

MARTA KACZYŃSKA

Całe szczęście, że ma przy sobie synka...



ADAM WORONOWICZ

Obiecał! Tylko czy dotrzyma danego słowa?

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ✦ LUDZIE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 16 Cena 3,49 zł
13 kwietnia 2026 r. (w tym 8%VAT)



DOROTA I RADOSŁAW LISZEWSCY

Ich miłość wciąż jest taka młoda

Małgorzata Socha

Jak walczy o rodzinę?

BEATA KOZIDRAK

Serce rozdzierała tęsknota

Nawet nie chce myśleć o kolejnej rozłące...

NATALIA KUKULSKA



4 strony krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Sopot wiosną zachwyca



Pyszne, bo zrolowane

ZDROWIE

- PRZYPRAWY, KTÓRE OBNIŻĄ POZIOM CUKRU
- Nagietkowy sposób na piekące oczy
- Co robić, żeby codzienny stres nie odbierał nam ochoty do życia?

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 19.04.2026

eprasa.pl be05544775

Kiedy córka wyjechała do Londynu, mama tęskniła, ale nie chciała podcinać skrzydeł dziecku. Dziś jest szczęśliwa, że córka wróciła do domu.

Natalia Kukulska

Znowu ma ją blisko siebie



Odetchnęła z ulgą, bo cała trójka jej dzieci znów jest razem w rodzinnym domu.

Relacja matka–córka wcale do najprostszych nie należy. Zwłaszcza dla mnie... – pisała Natalia Kukulska (50) rok temu w maju, gdy jej starsza córka Anna obchodziła 20. urodziny. Choć dorosła już pociecha gwiazdy ukończyła szkoły muzyczne i jest niezwykle utalentowana, wciąż szuka swojej drogi.

Po maturze Ania przeprowadziła się do Wielkiej Brytanii, by studiować w renomowanej szkole musicalowej. To była spora rewolucja dla jej mamy, która najszczęśliwsza jest wtedy, gdy cała trójka jej dzieci jest blisko, w rodzinnym domu pod Warszawą. Mimo to wspierała córkę w tej decyzji. – Rodzice nie są po to, żeby podcinać dzieciom skrzydła – mówiła wokalistka.

Nowy etap w życiu

Jednak nauka w Londynie rozczarowała Annę i córka artystki postanowiła wrócić do domu. – Nie wytrzymała z różnych powodów – zdradza Natalia Kukulska.

Dziś jeden z nich jest już znany: Anna Dąbrówka chce związać swoją przyszłość z operą. – Jestem w Warszawie i skupiam się na nauce. Aktualnie mam lekcję śpiewu operowego – zapewnia dwudziestolatka.

Mama mocno trzyma kciuki za nowy etap w życiu ukochanej juniorki i ma już powody do dumy.

– Teraz chyba znowu szkoła ją wysyła na kolejny konkurs, bo poprzedni konkurs operowy wygrała. To było zaskoczenie dla nas wszystkich, ale i nauczycielka Kasia Trylnik bardzo mocno w nią wierzy. To był jej pierwszy konkurs w życiu, wyjechała i udało jej się – chwali Annę Natalia. Piosenkarka jest pewna, że powrót córki na stałe do domu pozwoli Ani rozwinąć skrzydła i spełnić swoje marzenie. Babcia, Anna Jantar, byłaby dumna!

Anna zrezygnowała ze szkoły w Londynie, by uczyć się śpiewu operowego w Warszawie.



Rodzina piosenkarki trzyma się razem.



Ania ma imię po słynnej babci, Annie Jantar. To zobowiązuje!

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

eprasa.pl be05544775



Marta Kaczyńska dzieci wychowuje w wartościach patriotycznych i chrześcijańskich.

Marta Kaczyńska-Zielińska

Uczy syna katolickiej tradycji



Synek Stanisław towarzyszył mamie w drodze na święcenie pokarmów w Wielką Sobotę.



Tata Stasia, Piotr Zieliński jest mężem Marty od 2018 roku.

Wielka Sobota w Sopocie była bardzo wietrzna, ale to nie przeszkodziło Marcie Kaczyńskiej-Zielińskiej (45) wybrać się z koszyczkiem ze święconką do pobliskiego kościoła św. Bernarda spacerem. Prawniczce towarzyszył najmłodszy synek – Stanisław Lech (9). Chłopiec, który rośnie jak na drożdżach i sięga mamie już prawie do ramion, chętnie maszerował do świątyni i toczył z rodzicielką ciekawe rozmowy. Marta bardzo chce, by syn nasiąkł tradycją katolicką i rozumiał jak ważne są święta Wielkanocne. Prawniczka niosła koszyczek przystrojony bukszpanem i przykryty białą serwetką. Stasiu doskonale wie, co symbolizuje jego zawartość. Kończył przecież katolickie przedszkole.

Mają bardzo bliską więź

Choć Marcie Kaczyńskiej nie towarzyszył tego dnia jej mąż, tata Stasia i tak czuła się szczęśliwa, że ma przy sobie synka. Jej córki Ewa (23) i Martyna (19) są już dorosłe i mają swój świat. Starsza od 3 lat mieszka aż w Korei Południowej, gdzie studiuje na Yonsei – to chrześcijański, prywatny uniwersytet badawczy z siedzibą w Seulu, i bardzo rzadko widzi się z mamą. A Martynka, która w tym roku będzie zdawać maturę, nie chce już towarzyszyć mamie tak chętnie jak kiedyś.

Dziś Stasiu wypełnia tę przestrzeń. Dzięki niemu prawniczka nie musi jeszcze przechodzić przez syndrom opuszczonego gniazda. Widać, że synek, którego mama wychowuje praktycznie samodzielnie, bo Piotr Zieliński na co dzień nie mieszka z nimi, jest z nią bardzo związany. Marta od małego zabierała chłopca na wspólne spacery na plac zabaw czy na plażę, gdzie spędzali godziny. Teraz wozi go do szkoły i na treningi tenisa ziemnego. W te święta również byli razem. I to jest dla prawniczki najważniejsze.

Fot.: Reporter (2), East News, Forum, Instagram.com/annadabrowka (2), Instagram.com/katarzyna_dowbor_official



Maciej Dowbor Jest ich „rodzynkiem”

Zaraz po świętach Joanna Koroniewska (47) podzieliła się uroczym, rodzinnym zdjęciem. – Cztery pokolenia kobiet i on. Nasz rodzynek – napisała z czułością o mężu, Macieju Dowborze (47). Rzeczywiście, dziennikarz był otoczony wianuszkiem kobiet – żoną, córkami, mamą i babcią. – Tyle bab, każda silna, każda wie najlepiej. Nie ma chłop lekko z nami – przyznała Joanna, dodając, że mąż na nudę nie może narzekać.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Najpiękniejszych chwil w życiu nie zaplanujesz. One przyjdą same.”

Oscar Wilde

eprasa.pl be05544775

Małgorzata Dzieci to nasz

Ostatnio przyznała, że w jej małżeństwie też zdarzają się kryzysowe momenty. – Nie ma idealnych związków – podkreśla.

Kilka dni temu w programie „Autentyczni" uroniła łzy. Nad wyraz szczere pytania zadawane przez osoby w spektrum autyzmu skłoniły ją do refleksji. – Rozczulają mnie najbardziej na świecie – w ogóle dzieci, nie tylko moje, wszystkie. Ja już mówię o dzieciach i płaczę. Wzruszyłam się... hasło „dziecko" jest dla mnie czymś tak wyjątkowym, podstawowym i fundamentalnym – wyznała Małgorzata Socha (45). Zwykle uśmiechnięta gwiazda z czerwonego dywanu pokazała się od innej strony – jako kobieta, żona i mama trójki pociech, która mierzy się z codziennością, ale i trudniejszymi momentami w swoim małżeństwie.

„Za każdym razem na nowo scala nas jeden cel, jakim są dzieci, rodzina"

Z każdego kryzysu wychodzimy silniejsi

W lipu 18 lat temu stanęli z Krzysztofem Wiśniewskim przed ołtarzem Kościoła Wniebowstąpienia NMP w Konstancinie-Jeziornie. Niedługo obchodzić będą kolejną rocznicę ślubu – piękny symbol trwałości, który nie oznacza jednak, że wszystko zawsze było łatwe. Aktorka nie lukruje rzeczywistości. – Nie ma idealnych związków i chyba z każdego kryzysu wychodzimy obronną ręką, bo coraz więcej dowiadujemy się nawet nie tyle o sobie, tylko o nas jako o parze – mówiła w programie. Świadomość, że oboje budują rodzinę, umacnia w nich jedność i bezpieczeństwo. – Najważniejsze, żebyśmy się dogadali, bo mamy takie poczucie, że to jest nasz wspólny cel, rodzina, dzieci. Myślę, że to nas absolutnie za każdym razem na nowo scala.

W jej słowach brzmi dojrzałość, bo przecież miłość nie polega na braku problemów, lecz na gotowości, by przez nie przechodzić razem. Małgorzatę i jej męża kryzys paradoksalnie jeszcze bardziej zbliża. Gwiazda nie korzystała z porad psychologa, a wszelkie trudności stara się rozwiązywać z ukochanym na bieżąco w rozmowie.

Dla aktorki weekendy są święte, bo zarezerwowane dla rodziny.



Z inżynierem Krzysztofem Wiśniewskim aktorka doczekała się trójki dzieci.

WRACAĆ DO TRADYCJI

W zeszłym roku Wielkanoc spędziła w Hiszpanii, biorąc udział w inscenizacji „Pasji". Tym razem odwiedziła z dziećmi Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu. – Było słońce, spokój, piękne miejsce, trochę polskiej tradycji, naszej kultury i korzeni, do których naprawdę warto wracać – relacjonowała.

Fot.: Akpa (2), East News, Reporter, Instagram.com/małgosia_socha (3), Instagram.com/pkrupinska

aprasa.pl

Socha wspólny cel





Ostatnio gościła w programie „Autentyczni" i nie kryła wzruszenia.

Urodziny każdego dziecka to dla małżonków wyjątkowa chwila i powód do świętowania.

Wyrosła w konserwatywnym domu. Rodzina nigdy nie była dla niej dodatkiem do życia zawodowego, a stanowiła jego centrum. To właśnie dla bliskich podejmowała decyzje, które nie zawsze były dla niej łatwe. Jedną z nich była rezygnacja z pracy w teatrze, który uwielbia. Nie podobało jej się życie w ciągłym biegu.

Nie chciała mijać się z dziećmi

– Zrozumiałam, kiedy urodziłam trzecie dziecko, że tak naprawdę, kiedy idę do pracy, moje dzieci wracają ze szkoły, z przedszkola i się totalnie mijamy i trochę brakowało mi tych wspólnych chwil, wieczorów, przytulania się, rozmów – opowiadała. Tęskniła za codziennością, która nie jest spektakularna, ale buduje najgłębsze więzi: wspólną zabawą, kolacją przy stole, wieczornym czytaniem bajek. Świadomie chciała być tu i teraz. – Weekendy są dla mnie święte... ja jestem dla nich zawsze na sto procent – dodała.

Jej historia to nie opowieść o perfekcyjnym małżeństwie, lecz o relacji, która dojrzewa. O związku, który przeszedł swoje momenty próby, ale przetrwał dzięki wspólnym wartościom. Małgorzata Socha jest jedną z najbardziej rozchwytywanych aktorek także w reklamie. I podkreśla, że fundamentem jej prężnie rozwijającej się kariery zawodowej jest właśnie udane życie osobiste.



W lipcu para obchodzić będzie już 18. rocznicę ślubu.

Hanna Bieluszko
Walczy o powrót do zdrowia



Hanna Bieluszko (71) znana z serialu „M jak miłość" przechodzi przez niezwykle trudny czas. Aktorka ciężko zachorowała i przeszła poważną operację. Obecnie jest hospitalizowana i czeka ją długa i bardzo kosztowna droga do odzyskania sprawności. Z pomocą ruszyła Fundacja Votum, organizując zbiórkę, która pomoże opłacić niezbędną rehabilitację. – Wie o zbiórce, jest bardzo poruszona odzewem i wsparciem, jakie jest jej okazywane. To bardzo ważne, bo wpływa bezpośrednio na jej nastrój, siły i wolę walki o powrót do sprawności i zdrowia – mówi przyjaciółka aktorki, scenarzystka Ilona Łepkowska (71).

Paulina Krupińska i Sebastian Karpiel-Bułecka
Ich wymarzony dom



Właśnie podzielili się na Instagramie zdjęciami z budowy swojego nowego domu. Paulina Krupińska (38) i Sebastian Karpiel-Bułecka (49), którzy wychowują dwójkę dzieci, Antoninę (10) i Jędrzeja (8), podkreślają, że tworzą przestrzeń z myślą przede wszystkim o rodzinie i spędzaniu wspólnego czasie. Ich willa zachwyca przestronnymi wnętrzami z wysokimi sufitami, solidną drewnianą konstrukcją i panoramicznymi oknami, które wpuszczają do środka naturalne światło i otwierają dom na górski krajobraz. Za projekt domu odpowiada sam Sebastian, który jest architektem.

Aleksandra Konieczna
Była przy nim do końca



Wybitna aktorka, laureatka trzech Orłów wypłakała wszystkie łzy w Wielki Piątek. W dzień śmierci Chrystusa zakończył bowiem swój ziemski żywot jej ojciec. – Skończyła się męka mojego taty. Na moich rękach – ujawniła Aleksandra Konieczna na Instagramie. W poruszającym wpisie 60-letnia aktorka wyznała, że po tym, co się wydarzyło nie ma siły już płakać, więc dobrze, że natura płacze deszczem. Jak się dowiedzieliśmy, tata artystki był stolarzem i to on zaszczepił w niej miłość do drzew. Aleksandra Konieczna poprosiła swoich fanów o wsparcie i modlitwę. Słowa pociechy płyną także ze strony kolegów po fachu.

eprasa.pl be05544775

Magdalena Lamparska

Rodzina to jej największa siła

Wiosenny wyjazd z bliskimi pozwolił aktorce naładować baterie i umocnić relacje z mężem i synami.



Beztroski czas nad oceanem zapadnie w pamięć całej rodzinie.



Małżonkowie cieszą się każdą wspólną chwilą.

Rodzinna wyprawa do Stanów Zjednoczonych to dla nich coś więcej niż tylko odkrywanie nowych miejsc i poszerzanie horyzontów. To czas bliskości, rozmów i odkrywania świata razem. Patrząc na kadry z wyjazdu, trudno nie zauważyć, że Magdalena Lamparska (38) spędzając czas z mężem Bartoszem Osumkiem (48) i synami – Tymoteuszem (10) i Stefanem (7) czuje się szczęśliwa i spokojna. Rodzina jest przecież jej największą siłą.

Mama też musi odpocząć

Kadry z rodzinnej wyprawy z pewnością też pozbawią argumentów tych, którzy krytykowali ją, gdy zaledwie dwa miesiące temu wyjechała w egzotyczną podróż bez bliskich. Wtedy w sieci szybko rozpętała się burza. Część internautów zarzucała jej, że „zostawiła" swoją rodzinę.

– Macierzyństwo jest bliskością. Jest dawaniem. Jest byciem potrzebną. Ale jest też zmęczeniem, przeciążeniem i potrzebą chwili ciszy. Czas dla matki to nie brak miłości. To troska. To sposób, by złapać oddech i wrócić spokojniej. Matka nie przestaje być kobietą. Ma prawo do granic i odpoczynku. Dbanie o siebie nie odbiera nic dzieciom. Daje im więcej, niż nam się wydaje – broniła swojej decyzji gwiazda.

Podkreśliła też, że hejt w jej stronę był całkowicie nieuzasadniony. – Mimo że wyjechałam na plan filmowy, a mogłam pojechać na tropikalną plażę, padają słowa: „wyjechała" i „zostawiła". Przecież nie zostawiłam. Tym poczuciem winy jesteśmy ciągle karmione. Życie się zmienia, stereotypy zostają – opisywała.

Dlatego nawet jeśli życie czasem wymaga rozłąki, to właśnie do bliskich wraca jak do bezpiecznej przystani. W domu jest mamą i żoną. Dla niej podanie obiadu mężowi to prosty gest, który ma wyrażać wdzięczność. Dobrze wie, że zawsze może na niego liczyć. Jej zawodowy sukces nie byłby możliwy bez tego wsparcia. – Gdyby nie mój mąż, to nie byłabym w tym momencie. On jest dla mnie pierwszym widzem. Wiem, że Bartek ceni moją odwagę i wolę ryzyka. Wspiera mnie nawet, gdy rola jest wymagająca i zmieniam się w niej całkowicie – podkreśla Magdalena.

