

TADEUSZ CHUDECKI

Żadna kobieta nie byłaby w stanie go upilnować



OLGA BOŃCZYK

Jej serce znów zabiło tak jak dawniej...

DOBRY TYDZIEŃ

DOM[illegible]UDZ[illegible]TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 31 Cena 3,99 zł
27 lipca 2026 r. (w tym 8%VAT)



Są jak ogień i woda, ale miłość jest silniejsza

KINGA PREIS I PIOTR BOROWIEC

Rafał Brzozowski

Na ślubnym kobiercu!

KATARZYNA PIETRAS

Oczko w głowie Beaty Kozidrak

Co pomogło mu uratować zagrożone małżeństwo?

FILIP GURŁACZ



4 strony krzyżówek

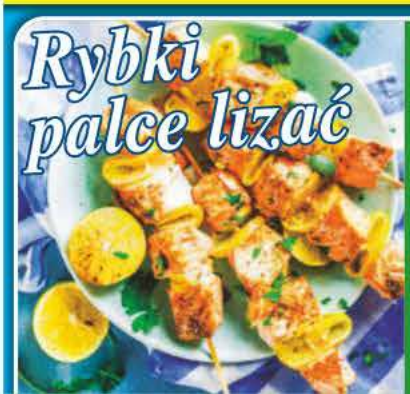
Piękna nasza Polska cała



ISSN 2391-7210

9 772391 721604 31

Numer w sprzedaży do: 2.08.2026



Rybki palce lizać

ZDROWIE

► NAJLEPSZE SPOSOBY NA POPRAWIENIE KRĄŻENIA W NOGACH

► Gimnastyka, dieta, sen – co robić, żeby zadbać o sprawność na długo

► Kilka chwil rano dla kręgosłupa



Bałtycka riwiera

epresa.pl/c0def5b80



Fot. na okładce: Reporter (2), Akpa (2), East News, Forum, arch./123RF/Picsel, Adobe Stock

Olga Bończyk

Przywiezie męża z Saint-Tropez?

Od prawie dekady jest sama i choć oswoiła samotność, to nie zamknęła się na miłość. Ale dziś to uczucie znaczy dla niej więcej niż kiedyś...

Dwukrotnie stawała na ślubnym kobiercu, ale małżeństwo chyba nie jest jej pisane.

Z przyjaciółkami, reżyserką widowisk Beatą Szymańską i piosenkarką Majką Jeżowską, w stolicy Lazurowego Wybrzeża.

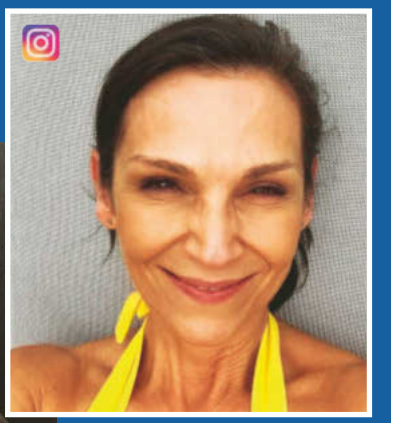
Przerwę w spektaklach i koncertach niezapomniana dr Kuszyńska z serialu „Na dobre i na złe" wykorzystuje na złapanie oddechu przed jesiennymi wyzwaniami. Najpierw Olga Bończyk ładowała akumulatory w Krainie Mazurskich Jezior, aktualnie przebywa na Lazurowym Wybrzeżu, ale w planach ma jeszcze podróż do Grecji. – Ładny widok za oknem – morze albo góry – sprawiają że mój system nerwowy zaczyna spowalniać i wyciszać się. Ważne jest też fajne towarzystwo, przy którym mogę być sobą. Reszta naprawdę nie ma dla mnie znaczenia – wyznała niedawno.

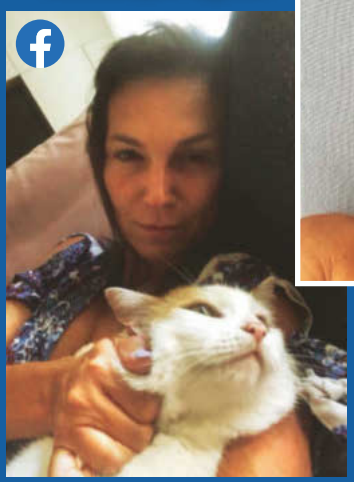
Nie goni za młodością

Artystka wypoczywa głównie w kobiecym gronie, bo od przeszło dziewięciu lat jest singielką. – Jestem sama, ale nie czuję się samotna – zarzeka się. Podkreśla przy tym, że dobrze się czuje w swoim towarzystwie. 58-letnia artystka nie zamknęła jednak swego serca na cztery spusty, jednak przestrzega potencjalnych kandydatów, że teraz trudniej je zdobyć niż przed laty. – Oczywiście, że wierzę w miłość. Tylko dziś „miłość" w moim rozumieniu ma o wiele większą pojemność i wartość. „Miłość", którą rozumiem i czuję zaczyna się we mnie. Reszta należy już do świata poza mną – mówi Olga Bończyk.

Artystka nie przejmuje się upływającym czasem i zmarszczkami. – Są dni, gdy wydaje mi się, że przybywa ich w ciągu nocy nadspodziewanie dużo... No, ale co zrobić? PESEL przecież nie kłamie. Z drugiej strony, wzbraniam się przed zachłannym zatrzymywaniem wieku, bo nietrudno zauważyć, że ta pogoń za młodością bywa często żałosna – wyznała szczerze w jednym z wywiadów.

Nie przejmuje się upływającym czasem ani piegami od słonecznych kąpieli.





Na wyjazdach bardzo tęskni za swoimi dwoma kotami, które są już seniorami i źle znoszą rozłąkę.

Fot.: Instagram.com/olgabonczyk (3), Facebook.com/Olga Bończyk, Akpa, East News, Facebook.com/Rafał Brzozowski, Jan Bogacz/TVP

eprasa.pl c4d0ef5b80



Za kilka dni stanie z ukochaną przed ołtarzem jednego z warszawskich kościołów.

Rafał Brzozowski *Odnalazł swoje przeznaczenie*

W czerwcu artysta skończył 45 lat i jest w pełni gotowy do założenia rodziny.

Artysta znany z przywiązania do tradycji i wartości katolickich marzył o założeniu rodziny. Ale kiedy w roku 2021 rozstał się, po ośmiu latach, z wicemiss Polonia, Anną Tarnowską, długo leczył złamane serce. Rafał Brzozowski (45) strzegł swojej prywatności i powtarzał, że na ślub zdecyduje się dopiero, gdy spotka „tę jedyną".

Niedawno potwierdził, że jest zakochany i nadeszła pora na kolejny krok. – Jedyne, czego mi się w życiu nie udało zrobić, to założyć rodzinę. Tego po prostu mi się nie udało stworzyć, ale myślę, że przychodzi taki czas, że powoli jestem na to gotowy – mówił były prowadzący „Jaka to melodia?". Podkreślał, że bliscy na szczęście nie naciskali na niego w tym temacie. Miłość sama przyszła. – Jest ktoś przy mnie, kto daje mi poczucie wielkiej stabilizacji, bezpieczeństwa, spokoju, radości, poczucie, że mogę pracować i się rozwijać – wyznał piosenkarz w „Fakcie". I chociaż nie zdradził kim jest jego wybranka, to tabloid ustalił, że ma na imię Helena i też jest wokalistką.



Na liście weselnych gości nie może zabraknąć Marty Manowskiej.

Przysięga przed Bogiem

Był czas, że z racji gorących emocji podczas wspólnych występów, łączono go z Edytą Górniak. Oboje zaprzeczali plotkom, a diwa, którą oczywiście przyjaciel zaprosił na swój ślub, zdradziła niedawno: – Rafał Brzozowski jest chyba jedyną osobą, albo jedną z niewielu, które są kompletnie bezkonfliktowe. Ja zawsze życzę mu jak najlepiej, więc trzymam za niego kciuki – za jego wybory życiowe i za jego ścieżkę życia.

Ślub ma odbyć się 1 sierpnia w jednym z warszawskich kościołów. Dla Rafała Brzozowskiego to będzie ważny symbol nowego etapu – opartego na wierze, odpowiedzialności i miłości.

Joanna Koroniewska Córka zagrała w kościele



Starsza pociecha znanej pary niedawno zadebiutowała na deskach teatru. Teraz Janina Dowbor (16), córka Macieja Dowbora (47) i Joanny Koroniewskiej (48) wystąpiła podczas Pierwszego Koncertu Finałowego XXIX Festiwalu „Wakacje z muzyką" i zagrała na flecie w kościele św. Kazimierza w Nowym Sączu. Dumna mama pochwaliła się nagraniem występu w sieci, nastolatce kibicowała też babcia, Katarzyna Dowbor.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Wielu przegranych to ludzie, którzy nie zdawali sobie sprawy, jak blisko byli sukcesu, kiedy się poddali."

Thomas A. Edison

eprasa.pl c4d0ef5b80

Filip Gurłacz

Bez żony nie byłby w ty



Żona wyciągnęła go z najmroczniejszego momentu życia. Wie ile jej zawdzięcza.

Pomaga potrzebującym, a sam dostał kiedyś drugą szansę. Dziś mówi, że wszystko zawdzięcza wierze, rodzinie i żonie.

Jeśli trzeba działać, zrobić coś charytatywnie, pomóc, Filipa Gurłacza (36) dwa razy prosić nie trzeba. Aktor całym sercem angażuje się bez wahania. Ostatnio – w dwie ważne akcje. Najpierw promował festyn z okazji 49. urodzin śp. ks. Jana Kaczkowskiego, z którego dochód przeznaczono na rozbudowę Puckiego Hospicjum pw. św. Ojca Pio – dzieła życia zmarłego przed dziesięciu laty księdza.

Efekt przeszedł oczekiwania organizatorów. Zebrano rekordowe 237 600 zł. Niedługo później Filip Gurłacz wsparł także zbiórkę na leczenie dwóch dziewczynek z porażeniem mózgowym. Dla aktora pomaganie jest czymś naturalnym, ale nie ukrywa, że bez żony, Małgorzaty Patryn-Gurłacz – nie byłby tym kim jest. Jego życie mogłoby potoczyć się zupełnie inaczej.

„Widzę jak na dłoni, że życie swoje dzielę z kimś tak pięknym, że wzruszenie ściska mi serce”

Małżeństwo przetrwało trudną próbę

W sierpniu Filip i Małgorzata Gurłaczowie będą świętować 10. rocznicę ślubu. Dziś wychowują dwóch synów i otwarcie mówią, że ich małżeństwo zostało wystawione na ciężką próbę. Aktor przez wiele lat zmagał się z uzależnieniem od alkoholu. W najtrudniejszym czasie właśnie żona nie pozwoliła mu się poddać.

– Czułem się jak zbity pies i wiedziałem, że ranię Gosię, siebie, innych. To jednak żona powiedziała: „Jesteś głową rodziny i to ty sam musisz podejmować ważne decyzje. Potrzebuję cię silnego. I ty taki jesteś, brachu. Dalej idziemy razem” – wspominał.

To były słowa, które stały się początkiem jego przemiany. Dziś Filip Gurłacz wielokrotnie podkreśla, że zawdzięcza żonie znacznie więcej niż tylko wsparcie.

– Moja żona każdego dnia zakłada zbroję i nie poddaje się. Toczy bitwy o mnie! Uratowała mnie, dodała odwagi – mówił w wywiadzie.

Wiara i rodzina to jego fundament

Małżonkowie zgodnie podkreślają, że ich relacji nie udałoby się odbudować bez Boga

MIŁOŚĆ JAK Z FILMU

Poznali się podczas egzaminów do białostockiej filii Akademii Teatralnej. Aktor przez rok walczył o względy pięknej koleżanki. Przełomem stała się... kłótnia w parku Planty. Trzaskał mróz, ale Filip pobiegł za Małgorzatą, by jej nie stracić. Ten filmowy gest otworzył ich wspólny życiowy rozdział. Dziś najchętniej wspominają właśnie tę sprzeczkę i oczywiście dzień ślubu.



Ślub kościelny wzięli w sierpniu 2016 roku.

Fot.: Akpa (4), Instagram.com/malgorzata_patryngurlacz, Instagram.com/filipgurlacz_official (2), Facebook.com/CezaryŻak

eprasa.pl c4d0ef5b80

m miejscu



Podczas zbiórki na rzecz Dominiki i Zuzi, bliźniaczek walczących ze skutkami mózgowego porażenia dziecięcego.



Aktor jest mocno związany z dziełem i pamięcią o ks. Kaczkowskim. Od lat wspiera Puckie Hospicjum pw. św. Ojca Pio.

w sercu. Małgorzata przyznaje wprost: – Dużo daje nam wiara i myślę, że to też uratowało nasz związek. Wiara to dla nas punkt odniesienia, cementuje, ale i upraszcza.

Podobnie widzi to aktor. – Mam dwa takie obszary, z których czerpię odwagę. Jeden to jest wiara i ona mi bardzo pomogła stanąć na nogi, a drugi to są ludzie, przede wszystkim moja żona, która zwraca mi męstwo, kiedy je utracę, moje dzieci, które nadają sens mojemu życiu – wyznaje.

Dziś Filip Gurłacz nie ukrywa już, jak bardzo zmieniło się jego życie dzięki małżeństwu i rodzinie. – Szczęściarz ze mnie, bo nie zdawałem sobie kiedyś sprawy, jak cudowną kobietę poślubiłem. Jak wspaniałą matkę dla moich dzieci wybrałem. Widzę jak na dłoni, że życie swoje dzielę z kimś tak pięknym, że wzruszenie ściska serce. (...) Kocham Cię jak szalony i chcę się z Tobą zestarzeć – pisał na Instragramie w zeszłym roku.

Cynowe gody dla państwa Gurłaczów to nie tylko rocznica ślubu, ale także symbol drogi, którą przeszli razem – od kryzysu i uzależnienia do życia opartego na wierze, rodzinie i wzajemnym wsparciu. Być może właśnie dlatego Filip tak chętnie angażuje się w pomoc innym. Wie z własnego doświadczenia, jak wiele może zmienić człowiek, który w porę wyciągnie pomocną dłoń.



Kocha swój zawód, ale podkreśla, że jego najważniejsze role to mąż i tata.

Teresa Lipowska

Wciąż smakuje życie



Jaki jest smak życia? Dla Teresy Lipowskiej ma wiele odcieni – bywa słodkie jak rodzinne chwile i gorzkie jak pożegnania. Aktorstwo stało się jej losem i pasją, choć kiedyś marzyła o medycynie. Od ponad 25 lat jako Barbara Mostowiak w „M jak Miłość" jest dla widzów symbolem ciepła i bliskości. 14 lipca świętowała 89. urodziny i wciąż pracuje, bo scena daje jej siłę i poczucie sensu. Po stracie męża to aktywność i spotkania z ludźmi pomagają jej oswajać samotność. Największym szczęściem są wnuki. Dziś mówi, że prawdziwy smak życia to wdzięczność, miłość i obecność.

Cezary Żak

Spotkanie po latach



Dziś kolejny dzień zdjęciowy, niezwykle miły – obwieścił Cezary Żak (64), który w swoim profilu w mediach społecznościowych zamieszcza relacje z planu filmowego kultowego „Rancza". Tym razem pokazał się u boku uśmiechniętej od ucha do ucha Ilony Ostrowskiej (52) grającej Lucy Wilską – Amerykankę o polskich korzeniach, która pokochała Wilkowyje. Spotkali się po 11 latach i widać, że wspólna praca sprawia im radość. Choć z wójtem, a później senatorem Pawłem Koziołem Lucy zawsze miała na pieńku, to na szczęście jej relacje z jego bratem bliźniakiem, proboszczem, a później biskupem, układały się lepiej.

Dorota Chotecka

Zagrała znaną mistyczkę



Nigdy nie ukrywała swojej głębokiej wiary, a wraz z mężem nagrała m.in. audiobooki na podstawie dzienników duchowych Alicji Lenczewskiej. Wkrótce, bo 11 września, do kin wejdzie film „Mistyczka" o tej niezwykłej postaci, a Dorota Chotecka (60) zagrała główną rolę. Pani Alicja była skromną nauczycielką ze Szczecina, która przeszła drogę od oddalenia od Boga, poprzez późne nawrócenie, aż do odnalezienia autentycznej wiary i nawiązania osobistej relacji z Jezusem. Jej „Świadectwo" – osobisty dziennik prowadzony przez kilkanaście lat, a zawierający zapisy rozmów z Chrystusem – stał się inspiracją dla wielu osób.

eprasa.pl c4d0ef5b80

Marta Nieradkiewicz

Otwarta na piękną miłość

Stoczyła dramatyczną walkę i przewartościowała wiele spraw. Ujawniła swoje wielkie marzenie.



