

DOMINIKA GWIT

Teraz patrzy na świat oczami dziecka



KATARZYNA CHRZANOWSKA

Nadszedł czas, kiedy cała rodzinna musi być razem!

DOBRY TYDZIEŃ

Nr Indeksu 403180

DO ✦ LU ✦ TRADYCJA

Nr 47 Cena 3,99 zł
16 listopada 2026 r. (w tym 8% VAT)



W Panu Bogu cała nadzieja na zdrowie męża...

DANUTA STENKA

Krystian Wieczorek

Osiem dni podróży w głąb siebie

ERYK KULM
Jego powołanie to... pomaganie!





Człowiek, za którym całe życie bardzo tęskniła

ANNA GERMAN

Piękna nasza Polska cała

4 strony krzyżówek



Idealny obiad na niedzielę

ZDROWIE

- ODETCHNIJ WRESZCIE PEŁNĄ PIERSIĄ
- Dlaczego warto zrobić sobie test DNA?
- Serwatka, maślanka, żętyca – przekonaj się, jakie są cenne



Skarby Białegostoku

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 22.11.2026

eprasa.pl 662243759f

Krystian Wieczorek

Spełnił marzenie, które nosił w sercu od wielu lat. Ruszył Drogą św. Jakuba dziękując za swoją rodzinę i prosząc o zdrowie.

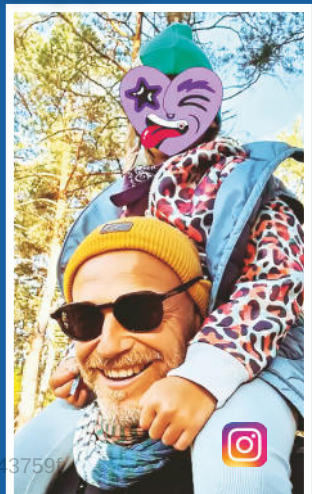
Każdy krok był modlitwą

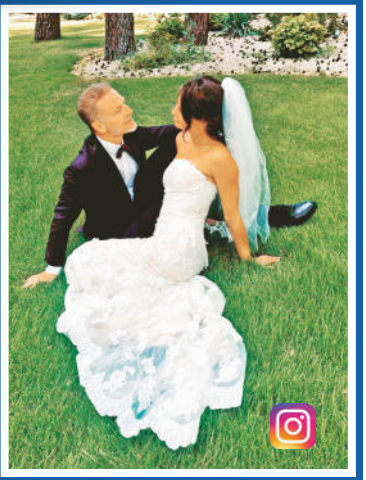
Jest wdzięczny Marii, że ogarnęła dom i córeczkę, by on mógł pielgrzymować.



Pokonał 300 km w 8 dni, żeby dotrzeć do katedry, gdzie spoczywają szczątki św. Jakuba, apostoła Jezusa.

Córeczka Aniela ma już 8 lat. To za swoją rodzinę dziękował w czasie pielgrzymki.





Z żoną Marią, w każdą rocznicę ślubu, już od 10 lat, ubierają się jak w dniu, kiedy się pobrali.

Miał zachować to wspomnienie dla siebie i swoich najbliższych, ale zmienił zdanie, bo może jego doświadczenie kogoś zainspiruje do podążenia śladem św. Jakuba i sięgnięcia w głąb siebie. Aktor Krystian Wieczorek (51) nie tylko udostępnił w mediach społecznościowych zdjęcia ze swojej pierwszej pieszej wyprawy do Santiago de Compostela w Hiszpanii, którą odbył kilka tygodni temu, ale także zdecydował się przyjąć zaproszenie do Dzień Dobry TVN, by podzielić się przeżyciami z tej pielgrzymki.

Dla przyjaciółki z dawnych lat

Planował ją od przeszło dekady, ale jak mówi, zawsze coś stawało na przeszkodzie – jak nie praca, to zobowiązania wobec rodziny. Żona Maria namawiała go, by jechał, kupiła mu nawet książkę o Camino. Impulsem było spotkanie z przyjacielem, który przypomniał mu o dawnym postanowieniu i wyruszyli we dwóch wykorzystując ośmiodniową przerwę aktora na planie zdjęciowym. Krystian niósł ze sobą dwie intencje, pierwsza to podziękowanie za rodzinę, druga to prośba o zdrowienie ciężko chorej przyjaciółki z dawnych lat.

Panowie przemierzali dziennie od 30 do 40 kilometrów. Gdy wyruszali z Porto w Portugalii słońce paliło, u celu powitał ich deszcz. Dla aktora nabrało to symbolicznego wymiaru, było swego rodzaju oczyszczeniem. Gdy dotarł do bram katedry w Santiago de Compostela, odczuwał smutek. – Ciężko nazwać sprawy, które dzieją się bardziej wewnętrznie w kontekście końca drogi, jakiejś tęsknoty za kolejną podróżą – powiedział w „DDTVN”. – Tęsknię już za tym zmęczeniem – dodał, zapowiadając powrót na Camino.