Ma za co być wdzięczną

Mając takie życiowe zaplecze, Magdalena jest pewna, że wie, co w życiu ważne. Dostała przecież tak wiele. Pracę, którą uwielbia, dobrego partnera, cudowne dzieci, przyjaciół. Jest tak wiele rzeczy, za które dziękuje, że nawet kiedy czasem nachodzi aktorkę irytacja, stara się szybko ją przegonić. – Miłość, przyjaźń, rodzina, wdzięczność, szacunek, pokora i radość... Czasami żyjemy tym, co było, nie możemy się pogodzić z przeszłością albo zamartwiamy się przyszłością. Wydaje mi się, że warto właśnie pracować nad tym, żeby nie karmić się złymi rzeczami, żeby nie karmić się frustracją, rozczarowaniem, opiniami innych – powtarza i z miłością wzmacnia więzi z bliskimi.

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



Kamil Stoch nie kryje, że wiara jest dla niego najważniejsza.

Kamil Stoch

Bóg na pierwszym miejscu!

Skoczek narciarski, który właśnie zakończył karierę, kolejny raz dał piękne świadectwo wiary. Przed startem w konkursie w Planicy Kamil Stoch (38) wziął udział w spotkaniu z kibicami, podczas którego ktoś zapytał go, jakimi wartościami się kieruje. – Ja się całe życie zastanawiam, co jest najważniejsze. Myślę, że na pierwszym miejscu zawsze jest Bóg i cokolwiek by się nie działo, On zawsze jest i to od nas zależy, czy Go przyjmiemy, czy nie. Oczywiście na drugim miejscu jest rodzina i najbliższe osoby, i to powinniśmy pielęgnować zawsze, żebyśmy mieli dla nich czas – odpowiedział sportowiec.

eprasa.pl be05544775

Tomasz Karolak i Viola Kołakowska

Wielkanoc w Watykanie

Mają za sobą wiele burz, ale w ich życiu znów zaświeciło słońce

Prawdziwa miłość wszystko zwycięży. Tomasz Karolak (54) i Viola Kołakowska (48) coraz mocniej to udowadniają. Niedawną Wielkanoc, razem z dziećmi: córką Leną (18) i synem Leonem (13) spędzili w Rzymie. – Wspólny wyjazd bardzo ich wzmocnił i pokazał, że są dla siebie ważni – mówi nam osoba z ich otoczenia.

Rozstania i powroty

Aktor lubi przeżywać ten świąteczny czas w wyjątkowych miejscach. Kilka razy spędzał go w Wadowicach, a teraz przyszedł czas na Rzym: święcenie pokarmów w Watykanie i mszę w wielkanocny poranek prowadzoną przez Ojca Świętego. – Zależy mu, żeby całą rodziną modlili się o wspólną przyszłość, żeby wszyscy byli razem – zdradza nasz rozmówca.

Historia związku Tomasza i Violi to kronika ciągłych rozstań i powrotów. Poznali się w 2006 roku na planie „Kryminalnych". Kiedy na świecie pojawiły się dzieci, aktor oświadczył się partnerce na deskach swojego teatru IMKA. I gdy wszyscy gorączkowo czekali na datę ślubu, doszło do kolejnego rozstania. A potem znów się schodzili i oddalali od siebie. Jednak ostatnio zadeklarowali, że chcą być razem. Na poważnie.

Niech tak się stanie

Menadżer aktora, Mikołaj Jakubowski, twierdzi, że to skomplikowana relacja. – Ale wszystko zmierza jednak w dobrą stronę, ku jej odbudowie. W planach są wspólne wyjazdy i pełne skupienie na rodzinie. Oboje dążą do stabilizacji, chcą razem budować swoją przyszłość – zapewnił.

Świąteczna podróż do Watykanu jest tego najlepszym dowodem. Widać, że Tomasz Karolak i Viola Kołakowska pragną, by w ich życiu zapanował spokój i harmonia. I robią wszystko, by tak stało.



Po tym, jak wyjaśnili sobie co w ich relacji było bolesne i trudne, postanowili znów zawalczyć o związek.



Oświadczyny przyjęte, ale to było dziesięć lat temu. Ponoć para coraz częściej mówi o ślubie.

REKLAMA

Kolagenowa pielęgnacja anti-ageing, oparta o najlepsze, sprawdzone składniki aktywne. Bardzo bogate i odżywcze formuły, przeznaczone do każdego typu cery, także wrażliwej.

SORAYA
COLLAGEN EXPERT



- Nawilżenie i rewitalizacja cery
- Poprawa jędrności i elastyczności skóry, wygładzenie zmarszczek
- Odbudowa i regeneracja bariery hydrolipidowej

KOSMETYKI DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW Biedronka

eprasa.pl be05544775

Mama zawsze była



Karolina Wajda mówi o wielkiej miłości i szacunku do matki i niezmiennym smutku po śmierci ojca.

Nie umie mówić w czasie przeszłym o ojcu zmarłym dekadę temu. I troszczy się o matkę, żeby jak najdłużej cieszyć się jej miłością.

Od dziecka zdawała sobie sprawę, że ma niezwykłych rodziców. – Nawet było to dla mnie obciążeniem, bo mama mówiła, że nie mogę się źle zachowywać, bo przyniosę wstyd tacie. Czy żyłam w jego cieniu? Raczej w blasku – wspomina Karolina Wajda (59).

Gdy się urodziła, jej matka miała status jednej z największych gwiazd filmu. Ale Beata Tyszkiewicz (87) była gotowa zrezygnować ze swych ambicji, jeśli wymagałoby tego Karoliny, a potem też jej młodszej o dziesięć lat siostry Wiktorii, szczęście.

„Nigdy nie widziałam mamy bezradnej, bezsilnej. Zawsze wiedziałam, że jej nie dorównam”

– Moje życie polega na tym, żeby odgadywać marzenia córek i pomagać im je realizować – wyznała aktorka. – Rzucę wszystko, żeby być przy nich, gdy mnie potrzebują.

Zawsze były bardzo blisko

Karolina Wajda podkreśla, że matka, chociaż zapracowana, zawsze miała dla niej czas. Zabierała ją na plany filmowe, jeździły na wakacje. Żeby móc układać córkę do snu, Beata Tyszkiewicz zrezygnowała z gry w teatrze. – Bo nie mogłam sobie pozwolić na nieobecność w domu do późnego wieczora – wyjaśniała.

– Byłyśmy blisko i nadal tak jest – mówi Karolina. – Łączy nas więź matki z córką i przyjaźń. Teraz to ja się o nią troszczę.

Rodzice rozstali się, gdy była mała. Ojciec, reżyser Andrzej Wajda (†90), regularnie ją odwiedzał, a gdy kupił dom, spędzała tam weekendy i święta. – Został mi po nim wspaniały dworek w Głuchach. Żałuję, że mama nie chce tam ze mną mieszkać – mówi.

Nigdy nie dorówna matce

Beata Tyszkiewicz wie, że jest autorytetem dla córki. Otrzymany od niej przed laty piękny list aktorka przechowuje jak relikwię. – Dziękuję ci za to, że najpiękniejsze, co w życiu widziałam, począwszy od biedronki, a skończywszy na Paryżu, ty mi pokazałaś – napisała Karolina. – Za to, że gdy patrzę na ciebie, wierzę

WDZIĘCZNA

Karolina Wajda uważa, że nadszedł czas, żeby odwdzięczyła się ukochanej matce za miłość, wszystkie lekcje życia, poświęcenie i za całe dobro, jakiego od niej doświadczyła, i żeby teraz to ona zatroszczyła się o rodzicielkę.



Beata Tyszkiewicz i Andrzej Wajda tworzyli jedno z najsłynniejszych małżeństw polskiego kina.

epresa.pl be05544775

autorytetem



Beata Tyszkiewicz z córkami Karoliną i Wiktorią. Wszystkie trzy są sobie bardzo bliskie.

w Boga i czuję się lepsza. I za ojca, którego mi wybrałaś.

– Mama zawsze była dla mnie największym autorytetem – potwierdza Karolina Wajda. – Nigdy nie widziałam jej bezradnej, bezsilnej. Zawsze wiedziałam, że jej nie dorównam. Nie dlatego, że jest wspaniałą aktorką i piękną kobietą, ale w jej człowieczeństwie.

Pytana, jakie zasady wpoiła jej matka, wymienia: lojalność wobec bliskich, uczciwość i wierność samej sobie. – Uczyła mnie też odważnie stawiać czoła światu. To chyba największe wyzwanie: pozostać dobrym, nawet gdy otacza nas zło – dodaje.



Bardzo brakuje jej ojca. Dekadę po jego śmierci wciąż za nim tęskni.

Bez agresji i bez histerii

Podziwia niezmiennie matczyne metody wychowawcze. – Mama nie łamała charakterów mojego i siostry, lecz umiejętnie nakłaniała nas do pewnych rzeczy. Wyraźnie określała granice, co nam wolno, a czego nie, i była w tym konsekwentna. Paradoksalnie to mi dawało poczucie bezpieczeństwa – wspomina córka.

A czego nie było im wolno? – Nie mogłyśmy chodzić do szkoły ubrane jak papugi, nie mogłyśmy wracać późno, nie wolno nam było okazywać agresji i histeryzować – wylicza. – W domu miał być zawsze spokój.

Nie ukrywa, że bardzo brakuje jej rozmów z ojcem i że ogromnie za nim tęskni. – Codziennie myślę o tacie, nie umiem mówić o nim w czasie przeszłym – wyznaje.

Fot.: Forum (2), East News, Czesław Czapliński/FOTONOVA

REKLAMA



eprasa.pl be05544775

Adam Woronowicz

Walczę o szczęście ka

Od dwudziestu lat każdego roku występuje w co najmniej kilku produkcjach. Ale, choć praca zabiera mu gros czasu, zawsze znajduje go dla najbliższych.

Uwielbia swój zawód, ale to rodzina jest dla niego zawsze na pierwszym miejscu. Adam Woronowicz (52) opowiada nam, jak rodzice zareagowali, gdy wybrał zawód i o jakiej „karierze" myślał zanim zdecydował się na aktorstwo.

Rodzice chcieli, żeby został Pan aktorem?

W żadnym wypadku. Nie mieli pomysłu na moje życie. Podobnie jak ja nie mam pomysłu na życie moich dzieci. To one same wybiorą, jaką drogą będą chciały pójść. Ja nie odziedziczyłem cukierni, ani piekarni, żeby kontynuować rodzinne tradycje. Moja droga do zawodu aktorskiego nie przypominała autostrady, była dość kręta. W podstawówce nawet do głowy by mi nie przyszło, że mógłbym zostać aktorem. Przełom nastąpił dopiero w liceum w Starosielcach za sprawą polonistki, profesor Sytnik, która kochała teatr. Ona zaraziła mnie miłością do sztuki. Wierzyła w nas.

Do szkoły teatralnej zdał Pan za pierwszym razem?

Tak w sumie było. Nie dostałem się do Łodzi, ale zdałem egzamin do warszawskiej szkoły teatralnej. Zdecydowałem się studiować aktorstwo po obejrzeniu spektaklu „Mistrz i Małgorzata" Michaiła Bułhakowa w Teatrze Współczesnym. Ta sztuka wywarła na mnie ogromne wrażenie, byłem jak zaczarowany. Odebrałem ją wszystkimi zmysłami. Pomyślałem sobie, że też chciałbym grać. I poszedłem za moimi marzeniami. Do szkoły aktorskiej dostaliśmy się dużą grupą, wszyscy byliśmy podopiecznymi Tosi Sokołowskiej z teatru Klaps w Białymstoku.

Co Pana zdaniem jest najważniejsze w zawodzie aktora?

Pokora. Użyteczność. Tak się składa, że zagrałem mnóstwo różnorodnych ról, raz szefa gangu, bandytę, a za chwilę świętego. Role kochanków przyszły do mnie po pięćdziesiątce. Życie nauczyło mnie, żeby nie przyzwyczajać się do żadnej z postaci, które do tej pory zagrałem. Trzeba być na tyle otwartym i kreatywnym, żeby ciągle się zmieniać. Nie można osiąść na laurach, tyl-

Fot.: Akpa, East News, materiały prasowe/z filmu „Popiełuszko. Wolność jest w nas", Bartosz Krupa/TVN

Reżyserzy uwielbiają z nim pracować, bo jest człowiekiem niezwykle zdyscyplinowanym i pokornym.



Przyszłą żonę Agnieszkę poznał w 1999 roku w kościele podczas wielkopiątkowej Liturgii Męki Pańskiej.

BYĆ KSIĘDZEM

Miałem taki pomysł. Wychowywałem się w religijnym środowisku. Byłem ministrantem jak większość kolegów. Część służyła w kościele, a część w cerkwi. Potem odkryłem, że pociąga mnie aktorstwo i poświęciłem się tej profesji – mówi.

eprasa.pl tel. 22 ...

o swoje
ażdego dnia



Sławę i rozpoznawalność przyniosła mu główna rola w filmie Rafała Wieczyńskiego „Popiełuszko. Wolność jest w nas”.



Swój talent komediowy prezentował m.in. w serialu „Klara”.

ko cały czas szukać, patrzeć i uczyć się nowych rzeczy. W każdej roli wydobywam z siebie inne emocje.

Zagrał Pan wiele wyrazistych ról. Trudno jest po zakończeniu zdjęć wyjść z roli?
Zawsze trzeba to zrobić. Nie bardzo wierzę też w wymyślanie postaci. Wszystko zaczyna się od tekstu. Bo to nie jest tak, że siadam i wyobrażam sobie, że teraz zagram coś takiego albo innego. To zawsze wynika ze scenariuszy, które dostaję. To one nakreślają daną postać.

Trudno było zagrać rolę Jerzego Popiełuszki, charyzmatycznego księdza, kapelana Solidarności?
Początki nie były łatwe. Wszystko zaczęło się od charakteryzacji. Musiano uzupełnić mi włosy, uwydatnić usta. Ktoś wymyślił, że mógłbym zrobić sobie przeszczep włosów w Turcji. Dostałem nawet propozycję, by zostać twarzą takiej kliniki, w której wykonuje się tego rodzaju zabiegi (śmiech). Pozostałem jednak przy swojej fryzurze. Potem trzeba było poznać osobowość księdza. Dużo palił, pił duże ilości kawy. Rozmawiałem z jego znajomymi. Pojechaliśmy nawet do pani Marianny jego matki. I tak krok po kroku budowałem postać kapłana.

Ale często także trafiają się Panu role komediowe. Polacy uwielbiają filmy z cyklu „Teściowie” z Pana udziałem, będzie kolejna część?
Ta komedia oparta na sztuce teatralnej Marka Modzelewskiego jest tak życiowa i mądra, że na pewno będzie kontynuowana. Z pewnością powstanie czwarta część. Wiele osób na nią czeka, a ja chętnie w niej zagram.

Ale przecież nie samą pracą człowiek żyje. Rodzina jest chyba dla Pana bardzo ważna?
Najważniejsza. Moja żona, Agnieszka jest dla mnie wielkim wsparciem. Wszystko co robię, robię dla niej i dla naszych dzieci, dla rodziny. Dużo pracuję, często wyjeżdżam na plany filmowe, ale wiem, że ona jest i zawsze na mnie czeka. Spędzanie czasu z dziećmi, wspólne kolacje czy wyjście do kina to dla mnie priorytet. Miłość to nie jest emocja, to coś, co trzeba pielęgnować. Walczę o swoje szczęście każdego dnia. Walczę z pokusami, ze zmęczeniem, ze strachem przed przyszłością. Moja najstarsza córka Karolina nie poszła w kierunku aktorstwa i ja to szanuję. Wybrała studia, które ją najbardziej interesują.

Podobno żonę poznał Pan w Wielkanoc?
Faktycznie tak było. W Wielki Piątek 1999 roku przyjechałem na święta Wielkanocne w rodzinnie strony. Modliłem się w jednym z białostockich kościołów i wtedy zauważyłem siostrę mojego przyjaciela. Stała niedaleko mnie, a ja pomyślałem sobie, że ta dziewczyna... zostanie moją żoną. Zacząłem bywać w domu kolegi, aż w końcu odważyłem się zaprosić ją na randkę. Niedługo potem się pobraliśmy. I wspólnie mierzymy się z problemami życia.