Marta Nieradkiewicz jest gotowa na nowy związek.

Chciałabym się jeszcze zakochać. Dwie wróżki powiedziały mi, że czeka mnie wielka miłość – wyznała ostatnio aktorka w wywiadzie dla miesięcznika „Pani". Marta Nieradkiewicz (43), która ma za sobą trudne przejścia i walkę z rakiem piersi, mimo tego nadal umie cieszyć się życiem i z optymizmem spogląda w przyszłość. Czuje, że jest już gotowa na nowe uczucie.

Ma gorące serce

Nadal bardzo wierzę w miłość – zapewnia artystka. Ale teraz patrzy na nią przez pryzmat życiowych doświadczeń, inaczej niż dwadzieścia lat temu. – Kiedyś miłość była dla mnie żywiołem. Jak burza w środku upalnego lata. Zakochiwałam się często. Chyba mam po prostu gorące serce – wyznała.

Jest oddaną i troskliwą mamą dla Jaśminy.

Gdy kochała, głęboko to przeżywała i mocno się angażowała. – Nie zostawiałam sobie odwrotu – mówi. – Dziś jestem dużo ostrożniejsza. Nie dlatego, że mniej czuję. Raczej dlatego, że więcej rozumiem – dodaje. Artystka – jak sama mówi – kiedyś rozdawała siebie bezwiednie – córce, partnerowi, ludziom, których kochała. A teraz już wie, że trzeba zostawić coś dla siebie. I ma poczucie, że teraz umie kochać dojrzalej. Jeśli więc na horyzoncie pojawi się ktoś, kto zdobędzie jej serce, jest gotowa otworzyć nowy rozdział w swoim życiu.

Wyznała trudną prawdę

Marta Nieradkiewicz wychowuje ośmioletnią córkę Jaśminę, która jest owocem jej związku z aktorem Dawidem Ogrodnikiem (40). Ich płomienna miłość, niestety, nie przetrwała. – Jestem wolna i jestem sama dlatego, że jest to mój wybór – tak komentowała kilka lat temu rozstanie z ojcem swojego dziecka. Dziś z radością przyznaje, że jej były



Lubi miejsca z dala od miejskiego zgiełku.

Marta Chodorowska

Wakacje w pośpiechu

Lato w pełni, jednak w tym roku Marta Chodorowska (44) nie może z niego w pełni korzystać. Z powodu pracy na planie „Rancza", musi mocno zrewidować swoje podróżnicze plany. A szkoda, bo zwiedzanie nowych miejsc to jej pasja – kocha podróżować bez pośpiechu, najlepiej kamperem, który daje jej wolność i pozwala być blisko natury. Z rodziną przemierzyła już w ten sposób m.in. Rumunię, Bułgarię, Węgry i Maroko, ale ostatnio największe wrażenie zrobiło na niej... Podlasie. I być może wróci na nie w tym roku, a jeśli czas pozwoli może pojedzie do Łatgalii lub na południe Niemiec.

eprasa.pl c4d0ef5b80



Była związana z aktorem Dawidem Ogrodnikiem, z którym ma córkę.

partner jest bardzo zaangażowanym tatą, obecnym w życiu dziewczynki. – Bardzo kocha Jaśminę, Jaśmina kocha jego – podkreśla.

Aktorka szczerze przyznaje, że przyjście na świat córki diametralnie zmieniło jej priorytety. – Choć narodziny Jaśminy były cudem, pierwsze miesiące jej życia były dla mnie trudne – wyznała. Dziś aktorka stara się być aktywną mamą – razem z Jaśminą podróżują, uprawiają sport, jeżdżą na rowerze, robią sobie wypady do kina, teatru, galerii. Świetnie się czują w swoim towarzystwie.

Wspólnie przeszły też przez czas choroby Marty Nieradkiewicz, która usłyszała zatrważającą diagnozę: rak piersi. Nie ukrywała jednak trudnej prawdy przed córką. Jaśmina, jak tylko mogła, starała się wspierać mamę w jej walce z chorobą. Stała się bardziej czujna i ciągle dopytywała ją, czy wszystko w porządku.

Umie się zachwycać

Na szczęście, dramatyczne chwile aktorka ma już za sobą, a ciężka choroba nauczyła ją inaczej patrzeć na świat. – Dzisiaj potrafię zachwycić się rzeczami, które kiedyś uznałabym za zwyczajne. Rozmową. Spacerem. Kawą wypitą w słońcu. Jakby ktoś podkręcił jasność świata – wyjaśnia artystka.

Gdy pierwszy raz po zakończeniu leczenia wsiadła na rower, nie mogła powstrzymać łez – jechała i płakała ze szczęścia.

– Dzisiaj bardziej interesuje mnie, jak żyć niż po co. Jak być przyzwoitym człowiekiem. Jak kochać. Jak nie marnować czasu – mówi gwiazda. Dlatego marzy o tym, by znów się zakochać.



Kamper nie ma wygód, ale daje wolność.

Fot.: Akpa (2), East News, Instagram.com/martanieradkiewicz_official, Instagram.com/marta.chodorowska.official (2), Instagram.com/januszchabior



Nauczył się słuchać drugiej strony i zrozumiał, że nie zawsze ma rację.

Zmienił się dla niej. I wie, że było warto...

Janusz Chabior

Małżeństwo to sztuka kompromisów

Żona dała mi rzadki w dzisiejszym świecie zastrzyk empatii, którego przez lata mi brakowało. Czułość serca. To piękny okres w moim życiu. Niech trwa! – rozpływa się nad Agatą Wątróbską (45) pan Janusz. Małżonkowie obchodzili niedawno szóstą rocznicę ślubu.

Dwoje aktorów pod jednym dachem to ponoć gotowa mieszanka wybuchowa, ale oni starają się trzymać emocje na wodzy. – Oboje mamy silne charaktery, jesteśmy uparci. Ale szukamy kompromisów, żeby jedna połówka nie zdominowała drugiej – ujawnił niedawno w rozmowie z „Twoim Stylem" 63-letni aktor. Małżonkowie tolerują swoje niedoskonałości i sprawiedliwie dzielą się domowymi obowiązkami. – Nie jest tak, że Agata jest księżną, a ja wyrobnikiem – podkreśla Janusz Chabior.

Choć nie ukrywa, że jest wyczulony na potrzeby żony i jest gotowy wiele poświęcić, byle tylko małżonkę uszczęśliwić. – Kiedy widzę, że jest szczęśliwa, sam jestem szczęśliwy potrójnie. Czasami odsuwam swoje pragnienia na bok, żeby zobaczyć jej uśmiech – mówi wprost.

Domator z wyboru

Przy ukochanej szalone wypady do miasta i nocne rajdy po knajpach poszły w niepamięć. Pan Janusz wyżej sobie ceni czas spędzony z żoną. Ważniejszy jest wspólny obiad, spacer z psem, oglądanie serialu na kanapie. Urlop jest dla nich świętością. Co roku przeznaczają aż sześć tygodni na odpoczynek i randki. W tym roku zaczęli od Krety, potem czeka ich wyjazd do Bretanii, a ostatnie tygodnie planują spędzić nad Bałtykiem. Zapowiada się wspaniały czas...



Pierwszą część urlopu spędzili z przyjaciółmi w Grecji.

eprasa.pl c:d0ef5b80

Zrobiliby dla niej wszystko



Katarzyna Pietras-Wyzińska poszła w ślady mamy.

Mama zawsze była przy niej, gdy potrzebowała pomocy. Ojciec sprawdzał każdego chłopca, z którym się spotykała.

Kiedy jej rodzice wyruszali w trasę koncertową, bardzo za nimi tęskniła. – Było mi źle – wspomina Katarzyna Pietras-Wyzińska (44). – Jedna z nauczycielek zauważyła, że gdy zostaję pod opieką dziadków, robię się zamknięta w sobie, smutna. Rodzice postanowili więc czasami zabierać mnie ze sobą w trasy.

Blisko siebie

Beata Kozidrak (66) miała zaledwie 22 lata, kiedy urodziła Kasię. – Bałam się macierzyństwa, ale z drugiej strony byłam przepełniona szczęściem – opowiada wokalistka. – Od początku wiedziałam, że to będzie dziewczynka. Bóg dał mi córeczkę, żebym mogła dzięki niej przeżywać życie mocniej i barwniej. Żałuję, że nie potrafiłam być dla niej tak cudowną matką, jaką chciałam być.

Koleżanki zazdrościły Kasi sławnej mamy. Dla niej jednak pani Beata nigdy nie była gwiazdą. – Byłyśmy bardzo blisko. Byłyśmy, jesteśmy... Zawsze – mówiła. Kiedy dorastała, nie chciała zwierzać się rodzicielce ze wszystkich swoich trosk. Mama jednak, gdy tylko zauważała, że coś ją dręczy, mówiła: „Siadaj, musimy pogadać".

„Byłyśmy bardzo blisko. Byłyśmy, jesteśmy... Zawsze"

– Byłam konsekwentna i uparta, kiedy widziałam, że moje dziecko potrzebuje pomocy – twierdzi wokalistka Bajmu.

Tydzień po narodzinach Kasi wprowadzono w Polsce stan wojenny. Odwołane zostały wszystkie imprezy muzyczne, cofnięte wszystkie zaproszenia z telewizji i radia. – Nie koncertowaliśmy, więc nie zarabialiśmy, a gdy skończyły się oszczędności, pojawił się problem – wspomina Beata Kozidrak. – Robiliśmy z Andrzejem najdziwniejsze rzeczy, żeby przeżyć. Nasza Kasieńka zmieniała się z każdym dniem. Zrobilibyśmy dla niej wszystko.

Samotna komunia

Katarzyna lubiła jeździć z mamą i tatą na koncerty. Żałowała tylko jednego – że nie mogła przystąpić do pierwszej Komunii Świętej razem z koleżankami i kolegami z klasy. Przyjęła sakrament Eucharystii w pustym kościele. – Stałam sama przed ołtarzem i czułam, jakbym brała

BEZMIAR MIŁOŚCI

– Dostałam od mamy bezmiar miłości. Teraz tę miłość przekazuję swoim dzieciom i wiem, że to najpiękniejsze, co mnie w życiu spotyka – miłość – wyznała z wdzięcznością Katarzyna Pietras-Wyzińska.

Z młodszą siostrą Agatką i rodzicami – Beatą Kozidrak i Andrzejem Pietrasem.

eprasa.pl c4d0ef5b80



Po koncercie z mamą. Mają bliską więź, wspierała rodzicielkę w walce z rakiem.



Cztery pokolenia: Beata Kozidrak z mamą, córkami i wnukami.

ślub ze sobą – wspomina. Pamięta, że w szkole szeptano później, że zadziera nosa. – Dziewczyny mówiły, że jestem jak księżniczka. Teraz wiem, że były zazdrosne – twierdzi.

Gdy Kasia powiedziała mamie, że chce pójść w jej ślady, pani Beata ostrzegła ją, że musi mieć świadomość, iż wszyscy będą ją do niej porównywać. Wokalistka wspierała karierę córki, zaprosiła ją do swojego chórku, ale pozwoliła jej szukać własnej drogi. Również ojciec, Andrzej Pietras, pomagał jej w spełnieniu artystycznych marzeń. – Jestem przeszczęśliwa, że mogłam się od niego uczyć – mówi. – Nigdy mnie nie zawiódł.

Bezmiar miłości

Tata, gdy jako nastolatka zaczęła spotykać się z chłopakami, każdą jej sympatię brał w obroty. – Wypytywał o wszystko i sprawdzał – śmieje się Katarzyna. Gdy spotkała tego jedynego, muzyka Kamila Wyzińskiego, z którym zdecydowała się stanąć na ślubnym kobiercu, pan Andrzej zadbał, by media nie dowiedziały się o uroczystości i nie zakłóciły jej przebiegu. Poprowadził ją do ołtarza w kościele św. Stanisława Biskupa Męczennika na warszawskiej Woli. Szczęście Kasi i jej młodszej o 12 lat siostry Agaty zawsze było dla niego najważniejsze.

Mama do dziś jest serdeczną przyjaciółką obu swoich dziewczyn. Jest też kochającą babcią dla dzieci Kasi – Zosi i Sebastiana. Z dumą obserwuje, jak dobrą matką jest jej córka. Jej z trudem udawało się godzić macierzyństwo z karierą, ale widzi, że Katarzyna nie ma z tym żadnego problemu.

Fot.: East News, Akpa, Forum, Instagram.com/beatakozidrak

Nowa odsłona „Na żywo”



Sięgnij po „Na Żywo” – stworzone z myślą o Tobie!

Bądź z nami!

Jeszcze więcej gorących newsów, nowe porady i teksty psychologiczne.

Sprawdź, co się zmieniło!

REKLAMA

eprasa.p c4d0ef5b80

Tadeusz Jedna żona z ziemi, dru

Kocha aktorstwo i podróże. Chociaż ma za sobą dramatyczne przeżycia, udało mu się podnieść po bolesnej stracie i na nowo odnaleźć szczęście.

Tadeusz Chudecki ma w sobie niewyczerpane pokłady optymizmu.

Odwiedził 154 kraje, napisał sześć książek podróżniczych, a wolne chwile między próbami w teatrze potrafi spędzić w Rio de Janeiro. Tadeusz Chudecki, aktor znany z niespożytej energii i zaraźliwego optymizmu, udowadnia, że kluczem do wiecznej młodości jest ciekawość świata. W szczerej rozmowie mówi o podnoszeniu się po śmierci żony, ojcostwie, byciu dziadkiem i podróżach.

Mimo trudnych doświadczeń jest Pan optymistyczny i pełen energii. Jaki jest Pana przepis na taką postawę?

Myślę, że z wiary, ciekawości świata i przekonania, że zawsze warto iść dalej. W życiu spotkały mnie rzeczy piękne, ale też bardzo bolesne. Strata ukochanej osoby to doświadczenie, którego nikomu nie życzę. Ale trzeba znaleźć w sobie siłę, by się podnieść. Dla jednych będzie to wiara, dla innych rodzina, przyjaciele albo pasja. U mnie wszystko to zadziałało razem. Często przypomina mi się pewna anegdota. Fabryka butów wysłała do Afryki dwóch handlowców. Jeden napisał: „Nie ma szans na sprzedaż, bo nikt tutaj nie nosi butów". A drugi: „Nieograniczone możliwości – wszyscy chodzą boso". I chyba właśnie o to chodzi w życiu. Wszystko zależy od tego, jak patrzymy na świat.

Jest Pan młody duchem. Czy wiek to dla Pana tylko liczba?

Mój syn czasem mówi: „Tato, zachowuj się wreszcie odpowiednio do wieku, przecież masz już swoje lata". A mnie to nie przekonuje. Uważam, że wiek nie istnieje. Jan Kobuszewski krótko przed śmiercią powiedział coś, co zapadło mi w pamięć: że wiek nie istnieje. Człowiek rodzi się z określoną psychiką. Jedni całe życie pozostają młodzi, pełni ciekawości świata i energii, a inni wcześnie się starzeją.

Patrząc na Pana, wydaje się, że to podejście gwarantuje wieczną młodość.

Moja mama, gdy miała ponad 90 lat, mówiła: „To ja wam okna umyję". A tych okien było 23. Odpowiadałem: „Mamo, zwariowałaś?". Ona zapominała, że to, co było możliwe 30 czy 40 lat wcześniej, niekoniecznie jest dobrym pomysłem po

CORAZ BLIŻEJ BOGA

W czasach, gdy ludzie odchodzą od Kościoła, ja wchodzę w niego coraz głębiej. Zawsze miałem wiarę wyniesioną z domu, taką tradycyjną. A dziś, na późniejszym etapie życia, to temat, który naprawdę zgłębiam – wyznał aktor.



Z drugą żoną Justyną, która jest 21 lat młodsza od niego.

Fot.: East News, Akpa, Facebook.com/tadeusz.chudecki (2)

eprasa.pl c4d0ef5b80

Chudecki

pilnuje mnie

ga z nieba



Podróże są jego wielką pasją, uwielbia poznawać różne kraje (tu w czeskiej Pradze).

dziewięćdziesiątce. Wierzę, że ktoś może mieć 90 lat i nadal być młody. A inny może mieć 16 lat i już nic go nie cieszy, niczego nie oczekuje od życia, nie ma marzeń, planów. Wszystko zależy od nastawienia.

Ale widzi Pan różnice między młodością a dojrzałością?

Młodość jest piękna, ale dojrzałość też ma ogromne zalety. Ja bardzo lubię ten etap życia. Nadal mam marzenia, plany i ciekawość świata. I chyba dzięki temu czuję się młody.

W Pana biografii jest wątek włoski. Co było najpierw: miłość do Włoch czy do żony?