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

Fot.: Akpa (2), East News, Reporter, Instagram.com/krystian_wieczorek_official (3), Facebook.com/Agata Kus

eprasa.pl c622437591



Aktorka bardzo przeżywa to wszystko, co wydarzyło się na ulicach jej ukochanego Krakowa.



Miasto po tragedii pełne jest zniczy w miejscach, gdzie zginęli ludzie.

Anna Dymna

Przez przypadek nie było mnie tam...

Kraków to jej ukochane miasto, a szczególne miejsce w jej sercu zajmuje Rynek Główny, na który często chodzi. Tutaj niedaleko mieszka jej ukochany syn z żoną – w mieszkaniu, które Anna Dymna (75) zajmowała przed laty ze swoim ukochanym mężem Wiesławem Dymnym (†41).

Nic dziwnego, że kiedy 7 listopada doszło do masakry w Krakowie, pierwszą myślą aktorki było to, że mógł tam być jej syn Michał Dymny (41) albo ona... – Wielu moich przyjaciół było tam wtedy na Rynku. Później dzwonili do mnie, bo bali się, że ja też tam byłam. I właściwie przez przypadek nie byłam – powiedziała w programie „Tak jest" w TVN24.

Na szczęście syn był bezpieczny

O zamachu Anna Dymna dowiedziała się od Michała. – Zadzwonił do mnie i powiedział: „Matka, jestem w domu. Nie jestem na Rynku". Ja mówię: „To dobrze, synku", a on mówi: „Bo wiesz, co się stało". I wtedy mi o wszystkim opowiedział. To jest straszne, co się stało – wyznała.

I dodała, że tak bardzo docenia postawę tych wszystkich, którzy nieśli pomoc ofiarom zamachu. A zwłaszcza podziwia dwóch bohaterskich policjantów, posterunkowego Jakuba Kulika (24) i starszego posterunkowego Artura Morańskiego (27). – Gdyby nie oni i wszyscy, którzy wtedy odruchowo pomagali, to ofiar by było o wiele wiele więcej – przekonywała.

Anna Dymna wciąż bardzo przeżywa to, co się wydarzyło na ulicach Krakowa. Zwłaszcza, że okazało się, że jej synowa, Agata Kus (39), która jest artystką (zajmuje się m.in. malarstwem, rysunkiem, ceramiką), uczyła tragicznie zmarłą Magdę (†21), siostrę zamachowca, ktora była utalentowaną malarką, studentką krakowskiej ASP.



Okazało się, że Agata, żona Michała, syna aktorki, znała tragicznie zmarłą Magdę.



Zofia Zborowska
Badajcie się!

Niemal sześć lat temu, gdy była w czwartym miesiącu ciąży, usłyszała diagnozę: czerniak. Dzięki szybkiej reakcji lekarzy zmianę usunięto na wczesnym etapie i dziś Zofia Zborowska (39) jest zdrowa. Ostatnia wideodermatoskopia, czyli badanie znamion w dużym powiększeniu, też nie wykazała nic niepokojącego. Aktorka donosi o tym z ulgą, ale i z poczuciem misji: – Błagam was, wy też się badajcie! – apeluje.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Kochać i być kochanym to tak, jakby z obu stron grzało nas słońce."

Davis Viscott

eprasa.pl c62243759f

Eryk Kulm

Wypełnia w

Próbuję zwyczajnie kochać ludzi – mówi skromnie Eryk Kulm.

Życie nie szczędziło mu trudnych doświadczeń, dlatego jest bardzo wrażliwy na los innych i robi wszystko, żeby im pomóc.



Ma już w dorobku wyróżnienia za grę aktorską, ale ostatnio otrzymał bardzo ważną nagrodę za to, jakim jest człowiekiem. – Eryk Kulm, pozytywny buntownik, za bezkompromisowość i za to, że z wielkim zapałem zaangażował się w pomoc Fundacji Klementyna – te słowa padły niedawno, podczas tegorocznej edycji Plebiscytu „Gwiazdy Dobroczynności", gdzie aktorowi przyznano Nagrodę Specjalną magazynu „Twój Styl". Dostał ją za wielkie serce, jakie od dawna okazuje seniorom. Eryk Kulm (36), chociaż ma wiele zajęć zawodowych, znajduje czas na to, by ich wspierać. Uważa to za swoją misję.

„Sens życia, na którym mi zależy, znajduje się blisko drugiego człowieka"

Walczył z depresją

Aktor wrażliwość na los innych wyniósł z domu. – Rodzice uczyli mnie szanować ludzi, traktować wszystkich równo – wspomina. Zarówno jego ojciec, perkusista i muzyk jazzowy Eryk Kulm, i jak i matka, malarka Alina Gorbatowska-Kulm, już nie żyją. Rodzicielka zapadła na nowotwór, gdy Eryk miał 12 lat, potem doszła do tego jeszcze choroba ojca. Eryk miał 29 lat, gdy w ciągu sześciu miesięcy stracił oboje rodziców. Po ich odejściu doświadczył tęsknoty i pustki – bardzo mu ich brakowało, kochali go bezgranicznie i zawsze wspierali. Przypłacił to depresją, z którą zmagał się trzy lata. Dzięki terapii wyszedł na prostą. – Sens życia, na którym mi zależy, znajduje się blisko drugiego człowieka – deklaruje teraz artysta.