Uważa Pan, że kobiety są silniejsze od mężczyzn?
Myślę, że tak. W filmie „Baby są jakieś inne” Marka Koterskiego, w którym zagrałem Adasia Miauczyńskiego, w sposób sarkastyczny zostały przedstawione stereotypowe opinie na temat relacji damsko-męskich. Nie umiemy żyć bez kobiet, a one coraz częściej bez nas tak. Chyba przegrywamy te walkę płci. Nie potrafimy odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Z drugiej strony kobiety są fascynujące. Możemy się od nich wiele nauczyć.

A gdy wreszcie ma Pan trochę czasu dla siebie, to gdzie Pan lubi wypoczywać?
Nie relaksuje mnie wizyta na siłowni, w solarium ani w spa. Dobrze się czuję z dala od zgiełku. Lubię ciszę. Jakiś czas temu odpoczywałem w Krynicy. Zdarzyło mi się też zwiedzić Tajlandię. Ale generalnie najlepiej odpoczywam w miejscach, w których nie jestem rozpoznawany. Wtedy cieszę się towarzystwem swoich bliskich. I odczuwam spokój. Ładuję akumulatory. Za nami święta Wielkanocne. Celebrowałem je z rodziną.

Rozmawiała Iwona Rojek

eprasa.pl be05544775

Przeżywają drugą młod

Jednym głosem deklarują, że wciąż są w sobie zakochani, jakby poznali się wczoraj. I tak już od ponad trzech dekad!

Ich drogi skrzyżowały się w kwietniu 1992 roku na jednej z dyskotek niedaleko Augustowa, gdzie przetańczyli całą noc. Radosław (49) i Dorota (49) Liszewscy mieli wówczas po 16 lat, lecz przeczucie podpowiadało im, że są dla siebie stworzeni i będą ze sobą do końca swych dni. Intuicja ich nie zawiodła i dziś uchodzą za wzorową wręcz parę: doskonale się dogadują, w ich domu nie ma mowy o kłótniach, nie uznają też cichych dni, które wprowadzają niepotrzebny ferment i napięcie w związku.



Lider grupy Weekend jest niekwestionowaną gwiazdą muzycznej sceny.

Nie nudzimy się w swoim towarzystwie

– Radek jest cholerykiem, szybko się denerwuje, ale równie szybko złość mu przechodzi. Kocham go jeszcze bardziej za to, że przez te wszystkie wspólne lata się nie zmienił – mówi o mężu Dorota Liszewska, która jest pierwszą i jedyną kobietą w życiu gwiazdora disco polo. I najważniejszą dla niego osobą, bez której on nie wyobraża sobie życia.

– Jest moją żoną, kochanką i kumpelą. Nigdy nie nudzimy się w swoim towarzystwie. Dorota codziennie mnie czymś zaskakuje, uwielbiam jej poczucie humoru, inteligencję i umiejętność zapanowania nad każdą, nawet najtrudniejszą sytuacją. Jesteśmy w sobie zakochani tak, jakbyśmy poznali się wczoraj! – przyznaje lider zespołu Weekend, któremu zawsze rozbawiały plotki, że w jego związku nie jest tak idealnie, jak mogłoby się wydawać.

– Dorota jest taka, jaka powinna być żona: czuła, opiekuńcza, kochana, rodzinna. Wspiera mnie, zawsze mogę na nią liczyć – zwierza się twórca przeboju „Ona tańczy dla mnie". I dodaje, że to dzięki ukochanej szybko wszedł w dorosłe życie, jednak stanął na wysokości zadania, żeby utrzymać rodzinę.

Kiedy po 3 latach znajomości dowiedział się, że jego dziewczyna jest w ciąży, nie wahał się bowiem ani chwili. Przyjechał do Doroty ze swoimi rodzicami z ogromnym bukietem kwiatów i pierścionkiem zaręczynowym, a potem poprosił ją o rękę. – To był jeden z najpiękniejszych i najszczęśliwszych dni w moim życiu – wspominał muzyk, który po ślubie zamieszkał w rodzinnym domu panny młodej, później wynajęli niewielkie lokum, a dziś mieszkają w przestronnej rezydencji w Sejnach, która jest dla nich bezpieczną i szczęśliwą przystanią.

Dostaję od żony wszystko to, co najlepsze

– Na początku małżeństwa, jak zaczęliśmy się docierać, postanowiliśmy, że będziemy mówić otwarcie o tym, co nas boli. Cały czas dużo rozmawiamy i może właśnie to jest kluczem naszego sukcesu – zdradziła kiedyś pani Dorota i dodała, że będąc świeżo upieczoną małżonką, było jej dosyć ciężko, bo ukochany ciągle był w trasie, ona zaś z poświęceniem zajęła się wychowaniem dwóch synów, zajmowała domem, ogarniając wszystkie kwestie rodzinne. Nie miała jednak pretensji, że jej Radek bywał w domu gościem, gdyż zdawała sobie sprawę, że to muzyka jest jego największą pasją. Sam Radosław Liszewski zdradza, że wbrew powszechnej opinii jest zdeklarowanym domatorem.

– Mamy pięknie poukładane życie i można śmiało powiedzieć, że przeżywamy teraz drugą młodość. A ja dostaję od Doroty wszystko to, co najlepsze. To dzięki niej budzę się każdego ranka z szerokim uśmiechem! – podkreśla muzyk.



Choć twierdzą, że nie mają recepty na udany związek, od 31 lat są szczęśliwym małżeństwem.

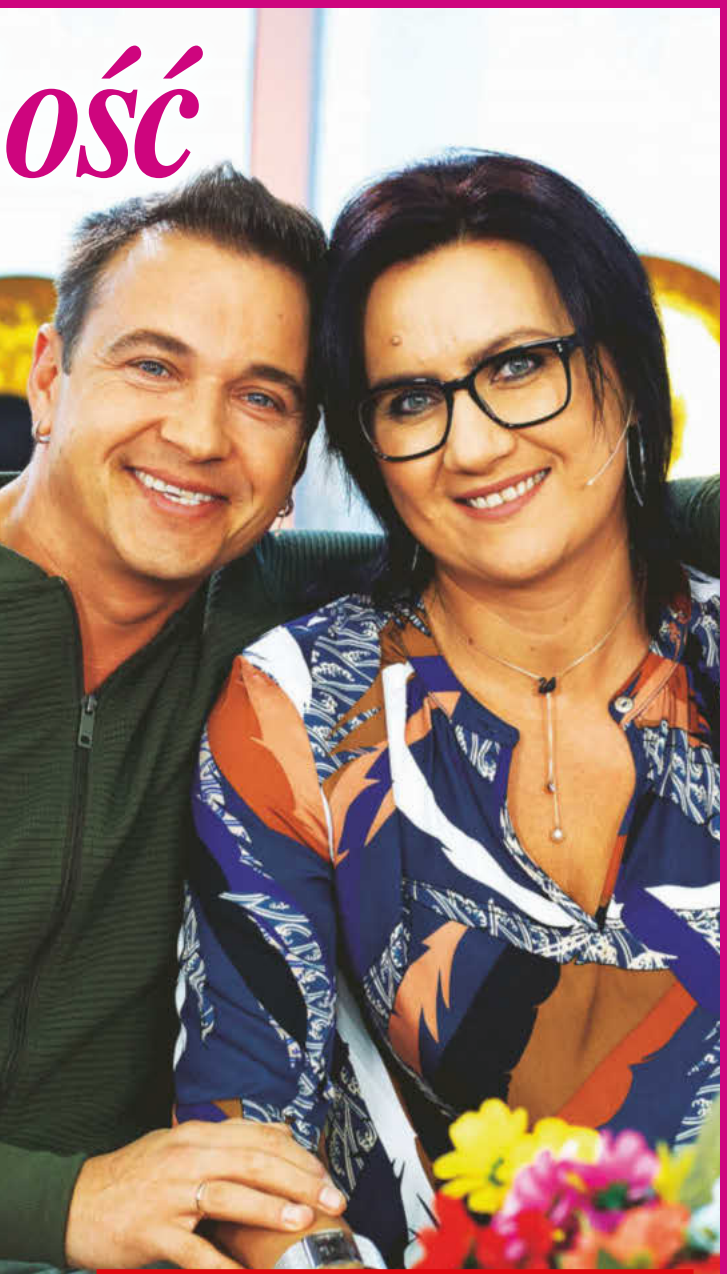


Z jednym z synów, Kubą, w 2014 roku.

Fot.: Forum, Akpa, East News, Facebook.com/Radosław Liszewski

eprasa.pl be05544775

ość





Małżonkowie starają się spędzać ze sobą jak najwięcej czasu.

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:be05544775

Anna Lewandowska



Jeszcze w dzieciństwie mama Anny oddała córkę pod opiekę Maryi. Potem zrobiła to sama żona Roberta Lewandowskiego, przyjmując niebieski szkaplerz.

Żyje intensywnie, w biegu, na oczach innych, bo wraz z mężem tworzą jedną z najsłynniejszych par na świecie. Ukojenia i wyciszenia szuka w modlitwie.

Niebieski szkaplerz nazywany jest szkaplerzem Niepokalanego Poczęcia.

Chroni

Życie Anny Lewandowskiej (37) od samego początku jest niezwykłą historią zawierzenia Maryi. Jej mama, Maria Stachurska, będąc jeszcze przed poczęciem córki, w modlitwie ofiarowała swoje przyszłe dziecko Matce Bożej: „Maryjo, to, co się poczni, niech należy do Ciebie”. Ten akt ufności stał się źródłem siły dla niej samej i dla dzieci.

Gdy 7 września, tuż przed świętem Narodzenia Najświętszej Maryi Panny, przyszła na świat Anna, jej mama czuła niezwykły pokój i obecność Matki Bożej. Poród był szybki, niemal bezbolesny. A Maria Stachurska tuż przed rozwiązaniem zdążyła pomodlić się słowami: „Maryjo, w jednym pantofelku przybywaj”. Tej modlitwy nauczyła ją ciocia, słynna położna, sługa Boża Stanisława Leszczyńska, która jest patronką całej rodziny.

Przed Niepokalanym Sercem Matki Bożej

Niedługo po narodzinach Anny i jej brata Piotra, Maria Stachurska ponownie powie-



Taki szkaplerz Anna Lewandowska przyjęła w dzieciństwie. Jest on źródłem wielu łask.

eprasa.pl be05544775

ją szkaplerz Matki Bożej

rzyła je Niepokalanemu Sercu Matki Bożej, zawierzając ich dalsze losy przy rodzinnym obrazie w domu. Mama Anny Lewandowskiej prosiła Maryję, by sama kierowała ich wychowaniem, ufając, że Jej opieka uratuje dzieci z każdej trudnej sytuacji. – Kiedyś powiedziałam Maryi: „Nie dostałam instrukcji obsługi moich dzieci i wiele błędów wychowawczych na pewno popełniłam, ale teraz Ty przejmij stery wychowawcze i je kształtuj”. I wierzę, że Ona to robi. Zarówno ja, jak i moje dzieci przyjęliśmy szkaplerz Niepokalanego Poczęcia. Czuję, że cokolwiek by się z nimi działo, są bezpieczne. Dzięki szkaplerzowi i opiece Maryi udało nam się przejść trudne chwile związane z kryzysem rodziny, kryzysem małżeńskim – wyznała Maria Stachurska w jednym z wywiadów.

„Cieszę się, że jestem wychowana na religijnym kręgosłupie moralnym. To daje mi w życiu siłę. Modlitwa, Bóg, wiara ”

Rodzina Anny Lewandowskiej rozsypała się na kawałki, kiedy ojciec opuścił dom, zostawiając Marię i dzieci bez środków do życia. To był jeden z najtrudniejszych okresów ich życia – nieraz byli zmuszeni korzystać z pomocy Kościoła i Caritasu. Anna, która miała wtedy 12 lat, wspomina zimowe dni w dziurawych butach i brak pieniędzy nawet na podręczniki. Jednak bardzo docenia religiny dom, jaki stworzyła jej mama. – Cieszę się, że jestem wychowana na religijnym kręgosłupie moralnym. To daje mi w życiu siłę. Modlitwa, Bóg, wiara – to fundamenty, które wiele razy mi w życiu pomogły – mówi.

Przebaczenie stało się uzdrowieniem

Gdy Anna dorastała, mama modliła się o dobrego męża dla córki. Jej prośby zostały wysłuchane. Trudno wyobrazić sobie lepszego partnera życiowego niż utalentowany piłkarz i człowiek wierzący jakim jest Robert Lewandowski. – Jestem katolikiem i nie wstydzę się Jezusa ani swojej wiary, bo wiem, że Pan Bóg na pewno cały czas nade mną czuwa – mówi król strzelców. Po ślubie małżonkowie bardzo pragnęli dzieci. Jednak ich droga do rodzicielstwa nie była usłana różami.

Najpierw przez chorobę i wyczerpującą kurację nie mogli doczekać się upragnionej ciąży. Gdy w końcu pojawiła się nadzieja, Anna przeżyła ogromny ból – straciła pierwsze dziecko. W tych chwilach zwątpienia i cierpienia znów zwróciła się do Maryi. Uczestnicząc we mszy św. z modlitwą o uzdrowienie, poczuła przynaglenie, by wybaczyć ojcu dawne zranienia.



Matka Boża Szkaplerzna czuwa nad jej rodziną.



Udało jej się zbudować szczęśliwą rodzinę, z czego jest dziś najbardziej dumna.

Przebaczenie stało się przełomem – niedługo potem Anna zaszła w ciążę i przyszła na świat pierwsza córka Klara (9), a po kilku latach Laura (6).

Maryja – Królowa Trzeciego Tysiąclecia

Dziś Anna i Robert Lewandowscy mieszkają w Katalonii w Hiszpanii. Babcia Maria często ich odwiedza. A jako że pisze ikony w prezencie wnuczki dostają wizerunki świętych. – Bardzo je kocham – mówi i zawierza dziewczynki opiece najlepszej Matki. Maria Stachurska nadal jest bardzo zaangażowana w życie Kościoła. Prowadzi Eucharystyczną Wspólnotę Dzieci Maryi przy Parafii Najświętszego Zbawiciela w Warszawie. Jest też krajowym koordynatorem Apostolatu Maryi Królowej Trzeciego Tysiąclecia. Członkowie tego bractwa przyjmują w swoich domach kaplicz-ki Matki Bożej Fatimskiej. – Apostolat to piękne dzieło i bardzo potrzebne szczególnie współcześnie, oparte na duchowości Fatimy i nauce św. Ludwika Marii Grignion de Montfort – tłumaczy. Mama Anny czuje się spokojna, bo wie, że córka i jej rodzina są pod najlepszą opieką.



Z mamą Marią Stachurską, która nauczyła córkę kochać Maryję.

Fot.: East News (2), Adobe Stock, Parafia pw. Świętej Trójcy w Przemyślu/www.trojcaprzemysl.pl, www.catholiccentre.co.za, Instagram.com/_r19

eprasa.pl/be05544775

Ewa Szlempo z Go

Każdego dnia otwie

Wobec każdego z nas, Pan Jezus ma własny plan. Ewa, ten przeznaczony dla niej, odkrywała stopniowo, podobnie jak wielką i bezinteresowną miłość, którą Syn Boży ją otoczył.



Poczuła, że to jest jej misja.

Kiedy pracuje, nic innego się nie liczy.

Wychowała się w tradycyjnej rodzinie katolickiej.

– Do końca życia nie zapomnę łez mojej mamy, kiedy pewnego dnia, po powrocie z liceum, powiedziałam jej prosto w twarz: „Boga nie ma” – wspomina. – Te słowa usłyszałam od nauczyciela matematyki – dodaje.

Na szczęście jakiś czas później z oczu mamy popłynęły łzy radości. To było wtedy, kiedy nastoletnia Ewa z ciekawości pojechała na spotkanie modlitewne oazy.

– Mamo, Bóg jest! On jednak naprawdę jest! – powtarzała po powrocie.

Błagała, żeby rozwiązał jej problem

Z czasem została nauczycielką, poznała Jana z którym w 1981 r. stanęli na ślubnym kobiercu. Urodziła trójkę dzieci.