Chyba jednak do Włoch. Jestem rocznik 1958, wychowałem się w czasach, gdy podróże zagraniczne były czymś niemal nieosiągalnym. Jako dziecko oglądałem włoskie filmy w czarno-białym telewizorze i już wtedy twierdziłem, że ten kraj musi być niezwykły. Potem zakochałem się we Włoszce. Moja pierwsza żona, Luiza, była wyjątkowa: mądra, dobra, pełna ciepła. Niestety, ciężko zachorowała i zmarła, mając tylko 46 lat. To był jeden z najtrudniejszych okresów mojego życia, zostałem sam z trzynastoletnim synem Szymonem. Wiele lat byłem wdowcem. Dziś mam wspaniałą żonę Justynę, Polkę. Moje żony są zupełnie różne, ale obie były i są dla mnie niezwykle ważne. Jedna pilnuje mnie z nieba, a druga z ziemi. Obie się nie wyrabiają, ale jakoś dajemy radę...



Wnuczek Gabryś daje dziadkowi wiele radości.

Wspominał Pan o synu. Jaką rolę w Pana życiu odgrywa ojcostwo i bycie dziadkiem?

Ogromną. Mam dziś 34-letniego syna oraz dwuletniego wnuka. Ojcostwo jest jedną z najpiękniejszych rzeczy, jakie mnie spotkały. Szczególnie wzruszające są chwile, gdy role zaczynają się odwracać. Pamiętam, jak mój dorosły syn dał mi pod choinkę kopertę z pieniędzmi i powiedział: „Tato, kup sobie coś ode mnie. Przepraszam, ale nie miałem czasu iść do sklepu". Byłem zaskoczony. Całe życie to rodzice wspierają dzieci, a tu nagle dziecko troszczy się o ojca. Zachowałem tę sumę w portfelu na czarną godzinę... Dzieci, wnuki dają ogrom radości, energii i poczucia sensu.

Mówił Pan, że z życiowych zawirowań zrodziła się Pana pasja. Podróżowanie to ucieczka czy sposób na życie?

To moja największa pasja. Odwiedziłem 154 kraje. Nie piję, nie palę, oszczędności przeznaczam na wyjazdy. Podróżowanie daje mi wolność, inspirację i energię do życia. Nawet ostatnio podczas prób w teatrze wyskoczyłem na kilka dni do Rio de Janeiro. Zawsze, jak mi ciężko w życiu zawodowym, mówię: „Tadek. Wytrzymaj jeszcze chwilę i już niedługo uciekniesz do Namibii i wszystko sobie zrekompensujesz". Przyznam, że mam piękne życie, które szczęśliwie jest bardzo różnorodne.

Czy Pana żona Justyna dotrzymuje Panu kroku w intensywnych wyjazdach?

I tak, i nie. Lubi podróże, ale nie w takim stopniu jak ja. Ja podróżuję bardzo intensywnie i często samotnie. Lubię włóczyć się po miastach, jeździć metrem bez celu, zaglądać w miejsca nieopisane w przewodnikach. Nie każdy ma na to ochotę. Mam grupę przyjaciół, z którymi czasami podróżuję. Ale coraz trudniej znaleźć wspólne terminy. Gdy podróżuję sam, jestem absolutnie wolny. Mogę wstać o czwartej rano albo spacerować do nocy. Robię to, na co mam ochotę.

Umie Pan bezczynnie odpoczywać, np. na kanapie?

Chyba nie. I szczerze mówiąc, nie bardzo chcę się tego uczyć. Fascynuje mnie świat, ludzie, zwierzęta, przyroda. Nie wyobrażam sobie tak spędzać życia. Lubię doświadczać. Pamiętam spotkanie z żyrafą w Afryce. Stanęła kilkadziesiąt metrów ode mnie i dłuższą chwilę patrzyła mi prosto w oczy. Miałem wrażenie, że jesteśmy umówieni na spotkanie. Zwierzęta mają w sobie coś niezwykłego. Patrzą człowiekowi w oczy, podczas gdy ludzie coraz częściej patrzą wyłącznie w ekrany telefonów.

Rozmawiała
Marika Gorczyńska
/AKPA Polska Press

eprasa.pl c4d0ef5b80

Są jak ogień i woda

Ale może dlatego nigdy się ze sobą nie nudzą i nie wiedzą, co to rutyna. I choć między nimi czasem iskrzy, to szybko dochodzą do porozumienia, bo dobrze im razem iść przez życie.

Poznali się trzydzieści lat temu. Ona była studentką ostatniego roku wrocławskiej szkoły aktorskiej, on dziesięć lat starszym od niej operatorem filmowym, rejestrującym spektakl dyplomowy dla Teatru Telewizji. Kinga Preis (55) grała w nim kurtyzanę i musiała zakładać kostium, na który składały się doczepiane pośladki i biust. – Gorzej było, gdy zdjęłam kostium i wraz z nim połowę wdzięków. Okazało się jednak, że każda potwora znajdzie swego... operatora – wspominała z rozbawieniem początki ich znajomości.

Idealni partnerzy, także do kłótni

Zakochali się w sobie. – Uwiodło mnie, że jest bardzo wrażliwy, dobry, że jest charakterny – wyznała po latach aktorka, która rok po skończeniu studiów zaszła w ciążę, co ją trochę przeraziło, bo była przekonana, że urodzenie syna Antka (29) uniemożliwi jej dalszą karierę. I wtedy okazało się, że wsparcie Piotra Borowca (65), jej życiowego partnera, jest bezcenne. – To bardzo mądry facet. Nigdy nie postawił mnie przed wyborem albo my, albo praca. Dla mnie zrezygnował ze swoich ambicji zawodowych. Wszystko po to, bym mogła pracować – zapewniła. – A świadomość, że syn mnie kocha i potrzebuje, w jednej chwili zmieniła moje macierzyństwo z męczeńskiego na radosne. Czułam, że jestem fajniejszą mamą, uśmiechniętą i spełnioną – dodała.



Od lat gra gospodynię księdza w serialu „Ojciec Mateusz" (na zdj. z Aleksandrą Górską i Arturem Żmijewskim).

Nigdy nie ukrywała też, że najbardziej dramatyczne chwile dużo bardziej zbliżyły ją do ukochanego niż te, kiedy sobie spijali z dziubków.

Co zresztą nie zdarzało się często, bo nie jest tajemnicą, że on jest cholerykiem, ona z kolei zawsze chce postawić na swoim.

– Piotr, tak jak się szybko zapala, tak szybko gaśnie. I wtedy całym sercem chciałby przeprosić. Nosi się z tym, jak to zrobić, żeby to były przeprosiny, ale jednak nie przeprosiny. A ja zawsze walczę jak lwica, jestem przekonana, że mam rację – opowiadała Kinga Preis.

I wyjaśniła, że Piotr nigdy nie wymusza na niej przyznania się, że popełniła błąd, albo że sobie z czymś nie radzi. Widzi to, ale czeka, aż mu sama o tym powie. – Za to w kwestiach dotyczących filmów i aktorstwa nie zgadzamy się prawie nigdy. Momentami wręcz nienawidzimy swoich poglądów. Jestem zresztą świetnym partnerem do kłótni, bo bardzo szybko można mnie wyprowadzić z równowagi – zdradziła aktorka.

Dla niej sekret udanego związku tkwi nie w sielankowym, pozbawionym trosk życiu, lecz we wspólnym doświadczaniu i pokonywaniu trudności i problemów.

– Kiedy powinie się nam noga, wtedy nawzajem się sprawdzamy. Jeśli razem przejdziemy trudne momenty i możemy nadal na siebie patrzeć, to najwięcej daje związkowi. Gdy wszystko się układa, nie wiemy, czy mamy w drugiej osobie oparcie. To się okazuje dopiero w trudnych momentach – stwierdziła w jednym z wywiadów.

Trzeba zbudować trwałe fundamenty

Oboje twierdzą, że prawdziwy i dojrzały związek polega na wzajemnej trosce i pomaganiu sobie. A także na głębokim partnerstwie, zmysłowości i wieloletnim zaufaniu. Cenią też sobie poczucie humoru. Kinga Preis i Piotr Borowiec są przykładem na to, że w szalonym świecie show-biznesu można zbudować wieloletnią, trwałą relację, opartą na szacunku i miłości.





Oboje uwielbiają kontakt z naturą i spacery z ukochanym psem.

Fot.: Akpa, Instagram.com/kinga_preis (2), materiały prasowe

eprasa.pl c4d0ef5b80



Wspólnie wybudowali dom pod Wrocławiem. Mają przy nim duży ogród, który sami pielęgnują.

Z Antonim. Aktorka mówi, że syn ma charakter po niej, a wygląd po tacie.

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was
- EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl c4d0ef5b80

Ireneusz Dudek



Zmarła córeczka miałaby dziś 32 lata. Czuwa nad nimi z nieba.



To ważne, aby każdy dzień zaczynać i kończyć z Bogiem – przekonuje artysta.



Nauczył się dziękować nie tylko za szczęście, ale też za cierpienia, bo twierdzi, że bez nich łatwiej się w życiu pogubić.

eprasa.pl c4d0ef5b80



Dzieci były jego całym światem. Z Dorotką musiał się pożegnać.



Wciąż jest aktywny zawodowo, śpiewanie to jego wielka pasja.

Bez Boga nie dałbym rady

W jego życiu nie brakowało bolesnych doświadczeń, z których podniósł się dzięki gorliwej modlitwie.

Wokalista bluesowy, znany jako Shakin' Dudi, niedawno obchodził 75. urodziny. I napisał książkę, w której podsumował swoje życie, a te nie zawsze było usłane różami: – Wiara mnie ocaliła – wyznał w biografii „No 1. Irek Dudek w rozmowie z Jackiem Kurkiem",

Uratowała go miłość

Dzieciństwo spędził w Katowicach. – Do kościoła chodziłem zawsze, każdej niedzieli. Najpierw była msza święta, a potem dopiero obiad – wspomina. Takie wychowanie nie uchroniło go jednak od zbłądzenia. Pod koniec podstawówki po raz pierwszy sięgnął po alkohol. Był zbuntowany, zafascynowany muzyką rockową. – Człowiek najpierw pije dla towarzystwa, później, żeby się rozluźnić, a kończy się na tym, że pije, bo musi. Bo nie umie inaczej funkcjonować – przyznał w wywiadzie. Tkwił w nałogu przez prawie dwie dekady. Kilka razy trafił do szpitala z ostrym zapaleniem trzustki. Raz jego stan był na tyle poważny, że przyjął namaszczenie chorych. Dopiero gdy poznał swoją przyszłą żonę, Iwonę, zrezygnował z picia.

Co za spotkanie!

W latach 80. jako Shakin' Dudi zdobył popularność. Na festiwalu w Opolu spotkał swoją przyszłą żonę, Iwonę. Poprosiła go o autograf, po czym wybrali się na spacer. Po czterech godzinach rozmowy Irek jej się oświadczył.
– Okazało się, że wiele lat wcześniej zalecałem się do niej. Pomyślałem, że to zrządzenie losu – wspominał.

W dniu ślubu kościelnego pan Ireneusz przysięgał przed Bogiem, że nie weźmie alkoholu do ust. Słowa dotrzymał.

Świat się zatrzymał

Pod koniec lat 80. gwiazdor miał poważny wypadek samochodowy. Doznał licznych złamań i zmiażdżenia stawów skokowych. Omal nie stracił obu nóg. Przez sześć lat uczestniczył w intensywnej rehabilitacji. Dziś mówi, że to cud, że nadal może chodzić. Prawdziwa próba wiary była jednak wciąż przed nim i wydarzyła się w 2001 r. Małżeństwu zmarła córeczka, Dorota. Miała zaledwie siedem lat i nieuleczalnie chorowała, o czym rodzice dowiedzieli się za późno. – By ją uratować, trzeba było przeszczepić serce z płucami. U nas wtedy rzecz nieosiągalna. Chcieliśmy nawet zastawić dom, by Dorotka mogła mieć operację w Stanach, ale było za późno. Nic nie byliśmy w stanie zrobić, tak szybko wszystko się wydarzyło. Świat się zatrzymał – wspomina w swojej biografii muzyk. Przy życiu trzymała go wtedy wiara. – Bez Boga nie da się tego przeżyć – mówi.

> **„Prędzej czy później i tak się z Dorotką spotkamy (...). Ona na to niebo zasłużyła, ja, skromnie mówiąc, chyba jeszcze nie"**

Nasza prywatna święta!

Do dziś głęboko wierzy, że ukochana córka jest w niebie i wyprasza łaski całej rodzinie. – Ona jest taką naszą prywatną świętą, możemy prosić ją o wstawiennictwo – wyznał. Sam także stara się dążyć do świętości. – Prędzej czy później i tak się z Dorotką spotkamy (...). Ona na to niebo zasłużyła, ja, skromnie mówiąc, chyba jeszcze nie. Chcę sobie zasłużyć na niebo – opowiada. Codziennie o 7 rano jest w kościele na mszy, przystępuje do komunii. Nie wyobraża sobie życia bez sakramentów. – Kiedy jesteś chory, idziesz do lekarza, dbasz o ciało. Tutaj, przez sakramenty, dbasz o duszę – zapewnia. W domu zaś ćwiczy na orbitreku i jednocześnie odmawia różaniec.

Fot.: Forum, Agencja Wyborcza.pl, East News (2), Reporter

eprasa.pl c4d0ef5b80

Joanna Czartoryska

To był prawdziwy szturm

Za zdrowie maleńkiej Oleńki modlili się ich wszyscy znajomi, członkowie wspólnoty, a nawet parafianie z dalekiego Meksyku...



Joanna marzyła o licznej rodzinie.



Mała Oleńka wyzdrowiała.



Wspólne wycieczki są ważną częścią ich życia.

Joanna wychowała się w bardzo wierzącej i kochającej się rodzinie. Szczególnie blisko była z dziadkiem. Opowiadał jej o Bogu, ale także o Polsce i jej historii.

– Bóg, honor i ojczyzna. To są nasze największe wartości – mawiał.

Wzięła sobie te słowa mocno do serca.

Nabrali pewności, że chcą być razem

Kiedy skończyła szkołę, poszła politologię w Bydgoszczy i studia dziennikarskie w Toruniu.

Gdy miała 24 lata, została oddelegowana na staż do Warszawy, gdzie poznała Piotra. Spotykali się czasem, rozmawiali, coraz bardziej się do siebie zbliżali. Byli pewni, że chcą być razem. W styczniu 2005 r. Piotr się jej oświadczył, a pół roku później stanęli na ślubnym kobiercu. W 2006 r. urodziła się Agata, rok później Magda, a w 2010 roku Karol.

„Oboje wiedzieli, że dla nich najważniejsza zawsze będzie rodzina."

Wychowywali dzieci w wierze, wspólnie chodzili do kościoła i modlili się.

W 2009 r. zmarła mama Joanny, a dwa lata później jej tata. Bardzo to przeżyła. Zbliżyła się wówczas do Boga, dużo się modliła.

Nie planowała ponownie zajść w ciążę, czuła że jej rodzina jest w komplecie. Chciała poza tym rozwijać się zawodowo. Razem z mężem otwarci byli jednak na nowe życie, a Karol wciąż marzył o bracie...

– A może będzie jeszcze jeden chłopiec? – namawiał mocno mamę.

– A skąd wiesz, może będzie kolejna córka? – odpowiadała.

– To też będziemy ją najbardziej na świecie kochać – śmiał się tata Karola.

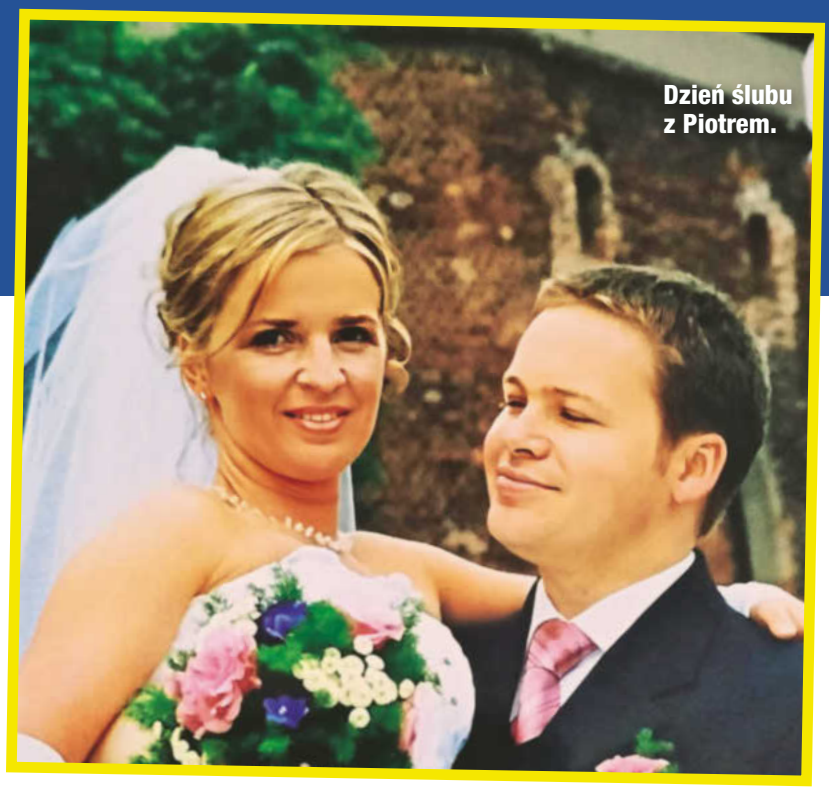
Pod koniec 2016 r. Piotr wyjechał służbowo do Meksyku. Jeszcze tego samego roku Asia zaszła w ciążę.