Nie chcę, żeby czuli się utrapieniem

Szczególną empatię wobec osób starszych zawdzięcza swoim babciom. – Jednej towarzyszyłem na ostatnim etapie życia, widziałem jej potrzebę bliskości. Mimo że byliśmy z nią do końca, wydawała się na swój sposób samotna – wspomina. Dzięki temu aktor wie, jak ważny jest dla seniora każdy gest, poświęcony czas i obecność.

Starsi ludzie uważają, że są przeszkodą, utrapieniem, nie zgadzam się na to, że pozwalamy im się tak czuć – podkreśla Eryk Kulm. Dlatego zdecydował się zostać ambasadorem Funda-

Fot.: Akpa (4), East News (2), Fundacja Klementyna, Facebook.com/fundacjaklementyna

TAK JAK TATA

Gdy źle mu się wiodło i miał długi, dostał ofertę dobrze płatnej roli w filmie. Mógłby wyjść z kłopotów, ale odmówił. – Wiedziałem, że kosztowałaby mnie zbyt dużo, bo przyjąłbym ją wbrew sobie. Nauczyłem się tego od taty – mówi aktor.



Nieżyjący już tata Eryk Kulm jest dla syna autorytetem i wzorem.

eprasa.pl c622...359f

ażną misję





W zeszłym roku, przed Bożym Narodzeniem, zaangażował się w kampanię społeczną „Nadzieja dla Seniora”.

Odwiedza podopiecznych Dziennego Domu Pobytu „Przystanek Klementyny” w Białobrzegach.

cji Klementyna, która walczy ze społecznym wykluczeniem seniorów. – Organizuje wspólne zajęcia, różne aktywności, żeby mogli się spotykać, czego bardzo potrzebują. Dzięki temu mają szansę na nawiązanie nowych przyjaźni, zrobienie czegoś wspólnie – opowiada artysta. Daje fundacji nie tylko wsparcie finansowe, ale też odwiedza podopiecznych Dziennego Domu Pobytu „Przystanek Klementyny” w Białobrzegach, by spędzać z nimi czas.

– Nie poświęcam się, nie robię nic wielkiego. Za wspieranie innych nie powinno się dostawać nagród – mówi aktor.

To dla nich wiele znaczy

Zachęca wszystkich do uważności na seniorów, którzy często są samotni, i do okazywania im empatii. Wskazuje, że wystarczy zagadnąć, powiedzieć coś miłego, by człowiek poczuł, że ktoś go zauważa. – Dla ciebie drobna sprawa, dla niego to cholernie dużo – tłumaczy. Nie ukrywa, że imponują mu społeczności, w których opiekę nad starszymi uznaje się za przywilej.

Chce robić dla seniorów jeszcze więcej i zachęca do tego innych. – Wszyscy mamy obowiązki i pasje, usprawiedliwiamy się: na działalność charytatywną brakuje mi czasu. Jasne, ale możemy zrobić coś na poziomie podstawowym, dać trochę pieniędzy, to zajmuje moment – apeluje.



W filmie „Chopin, Chopin” zagrał główną rolę.

WYDARZENIA TYGODNIA

Michalina Olszańska

Po raz trzeci została mamą!



Aktorka znana z seriali „Na Wspólnej” i „Barwy szczęścia” właśnie urodziła trzecie dziecko! Michalina Olszańska (34) jest już mamą Luizy, która przyszła na świat w 2019 roku. Dziewczynka urodziła się w czasie małżeństwa aktorki z Bartoszem Rozbickim. Po rozstaniu Olszańska związała się z Tomaszem Zyskiem. Para w listopadzie 2024 roku powitała syna Jaksę. Aktorka przyznała wtedy, że narodziny chłopca były dla niej wymagającym doświadczeniem i podziękowała szpitalowi. Teraz zamieściła w intencecie zdjęcie z maluszkiem i napisała krótko: „Simply... everything”, czyli „Po prostu... wszystko”.

Piotr Stramowski

Najwyższa pora na przerwę



Po kilkunastu latach pracy bez dłuższego urlopu postanowił się zregenerować. – Mój układ nerwowy jest przeorany. Stwierdziłem, że niecały rok wolnego będzie okej – powiedział Piotr Stramowski (39), ogłaszając przerwę od grania. Wyjaśnił, że odkąd skończył szkołę teatralną, jego najdłuższa przerwa w pracy trwała dwa miesiące. Nieobecności aktora widzowie mają jednak nie odczuć. – Paradoksalnie będzie mnie więcej, ponieważ zrobiłem bardzo dużo projektów – uspokoił. Wolny czas zamierza spędzać z partnerką oraz dziećmi (on ma córkę, a ona syna z poprzedniego związku). Chce też częściej grać w tenisa ziemnego.