– Kochałam męża, ale nagle w naszym życiu pojawił się jego nałóg, który zaczął niszczyć naszą rodzinę. Po 13 latach poczułam, że znalazłam się w życiowej „czarnej dziurze” – opowiada Ewa. – Zaczęłam błagać Boga, aby zesłał opamiętanie na mojego męża. I wtedy w naszej parafii zaczęła działać Odnowa w Duchu Św. Poszłam na spotkanie. Na kolejne zabierałam dzieci. Po kilku miesiącach mąż zapytał, po co tak ciągle tam chodzimy na te spotkania. Aż wreszcie po jakimś czasie zapytał, czy może iść z nami. Wspólna modlitwa była początkiem jego zerwania z nałogiem. Od tamtego czasu minęło 30 lat. Dziś oboje działamy w Odnowie w Duchu Św., dając świadectwo wielkiej miłości i siły, jaką nasza rodzina otrzymała od Boga – wyznaje.

Chociaż Bóg uwolnił Jana od nałogu, Ewa czuła, że jakaś część jej, nie potrafiła wciąż wybaczyć mężowi straconych lat. Modliła się gorliwie o to, aby pewnego dnia móc spojrzeć na Jana tak, jak w dniu ich ślubu.

Modlitwa ma jednak wielką moc. Przekonała się o tym, podczas pobytu na rekolekcjach ewangelizacyjnych w Paradyżu.

– Jezu, jak ja mogę głosić o tobie Dobrą Nowinę, skoro nie potrafię wybaczać tak szczerze, jak ty zawsze wybaczałeś. Moje serce wciąż jest

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (4)

eprasa.pl be05544775

rzowa Wielkopolskiego

ram okno do Boga



chore – szeptałam, klęcząc w kościelnej ławce.

Miała wrażenie, że traci nad sobą panowanie

I nagle poczuła, że... mięśnie odmówiły jej posłuszeństwa, łzy same leciały z jej oczu, a ona czuła, jakby coś wypełniało jej wnętrze od stóp do głów.

– Miałam wrażenie, że tracę panowanie nad swoim ciałem. Kiedy wszystko wróciło do normy, poczułam, że strasznie kocham mojego męża. Tak mocno, jak nigdy wcześniej – wspomina wzruszona Ewa.

„Kochała męża, ale nie mogła mu wybaczyć jego nałogu."

Po powrocie do domu chciała tę bezgraniczną miłość Pana Jezusa do wszystkich ludzi chce głosić innym. Pan Jezus znów miał własny plan.

– Kiedy mój tata miał 90 lat, postanowiłam rozrysować nasze drzewo genealogiczne. O tym, że mój pradziadek Wawrzyniec był znachorem, który pomagał leczyć przypadki uznane przez lekarzy za beznadzieje, wiedziałam. Ale, że... pięknie malował, nie miałam pojęcia – opowiada.

– A wiesz, że twój prapradziadek Leon był rzeźbiarzem? – powiedział jej tata. – Ileż on wyrzeźbił podobizn Pana Jezusa na kilkumetrowych krzyżach w kościołach!? – opowiadał z dumą.

W tamtej chwili zrozumiała, skąd u niej także była miłość do sztuki. Jako nauczycielka to właśnie ona w szkole robiła dekoracje: lubiła malować, rysować, wycinać, prowadziła kółko plastyczne, teatrzyk, w którym zaskakiwała dzieci i dorosłych wyjątkową scenografią. Nagle Duch Święty podszepnął jej, co ma robić. Poczuła, że chce pisać ikony.

– To nie jest zwykłe malarstwo. To dzieło modlitwy. Ikony będą więc moją ewangelizacją przez obraz – powiedziała do męża.

Ewa zaczęła malować obrazy sakralne na płótnie, potem ikony na desce, którą sama przygotowywała wypalając w ognisku. Siedem lat temu wzięła udział w warsztatach pisania ikon w Sanktuarium Matki Bożej Kodeńskiej w Kodniu na wschodzie Polski – dzięki temu pisze ikony jedną z najstarszych technik bizantyjskich tzw. temperą jajeczną.

Stara się przekazać swoją pasję innym

Napisała już ponad 400 ikon. Prowadzi także warsztaty, które są dla innych modlitwą i duchowym przesłaniem, spotkaniem z Bogiem.

– Do stworzenia ikony nie jest potrzebny talent, tylko wiara. Napisze ją przez malowanie każdy, kto wierzy i szczerze kocha Boga – mówi Ewa. – Przychodzą do mnie ludzie, którzy już na wstępie zaznaczają, że im się pewnie to nie uda, bo nigdy nic w życiu nie namalowali. A po chwili w skupieniu, modląc się malują święte postaci tak pięknie, że sami patrzą zaskoczeni, co zrobili. Wtedy pojmują sens słów, że ikona to okno człowieka do Pana Boga i jednocześnie Boga do człowieka – zaznacza.

„Do pisania ikon nie potrzeba talentu, tylko wiary w Najwyższego."

Beata Rayzacher



Dużo podróżują z mężem. To ich wzbogaca.



Z mężem i wnuczkiem.

eprasa.pl be05544775

W Sopocie, przy molo

Spotkajmy się tu na wiosenną przechadzkę. Jeszcze nie ma tłumów, gwaru – można odkryć kurort na nowo.



Miasto przyciąga jak magnes o każdej porze roku. Ale i tu są takie momenty, kiedy jest spokojniej.

Drewniane deski sopockiego molo lekko skrzypią pod stopami, a widok Zatoki Gdańskiej rozciąga się aż po horyzont. W powietrzu unosi się lekka bryza, niosąca zapach soli i wiosennych kwiatów. Jeszcze nie ma turystycznego zgiełku, ale słońce igra na tafli wody tak, jakby chciało przywitać każdego przechodnia.

Molo jest stylowe, eleganckie, z nutą nadmorskiego luksusu. By to poczuć, najlepiej udać się na spacer o poranku. Gdy Sopot się budzi, tu słychać tylko szum Bałtyku i krzyk mew. Teraz można łatwiej dostrzec to, co znika w nadmiarze ludzkich głów.

Monciak z wdziękiem

Obok molo, tuż przy wejściu na plażę, jest Zakład Balneologiczny – rozpoznawalny historyczny budynek z ozdobną fasadą i niewielką wieżyczką wyróżnia się w tej części Placu Zdrojowego. Wzniesiony na początku XX w., nadal należy do uzdrowiskowego kompleksu. Można tu korzystać z wód mineralnych i inhalacji oraz zabiegów. To mała, lecz znacząca część kuracyjnej historii Sopotu – miasto od lat łączy bowiem elegancki wypoczynek z troską o zdrowie. Na Skwerze Kuracyjnym kwitną już klomby, a stare drzewa dają przyjemny cień. Można zatrzymać się na chwilę, by lepiej poczuć uzdrowiskowy klimat miasta.

Monciak, czyli ulica Bohaterów Monte Cassino, zwykle jest zatłoczony do granic możliwości. Teraz można przemierzyć go spokojniej, mijając słynny Krzywy Dom, który wygląda tak, jakby przeglądał się w krzywym zwierciadle. Kolorowe kamieniczki z finezyjnymi balkonami i pastelowymi elewacjami wyglądają jak z pocztówki.

Warto skręcić w boczne uliczki, by odkryć kameralne zakątki z zabytkowymi willami z początku XX wieku, małymi ogródkami, które już wiosennie rozkwitają. Nagle okazuje się, że tak dobrze

eprasa.pl be05544775



Molo mierzy 511 metrów, a jego historia sięga 1827 roku. Potem było jeszcze przebudowywane.



Hotel Grand to wizytówka sopockiego wybrzeża.



Kutry to (obok łabędzi) ulubione tło do zdjęć z pobytu w Sopocie.



Sopockie plaże są szerokie i piaszczyste.

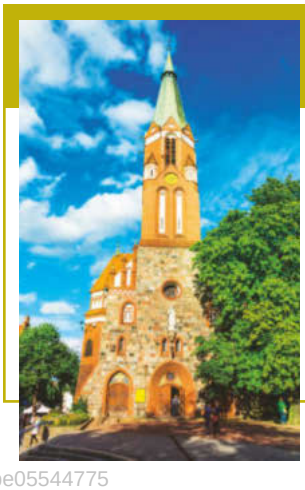
wszystkim znany nadmorski kurort ma swoje tajemnice – pełne uroku.

Tu mieszka spokój

Obok sopockich kortów tenisowych rozciąga się Park Północny. Sędziwe klony, dęby, buki stoją przy parkowych alejkach. To miejsce nawet w wakacyjnym sezonie jest cichsze i spokojniejsze, a przecież znajduje się tak blisko turystycznego serca Sopotu.

Spomiędzy drzew można dostrzec morze, które w zależności od pogody jest łagodne i błyszczy jak lustro lub wzburzone gniewnie pokazuje siłę.

Na plaży piasek jest jeszcze chłodny, ale warto zdjąć buty i pójść w stronę Gdyni, w kierunku zieleniącego się już Klifu Orłowskiego. Spacer wzdłuż brzegu pozwala poczuć wiosenną świeżość Bałtyku. Warto zatrzymać się, wciągnąć powietrze przesycone jodem i docenić spokojną, nadmorską stronę Sopotu. Za chwilę trzeba będzie się tym podzielić z całym światem.



KOŚCIÓŁ ŚW. JERZEGO

Na Monciaku uwagę przyciąga neogotycki kościół, z początku XX w. Jego charakterystyczna, smukła wieża góruje nad okolicznymi kamienicami. Warto odnaleźć płaskorzeźbę Matki Bożej Częstochowskiej z historycznego statku MS Batory, która została zawieszona w prawej kaplicy świątyni.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl be05544775

Cud nienaruszonych ciał świętych



Twarz św. Bernadetty Soubirous w klasztorze w Nevers tchnie słodyczą i radością.

Oni nie obrócili się w proch



Nienaruszone ciało św. Katarzyny z Sieny znajduje się w bazylice Santa Maria Sopra Minerva w Rzymie, głowa – w kościele św. Dominika w Sienie.



Relikwie św. Andrzeja Boboli, patrona Polski w Sanktuarium Narodowym w Warszawie przy ul. Rakowieckiej 61.

Widocznym znakiem Bożych cudów są ciała świętych, które mimo upływu nawet setek lat nie niszczeją, a niektóre też pachną, wydzielają olej czy krwawią.

Zwiedzając kościoły, szczególnie włoskie i hiszpańskie, możemy zobaczyć w nich oświetlone trumny. Niektóre mają nawet kilkaset lat, czasem są w nich kości, a czasem cała sylwetka z twarzą pokrytą skórą. Jak to możliwe, że nie uległy zniszczeniu? Przecież wystarczą trzy lata, by z ciała ludzkiego został jedynie szkielet.

Wygląda jak żywa!

W klasztorze w Nevers we Francji można oglądać zmarłą w 1879 roku św. Bernadettę, wizjonerkę z Lourdes. Jej twarz jest zaróżowiona i lekko uśmiechnięta, a całe ciało wydziela piękny zapach. To mistyfikacja – powiedzą niewierzący. Ale to nieprawda – zwłoki świętej zostały rzetelnie przebadane i nie były mumifikowane.

W Wenecji, w kościele San Geremia, wciąż można oglądać ciało św. Łucji, które ma 1700 lat i było wielokrotnie przenoszone, a raz nawet skradzione i wrzucone do worka!

W Genui, w kaplicy Sióstr Matki Bożej Schronienia, znajduje się relikwia ciała św. Wirginii Bracelli, żyjącej na przełomie XVI i XVII wieku. Gdy po dwóch wiekach od śmierci jej ciało znaleźli robotnicy, byli pewni, że to żywa śpiąca kobieta. Notariusz, który obejrzał znalezisko, a był niewierzący, nie mógł zaprzeczyć, że ciało wyglada jak żywe! I w takim stanie jest do dziś.

„Czcząc nienaruszone ciała uznajemy chwałę Boga, sprawcy cudu i czcimy świętość”

Zapach świętości

Święta Katarzyna de Vigri z XV wieku wyraźnie się uśmiechała, gdy składano ją do sarkofagu. Święta Teresa z Avili, żyjąca w XVI wieku, stała podczas przebierania w nowe szaty po czterech wiekach od swojej śmierci. Św. Agnieszka z Montepulciano (XIII wiek), gdy współcześnie niesiono szklaną trumnę z jej relikwiami po mieście, uniosła nogę.

eprasa.pl be05544775





Ciało św. Agnieszki z Montepulciano znajduje się w kościele pod jej wezwaniem w jej rodzinnym mieście.



Relikwie zmarłego w 2006 roku św. Carlo Acutisa, uważanego za patrona Internetu, w sanktuarium Matki Boże Większej w Asyżu.

Co więcej, ciała świętych nigdy nie wydzielają brzydkiego zapachu. One pachną! Gdy ekshumowano zwłoki bł. Angeli z Sansepolcro, jej ciało wydzielało wspaniały zapach po 176 latach od pochówku.

Po śmierci św. Wincentego Pallottiego przez miesiąc w jego pokoju unosił się aromat róż. Jeśli jakikolwiek przedmiot otarto o ciało św. Kaspra de Buffalo czy św. Teresy z Avila – zapach długo na nim pozostawał.

Świecą i wskazują drogę

Niektóre ciała dają poświatę – tak było z ciałem św. Szarbela, którego grób świecił w ciemnościach wiele miesięcy. Czasem z ich ciał wypływa olej – ze św. Szarbela wypłynęły go setki litrów, a z ciała św. Walpurgii wypływa do dziś. Inne nawet po kilku wiekach krwawią! Krwawiło np. ciało św. Jana od Krzyża, św. Piotra z Valladolid i św. Katarzyny Bolońskiej.

O wszystkim decyduje Bóg

Tak, jak o wszystkim, o tym, co stanie się z ciałem, decyduje Bóg. Na przykład ciało św. Andrzeja Boboli, które przeszło nawet próbę zniszczenia, jeszcze w latach 70. ubiegłego wieku miało wyrazistą twarz. Obecnie zostały tylko kości. Na twarz św. Katarzyny Labouré nałożono warstwę wosku, pokrywa on też w kilku miejscach ciało Carla Acutisa.

Św. Paweł w liście do Koryntian pisał, że ciało jest świątynią Ducha Świętego. Ciała świętych nie są więc turystyczną czy biologiczną ciekawostką lecz sakramentalium – znakiem, który kieruje ku Bogu i umacnia naszą wiarę. Wiarę w Boga, który działał w tym człowieku.

