

HALINA FRĄCKOWIAK

Czym tak mocno poruszył ją ostatnio syn?



KAZIK STASZEWSKI

Gdy leżał w szpitalu, przyszedł do niego Jezus

DOBRY TYDZIEŃ

Nr Indeksu 403180

DO[illegible] ✦ TRADYCJA

Nr 18 Cena 3,49 zł
27 kwietnia 2026 r. (w tym 8%VAT)



JOANNA I KRZYSZTOF CUGOWSCY

Postawili wszystko na jedną kartę

Marta Żmuda Trzebiatowska

Dzieci rozkwitają pod jej skrzydłami

JAN PAWEŁ II

Dramatyczne losy papieskiego krzyża

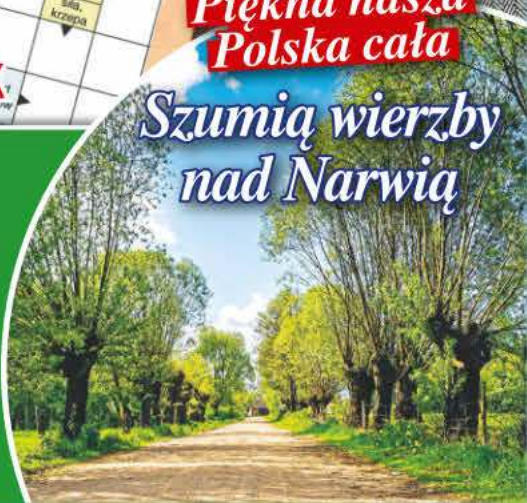
Miłość trwa od czterech dekad…

EWA KURYŁO I PIOTR PRĘGOWSKI

4 strony krzyżówek

Piękna nasza Polska cała

Szumią wierzby nad Narwią





Nie ma jak słodkie!

ZDROWIE

- PROSTE ĆWICZENIA NA MOCNE NOGI
- Czy można skutecznie odmłodzić swój mózg?
- Na co jest bardzo dobre chrupanie orzechów?
- Sposoby na szumy uszne

ISSN 2391-7210 18
9 772391 721604

Numer w sprzedaży do: 3.05.2026

eprasa.pl b786da44a1

Halina Frąckowiak

Odwiedziła sługę Bożego



Piosenkarka wciąż występuje. O emeryturze nie myśli.

Piosenkarka długo nie zapomni niedawnych urodzin. Ukochany syn zabrał ją na południe Włoch. To dla obojga był wyjątkowy czas.

Halina Frąckowiak (79) wychowywała swojego jedynaka praktycznie sama, gdyż jej mąż, Józef Szaniawski – historyk i dziennikarz był długoletnim więźniem PRL-u. Odzyskaną po wielu latach wolnością nie nacieszył się – zginął w Tatrach, gdy Filip dopiero wchodził w dorosłość. Konsekwencją tych traumatycznych przejść jest wyjątkowa więź łącząca artystkę z synem.

Czas modlitwy i zadumy

Filip Frąckowiak ma już 45 lat i własną rodzinę, ale lubi robić mamie niespodzianki. Na 79. urodziny, które obchodziła 10 kwietnia zabrał ją do Włoch. Polecieli na do Neapolu. To miasto nazywane jest miastem pięciuset kopuł, ale kościołów jest tam ponoć aż tysiąc. Nie byli w stanie zwiedzić wszystkich, ale dotarli do świątyni przy ul. Salvatore Tommasi, która ma dwoje patronów: Matkę Bożą z Lourdes oraz św. Józefa. To tam znajduje się grób sługi Bożego ojca Dolindo Ruotolo – autora modlitwy z zawierzeniem: „Jezu, Ty się tym zajmij".

Przy grobie tego włoskiego mistyka zawsze gromadzą się tłumy. Każdy chce zastukać w marmurową płytę. Po co? Wszak ojciec Dolindo sam do tego zachęcał: „Kiedy przyjdziesz do mojego grobu, zapukaj. Także z grobu ci odpowiem: „Zaufaj Bogu!" – mówił. Więc ludzie pukają.

Z Neapolu jest blisko do Pompejów, starożytnego miasta, które w VIII wieku n.e. zniknęło po erupcji Wezuwiusza. Wulkan dziś jest uśpiony, ale robi wrażenie. – Kochany Filipie, bardzo Tobie dziękuję za ten piękny czas i moją wielką radość, która towarzyszyła tej podróży – napisała wzruszona jubilatka w mediach społecznościowych, dzieląc się z fanami kadrami z Włoch.



Jest wdzięczna synowi, że znalazł czas na wspólną wyprawę.



Artystka przez lata ukrywała przed synem, że jego ojciec był więźniem politycznym.



Przy grobie ojca Dolindo nie brak polskich akcentów – są listy i wpisy w pamiątkowej księdze.

Fot. na okładce: East News (4), Akpa (2), House of Food, Adobe Stock

eprasa.pl b786da44a1

Anna i Adam Stachowiakowie

Modlitwa ocaliła ich małżeństwo!



Dziękujemy za wszelkie modlitwy i idziemy dalej – napisali w internecie.



Dziewięć lat temu wzięli ślub cywilny, a półtora roku temu kościelny.



Mają troje małych dzieci – dwie córki i syna.

Na początku roku żona 28-letniego wokalisty Adama Stachowiaka poprosiła o duchowe wsparcie i żarliwą modlitwę, gdyż przechodziła kryzys wiary po tym, jak niespodziewanie posypał się jej wieloletni związek. Co gorsze, stało się to niedługo po tym, jak jej ukochany zdecydował się przyjąć sakrament chrztu i bierzmowania, by w grudniu 2024 roku ślubować przed obliczem Boga miłość do grobowej deski. Małżonkowie są rodzicami trójki dzieci: Agaty (7), Alicji (5) i Alberta (1). Rozwód oznaczałby rozpad całej rodziny.

Piosenkarz podjął decyzję o rozwodzie po tym, jak dopuścił się emocjonalnej zdrady. Szczegółów jednak nie ujawnił. Miał też żal, że żona, która jest pisarką bez konsultacji z nim ujawnia w swoich książkach sekrety ich relacji. W emocjach usunął wszystkie rodzinne zdjęcia z mediów społecznościowych. – Uczę się funkcjonować w nowej rzeczywistości i nie wiem, co mnie czeka. Staram się odnaleźć równowagę. Emocje, które mi towarzyszą, próbuję przelewać na twórczość – napisał wówczas na Instagramie.

W porę przyszło otrzeźwienie

Choć planował się rozwieść, pozwu nie złożył, a modlitwa przyniosła efekty. W ostatnich dniach małżonkowie ogłosili bowiem, że postanowili dać sobie jeszcze jedną szansę.

– Nie będziemy tego tłumaczyć ani rozkładać na czynniki pierwsze. Chcemy tylko, żebyście mieli jasność. Łączy nas 10 lat wspólnego życia, miłość, trójka wspaniałych dzieci i to, co najważniejsze – przysięga, którą sobie złożyliśmy, przyjmując Sakrament Małżeństwa prawie półtora roku temu. To dla nas więcej niż jeden kryzys – poinformowali za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Fot.: East News (2), Akpa, Facebook.com/FrackowiakHalina (2), Instagram.com/adamstachowiakofficial, Facebook.com/AdamStachowiakOfficial, Jarosław Niemczak



Barbara Garstka-Puciaty Wielkie odliczanie

Znana z serialu „Przyjaciółki" aktorka jest przy nadziei. Wraz z mężem, Karolem Puciatym (40), który też jest aktorem, oczekuje syna. – Moja ciąża od początku jest dla mnie bardzo łaskawa. Żal będzie rozstać się z brzuszkiem – mówi Barbara Garstka – Puciaty. 37-latka nie ukrywa, że ma tremę przed życiowym debiutem. – Myślę, że ta rola doda mi dystansu i pozwoli inaczej patrzeć na świat – dodaje.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„W swoich dzieciach widzimy siebie, tylko takich, którzy mogą dokonać lepszych wyborów niż my sami."

Cassandra Clare.

eprasa.pl b786da44a1

Marta Żmuda Trze

Dumna ze sw



Aktorka bardzo chroni swoje prywatne życie. Twierdzi, że po latach intensywnej pracy odnalazła spełnienie w rodzinie.

Buduje swój świat pełen miłości, jako mama, żona i kobieta pełna wiary w Boga. I z radością patrzy, jak jej dzieci rozwijają skrzydła...

Gdy razem z mężem, aktorem Kamilem Kulą (36), zauważyła, że ich dziewięcioletni syn Bruno świetnie czuje się na szkolnej scenie, nie mieli wątpliwości – trzeba go wspierać. Chłopiec chętnie brał udział w przedstawieniach i recytował wiersze, więc rodzice pozwolili mu próbować i kibicowali w kolejnych wyzwaniach. Dziś świętują jego pierwszy sukces.

Marta Żmuda Trzebiatowska (41) pochwaliła się właśnie, że Bruno wziął udział w Koncercie Laureatów Wilanowskich Eliminacji do 49. Konkursu Recytatorskiego „Warszawska Syrenka". Spośród 75 uczniów wilanowskich szkół to właśnie on zajął pierwsze miejsce w kategorii klas I–III, i przeszedł do kolejnego etapu konkursu. Aktorka nie kryje wzruszenia i radości. Twierdzi, że najważniejsze dla niej jest to, by syn robił to, co daje mu radość.

„Mama – jest dla mnie jednym z najważniejszych słów. Ukryta jest w nim miłość, czułość, więź, ciepło, oddanie"

Troska o bliskich

Marcie i Kamilowi bardzo zależy na tym, aby dom, który stworzyli, by dla nich oazą spokoju i miłości, miejscem, w którym każdy czuje się dobrze. Razem dbają o to, by Bruno i młodsza córka, Paulina (6) czuli się szczęśliwi, kochani, rozumiani, doceniani i wysłuchani. Razem starają się spędzać jak najwięcej czasu. To wartości, które Marta wyniosła z rodzinnego domu, w którym wiara była bardzo ważna.

Szczególne miejsce w jej sercu zajmuje babcia, którą niedawno pożegnała. – To ona nauczyła mnie piec ciasta, zawsze miała mądre życiowe rady i spostrzeżenia. Zawsze witała mnie ciepłym wypiekiem. Tak wyrażając swoją troskę, miłość, zaznaczała swoją obecność. Będę robić tak samo – wyznała.

Choć trzeba przyznać, że na początku znajomości aktorskiej pary wcale nie było tak idealnie. Poznali się w 2013 roku w warszawskim Teatrze Kwadrat. Grali razem w dwóch



Wychowała się w katolickim domu. Do wiary wróciła po latach przerwy.

DOJRZAŁA WIARA

Nie ukrywa, że choć wychowała się w katolickim domu, aż na osiem lat straciła kontakt z Bogiem. Odzyskała go dzięki spowiedzi, która ją uzdrowiła. Dziś zapewnia, że wiara jest ważną częścią jej życia i wsparciem w trudnych chwilach.

Fot.: Reporter, Akpa (2), East News, Forum, Karina Szymczuk/Artrama, Instagram.com/mzmudatrzebiatowskaofficial

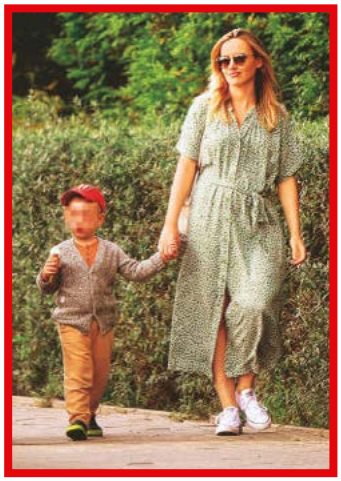
eprasa.pl b786da44a1

biatowska

wojego synka



O swoim mężu, Kamilu Kuli, mówi, że „jest mądrym, skromnym, oddanym rodzinie i dobrym człowiekiem”.



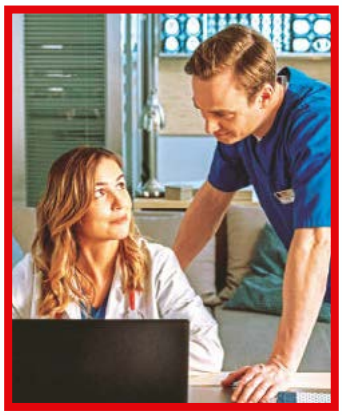
Są kochającymi rodzicami dwójki dzieci. Szczęście syna i córki jest dla małżonków najważniejsze.

przedstawieniach. Jednak na początku ich współpraca była dość problematyczna. Nie potrafili się dotrzeć. – Kamil długo się nad wszystkim zastanawia, analizuje. Ja pracuję zupełnie inaczej. Jestem szybka i chyba dość bezkompromisowa w działaniu. Nie potrafiliśmy ze sobą pracować – wspominała.

Najważniejsza rola

Z czasem odkryli jak wiele ich łączy. Tworzą zgrany duet, nie tylko w życiu zawodowym, ale i prywatnym. Oboje kochają podróże, książki, filmy i seriale. Łączy ich przyjaźń. – Kiedy spotykasz właściwego człowieka wszystko staje się jasne. Po prostu wiesz, że chcesz z nim być. Zawsze miałam konkretne marzenia: dom, rodzina – przyznała Marta. – Jesteśmy z Kamilem ulepieni z tej samej gliny, wynieśliśmy z domów podobne wartości. Wszystko stało się oczywiste i proste – dodała.

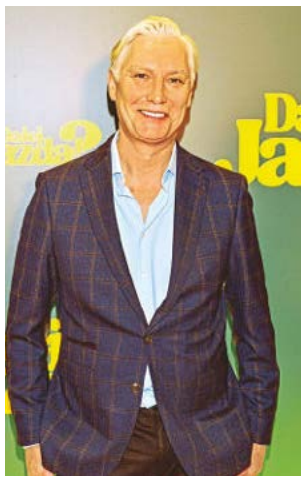
Odkąd zostali rodzicami, dzieci są w centrum ich świata. Chcą dawać im przestrzeń do odwagi odkrywania i spełniania marzeń. A Marta Żmuda Trzebiatowska zapewnia, że najważniejszą i największą rolą jest dla niej rola mamy. Udanie godzi ją z zawodowymi wyzwaniami. I mocno trzyma kciuki za syna, dla którego występy to prawdziwa frajda. Kiedy Bruno staje na scenie, aktorka wie jedno – najpiękniejsze sukcesy zaczynają się w domu pełnym miłości.



W serialu „Na dobre i na złe” grała doktor Hannę Sikorkę (na zdj. z Mateuszem Janickim).

Mariusz Drężek

Będzie film o Koperniku



Mikołaj Kopernik wciąż fascynuje współczesnych Polaków. Po wielu latach od serialu, opowiadającego o jego życiu i pracy powstanie zupełnie nowy film „Kopernik. Oblicza nieznane”. W genialnego astronoma, ale też lekarza i ekonomistę czy nawet polityka i stratega, wcieli się lubiany aktor Mariusz Drężek (54), znany z serialu „Ma jak miłość” czy niedawno dwóch odsłon przebojowej komedii „Dalej jazda!”. – To bardzo ekscytujący projekt. Sam jestem bardzo ciekaw tego spotkania i tej pracy – powiedział aktor, który prywatnie pochodzi z Mrągowa i tak jak Mikołaj Kopernik wiele lat spędził w Olsztynie.

Anna Seniuk

Z fantazją przez życie



Ceniona artystka udowadnia, iż marzenia nie mają metryki. Gdy w zeszłym roku zapowiedziała, że zrobi sobie tatuaż, wielu niedowierzało... A jednak! Inspiracją okazał się wnuk i jego szczere pytanie: „Babciu, to zrobisz sobie tatuaż?”. Dziś 83-letnia artystka z uśmiechem potwierdza, że tej wiosny spełni tę obietnicę. Podkreśla, że będzie to drobny, dyskretny wzór, symbol radości. – Dlaczego nie? – pyta z błyskiem w oku aktorka, zaznaczając, że każdy etap życia oferuje coś nowego. I jest przekonana, że taka odrobina fantazji, a nawet nutka wesołego szaleństwa, wcale nie kłóci się z tak zwanym starzeniem się z godnością...

Dawid Kubacki

Znowu zostanie tatą!



Co za radosne wieści: nasz skoczek narciarski po raz trzeci zostanie tatą! Tą nowiną podzieliła się jego żona, Marta (35). „2:1 dla dziewczyn. Ale w końcu tata nie będzie sam” – napisała w sieci, równocześnie dając do zrozumienia, że tym razem na świecie pojawi się – chłopiec. Przypomnijmy, że para pobrała się siedem lat temu i wychowuje już dwie córki: Zuzannę (5) i Maję (3). W 2023 roku żona Dawida Kubackiego (36) z przyczyn kardiologicznych walczyła w szpitalu o życie. Skoczek przerwał wówczas zawody i przyjechał do ukochanej, by ją wspierać. Prosił też o modlitwę. Na szczęście, wszystko skończyło się dobrze.

eprasa.pl b786da44a1

Kazik Staszewski

Przyszedł do niego Jezus

Gdy walczył o życie na intensywnej terapii, ujrzał dziwną postać, która podeszła bliżej i wykonała piękny gest. Nie miał wątpliwości, Kto to jest.

To mój własny dowód na istnienie Boga – tak mówi artysta o tym, co go spotkało w grudniu zeszłego roku na Teneryfie, gdy zamiast na zaplanowane koncerty, trafił do szpitala, a jego życie wisiało na włosku. Kazik Staszewski (63), który całe życie poszukiwał Boga, ale nie był pewien Jego istnienia, ujrzał Go przy swoim łóżku na oddziale intensywnej terapii. To zmieniło wszystko.