Bardzo się cieszyła, na początku czuła się dobrze, niestety z czasem jej samopoczucie się pogorszyło. W kwietniu

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl c4d0ef5b80

z Torunia do nieba


Dzień ślubu z Piotrem.



2017 r. trafiła do szpitala. Podczas badań wyszło, że są powikłania... Dziecko było zdrowe, ale życie matki było zagrożone.

– Położymy panią u nas na oddziale i będziemy monitorować – powiedział lekarz.

Każdą chwilę spędzała przy córeczce

Ola urodziła się w 27 tygodniu ciąży, ważyła jedynie 830 gramów. Choć jej stan był z początku stabilny, lekarze nastawiali jej rodziców, że „wszystko może się zdarzyć" i żeby „zawsze mieli z tyłu głowy, że to jest krańcowy wcześniak". Oznaczało to, że stan Oli w każdej chwili może ulec załamaniu...

– Kolejne 2 tygodnie będą decydujące – stwierdzili.

Asia była bardzo słaba, ale czuła się dobrze. Każdą wolną chwilę spędzała w szpitalu, przy córce, której stan zaczął się pogarszać. Organizm dziecka był tak zatruty, że wynik CRP wyniósł 312 przy normie 5! To był pierwszy przypadek w tym szpitalu, że dziecko nie umarło...

Asia miała święte oleje z Fatimy i robiła nimi znak krzyża na malutkim ciałku.

– Panie Boże, skoro mi ją dałeś, to mi jej nie zabieraj – prosiła.

Razem z Piotrem odmawiali Nowennę Pompejańską w intencji całkowitego uzdrowienia córki.

„Codziennie przekazują sobie Kapliczkę Matki Boskiej Fatimskiej."

Ale, jak się okazało, małżonkowie nie byli sami w swoim bólu. Ich przyjaciele i rodzina także modlili się za ich córeczkę i wspierali ich, jak tylko mogli. Na antenie radia Maryja codziennie rano był odmawiany różaniec w intencji Oli. W rodzinnym Toruniu były odprawiane msze za powrót dziewczynki do zdrowia. Piotr poprosił też o pomoc zaprzyjaźnionego księdza, który była akurat w Nazarecie.

– Proszę odpraw mszę świętą za moją córeczkę – powiedział.

– Oczywiście, tak zrobię – odparł kapłan.

Były nabożeństwa na Jasnej Górze i w Łagiewnikach. Wiadomość dotarła także do Guadalupe, gdzie kilka miesięcy wcześniej był Piotr i poznał duchownych meksykańskich, którzy również modlili się za Olę. Na prośbę rodziców Oli szpitalny kapelan udzielił jej sakramentu chrztu.

– Mamy tu prawdziwy szturm do nieba! – stwierdzili małżonkowie.

W końcu stan dziecka zaczął się poprawiać.

– Tak, jakby sam Pan Bóg ją przyjął u siebie i odesłał na ziemię do nas – mówili wzruszeni rodzice.

Po trzech miesiącach dziewczynka została wypisana ze szpitala. Miała jeszcze tylko operację laserową na jedno oczko, ale poza tym była całkiem zdrowa.

– To prawdziwy cud – szeptała szczęśliwa Asia.

Przez jakiś czas jej rodzice byli czujni, mała miała monitor oddechu i regularne kontrole, ale po jakimś czasie nawet to nie było potrzebne.

– Po ludzku jest to niewytłumaczalne, medycyna jest tutaj bezradna – usłyszeli od lekarza.

To był dla wszystkich wielki dzień. Zamówiono kolejną mszę, tym razem dziękczynną. Dwa lata później okazało się, że Asia jest w kolejnej ciąży.

– Może tym razem doczekam się brata – ucieszył się Karol.

I tak się stało. Paweł urodził się w 2020 r. Mimo obaw lekarzy, wszystko odbyło się bez większych problemów. Cała rodzina się cieszyła.

– Teraz już chyba na pewno jesteśmy w komplecie – śmiała się Joanna.

Od tamtej pory ich życie płynie już spokojnym rytmem. Starsze dzieci skończyły już szkołę. Agata i Magda studiują, Karol jest w liceum. Ola chodzi już do szkoły, a Paweł dopiero ją zacznie. Małżonkowie są bardzo blisko Boga.

Od 2018 r. Piotr jest koordynatorem Apostolatu Maryi Królowej Trzeciego Tysiąclecia. Wraz z 31 rodzinami codziennie przekazują sobie Kapliczkę Matki Boskiej Fatimskiej. Ta spędza jeden dzień w domu

W 2013 r. pojechali do Jerozolimy, odwiedzili miejsca święte.

Dużo jeżdżą także po Polsce, odwiedzają chętnie sanktuaria i kościoły. W niektórych z nich są ikony, które wykonał ojciec Piotra, znany kolbuszowski artysta.

– To co zrobił dla nas Bóg jest dla nas największych dowodem jego miłości i łaski. Uzdrowił naszą córeczkę, kiedy już prawie nie było dla niej nadziei – mówią zgodnie.

Anna Wyszyńska

eprasa.pl c4d0ef5b80

Wakacje na rywierze

Jest takie miejsce nad Bałtykiem, które kusi plażami, klifowymi brzegami i niezwykłym spokojem – Wybrzeże Trzebiatowskie.



Plaże są tu szerokie, charakternie zamknięte z jednej strony klifami, z drugiej łagodnie schodzą do Bałtyku.



Na strzeżonych kąpieliskach w Mrzeżynie można bezpiecznie zażywać morskiej kąpieli.



Plaża w Rogowie wygląda jak spełnienie wakacyjnego marzenia.



W sercu Trzebiatowa znajduje się malowniczy rynek, otoczony zabytkowymi kamienicami.

Można tu odpocząć, cieszyć się bliskością natury i odkrywać sekrety dawnych czasów. Ciągnące się kilometrami, piaszczyste plaże, z pasem klifów, wydm i sosnowych lasów, są idealnym miejscem na odpoczynek. W przeciwieństwie do zatłoczonych plaż w dużych kurortach, tutaj jest przestrzeń i cisza. Ale Wybrzeże Trzebiatowskie oferuje także kulturalne i historyczne atrakcje – Trzebiatów z pięknym starym miastem i zabytkami czy portowe Mrzeżyno.

Na jednej z plaż

Na Wybrzeżu Trzebiatowskim piękne plaże zachęcają do wakacyjnego relaksu, a bliskość wydm i nadmorskich lasów sprawia, że nawet w środku sezonu łatwo znaleźć miejsce tylko dla siebie. Charakteru dodają klify, jak choćby ten w Trzęsaczu z romantycznymi ruinami.

Mrzeżyno, Rogowo, Pogorzelica – każda z tych miejscowości ma własny charakter, wszystkie prowadzą do szerokich, piaszczystych plaż, które są największym skarbem Wybrzeża Trzebiatowskiego. Mrzeżyno przyciąga też rybackim portem i promenadą, dzięki czemu można tu połączyć beztroskie plażowanie z klimatem prawdziwego nadmorskiego miasteczka. Rogowo wykorzystuje swoje wyjątkowe położenie między Bałtykiem a jeziorem Resko Przymorskie, oferując zarówno spokojny wypoczynek, jak i świetne warunki dla wszystkich tych, którzy lubią sporty wodne. Pogorzelica zaś kusi plażą, wydmami i sosnowym lasem, który daje przyjemny cień w upalne dni.

W mieście z duszą

Zaledwie 10 kilometrów w głąb lądu znajduje się miasteczko jak z pocztówki, które pamięta czasy średniowiecza – Trzebiatów. To świetna baza wypadowa lub miejsce na wycieczkę. Do Mrzeżyna na przykład można wygodnie dojechać stąd rowerem oznakowaną trasą, która prowadzi przez pola i łąki, a nad morzem łączy się z nadbałtyckim szlakiem Velo Baltica. To wycieczka dla każdego, bo trasa liczy około 10 kilometrów.

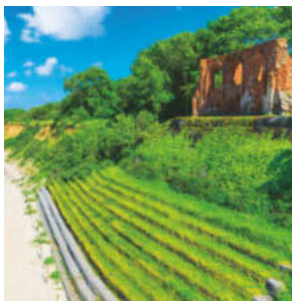
W Trzebiatowie warto zobaczyć imponujące mury obronne z XIV w., ratusz z wieżą zegarową, gotycki kościół Macierzyństwa NMP, górujący nad miastem. Spacerując po zabytkowej starówce, łatwo poczuć, że tu historia splata się z codziennością.

Pod wieczór najprzyjemniej znów będzie na plaży. Tu nikt nie pogania zachodów słońca, a szeroki pas piasku sprawia, że nawet w środku lata łatwiej znaleźć taki kawałek wybrzeża, w którym można pobyć chwilę sam na sam. Być może właśnie tak wygląda prawdziwy luksus wakacji.



Warto zwiedzić gotycki kościół w Trzebiatowie.

WYBRZEŻE TRZEBIATOWSKIE



Ten piękny fragment polskiego Wybrzeża rozciąga się między Dziwnowem a Kołobrzegiem. Znajdują się tu popularne letniska, takie jak Mrzeżyno, Niechorze, Trzęsacz (na zdj.), Rogowo, Rewal, chętnie odwiedzane przez turystów. Są tu znakomite warunki do uprawiania sportów wodnych, m.in. żeglarstwa, i do spokojnego wypoczynku.

Fot.: Adobe Stock(6)

eprasa.pl c4d0ef5b80

Dla Maryi wszystko

Już w drodze do seminarium rozdał wszystko co miał biedniejszym od siebie.

Co na pewno uszczęśliwi każdego z nas? Sprawi, że przestaniemy czuć się osieroceni i znajdziemy spokój?

Święty Ludwik był pewien, że uczynić to może całkowite oddanie się Maryi, która jest najczulszą, najbardziej oddaną matką dla każdego z nas. Uważał, że powierzenie się w Jej kochające dłonie to najpewniejsza droga do Jezusa, a także szczęście dla nas, bo Maryja nagrodzi nas po królewsku. Pisał: „Przez Najświętszą Maryję Pannę przyszedł Jezus Chrystus na świat i przez Nią też chce w świecie panować”.

Sto lat w skrzyni

Ludwik urodził się w roku 1673 w bretońskim miasteczku Montfort na północy Francji. Był drugim z 18 dzieci adwokata. Nauki pobierał w szkole jezuickiej w Rennes, a następnie studiował teologię w seminarium Saint-Sulpice w Paryżu. Przed wyruszeniem w drogę rodzice dali mu dobrego konia, nową odzież i pieniądze. Wszystko oddał po drodze nędzarzom. Gdy w czasie studiów ciężko zachorował, ze spokojem czekał na śmierć. Został jednak cudownie uzdrowiony i rozpoczął pracę jako kapłan i kapelan w szpitalu-przytułku w Poitiers. Wkrótce odkrył, że jego misją jest kaznodziejstwo i mimo przeszkód, za zgodą papieża, wyruszył do północno-wschodnich diecezji Francji (m.in. przebywał w Wandei, której mieszkańców sto lat później za wiarę wymordowali rewolucjoniści francuscy). Podczas misji głosił wspaniałe kazania, nawoływał do odnawia-



Rzeźba św. Ludwika autorstwa Giacomo Parisiniego w 1948 roku stanęła w lewej nawie Bazyliki św. Piotra w Rzymie.

Modlitwa poranna ofiarowania się Maryi

Zdrowaś Maryjo, córko Boga Ojca; Zdrowaś Maryjo, Matko Syna Bożego; Zdrowaś Maryjo, oblubienico Ducha Świętego; Zdrowaś Maryjo, przybytku całej Trójcy Przenajświętszej. Zdrowaś Maryjo, Pani moja, dobra Matko, Królowo serca mego i życia mego, słodyczy i nadziejo jedyna po Jezusie, serce moje, duszo moja. Cały należę do Ciebie i wszystko moje jest Twoim. Dziewico błogosławiona ponad wszystkie stworzenia, proszę, niech dziś Twoja dusza będzie we mnie, ażebym mógł wychwalać Pana, niech Twój duch będzie we mnie, ażebym mógł rozradować się w Bogu. Panno wierna, wyciśnij na mym sercu znak miłości, ażebym przez Ciebie i w Tobie odnalazł wierność memu Bogu. Amen.

eprasa.pl c4d0ef5b30

e Montfort



Był niezrównanym kaznodzieją, który nawracał słowem ale i własnym przykładem.



Dom w Montfort-sur-Meu we Francji, w którym urodził się i spędził pierwsze lata życia przyszły święty.

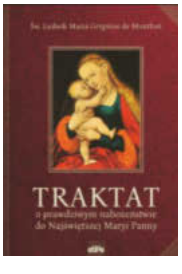
nia przyrzeczeń chrzcielnych, do uczestnictwa w liturgii, tworzył wspólnoty i zgromadzenia zakonne. Podbudowywał wiernych własnym przykładem – umartwiał się i pościł w ich intencji. Pod koniec życia napisał słynny „Traktat o prawdziwym nabożeństwie do NMP". Zmarł w 1716 roku, mając zaledwie 43 lata. Rękopis jego najważniejszego dzieła przeleżał sto lat w skrzyni na strychu, zanim został odnaleziony i doceniony. Dziś jest uważany za jedno z najważniejszych dzieł myśli katolickiej, tłumaczonym na wiele języków.

„Nabożeństwo do Maryi jest środkiem pewnym, by dojść do Chrystusa"

Cuda i inspiracje

Kościół beatyfikował go w 1888 roku, a przyczyniły się do tego cuda: całkowite i niewytłumaczalne uzdrowienie siostry Emmanueli z paraliżu kręgosłupa, siostry Saint-Lin z choroby szpiku kostnego, uczennicy Reine z gruźliczego zapalenia stawów biodrowych oraz choroby płuc u siostry Gabrieli. Ogłoszono go świętym po cudownym uzdrowieniu siostry Marii Teresy z zapalenia opon mózgowych i siostry Gerardy z gruźlicy wrzodowej otrzewnej. Wszystkie choroby były śmiertelne. Nauki św. Ludwika wywarły wielki wpływ na papieży, szczególnie XX wieku. Leon XIII zainspirowany jego dziełami napisał 12 encyklik o Różańcu, zaś św. Jan Paweł II przyjął jako swoje zawołanie biskupie jego słowa: Totus Tuus (Cały Twój), wspominając o nim w encyklice „Redemptoris Mater" oraz nieustannie przypominając jego myśli zawarte w Traktacie. Co ciekawe św. Ludwik został kanonizowany w 1947 roku, ale wpisany do powszechnego kalendarza Kościoła dopiero w 1996 roku. Jego nauki odkrywane są dopiero teraz, a Traktat powszechnie czytany przez katolików na całym świecie, a w Polsce szczególnie. Bóg daje nam teraz świętego sprzed trzystu lat, by jego myśli inspirowały nas na nowo do pogłębiania wiary.

Jolanta Winiarska



Traktat, który inspiruje papieży i miliony wiernych na całym świecie został odkryty i doceniony po wiekach.

Fot.: Getty Images, Forum, East News, Wikipedia.org (2), materiały redakcyjne/Al, materiały prasowe (2)

PYTANIA O WIARĘ



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

Jak odkrywać wolę Boga w tym, co robimy?