Marta Wierzbicka

Bolesna strona dzieciństwa



W jednym z niedawnych wywiadów Marta Wierzbicka (35) zdecydowała się na osobiste wyznanie. Po raz pierwszy tak otwarcie opowiedziała o trudnych doświadczeniach z dzieciństwa i problemie alkoholowym, który był obecny w jej rodzinnym domu. Choć podkreśliła, że nie brakowało w nim ciepła, miłości i dobrych wartości, nie wszystko wyglądało idealnie. – Był też, jak to w latach 90. w prawie każdym domu, alkohol – wyznała. Przyznała, że napięcia między rodzicami, ciche dni i alkohol odcisnęły na niej piętno. – Wiem, że jestem DDA – dodała szczerze, odsłaniając bolesną część swojej przeszłości.

eprasa.pl c62243759f

Danuta Stenka

Ciężka batalia o życie męża!

Pomóżcie mi zawalczyć o przyszłość u boku człowieka, którego kocham – apelowała aktorka pod zbiórką na leczenie.

Niecałe dwie doby były potrzebne, by zebrać 2 mln zł na nowoczesną terapię ukochanego męża aktorki Janusza Grzelaka (63). – Staliście się naszymi aniołami – napisała Danuta Stenka (65) kiedy osiągnęli cel. Dwa dni wcześniej zamieściła w internecie dramatyczne nagranie, w którym zdradziła, że mąż ciężko zachorował na raka, a kwota leczenia przerasta ich możliwości. Kiedy pieniądze zostały zebrane w tak szybkim tempie trudno było im w to uwierzyć. Radość była bezgraniczna!

– Dzięki Wam Janusz ma realną szansę na walkę i powrót do zdrowia. Podarowaliście nam nie tylko środki na leczenie, ale przede wszystkim nadzieję i poczucie, że nie jesteśmy w tym sami – napisała wzruszona aktorka.

Boję się o niego

Po wyprowadzce dorosłych córek w domu Stenki zrobiło się cicho. Aktorce z początku brakowało codziennej obecności dzieci, ale z czasem przywykła do tego, że znów mieszkają z mężem we dwoje. – To ogromny dar od losu móc spotkać swoją drugą połowę – mówiła w „Twoim Stylu".

Wychowali Paulinę (33) i Wiktorię (27), wspierali się przez dekady. Janusz przed laty zrezygnował z aktorstwa i został doradcą finansowym, żeby utrzymać rodzinę i umożliwić żonie rozwijanie kariery. Jeszcze niedawno oboje chodzili na długie spacery po lesie z psami. A aktorka w jednym z wywiadów przyznała, że kiedy mąż gdzieś wyjeżdża ona drży o niego i boi się, żeby coś złego mu się nie stało.

W połowie września pan Janusz zaczął skarżyć się na bóle kręgosłupa. Fizjoterapia i masaże nie przynosiły jednak ulgi. Później zaczął się też ból brzucha. Rezonans wykazał guzy w okolicy kręgosłupa i w jamie brzusznej. Lekarze początkowo podejrzewali chłoniaka, cała rodzina z niepokojem czekała na wyniki kolejnych badań.



Jeszcze nie tak dawno cieszyli się wspólnym czasem i spacerami.

Modli się o cud

Tymczasem mąż aktorki słabł. Miał trudności z oddychaniem i jedzeniem, bardzo schudł. Z powodu gromadzącego się płynu w płucach przeszedł kilka zabiegów. Pod koniec października nadeszła okropna diagnoza: szpiczak plazmocytowy o wyjątkowo agresywnym przebiegu.

Według relacji bliskich choroba zniszczyła nerki, uszkodziła dwa kręgi i okolicę stawu biodrowego. Mężczyzna trafił do szpitala, był unieruchomiony w łóżku.



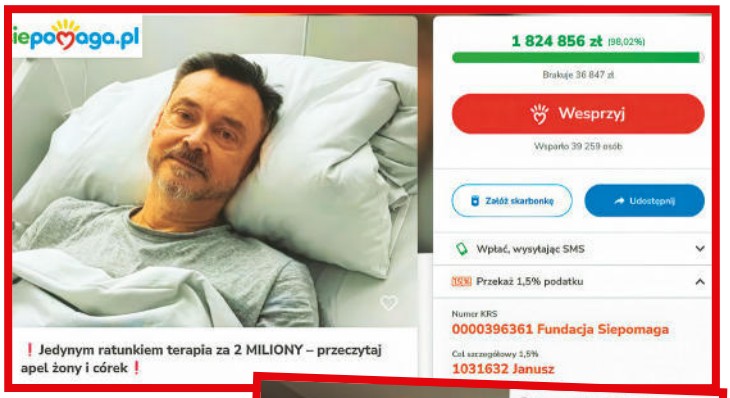
Julia Chatys dorastała na oczach widzów, ale ukochanego zostawia poza kadrem.