Dotknął tam, gdzie bolało

Gdy lider Kultu został przywieziony na izbę przyjęć jednego ze szpitali na Teneryfie z powodu silnego bólu brzucha, badania wykazały, że ma sepsę. – Nie działają nerki, płuca ledwo-ledwo, saturacja poniżej 70, ciśnienie 60/20 – tak opisywał swój stan, który był już krytyczny. Lekarze nie ukrywali przed nim prawdy. – Po serii badań doktory powiedzieli, że dziś w nocy bliski końca drogi byłem – ujawnił.

Kiedy walczył o życie na oddziale intensywnej terapii, przeżył coś niezwykłego. Opowiedział o tym niedawno w rozmowie z Bogdanem Rymanowskim.

Nagle ujrzał wchodzącego do sali człowieka... w stroju kolarskim i z plecakiem. – On przyszedł, stanął nade mną, dotknął mnie przy klatce piersiowej, potem tam, gdzie mnie bolało. Nic nie powiedział i poszedł – relacjonował artysta.



Z ukochaną żoną Anną przeżyli dobre i trudne chwile.

Podkreślił, że znał personel medyczny, który tam pracował, a tajemniczego przybysza nigdy – ani wcześniej ani później – nie widział. Jest oczywiste, że nikt w tym stroju nie zostałby wpuszczony na oddział intensywnej terapii. A Kazik jest absolutnie pewny, że to nie był sen ani halucynacje, ale prawdziwe spotkanie.

I nie ma cienia wątpliwości, że odwiedził go sam Pan Jezus. Wyglądał na 33 lata, był białej rasy, ale dość ciemny, przypominał Włocha albo Hiszpana.

Choć niektórzy nie wierzą w tę historię, Kazik dobrze wie, co przeżył.

Przez wiele lat szukał Boga

Wrócił do zdrowia, choć był bliski śmierci. – Skoro prawie umarłem, to można przyjąć, że się prawie powtórnie narodziłem – podkreśla muzyk. Po tym doświadczeniu stał się innym człowiekiem. – Ja się często modlę i już mi więcej dowodów nie potrzeba – ta więź już została zadzierzgnięta – tak mówi o swojej świeżo nawiązanej relacji z Bogiem.

Szukał Go długie lata, skwapliwie studiował Pismo Święte. Na pewien czas związał się nawet ze Świadkami Jehowy, ale po kilku latach uznał, że to nie jest jego droga.

– Teraz, z perspektywy czasu, widzę jednak, że Bóg był cały czas obecny w moim życiu, tylko inaczej Go nazywałem – stwierdził ostatnio muzyk. Wyznał, że najważniejsza zawsze była dla niego rodzina. – W jakimś sensie zastąpiła mi Boga – powiedział.



Myśmy się stali jednym

Ukochaną Annę poślubił, gdy miał 21 lat. Szybko zostali rodzicami. – Zaliczyliśmy wpadkę. Nie przyszło mi do głowy, żeby coś z nią zrobić – opowiadał wokalista. Aborcja nie wchodziła w grę. Dla nienarodzonego dziecka zmienili swoje życie, by stworzyć mu pełen miłości dom.



Zborowscy czasem się kłócą, ale żyć bez siebie nie mogą.

Maria Winiarska i Wiktor Zborowski

Spisek córek na jubileusz

Aktorska para świętowała 50. rocznicę ślubu. – Te nasze rocznice to są już rocznice bolesne – śmieje się Maria Winiarska (75). Choć jubilaci nie planowali wielkiej imprezy, ich córka Zofia (38) z zięciem Andrzejem (37) przygotowali huczne przyjęcie. Ale aż takiej niespodzianki nikt się nie spodziewał! Prosto z Brazylii, w całkowitej tajemnicy, przyleciała pierworodna państwa Zborowskich, Hanna (44). – Zosia i Andrzej zorganizowali imprezę niespodziankę. Ja przyleciałam w tajemnicy i wyskakiwałam z bagażnika – relacjonowała starsza córka w sieci. Wzruszeniom nie było końca!

eprasa.pl b786da44a1



Kazik całe życie szukał Boga. Ujrzał Go, gdy walczył o życie.



Gdy minęło najgorsze, oznajmił fanom, że narodził się ponownie.

Kilka lat później pierworodny Kazik, który dostał imię po tacie, doczekał się młodszego brata Jana.

Z Anną artysta spędził ponad cztery dekady. To właśnie ona, dzieci i wnuki są dla niego na pierwszym miejscu. – Myśmy się właściwie stali jednym – tak pięknie mówi o relacji z żoną.



Szczęśliwi, że mogli celebrować jubileusz z córkami.



Ewa Kuryło, Piotr Pręgowski

Są razem ponad cztery dekady, a ich uczucie nie słabnie. Ostatnio mąż zaskoczył ukochaną pięknym wyznaniem.

Ewa Kuryło i Piotr Pręgowski umieją pielęgnować łączące ich uczucie.

Ich miłość wciąż kwitnie



Pod zdjęciem ukochanej mąż zamieścił wzruszający wpis.

Choć w środowisku show-biznesu to rzadkość, aktorska para świętuje kolejne rocznice wspólnego życia w szczęściu i miłości. Piotr Pręgowski (72) uczcił urodziny ukochanej pięknymi życzeniami, jakie zamieścił w mediach społecznościowych. – Dziś kończysz 71 lat! Dziękuję, że jesteś!!! Jak Cię poznałem, byłem wysokim blondynem... trochę się zmieniłem.. Ty jesteś, jak zawsze, piękna jak wiosna, miłością pachnąca i taka zostań! – napisał pod zdjęciem Ewy Kuryło.

Na dobre i na złe

Ich miłość pokonała wiele trudności. Zawsze umieli się wspierać i razem działać na rzecz rodziny, którą stawiali na pierwszym miejscu.

Gdy na świat przyszła ich jedyna córka Zofia, Ewa Kuryło zdecydowała, że praca zawodowa zejdzie na dalszy plan. – Nawet przez myśl mi nie przeszło, żeby szukać niani – wyznała. Sama zajmowała się dzieckiem. – Wcale nie tęskniłam za pracą, ponieważ spełniałam się jako mama. Dzisiaj mogę powiedzieć, że była to najważniejsza rola w moim życiu. Cieszyłam się, że mogę chodzić na wywiadówki i na sto procent poświęcić się córce – podsumowała.

Wtedy ciężar utrzymania rodziny wziął na siebie Piotr Pręgowski. A kiedy przyszedł czas, że brakowało mu ról, na duchu podtrzymywała go kochająca żona. Potem posypały się atrakcyjne propozycje i dobra passa wróciła. Najważniejsze, że i w dobrych, i w złych chwilach, małżonkowie zawsze mocno się wspierali.

– Ludzie traktują bliskich niczym talerz zupy. Jak ktoś jest za mało słony, dosalają. Kiedy niezbyt słodki, przesładzają. Zaś moja recepta na szczęście jest prosta: trzeba je złapać, mocno przytulić do serca i trzymać – podkreśla Piotr Pręgowski.

Fot.: East News, Akpa (3), Forum, Instagram.com/kazikstaszewski63, Facebook.com/Piotr Pręgowski

eprasa.pl b...86da44a1

Trzymamy się razem

Rodzice zadbali, by nie zmarnował talentu, który dostał od Boga. Dali dzieciom dużo miłości i czułości, poświęcali im mnóstwo uwagi.



Jan Komasa, podobnie jak trójka rodzeństwa, wybrał artystyczną ścieżkę.

Reżyser, którego film „Boże Ciało" był w 2020 roku nominowany do Oscara, wspomina, że rodzice zawsze mu powtarzali, że bez wiary w siebie nie odniesie sukcesu. – Pozwalali mi popełniać błędy, akceptowali wszystkie moje pomysły, ale mówili, że wszystko można zrobić jeszcze lepiej, że da się więcej – mówi Jan Komasa (44).

Nie pamięta, by w dzieciństwie nudził się choć przez chwilę. – Mama szczelnie wypełniała nasze kalendarze różnymi zajęciami dodatkowymi – opowiada. – Moje rodzeństwo i ja chodziliśmy na tenisa, basen, angielski i zajęcia plastyczne. Mama dbała o to, żebyśmy chcieli się rozwijać. Tato z kolei wyczulił mnie na sztukę, pokazywał, co nią jest, a co nie.

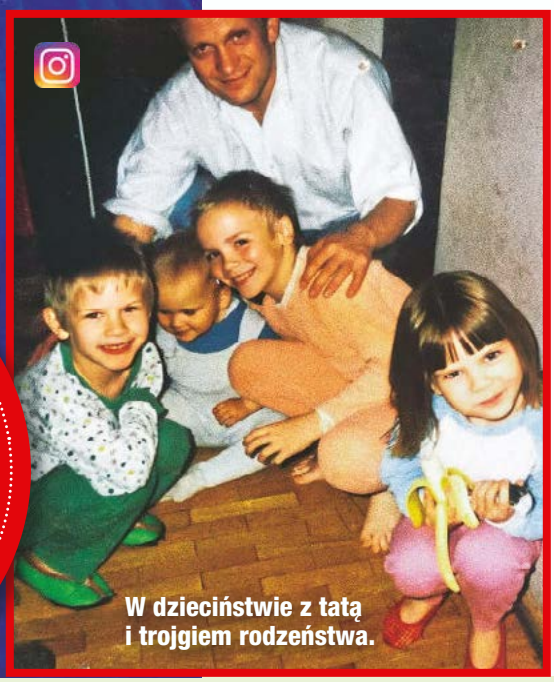
„Wzrastaliśmy w poczuciu, że jesteśmy ważni"

Artystyczna rodzina

Pani Gina Komasa była w młodości wokalistką gospel. W latach 70. występowała z zespołem Spirituals and Gospel Singers, mogła zrobić wielką karierę. Zrezygnowała z własnych ambicji, gdy urodził się Jan, niedługo po nim bliźnięta Maria i Szymon, a na końcu Zofia. – Wzrastaliśmy w poczuciu, że jesteśmy ważni, a rodzice znają nasze potrzeby i marzenia – twierdzi reżyser. – Wychowałem się w domu, w którym okazywało się innym uwagę i czułość. Jan często podkreśla w wywiadach, że rodzina jest sensem jego życia. – Jesteśmy wszyscy bardzo zżyci, trzymamy się razem, inspirujemy nawzajem – mówi.

Ojciec, wybitny aktor i pedagog Wiesław Komasa (77), jest dumny z czwórki swoich pociech. Pierworodny Jan jest cenionym na świecie filmowcem, Szymon znakomitym śpiewakiem operowym, Mary wokalistką, a Zofia kostiumografką. Wszyscy mają wykształcenie muzyczne.

– W naszym mieszkaniu w jednym pokoju grało pianino, w drugim wiolonczela, a w trzecim coś jeszcze. Był też pies, który ciągle szczekał, a ja w toalecie uczyłem się ról – śmieje się pan Wiesław. – Prowadziliśmy przy tym otwarty



W dzieciństwie z tatą i trojgiem rodzeństwa.

RODZINA

Reżyser od ponad ćwierć wieku idzie przez życie u boku żony Kingi, z którą doczekał się córki Mai i syna Jakuba. Nie wyobraża sobie bez nich życia. – Rodzina jest moją obsesją – deklaruje Jan Komasa. – Nie ma nic cenniejszego.

eprasa.pl b786da44a1



Rodzice Gina i Wiesław Komasowie. Ich talenty odziedziczyły dzieci.

dom. Teraz patrzę na to jak na jakieś szaleństwo.

Wsparcie w chorobie

Tato był dla Jana niedoścignionym wzorem. – Gdy został profesorem zwyczajnym, był młodszy ode mnie. Na warszawskiej Akademii Teatralnej wychował kilka generacji aktorów – opowiada reżyser kultowej „Sali samobójców". – Sam jest fantastycznym aktorem, sprawdza się w filmie, teatrze, telewizji. Może by mnie to wszystko przytłoczyło, gdyby nie fakt, że nigdy nie „przywalał" mnie własnymi osiągnięciami. Ważniejsze były moje osiągnięcia – dodaje.

Kiedy w 2022 roku pan Wiesław zachorował na szpiczaka, jego dzieci przeżyły szok. – Nie mieliśmy nigdy raka w rodzinie, a nagle przyszedł nie wiadomo skąd. Tato nawet nie wiedział, że od raka pękł mu kręgosłup i mimo bólu grał monodram. My też nie wiedzieliśmy, co będzie. Pamiętam dzień, w którym poczułem, że tato zaczął się od nas oddalać. Jakby się z nami żegnał. Opowiadałem mu wtedy o sobie, żeby ściągnąć go z powrotem – wspomina Jan. Wiesławowi Komasie udało się pokonać chorobę. Wielka w tym zasługa pani Giny, która troskliwie się nim opiekowała.



Chrztu udzielił Janowi Komasie legendarny dominikanin o. Jan Góra.

Dziedzictwo ojca Jana Góry

Jan nie kryje, że dzięki rodzicom jest dobrym katolikiem. – To, co jest między mną a Kościołem, jest jak związek – przyznaje. – Zostałem ochrzczony przez ojca Jana Górę, który należał do tego samego pokolenia duchownych-intelektualistów, co Józef Tischner czy Adam Boniecki. On był zżyty ze środowiskiem artystów. Zależało mu na dialogu. I ten rodzaj otwartości mi przekazał – podkreśla Jan Komasa.

A. S.

Fot.: Akpa(2), Archiwum LEDNICA 2000, Instagram.com/zofia_urszula_komasa

Nowe wydanie specjalne!



- **Stawy** – niezbędne badania, plan ćwiczeń, sposoby wspierające terapię
- **Dieta** – proste przepisy na dania łagodzące stany zapalne
- **Zadbaj o siebie** – domowe zabiegi oraz zioła i przyprawy dobre na stawy

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

REKLAMA

eprasa.pl b786da44a1

Małgorzata Szczęście najważ

Jako aktorka wnosi do swoich ról cząstkę własnej osobowości. Prywatnie zaś emanuje ciepłem i optymizmem, którymi z łatwością zaraża wszystkich wokół.



Dba o zdrowie i zachęca do tego innych. Ruch to nieodłączna część jej życia.

WALKA O ZDROWIE

Aktorka otwarcie przyznaje, że zmagała się z depresją. – Odnosiłam porażkę za porażką, niepowodzenie za niepowodzeniem. Nic mi się nie udawało. A miałam dwie córki, wielki dom i masę obowiązków – wspominała. Wykryto również u niej nowotwór piersi podczas rutynowej mammografii. Dlatego dziś apeluje do kobiet, by się badały.

Jestem z nich bardzo dumna! – mówi o Weronice i Matyldzie. I boleje tylko nad tym, że tak rzadko może przytulić wnuki, które mieszkają w Nowym Jorku.

Ma za sobą życie pełne zwrotów akcji – sukcesów, trudnych decyzji i niespełnionych szans. Dziś Małgorzata Potocka (72) patrzy na wszystko z dystansem i spokojem. Jej największą radością są córki: Matylda Robkowska (48) i Weronika Ciechowska-Polanco (39) oraz wnuki. I choć Weronika mieszka w Ameryce babcia stara się jak najczęściej odwiedzać ją i dwóch jej synów.

Patrząc dziś na swoje życie, co daje Pani największe poczucie spełnienia: scena, film czy rodzina?

Mam różne artystyczne oczekiwania i nadzieję, że pojawią się ciekawe propozycje. Wierzę, że kiedy jedne drzwi się zamykają, inne się otwierają. Najbardziej dumna jestem jednak z moich córek – z tego, jak sobie radzą i jakie życie budują. Ich szczęście jest dla mnie najważniejsze. Bo kiedy coś zaczyna się psuć w życiu bliskich, człowiek nie jest w stanie normalnie funkcjonować – wszystko inne przestaje mieć znaczenie.

Jest Pani mamą dwóch dorosłych kobiet: Weroniki i Matyldy. Widzi Pani w nich więcej siebie, czy raczej próbę bycia zupełnie innymi niż mama?

Kiedy miały około dwudziestu lat, bardzo chciały być inne niż ja. Także ja taka byłam wobec mojej mamy – chciałam być zupełnie inna niż ona. A potem okazuje się, że jednak wiele rzeczy się powtarza. Moje córki piszą zielonym atramentem, zupełnie jak ja, mają podobne ciało, podobny głos, a nawet podobny styl ubierania. Jeśli chodzi o charakter, to na pewno są niezależne, dynamiczne, mają ogromne poczucie humoru i dystans do świata. Nie przywiązują się do drobiazgów, nie upierają się przy swoim za wszelką cenę. Są otwarte, światowe – dużo podróżują, wiele widziały, więc niewiele je zaskakuje. To bardzo cenne. Skończyły świetne studia, mieszkały za granicą, nauczyły się języków. Jestem z nich bardzo dumna.

Weronika mieszka na stałe w Stanach Zjednoczonych. Często Pani ją odwiedza?

Jeżdżę tam regularnie co kilka miesięcy. Choć dziś podróże są znacznie trudniejsze i droższe niż kiedyś. Ceny biletów bardzo

Fot.: Akpa, Forum, Instagram.com/potockaofficial (2)

Potocka córek jest niejsze!



Matylda i Weronika zawsze chętnie towarzyszyły mamie na uroczystych premierach. Całą trójkę łączy relacja oparta na zaufaniu i miłości.

wzrosły, sytuacja na świecie też ma na to wpływ, więc nie jest to już tak łatwe jak dawniej.