Jak odkrywać wolę Boga w odniesieniu do nas i do naszych sposobów postępowania?
Iwona z Poznania

Droga Pani Iwono, Bóg po to obdarzył nas rozumnością i wolnością, żeby nie sterować ręcznie naszym życiem i postępowaniem. Stwórca daje nam prawdziwą wolność. Jego wolą jest to, byśmy z tej wolności korzystali. To od nas zależy, z jakimi ludźmi się wiążemy, w jakim kraju mieszkamy, w jakim zawodzie pracujemy, gdzie spędzamy wakacje, na którą Mszę idziemy w niedzielę do kościoła. Wola Boga jest jasna i prosta do zrozumienia. Stwórca pragnie, byśmy w każdym miejscu i sytuacji postępowali zgodnie z Jego przykazaniami i byśmy z miłością odnosili się do Boga, do samych siebie i do bliźnich. We wszystkich innych aspektach Bóg zostawia nam wolność. Podobnie mądrzy rodzice pozostawiają wolność swoim dorastającym dzieciom, wskazując im jedynie podstawowe normy moralne i zasady postępowania.

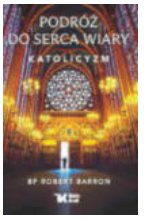


FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



1 08. TV
Trwam 9.00

„Rycerz", film dokumentalny o św. Maksymilianie Kolbem, prezentuje go nie tylko jako męczennika, ale także jako misjonarza, wynalazcę i twórcę pierwszego katolickiego imperium medialnego. To opowieść o człowieku, który w każdej dziedzinie życia nie uznawał kompromisów, a jego męczeństwo było konsekwencją głębokiej wiary i oddania.



„Podróż do serca wiary" bp Roberta Barrona to książka, w której autor łączy teologię z kulturą, odwołując się do wielkich postaci i dzieł sztuki. To przystępnie napisana lektura, która pomaga zrozumieć i głębiej przeżywać wiarę, będąc doskonałym przewodnikiem dla każdego poszukującego prawdy i radości Ewangelii. Wydawnictwo Biały Kruk

eprasa.pl c4d0ef5b80

Wakacje Ojca Świętego



Jan Paweł II na balkonie domu w Les Combes, w którym mieszkał podczas wakacji w Dolinie Aosty.

Wracał do Doliny Aosty

Choć miał do dyspozycji Castel Gandolfo, przez dziesięć lat część wakacji spędzał w Les Combes – w domu, z okien którego widział szczyt Mont Blanc.

Po raz pierwszy przybył tam z wizytą apostolską – 7 września 1986 roku helikopter, w którym znajdował się następca św. Piotra, wylądował pod samym szczytem Mont Blanc, na lodowcu Brenva. Ojciec Święty był tak zauroczony okolicą i pięknem Doliny Aosty, że postanowił spędzać tam część lata. Udało się znaleźć w miejscowości Les Combes stojący na uboczu dom. Położony na wysokości 1300 m n.p.m. oferował zapierające dech w piersiach widoki – z jednej strony pysznił się najwyższy alpejski szczyt – Mont Blanc, a z drugiej – góra Grivola w masywie Gran Paradiso.



Egildo Biocca, który dbał o bezpieczeństwo papieża, chętnie dzieli się wspomnieniami.

Papież drzemał na powalonym pniu

Papieżowi podczas wypoczynku towarzyszyli bliscy współpracownicy – sekretarz ks. Stanisław Dziwisz (a później także drugi sekretarz – ks. Mieczysław Mokrzycki), kamerdyner Angelo Gugel, lekarz Renato Buzzonetti, fotograf Arturo Mari, rzecznik prasowy Joaquin Navarro-Valls, a także osoby zajmujące się bezpieczeństwem Ojca Świętego – m.in. Camillo Cibin i Egildo Biocca. Bywali tam też przyjaciele Jana Pawła II – ks. Tadeusz Styczeń czy bp ks. Tadeusz Rakoczy.

Każdego dnia rano wyjeżdżali trzema samochodami, by dojechać do punktu, gdzie zostawiali auta i ruszali w drogę. Malownicze trasy były wybierane przez szefa miejscowego leśnictwa Alberto Cerise, który pragnął pokazać Ojcu Świętemu najpiękniejsze doliny regionu. Dzień wcześniej sprawdzał te miejsca dbający o bezpieczeństwo papieża Camillo Cibin i jego ludzie.

Nie było jednak mowy o zamykaniu szlaków z powodu obecności głowy Kościoła. – Papież był przeciwny niewpuszczaniu innych tam, gdzie chodziliśmy, wręcz przeciwnie – lubił spotykać się z ludźmi, zamienić z nimi kilka słów, przytulić dzieci. Na łąkach często spotykaliśmy pasterzy – wspominał w rozmowie z Włodzimierzem Rędziochem Egildo Biocca, który zajmował się ochroną papieża (wywiad ukazał się w serwisie opoka.org.pl).

On i inni żandarmi wykonywali swoje zadanie dyskretnie, tak, aby nie przeszkadzać Ojcu Świętemu. Kiedy szedł ze spuszczoną głową, wszyscy wiedzieli, że się modli i rozmawia z Bogiem. Sprawiał wtedy wrażenie nieobecnego...

Gdy wybijała dwunasta w południe, papież zawsze się zatrzymywał, by razem ze wszystkimi odmówić modlitwę „Anioł Pański”. Potem ruszali w dalszą drogę. – Niektórzy z nas szli przed grupą, aby przygotować posiłek – były to proste kanapki z wędliną, serami, bakłażanami i lokalnymi owoca-

eprasa.pl c4d0ef5b80

mi – wspominał Egildo Biocca. Papież po posiłku ucinał sobie drzemkę – wystarczało mu pół godziny snu, by się zregenerować. Nie potrzebował i nie szukał wygód – spał na ziemi, na kocu, często z kamieniem pod głową albo kładł się na powalonym pniu drzewa i drzemał przykryty kocem. Gdy te zdjęcia wyciekły do prasy, wywołały prawdziwą sensację.

Miłość do gór trwała aż do końca

Jan Paweł II kochał góry – ta miłość, wyniesiona z domu rodzinnego i z czasów młodości, kiedy zdobywał szczyty z tatą i bratem Edmundem, trwała potem, gdy został biskupem i na wyprawy zapraszał młodzież, i towarzyszyła mu także wtedy, gdy zasiadł na Stolicy Piotrowej. Dlatego tak bardzo cenił sobie wakacje w Dolinie Aosty. Zanim podupadł na zdrowiu, był wytrwałym piechurem, z łatwością pokonywał wyznaczone trasy.

– Chodził bez problemów również po specjalnych szlakach, które sprawiały innym trudności. Zawsze szedłem za nim na wypadek, gdyby się poślizgnął, ale nigdy mnie nie potrzebował. Czasami zwracał się do mnie: „Panie Biocca, idź i pomóż komuś...". – opowiadał Egildo Biocca.

Włoch pamięta, że Jan Paweł II chętnie zatrzymywał się na chwilę przy górskich strumieniach. – Czasami zdejmował buty i zanurzał stopy w lodowatej wodzie – relacjonował.

Często siedział na żółtym krzesełku turystycznym na urokliwej polance lub nad strumykiem, zatopiony w lekturze, rozmyślaniach lub modlitwie, by potem znów wrócić na szlak.

Tam witał się i rozmawiał z tymi, których spotykał. Część z nich nie wierzyła własnym oczom, a na widok postaci w białej sutannie nie mogli wykrztusić słowa.

– Macie lepszą audiencję niż w Rzymie – żartował Jan Paweł II, który ich błogosławił i zwykle przy tej okazji każdemu dawał różaniec.

Zanurzali głowę w zimnym strumieniu

Zajmujący się bezpieczeństwem papieża Egildo Biocca wspominał, że podczas alpejskich wakacji nie brakowało elementów humorystycznych. Jednym z nich był... chrzest, ale nie sakramentalny, który wszyscy mieli od dzieciństwa, tylko taki na wzór zabaw urządzanych na koloniach czy obozach młodzieżowych.

– Dwóch lub trzech z nas brało jedną osobę i zanurzało jej głowę w wodzie strumienia. „Ochrzciliśmy" w ten sposób również doktora Buzzonettiego, Navarro-Vallsa, Gugela, Don Stanislao (tak Włosi nazywali ks. Dziwisza). – Ojciec Święty śmiał się serdecznie, gdy widział nasze żarty, a my cieszyliśmy się, że się dobrze bawi – relacjonował.

Dzień papieskiej świty w Dolinie Aosty kończył się śpiewami przy ognisku. – Ojciec Święty stworzył wokół siebie rodzinę – podkreślał fotograf Arturo Mari, wspominając wzruszające chwile, które spędzali razem podczas wakacji, zanim wrócili do Rzymu i codziennych wyczerpujących obowiązków.



Papież lubił spontaniczne spotkania z ludźmi – zatrzymywał się i przez chwilę z nimi rozmawiał.



Dopóki zdrowie i siły pozwalały, papież, wsparty na kiju, przemierzał szlaki.



Ksiądz Stanisław Dziwisz czuwał nad papieżem, który odpoczywał na zwalonym pniu drzewa.

Fot.: East News (3), M. Lasyk/REPORTER/East News, Jet Set/REPORTER/East News

Pomysły na rybkę

Zdradzamy niezawodne patenty na idealną soczystość i głęboki aromat. Z nami pyszne oraz zdrowe gotowanie jest zawsze banalnie proste.



Szaszłyki z łososia

SKŁADNIKI:

• 600 g filetu z łososia bez skóry lub dowolnej ryby • 2 cytryny • 2-3 łyżki oliwy • 2 ząbki czosnku • 1 łyżeczka miodu • 1 łyżeczka suszonego oregano lub tymianku • 1/2 łyżeczki słodkiej mielonej papryki • 1/2 łyżeczki soli • 1/3 łyżeczki pieprzu • natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Filet z łososia opłucz, osusz i pokrój w równą kostkę. Cytryny sparz, wyszoruj, potnij w cienkie plasterki. Drewniane patyczki do szaszłyków namocz w zimnej wodzie (nie spalą się podczas grillowania). Czosnek przeciśnij przez praskę.

2. W miseczce trzepaczką wymieszaj oliwę, czosnek, suszone zioła, płynny miód mieloną paprykę, sól oraz pieprz. Zanurz w marynacie kawałki łososia. Odstaw na minimum 15 minut.

3. Na mokre patyczki nadziewaj na przemian kawałki łososia i złożone na pół plasterki cytryn. Szaszłyki umieść na tacce do grilla i piecz, obracając, po 2-3 minuty z każdej strony. Ozdób posiekaną natką.

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

Do chrupania

Lajkonik wprowadził na rynek nową linię Talarków. Możesz teraz wybrać trzy nowe smaki, np. kwaśna śmietana i cebulka.



• ok.6 zł/ 100 g

Chleba na zdrowie

Mieszanka do wypieku chleba enerBio z Rossmanna. Zawiera m.in. nasiona chia i siemię lniane, wystarczy wymieszać z wodą.



• ok. ok. 15 zł / 500 g

Fot.: House of Food (4), arch.123RF/Picsel, mat.prasowe (2)



Czy wiesz, że..

... ryby najlepiej solić tuż przed samym smażeniem lub pieczeniem? Zbyt wczesne posolenie wyciąga z ich delikatnego mięsa całą wilgoć, przez co po usmażeniu staje się ono suche i twarde. Krótkie solenie gwarantuje idealną soczystość i kruchość.

Dorsz w papilotach

SKŁADNIKI:

• 2 małe czerwone papryki • 1 kapusta pak choi • 1 duży por • kawałek świeżego imbiru (ok. 10 g) • 600 g fileta z dorsza (lub innej białej ryby) • 1 cytryna • 4 łyżki oleju • sól • pieprz • 4 łyżeczki sezamu • kolendra

PRZYGOTOWANIE:

1. Papryki rozetnij, usuń pestki, miąższ pokrój w paski. Kapustę opłucz, podziel na liście. Por oczyść, potnij na kawałeczki. Imbir obierz, zeskrob łyżeczką do herbaty. Cytrynę sparz, pokrój w plasterki.

2. Rybę opłucz, osusz, podziel na 4 porcje. Oprósz solą i pierzem. Przygotuj 4 kawałki pergaminu. Ułóż na nim liście kapusty, pokrojone warzywa i imbir. Posyp solą i pieprzem. Ułóż kawałki dorsza. Skrop oliwą. Obłóż plasterkami cytryny.

3. Całość zawiń w pergamin, mocno skręcając końce. Dodatkowo związ je sznureczkiem. Pakieciki ułóż na ruszcie. Zamknij pokrywę grilla. Piecz 20-25 minut. Przed podaniem rozwiń. Posyp sezamem i posiekaną kolendrą.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut
PORCJE: 4 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

eprasa.pl c4d0ef5b80



Szprotki z rusztu

SKŁADNIKI:

• 1 kg świeżych szprotek (ewentualnie uklejek lub małych okonków) • 1 duża cytryna • po 5 gałązek świeżego oregano i tymianku • 1 ząbek czosnku • 5 łyżek oliwy • 2-3 łyżki mąki pszennej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cytrynę umyj i sparz, zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok. Czosnek przeciśnij przez praskę. Zioła posiekaj. Wymieszaj oliwę z ziołami, czosnkiem oraz sokiem i skórką z cytryny. Marynatę przyprawsolą oraz pieprzem.
2. Szprotki (lub inne drobne rybki) opłucz dokładnie i osusz. Oprósz je delikatnie mąką, a jej nadmiar strząśnij. Rybki ułóż na tacce i grilluj 1-2 minuty. Obróć na drugą stronę, polej marynatą i grilluj jeszcze 2 minuty. Jeśli chcesz, możesz także usmażyć je na patelni z rozgrzaną oliwą, polewając pod koniec smażenia cytrynowo-ziołową marynatą.

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



Roladki z soli

SKŁADNIKI:

• 1 filet z soli (ok. 150 g) • 40 groszku cukrowego (może być mrożony) • 1/4 czerwonej papryki • 1/2 łyżki pesto • 30 g ryżu • 1 łyżka białego wina • 1 łyżeczka oleju • 1/2 łyżki żółtej pasty curry • 50 ml kokosowego mleka • 50 ml bulionu warzywnego • 1/2 łyżki soku z limonki • 2 gałązki trybuli • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Groszek oczyść potnij na kawałki a paprykę w kostkę. Filet opłucz, osusz, przekrój wzdłuż na pół. Oprósz solą i pieprzem. Posmaruj pesto, zwiń. Roladki zepnij wykałaczkami. Ryż ugotuj w posolonej wodzie według przepisu na opakowaniu.
2. Zagotuj 75 ml wody z winem i solą. Zmniejsz płomień. Włóż roladki. Duś pod przykryciem 15 minut. Na oleju podsmaż warzywa. Dodaj pastę curry. Wlej mleko kokosowe, bulion i sok z limonki. Gotuj 10 minut. Listki trybuli wymieszaj z ryżem. Polej sosem. Podaj z roladkami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy



Dorsz pieczony z chorizo

SKŁADNIKI:

• 800 g filetów z dorsza (bez skóry) • 200 g kiełbasy chorizo • 3 szalotki • 1 pęczek dymki ze szczypiorem • 200 ml białego wytrawnego wina • 15 g masła • 2 duże pomidory • 3 gałązki tymianku • 6 gałązki natki pietruszki • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Szalotki posiekaj. Dymkę opłucz, osusz, pokrój w krążki. Na patelni rozgrzej masło, wrzuć szalotki i dymkę, smaż 1-2 min, cały czas mieszając. Zalej winem, wymieszaj, zagotuj, przelej do żaroodpornej formy do pieczenia.
2. Pomidory umyj, pokrój w grube plastry, również włóż do formy. Tymianek i pietruszkę opłucz i posiekaj, połową ziół posyp pomidory. Rybę opłucz, podziel na 6 części, oprósz solą i pieprzem.
3. Chorizo pokrój w cienkie plasterki. Kawałki ryby ułóż na pomidorach, przykryj plasterkami chorizo. Piecz danie ok. 25 minut w 175°C. Po wyjęciu z piekarnika posyp resztą posiekanych ziół.