Julia Chatys

Nie wszystko na pokaz

Choć Julia Chatys (30) dorastała na oczach widzów, dziś bardzo świadomie decyduje, ile ze swojego życia chce pokazać. Aktorka, od 14 lat znana jako Kasia Berg z „Na Wspólnej", nie odcina się od social mediów, ale jasno stawia granice. Pokazuje pracę i codzienność, jednak najbliższych zostawia poza kadrem. – Na ten moment nie chcę pokazywać mojego ukochanego. W wizji dalekiej przyszłości nie czuję też potrzeby pokazywania dziecka – przyznaje aktorka, podkreślając, że to część życia, którą chce chronić. Julia Chatys tłumaczy, że po prostu nie czuje presji, by odsłaniać więcej. Woli mówić o pracy.

eprasa.pl c62243759f



Kwota na leczenie Janusza Grzelaka została zebrana w rekordowym tempie.



Na dramatycznym nagraniu w internecie prosiła o wpłaty na terapię.

Rozpoczął leczenie, ale jego stan pozostawał bardzo poważny. – Poczułyśmy ogromny strach, że niedługo nie będziemy mogły tworzyć z nim żadnych nowych wspomnień – napisały na portalu Siepomaga zatrwożone żona i córki. Pytały lekarzy, czy jest jeszcze nadzieja. Usłyszały wtedy o terapii CAR-T, która, niestety, kosztuje niemal 2 mln zł.

Takiej kwoty nie byłyby w stanie zebrać same. 3 listopada ruszyła publiczna zbiórka. Dzień później aktorka zwróciła się do internautów w poruszającym nagraniu. Przyznała, że terapia, z którą rodzina wiąże nadzieję, nie jest refundowana, a jej koszt przekracza ich możliwości.

– Goni nas czas. Zostało go bardzo mało – mówiła. Prosiła o wsparcie i przekazywanie nagrania dalej. W towarzyszącym mu wpisie wracała myślami do rozmów z mężem i wspólnych planów, podkreślając, że właśnie zwykłej codzienności z nim najbardziej teraz pragnie. – Pomóżcie mi zawalczyć o przyszłość u boku człowieka, którego kocham – napisała.

Dziś cała rodzina z nadzieją patrzy w przyszłość i wierzy, że wszystko może się dobrze skończyć. Danuta Stenka nigdy nie ukrywała, że jest osobą wierzącą, nic dziwnego więc, że swoje modlitwy o cud uzdrowienia męża zanosi też do Boga. Teraz wszystko w Jego rękach.



W „Na Wspólnej" przez wiele lat grała u boku swojej serialowej babci, Bożeny Dykiel. Poza planem łączyła je ciepła relacja.

Katarzyna Chrzanowska

Z potrzeby serca

Przez lata mieszkała za granicą. Kiedy jednak jej bliscy potrzebowali opieki, wróciła do Polski.



Jako jedynaczka nie wahała się ani chwili, by znowu być blisko rodziców w Warszawie.

Podjęła jedną z najtrudniejszych decyzji w swoim życiu. Katarzyna Chrzanowska (63) zostawiła słoneczną Hiszpanię, która przez lata była jej bezpieczną przystanią, i wróciła do Polski. Powód? Najważniejszy z możliwych – rodzice, którzy dziś bardziej niż kiedykolwiek potrzebują jej obecności i wsparcia.

Być tam, gdzie jest potrzebna

– W Hiszpanii było mi dobrze, ale życie nie zawsze układa się tak, jak sobie tego życzymy. Dla mnie nadszedł właśnie taki moment, gdy muszę być tam, gdzie jestem najbardziej potrzebna, przy moich rodzicach. Jestem ich jedynym dzieckiem, a oni są już seniorami. Mama ma 84 lata, tata 85, oboje zmagają się z typowymi dla tego wieku chorobami – opowiada aktorka.

Jej ojciec niedawno przeszedł udar. Dzięki pomocy lekarzy odzyskał siły i dziś czuje się dobrze. – Tata, mimo udaru, jest bardzo sprawny i chce żyć jak w pełni zdrowy, energiczny człowiek, któremu nic nie dolega. Ale ja wolę dmuchać na zimne i być blisko, żeby niczego ważnego nie przeoczyć – wyznaje gwiazda.

Artystka doskonale wie, ile cierpliwości i energii wymaga opieka nad starszą, schorowaną osobą. Przed laty wraz z rodzicami zajmowała się babcią, która po wylewie przez dwa lata była sparaliżowana. Tamten czas pokazał jej, jak wielką siłę ma rodzina, kiedy trzyma się razem.

– To było bardzo cenne doświadczenie, które stało się dla mnie lekcją na przyszłość. Mam w sobie jakiś taki spokój, że skoro wtedy sobie poradziliśmy, to teraz też damy radę – wspomina.

Dziś to rodzinny dom w Warszawie znów jest jej miejscem na ziemi.



Córki aktorki, Celina i Stefania, od dziecka uwielbiają spotkania z dziadkami.

Fot.: Forum, East News, Reporter, Karina Szymczuk/© MTL Maxfilm, Siepomaga.pl, Instagram.com/danutastenka_fp_official, materiały prasowe TVN

eprasa.pl c32243759f

Krzysztof Kwiatkowski

Bardzo wiele im

Dla mamy wciąż jest dzieckiem, z ojcem dzieli artystyczne pasje. Z obojgiem ma bliską relację i bardzo mu na nich zależy.