Lubi Pani Nowy Jork?

Przyznam, że kiedyś bardzo chciałam tam mieszkać. Nawet miałam ku temu okazję. Miałam swoją wytwórnię filmową i produkowałam siedem filmów dla Warnera. Miałam solidną pozycję i na pewno byłaby to dla mnie finansowa trampolina. To był dobry moment, żeby się tam przenieść. Jednak z osobistych powodów – rozstałam się z mężem, miałam depresję – nie zdecydowałam się na ten krok i ostatecznie nic z tego nie wyszło. Nowy Jork zawsze był dla mnie wyjątkowym miejscem. Mieszkałam tam przez pewien czas i to było wspaniałe doświadczenie. Była tam wtedy niesamowita atmosfera artystyczna – spotkania, muzyka, życie towarzyskie. Codziennie coś się działo, a ja byłam w samym centrum tego świata. Dziś to już zupełnie inne miasto. Jest bardzo drogie, trudniej dostępne, bardziej napięte. Tamta lekkość i artystyczna swoboda gdzieś zniknęły. Nie, to już nie jest to samo miejsce.

Weronika nie myśli o powrocie do Polski?

Nie. Ma męża Amerykanina, dwoje dzieci, pracę w administracji związanej z ochroną środowiska. Jej życie jest już tam.

W ostatniej edycji „Tańca z Gwiazdami" pokazała Pani znakomitą formę.

Sekret tej formy nie jest dziełem przypadku, lecz wynikiem konsekwencji. Od dawna ćwiczę – chodzę na siłownię, korzystam z masaży i różnych zabiegów. Kluczem jest regularność. Codziennie wykonuję jogę, ćwiczenia ogólnorozwojowe, pilates. Trenuję też na orbitreku. Kiedy z powodu problemów z kolanem okazało się, że bieżnia nie jest dla mnie odpowiednia, przerzuciłam się właśnie na orbitrek. Na aktywność fizyczną poświęcam zwykle od półtorej do dwóch godzin dziennie – to dla mnie niezbędny element dbania o zdrowie. W czasie przygotowań do „Tańca z Gwiazdami" tych treningów było znacznie więcej – nawet do pięciu godzin dziennie. Przyznaję, że gdy gdzieś wyjeżdżam, pakuję do walizki strój sportowy. Zawsze znajdzie się miejsce, gdzie można poćwiczyć. Mój organizm wręcz domaga się ruchu – sprawia mi on ogromną przyjemność. Dziś w większości hoteli są siłownie, a kiedy robi się cieplej, można po prostu wyjść na spacer – choćby przejść dziesięć kilometrów, nawet z kijkami.

A w jaki sposób się Pani odżywia? Czy pozwala sobie Pani na słodycze – ciasteczka, czekoladę?

Moja mama wychowała mnie tak, że w domu właściwie nie było cukru. Poznałam go dopiero w szkole podstawowej, więc nigdy nie miałam szczególnej potrzeby jedzenia słodyczy. W zasadzie prawie ich nie jem. Lubię tylko chałwę, daktyle i uwielbiam lody – to są moje jedyne „grzechy". Natomiast ciasta, torty czy inne słodkości zupełnie mnie nie interesują. To duże szczęście, bo wiem, że wiele osób ma z tym ogromny problem. Przyznam jednak, że jestem łakomczuchem i muszę się pilnować. Bardzo lubię dobre jedzenie, ale staram się jeść rozsądnie. Preferuję raczej prostą kuchnię – proste składniki, niewiele dodatków. Dziś panuje moda na bardzo rozbudowane dania – nawet zwykła sałatka zawiera wszystko, co było w sklepie. Tymczasem we Francji zielona sałata to po prostu sałata z sosem. I ja właśnie taką prostotę cenię – bez przesadnej „fuzji".

A potrafi Pani sama gotować?

Jestem mistrzynią gotowania. Kiedyś nawet rozważałam otwarcie restauracji, ale Adam Gessler skutecznie wybił mi to z głowy. Zobaczyłam na przykładzie znajomych, że jeśli chce się prowadzić restaurację, trzeba się jej całkowicie poświęcić. To nie jest tak, że można być jednocześnie aktorką i tylko „doglądać" lokalu. Trzeba tam być właściwie przez całą dobę. To zupełnie zmienia życie.



Weronika Ciechowska-Polanco, córka Grzegorza Ciechowskiego, mieszka w Nowym Jorku. Babcia uwielbia swoje wnuki.

Rozmawiała:
Edyta Karczewska-Madej

eprasa.pl b786da44a1

Najpiękniejszy prezent

Mimo odmiennych charakterów, tworzą szczęśliwy, kochający się związek, a ich długoletnie małżeństwo stawiane jest za wzór do naśladowania...



Jest jednym z najbardziej charyzmatycznych artystów polskiej sceny muzycznej. Jego koncerty przyciągają tłumy.



W przyszłym roku szczęśliwi małżonkowie obchodzić będą perłowe gody, czyli trzydziestolecie małżeństwa.

Początki ich znajomości wcale nie zapowiadały, że będą ze sobą na dobre i na złe. Kiedy się poznali obydwoje żyli w innych związkach – Krzysztof Cugowski (76) miał żonę i dwóch nastoletnich synów, Joanna (61) bogatego męża i trzyletnią córeczkę. Lecz uczucie, które spadło na nich jak grom z jasnego nieba sprawiło, że zaryzykowali i postawili wszystko na jedną kartę.

– To była miłość od pierwszego wejrzenia, a my dokonaliśmy takiego skoku, którego Adam Małysz by się nie powstydził – wspominał piosenkarz, który nie przypuszczał, że wyjazd z Budką Suflera na początku lat 90. na tournée po USA zupełnie zmieni jego życie.

Startowali od zera

Wszystko za sprawą o 15 lat młodszej od niego atrakcyjnej blondynki, dla której zupełnie stracił głowę. I jak to w życiu bywa, zdecydował o tym przypadek. – Moja znajoma przyjaźniła się z Krzysztofem i Romualdem Lipką. Kiedyś pożyczyła im samochód i przyjechała do mnie. Wieczorem po nią wpadli. Zaprosiłam ich na Święto Dziękczynienia. Przyszli. I wtedy coś między nami zaiskrzyło. Podobał mi się. Wszystko w nim było fajne: głos, zapach, dotyk – tak zapamiętała ich pierwsze spotkanie Joanna Podedworny-Cugowska, która wówczas miała 29 lat.



Z synem Krzysztofem Juniorem pod koniec lat 90. Podobnie, jak starsi przyrodni bracia, on też poszedł w ślady taty.

Nie ukrywają, że zwariowali na swoim punkcie. – Zachowywaliśmy się jak nastolatki. Nie potrafiliśmy realnie myśleć, zastanawiać się nad konsekwencjami. Nie umiałam obronić się przed tym uczuciem, ale i żyć, oszukując męża. Wszystko mu wyznałam i podjęłam decyzję o powrocie do Polski – wspominała żona muzyka.

Także Krzysztof Cugowski, po powrocie zza oceanu, podjął trudną, lecz w jego mniemaniu najbardziej rozsądną i słuszną decyzję o rozwodzie. – Takie sytuacje nigdy nie są łatwe i przyjemnie, ale wydaje mi się, że obyło się bez kataklizmu. Może dlatego, że nie chcieliśmy oszukiwać naszych partnerów? – opowiadał w jednym z wywiadów.

Spełnione marzenia

Joanna porzuciła ustabilizowane i dostatnie życie w Stanach Zjednoczonych i wraz z córeczką zamieszkała w Lublinie, gdzie artysta kupił mieszkanie za kredyt. – Nie mieliśmy niczego, startowaliśmy od zera, od kupowania sztućców. Na parapetówce jedzenie serwowaliśmy na tekturowych talerzykach, które Asia przywiozła ze sobą. Wmawialiśmy wszystkim, że teraz jest taka moda – zwierzał się po latach muzyk przekonując, że skromne życie jeszcze bardziej scementowało ich związek i utwierdziło w przekonaniu, że prawdziwa miłość to rzadki skarb, który jest w stanie pokonać różne przeszkody.

Fot.: Facebook.com/KrzysztofCugowski, Instagram.com/krzysztof_cugowski_official, Forum, Reporter

eprasa.pl b786da44a1

dedworny-Cugowska





Nigdy się ze sobą nie nudzą. Uwielbiają wspólne podróże, bo wtedy mają się tylko dla siebie.

Postawili wszystko na jedną kartę i wygrali. Los uśmiechnął się do nich trzy lata później, gdy w 1997 roku pojawił się album Budki Suflera „Nic nie boli tak jak życie". Płyta sprzedała się w milionowym nakładzie, co pozwoliło na spłatę kredytu i wybudowanie wymarzonego domu pod Lublinem. Zdecydowali się też na ślub. I wkrótce powitali na świecie syna Krzysztofa (28).

– Znaleźć kogoś do wspólnego życia jest szalenie trudne. Trzeba ogromnego fartu, żeby udało się dobrać i w różnych momentach życia potrafić ze sobą żyć i się kochać. Mnie to spotkało, to najpiękniejszy prezent, jaki dostałem i naprawdę jestem szczęśliwy – twierdzi Cugowski.

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE"

Z przepiśników naszych mam i babć

NOWOŚĆ!



AŻ 90 PRZEPISÓW NA:

- DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA NASZYCH CZYTELNICZEK
- KULINARNE HITY Z „KOBIETY I ŻYCIA" SPRZED LAT

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl/b786da44a1

Stanisław Górka

Matka Boża



Stanisław Górka w młodości chciał zostać księdzem, ale ostatecznie wybrał aktorstwo.



Wiara jest dla aktorka fundamentem życia.

Z żoną Małgorzatą są razem od ponad 40 lat. Mają córkę Zofię.

Zaraz po tym, jak wrócił z pielgrzymki na Jasną Górę, poznał swoją przyszłą żonę, Małgorzatę. Dziś mówi, że to prezent od Maryi.

Wiara od najmłodszych lat była dla Stanisława Górki (72) drogowskazem. Słysząc opowieści o dziadku Sybiraku, który przetrwał niewolę, przekonał się, jak wielką moc ma modlitwa. – Pochodzę z rodziny katolickiej, z małego miasta, Dęblina. Miałem wspaniałych katechetów. Uczęszczałem na lekcje religii, choć nie było to wtedy mile widziane. Chodziłem też do kościoła na msze i fantastyczne wykłady księży o historii kościoła. Pamiętam je do dziś – mówił w rozmowie z „Dobrym Tygodniem” aktor. W młodo-

Fot.: Akpa (3), archiwum prywatne, arch./123RF/PICSEL (2)

eprasa.pl

zesłała mi żonę



Na Jasnej Górze był wiele razy.

ści był nawet okres, że myślał o kapłaństwie. Ostatecznie wybrał aktorstwo.

Pielgrzymka, która zmieniła wszystko

Przełomowy okazał się dla niego rok 1982. Był już po studiach, miał na koncie pierwsze sukcesy filmowe. To wtedy wybrał się na pielgrzymkę na Jasną Górę. – A zaczęło się od mojego przyjaciela. To on wpadł na ten pomysł. Jeszcze kilka miesięcy wcześniej był niewierzący. Nawrócił się zaraz po tym, jak podczas demonstracji 3-majowych został internowany. Odwiedziłem go w areszcie i wręczyłem mu książkę „Zapiski więzienne" kardynała Stefana Wyszyńskiego. Po jej przeczytaniu postanowił się ochrzcić. Iść przez życie razem z Bogiem – opowiadał nam Stanisław Górka.

W lipcu opuścił areszt, wtedy zaproponował Staszkowi, żeby poszedł z nim na pielgrzymkę do Częstochowy. – Nigdy w życiu nie byłem na pielgrzymce. Czemu nie? – pomyślałem. Trafili do grupy Francuzów. – Byli tam młodzi ludzie. W naszym wieku i młodsi. Rozśpiewani, muzykalni – wspomina aktor. 15 sierpnia, kiedy dotarli na Jasną Górę, artysta modlił się w kaplicy Matki Boskiej Częstochowskiej. Potem rozstał się z grupą i wrócił do Warszawy.

Zobaczyłem dziewczynę o pieknych oczach

Następnego dnia spotkał swoją przyszłą żonę, Małgorzatę. – Wracałem od prof. Reny Tomaszewskiej. Nagle zobaczyłem przed sobą dziewczynę o pięknych niebieskich oczach. Tak się na nią zapatrzyłem, że o mało nie wszedłem na słup. A ona wybuchła śmiechem, co bardzo mi się spodobało - mówił nam Stanisław.

Po krótkiej rozmowie okazało się, że spotkali się już kiedyś w dzieciństwie, bo ich matki się przyjaźniły, siedziały nawet w jednej ławce w szkole. – Zaproponowałem Małgosi, żebyśmy następnego dnia poszli na kawę. Zgodziła się. I tak się to wszystko zaczęło. Pobraliśmy się i jesteśmy razem już ponad 40 lat – zaznacza aktor.

„Jasna Góra to bardzo ważne miejsce dla mnie. Byłem tam wiele razy"

Dziś nie ma wątpliwości, że spotkanie Małgosi zawdzięcza Matce Bożej. – To prezent od Niej - podkreśla. Żeby podziękować Madonnie za miłość, dzień po ślubie państwo Górkowie wspólnie wybrali się na Jasną Górę. – To bardzo ważne miejsce dla mnie. Byłem tam wiele razy. Między innymi z duszpasterstwem środowisk twórczych – mówi Stanisław. – Moja żona odwiedza też inne sanktuaria maryjne. W pandemii wirtualnie. Uczestniczy w modlitwach przez Internet – dodaje. Państwo Górkowie ponad 30 lat temu doczekali się córki Zofii, która wyszła już za mąż i mieszka obecnie w Ameryce.



Matka Boża Częstochowska ma w jego sercu szczególne miejsce.

Podróż śladami Matki Bożej

Artysta ze wzruszeniem wspomina również wyjazd do Azji Mniejszej. – Zwiedziłem Efez, znajdujący się tam domek Matki Bożej. Była to podróż śladami Maryi. Niezapomniane przeżycie – zaznacza. Aktor często zwraca się w modlitwie do Madonny. Czyta też wiersze, w których pojawia się wątek maryjny. Jego ulubionym jest „Modlitwa" Kamila Cypriana Norwida.

O Matce Bożej pamięta także w pracy. – Od wielu lat występuję w „Pastorałce" Leona Schillera. Maryja jest tam obecna – mówi. Aktor nie ukrywa jednak, że jego pobożność też się zmienia. – Czasami jestem bliżej Boga i Maryi, a czasem następuje pewne oddalenie. Ale niewątpliwie Matka Boża jest mi bardzo bliska – zaznacza.

Pięć lat temu artysta pożegnał swoją rodzicielkę. Z jej odejściem nie może się pogodzić. Wierzy jednak, że mama się nim opiekuje z góry. Podobnie jak Matka Boża. W trudnych chwilach pokrzepieniem jest dla niego modlitwa.



Popularność przyniosła mu rola w serialu „Plebania".

eprasa.pl b786da44a1

Grażyna Jurkiewi

To, co najważniejsze, z

Szukali sposobu, by podziękować Bogu za wszystkie łaski, które na nich spłynęły. Postawienie kapliczki wydało się im najlepszym pomysłem.



Grażyna i Jan Jurkiewiczowie zawsze koncentrowali się na tym, co dobre.

Z rodziną pod kapliczką.

Grażyna i Jan poznali się przypadkiem, na dworcu we Lwowie.

– Każde z nas było tam z kimś w podróży. Najwyraźniej to spotkanie było nam pisane – mówi pani Grażyna z uśmiechem.

Ona pochodzi z okolic Radomia, on z Rzeszowa. Od razu poczuli łączącą ich więź. Szybko zostali parą, wzięli ślub.

Chcieli dać dzieciom lepszy start

Początki ich wspólnej drogi nie należały do najłatwiejszych. Szukali swojego miejsca, podejmowali kolejne próby, nie bali się zmian. Mieszkali na Podkarpaciu i na Mazowszu, ale ciągle szukali swojego miejsca na ziemi. Tym, na wiele lat stały się... Stany Zjednoczone. Jedną z najważniejszych decyzji w ich życiu był wyjazd za ocean pod koniec lat 80. ub. wieku.

– Zrobiliśmy to dla dla dzieci. Chcieliśmy dać im lepszy start. Mój mąż zawsze powtarzał, że trzeba patrzeć dalej niż tu i teraz – wspomina pani Grażyna.

„Szukali swojego miejsca, podejmowali kolejne próby, nie bali się zmian."

Małżeństwo wychowało troje dzieci – Marka, Anię i Kingę. Ich edukacja była dla rodziców priorytetem i to właśnie dla niej byli gotowi wiele poświęcić. Udało się. Wszystkie dzieci zdały międzynarodową maturę i studiowały na najlepszych uniwersytetach. Ale życie nie składało się wyłącznie z sukcesów...

– Były momenty, kiedy naprawdę było ciężko. Kiedy trzeba było liczyć każdy grosz. Ale były też takie, kiedy prowadziliśmy biznesy i wszystko układało się bardzo dobrze – mówi pani Grażyna.

Oboje zaznali biedy i razem cieszyli się dostatkiem. Prowadzili sieć sklepów, która przez lata dawała stabilizację.

Z czasem jednak przyszły trudniejsze chwile. Rozwijający się rynek doprowadził do upadku sklepów i powiązanych z nim przedsiębiorstw.