Jolanta Winiarska

PYTANIA O WIARĘ

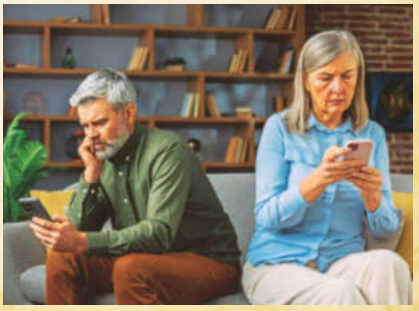


Na pytania odpowiada ks. Marek Dziewiecki, dr psychologii, wykładowca, rekolekcjonista, dyrektor telefonu zaufania, autor ponad 70 książek o małżeństwie i rodzinie. Pytania można przesyłać listownie na adres redakcji lub mailowo: wiara@dobrytydzien.com.pl

Co robić, gdy brakuje wiary, że miłość wróci

Po latach małżeństwa czuję chłód w relacji z mężem. Co radzi wiara na odnowienie miłości? Justyna z Wałcza

Droga Pani Justyno! Miłość małżeńska z definicji jest wzajemna. To dlatego chłód w małżeństwie nie zaczyna się dopiero wtedy, gdy mąż czy żona krzywdzi współmałżonka, lecz już wtedy, gdy choćby tylko jedno przestaje okazywać miłość. Odnowienie miłości wymaga czujności i dyscypliny, bo nikomu nie jest łatwo pokonywać własne słabości i skłonność do egoizmu. Odnowienie miłości wymaga naśladowania Chrystusa. On był w pełni skupiony na każdym człowieku. Każdemu ofiarnie służył. Każdemu też okazywał serce i czułość. Gdy w małżeństwie doświadczamy chłodu, rozczarowania i smutku, to trzeba o tym otwarcie rozmawiać i wspólnie się zastanowić nad tym, co zrobić, żeby zdecydowanie bardziej niż dotąd okazywać sobie wzajemną miłość, ofiarność i czułość.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



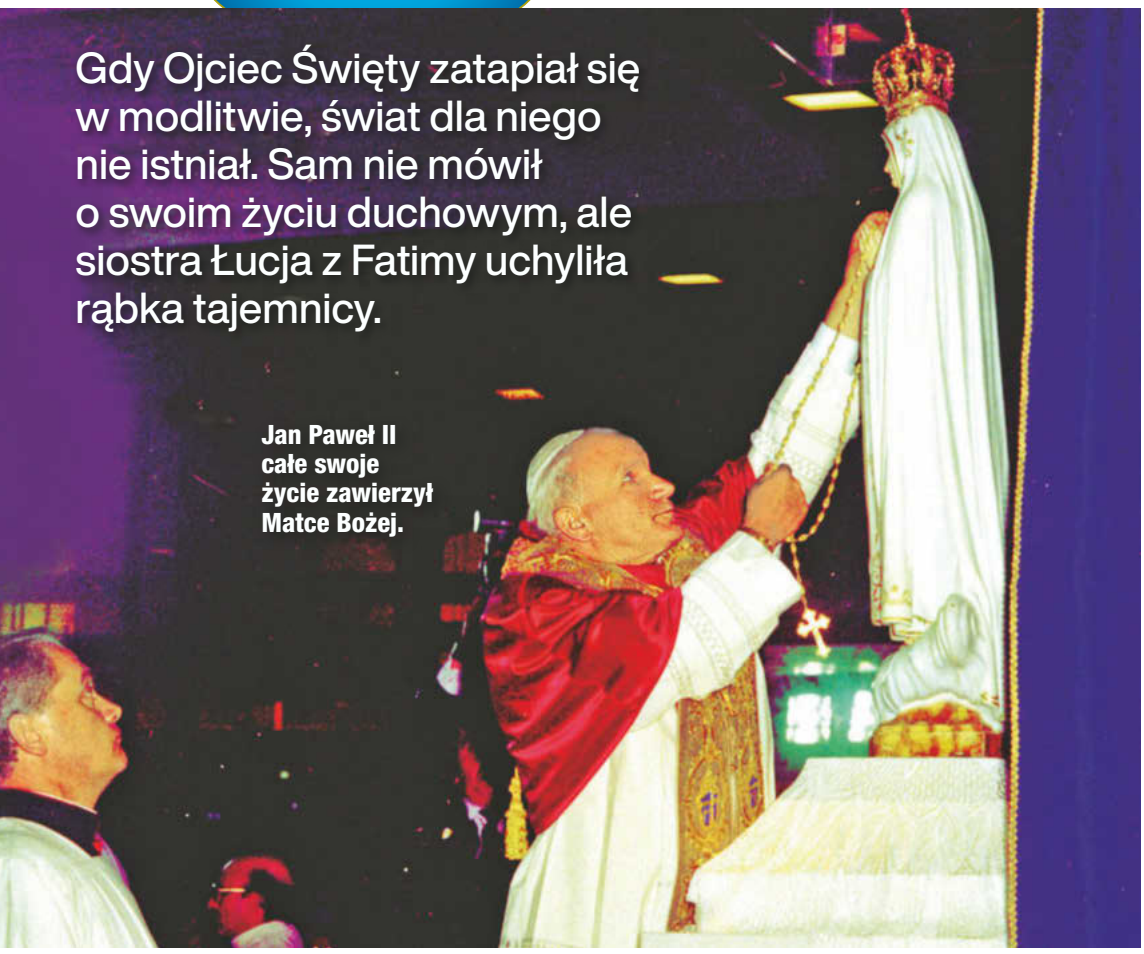
„Maryja. Matka Papieża" to film, który pokazuje mistyczną relację św. Jana Pawła II z Matką Bożą, będącą sercem jego życia i źródłem siły w najtrudniejszych momentach. Został nakręcony w miejscach kluczowych dla życia Jana Pawła II i maryjnej duchowości, m.in. w Fatimie, Mentorelli, Gietrzwałdzie, Częstochowie. W kinach od 17 kwietnia.



Do parafialnej księgi cudów w Milejczycach ciągle trafiają nowe uzdrowienia i łaski. W ciągu ostatnich 3 lat przybyło ich ponad 30. Skąd wziął się w tym miejscu ten cudowny obraz? I co Niebo chce powiedzieć Polakom? Odpowiedzi na te pytania znajdziemy w książce Grzegorza Kasjaniuka „Milejczyce. Serce dobrego Pasterza – nadzieja Polski w czasach ostatecznych".

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

eprasa.pl be05544775



Gdy Ojciec Święty zatapiał się w modlitwie, świat dla niego nie istniał. Sam nie mówił o swoim życiu duchowym, ale siostra Łucja z Fatimy uchyliła rąbka tajemnicy.

Jan Paweł II całe swoje życie zawierzył Matce Bożej.



To z inicjatywy Polaka na pl. św. Piotra umieszczono wizerunek Maryi Matki Kościoła.

Powtarzał Matce Bożej: Totus Tuus

Gdy Lolek przychodził na świat, przez otwarte okno dobiegał z kościoła sąsiadującego z kamienicą, w której mieszkali Wojtyłowie, śpiew Litanii Loretańskiej podczas nabożeństwa majowego. Piękne wezwania kierowane do Matki Bożej to były pierwsze słowa, które w życiu usłyszał. Wiele lat później, ostatniego dnia swojej ziemskiej pielgrzymki, umierający Jan Paweł II pobłogosławił korony, które nałożono na ikonę Jasnogórskiej Pani w Bazylice św. Piotra. – To był ostatni oficjalny papieski gest – mówi ks. Paweł Ptasznik, były współpracownik św. Jana Pawła II w filmie „Maryja. Matka Papieża", który można oglądać na ekranach kin. „Dobry Tydzień" objął nad nim patronat medialny.

Żywy Różaniec i Sodalicja Mariańska

Wszyscy wiemy, że Ojciec Święty miał szczególne nabożeństwo do Matki Bożej, jednak ze zdumieniem odkryliśmy, że nikt dotąd nie nakręcił filmu, ukazującego mistyczną relację św. Jana Pawła II z Maryją – mówi Jan Sobierajski, reżyser filmu, który opowiada o niezwykłej więzi, jaka łączyła Polaka z Matką Bożą.

Lolek od dziecka słuchał „Godzinek o Niepokalanym Poczęciu Najświętszej Maryi Panny" śpiewanych w kościele. Co dzień przed lekcjami i po szkole modlił się przed wizerunkiem Najświętszej Marii Panny Nieustającej Pomocy w wadowickiej świątyni.

Miał tylko dziewięć lat, gdy przed jego Pierwszą Komunią Świętą zmarła ukochana mama, Emilia. Wtedy ojciec zabrał Karola do Kalwarii Zebrzydowskiej, przed oblicze Maryi, i powiedział, że teraz to jest jego Matka. Wkrótce Karol przyjął u wadowickich karmelitów szkaplerz, który nosił do końca życia. Jako 15-latek wstąpił do Sodalicji Mariańskiej w gimnazjum. – Sodalicja kształtuje całą osobowość człowieka. Ja zawdzięczam Sodalicji swoją maryjność – miał powiedzieć. Umacniała się ona w kolejnych latach życia przyszłego papieża. Po maturze przeniósł się z ojcem do stolicy Małopolski, gdzie studiował polonistykę na Uniwersytecie Jagiellońskim. – Kiedy znalazłem się w Krakowie na Dębnikach, wszedłem w krąg „Żywego Różańca" w parafii salezjańskiej, co było związane ze szczególnym nabożeństwem do Maryi Wspomożycielki Wiernych – pisał Jan Paweł II w książce „Dar i tajemnica".

Tam poznał krawca Jana Tyranowskiego, który odegrał ważną rolę w jego życiu. – O ile dawniej byłem przekonany, że Maryja prowadzi nas do Chrystusa, to w tym okresie zacząłem rozumieć, że również i Chrystus prowadzi nas do swojej Matki – wyznał papież. Pomógł mu w tym „Traktat o prawdziwym nabożeństwie do Najświętszej Maryi Panny" autorstwa żyjące-

eprasa.pl be05544775





Jan Paweł II w 1982 roku przybył do Fatimy, by podziękować Maryi za ocalenie życia.

go na przełomie XVII i XVIII wieku św. Ludwika Marii Grignion de Montfort. To od niego zaczerpnął swoje biskupie, a potem papieskie zawołanie: „Totus Tuus" (Cały Twój).

Czyjaś ręka strzelała, a inna prowadziła kulę

Karol Wojtyła był oddanym czcicielem Matki Bożej Jasnogórskiej – tata zabierał go nie tylko do Kalwarii Zebrzydowskiej, ale także do Częstochowy przed oblicze Czarnej Madonny. A po śmierci rodzica przyszły papież, z potrzeby serca, nadal tam wracał. Udawał się na Jasną Górę co roku z grupą studentów. Nie powstrzymała go nawet okupacja. W 1943 roku przybył na Jasną Górę jako student wraz z kilkuosobową grupą, która zrealizowała ślub akademików, że będą tam pielgrzymować co roku.

Karol Wojtyła u stóp Jasnogórskiej Pani klękał także jako kapłan, biskup, kardynał, a potem głowa Kościoła. Częstochowa znajdowała się na szlaku wszystkich papieskich pielgrzymek do Ojczyzny. To tam pozostawił biały pas papieskiej sutanny przestrzelony podczas zamachu 13 maja 1981 roku.

Te dramatyczne wydarzenia rozegrały się w uroczystość Matki Bożej z Fatimy. Jan Paweł II nie wątpił, że to Ona go ocaliła, bo kula, co poświadczali także operujący papieża lekarze, zmieniła trajektorię i dzięki temu ominęła ważne dla życia organy. – Czyjaś ręka strzelała, a inna prowadziła kulę – podkreślał Jan Paweł II. Kulę, która go przeszyła, rok później zawiózł do Fatimy. Została umieszczona w koronie Fatimskiej Pani.

Madonna mówi do niego bezpośrednio

Bliskie sercu papieża było także położone malowniczo w górach sanktuarium maryjne we Włoszech. Już jako biskup jeździł na Mentorellę, by modlić się do Matki Bożej Łaskawej w świątyni prowadzonej przez polskich zmartwychwstańców. Uczynił to także przed konklawe, które wyniosło go na tron Piotrowy. Potem wracał jako papież, oficjalnie i jako zwykły pielgrzym docierający tam górskimi szlakami.

Jan Paweł II w każdym kraju, do którego odbywał podróże apostolskie, starał się odwiedzać sanktuaria maryjne.

Papież nie miał zwyczaju mówić o swoim życiu duchowym. Z niektórych świadectw wynika jednak, że Jan Paweł II był mistykiem i podczas modlitwy słyszał głos Matki Bożej. Potwierdziła to s. Łucja dos Santos – jedyna z trójki dzieci fatimskich, która doczekała dorosłości. Przywdziała habit i nadal objawiała jej się Maryja.

Gdy przyjaciel Jana Pawła II, kard. Andrzej Maria Deskur, odwiedził zakonnicę w klasztorze w Coimbrze, pod koniec rozmowy zapytał, czy ma przekazać Ojcu Świętemu jakąś wiadomość o od Maryi. – Nie trzeba, bo Madonna mówi do niego bezpośrednio – odparła.

Kinga Szafruga



Film pt. „Maryja. Matka papieża" opowiada o mistycznej relacji Polaka z Matką Bożą.



U stóp Jasnogórskiej Pani papież modlił się podczas każdej pielgrzymki do Ojczyzny.

Fot.: Santuário de Fátima/flp.fatima.pt, East News, PAP, Adobe Stock, Rafael Film

eprasa.pl be05544775

Ciasta efektownie zrolowane

Odkryj przepisy na zawijane, słodkie arcydzieła! Te ciasta łączą obłędny smak z formą, która zachwyca już od pierwszego spojrzenia.



Podwójne zawijaski

SKŁADNIKI:

• 1 op. (270 g) francuskiego ciasta • 20 g pistacji • 2 łyżki cukru • mąka do oprószenia stolnicy • 170 g konfitury truskawkowej • 1 żółtko

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto francuskie rozwiń i posyp cukrem. Pistacje drobno posiekaj. Stolnicę lekko oprósz mąką. Ułóż na niej ciasto, stroną z cukrem do dołu.
2. Ciasto posmaruj konfiturą, pozostawiając wolne brzegi (ok. 5 mm). Posyp obficie pistacjami. Obydwa dłuższe brzegi zwiń, tak by rulony stykały się na środku placka. Zawiń delikatnie w folię spożywczą i schładzaj w lodówce minimum 30 minut.
3. Żółtko wymieszaj z odrobiną zimnej wody. Posmaruj tym wierzch obu rulonów. Następnie potnij je w plasterki o szerokości ok. 1 cm i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 175°C.
4. Piecz 12–15 minut. Upieczone zawijaski przełóż na kratkę kuchenną i pozostaw do wystudzenia.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut
PORCJE: 40 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Nie tylko do sałatki



Majonez pomorski Ocetix z jajek z chowu ściółkowego. Możesz używać jako zimny sos oraz do gotowania i pieczenia.

• 12 zł/ 620 ml

Włoski smak



Sosso boskie włoskie to sos od marki Mosso. Powstał na bazie słodkich pomidorów z dodatkiem świeżej bazylii oraz oregano.

• 8 zł/ 340 g

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



Dobry pomysł

Rolady to świetny sposób na wykorzystanie resztek innych ciast i słodkości, np. kilku wafelków, garstki orzechów czy niecałego słoiczka dżemu. Można połączyć je z ciastem oraz kremem i stworzyć zupełnie nowy, efektowny deser.

Croissanty z wafelkami

SKŁADNIKI:

• 700 g mąki • 50 g cukru • 2 łyżki drożdży instant • 320 ml letniego mleka • 250 g masła • 1 jajko do posmarowania • 200 g czekoladowych wafelków

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, drożdży, cukru i mleka zagnieć ciasto. Odstaw je na 1 godzinę w ciepłe miejsce. Potem wstaw do lodówki na 30 minut. Ciasto rozwałkuj na kwadrat (30 x 30 cm). Na placek zetrzyj masło. Ciasto złóż jak kopertę, a potem na pół. Przykryj folią. Schładzaj minimum 30 minut
2. Czynności wałkowania, składania i chłodzenia powtórz jeszcze 3 razy. Potem ciasto rozwałkuj, złóż jak kopertę i na pół. Schładzaj 3 godziny. Wafelki pokrój na kawałki.
3. Ciasto rozwałkuj na placek 30 x 76 cm. Pokrój na 16 trójkątów. Rozłóż na nich kawałki wafelków. Zwiń, zaczynając od podstawy trójkątów. Rogale ułóż na blasze z pergaminem. Posmaruj jajkiem. Piecz ok. 20 minut w 200°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 90 minut
PORCJE: 16 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

eprasa.pl be05544775



Strudel z ciasteczkami

SKŁADNIKI:

• 250 g mąki • sól • 2 łyżki oleju • 2 jajka • 154 g ciastek typu Oreo • 500 g mielonego twarogu • 125 g cukru • 1 budyń śmietankowy • 200 g malin mrożonych • 125 g masła • 75 g płatków migdałowych • olej do posmarowania

PRZYGOTOWANIE:

1. Do mąki dodaj 1 jajko, olej i 100 ml wody. Zagnieć ciasto. Uformuj kulę. Posmaruj olejem. Odstaw na 30 minut. Ciastka pokrusz. Twaróg wymieszaj z 1 jajkiem, 50 g cukru i budyniem. Maliny rozmroź.
2. Stop 50 g masła. Ciasto rozwałkuj na prostokąt. Posmaruj stopionym masłem (odłóż trochę). Posyp ciastkami, posmaruj masą serową i dodaj maliny, zwiń
3. Strudel ułóż na blasze z pergaminem. Wierzch posmaruj masłem. Piecz ok. 25 minut w 200°C. Stop resztę masła i cukru. Wymieszaj z migdałami. Wyłóż na strudel. Piecz 10 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **90 minut**
PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni





Rulon bezowy z grejpfrutami

SKŁADNIKI:

• 5 jajek • 2 różowe grejpfruty • 50 g masła • 275 g drobnego cukru • 3-4 krople różowego barwnika spożywczego • 100 g cukru pudru • sól • 400 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Grejpfruty sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Zagotuj masło, 100 g cukru, sok i skórkę z grejpfrutów oraz barwnik, zdejmij z ognia. Dodaj żółtka i gotuj do zgęstnienia, odstaw do wystudzenia.
2. Białka ubij na sztywną pianę z 175 g cukru oraz 100 g cukru pudru i szczyptą soli. Masę bezową rozsmaruj na blasze z pergaminem (35 x 40 cm). Piecz ok. 12 minut w 200°C. Zmniejsz temperaturę do 100°C i piecz jeszcze przez 20 minut. Przestudź. Wyłóż na kuchenną ściereczkę i natychmiast usuń papier do pieczenia.
3. Śmietanę ubij, rozsmaruj na bezowym blacie. Wyłóż masę grejpfrutową. Zwiń, pomagając sobie kuchenną ściereczką. Schłodź.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **80 minut**
PORCJE: 16 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Biszkopt z owocami leśnymi

SKŁADNIKI:

• 225 g cukru • 750 g mieszanki owoców leśnych mrożonych • 60 g ziemniaczanej mąki • 100 ml soku wiśniowego • 4 jajka • 100 g mąki pszennej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1 op. cukru wanilinowego • 3 łyżki dowolnego gęstego dżemu (według uznania)



PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce mrożone zagotuj ze 125 g cukru. Zmniejsz płomień, gotuj, aż zaczną się rozpadać. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z sokiem. Wlej do owoców i gotuj, mieszając. Wystudź.
2. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij z 100 g cukru i cukrem wanilinowym. Dodaj żółtka. Wsyp mąkę pszenną z proszkiem. Wymieszaj. Ciasto rozsmaruj na dużej blasze (32 x 39 cm) z pergaminem. Piecz przez 10 minut w 200°C.
3. Biszkopt wyjmij, odwróć. Usuń pergamin, a ciasto zwiń w roladę. Tak wystudź. Rozwiń biszkopt. Posmaruj masą owocową i znów zroluj. Schładzaj 3 godziny. Dżem podgrzej i polej nim roladę.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **60 minut**
PORCJE: 16 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

eprasa.pl be05544775

Codzienne strategie na stres

Nie zawsze uda się go uniknąć, ale można nauczyć się nim zarządzać, żeby nie odbierał zdrowia.