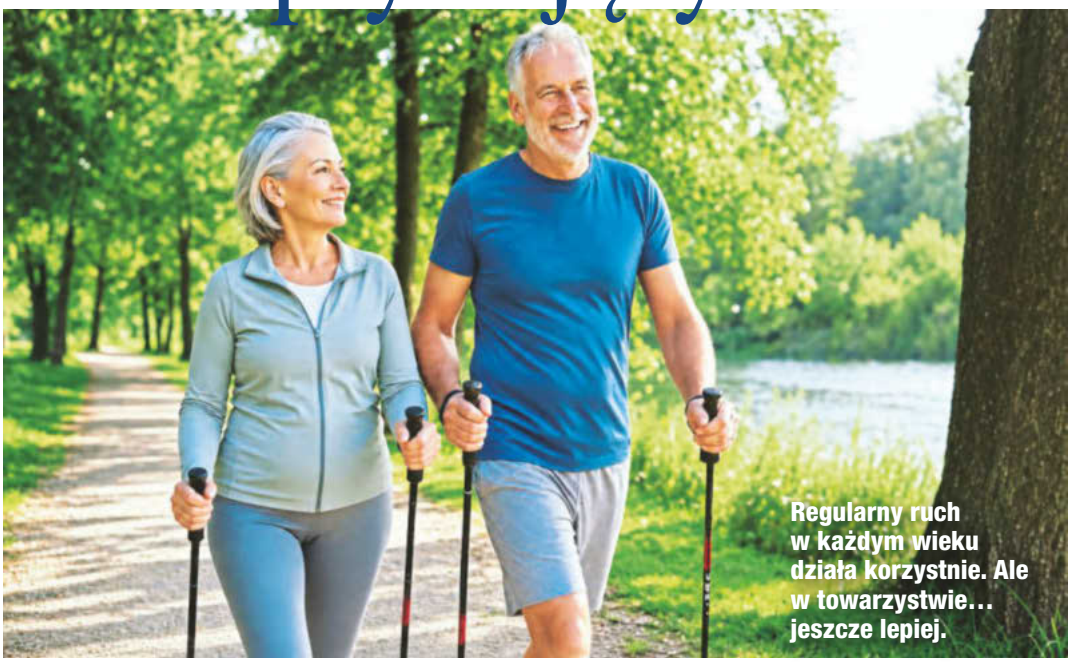
CZAS PRZYGOTOWANIA: 50 minut
PORCJE: 6 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy



eprasa.pl c4d0ef5b80

W zgodzie z upływającym czasem

Jak starzeje się organizm? Zobacz, co jest korzystne, a co lepiej odpuścić po 60. roku życia, by przez kolejne lata być w dobrej formie.



Regularny ruch w każdym wieku działa korzystnie. Ale w towarzystwie… jeszcze lepiej.

Kiedy zaczyna się starość? Mimo różnych badań naukowcy nie znaleźli jednoznacznej odpowiedzi. Każdy może starzeć się inaczej, w zależności od swojego stylu życia, diety, chorób, jakie doskwierają. Dlatego warto dostosować się do kondycji organizmu. Na co można sobie pozwolić z upływem lat, o co zadbać, zwłaszcza po przekroczeniu sześćdziesiątki?

Aktywność fizyczna

Dzięki jej regularności ciało może starzeć się mniej dotkliwie, a samopoczucie być lepsze. WHO rekomenduje, aby osoby po 65. r. ż. wykonywały co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności aerobowej tygodniowo (np. 5 razy w tygodniu po 30 min) lub 75 minut intensywnego ruchu tygodniowo. Może być to jazda na rowerze, pływanie, bieganie, a w najprostszej formie marsz, np. z kijkami. Dwa razy w tygodniu, przez co najmniej 20 minut zalecane są ćwiczenia siłowe. To pomoże zapobiec utracie masy mięśniowej i wydłuży czas zachowania samodzielności.

Sen

Z wiekiem zmienia się jakość snu. Bywa on przerywany przez wybudzenia, np. z powodu choroby przewlekłej, przyjmowanych leków, nocnych wizyt w toalecie. Z wiekiem spada też poziom melatoniny, hormonu snu, dlatego trudniej nam zasnąć. A warto zadbać o dobry sen, bo jest on kluczowy dla dobrego starzenia się – wspiera pamięć, koncentrację, nastrój, układ krążenia, odpornościowy. Najlepiej ustalić stałe pory kładzenia się spać i wstawania i trzymać się ich, zadbać o ciszę, optymalną temperaturę w sypialni, wygodne łóżko, mieć wyciszające organizm rytuały przed położeniem się.

Jedzenie

Z wiekiem organizm jest bardziej narażony na niedobory witamin i minerałów oraz kluczowych składników odżywczych. Są one gorzej przyswajane. Pogarsza się trawienie i apetyt. Stąd należy pilnować regularności posiłków (małe, lekkostrawne co 2–3 godziny), aby organizm miał stały dopływ „paliwa", a ciało energię. Ważne jest dostarczanie na co dzień białka (regularnie jedz chude mięso, ryby, jaja, nabiał). Da nam energię, wspiera odporność, regenerację uszkodzonych tkanek, pamięć i koncentrację.

Wydajność umysłowa

Mózg zaczyna starzeć się dość wcześnie. Już od 25. roku życia zmniejsza się ilość istoty szarej tworzącej korę mózgu odpowiadającą za pamięć, inteligencję, używanie języka, myślenie abstrakcyjne. Po 40. roku życia stopniowo zaczyna się zmniejszać objętość mózgu. Proces ten przyspiesza w siódmej dekadzie życia. Dobra wiadomość jest jednak taka, że zdolność do pracy umysłowej można zachować do późnej starości, pod warunkiem, że nie pojawiają się jakieś neurodegeneracyjne choroby, jak np. Alzheimer. W każdym wieku warto uczyć się czegoś nowego i stymulować mózg do pracy. Dlatego nawet po 60. roku życia nie jest za późno na naukę języka obcego, gry na instrumencie czy rozwijanie pasji.

Fot.: Adobe Stock (4), materiały redakcyjne/AI



Na bliskość fizyczną nigdy nie jest za późno.

Nie tylko gimnastyka i marsze

- Bliskość i aktywność seksualna w starszym wieku są korzystne dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Sprzyjają redukcji stresu (seks działa jak naturalny antydepresant), poprawiają odporność organizmu i wydolność układu krążenia (wydatek energetyczny równy jest wejściu schodami na 3. piętro), wspierają układ nerwowy.
- Po 60. roku życia intymność opiera się nie tylko na fizycznym stosunku, ale czułości, bliskości, gestach, co umacnia relacje partnerskie i jest korzystne dla mózgu. Badania naukowe potwierdzają, że seniorzy aktywni seksualnie żyją dłużej. Zdaniem naukowców seks pomaga także w rehabilitacji np. osób z chorym sercem.

eprasa.pl c4d0ef5b80

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Wspieramy kręgosłup

Ćwiczenia te stabilizują ciało, zmniejszają sztywność pleców, poprawiają ruchomość. Zajmą ci tylko chwilę.





● Uklęknij na macie, oprzyj dłonie pod barkami, kolana pod biodrami. Z wdechem powoli unieś głowę i delikatnie opuść brzuch w dół (lekki łuk w plecach). Z wydechem zaokrąglij plecy, schowaj głowę między ramiona. Wykonuj ruch powoli i płynnie. Powtórz 8 razy. Nie rób ruchów gwałtownie, skup się na spokojnym oddechu.





● Połóż się na plecach, zegnij kolana, stopy na podłodze (na szerokość bioder). Ręce wzdłuż ciała. Unieś biodra do góry, aż tułów i uda utworzą linię prostą. Przytrzymaj 3 sekundy i powoli opuść. Powtórz 8–12 razy. Ruch ma być komfortowy.

LEKARZ ODPOWIADA



Słyszałam, że zmęczenie, senność, bóle głowy mogą być objawem niedoboru żelaza. Co robić?

Anna z Kalisza

Duże znaczenie ma to, z czym łączymy bogate w żelazo produkty. Mięso najlepiej jeść z warzywami zawierającymi duże ilości witaminy C. Dobrym jej źródłem są papryka, biała kapusta, brokuł, pomidor oraz kiszonki: kiszona kapusta, ogórki, buraczany zakwas. Można też ziemniaki, ryż lub kasze, które je się z kotletem czy pieczenią, posypać natką pietruszki albo rzeżuchą. Istotne jest również jedzenie czosnku i cebuli. Są źródłem siarki, która sprawi, że organizm lepiej przyswoi ten pierwiastek. Warto poprosić lekarza o skierowanie na badania – jeśli okaże się, że niezbędna jest suplementacja, przepisze właściwy preparat.

REKLAMA

Cukierki Aroniowe – Reutter

• z ekstraktem aronii • z witaminą C

Składniki aronii dbają o wzrok pracujących przy komputerze, wspomagają odporność organizmu i przyswajanie żelaza. Aronia jest dobroczynna dla naczyń krwionośnych i krążenia krwi.

Witamina C na odporność, zmęczenie, znużenie.

Cukierki Aroniowe firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennych składników dla naszego organizmu.



Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

eprasa.pl c4d0ef5b80

Tak poprawisz krążenie w nogach

Nawet niewielkie zmiany przyzwyczajeń pomogą uchronić cię przed żylakami.

Problemy z krążeniem zwykle nasilają się, gdy robi się ciepło: przez wysokie temperatury rozszerzają się naczynia, organizm nie radzi sobie z odprowadzeniem limfy i pojawiają się zastoje i obrzęki. Niektórym jednak takie dolegliwości dokuczają przez cały rok. By je zmniejszyć, warto przyjrzeć się swoim zwyczajom i je skorygować.

1 Stosuj zioła. Najczęściej pijesz kilka filiżanek kawy i czarną herbatę? Spróbuj włączyć też zioła. Można sięgnąć po wyciągi roślinne i napary. Polecane są m.in. szanta, krwawnik, rdest ptasi, podbiał, kora kasztanowca i kora wierzby, dzika róża. Co to daje? Substancje z ziół poprawiają krążenie, chronią żyły. Uwaga! Zawsze należy sprawdzić, czy zioła nie wejdą w interakcję z przyjmowanymi lekami.

2 Zamień zwykły balsam na maść. Sięgnij po taką, która zawiera wyciąg z kasztanowca i ruszczyka, diosminę, heparynę. Masaż nią (od kostek ku górze) usprawnia krążenie. Kurację można uzupełnić (po konsultacji z lekarzem) o suplementy z heparyną, diosminą.

3 Wspinaj się na palce. Poprawia to krążenie żylne w nogach i wspiera profilaktykę naczyniową. Ruch zginania stopy (np. 2 lub 3 razy dziennie po 5 minut) aktywuje żyły głębokie goleni i zastawki żylne, co zapobiega zastojowi krwi i obrzękom. Badania naukowców z Uniwersytetu w Houston dowodzą, że regularne angażowanie mięśni łydki poprawia parametry śródbłonkowe, gospodarkę lipidową i mikrokrążenie obwodowe. Zdrowe jest też chodzenie boso po piachu lub trawie.



Odpoczywaj z nogami wysoko, to zmniejsza obrzęki.

4 Bierz chłodny prysznic. Która z nas nie lubi rozkoszować się gorącą kąpielą... Dla krążenia krwi w nogach jednak lepsze będzie polewanie ich prysznicem – od kostek ku górze. Najlepiej zacząć od ciepłego strumienia, a potem stopniowo ochładzać wodę. Taki zabieg pobudza krążenie.

5 Chrup na zdrowie. Zamień chipsy i krakersy (pełne soli i szkodliwych tłuszczów) na zdrowsze dla nóg przekąski, np. ulubione orzechy i pestki słonecznika, dyni (koniecznie niesolone!) – zawierają kwasy omega-3, które poprawiają kondycję naczyń krwionośnych i zmniejszają ryzyko zakrzepów. Sięgaj też po chrupiące warzywa i owoce (np. jabłka, marchew) – mają w składzie flawonoidy, które poprawiają krążenie i działają przeciwzapalnie.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Kminek zwyczajny na czyraki

Ten sposób hamuje rozwój bakterii, niweluje ból, zaczerwienienie i obrzęk. Łyżeczkę sproszkowanych nasion kminku zalewam odrobiną gorącej wody tak, by powstała papka (można dodać do niej sok z aloesu). Zostawiam ją na kilka minut, po czym nakładam na zmianę skórną 3-4 razy dziennie.

Maria z Pabianic

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

BEZ RECEPTY



KolagenCito
Niedobór kolagenu osłabia stawy, kości i mięśnie. Pastylki firmy Reutter posiadają ten ważny składnik oraz witaminę C, dzięki której kolagen jest lepiej przyswajany. • cena: 43 zł

Argotiab Pierwsza Pomoc
Hydrożel do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i odparzeń skóry. Tworzy powłokę pomocną dla zainicjowania procesów naprawczych w ranie. • cena: 27 zł





Krem do stóp Ziaja
Na pękającą skórę, polecany jest zwłaszcza diabetykom, którzy powinni szczególnie dbać o stopy. Krem regeneruje skórę i zapobiega uszkodzeniom naskórka. • cena: ok. 10 zł

DLA URODY

Pokaż... ładne ramiona

Szczotkuj, masuj! To ujędrni skórę i zapobiegnie jej wiotczeniu. Większą uwagę poświęć wewnętrznej stronie ramion – dzięki temu nie powstaną tzw. motylki. Szczotkuj na sucho, przed kąpielą. Wybierz szczotkę z miękkim naturalnym włosiem. Zataczaj nią kółeczka (od dołu ku górze) na każdej stronie ramion. Masuj podczas kąpieli, wcierając myjący preparat. Możesz robić to dłonią, myjką lub szorstką rękawicą.



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

eprasa.pl c4d0ef5b80

REKLAMA

BYŁO MI TRUDNO NAWET CHODZIĆ...

Stawokost

Cząsteczki błogości na stawy i kości

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ TWOJE CELE



STAWOKOST - wysoka jakość i efektywność od teraz w zasięgu Twojej ręki!

„JESTEM WAM BARDZO WDZIĘCZNA"

Kilka lat temu pani Małgorzata z Wrocławia zaczęła szukać wsparcia przy problemach ze stawami. *„Mąż mnie wygonił do przychodni"* – wspomina dziś, opowiadając, że po wcześniejszych preparatach *„strasznie swędziało ją całe ciało"*, *„potwornie puchła"* albo miała zawroty głowy, przez które *„czuła się jakby szła po statku"*. W końcu córka „wynalazła" w internecie Stawokost i od tamtej pory, już od około 4 lat, regularnie stosuje olejek konopny oraz krem, zawsze kupując je wcześniej *„żeby ten zapas był"*. Jak podkreśla, dużym atutem i jednocześnie zaskoczeniem było dla niej to, że oprócz większego komfortu stawów zauważyła też poprawę po jedzeniu – dziś znów może się cieszyć jedzeniem ulubionej surowej cebuli i kiszonych ogórków, po których wcześniej pojawiało się u niej uczucie opuchnięcia w okolicy wątroby. *„Najważniejsze, że naprawdę pomaga"* – mówi pani Małgorzata, dodając: *„jestem wam bardzo, bardzo wdzięczna"*.



DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABIDOIDY I ŻYWOKOST?

Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. **Żywokost** przyśpiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. **W połączeniu** mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne, cały system odpornościowy oraz działają pozytywnie na komfort stawów.



Suplement diety

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ + **KROPLE DO WEWNĄTRZ**



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO

+48 326 306 807

Dostępny w aptekach i zielarniach

Z kodem ZDROWO otrzymaj specjalny prezent!*

*** Obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie internetowej**

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

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

eprasa.pl c4d0ef5b80

Artyści w Powstaniu Warszawskim

Byli twardzi jak stal

Bohaterami byli nie tylko na scenie czy przed kamerą. Gdy wybiła godzina „W”, stanęli ramię w ramię z innymi Warszawiakami. Walczyli dzielnie do końca, czasami płacąc najwyższą cenę.



Gdy wybuchło Powstanie Warszawskie, Tadeusz Janczar znajdował się na prawym brzegu Wisły. Chwycił za broń, ale na Pradze walki trwały tylko cztery dni.



Alina Janowska była łączniczką w batalionie „Kiliński”. Udało jej się wyjść cało z tej pożogi, ale w walkach straciła chłopaka.

Gdzieś w oddali słychać było strzały, nad miastem unosił się dym. Na Mokotowie grupa mężczyzn kopała rowy przeciwczołgowe. Dowodził nimi przystojny szatyn. Dopiero po bliższym przyjrzeniu można było w nim poznać przedwojennego amanta Adama Brodzisza (†80), w którym kochało się pół Polski – druga połowa wolała Eugeniusza Bodo (†43). A niedaleko od tego miejsca jego żona, Maria Bogda, gotowała powstańcom zupę.

Na pierwszej linii

Kilka kilometrów dalej prym w oddziale kobiecym w batalionie „Sokół” wiodła porucznik „Bystra”. Mowa o Helenie Grossównie (†89), jednej z największych ówczesnych gwiazd. We wrześniu 1939 r. prowadziła kuchnię dla broniących Warszawy żołnierzy, w czasie wojny była w AK, a w powstaniu dowodziła oddziałem łączniczek. W tych sierpniowych dniach nic z gwiazdy w niej nie było. Przenosiła meldunki, opatrywała rany, ale i strzelała do Niemców. Choć znajdowała się w samym środku piekła, przeżyła. Dla jej kolegi Zbigniewa Rakowieckiego udział w powstaniu skończył się tragicznie. Gwiazdor filmu „Ferdek uszczęśliwia świat” zjednywał sympatię szczerym uśmiechem.