– Mój mąż zawsze mówił, że pieniądze przychodzą i odchodzą, ale to, co najważniejsze, zostaje. I miał rację, ciągle mamy siebie, jesteśmy zdrowi, mamy wnuki i dzieci. Wszystko się jakoś poukładało, mamy być za co wdzięczni – twierdzi pani Grażyna.

Odnaleźli swoje miejsce na ziemi

W 1999 r. zamieszkali w Borku Starym. To właśnie tu odnaleźli spokój i poczucie, że są u siebie. Najpierw powstał tam ich wspólny dom, potem postanowili uczcić swoją mi-

Fot.: Wiktoria Krakowska/archiwum domowe (5)

eprasa.pl b786da44a1

cz z Borku Starego (Podkarpacie)

awsze zostaje



łość na jednej z zakupionych wcześniej działek.

Kawałek ziemi znajdował się na rozdrożu dróg w Borku Starym. Miejsce – jak się później okazało – nieprzypadkowe.

– Mąż od początku mówił, że to szczególna przestrzeń. Że coś z niej jeszcze wielkiego będzie – opowiada kobieta.

Pomysł budowy kaplicy narodził się przy okazji 25. rocznicy ślubu.

– Na początku myśleliśmy o małej figurze Maryi przy drodze. Takim symbolicznym „dziękuję” za życie, za rodzinę, za to wszystko, co nas spotkało. Zdrowie, dzieci, los, jakiego doświadczyliśmy i za siebie na tej drodze życiowej – mówi pani Grażyna.

Włożyli w to dzieło całe serce

Decydujący moment przyszedł wraz z peregrynacją obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej w ich miejscowości.

– Poprosiliśmy, żeby obraz zatrzymał się na naszej działce. Chcieliśmy, żeby to miejsce zostało poświęcone. To było dla nas bardzo ważne i tak się stało. Potem przyszła inna koncepcja. Mój mąż powiedział: „Zróbmy coś więcej. Coś, co zostanie po nas na lata, coś, co będzie też służyć innym ludziom”. I tak się potoczyło – wspomina pani Grażyna.

Budowa trwała kilka lat. Kaplica powstała w 2006 r.

– Wszystko było robione z serca. Nawet cegły były z odzysku. Mąż bardzo pilnował każdego szczegółu – wspomina pani Grażyna.

„Dziś odbywają się tam nabożeństwa majowe i październikowe modlitwy różańcowe.”

Zaprzyjaźniony projektant, Roman Orlewski, który jest architektem wielu kościołów w Polsce zapowiedział, że zaprojektuje tę wyjątkową kaplicę zbudowaną w dużej mierze z miłości.

Niewielki budynek ma około 30 metrów kwadratowych. Szybko stał się jednak czymś więcej, niż tylko prywatnym miejscem modlitwy. Nazwali ją Kaplicą Pięciu Matek.

– W środku jest mały ołtarz i Matka Boska Częstochowska, ale też obrazy Maryi z miejsc, które są nam bliskie – z Borku, Hyżnego, Chmielnika. Jest też kopia figury Matki Boskiej Rzeszowskiej – wylicza kobieta.

Wreszcie trochę zwolnili tempo

Z czasem pojawiły się kolejne wizerunki, w tym Matki Boskiej Ostrobramskiej z Wilna.

– Jeździliśmy tam na pielgrzymki rowerowe. To miejsce zawsze było dla nas ważne. Nie wyobrażamy sobie, żeby w naszej Kaplicy Pięciu Matek zabrakło tej z Ostrej Bramy – zdradza pani Grażyna.

Choć kaplica powstała z osobistej potrzeby, szybko stała się przestrzenią wspólną.

– Mój mąż zawsze podkreślał, że to nie może być tylko nasze miejsce. Że ono ma żyć. Dziś odbywają się tam nabożeństwa majowe i październikowe modlitwy różańcowe – mówi kobieta. Mieszkańcy wsi przychodzą regularnie, ale pojawiają się też osoby z zewnątrz. Pani Grażyna dba by w ich „świętym miejscu” zawsze były świeże kwiaty.

– Naprawdę mamy za co dziękować Bogu, więc ta kaplica to zawsze będzie takie nasze małe podziękowanie za wszystkie łaski jakie nas spotkały, a było tego dużo – zapewnia.

Państwo Jurkiewiczowie są na emeryturze. Ich życie zwolniło, ale – jak podkreśla pani Grażyna – nabrało głębi.

– Człowiek z czasem zaczyna rozumieć, co jest naprawdę ważne. Zdrowie, rodzina, spokój. I wdzięczność – stwierdza.

Wiktoria Krakowska



Syn, Marek, podziwia dzieło rodziców.



Pielgrzymki są dla nich bardzo ważne.

eprasa.pl b786da44a1



W dolinie Narwi każdy poranek pachnie rosą, a rozlewiska rzeki pełne są ptaków i szeptu drzew. To miejsce koi duszę.

Tam, gdzie szumią wier

Polne drogi, łąki, setki rosochatych wierzb i leniwie wijąca się rzeka. O tej porze roku dolina Narwi ukazuje w przyrodzie to, co najpiękniejsze – wiosenne życie. Na Podlasiu czas zwalnia.

Polska Amazonka

W okolicach Łomży rozciąga się Narwiański Park Narodowy – dolina nieuregulowanej rzeki tworzy tu plątaninę odnóg, a główny nurt trudno odnaleźć. Narew płynie jednocześnie wieloma korytami (tak jak Amazonka i Kongo). Niezdecydowana, którą drogę wybrać. Pomiędzy jej odnogami rozciągają się podmokłe łąki, torfowiska i nadrzeczne lasy. Niczym w Amazonii.

Idealne warunki do życia mają tu ptaki. Chętnie budują ptasie domy, zakładają rodziny. Można tu spotkać bardzo rzadką już w Europie wodniczkę, ale także inne zwierzęta, m.in.: bobry, wydry, łosie, gronostaje. Podglądanie świata zwierząt i roślin ułatwiają nietrudne szlaki piesze, rowerowe i kajakowe, ścieżki edukacyjne.

Można ściągnąć na telefon aplikację, która rozpozna gatunki roślin (np. PlantNet), lub taką, która podpowie, jaki ptak śpiewa (np. BirdNet). A z wieży widokowej zobaczyć, jak wśród wysokich traw wędrują łosie matki z małymi, przemykają sarny, a nad głowami przelatują stada kaczek, gęsi i żurawi.

W cieplejszy dzień można pomyśleć o inauguracji kajakowego sezonu. Jednym z najpopularniejszych wodnych szlaków jest ten, zaczynający się w Kurowie, prowadzący okrężnie po rozlewiskach Narwi. A może spływ pychówką – płaskodenną drewnianą łodzią? To wygodny i przyjemny sposób na to, by dotrzeć w najbardziej niedostępne rejony Narwiańskiego Parku Narodowego.

Podlaskie czary

W regionie zachwycają cerkwie. Za najpiękniejszą uchodzi ta w Puchłach, pw. Opie-

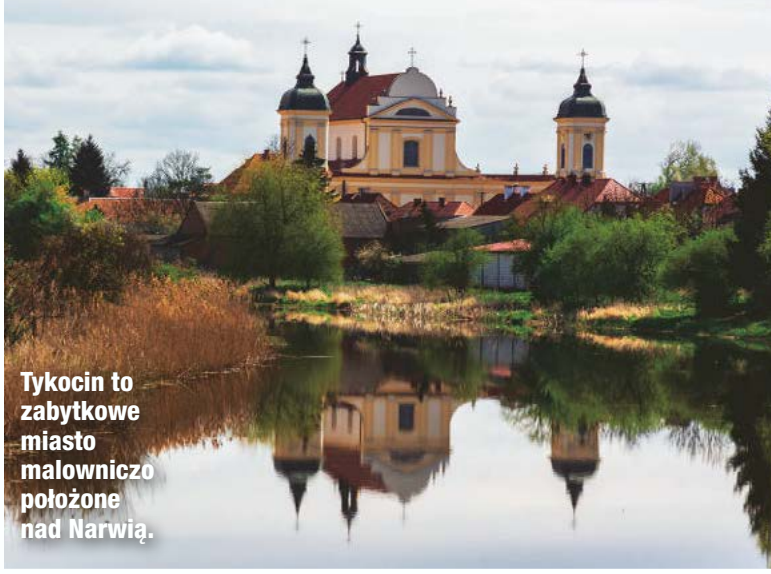
eprasa.pl b786da44a1



Rozlewiska Narwi nazywane są polską Amazonią.

Podlaski krajobraz urozmaicają rosochate wierzby. Ich widok przenosi do czasów dzieciństwa i wakacji spędzanych na sielskiej wsi.

zby



Tykocin to zabytkowe miasto malowniczo położone nad Narwią.



Okolice można poznawać na rowerze – dużo jest tu tras dla każdego.



W regionie jest wiele stadnin. Można też spotkać półdzikie konie!

ki Matki Bożej. Wygląda jak zamek z bajki, najeżony różnej wielkości wieżyczkami. Wierni modlą się przed ikoną Matki Boskiej na Obłoku. Podobno przed laty taka Madonna ukazała się starcowi i go uzdrowiła. Na miejscu cudu wybudowano cerkiew.

Nad Narwią rozsiadło się również malownicze miasteczko Tykocin. Spacer między małymi domkami, wśród licznych zabytków jest jak przechadzka po przeszłości. A kawa wypita na barokowym rynku, w kawiarnianym ogródku, smakuje wyjątkowo. Nie bez powodu Agnieszka Osiecka nazywała Tykocin „miasteczkiem bajeczką"...

Przysmaki lokalnej kuchni to kolejna odsłona uroków regionu. Sycące, pełne wyrazistych smaków, czerpiące z wielokulturowości Podlasia. Na czele listy kulinarnych przebojów niezmiennie stoją sękacz, kartacze, ziemniaczana babka. Dobrze się składa, bo wycieczka po polskiej Amazonii bardzo zaostrza apetyt.

URLOP NA PODLASIU – Z BONEM!



W tym roku również można skorzystać z bonu turystycznego – dofinansowania (300-400 zł) na noclegi w województwie podlaskim. Bon mogą wykorzystać turyści spoza regionu. Druga tura startuje 20 czerwca (pobyt 1.07-31.08), trzecia, jesienno-zimowa – 22 sierpnia (www.podlaskibonturystyczny.pl).

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl b786da44a1

Objawienia z Tre Fontane

Bruno Cornacchiola w dzieciństwie doznał przemocy i głodu, w młodości był komunistą zwalczającym Eucharystię i kult Maryi. Aż ujrzał Matkę Bożą...



Statua Maryi została wyrzeźbiona według wskazań Cornacchioli, po jego spotkaniu z papieżem Piusem XII w grudniu 1949 roku.

Maryja nawróciła wroga Kościoła



Bruno Cornacchiola z żoną i dziećmi w czasie, gdy pod wpływem objawień nawrócił się i zmienił swoje życie.



Sanktuarium Tre Fontane w Rzymie. To tu, w otaczającym go parku, Bruno zamierzał napisać swoje obrazoburcze przemówienie.

Wychował się w domu, z którego często trzeba było uciekać, by uniknąć bicia i krzyków. Bywało, że spał na schodach bazyliki św. Jana na Lateranie, skąd zabierały go zakonnice, które go karmiły i ubierały, a także doprowadziły do pierwszej komunii i bierzmowania. Z czasem jednak został komunistą i wyjechał do Hiszpanii, by walczyć w wojnie domowej. Po powrocie ożenił się z Jolantą, kobietą pobożną, która namówiła go na ślub kościelny i odprawienie dziewięciu pierwszych piątków miesiąca. Niestety, Bruno zdradzał żonę, odszedł od Kościoła, przystał do protestantów i zaczął planować zabicie papieża. Ludzie, z którymi działał, widząc jego nienawiść do wiary katolickiej, poprosili go o wygłoszenie publicznego przemówienia wyśmiewającego Eucharystię.

„Wracaj do świętej wspólnoty Kościoła katolickiego i trwaj mocno w wierze”

Najważniejsza sobota

12 kwietnia 1947 r. Bruno zabrał trójkę dzieci – 11-letnią Isolę, 7-letniego Carlo i 4-letniego Gianfranco i pojechał do miejsca zwanego Tre Fontane – Trzy Źródła, w którym został ścięty św. Paweł. Bruno zaczął pisać przemówienie, dzieci bawiły się piłką. W pewnym momencie najmłodszy syn zniknął. Ojciec znalazł go klęczącego przed grotą, która znajdowała się w pobliżu, powtarzającego słowa: „Piękna Pani”. Rodzeństwo chłopca również upadło na kolana. Bruno wołał je, próbował je podnieść, ale czuł, jakby każde ważyło tonę. Przerażony zawołał: „Boże, tylko Ty możesz mi pomóc!”. Wtedy z jasnego światła wyłoniła się postać pięknej kobiety w białej sukni i zielonym płaszczu. W dłoni miała Biblię, a u stóp czarną sutannę

eprasa.pl b786da44a1



Wierni pielgrzymujący do „Panny Objawienia” już w latach 40. XX wieku zaczęli wypraszać łaski, w tym liczne uzdrowienia i nawrócenia.



W miejscu objawień powstała kaplica i sanktuarium, która przyciąga wiernych z całego świata.

i podeptany przez Bruna krzyż. Powiedziała: „Jestem Dziewicą Objawienia, a Objawienie to są słowa Boga, które mówią również o Mnie... Prześladujesz Mnie, ale już jest najwyższy czas, abyś z tym skończył. Wracaj do świętej wspólnoty Kościoła katolickiego”. Po czym wyjaśniła, że pierwsze piątki miesiąca uratowały jego duszę i prosiła, by oddawał jej cześć jako Dziewicy Objawienia i Matce nieuleczalnie chorych. Wskazała na sutannę i krzyż u jej stóp, mówiąc: „To jest znak, że Kościół będzie cierpiał, doświadczy wielkiego prześladowania, a niektórzy porzucą kapłaństwo (...). Ty trwaj mocno w wierze”. Obiecała błogosławieństwo dla tych, którzy z wiarą przyjdą do groty i prosiła o wytrwałą modlitwę za niewierzących.

Powiedział: Tu jest Jezus!

Po objawieniu Bruno zabrał dzieci do kościoła i wskazując na tabernakulum przykazał, by zawsze pamiętały, że tu jest Jezus. Gdy wrócił do domu, uklęknął przed żoną i serdecznie przeprosił ją za zdrady. A gdy pod koniec miesiąca znów pojechał do Tre Fontane, ujrzał Maryję smutną. Skarżyła się, że grota jest miejscem schadzek. Powiesił tam więc tablicę informującą o objawieniu. Gdy napisały o tym włoskie gazety, zaczęli przybywać wierni, wypraszając wiele łask. 9 października 1949 r. Bruno spotkał się z papieżem Piusem XII. Ze łzami w oczach opowiedział mu o nawróceniu i oddał nóż, którym planował go zabić. Od tamtych wydarzeń wciąż dawał świadectwo wiary, którą starał się żyć na co dzień. Objawienia nie zostały oficjalnie uznane przez Kościół, ale w 1956 roku Pius XII pozwolił wybudować tam kaplicę. 40 lat później Jan Paweł II zaaprobował nazwę sanktuarium: „Święta Maryja Trzeciego Tysiąclecia przy Trzech Źródłach”. Bruno zmarł w opinii świętości w 2001 roku.

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy zwracać uwagę na zachowanie w kościele?

W czasie mszy ktoś skroluje telefonem. Należy go upomnieć czy ignorować? Anna z Wałbrzycha

Droga Pani Anno, gdy widzimy słabości czy błędy innych, warto pomyśleć, że również my nie jesteśmy doskonali. Każdemu z nas zdarza się zachować się w niewłaściwy sposób. Gdy uświadamiamy sobie własne ułomności, wtedy jesteśmy bardziej pogodni i cierpliwi w obliczu słabości innych ludzi. Jeśli w czasie mszy świętej ktoś obok nas korzysta z telefonu, to możemy spojrzeć na tę osobę pogodnie i szepnąć, że czasem my też nie panujemy nad tym urządzeniem. To zwykle wystarczy, żeby ta druga osoba zastanowiła się nad swoim zachowaniem. W każdym przypadku nasza reakcja powinna być pomocą dla drugiej osoby, a nie pokazywaniem naszej wyższości czy naszego oburzenia. Ludzie niedojrzali się gorszą. Ludzie dojrzali i pogodni modlą się w intencji błądzących i uczą się na ich błędach, czyli wyciągają mądre wnioski dla siebie.

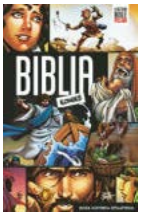


FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



3. 05. TVP Dokument 11.50

„Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego” to dokument opowiadający o niezwykłej, budowanej od 1883 roku świątyni, która jest spełnieniem odważnego marzenia genialnego architekta – Antoniego Gaudiego. W tym roku planowane jest zakończenie większości prac, co zbiega się ze 100-leciem śmierci „Boskiego Architekta” z Barcelony.



„The Action Bible Polska” to wyjątkowa, ilustrowana Biblia w formie komiksu, która pozwala dzieciom, młodzieży i dorosłym przeżyć historię biblijną jak fascynującą opowieść przygodową – wierną Pismu Świętemu, a jednocześnie przystępną i angażującą. Autorem rysunków jest Sergio Cariello – wybitny autor tworzący dla Marvel i DC Comics. Książka dostępna na www.religijna.pl.