Spokojne poczytanie książki na balkonie obniża napięcie w ciele.

Stres to naturalna reakcja organizmu na zagrożenie – uruchamia mechanizm „walcz albo uciekaj", powodując napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca i wzrost ciśnienia. Wydzielane są hormony: kortyzol i adrenalina, co przy długotrwałym stresie osłabia odporność i może prowadzić do różnych chorób. Aby temu zapobiec, warto codziennie stosować strategie minimalizujące napięcie.

Wprowadź dobrą rutynę

W pierwszej kolejności ureguluj swój rytm dobowy. Pomaga zadbanie o stałe pory snu, stałe godziny posiłków, wyznaczony czas wieczorem na wyciszenie. Ta stałość stabilizuje poziom hormonów mających wpływ na stres. Zapewnia także organizmowi poczucie bezpieczeństwa.

Trenuj uważność

Stres to często wyczerpująca gonitwa myśli, ale też lęk, niepokój. Antidotum na to może być mindfulness, czyli stan świadomej obecności. Taką uważność możesz wytrenować. Poświęć na trening kwadrans dziennie przez miesiąc, a dostrzeżesz zmianę na lepsze. Gdy dopada cię stresowa gonitwa myśli albo czujesz napięcie w ciele, przerwij to, co akurat robisz. Weź kilka głębokich wdechów. Skup uwagę na tym, co czujesz i robisz. Nazwij i opisz w myślach swoje obecne doznania w ciele, np. napięcie w karku, ucisk w brzuchu. Nie oceniaj ich, pozostań z nimi. Spokojnie oddychaj, wyobraź sobie, jak powietrze dociera do tych „trudnych" miejsc w ciele i je rozluźnia. Skup się tylko na tym doznaniu. Z czasem będzie ci to coraz lepiej wychodzić.

Drobne przyjemności

Codziennie znajdź czas na relaks. Może być to np. wieczorem, gdy możesz rozładować napięcie z całego dnia, ale też i w ciągu dnia. Chodzi o moment tylko dla ciebie, w którym zrobisz coś, co lubisz. Może być to zupełnie prosta rzecz, na którą nie miałaś spokojnego czasu w innej porze dnia, jak wypicie kubka herbaty i delektowanie się jej smakiem, poczytanie książki, aromatyczna kąpiel albo po prostu nicnierobienie. Takie chwile relaksu i sprawianie sobie drobnych przyjemności obniża napięcie, buduje odporność na stres.

Spowolnij oddech

Warto poznawać różne techniki oddechowe, bo świetnie uspokajają organizm, pomagając opanować napięcie. Gdy tylko poczujesz fizyczne objawy stresu, np. wzmożone pocenie, szybsze bicie serca, drżenie rąk, zacznij spokojnie, miarowo oddychać. Jedną ze skutecznych metod jest tzw. oddychanie pudełkowe polegające na spowolnieniu oddechu, co obniża tętno i uspokaja myśli. Zrób wdech przez nos trwający 4 sekundy, następnie zatrzymaj powietrze na 4 s, zrób wydech ustami przez 4 s, znów zatrzymaj oddech na 4 sekundy. Ten cykl „oddychania po kwadracie" powtórz co najmniej pięć razy. Możesz dołączyć wizualizację do oddechu, np. zamknąć oczy i robiąc wdech i wydech, wyobrazić sobie przypływ i odpływ oceanu.

Fot.: Adobe Stock (2)



Nie lubisz czystej wody? Dodaj do niej owoce.

Pamiętaj o piciu wody

- Nawet niewielkie odwodnienie zwiększa produkcję hormonu stresu (kortyzolu).
- Gdy w organizmie brakuje wody, uwalnia on więcej wazopresyny (hormonu zmniejszającego objętość moczu, zatrzymując wodę w organizmie), która pobudza nadnercza do wzmożonej produkcji kortyzolu.
- Naukowcy wykazali, że osoby pijące mniej niż 1,5 l płynów dziennie mają o 55 proc. silniejszy wyrzut kortyzolu w stresujących sytuacjach w porównaniu z osobami dobrze nawodnionymi. Odwodnienie może też zaburzać produkcję serotoniny – hormonu szczęścia, co potrafi nasilać odczuwanie lęku.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL
eprasa.pl be05544775

REKLAMA

Dramatyczne wizje i wielka nadzieja – co czeka Polskę w XXI wieku?



Czy wiesz, że przepowiednie dla Polski spełniają się na naszych oczach? Ostrzeżenia i obietnice, jakie usłyszeliśmy w proroctwach przekazanych mistykom, nie powinny zostać zapomniane. To właśnie w tych orędziach święci i duchowi przewodnicy pozostawili nam kluczowe przesłanie, rzucające zupełnie nowe światło na misję oraz przyszłe dzieje naszej Ojczyzny...

- Jaka jest **prawdziwa misja Polski** i czego oczekuje od nas Pan Bóg?
- Czy **nasz kraj odegra wyjątkową rolę w świecie** i stanie się źródłem nowego prawa, zgodnego z prawem Bożym?
- **Co powinniśmy zrobić**, by zapewnić pomyślność narodowi, a co nas czeka, jeśli zlekceważymy wolę Niebios?





Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdziesz w **książce *Proroctwa nie lekceważcie! Przepowiednie dla Polski***. Autorzy poruszają wątki duchowe, historyczne i społeczne, analizując zarówno **przekazy dawnych mistyków**, jak i **współczesne wizje** i ich wpływ na losy naszej Ojczyzny m.in. ojca Czesława Klimuszki, św. Siostry Faustyny Kowalskiej, s. Nimfy Suchońskiej czy św. Stanisława Papczyńskiego. Wartość książki to tylko 12 zł. **Tej publikacji nie znajdziesz w księgarniach** – możesz ją otrzymać tylko teraz, w sposób opisany poniżej.

W prezencie wraz z publikacją otrzymasz **poświęcony przez kapłana różaniec w barwach narodowych** oraz **obrazek z wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej wraz z modlitwą.**

Odbierz książkę już teraz!

zadzwoń:
12 423 44 23
i podaj swoje dane kontaktowe oraz kod: **03 80 50**

lub

wyślij SMS
o treści **38050** pod nr:
721 232 423
(koszt zwykłego SMS-a)

eprasa.pl be05544775

Przyprawy, które obniżą poziom cukru

TOP 4

Wystarczy szczypta lub łyżeczka, by pomóc organizmowi uregulować glukozę we krwi. Oto najskuteczniejsze naturalne metody!

Naukowcy stale poszukują nowych leków pomocnych w walce z cukrzycą, a co ciekawe, w ostatnich latach ich podstawą są coraz częściej substancje pochodzenia naturalnego. Tak było z jednym z najważniejszych obecnie preparatów dla diabetyków, czyli metforminą – wyprodukowano ją dzięki poznaniu leczniczych składników obecnych w rutwicy lekarskiej. To udowadnia, że warto korzystać z dobrodziejstw naturalnych kuracji.

1 Cynamon. Cynamonowiec cejloński, znany jako aromatyczna przyprawa do deserów, też ma doskonałe działanie hipoglikemiczne. Efekt ten został udowodniony podczas badań. Przy regularnym i długotrwałym stosowaniu 1–6 g cynamonu dziennie przez osoby z cukrzycą typu 2, stwierdzono u nich obniżenie się poziomu cukru we krwi o ponad 20 proc. Cynamon można przyjmować w postaci naparu, przyprawy do potraw albo żuć po posiłku kawałek jego kory.



Do zapiekanki w stylu orientalnym możesz dodać kurkumę lub nasiona kozieradki.

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

2 Czarnuszka. Może przyczyniać się do obniżania zarówno poziomu cukru na czczo jak i średniej glikemii. Poprawia wrażliwość na insulinę, przekłada się na zmniejszenie wchłaniania glukozy w jelitach (dzięki błonnikowi i związkom bioaktywnym), chroni też komórki beta trzustki, odpowiedzialne za produkcję insuliny. Piekąc pieczywo, możemy posypać je nasionami czarnuszki. Przygotowując twaróg czy warzywne pasty dodajmy do nich pół łyżeczki nasion.

3 Kozieradka. Jej nasiona zastosowane przed jedzeniem opóźniają opróżnianie żołądka, gdyż hamują aktywność enzymów, które rozkładają węglowodany. To sprawia, że poposiłkowy wzrost stężenia cukru we krwi jest niższy. By uzyskać terapeutyczny efekt, należy jeść łyżeczkę nasion (mogą być zmielone lub rozgotowane np. w postaci kleiku) na 10–20 minut przed każdym głównym posiłkiem.

4 Kurkuma. Ma udowodnione działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne. W badaniach wykazano, że u osób z ze stanem przedcukrzycowym suplementacja kurkuminą poprawiała wyniki laboratoryjne. Można ją dodawać do warzyw (np. pieczonych) albo pić codziennie koktajl – do szklanki soku pomarańczowego dodajemy pół łyżeczki kurkumy w proszku, kilka kropli oleju i szczyptę pieprzu – to ułatwi przyswajanie składników odżywczych.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL
eprasa.pl be05544775

CZYTELNICZKI RADZĄ

Na podrażnione i piekące oczy

Przygotowuję nagietkowy kompres. Łyżkę suszonych kwiatów zalewam szklanką wrzącej wody. Zostawiam pod przykryciem na ok. 10 minut. Przecedzam. W ciepłym naparze moczę gazik, odciskam nadmiar płynu i przykładam na zamknięte powieki na ok. 15 minut. Podczas robienia kompresu moczę powtórnie gazik w naparze, tak by na oczach był zawsze ciepły.

Dorota z Sochaczewa

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



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

Urofort
To wieloskładnikowy lek ziołowy, który szybko i skutecznie przynosi ulgę w stanach zapalnych układu moczowego.
• Cena: 21 zł





Czarny bez
Po czarny bez, np. w postaci cukierków z ekstraktem z tej rośliny, warto sięgać, aby wzmocnić odporność, np. w czasie infekcji lub osłabienia. • Cena: 11 zł

DLA URODY

Łopian ratunkiem dla włosów

Maska na jego bazie zapobiegnie przerzedzaniu się fryzury. Powtarzaj ją 2 razy w tygodniu przez miesiąc. Łyżkę rozdrobnionego korzenia łopianu zalej 0,5 szklanki zagotowanej wody (przy nadmiernym wypadaniu kosmyków dodaj 0,5 łyżki sproszkowanego kłącza tataraku). Odstaw na 20 min. Przecedź. Do naparu wbij jajko, ubij trzepaczką. Nałóż na wilgotne włosy na 2 godziny (załóż czepek). Umyj głowę szamponem.



REKLAMA



eprasa.pl be05544775

Eugeniusz Bodo

Sowieci wzięli go za szpiega



Z równie popularną jak on Norą Ney podczas zwiedzania Krakowa.

Występował w popularnych kabaretach, ale prawdziwą sławę przyniósł mu film. Gwiazdę przedwojennego kina czekał ze strony sowieckich oprawców zły los.

Czy to możliwe, by w sercu dużego miasta znany aktor zaginął bez śladu? W czerwcu 1941 r. we Lwowie, z którego właśnie wycofywali się przed Niemcami Sowieci, wszystko było możliwe. 40-letni wówczas Eugeniusz Bodo miał wyruszyć z trupą Tea Jazz w 10-miesięczne tournée po ZSRR. Ale on... odmówił. Uparł się, że jego szwajcarski paszport pomoże mu wydostać się z terenów objętych wojną.

„Jego wygląd, maniery, postawa świadczyły, że to człowiek zacny”

Bodo Szwajcar

Szwajcarskie obywatelstwo zawdzięczał ojcu, inż. Teodorowi Junodowi. Matką Bodo była polska szlachcianka Dorota Dylewska. Bogdan Eugene Junod, bo tak nazywał się naprawdę, urodził się 29 grudnia 1899 r. w Genewie. W 1903 r. Junodowie przeprowadzili się do Łodzi, gdzie ojciec aktora założył jeden z pierwszych kinoteatrów w Polsce, o nazwie Urania. Był też właścicielem kina objazdowego, z którym przemierzał Rosję. Bodo towarzyszył ojcu, nauczył się rosyjskiego, ale też zapałał miłością do sceny. I w wieku 17 lat uciekł z domu, by rozpocząć aktorską karierę.

Do wybuchu wojny był już jednym z najlepszych polskich aktorów. Przed Niemcami uciekł do Lwowa, zamieszkał pod miastem w Brzuchowicach. Znając biegle rosyjski, zajął się konferansjerką, nagrał też swoje piosenki w wersji rosyjskiej. Przede wszystkim jednak zaczął występować w trupie Tea Jazz Henryka Warsa.



Bodo podczas występu w kabarecie „Cyganeria” w Warszawie.

Jednak sielanka nie trwała długo. W czerwcu 1941 r. Bodo rozstał się z trupą, która ruszyła w trasę po ZSRR, i ślad po nim zaginął. Pojawiło się kilka hipotez. Według jednej Bodo został zastrzelony przez Niemców. Inna głosiła, że zabito go na dziedzińcu więzienia przy ulicy Łąckiego. Artysta miał też zostać przypadkowo aresztowany przez NKWD i rozstrzelany. Snuto również domysły, że zamordowano go w jego domu w Brzuchowicach.

A jak było naprawdę? By się tego dowiedzieć, musieliśmy czekać 50 lat, gdy do śledztwa w sprawie śmierci Bodo włączyła się jego krewna, Wiera Rudź. Napisała listy do Międzynarodowego Czerwonego Krzyża, do prezydentów Lecha Wałęsy i Borysa Jelcyna. Odpowiedź przyszła z rosyjskiego Czerwonego Krzyża. Dostała dokument stwierdzający, że Bodo zmarł 7 października 1943 r. w łagrze w Kotłasie pod Archangielskiem.

Mordercza tułaczka

W czerwcu 1941 r. Bodo napisał do miejscowych władz pismo o umożliwienie mu opuszczenia ZSRR i wyjazd do USA, powołał się na swój szwajcarski paszport. Nie spodziewał się, że NKWD uzna go za szpiega.

25 czerwca 1941 r. Eugeniusz Bodo został aresztowany w centrum Lwowa, trafił do moskiewskiego więzienia Butyrki, później do zakładu w Ufie, 1700 km od Moskwy. 3 czerwca 1942 r. wrócił do Butyrek. Podobno w tym czasie o jego uwolnienie starała się ambasada polska, ale bezskutecznie. Skazany za szpiegostwo, w maju 1943 r. trafił do łagru w Kołtasie. Zmarł pół roku później z głodu i wycieńczenia. Został pochowany w bezimiennym grobie.