Z tym uśmiechem poszedł walczyć w kampanii wrześniowej, a potem w powstaniu. Jego oddział miał zdobywać Ochotę. Nie udało się. 4 sierpnia hitlerowcy rozpoczęli Rzeź Ochoty. Jedną z ofiar był Rakowiecki. Miał 31 lat.

Trudne dorastanie

Talent aktorski uratował życie Tadeuszowi Fijewskiemu (†67). Zatrzymany w pierwszych dniach sierpnia znalazł się w grupie ludzi, którzy mieli Niemcom służyć za „żywe tarcze”. Gdy zorientował się, że nie ma szans uciec, zaczął udawać atak serca. Został przeniesiony do szpitala, skąd uciekł. – Była to największa rola w moim życiu – powiedział po wojnie.

„Byliśmy głodni, bez wody, brudni, zawszeni, ranni. Nie mieliśmy środków opatrunkowych, nie mieliśmy amunicji”

Z kolei Zdzisław Maklakiewicz (†50) był strzelcem w batalionie „Kiliński”, codziennie stawał oko w oko ze śmiercią. To, że przeżył, było cudem. Przyśniła mu się dziewczyna, która prosiła, by poszedł z nią do jej oddziału. Wyszedł więc z piwnicy, w której spał jego pluton. Kilka minut potem uderzyła bomba. Nikt nie ocalał.

Małgorzata Lorentowicz (†78) była sanitariuszką i łączniczką. Przeszła cały szlak bojowy ze zgrupowaniem „Kryska”. Na jej oczach rozstrzelano jej kolegów, a ona uniknęła śmierci tylko dzięki czyjemuś kaprysowi. Esesman przyłożył jej lufę do skroni, ale w ostatniej chwili zrezygnował. Po wojnie przeżyła kolejny horror – uczestniczyła w ekshumacjach powstańców. – Człowiek jest w stanie przywyknąć do wszystkiego. Nabiera z czasem jakiejś twardości, odporności – podsumowała po latach swoje 63 dni powstania Danuta Szaflarska (†102).

Fot.: East News (2)

eprasa.pl c4d0ef5b80

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

napój wyskokowy
odtwarzacz płyt gramofonowych
kwaśny jak ...
drobne kamyki
kasa pancerna
efekt korozji
auto na złom
zna dokładnie składnię
szlam, nanos
kultowy zakaz
samiec przy korycie
prawi morały
apopleksja
TRUDNOŚĆ ★★★☆☆
na dziurze
@ w adresie
... Apostolski w Watykanie
słodkie danie
cenna karta
gatunek sera
lokal dla wojska
zalewa octowa
sojowy „ser”
bałtycka ryba
wojsko chana
chodzi bokiem
cecha osła
zatarg, kłótnia
niszczy miny morskie
szyfrator
możny i wpływowy
np. Micra
kradzież porzuconego mienia
karzeł w stajni
wariant, odmiana
angielski senator
... Pięciu Stawów
werwa, wigor
rynsztunek bojowy rycerzy
z bujną trawą
sposobność
perspektywa
armata
zapadnia
z kodem pocztowym
zalotna rozmowa
baza
zalotnik
100 centów
bydlęcy owad
ratuje z opresji
talia
broń kowboja
Jordan
wysuwana część mebla
cytrusowy owoc
portret
zaklęcie
na niej łata
stanowisko w jakiejś sprawie
dworzec lotniczy
zwijana w oknie
pozostawia bliznę
utrudnienie
pustak zduna
na szczury w piwnicy
ozdobna peleryna księdza
ptactwo domowe
atak szału
dygresja
sopocki deptak
insekt
kuzyn sandacza
kraina szczęśliwości
słoik z gumką
pora żniw
przed betą
atrybut pisarza
trunek piratów
pełen paliwa
niegdyś haracz

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

1	2	3	4	5	6	7	8

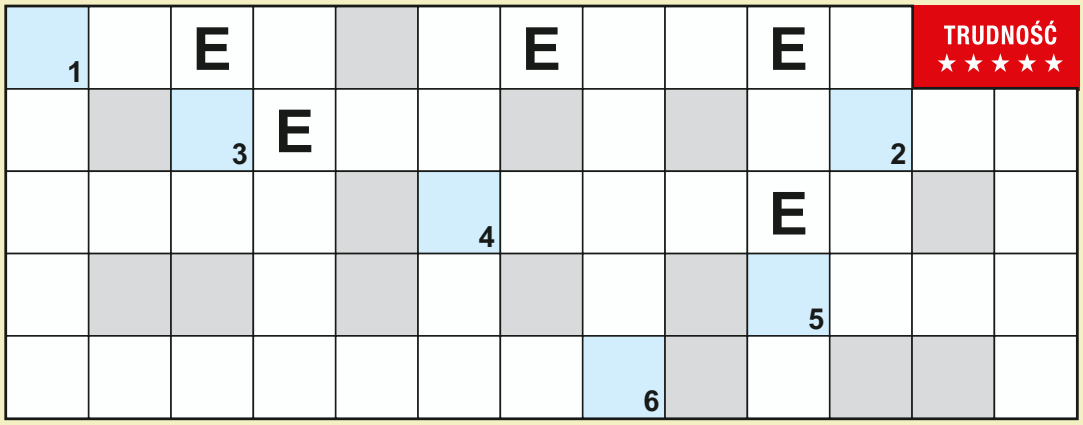
Rozwiązanie

eprasa.pl c4d0ef5b80

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.



- rodzaj kanapy (4)
- niedzielna zupa (5)
- warczy i szczeka (4)
- król bez korony (5)
- pokaz filmu (5)
- żelatynowa osłonka leku (8)
- po zwrotce (6)
- klatka filmowa (4)
- prosta cygarniczka (5)
- odpala dynamit (4)
- lisie mieszkanie (4)
- duszek leśny (3)
- mazak, marker (5)
- ciasto dla jubilata (4)
- podpowiada aktorom (6)
- słynne klocki (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

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), Wydawnictwo Bauer

WYKREŚLANKA

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

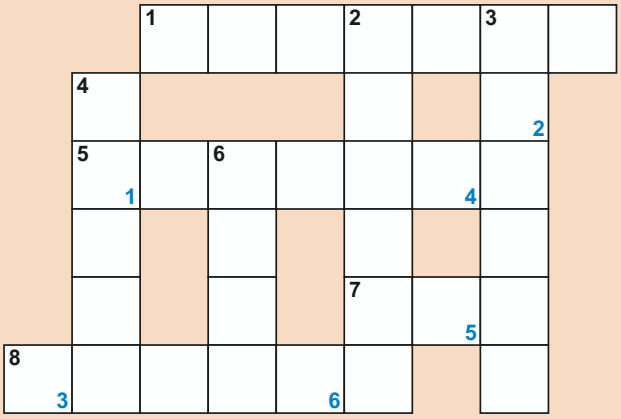
- FRAZES
- IGREK
- KONWÓJ
- KRĘGLE
- NOCLEG
- OBCHÓD
- PINGWIN
- ROGAL
- SALSA
- SEKTA
- SOBOLE
- SOBÓR
- WRÓBEL
- WYBÓR

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

S	E	K	T	A		
E	L	G	Ę	R	K	W
Z	L	A	G	O	R	D
A	K	O	N	Ó	Ó	G
R	K	W	B	H	B	E
F	Ó	E	C	O	O	L
J	L	B	R	L	S	C
E	O	J	Y	G	N	O
P	I	N	G	W	I	N
O	T	A	S	L	A	S

Rozwiązanie

eprasa.pl c4d0ef5b80



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. dowóz towaru
5. ocalenie, wybawienie
7. archaik
8. lekceważenie norm

PIONOWO:
2. rower dla pary
3. prelekcja, odczyt
4. pogranicze
6. namiot Apacza

1	2	3	4	5	6

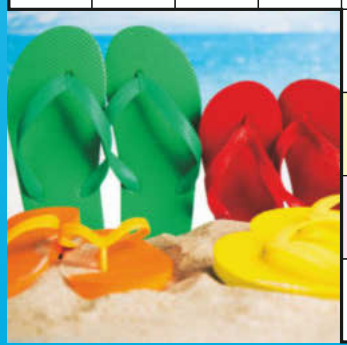
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





okulary Stocha
odrobinka, ziarnko
zejście z linii kursu
biżuteria, klejnoty
z niego welony
składnik maseczek
może uszkodzić most
sworzeń
... pruskie w 1885 r.
wśród bakalii
szubrawiec
w spichrzu
przykry zapach
długa karabinu
6
bób wodny
ostra papryka
za linią boiska
5
intruz w ogródku
pływacki sprint
bierny widz
żółty łan
przed weselem
zamiast guzika
sportowe trofeum
na nim freski
pogłos
człowiek śniegu
kategoria
... wypadowa
potrawa mięsna
2
stado koni
poddasze
np. rzepakowy
wejście z klapą
koń Zeusa
rzekotka
rzadkie płótno
rwący w górach
rzeka lub choroba
z tęczówką
etap skoku
zamieszanie
bubel, tandeta
gotujący Karol
obszar wodny
duża papuga
ozdoba na ucho
dawny zeszyt
obwódka rogatywki
1
wzór, ideał do froterowania
3
panuje nocą
ogół nagród
część długu
dom na kółkach
do niego wrzucana piłka
śmieszna sytuacja
ziele panny
4
ozdobny pagon
rozmowa w utworze
w jarzeniówce
okienko w banku

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl c4d0ef5b80

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

przeżytek / tył tułowia
podpora chmielu
zmagania siłaczy
piskliwy głos
między lekcjami
grzywna dla kierowcy
zasklepia skaleczenie
filozof moralności
4
piękny, szybki koń
tlenowy dla nurka
kiść drobnych owoców
ksiądz w armii / duży balkon
9
regularne powtarzanie / buty piłkarza
atrybut Santany
rodzaj łamigłówki
kształt jajka
składnik ponczu
5
umartwianie się
7
skaliste podłoże
1
osiadła na Araracie
nie dla jarosza
posłanie borsuka
ostry ząb
odpady z młyna
np. sportowy
adwentowe nabożeństwo
płatne brawa
11
rasa psa / owcza strzyża
„krwawy" drink
kuzyn jastrzębia, birkut
nanizany na nitkę
wielka ilość
łoskot, łomot
2
zawodowo dźwiga walizki
dla potępionych
forma wokalna
post Araba
wzmacnia głos
pali bez ognia
wyrażenie uznania / konkluzja
frant, figlarz
miara gruntu
ognisty koń
10
rumuński dżip / mała ryba morska
odwrotność negatywu
taniec z Rio
gwiaździsta
dekret carski / z neutronami
mahometanizm / chroni żeglarza
8
zielony chrzan
cukrowy puch
noga psa
blacha praczki
Vasco da ..., portugalski żeglarz
filmowy żart / np. domino
kojarzył pary
plaster słoniny
6
uroczysty przegląd wojsk
zabronienie
ser z Francji
... Abrahama
bagienna mgła
3
stragan, stoisko
broń szoguna

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

eprasa.pl c4d0ef5b80

REKLAMA

OFERTA LETNIA
ZAMÓW ZA 329 ZŁ

Lekkie, precyzyjne, bezprzewodowe – nożyce Ryobi zrewolucjonizują Twój ogród!

Masz dość ciężkich, nieporęcznych nożyc do żywopłotu i machania sekatorem? Bezprzewodowe nożyce Ryobi wyróżniają się wyjątkowo lekką i kompaktową konstrukcją – przycinają szybko, precyzyjnie i bez najmniejszego wysiłku.

ODMIEŃ SWÓJ OGRÓD jednym naciśnięciem przycisku! Nożyce Ryobi są lekkie, wydajne i zaprojektowane tak, aby przycinanie żywopłotu było łatwe i precyzyjne.

Pielęgnacja ogrodu może być naprawdę prosta! Nożyce Ryobi to idealne rozwiązanie do wszystkich krzewów i żywopłotów: tui, cisów, ligustrów, cyprysików, bukszpanów i innych roślin zimozielonych. Lekka konstrukcja i ergonomiczny uchwyt sprawiają, że narzędzie pewnie leży w dłoni, a praca nie męczy rąk. Żadnych kabli pod nogami, żadnych topornych sprzętów i spalin – pełna swoboda ruchu po całej posesji.

Idealne do pielęgnacji WSZYSTKICH ŻYWOPŁOTÓW i krzewów!

Konstrukcja z dwoma uchwytami zapewnia stabilne cięcie!

52 cm ostrze szlifowane diamentowo

PREMIUM QUALITY

DIAMOND SHARPENED TECHNOLOGY

20 mm

Bez wysiłku przetniesz gałęzie o grubości do 20 mm!

Wydajny akumulator 21V – ŁADOWARKA W ZESTAWIE

Potężna moc i precyzja cięcia

Diamentowo szlifowane ostrze o długości 52 cm zapewnia gładkie, schludne cięcie bez szarpania i wyrywania gałązek. Podwójny uchwyt gwarantuje stabilną kontrolę nad narzędziem, dzięki czemu przycinanie jest nie tylko dokładne, ale też wygodne – nawet przy dłuższej pracy.

Piękne żywopłoty jak z okładki

Nożyce Ryobi ważą zaledwie 3 kg – obsłużysz je bez wysiłku i przeciążania nadgarstków. Dzięki ergonomicznym uchwytom i lekkiej konstrukcji to idealne narzędzie dla seniorów. A efekty mówią same za siebie – zadbany ogród, który wygląda jak z katalogu!

60 minut pracy bez kabli i spalin

Zaawansowany silnik bezszczotkowy zapewnia wysoką żywotność i wyjątkową siłę cięcia. Wydajny akumulator litowy 21V umożliwia nawet do 60 minut nieprzerwanej pracy – możesz doprowadzić do porządku wszystkie krzewy na jednym ładowaniu. Pracujesz sprawnie bez potykania się o kable.



Przytniesz żywopłot na równą wysokość – szybko, precyzyjnie i bez wysiłku.



Ukształtowane boki w kilka sekund za jednym pociągnięciem!



W ZESTAWIE:

- Nożyce ogrodowe Ryobi
- 2x akumulator litowy 21V
- Klucze do regulacji
- Okulary ochronne
- Ładowarka

PODARUJ SOBIE KOMFORT PRACY W OGRODZIE

Zadzwoń do **03.08.2026** i odbierz **bezprzewodowe nożyce ogrodowe Ryobi za 329 zł!**
Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

Zadzwoń:
42 300 35 37
Linia czynna: Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00.
(Standardowy koszt połączenia 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 c4d0ef5b80

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



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

27 VII PONIEDZIAŁEK

„(...) «Wstań i idź nad Eufrat, i zabierz stamtąd pas, który ci kazałem ukryć». (...) a oto pas zbutwiał (...)” Jr 13, 7

Pas, który przylegał do ciała, był znakiem bliskości. Bóg każe Jeremiaszowi ukryć go w ziemi nad Eufratem, gdzie z czasem niszczeje. Tak jak człowiek, który oddala się od Boga, stopniowo traci duchową siłę. Jeśli zaniedbujemy modlitwę i sakramenty, serca twardnieją.



Patronka dnia: błogosławiona Maria Klemensa od Jezusa Ukrzyżowanego. Urodzona w Kaliszu, z dwiema siostrami wstąpiła do urszulanek, zamordowana przez Niemców w czasie II wojny.

28 VII WTOREK

„Niech jęk pojmanych dojdzie do Ciebie i mocą Twego ramienia ocal na śmierć skazanych” Ps 79, 11

Można być uwięzionym przez lęk, poczucie winy, uzależnienie, samotność czy rozpacz. Czasem nosimy w sobie wyrok wydany przez innych, a częściej przez siebie. Psalm zachęca, by nie zatrzymywać bólu w sercu, lecz zmienić go w modlitwę. Bóg słyszy nawet ten krzyk, którego nie umiemy wypowiedzieć.



MODLITWA DO ŚWIĘTEGO SZARBELA

Patron dnia: święty Szarbel. Libański mnich, który wyprasza łaski i cuda. Chorej kobiecie ukazał się w towarzystwie innego zakonnika i przeprowadził operację. Gdy się obudziła, miała na szyi dwa szwy!

Ojcze Szarbelu, zostałeś obdarzony przez Boga gorliwą wiarą, mocną nadzieją, żarliwą miłością. Proszę Cię, wstaw się za mną u Boga w mojej intencji. Proszę o potrzebne łaski nie tylko dla mnie, ale też dla moich bliskich oraz nieprzyjaciół. Amen.

29 VII ŚRODA

„(...) Panie, gdybyś tu był, mój brat by nie umarł. Lecz i teraz wiem, że Bóg da Ci wszystko (...)” J 11, 21-22

W słowach Marty do Jezusa jest ból i wiara. Najpierw pojawia się wyrzut – rozczarowanie, niezrozumienie i pytanie, dlaczego Bóg nie zareagował. A potem – wyraz dojrzałej wiary – choć Marta nie rozumie tego, co się wydarzyło, nie przestaje ufać, że Bóg działa i może wszystko.