Fot.: Adobe Stock (2), East News, Fczarnowski/Wikipedia.org, www.grottadellarivelazione.it, YouTube.com/@EtoileNotreDameassociation, arch./123RF/Pixel, materiały prasowe

eprasa.pl b786da44a1

Papieski krzyż

To pod nim p które odmien

Serca Polaków przeszył ból, gdy w Wielki Piątek zapłonął papieski krzyż. W 1979 roku stał na pl. Zwycięstwa, gdy Ojciec Święty wołał: „Niech zstąpi Duch Twój...”.



Papież na ulicach stolicy w czerwcu 1979 roku podczas pierwszej pielgrzymki do Ojczyzny.

Krzyż górował nad pl. Zwycięstwa i papieskim ołtarzem.

Wierni byli zszokowani i zrozpaczeni, gdy ujrzeli języki ognia ogarniające krzyż stojący na terenie parafii pw. św. Maksymiliana Kolbego przy ul. Rzymowskiego w Warszawie. Stało się to około piętnastej w Wielki Piątek – w godzinie, gdy Pan Jezus skonał na krzyżu na Golgocie.

Policja uznała wstępnie, że przyczyną pożaru prawdopodobnie było zaprószenie ognia od zniczy, których wiele zapalono pod krzyżem dzień wcześniej 2 kwietnia – w rocznicę śmierci świętego papieża. Wiele osób nie dowierza, że od zniczy mógł się zapalić krzyż o metalowej konstrukcji obłożony drewnem i obity blachą.

Pewne jest, że odzyska on dawny wygląd. – Zniszczony przez ogień papieski krzyż zostanie odbudowany – zapewnia proboszcz parafii ksiądz Andrzej Krzesiński.

Wtedy Polacy poczuli swoją siłę

Krzyż, który spłonął, ma piękną historię. 2 czerwca 1979 roku stał na pl. Zwycięstwa w Warszawie, gdzie Jan Paweł II, podczas swojej pierwszej wizyty w Ojczyźnie, odprawiał mszę świętą. Przybyły na nią rzesze wiernych – wokół ołtarza, nad którym górował krzyż z przewieszoną czerwoną stułą, rozciągało się morze ludzkich głów.

Homilia wygłoszona przez Jana Pawła II wlała w serca rodaków uciskanych przez opresyjne władze komunistyczne upragnioną nadzieję. Padły w niej m.in. pamiętne słowa: „Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi. Tej ziemi”.

Historycy nie mają wątpliwości, że to właśnie one przyczyniły się do tego, że Polacy poczuli jedność i siłę, dzięki czemu odzyskali wiarę w to, że mogą odmienić los zniewolonej Ojczyzny. Rok później narodził się wielki ruch społeczny – „Solidarność”, a narodu nie rzucił na kolana nawet wprowadzony 13 grudnia 1981 roku przez generała Wojciecha Jaruzelskiego stan wojenny. Polacy już wtedy wiedzieli, że wiara, wartości chrześcijańskie i walka o podstawowe prawa człowieka są fundamentem, na którym chcą budować przyszłość kolejnych pokoleń.

Po uroczystej celebrze w czerwcu 1979 roku krzyż zabrano z placu Zwycięstwa, ale Polacy jeszcze długo układali w tym miejscu krzyż z kwiatów, który milicjanci usuwali. Władze drażniło to tak bardzo, że w końcu rozkopano plac pod pretekstem jego przebudowy.

Krzyż wrócił tam na pogrzeb prymasa

Krzyż kilkanaście dni stał przy położonym blisko pl. Zwycięstwa kościele św. Anny. Potem prymas Wyszyński poda-

eprasa.pl b786da44a1

adły słowa, iły Polskę

rował go rodzącej się wspólnocie parafialnej na Służewcu, która długo zabiegała o zgodę na budowę świątyni. Władze zwalczające Kościół, tak jak w wielu innych miejscach Polski, ociągały się z jej wydaniem. Dla przyszłego kościoła przy ul. Rzymowskiego ta radosna chwila nastąpiła w 1977 roku.

Wierni tam mieszkający nie mieli jeszcze świątyni, ale mieli papieski krzyż. Przywieziony w częściach, został już na miejscu złożony i ustawiony przy tymczasowym budynku duszpasterskim, gdzie odprawiano nabożeństwa, zanim wyrosła tam piękna świątynia.

Krzyż odegrał też inną rolę – w 1981 roku, w stanie wojennym, w jego wnętrzu ukryto kopie danych działaczy „Solidarności" z pobliskich zakładów, ale dokumenty przejęła Służba Bezpieczeństwa...

Gdy kościół w 1999 roku został konsekrowany przez prymasa Józefa Glempa, krzyż papieski nadal przy nim pozostał. Wierni nie wyobrażali sobie, że mogłoby być inaczej.

Teren parafii krzyż opuszczał tylko dwukrotnie, i to na krótko. W maju 1981 roku wrócił na pl. Zwycięstwa na wyjątkową uroczystość. Odbył się tam uroczysty, nazwany potem królewskim, pogrzeb Prymasa Tysiąclecia Stefana Wyszyńskiego. Jan Paweł II nie mógł wziąć w nim udziału, bo w tym czasie walczył o powrót do zdrowia po zamachu, którego 13 maja dopuścił się Mehmet Ali Ağca, ale przysłał list, który poruszył serca licznie zgromadzonych, żegnających prymasa wiernych.

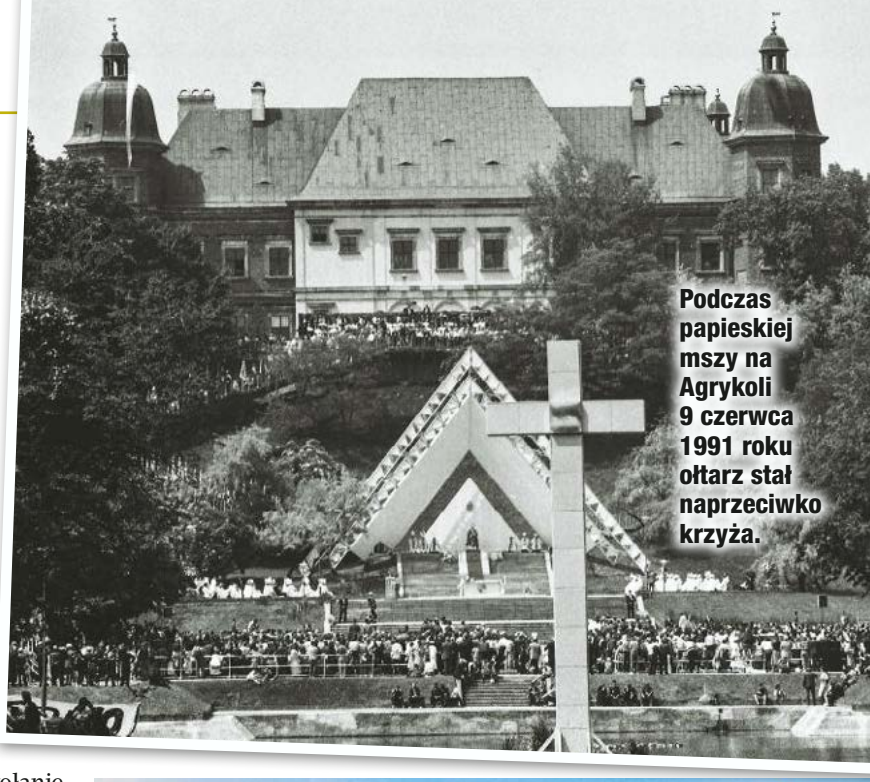
Kolejny raz krzyż powędrował ze Służewca na Agrykolę, by – tak jak przed laty – towarzyszyć mszy odprawianej przez Jana Pawła II podczas jego pielgrzymki już zupełnie innej Polski 9 czerwca 1991 roku, gdzie zamiast I sekretarza PZPR był demokratycznie wybrany prezydent RP. – Jeszcze raz przypominam: plac Zwycięstwa, rok 1979, to wołanie młodego jeszcze wtedy papieża, które dziś chcę powtórzyć, (...) „Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi. Tej Ziemi!" (...). Ten, który rozpoczął w was dobre dzieło, sam go dokona. Wierzę i ufam: sam go dokona. Wy nie przeszkadzajcie Mu, współpracujcie z Nim, bo jesteśmy wszyscy powołani, aby stawać się współpracownikami Boga – wołał Jan Paweł II.

Brońcie krzyża od Tatr do Bałtyku

Ostatnie bolesne dla katolików wydarzenie, jakim był pożar papieskiego krzyża, to dla nas wszystkich wezwanie, by gorliwie bronić znaku naszej wiary. W ostatnich latach nasilają się oburzające ataki na świątynie, dochodzi do profanacji krzyży i niszczenia figur przedstawiających Matkę Bożą, co bardzo rani wierzących.

Jan Paweł II wiele razy nawoływał do tego, by nie wstydzić się krzyża i odważnie stawać w obronie znaku naszej wiary. – Brońcie krzyża! Nie pozwólcie, aby imię Boże było obrażane w waszych sercach, życiu społecznym czy rodzinnym – wołał papież 6 czerwca 1997 roku podczas mszy, którą odprawił w Zakopanem, u stóp Giewontu. – Brońcie krzyża od Tatr do Bałtyku – apelował wtedy.

Kinga Szafruga



Podczas papieskiej mszy na Agrykoli 9 czerwca 1991 roku ołtarz stał naprzeciwko krzyża.



Na pl. Zwycięstwa papieski krzyż wrócił na pogrzeb prymasa Stefana Wyszyńskiego, który odbył się 31 maja 1981 roku.



Papieski krzyż stojący przy ul. Rzymowskiego spłonął 3 kwietnia 2026 roku.

Fot.: PAP, East News (3), Forum

eprasa.pl b786da44a1

Słodkie rodzinne spotkania

Wspólne chwile z bliskimi to dobra okazja do celebrowania prostych przyjemności – takich jak domowe ciasta przygotowane z sercem.



Tarta z nutą pomarańczy

SKŁADNIKI:

• 175 g mąki • 250 g cukru • 250 g śmietany 18% • 100 g masła • 4 jajka • 500 g mielonego twarogu • 3 łyżeczki żelatyny • 200 ml soku pomarańczowego • 100 ml soku z rokitnika • świeże maliny do dekoracji • masło do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, 75 g cukru, 75 g masła oraz 1 jajka szybko zagnieć gładkie ciasto. Zawiń je w folię i schładzaj w lodówce minimum godzinę.

2. Stop 25 g masła. Wymieszaj razem śmietanę, twaróg, 125 g cukru, stopione masło oraz 3 jajka. Ciasto rozwałkuj na placek (śr. 30 cm). Formę do tarty posmaruj masłem. Wyłóż plackiem. Dociśnij go do spodu i boku. Rozsmaruj na nim masę serową. Piecz około 40 minut w 200°C. Studź godzinę.

3. Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Dodaj do niej sok pomarańczowy, sok z rokitnika oraz 50 g cukru. Tężejącą galaretkę wylej na wierzch tarty. Schładzaj 3 godziny.

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

Egzotyczna słodycz

Mango liofilizowane, Kresto, będzie idealne na słodką przekąskę. Można je chrupać wprost z paczki lub dodać np. do jogurtu.

• Ok. 8 zł/15 g



Włoski smak

Sosso boskie włoskie, Mosso, to sos pomidorowy z dodatkiem bazylii i oregano. Znakomity na kanapki, do pizzy czy makaronu.

• Ok. 7 zł/340 g



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



Spróbuj inaczej

Najlepsze zamienniki białego cukru do kremów to ksylitol (proporcja 1:1) oraz erytrytol (użyj o 25% więcej). Erytrytol warto zmielić na puder, by uniknąć grudek. Do mas na zimno świetnie pasuje miód lub syrop klonowy, które dodadzą ciastu głębokiego aromatu.

Ciasto tutti frutti

SKŁADNIKI:

• 500 g masła • 450 g cukru • 8 jajek • 700 g mąki pszennej • 4 łyżeczki proszku do pieczenia • 600 g śmietany 30% • 3 słoiki (po ok. 320 g) konfitury z owoców jagodowych • 12 ciastek kakaowych (typu Oreo) • 50 g cukru pudru • 300 g jogurtu

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z cukrem. Wbij jajka. Mąkę przesiej z proszkiem. Miksując, wsyp do masy maślanej. Ok. 1/3 ciasta wymieszaj z 600 g konfitury.

2. Blachę wyłóż pergaminem. Na spodzie rozsmaruj najpierw jasne ciasto, a potem ciasto z konfiturą. Nałóż niewielkie porcje konfitury (w sumie ok. 200 g). Piecz około 40 minut w 180°C. Wystudź.

3. Ciasteczka rozdziel, usuń kremowe nadzienie, a potem pokrusz. Krem z ciasteczek wymieszaj z 2 łyżkami śmietany. Połącz z pozostałą śmietaną i cukrem pudrem. Dołóż jogurt. Rozsmaruj na cieście. Udekoruj resztą konfitury i pokruszonymi ciastkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 105 minut
PORCJE: 20 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

eprasa.pl b786da44a1



Sernik z kremem

SKŁADNIKI:

• 250 g mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 325 g cukru • 300 g zimnego masła • 750 g mielonego twarogu • 3 jajka • 2 budynie waniliowe • 200 ml mleka • 9 łyżek soku z cytryny • 120 g dżemu z czerwonej porzeczki • 250 g mascarpone • 100 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę wymieszaj z proszkiem i 75 cukru. Dodaj jajko, 75 g cukru i 175 g masła. Zagnieć. Tortownicę (26 cm) wyłóż pergaminem. Ciasto rozwałkuj i wylep nim formę. Schładzaj 30 minut.
2. Resztę masła stop. Wymieszaj z twarogiem, 150 g cukru, 2 jajkami, 6 łyżkami soku z cytryny i proszkami budyniowymi. Dolej mleko. Całość przelej do tortownicy z ciastem. Piecz ok. 75 minut w 175˚C. Wystudź.
3. Śmietanę ubij z 100 g cukru. Dodaj mascarpone, 3 łyżki soku z cytryny, dżem i lekko ubij. Rozsmaruj na serniku. Schładzaj godzinę.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 120 minut
PORCJE: 16 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni





Placek kokosowy z kruszonką

SKŁADNIKI:

• 150 g gorzkiej czekolady • 400 g masła • 600 g mąki pszennej • 2 łyżki kakao bez cukru • 250 g cukru • 1 puszka (400 g) słodzonego mleka skondensowanego • 1 cukier waniliowy • 2 puszki (po 850 ml) moreli • 150 g wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę drobno posiekaj, stop z masłem. Mąkę wymieszaj z kakao, cukrem i cukrem waniliowym. Dodaj jeszcze ciepłą czekoladę z masłem. Składniki rozetrzyj palcami na kruszonkę. Blachę (32 x 39 cm) wyłóż papierem do pieczenia. Na spodzie równomiernie rozsyp połowę kruszonki. Wyrównaj i dociśnij dłonią. Wstaw do lodówki na minimum 30 minut.
2. Morele dobrze osącz, pokrój na niewielkie cząstki. Ułóż na schłodzonym spodzie. Skondensowane mleko wymieszaj z wiórkami kokosowymi. Rozsmaruj na owocach. Posyp pozostałą kruszonką. Piecz ok. 40 minut w 175˚C. Podaj, np. z bitą śmietaną.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut
PORCJE: 24 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni

Limonkowy wieniec z jagodami

SKŁADNIKI:

• 2 limonki • 230 g masła • 305 g drobnego cukru • 5 jajek • 300 g mąki pszennej • 4 łyżeczki proszku do pieczenia • 75 g jogurtu • 150 g rozmrożonych jagód • 15 g mąki ziemniaczanej • 2 żółtka • 300 g mascarpone • masło i mąka do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Z połowy jednej limonki zetrzyj skórkę (wcześniej ją dobrze umyj i wyparz), z dwóch wyciśnij sok. Utrzyj 200 g masła z 200 g cukru i skórką. Dodaj jajka, mąkę, proszek, jogurt i połowę soku z limonki, zmiksuj ciasto. Formę posmaruj masłem i oprósz mąką. Ciasto piecz ok. 40 minut w 175˚C.
2. Jagody gotuj 4 minuty z resztą soku. Zmiksuj. Dodaj 200 ml wody i 30 g cukru. Zagotuj. Zagęść mąką ziemniaczaną. Gotuj minutę. Dodaj żółtka, zmiksuj, połącz z 30 g masła. Zagotuj, mieszając. Przestudź. Ciasto rozetnij na 4 blaty. Przełóż 2/3 masy. Ser połącz z 75 g cukru. Dodaj 1/3 masy, przemieszaj. Posmaruj wieniec.



CZAS PRZYGOTOWANIA: 120 minut
PORCJE: 16 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni

eprasa.pl b786da44a1

Twój wiosenny przegląd zdrowia

Badania kontrolne należy wykonywać regularnie. Czy są takie, które szczególnie warto zrobić wiosną?



Wyniki badań koniecznie pokaż lekarzowi.

Aby w pełni odzyskać energię po zimie, dobrze jest sprawdzić, w jakiej kondycji jest organizm. Bywa teraz osłabiony i może sygnalizować dolegliwości, których nie było wcześniej. Wiosną warto wykonać podstawowe badania, jak morfologia, badanie ogólne moczu, poziom cukru we krwi, próby wątrobowe. Pokażą, w jakiej formie jest organizm. Co jeszcze?

Testy alergologiczne

Gdy wodnisty cieknący katar, napady kichania, męczący suchy kaszel utrzymują się powyżej tygodnia, raczej nie są oznaką przeziębienia, ale reakcją alergiczną na pyłące drzewa, krzewy czy trawy. Warto zrobić wtedy skórne punktowe testy alergologiczne – wykryją uczulenie na konkretne alergeny. Z tą wiedzą łatwiej dobrać plan leczenia.