Fot.: NAC (2)

eprasa.pl be05544775

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

- w zamaszystym podpisie
- uporczywe myśli
- gruba kość
- zwijana kanapka
- słynne klocki
- drobne kamyki
- początek dnia
- stoi za kamerą
- słomka do picia
- polowy mundur
- usuwany mydłem
- niwa po żniwach
- potocznie oszustwo
- ... Przymierza
- wystawa handlowa
- żeton
- dawna wanna
- 6
- nielot w zoo
- suszony owoc winorośli
- uczynek, gest
- króluje 1.04
- 4
- film z szeryfem
- 1
- ściana pod kątem
- aerozol
- klatka filmowa
- bagienna mgła
- śmieci w sieci
- kurza mama
- polski samochód ciężarowy
- zamiłowanie
- pasek wokół hełmu
- mieszadło wirnikowe
- waluta Kuby
- majątek ziemski
- pochyłość
- defekt maszyny
- tercet
- dzielnica Warszawy
- logo
- greckie danie
- krótkie spodenki plażowe
- część kończyny górnej
- śmieszność
- odblask pożaru
- śnieżny kopiec
- płatne brawa
- siedziba króla
- z wołowatych
- chustka na szyi
- może użądlić
- gatunek sera
- 3
- symbol stylu
- zakłóca ciszę
- na ciele żmii
- partner kolombiny
- „przydomek" św. Piotra
- boa na szyi
- bramini w Indiach
- polski odpowiednik brandy
- podparty lub rozkroczny na wuefie
- świeże wieści
- duża skrzynia
- rodzaj zamknięcia
- kończy litanię
- wróg skina
- otoczony fanami
- szata liturgiczna
- blacha praczki
- krewna cukinii
- porter
- egipski bocian
- fusy w kubku
- 2
- prawniczy adept
- roślina ozdobna, georginia
- po brawach
- powróz
- bufet
- 5
- wysokie siodło
- plantacja grusz

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

Rozwiązanie

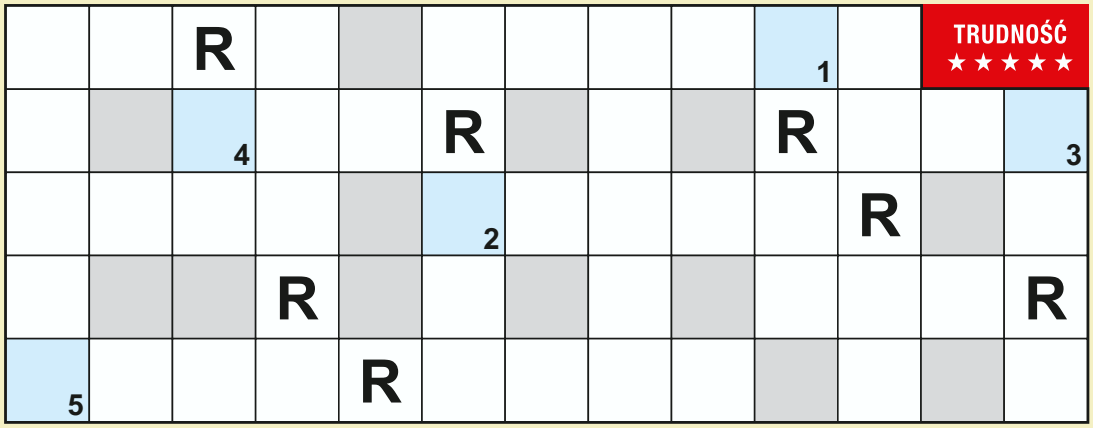
1	2	3	4	5	6

eprasa.pl be05544775

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.



- początek wyścigu (5)
- terytorium (6)
- zbiór praw (6)
- metal, l.at. 75 (3)
- porwanie aśćki (4)
- część zwrotki (4)
- plac handlowy (4)
- łaciata na łące (5)
- płowe zwierzę (5)
- samiec świni (4)
- element gaźnika (5)
- dawniej usypiał (4)
- miał córkę Wandę (4)
- przeciwuderzenie (9)
- pojazd bobasa (5)
- strefa specjalna (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

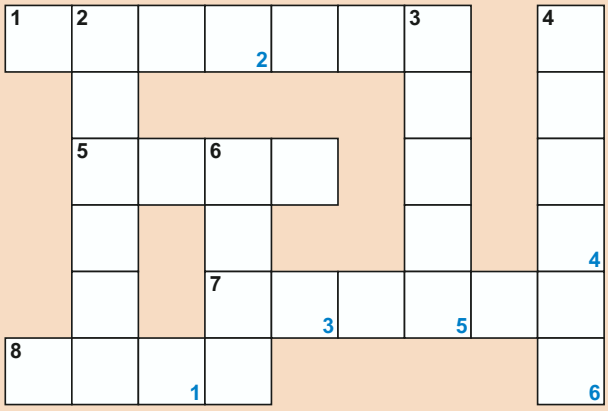
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- BROKUŁ
- GLUKOZA
- LAMUS
- LASKA
- MOTOR
- NIMFA
- RABAT
- SANDAŁ
- SERIA
- SZABAT
- SZAMPAN
- ŚMIECI

					TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
S	E	R	I	A		
Ł	U	K	O	R	B	S
G	P	M	O	I	Z	I
A	L	T	A	A	T	C
N	O	U	M	L	A	E
M	I	P	K	A	B	I
N	A	M	K	O	A	M
N	I	S	F	N	Z	Ś
Ł	A	D	N	A	S	A
L	O	T	A	B	A	R

Rozwiązanie

eprasa.pl be05544775



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. w garderobie
5. protest ...
7. białko w pszenicy
8. z kazaniem

PIONOWO:
2. dla autobusów
3. ustawa władcy
4. badacz
6. ze stopą

1	2	3	4	5	6

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

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





niedobór w kasie
teoretyk sztuki
żelazny pręt
pracownik kasyna
alter ego Clarka Kenta
gra z dołkami
elegant na dziurze
potwierdza ją wyjątek
2
zamiar, projekt
bodzie nimi koza
sojowy „ser”
tęczowy kamień
w szkle i piasku
3
płytka malarza
zamek do drzwi
świta, poczet
waluta Szwajcarii
wielkanocna kotka
forma zapasów
ogród z fauną
czarodziejski w tytule opery
ocena jurora
pozycja w jodze
wartość
kultowy zakaz
zaleta
pocisk świetlny
rechoczą w nim żaby
dziura w ziemi
6
bezwłosy kot
jakość towaru
duży garnek żelazny
z niego dzwony
treść, wymowa czegoś
ma symbol N
część serialu
ptasie gody
ratunek
odcinek taśmy filmowej
wymowny ruch ręką
zbrojny atak
tytuł szlachecki
dokument od notariusza
wznoszony szampanem
mięsna potrawa
pod ramieniem
5
czarna to zakała
kuzyn brzozy
ma go wielbłąd
przy lasce dynamitu
tłumny zjazd
wyświetla filmy
płoza na śnieg
filmowy żart
twarz
wąwóz
1
miara gruntu
4
turecka potrawa
powieść Williama Whartona

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl be05544775

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

- w niej pistolet / pies Asesora
- praktyka
- dawniej pośrednik
- duża grupa statków
- rezerwa
- klient urzędu / usuwa lakier
- przewrót przez głowę bez podparcia
- gorąca cząstka
- bombowa wyrwa
- tłum, gromada
- urzędowy dokument papieski
- alkoholometr / złota moneta
- biały napój
- zasoby pieniężne
- ochota na coś, chęć
- szpilecznica
- z rodziny łasicowatych
- rzeka chrztu Jezusa
- był nim Szwejk
- na czele sekty
- duża papuga / zawody sportowe
- choroba oskrzeli
- ... rycerski
- ścisk ślusarza
- twarda żywica
- rumuński dżip / helowiec
- ozdobna blaszka
- cierpiał męki / czekoladowa do tortu
- wpisywane do formularza
- zgoda, przyjaźń
- duży w kinie
- kruchy placek
- łączy z siecią
- tępiony owad
- nietaktowne zachowanie
- po włoczni w boku Chrystusa
- można ją ukryć w dłoniach
- ruch obrotowy
- okres próbny w zakonie / budynek dla fornali
- pasmo sukcesów
- dolna część martena
- autor powieści, pisarz
- jeszcze nie strach
- głos kobiecy / gatunek pszenicy
- wyparł siennik / szermierz w masce
- na hasło / harcerz z USA
- maź przeciw tarciu
- wraz z wizją / gatunek rekina
- fant, kaucja
- atrybut Temidy
- część długu
- duży pokój
- bieg rumaka
- miecznik / surogat
- koniec trwania czegoś
- pozioma belka na maszcie
- datek na tacę
- tętnica główna
- szkoda moralna
- kamień jubilerski
- stop z huty
- puszysty ogon
- liturgiczna lub graficzna

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9

eprasa.pl be05544775



Bez kło(POTU)!

Pocenie jest konieczne, ponieważ pomaga regulować temperaturę ciała. Podczas wydzielania potu uwalnia się ciepło poprzez odparowanie wody z powierzchni skóry. Wraz z potem pojawia się nieprzyjemny zapach, który jest przykry dla nas i otoczenia.

Potliwość to indywidualna cecha organizmu. Nie jest łatwo jednoznacznie określić norm, którymi można zmierzyć intensywność potliwości lub ustanowić granicę między zwyczajną reakcją organizmu, a nadmiernym wydzielaniem potu. Co prawda odczuwanie temperatury jest uwarunkowane genetycznie, niemniej jednak zależy również od sprawności układu krążenia, nadwagi i ogólnej kondycji organizmu. Nadmierne pocenie się całego organizmu może wskazywać także na choroby tarczycy. Nocne zlewne poty mogą pojawić się podczas ciąży, przekwitania, w infekcji. Nadpotliwość może dotyczyć, np.: pach, stóp, dłoni, czoła. Nadmierne pocenie stanowi dla nas wielki dyskomfort natury estetycznej oraz psychologicznej, w codziennym funkcjonowaniu, szczególnie w kontaktach międzyludzkich. Jak zatem ratować się? Przede wszystkim pielęgnujmy higienę ciała, codziennie dokładnie myjąc się. Bardzo ważne jest dobranie właściwego dezodorantu. Spośród całej gamy dezodorantów zastosuj sprawdzony i przetestowany – **Super Deo niemieckiej firmy Reutter.** Super Deo jest wykonany z wysokogatunkowej krystalicznej skały – produkt oryginalny (nie imitacja!) **Bezwonny** – nie koliduje z ulubionymi perfumami. **Delikatny** – nie wysusza. **Bez alkoholu** – nie podrażnia skóry. Do pach i stóp. Dla pań, panów, młodzieży. **Testowany dermatologicznie.** Dezodorant Super Deo nie pozostawia plam na ciele i ubraniach, gdyż jest **produktem pełnowartościowym. Ekonomiczny** – nawet przy codziennym stosowaniu starcza na rok. Nie wychładza pach jak wiele innych dezodorantów. Nie wdychasz i nie emituje gazów, które zawarte są w „sprayach" – nie niszczy atmosfery. To dezodorant Super Deo jest produktem pełnym dobra, superwydajny, superskuteczny, co gwarantuje niemiecka marka Reutter. **Ten dezodorant cieszy się zadowoleniem wielu wymagających klientów. Już po pierwszym użyciu Super Deo jest odczuwalna wysoka jakość, bo to 100% oryginalny produkt.** Super Deo jest poręczny, zmieści się w każdej torebce i saszetce. Zawsze pod ręką. Brawo dla tak doskonałego produktu! Zróbmy coś dobrego dla siebie i innych – pozwólmy sobie na pełen komfort. **Superdezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.**

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

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



Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

eprasa.pl be05544775

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.

13 IV PONIEDZIAŁEK

„(...) Panie, (...) daj sługom Twoim głosić słowo Twoje z całą odwagą (...)” Dz 4, 29-30

Człowiek często milczy, bo się boi odrzucenia, wyśmiania. Uczniowie Jezusa znają ten lęk. Nie proszą jednak o łatwe życie, ale o odwagę. Nie uciekają od zagrożenia, ale chcą mówić jeszcze śmielej. Bóg nie zawsze usuwa trudności, ale daje nam serce, które nie ucieka.



Patron dnia: święty Hermenegild, królewicz. Z żoną popierał katolicyzm, a jego ojciec pragnął, by wszyscy przeszli na arianizm. Prześladował katolików, a swojego syna kazał zgładzić.

14 IV WTOREK

„Jeden duch i jedno serce ożywiały wszystkich, którzy uwierzyli. Żaden nie nazywał swoim tego, co posiadał, ale wszystko mieli wspólne (...)” Dz 4, 32-33

„To, co mam, nie jest tylko moje” – mówili pierwsi chrześcijanie. To rewolucja serca. Największy problem człowieka to nie brak dóbr, ale przywiązanie do nich. Lęk, że jeśli oddamy, zostaniemy z niczym. Musimy uznać, że potrzebujemy innych i Boga, bo sami siebie nie uratujemy.



MODLITWA DO ŚWIĘTEJ LUDWINY

Św. Ludwino, Patronko chorych i cierpiących! Uproś nam u Boga te łaskę, byśmy cierpliwość twą naśladowali w chorobie i nigdy nie zapominali, że droga krzyża jest drogą do nieba, a krzywdy ze strony innych umieli wybaczać. Amen.

Patronka dnia: święta Ludwina. Była sparaliżowana i długo cierpiała straszliwie, jednocząc się z męką Pana Jezusa.

15 IV ŚRODA

„(...) Oto zawołał biedak i Pan go usłyszał, i uwolnił od wszelkiego ucisku” Ps 34, 6-7

Człowiek wstydzi się swojej biedy – słabości, grzechu, porażki. Ucieka, chowa twarz, udaje, że wszystko jest w porządku. A psalm mówi coś innego: nie uciekaj, tylko spójrz na Boga. To zmieni wszystko. Przestaniesz być sam. Biedak woła i zostaje usłyszany. Tam, gdzie człowiek przestaje udawać, zaczyna się prawdziwe uzdrowienie.

Patron dnia: święty Cezary Bus, prezbiter. Wiódł światowe życie, choroba zbliżyła go do Boga. Miał 42 lata, gdy został księdzem. Chodził po domach, by objaśniać ludziom prawdy wiary.



16 IV CZWARTEK

„(...) Kto wierzy w Syna, ma życie wieczne (...)” J 3, 35-36

Wiara nie jest teorią ani emocją. To decyzja, komu oddaję swoje życie. Każdy z nas oddał już jakiś fragment swego życia: karierze, pieniądzom, opinii innych, własnym lękom. I to nas albo prowadzi do życia, albo powoli niszczy. Życie bez Boga to trwanie w ciemności, którą sami wybieramy. Jezus nie zabiera wolności – pokazuje, że bez Niego ta wolność prowadzi donikąd.

Patronka dnia: święta Bernadetta Soubirous. Miała 14 lat, gdy w Grocie Massabielskiej 18 razy objawiła się jej Maryja. Wstąpiła potem do zakonu, gdzie wiele wycierpiała.



Nie mogła przestać płakać



Milena była nastolatką, gdy dla zabawy wywoływała duchy. – Coś się do mnie przyczepiło i nachodziło mnie w nocy – mówi. Czuła paraliż ciała, mogła tylko ruszać oczami. Gdy odmawiała „Ojcze nasz”, to od razu ustawało. Choć widziała moc Boga, żyła z dala od Niego. Kiedyś weszła do kościoła i... nie mogła przestać płakać. Co było dalej? W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Usłyszałam głos Boga – świadectwo Mileny”.

Fot.: Adobe Stock (2), East News, Martyrologium.blogspot.com, www.dottrinari.org, Wikipedia.org (2), YouTube.com/Salve NET

eprasa.pl be05544775

ŻDEGO DNIA



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



17 IV PIĄTEK

„Wierzę, że będę oglądał dobra Pana w krainie żyjących” Ps 27, 13

To słowa człowieka, który już swoje w życiu stracił. Kogoś, kto widział za dużo, żeby wierzyć w tanie pocieszenia. A jednak mówi: „wierzę”. Nie dlatego, że wszystko się układa, ale właśnie dlatego, że się nie układa. To nie jest wiara człowieka, któremu się powiodło. To jest upór kogoś, kto stoi pośród ruin i mówi: to jeszcze nie koniec. Jeszcze zobaczę dobro. Bo największym kłamstwem jest to, że dobro już się skończyło. Że jedyne, co pozostało, to spróbować jakoś przetrwać. Psalmista się na to nie zgadza. I może jeszcze żyje naprawdę właśnie dlatego, że ciągle ma nadzieję. A jak jest z Tobą i Twoją nadzieją?