Krzysztof Kwiatkowski jest wdzięczny rodzicom za miłość i troskę.

Choć od dawna mieszka w stolicy, tylko w Krakowie czuje się, jakby był u siebie. – Tu są moje korzenie, tu mieszka mama – mówi Krzysztof Kwiatkowski (40). – Kiedy jadę do Krakowa, mam wrażenie, że wracam do domu.

Przeżywał ich rozstanie

Mama z niecierpliwością wyczekuje każdej wizyty syna. Krzysztof i Alicja, jego starsza o trzy lata siostra, są wielką dumą pani Agaty. – Kocham ich ponad wszystko – twierdzi. Syn jest jej oczkiem w głowie. – Jak trzeba było mi coś w domu pomóc, to pomagał. Tylko od kuchni trzymał się z daleka – opowiada. – Zawsze był taki... akuratny. Wszystko musiało być poskładane i na swoim miejscu. I takie jest jego życie. Tu nie ma nic przypadkiem.

Odtwórca roli Kuby Karskiego w „M jak miłość" od dzieciństwa poznawał show-biznes od kuchni. Ojciec, Leszek Kwiatkowski, jest producentem muzycznym i teatralnym, a w latach 80. reżyserował widowiska estradowe i kabaretowe oraz współtworzył kultowe festiwale, m.in. „Rock nad Bałtykiem" i „Open Rock". – Tata często zabierał mnie i siostrę za kulisy – wspomina Krzysztof. – Poznawałem wówczas aktorów, muzyków i wokalistów, chłonąc tę artystyczną atmosferę.

„Moja więź z mamą jest niezwykle głęboka i ważna"

Rodzice rozstali się, gdy był małym chłopcem, a on do dziś pamięta, co wtedy czuł. Bardzo starał się, by nie dać po sobie poznać, że cierpi z powodu rozpadu ich rodziny. – Wtedy nauczyłem się, że takie trzymanie się, trzymanie emocji na wodzy, pozwala przeżyć każdy dzień – mówi.

Na własny rachunek

Choć codzienna opieka nad dziećmi przypadła mamie, ojciec uczestniczył w ich wychowaniu. Jeździł z nimi nad morze na wakacje, gdy byli mali, wspierał najpierw córkę, a potem syna, gdy zdecydowali się studiować aktorstwo. Krzysztof chciał co prawda zostać dziennikarzem, w liceum miał nawet praktyki w jednej z gazet i Radiu Kraków, ale tuż przed egzaminem dojrzałości zmienił zdanie. – Zawsze miałem lekkie pióro. Nie wykluczałem dziennikarstwa na Uniwersytecie Jagiellońskim – mówi. – Ale gdy zbliżała się matura i trzeba by-

LICZY SIĘ Z NIĄ

Starsza siostra imponowała mu od dziecka. Dziś, gdy Alicja siedzi na widowni, gdy on gra, bardzo się stresuje. – Jest wtedy moją jedyną widzką. Ciągle jesteśmy bardzo blisko, zależy nam na sobie – zapewnia aktor.



Z siostrą Alicją, na którą zawsze może liczyć.

eprasa.pl c62243759f

zawdzięczam



Ukochana mama, która dawała dzieciom swój czas i serce.

W wakacje tata zabierał Krzysia i jego siostrę nad morze.

ło podjąć decyzję, co dalej, postanowiłem zdawać do trzech szkół teatralnych. Dostałem się do dwóch: wrocławskiej i krakowskiej.

Ponieważ Alicja studiowała we Wrocławiu, wybrał Kraków i jeszcze przed rozpoczęciem roku akademickiego wynajął sobie mieszkanie. – Chciałem się usamodzielnić, zacząć żyć na własny rachunek – opowiada. – Poza tym mój dom rodzinny był na Kurdwanowie, podkrakowskim osiedlu, więc dużo czasu traciłbym na dojazdy.

Dawali mu dużo swobody

Krzysztof jest trzecim dzieckiem państwa Kwiatkowskich. Niestety, jego druga siostra, Ewa, zmarła. – Ciągle mam wrażenie, że jest gdzieś obok i sobie rozmawiamy – wzrusza się, mówiąc o niej. – Wspiera mnie z daleka.

Z tatą aktor pozostaje w znakomitej relacji. Zasiada w radzie Krakowskiej Fundacji Teatralnej, którą pan Leszek powołał do życia w 2014 roku.

Agata Kwiatkowska uwielbia, gdy syn i córka przyjeżdżają do niej i ubolewa, że nie ma ich przy sobie na co dzień. – Moja więź z mamą jest niezwykle głęboka i ważna – twierdzi aktor. – Wiele jej zawdzięczam.

Rodzice dawali mu wiele swobody, nie ingerowali w jego wybory, pozwalali mu uczyć się na własnych błędach. Dziś są wspaniałymi dziadkami dla jego 4-letniej córki. – Gaja uczy mnie spontaniczności – wyznaje. – To jest coś, czego brakowało mi w dzieciństwie..