Spirometria

Mając alergię na pyłki roślin, zwłaszcza gdy pojawiają się ataki duszność, kaszlu, warto sprawdzić, czy alergia nie przeszła w astmę. Astma alergiczna może występować okresowo, tylko w czasie pylenia uczulającej rośliny, a w pozostałych miesiącach już nie. Dzięki spirometrii można sprawdzić, jak pracują płuca. Rejestrowana jest ilość wdychanego i wydychanego powietrza oraz szybkość jego przepływu przez drogi oddechowe.

Gastroskopia

Wiosenne osłabienie odporności sprzyja aktywności bakterii Helicobacter pylori. Uszkadza ona błonę śluzową żołądka i odpowiada za rozwój wrzodów żołądka i dwunastnicy. Sygnałem jest ból pośrodku brzucha, poniżej mostka lub nad pępkiem, promieniujący w stronę łopatek i kręgosłupa. Przy podejrzeniu choroby wrzodowej najlepszym badaniem jest gastroskopia. Pozwala ona dokładnie obejrzeć i ocenić śluzówkę przełyku, żołądka i dwunastnicy.

TSH, hormony tarczycy

Wiosną warto też sprawdzić, czy tarczyca pracuje prawidłowo. Jest wrażliwa na zmiany pór roku, m.in. na zmiany temperatury powietrza, co może zaburzać wytwarzanie hormonów tarczycowych. Najlepiej oznaczyć we krwi poziom TSH i hormonów FT3 i FT4.

Lipidogram

Zimowa dieta zwykle jest „ciężka", jest w niej więcej tłustych dań, a ze względu na ograniczoną aktywność fizyczną kalorie nie są spalane wystarczająco efektywnie. To może spowodować wzrost złego cholesterolu i trójglicerydów, a tym samym większe ryzyko miażdżycy, zawału, udaru. Dlatego na wiosenną listę badań dobrze jest wpisać lipidogram.



Specjalista obejrzy zmiany dermatoskopem.

Warto też zbadać znamiona

- Do dermatologa najlepiej udać się wiosną, przed latem i wystawianiem skóry na słońce oraz jesienią po wakacyjnych słonecznych kąpielach. Możemy wtedy dokładnie porównać, czy i jak zmieniły się znamiona pod wpływem kontaktu skóry ze słońcem oraz czy pojawiły się jakieś nowe zmiany.
- Wiosną powinny badać znamiona szczególnie osoby będące w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na czerniaka, np. osoby o jasnej karnacji, dużej liczbie znamion barwnikowych czy mające przypadki raka skóry w rodzinie. Oprócz wizyt u dermatologa należy kontrolować regularnie znamiona podczas domowego samobadania.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL
eprasa.pl b786da44a1

WARTO WIEDZIEĆ

Sposoby na drgającą powiekę



To niegroźny, ale irytujący problem. Czas się go pozbyć. Drganie powieki najczęściej spowodowane jest stresem lub zmęczeniem, ale też niedoborami w organizmie. Te trzy sposoby pomogą ograniczyć „oczną” przypadłość.

- Po pierwsze – uzupełnij magnez. Najskuteczniejsze są preparaty z cytrynianem lub mleczanem magnezu, bo doskonale się wchłaniają.
- Po drugie – zmień dietę. Wyklucz kawę i używki, za to jedz produkty bogate w magnez i potas, takie jak banany, kakao, otręby pszenne, gorzka czekolada.
- Po trzecie – zadbaj o oczy. Nie siedź godzinami w telefonie czy przed ekranem komputera. Staraj się robić regularne przerwy i przynajmniej raz na 20 minut popatrz na zieleń za oknem.

ROŚLINNE RECEPTURY

Borowina na dolegliwości kobiece

Naturalny torfowy surowiec m.in. reguluje gospodarkę hormonalną. Dzięki zawartości związków estrogennych oraz substancji przeciwzapalnych, bakteriobójczych i ściągających, borowina wspiera leczenie dolegliwości ginekologicznych, łagodzi objawy menopauzy i przyspiesza regenerację po zabiegach.

- Wskazana jest w stanach zapalnych pochwy i przydatków oraz nadżerkach. A także po operacjach ginekologicznych.
- Stosuj nasiadówki (od pasa w dół). Rozpuść w wodzie kostkę torfową (wg instrukcji na opakowaniu) i usiądź w misce na 5 minut. Rób tak przez 10 dni co 4-5 tygodni. Nasiadówki z borowiny działają łagodnie. Ale już pełna kąpiel obciąża organizm – nie stosuj jej bez konsultacji z lekarzem.



DOMOWA FIZJOTERAPIA

Ćwiczenia na mocne nogi

Silne mięśnie w dolnych partiach ciała dają stabilność i zmniejszają ryzyko kontuzji podczas codziennych czynności. Warto regularnie wzmacniać nogi. Wcześniej wykonaj krótką rozgrzewkę.

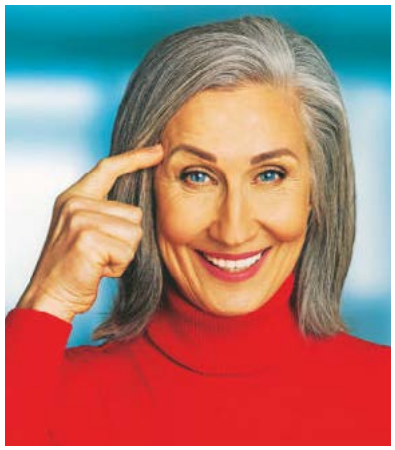


- Stań w lekkim rozkroku. Dłonie na biodrach. Unieś prawą nogę zgiętą w kolanie i przytrzymaj chwilę w górze. Opuść. Wykonaj to samo na drugą nogę. Całość powtórz 10 razy, odpocznij chwilę i wykonaj raz jeszcze po 10 razy.
- Wykonaj wykrok przed siebie prawą nogą (nie schodź niżej niż do momentu, gdy łydka i udo będą pod kątem prostym). Wróć do stania i zrób wykrok lewą nogą. Powtórz po 15 razy na stronę.

DONIESIENIA NAUKOWCÓW

Jak skutecznie odmłodzić mózg

Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego zauważyli, że z wiekiem w mózgu rośnie poziom białka FTL1, które osłabia połączenia między neuronami i pogarsza pamięć. By zachować równowagę biochemiczną mózgu, trzeba zadbać o dietę bogatą w antyoksydanty (np. jagody, zielone warzywa, orzechy). Głowa potrzebuje też sprzątania. Badacze opisali tzw. zjawisko zaburzonej proteostazy. To proces, który odpowiada za czyszczenie uszkodzonych białek w komórkach mózgu. Gdy system ten słabnie, w neuronalnych „zakamarkach” zaczynają się gromadzić cząsteczki utrudniające przekazywanie informacji. Najlepszym sposobem na oczyszczenie mózgu jest sen.



Fot.: Adobe Stock (4), arch./123RF/Picsel (3)

eprasa.pl b786da44a1

Chrup orzechy. Warto!

TOP 5

Są źródłem dobrych tłuszczów, białka i błonnika. Wystarczy garstka dziennie.



Można chrupać je jako przekąskę albo dodać np. do owsianki z owocami.

Wprawdzie każdy gatunek orzechów nieco inaczej smakuje i ma trochę inny skład, ale różnice nie są duże. Dlatego śmiało zamiast nerkowców, makadamia lub pekan możesz sięgać po rodzime orzechy laskowe lub włoskie. Oczywiście tamte też warto. To kwestia ceny i preferencji smakowych. Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca, aby codziennie spożywać ok. 30 g orzechów. Odpowiada to garstce. Traktujemy je jako przekąskę, zastępujemy nimi słodycze, dodajemy do sałatek, deserów.

1 Chronią serce. Naukowcy kanadyjscy wykazali po przebadaniu prawie 500 tys. osób, że jedzenie orzechów zmniejsza ryzyko zgonów sercowo-naczyniowych aż o 27 procent i zgonów wieńcowych o 30 procent. Składnikiem orzechów, który tak korzystnie działa na serce i naczynia krwionośne, są głównie kwasy tłuszczowe omega-3 i magnez.

2 Zmniejszają ryzyko cukrzycy typu 2. Orzechy mają bardzo niski indeks glikemiczny IG, który wynosi 15 i jest równy IG pomidorów czy brokułów. Z tego powodu orzechy nie tylko nie powodują wzrostu cukru we krwi i wyrzutu insuliny, ale nawet trochę chronią nas przed przecukrzeniem, gdy zjemy za dużo węglowodanów.

3 Wspierają układ pokarmowy. Błonnik w nich zawarty pobudza jelita do pracy. Orzechy warto nie tylko chrupać, ale też stosować nalewkę z zielonych orzechów włoskich – działa leczniczo na przewód pokarmowy. Ma właściwości przeciwpasożytnicze, bakteriobójcze, przeciwzapalne – łagodzi objawy nieżytu żołądka, zatrucia i biegunek.

4 Dobre w walce z cholesterolem. Regularne chrupanie orzechów sprawia, że naczynia krwionośne stają się mniej podatne na wytrącanie się cholesterolu. Poprawia się poziom frakcji HDL (dobrej), a obniża stężenie LDL (złej). Największy potencjał mają w tym zakresie migdały i orzechy laskowe.

5 Poprawiają pamięć. Bardzo dobrze wpływają na mózg. Poza tym, że wzmacniają pamięć i koncentrację, to zapobiegają chorobom degeneracyjnym układu nerwowego i pomagają zachować dobry nastrój. Za szczególnie cenne pod tym względem uważa się orzechy włoskie, brazylijskie i migdały.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Żurawina i termofor na kłopoty z pęcherzem

Jeśli dopadnie cię ta przykra dolegliwość, polecam mój sposób: w ciągu dnia piję sok z żurawiny lub jem suszone owoce bez cukru. Zawierają proantocyjanidyny – antybakteryjne związki, które skutecznie zapobiegają infekcjom dróg moczowych. Rozgrzewam też okolice pęcherza ciepłym termoforem.

Hanna z Białowieży

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



Gastrobonisan
Mieszanka ziołowa Ojca Grzegorza sprawdzi się w przypadku zgagi wywołanej refluksem i przy zapaleniu żołądka. Pomoże przy stanach zapalnych jelit. • Cena: 24 zł

Bergamil forte
Pomaga regulować cholesterol i tróglicerydy. Swoje działanie zawdzięcza m.in. ekstraktowi z owoców bergamoty. • Cena: ok. 35 zł





Demoxoft
Chusteczki łagodnie oczyszczają skórę powiek, ich brzegi oraz rzęsy. Zmniejszają świąd i pieczenie. Dla dorosłych i dzieci po 1. miesiącu życia. • Cena: 40 zł

ZADBAJ O SIEBIE

Możesz ograniczyć szumy uszne

Utrudniają koncentrację, pogarszają nastrój i sen. Warto skonsultować je z lekarzem, bo często są objawem problemów zdrowotnych. Poza leczeniam choroby właściwej, pomóc może redukcja stresu, rzucenie palenia, ograniczenie kawy, alkoholu, słonych przekąsek. Cisza nasila odczuwanie szumów: pomoże słuchanie np. dźwięków natury, a przy szumach spowodowanych niedosłuchem – aparat słuchowy.



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

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

eprasa.pl b786da44a1



Zbadaj swój słuch *bezpłatnie*

BEZ skierowania!

Masz tak wiele do usłyszenia.

Śpiew ptaków o poranku, szum morza w sierpniu,
ciepły głos bliskiej osoby.

Zadbaj o swój słuch już dzisiaj i umów się na **bezpłatne badanie słuchu** w Centrum Słuchu Audika.

Wybierz jeden z naszych **600 gabinetów** blisko Ciebie.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl

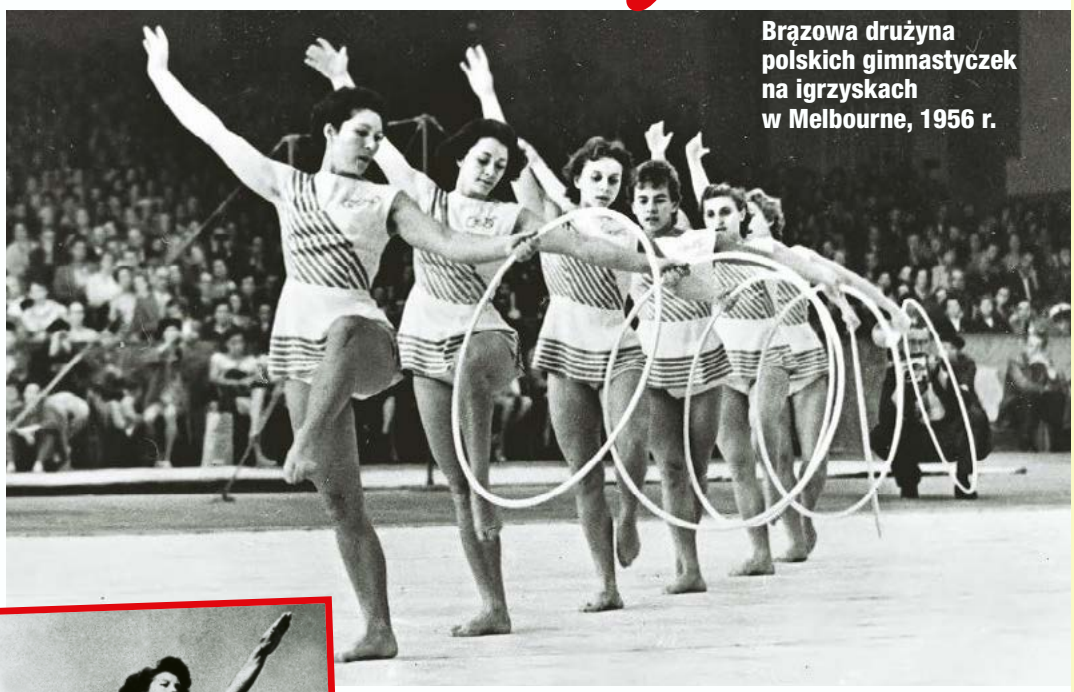
Audika

eprasa.pl b786da44a1

Helena Rakoczy

Znalazła radość życia

Miała 35 lat, gdy zdobyła medal olimpijski. Dziś 20-letnie gimnastyczki uznawane są za weteranki.



Brązowa drużyna polskich gimnastyczek na igrzyskach w Melbourne, 1956 r.

Wiatrem podszyta hala, przyrządy ustawione na drewnianej podłodze, gdzieniegdzie tylko materace ze skóry i włosia – a Helence w to graj! Jej pasję do gimnastyki przebijała tylko miłość do zajęć baletowych, lecz rodziców nie było na nie stać.

Ojciec tramwajarz, matka przy dzieciach, w ich mieszkaniu w Krakowie się nie przelewało. Sala gimnastyczna Towarzystwa „Sokół" była drugim domem Helenki. Musiała się wyróżniać, skoro to ją wyznaczono do wręczania kwiatów marszałkowi Piłsudskiemu, podczas jego wizytacji „Sokoła". Pierwszy medal, brązowy, wywiozła jako 16-latka ze zlotu „Sokołów" we Lwowie. W rozwijaniu kariery sportowej przeszkodził wrzesień 1939 r. – Wojna zabrała mi najlepsze sportowe lata – wspominała mrok okupacji.



Zawsze spokojna, skoncentrowana na tym co robi.

Powrót do sportu

– Po wojnie byłam mężatką, która spaceruje z wózkiem z małą córeczką... Namówiono mnie, abym stanęła do zawodów – wspominała. Wróciła do uprawiania gimnastyki. Już nie pod skrzydłami „Sokoła", bo nowa władza zacierała przedwojenne tradycje. Na powrót formy nie trzeba było długo czekać. W kraju nie miała sobie równych, chciała się sprawdzić na innych arenach. Mistrzostwa świata w Bazylei w 1950 r. były znakomitą okazją.

Helena Rakoczy zdobyła cztery złote medale. Sen się spełnił. – Grają polski hymn. Za mną koleżanki z biało-czerwoną flagą – wspominała. Zachwyceni gospodarze proponują jej reprezentowanie barw Szwajcarii, ona odmawia. W kraju euforia. – Tymczasem ja, jako osoba, która nie lubiła być wypychana do przodu, przeżywałam okropne męki".

Sukces sportsmenki z robotniczej rodziny władza rozgrywa propagandowo. Zwycięstwo jest dowodem na słuszność kierunku nowego ustroju, a o medalach Heleny zdecydowało „zastosowanie przodujących wzorów gimnastyki radzieckiej". Jej córka Ewa po latach oceniła tamten czas: – Na szczęście mama nigdy nie dała się skrzywdzić ideologicznie. Była bardzo pobożna. Zawsze stawała z medalikiem z Matką Boską na szyi. A miała rozmaite propozycje, nawet dotyczące zerwania małżeństwa.

„Miała ładną sylwetkę, długie nogi, jej występy cieszyły się wielkim uznaniem u kibiców i... sędziów"

Do igrzysk w Helsinkach w 1952 r. Helena trenuje jak szalona, po kilka godzin dziennie. Niestety kontuzja, naciągnięcie ścięgna i pęknięcie kości nadgarstka, pozwala jej tylko na zajęcie 47. miejsca w wieloboju.