Patronka dnia: święta Katarzyna Tekakwitha. Była Indianką, wyszydzaną za to, że ciągle się modliła i nosiła różaniec. Strugała krzyże i rozdawała innym. Zmarła w wieku 24 lat, a po śmierci od razu zniknęły z jej twarzy blizny, które miała po ospie.

18 IV SOBOTA

„(...) ujrzeli Jezusa kroczącego po jeziorze i zbliżającego się do łodzi. I przestraszyli się. On zaś rzekł do nich: «To Ja jestem, nie bójcie się»” J 6, 19-20

Noc. Wiosła ciężkie od zmęczenia. Człowiek robi, co może, a i tak stoi w miejscu. I nagle przychodzi On. Idzie po tym, co nas przeraża. Po chaosie, którego nie ogarniamy. Po wodzie, która dla nas jest granicą. I nie tłumaczy wszystkiego, nie rozwiązuje problemów. Mówi tylko: „To Ja jestem, nie bójcie się”. Strach nie znika od razu. Fale dalej są, noc się nie kończy. Ale nie jesteś już sam. To wystarczy, by dopłynąć, jeśli rozpoznasz Go w środku tej burzy.



Patronka dnia: błogosławiona Maria od Wcielenia. Wyszła za mąż i urodziła 6 dzieci, 4 wybrało służbę Bogu. Gdy dorosły, przywdziała habit. Miała dary nadprzyrodzone.

19 IV NIEDZIELA



„(…) sam Jezus przybliżył się i szedł z nimi”

„(...) dwaj uczniowie Jezusa byli w drodze do Emaus (...) Jezus przybliżył się i szedł z nimi. Lecz oczy ich były jakby przesłonięte, tak że Go nie poznali. On zaś ich zapytał: «Cóż to za rozmowy prowadzicie z sobą w drodze?» (...) Kleofas odpowiedział Mu: «Ty jesteś chyba jedynym z przebywających w Jerozolimie, który nie wie, co się tam w tych dniach stało». (...) z Jezusem Nazarejczykiem (...); jak arcykapłani i nasi przywódcy wydali Go na śmierć i ukrzyżowali. A my spodziewaliśmy się, że On właśnie miał wyzwolić Izraela (...)”.

Łk 24, 13-35

Izabela Waszkiewicz: Dwaj uczniowie uciekają z Jerozolimy – czy wiara zaczyna się od rozczarowania?

Ks. Przemysław Kawecki: Dojrzała wiara często zaczyna się od kryzysu. Gdy wszystko traci sens, trzeba zdefiniować na nowo to, w co wierzymy. To nie zwykły kryzys, ale doświadczenie duchowe. Bóg prowadzi człowieka przez ciemność, by oczyścić jego wiarę i miłość. Uczniowie z Emaus są w takim momencie. Mówią: „a myśmy się spodziewali...”. Znamy to dobrze. Oczekiwałam miłości, przyszła zdrada, sensu, przyszła pustka, Boga, przyszła cisza. I w te trudne chwile w życiu wchodzi Jezus.

Dlaczego uczniowie nie rozpoznali Jezusa? Człowiek w bólu widzi tylko swoją wersję historii. Oni nie widzieli Jezusa, ale swoją stratę. Byli pogrążeni w smutku, bo rozczarowali się swoim Mistrzem. Miało być królestwo, dobrostan, a widzieli, jak On umiera na drzewie hańby. Ich marzenia, plany, wyobrażenia runęły jak domek z kart. I my często mówimy: „Bóg mnie zostawił”. A On idzie obok, tylko nasze oczy są „jakby przesłonięte” przez rozczarowanie.

Czemu Pan daje się poznać przy łamaniu chleba? Najpierw Jezus wyjaśnia im pisma. Uczniowie znali fakty, ale nie mieli klucza do ich interpretacji. A gdy poznali Go przy łamaniu chleba, On zniknął. Analiza słowa ich rozpaliła, ale to Eucharystia otworzyła im oczy. Jezus pokazał, gdzie można Go namacalnie spotkać.

eprasa.pl be05544775

Noc przyniosła tę melodię

Piosenki rzadko powstają w takich okolicznościach. Jeden z największych przebojów grupy, „Jezioro szczęścia", narodził się przy ognisku nad jeziorem.



Nie przypuszczałam, że „Jezioro szczęścia" będzie miało tak długie życie – mówi Beata Kozidrak.

W pamiętnym teledysku do piosenki grała w kusym kostiumie kąpielowym, co wywołało euforię wśród jej męskich fanów.

Jezioro ma twój zapach i twój smak.
Czuję to, gdy tylko zanurzę w nim twarz.
Wspomnienia palą mnie jak słońce.
Wspomnienia jak lawa gorąca.
Uciekam przed nimi tak co noc…

Ten utwór jest opowieścią o tęsknocie za kimś ważnym, bliskością, wspomnieniach miłości, której już nie ma. „Gdy myślę o tobie, należysz wtedy tylko do mnie, jestem wolna od złudzeń, lecz splątana nićmi wspomnień" – napisała Beata Kozidrak. – Nie przypuszczałam, że „Jezioro szczęścia" będzie miało takie długie życie – mówi. – Tekst jest liryczny i intymny, ale wciąż działa w wybuchowy sposób na kolejne pokolenia. Gdy zaczynam go śpiewać, nawet teraz, po latach, młodzież szaleje.

Nie wiem, Beata, co ty na to

Piosenka powstała w 1987 r., gdy Bajm był w trasie koncertowej po Polsce. – Zatrzymaliśmy się na kilka dni w pięknym zajeździe nad jeziorem – wspomina wokalistka w książce „Beata. Gorąca krew". – Wieczorami wystawialiśmy na dwór sprzęt i zaczynaliśmy grać. Chłopaki mieli już pomysły na kolejne piosenki, więc rozwijaliśmy je, powstawały nowe kompozycje. Ne zapomnę, jak Franz przyszedł z gitarą do ogniska nad jeziorem, usiadł i powiedział trochę nieśmiałym głosem: »Nie wiem, Beata, czy cię to zainteresuje....«. Zaczął grać. Melodia od razu poruszyła moją wyobraźnię. Byłam pod wrażeniem jej delikatności i tajemniczości. Zwiałam do pokoju i zaczęłam pisać: „powietrze się napełnia światłem do dna, nawet nie wiesz, jak bardzo, jak bardzo mi cię brak".

Wzruszający utwór znalazł się na wydanym rok później albumie „Nagie skały". Na koncertach publiczność przyjmowała „Jezioro szczęścia" z zachwytem. Do „Jeziora szczęścia" powstał pamiętny teledysk nakręcony nad Zalewem Kryspinów nieopodal Krakowa. Scenariusz był żywcem wyjęty z romantycznego thrillera: wokalistka wcieliła się w młodą wdowę, której narzeczony się utopił, a do niej powracają szczęśliwe chwile w jego ramionach. – Nie wiem, co mi się stało, że zaakceptowałam ten pomysł – żartuje po latach Kozidrak w swej biografii.

Nie scenariusz jednak zrobił na fanach Bajmu piorunujące wrażenie, lecz fakt, że Kozidrak po raz pierwszy pokazała się publicznie w skąpym kostiumie kąpielowym. W popkulturze tamtego czasu wokalistka była jedną z niewielu ikon seksapilu, nowoczesną, odważną i niepodrabialną, zatem komentarzom nie było końca.

Tak jak w stanie wojennym

„Jezioro szczęścia" należy do żelaznego repertuaru Bajmu, zespół chętnie wykonuje tę piosenkę na koncertach. Wcześnie zaczęli po nią sięgać także inni artyści – i sięgają do dziś. Pierwszy był zespół Chłopcy z Placu Broni, w 1993 roku Lider grupy, Bogdan Łyszkiewicz, potraktował balladę z typową dla siebie prostotą uczuć: więcej światła niż mroku, więcej miłości niż melancholii. Ta przeróbka uczyniła z piosenki Bajmu utwór międzypokoleniowy.

Własne interpretacje wykonują też współcześni artyści: Monika Brodka i Miuosh. Gdy z tym drugim Kozidrak śpiewała „Jezioro szczęścia" na scenie, fani wstawali i bili brawo. – To było tak wzruszające – mówi wokalistka. – Przypomniało mi się, że w stanie wojennym ludzie podobnie reagowali, gdy śpiewaliśmy „Co mi panie dasz?". Niby dwa różne pokolenia, inne epoki, a takie podobne reakcje.

Fot.: East News, YouTube.com/@bajm

eprasa.pl be05544775



Leon XIV zamieszkał w apartamentach papieskich na 3. piętrze Pałacu Apostolskiego.



Leon XIV dla każdego ma dobre słowo i serdeczny gest.

Sekretarz uchylił rąbka tajemnicy

Skromny ksiądz, który nie szuka rozgłosu, zna papieża dłużej niż ważni hierarchowie. I właśnie zdecydował się opowiedzieć o tym, jaki naprawdę jest Ojciec Święty.

Pochodzący z Peru sekretarz Leona XIV, ks. Edgard Iván Rimaycuna Inga, jest wzorem dyskrecji i zawsze trzyma się w cieniu. Ale tym razem zrobił wyjątek i udzielił hiszpańskiemu magazynowi „Alfa y Omega" wywiadu. Pretekstem jest zbliżająca się czerwcowa wizyta Ojca Świętego w tym kraju, ale przy okazji duchowny ujawnił, jaki jest następca św. Piotra.

36-letni kapłan zna obecnego papieża jeszcze z czasów, gdy o. Robert Prevost posługiwał na misjach w jego ojczyźnie, a on uczył się w seminarium duchowym Santo Toribio de Mogrovejo w Chiclayo. Dla młodego kleryka augustianin szybko stał się mentorem. Przyszły papież też doceniał potencjał młodego księdza. Dlatego gdy o. Robert został biskupem Chiclayo, zaproponował mu pracę u swojego boku. Jako papież nadal pragnął mieć go przy sobie.

Sekretarz zapewnił, że po decyzji konklawe, jego szef pozostał taki jak wcześniej.

– Nic się nie zmieniło, tylko szata, która teraz jest biała, i funkcja. Ale człowiek, którego wszyscy znaliśmy, jest wciąż ten sam: bliski, spokojny, z wielką zdolnością słuchania i zawsze dostępny, pomimo napiętego harmonogramu pracy. Zawsze znajduje czas, by przyjąć ludzi, by ich wysłuchać – tak mówił o Leonie XIV ks. Edgard.

„Zawsze znajduje czas, by przyjąć ludzi, by ich wysłuchać"

Wyjaśnił też, że Ojciec Święty łączy w sobie cechy, które nabył w obu swoich ojczyznach – Stanach Zjednoczonych, gdzie urodził się i dorastał, i w Peru, gdzie spędził dwie dekady na misjach. – Zawsze roztropny, spokojny, cierpliwy. Ale lata spędzone w Peru pomogły mu również odkryć tę bliskość z ludźmi, nauczyć się dzielić tę samą rzeczywistość. Potrafi łączyć roztropność i amerykańską praktyczność z bliskością, której nauczył się w Ameryce Łacińskiej, z ciepłymi, osobistymi i serdecznymi gestami – opisuje Ojca Świętego jego sekretarz.

Niedawno ks. prałat Edgard Iván Rimaycuna Inga zamieszkał razem z papieżem i jego drugim sekretarzem – włoskim księdzem Marco Billerim w papieskich apartamentach na trzecim piętrze Pałacu Apostolskiego.

Od miesięcy trwał tam remont – pierwszy od 1978 roku, kiedy te pomieszczenia przygotowywano dla polskiego papieża Jana Pawła II. Potem po jego długim, ponad 27-letnim pontyfikacie zajmował je Benedykt XVI, któremu wystarczyło jedynie ich odświeżenie. Po jego abdykacji, w 2013 roku stały puste, ponieważ kolejny papież – Franciszek wolał mieszkać w Domu św. Marty. Jego następca – Leon XIV zdecydował się na powrót do apartamentów papieskich, ale najpierw trzeba było przeprowadzić gruntowny remont.

Na czas jego trwania papież mieszkał w Palazzo del Sant'Uffizio – budynku Dykasterii Nauki Wiary. Wprowadził się tam kilka lat wcześniej, gdy decyzją papieża Franciszka został prefektem Dykasterii ds. Biskupów. W Pałacu Apostolskim przyjmował gości i ukazywał się wiernym w oknie podczas cotygodniowej niedzielnej modlitwy „Anioł Pański".

Remont, który bardzo się przedłużał, wreszcie dobiegł końca. Na poddaszu, zgodnie z życzeniem papieża, powstała mała siłownia, aby Leon XIV mógł dbać o kondycję. Jako kardynał regularnie ćwiczył na siłowni nieopodal Watykanu, ale gdy został głową Kościoła to, ze zrozumiałych względów, nie było już możliwe...



Papież ze swoimi sekretarzami: Peruwiańczykiem (z prawej strony) i Włochem.

SŁOWO DO WIERNYCH

„W świetle Wielkanocy pozwólmy, by Chrystus nas zadziwił! Pozwólmy, by Jego nieskończona miłość do nas przemieniała nasze serca"

Fot.: East News (2), Reporter

eprasa.pl be05544775

Kieszonkowa lornetka FARSIGHT... MINI rozmiar, MAXI moc!

REKLAMA

ZAMÓW ZA 127 ZŁ!

Zaprojektowana, by dostrzec każdy szczegół wyraźnie i w 8-krotnym zoomie



Z lornetką Farsight możesz zobaczyć więcej – **to precyzja potężnego sprzętu** w niewielkiej, kieszonkowej obudowie. **Możesz ją zabrać wszędzie** – na spacer, wycieczkę, ryby, do lasu czy na mecz – i cieszyć się światem z nowej perspektywy.

Dzięki zaawansowanej dachopryzmatycznej technologii soczewki ułożone są w jednej osi, co pozwoliło **zmniejszyć lornetkę do rozmiarów dłoni**, nie tracąc jej wysokich parametrów. Centralne **pokrętło regulacji ostrości** umożliwia precyzyjne dostrojenie obrazu – nawet przy słabym świetle lub brzydkiej pogodzie. Wbudowane **pokrętło boczne** umożliwia płynną korektę przybliżenia.

Zasięg do 500 m

Ergonomiczne muszle oczne, wykonane z miękkiego, przyjaznego dla skóry materiału, zapewniają **wysoki komfort użytkowania** – nawet podczas dłuższej obserwacji. Możesz też swobodnie korzystać z lornetki w okularach korekcyjnych! Specjalne szkła z **antyrefleksyjną powłoką** z fluorku magnezu redukują oślepiające odblaski, które drażnią oczy i utrudniają obserwację.

- ✔ **Lekka i poręczna** – zmieścisz ją w plecaku, torbie, kieszeni.
- ✔ **Antypoślizgowa obudowa pokryta zbrojoną gumą** – pewnie leży w dłoni i chroni przed uszkodzeniem.
- ✔ **Solidny aluminiowy szkielet** – odporny na deszcz, śnieg i zmienną temperaturę.
- ✔ **Hydrofobowa powłoka ochronna** z wysoką odpornością na uderzenia i zarysowania – uniemożliwia osadzanie się kropel wody czy kurzu.



Szkło optyczne: BK-3
Waga i wymiary: 168 g 11,3 cm x 10,3 cm
Układ pryzmatów: dachowy
Średnica obiektywów: 20 mm
Pole widzenia liniowe: 50 m/500 m
Odsunięcie źrenicy wyjściowej: 10 mm



W zestawie:

- ładne, trwałe pudełko, praktyczny futerał
- ściereczka do pielęgnacji szkieł
- pasek do zawieszenia lornetki na szyi



Lornetka FARSIGHT – zawsze pod ręką

Wycieczki • Wędkowanie • Obserwacja zwierząt i ptaków • Mecze, koncerty i przedstawienia • Turystyka miejska • Monitorowanie okolicy

ODKRYJ ŚWIAT PEŁEN SZCZEGÓŁÓW!

Zadzwoń i odbierz najmocniejszą **lornetkę kieszonkową Farsight za *127 zł!***

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

42 300 35 49

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

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 be0554475