Fot.: Akpa, Instagram.com/alikwiatkowska (2), Instagram.com/krzysztofkwiatkowskiofficial

Nowość!



Tradycyjne przepisy na wigilijne i świąteczne potrawy dla całej rodziny!

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

REKLAMA

eprasa.pl c622437691

Dominika Dziękuję Bo



Akceptuje swoje ciało, choć stara się robić wszystko, by waga zbytnio nie rosła.

TRUDNY START

Urodziła się jako wcześniak i ważyła zaledwie 2 kg! Otrzymała tylko 2 punkty w skali Apgar. Lekarze nie dawali jej dużych szans na przeżycie. Trafiła do inkubatora i... na szczęście w pewnym momencie zaczęła jeść.

Stara się zachować w życiu balans. Poświęca się pracy, ale także życiu rodzinnemu. Pamięta również, żeby mieć czas dla siebie.

Od lat bawi publiczność na teatralnych scenach. Dominika Gwit-Dunaszewska (38) nie ukrywa, że to właśnie spektakle komediowe i kontakt z widzami dają jej największą satysfakcję. Choć zawodowo wciąż jest aktywna, dziś równie ważne jak kariera są dla niej rodzina i czas spędzany z trzyletnim synkiem.

Podróżuje Pani ze spektaklami po całej Polsce. Czy teatr jest dziś najważniejszą częścią Pani zawodowego życia?

Tak, scena jest moim życiem, a dawanie uśmiechu ludziom to mój cel i moje wielkie marzenie, które spełniam. Od dziesięciu lat teatr jest głównym zajęciem, jeśli chodzi o moje życie zawodowe. Tutaj znalazłam swoje miejsce, tutaj czuję się najlepiej. Jestem szczęściarą, że mogę robić to, co kocham. Oczywiście od czasu do czasu zajmuję się też innymi rzeczami – gram w filmach, serialach czy biorę udział w innych projektach.

Na deskach teatralnych często pojawia się obok Pani także Michał Piróg. W ostatnim czasie można Was oglądać choćby w spektaklu „Zakonnice w przebraniu”

Tak, z Michałem od wielu, wielu lat gramy razem w spektaklach. Jesteśmy blisko.

A mówi się, że w show-biznesie przyjaźń nie jest możliwa?

Oczywiście, że jest możliwa, bo to wszystko zależy od człowieka. Od tego, jak ktoś jest wychowany, jakie wartości wyznaje, z jakiego domu pochodzi. Jeżeli ludzie są do siebie zbliżeni, mają podobne wartości, to oczywiście, że taka przyjaźń jest możliwa. Bo tu tak naprawdę chodzi o ludzi, a nie o jakiś show-biznes.



Serca widzów podbiła rolą Zosi w serialu „Przepis na życie”.



Na warszawskiej Scenie Relax możemy oglądać ją w spektaklu „Pomoc domowa”.

eprasa.pl e622423759f

Gwit-Dunaszewska

gu, bo mam wszystko

Ma Pani w sobie bardzo dużo pozytywnej energii.
Takie mam nastawienie do życia, Lubię się uśmiechać, lubię celebrować życie.

Jak macierzyństwo wpłynęło na Pani karierę? Wyhamowało ją czy wręcz przeciwnie – sprawiło, że jeszcze bardziej świadomie podchodzi Pani do pracy?
Myślę, że zrobiłam wszystko, żeby to zbalansować. Żeby nie rezygnować z pracy, a jednocześnie mieć czas dla rodziny. Dlatego też jest tak, że jeżdżę ze spektaklami, ale wszystkie inne zajętości zawodowe ograniczam.

Jak wygląda to w praktyce?
Pracuję głównie w teatrze i jeżdżę ze spektaklami trzy–cztery razy w tygodniu, a resztę dni poświęcam rodzinie. I to jest dla mnie najważniejsze – żeby to wszystko ze sobą pogodzić.

Czyli nie chciała Pani wybierać między karierą a rodziną?
Nie. Chciałam znaleźć równowagę, żeby nie było przegięcia ani w jedną, ani w drugą stronę. Praca jest dla mnie ważna, ale rodzina również.

Lubi Pani spędzać czas z synem?
Oczywiście. W ogóle nie wyobrażam sobie życia bez dzieci. Jest to cud, coś przepięknego. Nie tylko życie dziecka się zmienia, ale życie całej rodziny. Uwielbiamy spędzać czas z naszym synkiem i właściwie poświęcamy mu każdą wolną chwilę. I to jest dla nas bardzo ważne, żeby miał nasze wsparcie, naszą obecność, żeby był wzmocniony naszą miłością. Bardzo nam na tym zależy.

A czego nauczyła się Pani od syna?
Przede wszystkim zaczęłam poznawać świat na nowo razem z nim. Jest to dla mnie coś niesamowitego, jak dorosły człowiek może zacząć na nowo, zupełnie inaczej postrzegać świat oczami dziecka.