Znów igrzyska

Ostatnią szansą na olimpijski medal były igrzyska w Melbourne. Drużyna polskich gimnastyczek z Rakoczy w składzie zdobyła brązowy medal za ćwiczenia zespołowe z przyrządem. W wieloboju Rakoczy była ósma.

W sumie wywalczyła ponad sto medali różnych imprez. Gdy zakończyła karierę, została trenerką, prowadziła polską ekipę na trzech igrzyskach. Lubiła maksymę: „Nie dlatego przestajemy się gimnastykować, że się starzejemy, lecz dlatego się starzejemy, że przestajemy się gimnastykować". Zmarła w 2014 r., w wieku 93 lat.

Fot.: PAP, Newspix.pl

eprasa.pl b786da44a1

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

nad mianownikiem
ryzykanctwo
bożek leśny
kościół pastora
poetycko o polu
z wędzidłem
faworyty
... owado-bójczy
odgłos kroków
górskie kolce
lowa lub Alaska
święcony w Wielką Sobotę
kształt jajka
bagienny opał
kielich króla
czarno-ziem
3 minuty na ringu
archaik
szerzy panikę
dostojeń-stwo, powaga
zakazany w Księdze Rodzaju
6
nie masz go nad Warsza-wiaka
3
efekt wypadku
gobelin
początek dnia
imadło
opryszek
z kodem poczto-wym
w parze z omegą
religia, wyznanie
popis diwy
przygotowuje dzieło do druku
1
baken, pława
zasięg działania
nad zlewem
przy kluczach
dawniej usypiał
w nim parasole
polowy mundur
tlenowy dla nurka
cieszy wydawcę
tkanina na stół
szacunek
zbudował ją Noe
posocznica
zbiór zasad
Sto lat!
szczyt sławy
płowy koń
gatunek liryczny
ryżowy trunek
symbol stylu
lokum krów
wydaje werdykt
cukrowy puch
niemowlę, szkrab
sztuczna tkanina
7
5
wesoła historyjka z dowcip-ną pointą
sedno sprawy
mięsień oddecho-wy
kiszony do sałatki
o tyczce
ustęp tekstu
helowiec
rzadko się odzywa
złoże żelaza
utwór żałobny, lament
tęczowy kamień
Fabia na szosie
władca
szkielet roweru
odpala dynamit
włoski likier
gotująca się woda
2
rumuński dżip
kończy litanię
po dzecie
4
Gapcio, Gburek i Nieśmia-łek
... miłości, nadziei

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

eprasa.pl b786da44a1

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- taniec z Francji (5)
- kocha tylko siebie (6)
- cierpiał męki (6)
- domena szatana (3)
- ostry chłód (4)
- umysł, rozum (4)
- uczniowska ściąga (4)
- dramat Mrożka (5)
- pochlebca (5)
- po styczniu (4)
- gatunek foki (5)
- niski stół (4)
- schronienie (4)
- miłośnik spektakli (9)
- na nim żagle (5)
- widowisko rewiowe (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca:
Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca:
Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

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

WYKREŚLANKA

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

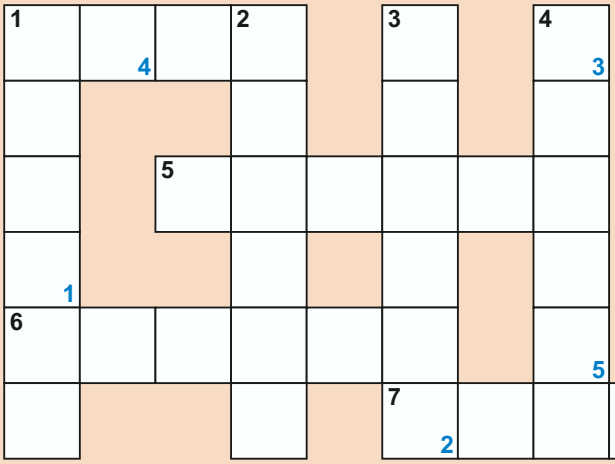
- DYSKURS
- KOLARZ
- MIESIĄC
- NAJAZD
- RUBIN
- STRAWA
- STRZELEC
- TABORET
- TREFL
- WANNA
- ZAKUP
- ZAMĘT

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

Rozwiązanie

Fot. Adobe Stock (2)

eprasa.pl b786da44a1



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:

1. ruch wód oceanu
5. część nogi konia
6. w ręku hejnalisty
7. z ekranem i projektorem

PIONOWO:

1. antonim krzywej
2. konstrukcja dachowa
3. duży tłuczek do kapusty
4. wódz Kozaków

1 2 3 4 5

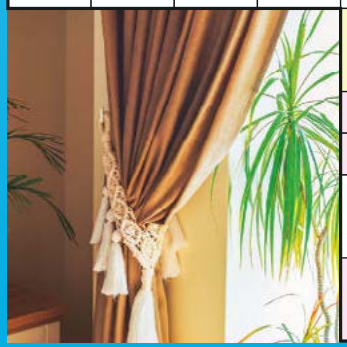
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

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

eprasa.pl b786da44a1

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

morska robota / pieśń Dawida
ział ogniem
samiec cyranki
silny koń roboczy
futrzany szal
rytownik / łamany w wigilijny wieczór
miękka, gładka tkanina
głos wróbelka
basen portowy
odgłos dzwonka
wlewane do bidonu
przecina rzędną / doznała obrażeń
baken, boja
szuwarowy ptak
pułap, sufit
8
kółko zębate
piękny, szybki koń
paciorki na szyi / trzyma szybę
2
Opel jak satelita
atrybut Apolla
luźny szyk bojowy piechoty
waga drogich kamieni
model Fiata
łóżko majtka
składnik mosiądzu
spaja blachy / kula ziemska
normy moralne
4
wyścigi jachtów / ogół nagród
zimą szczypie w uszy
sanki z kierownicą
okulary Stocha
7
waga towaru
tłoczy wodę
6
frazes
kobieta piękna i fatalna
rycerskie zawody
gliniany flet
polski bizon
olbrzymi głaz
opactwo / plasterek
dom Inuity
przeciwnik torysa
ochotnicza formacja wojskowa
fruwanie pod armatą
pieczona potrawa / manekin
ansa / gaduła
choroba zakaźna
biały napój / dobry gust
ma dwie belki
3
zużyty metal
na dziurze
1
... rycerski
praktyczna nauka zawodu
kawalerzysta / kuzyn żyrafy
część zwrotki
część długu
dopisuje głodnemu
rodzaj wiosła
posłanie borsuka
5
obwódka czapki majora
1000 kg
obok koguta
rozcieranie i ugniatanie ciała

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl b786da44a1

REKLAMA

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

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:

42 300 35 41

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

Tele Outlet – Znajdź okazję i dzwoń!

1. Mikrokamera monitoringowa

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



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



119 zł

5 x 4,5 x 4,5 cm

HD 1080P

WIFI

2. Rotor treningowy

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

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

Nakładki i pedały antypoślizgowe



169 zł

3. Paralizator cywilny z latarką

Pomoże Ci oświetlić drogę, a w sytuacji zagrożenia jedno kliknięcie przycisku może **zniechęcić potencjalnego napastnika,** dając Ci czas na **bezpieczne oddalenie się i wezwanie pomocy.** Świetnie sprawdza się jako dodatkowy element ochrony osobistej.

- Ładowany telefoniczną **ładowarką USB**
- W zestawie ładowarka i praktyczny pokrowiec

Miej zawsze pod ręką



87 zł

4. Enzymatyczne pałeczki udrażniające rury

Jeśli masz dość walki z **zapchanym zlewem, umywalką, wanną, prysznicem, wybijaniem kanalizacji** – włóż magiczną pałeczkę do odpływu! W przeciwieństwie do przestarzałych metod, pałeczki wbijają się w zator i rozpuszczają go od środka. Silne, naturalne enzymy mogą **w mig wyżreć brud, szlam i włosy blokujące odpływ.**

- **Bez wzywania fachowców**
- Naturalne enzymy neutralne dla rur i środowiska



12 szt. w opak.

67 zł



5. Żelazko parowe 3w1

Prasuje, odświeża i czyści ubrania – za jednym zamachem. Możesz **prasować w poziomie i pionie,** nie zdejmując ubrań z wieszaka! Technologia pozwala prasować bez ryzyka przypalenia i wybłyszczenia tkaniny.

- **Do wszystkich materiałów:** od jedwabiu po syntetyki
- Z łatwością **wyprasujesz najtrudniejsze zagniecenia:** przy guzikach, mankietach.
- Nakładka czyszcząca pomaga usunąć kurz, włosy i inne zabrudzenia

60 sek

Idealne do pościeli, obrusów i zasłon



89 zł

Nakładka prasująca

Nakładka czyszcząca

30 x 7 x 7 cm; 550 g

+ DODATKOWO miarka do wody

6. 7-sekundowy usuwacz rys z drewna *Fix It!*

Dobierz odcień zbliżony do drewna (jasny/ciemny), spryskaj i przetrzyj szmatką. Może wypełniać uszkodzenia i wyrównywać ubytki, przywracając przedmiotom dawny wygląd.

- **Możesz odnowić:** krzesło, szafę, podłogę, drzwi, stół
- **Powierzchnie:** lakierowane, nielakierowane, laminowane
- **Świetne dopasowanie:** do każdego drewna

2 buteleczki: do jasnego i ciemnego drewna

BEZ: stolarza, lakierowania, narzędzi!



7. Precise Pedi – 2 minutowy pedicure

Wystarczy ok. 1 minuta na każdą stopę, aby przywrócić jej miękkość, gładkość i zdrowy wygląd! Mikrokrystaliczne końcówki obracają się z prędkością 3000 obr./min, natychmiast usuwając szorstką skórę, zrogowacenia, odciski czy zgrubienia. Idealny do pięt, palców.

- Bezbolesny, ultradelikatny

Efekt jak z salonu!



Opatentowane końcówki z mikrokryształkami

8. Ekonomiczny perlator do kranu

Chciałbyś płacić niższe rachunki za wodę? Perlator z technologią mikrootworów ***EcoFlow* napowietrza i rozprasza wodę,** co pozwala zachować mocny strumień, jednocześnie mogąc przyczynić się do **zmniejszenia zużycia.** Wbudowany filtr antywapienny może pomagać w oczyszczaniu i **zmiękczaniu wody.**

Wodooszczędny perlator = 6 l/min

77 zł

- Mocny strumień **bez utraty ciśnienia**
- Do baterii kuchennej, umywalkowej i wannowej
- **Łatwy montaż** bez narzędzi



9. 23-funkcyjna krajalnica Premium

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

- **23 funkcje w jednym urządzeniu**
- Też do jajek, tarkowania serów
- Umyjesz w zmywarce

97 zł

Obieraczka GRATIS!



Cały zestaw mieści się do pudełka

10. Miniodkurzacz „Kurzojad"

Sprzątaj szybko i bez wysiłku! Miniodkurzacz **usunie paproszki** z wielu zakamarków! Wyposażony w technologię *ultra-clean* zasysa kurz, brud, okruchy, sierść. W zestawie **2 nakładki: płaska i szczotkowa,** do czyszczenia trudno dostępnych szczelin. Bezworkowy zbiornik z filtrem zapewnia komfort użytkowania.

- **Bezprzewodowy,** poręczny, ultralekki
- **Usuwa kurz i brud** z samochodu, mebli, żaluzji, kaloryferów



11. Automatyczny depilator do tkanin *SmartShave*

Zadbaj o ubrania w prosty sposób! Depilator z systemem automatycznego golenia *SmartShave* pomaga **usunąć zmechacenia, kłaczki i luźne nitki** bez niszczenia materiału. Daj swoim ubraniom nowe życie!

- **Ubrania, kanapy,** zasłony, tapicerki...
- Specjalna **osłona ostrzy pomaga chronić tkaniny** przed uszkodzeniem
- Zdejmowana komora na kłaczki – łatwe opróżnianie
- **Do prawie wszystkich tkanin,** od bawełny po jedwab!

PRAWIE JAK NOWE za jednym pociągnięciem!

89 zł



Ładowanie USB – nie wymaga baterii

12. Pas myjąco-masujący 2 w 1

Łatwo umyjesz nim całe ciało! Bez konieczności wyginania i wykręcania rąk! Wypustki mogą delikatnie usunąć brud, martwy naskórek oraz nadmiar sebum. Oczyścić pory i wygładzić skórę.

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

Dł. 60 cm, szer. 11 cm. Bez BPA

69 zł



Każdy produkt otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej.

42 300 35 41

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

Zajęte? Dzwoń ponownie!

Darmowa dostawa przy zakupie min. 4 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



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

27 IV PONIEDZIAŁEK

„(...) Kto nie wchodzi do owczarni przez bramę, ale wdziera się inną drogą, ten jest złodziejem i rozbójnikiem” J 10, 1

Ładne hasła, proste rozwiązania, zero wymagań – i człowiek daje się nabrać. Bo łatwo uwierzyć w coś, co nic nie kosztuje. Tyle że to właśnie tak działają złodzieje – obiecują życie, a zostawiają pustkę. Jezus nie sprzedaje tanich obietnic. Mówi: jest jedna droga – prawda i nawrócenie.

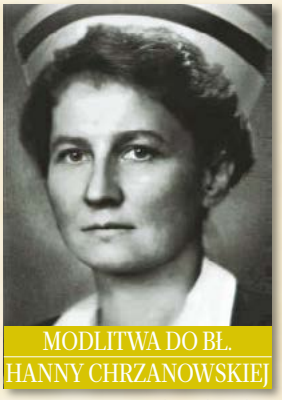


Patronka dnia: święta Zyta. Przez 42 lata była służącą w bogatym domu. Pościła o chlebie i wodzie, spała na gołej ziemi, chodziła bez obuwia.

28 IV WTOREK

„Wszystkie moje źródła są w tobie” Ps 87, 7

Ewangelia nie jest jedną z wielu dróg. Ona jest źródłem. Bez niej człowiek może mieć wszystko i jednocześnie być wewnętrznie martwy. Do źródła nie schodzi się z nurtem. Do źródła trzeba iść pod prąd. W praktyce codziennego życia, oznacza to sprzeciw wobec tego, co łatwe i powszechne, ale puste. Oznacza odwagę, by nie żyć tak jak wszyscy, jeśli „wszyscy” idą w stronę, która oddala od Boga. Masz odwagę iść pod prąd, żeby dotrzeć do źródła życia?



MODLITWA DO BŁ. HANNY CHRZANOWSKIEJ

Patronka dnia: błogosławiona Hanna Chrzanowska. Prekursorka pielęgniarstwa rodzinnego i parafialnego. Bliska współpracowniczka Karola Wojtyły.

Boże, Ty powołałeś błogosławioną Hannę do służby chorym, biednym, opuszczonym, daj, aby ta, która całym sercem odpowiedziała Twemu wezwaniu, swoim przykładem stale zachęcała nas do niesienia pomocy bliźnim. Amen.

29 IV ŚRODA

„(...) Weźcie na siebie moje jarzmo i uczcie się ode Mnie, (...) a znajdziecie ukojenie (...)” Mt 11, 28-29

Człowiek jest zmęczony. Czuje ciężar decyzji, błędów, relacji, które nie wyszły. Jezus mówi: „przyjdź do Mnie”. To nie jest ucieczka od ciężaru, ale zmiana tego, kto go niesie z Tobą. Bo jarzmo to dalej jarzmo. Ale kiedy niesiesz je z Nim, przestaje Cię łamać.

Patronka dnia: święta Katarzyna ze Sieny. Chrystus mistycznie ją zaślubił, dał jej obrączkę.



W imieniu Zbawiciela odważnie napominała papieży. Nawróciła wielu ludzi. Żyła 33 lata.

30 IV CZWARTEK

„Jezu Chryste, (...) przez krew swoją uwolniłeś nas od grzechów” por. Ap 1, 5

W perspektywie biblijnej krew oznacza życie oddane za innych. Grzech nie jest jedynie błędem moralnym, ale jest stanem zniewolenia, z którego człowiek nie potrafi się sam wyzwolić. Chrystus nie tylko wskazuje drogę wyjścia, ale sam staje się drogą, płacąc cenę życia. Przez zmartwychwstanie otwiera nową rzeczywistość: przejście do życia przemienionego, które nie podlega już śmierci.

Patron dnia: święty Pius V. Miał 15 lat, gdy wstąpił do dominikanów. Jako papież wydał wojnę rozpuście panującej w Rzymie.



Matka Boża tego chciała



W 1608 roku włoski zakonnik Julian Mancinelli modlił się żarliwie do Matki Bożej. Wyznał, że chciałby dodać do Litanii Loretańskiej jakieś nowe wezwanie, które ucieszyłoby Maryję. – To dlaczego mnie nie nazywasz Królową Korony Polskiej? – zapytała Matka Boża. Jak doszło do tego, że Maryję obwołano Królową Polski? Jej święto przypada 3 maja. W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Dlaczego Mnie nie nazywasz Królową Polski?...

Fot.: Adobe Stock (4), Wikipedia.org (3), YouTube.com/@Przez-Maryje-do-Jezusa

eprasa.pl b786da44a1



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



1 V PIĄTEK

„Ale Bóg wskrzesił Go z martwych, a On ukazywał się przez wiele dni tym, którzy z Nim razem poszli z Galilei do Jeruzalem, a teraz dają świadectwo o Nim przed ludem” J 13, 30-32

Jezus po swoim Zmartwychwstaniu, zanim czterdzieści dni później, na oczach apostołów został uniesiony do Nieba, ukazywał się uczniom. W Wieczerniku, w drodze do Emaus, nad Jeziorem Tyberiadzkim... Był z nimi, tak jak dziś jest z nami w sakramentach. W Eucharystii czeka na każdego człowieka, a drogą do Niego jest skrucha, nawrócenie i sakrament pojednania.

