech to będzie wasz program życia: być ludźmi modlitwy, aby niczym czyste i pokorne zwierciadła odbijać światło pochodzące od Boga"

Leon XIV, wybierając się do Pompejów w pierwszą rocznicę pontyfikatu, poszedł w ślady św. Jana Pawła II. Polak 21 października 1979 roku, w przeddzień pierwszej rocznicy uroczystej mszy inaugurującej jego pontyfikat, również tam przybył, by podziękować Maryi oraz wypraszać łaskę nawrócenia i pokoju.

Obecny papież często odwołuje się do św. Jana Pawła II. A 13 maja, w 45. rocznicę zamachu na papieża-Polaka, gdy podczas środowej audiencji objeżdżał pl. św. Piotra, kazał zatrzymać papamobile w pobliżu miejsca, gdzie kule wystrzelone przez Mehmeta Ali Agcę przeszyły Ojca Świętego. Znajduje się tam prosta marmurowa płyta, a niej widnieje jedynie data i herb papieski Jana Pawła II. Leon XIV przez chwilę modlił się przy niej w ciszy, a następnie przyklęknął.

Fot.: East News (3)

REKLAMA



INNY NIŻ WSZYSTKIE...

Końskie zdrowie Twoich mięśni i stawów

Polecana kuracja dostępna w Zielarniach i Aptekach

ZADOWOLENI KLIENCI POLECAJĄ

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

★★★★★ *Pani Alicja z Krynicy-Zdrój*

Widzę pozytywne efekty

Pan Tadeusz, były żołnierz Piechoty Morskiej, po latach sportu i skoków spadochronowych odczuwał ból kolan, barków i bioder. „Zrobiłem kurację i powiem szczerze – widzę działanie pozytywne! Dzisiaj byłem cały dzień na cmentarzach, odwiedziłem mamę, wróciłem do domu i nie czuję żadnego zmęczenia, żadnego dyskomfortu" – mówi pan Tadeusz. Lata służby zostawiły ślad, ale dziś może żyć aktywnie, bez ograniczeń. „Czuję się naprawdę dobrze" – dodaje z uśmiechem.

Dlaczego Cesarskie połączenie robi różnicę?

Sekret unikalnej receptury Cesarskiego Kremu Końskiego tkwi w połączeniu mądrości natury, doświadczeniu starożytnych hipiatrów (lekarzy koni) oraz najnowszej wiedzy ze współczesnych, zaawansowanych laboratoriów naukowych. To połączenie potężnych substratów o skuteczności udokumentowanej tradycyjnie od setek i tysięcy lat z wyekstrahowanymi substancjami wzmacniającymi działanie. Jego formuła wykorzystuje efekt synergii – każdy składnik działa samodzielnie, ale razem tworzą znacznie potężniejszy rezultat. To jak w zgranej drużynie piłkarskiej – jeden zawodnik może być świetny, ale dopiero współpraca całego zespołu, trenera, dietetyków i fizjoterapeutów daje prawdziwą moc i zwycięstwo. Tak samo składniki Cesarskiego Kremu współpracują, by przynosić ulgę, wspierać regenerację mięśni i stawów oraz poprawiać ich sprawność. Dla wielu to nie tylko ulga – to nowa nadzieja. Nowy początek bez dyskomfortu, z energią do działania i z wiarą, że każdy dzień może być pełen ruchu, lekkości i radości życia.



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

Cesarz Marek Aureliusz

Przemyślana, starannie dobrana kompozycja 12 ziół

dr n. biol. Magdalena S.

Arnika górska i kadzidłowiec – znane z silnego działania przeciwzapalnego, wspierają regenerację stawów i ścięgien.

Wierzba biała – naturalne źródło salicyny, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo i łagodzi sztywność stawów.

Cynamonowiec i chilli – rozgrzewają, pobudzają krążenie i przynoszą ulgę przeciążonym mięśniom.

Lawenda i rozmaryn – relaksują, zmniejszają napięcie i poprawiają elastyczność tkanek.

Liść laurowy i goździkowiec – wspomagają mikrokrążenie i łagodzą obrzęki po wysiłku.

Aloes i imbir – intensywnie nawilżają, regenerują i przyspieszają odnowę komórkową.

Żywokost lekarski – wspiera odbudowę tkanki łącznej, wzmacnia ścięgna i więzadła.

Historie, które dodają nadziei

Masz swoją historię powrotu do zdrowia? Zadzwoń do nas i opowiedz ją nam - dowiedz się jak Twoje doświadczenie może dodać nadziei innym. Za podzielenie się swoją opowieścią czeka miłe podziękowanie!

Zamów już dziś z dostawą do domu! Pod numerem **+48 326 306 550** lub przez stronę **WWW.ASEPTA.PRO**

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24