Patroni dnia: święci Marta, Maria i Łazarz. Rodzeństwo, przyjaciele Jezusa. Odwiedzał ich w domu w Betanii. Gdy Łazarz zmarł, Chrystus go wskrzesił.



30 VII CZWARTEK

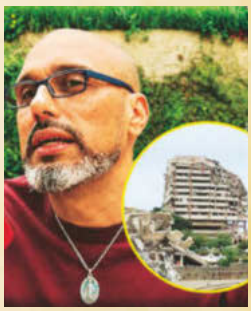
„Nie pokładajcie ufności w książętach ani w człowieku, który zbawić nie może (...)” Ps 146, 3-4

Współczesny człowiek chętnie szuka zbawców: polityków, ekspertów, celebrytów, ideologii, a czasem własnych pieniędzy i osiągnięć. Psalm przypomina, że prawdziwe bezpieczeństwo nie rodzi się z tego, kogo znam, ile posiadam czy jak wielkie mam wpływy. Rodzi się z relacji z Tym, który nie przemija.

Patron dnia: święty Piotr Chryzolog. Biskup Rawenny, dyplomata, budowniczy kościołów, gorliwy kaznodzieja.



Ocalony z trzęsienia ziemi



Kamar Galíndez był w siłowni na ostatnim piętrze hotelu, gdy w Wenezueli zatrzęsła się ziemia. Leżał pod gruzami, belka miażdżyła mu klatkę piersiową. Błagał Boga o ratunek. Zawsze nosił cudowny medalik, ale łańcuszek się zerwał. Jednak nie stracił medalika – gdy spadał, wsunął mu się do kieszeni spodni. Kamar odkrył z radością, że Maryja wciąż jest z nim, gdy ratownicy wydobyli go z gruzowiska. Wie, że to Matce Bożej zawdzięcza ocalenie.

Fot.: Brewiarz.pl (2), mat. redakcyjne (3), Wikipedia.org (3), Adobe Stock (2), https://www.facebook.com/vidacatolicanetwork

eprasa.pl c4d0ef5b80



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



31 VII PIĄTEK

„(...) Jeżeli nie będziecie Mi posłuszni (...) zrobię z tym domem podobnie jak z Szilo, a to miasto uczynię przekleństwem dla wszystkich narodów ziemi” Jr 26, 4

Słowa Jeremiasza zaburzyły spokój mieszkańców Jerozolimy. Ludzie byli przekonani, że skoro mają święte miejsce, są bezpieczni. Prorok przypomina, że Bogu nie chodzi przede wszystkim o mury świątyni, religijne symbole czy zewnętrzne praktyki, lecz o serce gotowe słuchać i nawracać się.



W Szilo przez wieki była Arka Przymierza, a jednak miejsce to popadło w ruinę, gdy ludzie oddalili się od Boga. Jeremiasz ostrzega: nie można zasłaniać się religią, jednocześnie żyjąc tak, jakby Boga nie było.

Patron dnia: święty Ignacy z Loyoli. Rycerz, który uwielbiał pojedynki, awantury, hazard i kobiety. Nawrócił się i założył zakon jezuitów. Twórca rekolekcji ignacjańskich.

1 VIII SOBOTA

„Otóż, kiedy obchodzono urodziny Heroda, tańczyła wobec gości córka Herodiady (...) obiecał jej dać wszystko, o cokolwiek poprosi” Mt 14, 6-7

Historia śmierci Jana Chrzciciela zaczyna się od uczty, muzyki i dobrej zabawy. Nagle okazuje się jednak, że człowiek może stracić wolność nie tylko przez przemoc, ale także przez własną pychę. Salome żąda głowy proroka, a Herod spełnia jej życzenie, bo nie chce stracić twarzy przed gośćmi. Staje się więźniem własnych słów, ambicji i opinii innych ludzi. To jedna z największych ludzkich słabości. Czasem bardziej zależy nam na tym, by dobrze wypaść, niż na tym, by postąpić słusznie.



Patron dnia: święty Alfons Maria Liguori. Asceta, nosił włosiennicę. W czasie głodu sprzedał sprzęty, by kupić chleb ubogim. Założyciel zakonu redemptorystów.

2 VIII NIEDZIELA



„Wy dajcie im jeść”

„(...) przystąpili do Niego uczniowie i rzekli: «Miejsce to jest pustkowiem i pora już późna. Każ więc rozejść się tłumom: niech idą do wsi i zakupią sobie żywności». Lecz Jezus im odpowiedział: «(...) wy dajcie im jeść!» Odpowiedzieli Mu: «Nie mamy tu nic prócz pięciu chlebów i dwóch ryb». On rzekł: «Przynieście Mi je tutaj». Kazał tłumom usiąść na trawie, następnie wziąwszy pięć chlebów i dwie ryby, spojrzał w niebo, odmówił błogosławieństwo i połamawszy chleby, dał je uczniom, uczniowie zaś tłumom. Jedli wszyscy do syta (...)”

Mt 14, 13-21

Izabela Waszkiewicz: Uczniowie proponują rozsądne wyjście: odesłać ludzi, by kupili sobie jedzenie – dlaczego Jezus się nie zgadza?

Ks. Przemysław Kawecki: Bo Ewangelia nie zaczyna się od tego, co rozsądne, ale od tego, co miłosierne. Uczniowie patrzą na problem logistycznie: jest późno, jesteśmy na pustkowiu, tłum jest głodny. Jezus patrzy na człowieka. To zderzenie dwóch sposobów myślenia: „niech każdy radzi sobie sam” i „nie możemy być obojętni na cudzy głód”. My dziś też często mówimy: „to nie moja sprawa”, „nie mam czasu”...

Najbardziej zaskakuje zdanie: „Wy dajcie im jeść” skierowane do uczniów. Jezus często zaczyna od pokazania człowiekowi jego bezradności. Uczniowie mają pięć chlebów i dwie ryby. Cud zaczyna się nie wtedy, gdy człowiek ma dużo, ale wtedy, gdy przestaje ukrywać swe ubóstwo. Chrystus nie pyta, „ile masz?”. Pyta: „co możesz Mi dać?”.

Czyli problemem nie jest brak środków, ale brak zaufania? Bardzo często tak. Uczniowie widzą pięć tysięcy głodnych ludzi. Jezus widzi pięć chlebów i dwie ryby, które mogą stać się początkiem czegoś większego. My zwykle koncentrujemy się na tym, czego nam brakuje: czasu, pieniędzy, talentów. Jezus uczy patrzeć inaczej. Nie przez pryzmat braków, ale darów. Bóg umie zrobić więcej z naszych pięciu chlebów niż my z magazynów pełnych zapasów.

eprasa.pl c4d0ef5b80

Słowa pełne wiary

W tekście „Pomimo burz” autor zamknął swoje przemyślenia o miłości. Czy faktycznie może ona znieść wszystko?



Młody piosenkarz dzięki piosence „Pomimo burz” zyskał wielką rozpoznawalność.

Historia utworu zaczęła się zwyczajnie – od twórczego niepokoju i spotkań z artystami. – Moje piosenki zwykle zaczynają się od emocji, a te przecież wracają do mnie regularnie. W ich kontekście można powiedzieć, że pracuję nad piosenkami bez przerwy – opowiada kompozytor Marek Kościkiewicz (66) w wywiadzie dla „Dobrego Tygodnia”.

Marzenie o uczuciu

Nie jest jednak tajemnicą, że w 2014 roku, kiedy siadał do pisania tego tekstu, jego życie przeszło wielką zmianę. Piosenkarz zakończył długoletnie małżeństwo z Agatą Kościkiewicz i starał się na nowo odnaleźć swoje miejsce. Rozważania na temat uczuć i tego jak powinna wyglądać prawdziwa miłość wracały do niego regularnie.

– Ta piosenka jest o pewnym kompromisie, który powinien istnieć w każdej relacji. Żeby związek się udał, czasem musimy z czegoś rezygnować i czasem musimy też nauczyć się wybaczać – tłumaczy artysta. Co ważne, pisząc słowa utworu nie miał wcale na myśli konkretnej osoby. Towarzyszyła mu jedynie refleksja nad tym, czym powinien być dojrzały związek.

Swoje emocjonalne słowa postanowił podarować Antkowi Smykiewiczowi (39), z którym poznali się w trakcie wspólnych koncertów z zespołem De Mono. Kompozytor wspomina, że już w tamtym czasie ujęła go prawda młodszego kolegi i postanowił dać mu materiał dopasowany do jego autentyczności i wrażliwości. Wśród kilku propozycji dla przyszłego gwiazdora znalazła się właśnie piosenka „Pomimo burz”.

Utalentowany piosenkarz brał wcześniej udział w programach „The Voice of Poland” i „Must Be The Music”, dzięki czemu zyskał pewną rozpoznawalność i w 2015 roku nawiązał współpracę z wytwórnią, która zaczęła kompletować repertuar na jego debiutancką płytę. A „Pomimo burz” doskonale nadawało się na promujący ją singiel.

„I mimo że szaleje wiatr,
dam sobie radę, bo wiem jak.
Na wszystko gdzieś formuła jest.
Nic nie zaskoczy mnie.

I jeszcze miejsca trochę mam
na wybuchy, słowa skruchy,
na ten niepokoju stan.
I jeszcze znajdę więcej sił.
Będę walczył, będę kochał,
będę się o ciebie bił.”



Marek Kościkiewicz pisał piosenkę w trudnym momencie życia.

Przeczucie nie zawodzi

Już na tamtym etapie ze strony wytwórni pojawiły się sugestie przeprowadzenia zmian w piosence, ale Marek Kościkiewicz nie zgodził się na nie. – Wiedziałem, że to jest dobra kompozycja i czułem w niej wielką moc – wspomina.

Przeczucie go nie zawiodło. „Pomimo burz” błyskawicznie zyskało ogromną popularność, a liczba jego odsłon w sieci sięgnęła już 70 milionów! – Pamiętam, że tuż po tym jak piosenka się ukazała, Jacek Cygan, który jest dla mnie jednym z najbardziej cenionych autorów tekstów polskich piosenek, pogratulował mi tego utworu. Poczułem wtedy wielką dumę – mówi pan Marek.

Teledysk dopowiedział tę historię po swojemu, z nutą goryczy. Jednak sam tekst niesie nadzieję. Mówi o tym, że mimo przeciwności warto kochać. I być może właśnie dlatego „Pomimo burz” tak mocno poruszyło słuchaczy. Bo każdy przechodzi w życiu swoje burze – i każdy pragnie wierzyć, że po nich znów wyjdzie słońce.

Agnieszka Pacuła

Fot.: Akpa, East News

eprasa.pl c4d0ef5b80



Leon XIV zapalił lampę pokoju przy grobie św. Benedykta.

Wierni przybywają do Castel Gandolfo na niedzielny „Anioł Pański” z papieżem – w tle widać polską flagę.

Odwiedził Monte Cassino

Światowe media obiegło zdjęcie, na którym Ojciec Święty z klasztoru benedyktynów spogląda na cmentarz polskich żołnierzy poległych w zaciętych walkach z Niemcami.

Leon XIV na kilka tygodni zaszył się w letniej rezydencji papieży – Castel Gandlfo, gdzie spędza urlop. Tam przybywają wierni, by w niedzielne południe odmawiać z papieżem modlitwę „Anioł Pański”.

Ale już w poniedziałek Ojciec Święty wybrał się do oddalonego o ponad sto kilometrów klasztoru benedyktynów, położonego na bliskim sercu każdego Polaka wzgórzu Monte Cassino.

Wizyta papieża miała charakter prywatny. Leon XIV odwiedził mieszkających tam benedyktynów i modlił się przy grobie ich założyciela – św. Benedykta. Jego wstawiennictwu zawierzył pokój we wszystkich regionach świata dotkniętych krwawymi konfliktami.

– Tak jak Paweł VI i jak czynili to kolejni papieże, Jan Paweł II i Benedykt XVI, również papież Leon przybył na Monte Cassino jako pielgrzym pokoju – powiedział opat o. Antonio Luca Fallica OSB.

Wołanie o pokój szczególnie mocno wybrzmiewa tam, gdzie trwały krwawe walki o położony na wysokości 520 m n.p.m. klasztor. Jego zdobycie miało kluczowe znaczenie dla losów II wojny światowej – otworzyło aliantom drogę na Rzym.

„Leon przybył na Monte Cassino jako pielgrzym pokoju”

To bohaterscy Polacy – żołnierze 2 Korpusu dowodzonego przez generała Władysława Andersa dokonali tego czynu, który nie udał się wcześniej żołnierzom amerykańskim i brytyjskim. Ale dzięki niezwykłej odwadze, determinacji i poświęceniu Polaków to, co wydawało się niewykonalne, stało się faktem, choć zwycięstwo w czwartej z kolei bitwie o klasztor zostało okupione wielką daniną krwi. W czasie zaciętych walk zginęło 923 polskich żołnierzy, 2931 zostało rannych, zaś 345 uznano za zaginionych.

Ale 18 maja 1944 roku, Polacy zatknęli biało-czerwoną flagę na ruinach klasztoru położonego na wzgórzu dotychczas uznawanym za miejsce nie do zdobycia.

Być może Leon XIV, spoglądając na rozciągające się poniżej klasztornego wzgórza tereny, na których widać cmentarz polskich żołnierzy poległych podczas walk, myślał o wydarzeniach sprzed 82 lat.

Tematyka walk alianckich toczonych podczas II wojny światowej jest mu bliska, także z powodów rodzinnych – Leon XIV jest synem weterana II wojny światowej.

Ojciec przyszłego papieża, Louis Marius Prevost, służył w marynarce wojennej USA. Zaciągnął się do niej po studiach, miał wtedy 23 lata i był jeszcze kawalerem. W czerwcu 1944 roku, niecały miesiąc po zdobyciu przez żołnierzy polskich wzgórz Monte Cassino, Louis Marius Prevost brał udział w lądowaniu aliantów w Normandii, które także miało przełomowy wpływ na losy wojny. Dowodził tam jednostką desantową, której alianci używali do lokowania żołnierzy piechoty i marines na plażach. Jego służba trwała piętnaście miesięcy, miał stopień porucznika marynarki.

Być może senior rodziny Prevostów opowiadał żonie Mildred Martinez i trzem synom: Louisowi, Johnowi i najmłodszemu, Robertowi, o wojennych przeżyciach. Najstarszy z nich, Louis Martin, poszedł w ślady ojca i także wstąpił do marynarki.



Ojciec Święty spogląda na Polski Cmentarz Wojenny na Monte Cassino.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Pokój istnieje, chce w nas zamieszkiwać, ma łagodną moc oświecania i poszerzania rozumu, opiera się przemocy i ją pokonuje. Pokój ma tchnienie wieczności: w stronę zła woła się: dość, pokojowi szepcze się: na zawsze”

Fot.: East News (3)

eprasa.pl/c4d0ef5b80

REKLAMA

BEZPRZEWODOWY • 8 NARZĘDZI W 1 • GOTOWY DO PRACY W 30 SEKUND

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!



ZAMÓW ZA 299 zł
OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

AKUMULATOR LITOWO-JONOWY

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 60-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... **Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.**

Stalowe Ostrza:
Tną twarde chwasty i małe krzewy

Tarcza Tnąca:
Przycina krzewy i grubsze gałęzie

Plastikowe Ostrza:
Koszą delikatną trawę

Podwójna Żyłka:
Wykrawa idealne krawędzie i długą trawę

REGULOWANY TELESKOPOWY UCHWYT

3 RÓŻNE KĄTY NACHYLENIA OSTRZA

4 WYMIENNE TYPY OSTRZY W ZESTAWIE

KOMPAKTOWY I SKŁADANY

MOCNY SILNIK

Dlaczego warto używać multi-narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX?

Lekkie i przenośne: komfortowa praca nawet przez kilka godzin.

Regulowane i uniwersalne: 3 wysokości, 3 kąty, 4 ostrza – idealnie do każdego zadania.

Kompletny zestaw: zawiera elementy ochronne zapewniające bezpieczne użytkowanie.

Montaż = Klik-Klik-Start: Od pudełka do pracy w 5 minut – instrukcja obrazkowa.

LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

* Masa urządzenia bez akumulatora.

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- 2 akumulatory litowo-jonowe 1200 mAh (60 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące+ ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)



Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie SZYBKO I WYGODNIE

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnymi akumulatorami Li-Ion, daje do 60 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – **2,3 kg***
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

LETNIA OFERTA TELEFONICZNA:
Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM
prosto do rąk własnych – 23 zł!
Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:

☎ 58 319 38 10

(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/.