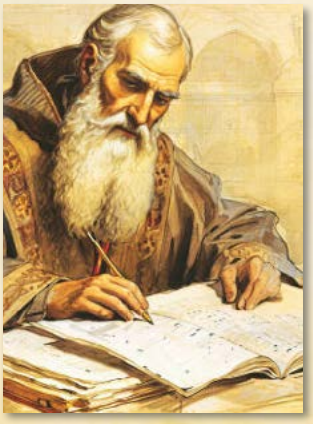


Patron dnia: święty Józef Rzemieślnik. Mąż Matki Bożej był cieślą, zarabiał na życie Świętej Rodziny pracą fizyczną, którą kochał i wykonywał bardzo rzetelnie. Warto prosić tego patrona o wstawiennictwo wtedy, gdy szukamy pracy.

2 V SOBOTA

„«Niewiasto, oto syn Twój». Następnie rzekł do ucznia: «Oto Matka twoja». I od tej godziny uczeń wziął Ją do siebie” J 19, 26-27

Pod krzyżem rodzi się nowa więź. Jezus nie zostawia swojej Matki samej, ale daje Ją człowiekowi. I nie zostawia człowieka samego – daje mu Matkę. To nie tylko gest troski o przyszłość Maryi, ale dar dla każdego ucznia. Św. Jan przyjął Ją do domu, serca, codzienności. Maryja uczy nas, jak trwać i nie uciekać spod krzyża. Bliskość Maryi nie polega na pobożnych słowach, ale na przyjęciu Jej do swojego życia – tak jak Jan. A czy Ty wziąłeś Ją do siebie?



Patron dnia: święty Atanazy. Świetnie wykształcony, dał się poznać jako zdecydowany przeciwnik arianizmu odrzucającego dogmat o Trójcy Świętej. Przyczynił się do potępienia tej herezji.

3 V NIEDZIELA



„Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie”

„(...) «A gdy odejdę i przygotuję wam miejsce, przyjdę powtórnie i zabiorę was do siebie, abyście i wy byli tam, gdzie Ja jestem. Znacie drogę, dokąd Ja idę». Odezwał się do Niego Tomasz: «Panie, nie wiemy, dokąd idziesz. Jak więc możemy znać drogę?» Odpowiedział mu Jezus: «Ja jestem drogą i prawdą, i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie (...)”? J 14, 1-12

Izabela Waszkiewicz: Gdy odejdę i przygotuję wam miejsce, przyjdę powtórnie i zabiorę was do siebie – co właściwie Jezus obiecuje?

Ks. Przemysław Kawecki: Jezus mówi konkretnie: odejdę, ale nie po to, żeby was zostawić; odejdę po to, żeby was do siebie przyprowadzić. Te słowa padają w atmosferze niepokoju, w wieczór przed męką. Uczniowie czują, że coś się kończy. Jezus zapowiada odejście, rozstanie, coś, czego oni jeszcze nie rozumieją. I nie mówi: „poradzicie sobie”, „bądźcie twardzi”, ale „zabiorę was do siebie”.

Tomasz mówi szczerze: nie wiemy, dokąd idziesz, więc jak możemy znać drogę? Często wyobrażamy sobie, że apostołowie chwytali wszystko w lot, a Ewangelia pokazuje, że choć szli za Jezusem i widzieli cuda, w kluczowych momentach gubili się, bo słowa Pana przekraczały ich wyobrażenia. Tomasz nie udaje, że rozumie, jego pytanie jest uczciwe. Człowiek chce, by Bóg podał mu jasny plan: co będzie jutro, za pięć lat, po śmierci. A Jezus nie daje instrukcji krok po kroku. Mówi: „Ja jestem drogą, prawdą i życiem”.

Czy te słowa są wezwaniem do decyzji: czy ja wierzę, że On naprawdę wystarczy? Tylko w Jezusie możemy zobaczyć obraz Boga. Niektórzy mówią: „wierzę po swojemu”, „każdy ma swoją drogę”. Wtedy łatwo zamienić objawienie na własną konstrukcję psychiczną. Jezus mówi jasno: jeśli chcesz dojść do Ojca, nie buduj sobie prywatnej drogi. Przyjdź przeze Mnie. Tak samo jak lekarz, który nie mówi choremu: „wybierz sobie dowolnie”, ale wskazuje konkretną terapię, bo wie, co leczy. Chrystus nie zawęża człowiekowi horyzontu. On go ocala od błądzenia.

eprasa.pl b786da44a1

Za głosem serca idź

Zainspirowana bluesową nutą rozmowa ojca z synem, „Kiedy byłem małym chłopcem", stała się jednym z najsłynniejszych polskich utworów.



Tadeusz Nalepa, ojciec polskiego bluesa i muzyczna legenda.

Kiedy byłem, kiedy byłem małym chłopcem hej.
Wziął mnie ojciec,
wziął mnie ojciec
i tak do mnie rzekł.
Najważniejsze,
co się czuje.
Słuchaj zawsze
głosu serca hej…

Słynne zdjęcie okładkowe: ojciec z synem Piotrem, który po latach poszedł w jego ślady i został muzykiem.

Gdy pewnego dnia w 1970 r. gitarzysta, bluesman Tadeusz Nalepa (†63) przyniósł autorowi tekstów Bogdanowi Loeblowi gotową melodię, nie zapowiadało się, że powstanie z tego wielki przebój. – To był surowy, prosty blues, bez fajerwerków. Ale prawdziwy blues powstaje dopiero wtedy, gdy nasyci się go własnymi emocjami – opowiadał tekściarz.

Wsłuchując się w tę przyniesioną melodię, myślał o swoim pięcioletnim synu Radku. – Był z niego taki uroczy rozrabiaka. Charakter chłopak odziedziczył po mnie – zwierzył się Loebl tygodnikowi „Na żywo". Emocje, które wówczas mu towarzyszyły, przelał na papier. Tak narodził się tekst, który był jak rozmowa ojca z dzieckiem, garść rad na dalsze życie.

Wziął gitarę i tak się zaczęło

Loebl odniósł się w tekście także do własnego dzieciństwa. Nie idealizował go, przeciwnie, pokazał je z całym bagażem szkolnych awantur i rodzicielskich reprymend. – Ja, jako chłopiec, wcale nie byłem lepszy. Rodziców często wzywano do szkoły, a ojciec robił mi wykłady – wspominał w „Na żywo".

Przekaz piosenki sprowadzał się do przesłania: słuchaj siebie, swego sumienia, które w bluesowej interpretacji brzmiało wyjątkowo szczerze. Żaden manifest ani moralitet, lecz ciepła, chociaż trochę gorzka, opowieść o dorastaniu i o tym, co naprawdę zostaje z dzieciństwa.

Piosenka trafiła na płytę „Blues" zespołu Breakout. Album słynie nie tylko z muzyki, lecz także z okładki, na której Tadeusz Nalepa trzyma za rękę kilkuletniego chłopca. Nie był to jednak Radek Loebl, lecz Piotrek – syn bluesmana i Miry Kubasińskiej, wokalistki zespołu i jego partnerki życiowej.

Dekady później Piotr Nalepa wyznał, że jako dziecko miał poczucie, że muzyka zabiera mu rodziców. – Gdy ruszali w trasę koncertową, podrzucali mnie najróżniejszym ciociom – mówił.

Chociaż dorastał w bluesowej rodzinie, długo nie chciał iść w ślady ojca. – W dzieciństwie nie marzyłem o tym, żeby zostać muzykiem. Nie chciałem grać, ale otaczały mnie instrumenty. Wziąłem do ręki gitarę i tak się zaczęło – wspominał junior.

Z czasem zaakceptował swą okładkową tożsamość. – Przestałem się buntować i grzecznie odpowiadam, że ten dzieciak to ja – oznajmił w wywiadzie. Po śmierci ojca, w 2007 r., zaczął organizować Breakout Festiwal – cykliczne wydarzenie, poświęcone pamięci Tadeusza Nalepy i Miry Kubasińskiej, a szerzej – polskiemu bluesowi. Do dziś wykonuje utwory ojca.

Przecież miał tę piosenkę

Syn Bogdana Loebla wybrał inną drogę. Wyjechał do Anglii, lecz wrócił do Polski, bo po latach zwyciężyła tęsknota za krajem. – Wiedząc, jak trudno żyje się w Polsce młodym ludziom, odradzałem mu powrót. Ale po siedmiu latach dopadła go nostalgia – powiedział Bogdan Loebl w „Na żywo". W ojczyźnie został nauczycielem języka angielskiego, założył rodzinę i ma córkę.

Czy Loebl senior dawał Radkowi takie rady, jakie padają w tekście? Nie. – Nie dostawałem takich od mojego ojca, więc sam nie udzielałem rad własnemu synowi. Poza tym nie potrzebował ich, bo przecież miał tę piosenkę – mówił tekściarz.

Fot.: East News (2)

eprasa.pl b786da44a1



Papież tuli dziewczynkę, która do niego podbiegła.



Ojciec Święty serdecznie witany w Gwinei Równikowej.

Przytulił Afrykę do serca

Podróż apostolska papieża po Czarnym Lądzie obfitowała w mocne, odważne i bezkompromisowe słowa Ojca Świętego. Nie zabrakło też pięknych gestów, które wyciskają łzy z oczu.

Świat jest niszczony przez garstkę tyranów trzymających władzę – takie mocne i na wskroś prawdziwe słowa wypowiedział Ojciec Święty podczas swojej wizyty w Kamerunie. A po chwili dodał, że nasz glob „wspierają niezliczone rzesze solidarnych braci i sióstr".

Wezwał też przywódców światowych do „zdecydowanej zmiany kursu", wskazując na poważne zaniedbania, których się dopuszczają.

– Przymykają oczy na fakt, że miliardy dolarów wydawane są na zabijanie, gdy brakuje środków na leczenie i edukację – wskazywał Ojciec Święty, do głębi przejęty trudnymi warunkami życia w Afryce. Mieszkańcom, z którymi spotykał się przez 11 dni, okazywał serce i wsparcie. Nie brakowało wzruszających chwil.

Cały świat obiegło nagranie, na którym widać, jak dziewczynka w granatowej sukience nagle, spontanicznie, kierowana porywem serca, zaczyna biec w stronę Leona XIV. Miało to miejsce po mszy, którą Ojciec Święty odprawił w Bamendzie w Kamerunie.

Papież już szykował się do wyjazdu, ale na widok zmierzającej w jego stronę dziewczynki, której nie zatrzymała ochrona, wyciągnął ręce i chwilę później dziecko znalazło się w jego ramionach. Ufnie przytuliło się do papieża, który na pożegnanie ofiarował mu różaniec.

> **„Świat jest niszczony przez garstkę tyranów"**

Podobnych scen chwytających za serce było podczas tej pielgrzymki znacznie więcej. Jak choćby w Angoli, w prowincji Lunda-Sul, która słynie z wydobycia diamentów, a jej mieszkańcy żyją tam w skrajnym ubóstwie – także z powodu grabieży ziem, których nie mogą uprawiać, bo powstają kopalnie diamentów. Ludzie, którzy z radością oczekiwali papieża, gromadzili się na dachach, pagórkach i trasie przejazdu białego papamobile. Uwagę mediów przykuł chłopiec w żółtych spodniach wytrwale biegnący wzdłuż trasy przejazdu. Machał przy tym radośnie do papieża, jakby chciał jak najdłużej cieszyć się tą wyjątkową chwilą.

Leon XIV podczas podróży po Czarnym Lądzie odwiedzał szpitale, by spotkać się z chorymi, głaskał i błogosławił dzieci. W sierocińcu wzruszony papież miał dla porzuconych dzieci serdeczne gesty i krzepiące słowa. – Wiem, że wielu z was przeszło przez trudne doświadczenia – powiedział papież i wlał w ich serca nadzieję. – Jesteście powołani do przyszłości wspanialszej niż wasze rany – mówił.



Odwiedzał też szpitale – tutaj błogosławi nowonarodzone dziecko i jego mamę.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Tylko Bóg wyzwala, tylko Jego Słowo otwiera ścieżki wolności, tylko Jego Duch czyni nas nowymi ludźmi"

Na czas pielgrzymki Leona XIV po Afryce przypadła pierwsza rocznica śmierci papieża Franciszka, który odszedł do Domu Ojca w Poniedziałek Wielkanocny 21 kwietnia 2025 roku. Podczas lotu z Angoli do Gwinei Równikowej Leon XIV w rozmowie z dziennikarzami, którzy towarzyszyli jego podróży apostolskiej, wspominał ciepło swojego poprzednika.

– Pozostawił i ofiarował tak wiele Kościołowi – poprzez swoje życie, swoje świadectwo, swoje słowo i swoje gesty. Przez to, co uczynił, żyjąc prawdziwie bliskością wobec najuboższych, najmniejszych, chorych, dzieci i osób starszych – tak pięknie mówił o Franciszku Leon XIV, który był jego bliskim współpracownikiem. – Darował tak wiele poprzez swoje życie i swoją bliskość wobec ubogich. Głosił orędzie miłosierdzia. Módlmy się, aby cieszył się miłosierdziem Pana – zaapelował Ojciec Święty.

Fot.: East News (3)

eprasa.pl b786da44a1

REKLAMA

NOWOŚĆ!

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

Piłowanie i cięcie nigdy nie było tak proste! Zadbaj o porządek w ogrodzie i na działce bez wysiłku dzięki minipilarce WoodRaptor PRO!

Ta pilarka w mig poradziła sobie z grubymi gałęziami i drewnem na opał. Nie spodziewałem się takiej mocy od tak małego sprzętu. Szczerze polecam!



WIOSENNA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

REWOLUCJA W OGRODZIE – 1H PRACY BEZ BENZYNY, KABLI I SPALIN!

Męczy Cię ręczne cięcie gałęzi, korzeni, desek i opału? Zapomnij o bólu rąk, ciężkich piłach spalinowych i kłopotliwych kablach plączących się pod nogami! Odkryj nową jakość pracy w ogrodzie z ultralekką pilarką akumulatorową, która przecina drewno w sekundy – bez wysiłku, benzyny, ograniczeń. Waży zaledwie 1,5 kg, a jej potężna moc pozwoli Ci na precyzyjne przycinanie, piłowanie i cięcie nawet najtwardszego drewna!

Mały rozmiar, potężna moc

Ręczne piłowanie zajmuje wieczność, a teraz możesz ciąć drewno 4 razy szybciej! Zaawansowany bezszczotkowy silnik nie wymaga konserwacji i zapewnia aż 10 razy dłuższą żywotność oraz 74% większą siłę cięcia niż tradycyjne narzędzia. Specjalna prowadnica redukuje opór podczas pracy, gwarantując płynne i kontrolowane cięcie drewna o grubości 8-12 cm. Efekt? Uporasz się z najtwardszymi konarami w kilka minut – a resztę dnia spędzisz tak, jak lubisz!

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

Nie musisz już potykać się o kable ani robić mieszanek do pił spalinowych. Wydajny akumulator litowo-jonowy zapewnia aż 45-60 minut nieprzerwanej pracy – jedno ładowanie wystarczy na uporządkowanie całego ogrodu czy działki. Możesz swobodnie poruszać się po posesji, sięgając do każdego zakątka.



Zetniesz gałęzie i grube konary – szybko, bezpiecznie i bez wysiłku



Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

Pilarka wyposażona jest w osłonę bezpieczeństwa, która chroni dłonie przed skaleczeniami oraz specjalnie zaprojektowany, antypoślizgowy uchwyt. Zapewnia on stabilny i wygodny chwyt oraz pełną kontrolę nad narzędziem. Prosta obsługa sprawia, że z pilarki może korzystać każdy – wystarczy nacisnąć przycisk i możesz rozpocząć pracę.

Koniec z męczącym piłowaniem

Kiedyś piłowanie gałęzi i opału oznaczało ból rąk i zmęczenie. Teraz możesz ciąć bez wysiłku, nawet jeśli masz słabszą siłę w dłoniach. Minipilarka WoodRaptor PRO waży tylko 1,5 kg – tyle co butelka wody! Dzięki lekkiej konstrukcji i łatwym manewrowaniu, jest idealna szczególnie dla seniorów do samodzielnej pracy wokół domu czy na działce.

Cięcie nigdy nie było tak proste!

Po co się męczyć, skoro możesz pracować szybko i komfortowo? Zamawiając pilarkę WoodRaptor PRO, otrzymasz **GRATIS** profesjonalne okulary ochronne. Oznacza to, że od razu jesteś w pełni przygotowany do pracy – nie musisz dokupywać żadnych dodatkowych elementów ani akcesoriów. **Zadzwoń i odbierz pilarkę w ramach wiosennej oferty!**

Wszystko, czego potrzebujesz do pracy, OTRZYMASZ W ZESTAWIE!

- **Pilarka jednoręczna WoodRaptor PRO**
- **Akumulator litowo-jonowy**
- **Ładowarka**
- **Klucz do regulacji**
- **Okulary ochronne GRATIS!**



Zadzwoń

a WoodRaptor PRO „zrobi robotę" za Ciebie!

Zadzwoń, aby otrzymać minipilarkę WoodRaptor PRO za **199 zł!**
Ta sprytna jednoręczna pilarka pomoże Ci bez wysiłku zadbać o porządek w ogrodzie i na działce!

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

42 300 35 27

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

Ekspresowa i bezpieczna dostawa prosto do rąk własnych – 23 zł!



Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

eprasa.pl b786da44a1