I wszystko wtedy wygląda inaczej?
Pojawia się więcej radości, więcej cieszenia się z zupełnie zwykłych, prozaicznych rzeczy. Ta mądrość, którą on ma w poznawaniu świata, też mnie fascynuje.

Syn chodzi już do przedszkola?
Tak. Od września zaczął swoją przygodę przedszkolną i jesteśmy bardzo dumni i szczęśliwi. Mamy przedszkolaka i jest fajowo.

To musi być dla Was duża zmiana. Dziecko zaczyna być coraz bardziej samodzielne.
Tak. Niesamowite jest obserwowanie rozwoju dziecka, małego człowieka, który na początku, gdy się rodzi, nie umie niczego. A później nagle z tych maleństw wyrastają duże dzieciaki, samodzielne, które już umieją wziąć sobie buciki, pójść i wybrać, co mają ochotę zjeść. Potrafią powiedzieć, czego chcą, są w stanie się komunikować. Wszystko jest już tak, jak trzeba, i to jest niesamowite.

Jak wyglądają Wasze kontakty z rodzicami a dziadkami syna? Często się widujecie?
Tak. My trochę jeździmy do nich, oni też do nas przyjeżdżają. Staramy się to wypośrodkować tak, żeby wszystko było dobrze, żeby nasz syn wiedział, że dziadkowie są, że myślą o nim i że są przede wszystkim obecni.



Z montażystą telewizyjnym Wojciechem Dunaszewskim, tworzą małżeństwo od 2018 roku. W 2023 roku doczekali się syna.

A kiedy Pani wyjeżdża ze spektaklami, kto zostaje z synem?
Mamy nianię. Musimy ją mieć, bo my jesteśmy z mężem „słoiki", czyli nie mamy rodziny w Warszawie. Jesteśmy zupełnie z innych miejsc w Polsce. Ja jestem z Pomorza, mąż z Zagłębia. Nie mamy tutaj rodziny, więc mamy w domu osobę do pomocy.

Bez takiej pomocy trudno byłoby pogodzić intensywną pracę z rodziną?
Inaczej się nie da.

A czy przy tym wszystkim znajdujecie z mężem czas tylko dla siebie? Na randki we dwoje?
Staramy się oczywiście. Jak jest dziecko i praca, to wiadomo, że życie pędzi, ale staramy się znaleźć czas także dla siebie. Jak się chce, to można.

Pewnie przy jednym dziecku jest trochę łatwiej znaleźć taką przestrzeń dla siebie?
Mamy jedno dziecko, więc rzeczywiście jest trochę inaczej. Ale trzeba pamiętać, że kiedy rodzi się dziecko, zmienia się wszystko i trzeba to przyjąć z dobrodziejstwem inwentarza i po prostu zmienić swoje życie.

A myślicie o powiększeniu rodziny? Chciałaby Pani, żeby syn miał rodzeństwo?
Nie myślę o tym. Nigdy nie miała takich aspiracji ani marzeń, żeby mieć jakąś wielką rodzinę. Jedno dziecko mi wystarczy i jest dobrze.

Na koniec najważniejsze pytanie. Jest Pani szczęśliwą kobietą?
Jestem szczęśliwą, spełnioną kobietą i codziennie dziękuję Bogu za to, co mam, bo uważam, że mam wszystko i więcej mi nie potrzeba.

Rozmawiała: Lena Jaret

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/dominikagwit (2)

eprasa.pl c62243759f

Jak dwa ziarna w korcu maku

Przez cztery lata widywali się tylko w weekendy, ale ich miłość przetrwała tę próbę. Dziś nie chcą rozstawać się nawet na moment.



Po latach mijania się wreszcie porozmawiali. Jan od razu wiedział, że chce z nią być.

Długo nie miał śmiałości, żeby podejść i zagadać. Jan Drozdowski po raz pierwszy zobaczył przyszłą żonę w studiu Polskiego Radia. – Nagrywałem coś z orkiestrą. Mignęła mi przez chwilę przez szybę – wspomina. – Ona mnie nawet nie dostrzegła.

Marlena Drozdowska (68), która wówczas występowała jeszcze pod nazwiskiem Wiśniewska, była uczennicą warszawskiej Średniej Szkoły Muzycznej i wokalistką „Grupy I". Rok później śpiewała w Opolu „Radość o poranku", a Jan grał w festiwalowej orkiestrze. Znów nie zdołał z nią porozmawiać.

Życie na kilka domów

Gdy zespół się rozpadł, Marlena zaczęła występować z kabaretem Pod Egidą. Jan zobaczył ją ponownie dopiero po kilku latach, kiedy przyszedł ze znajomymi na spektakl. Tym razem poszedł za kulisy. – Wystarczyła chwila rozmowy, a wiedziałem, że to ta jedyna – mówi. – Zakochałem się jak sztubak.

Piosenkarka odwzajemniła uczucie. Poprosiła go, by akompaniował jej podczas egzaminu dyplomowego. – Nikt nie grał na gitarze tak pięknie jak on – opowiada.

Po szkole dołączyła do chóru Gerda Michaelisa i wyjechała do Niemiec. Codziennie dzwoniła do Jana, a on przez cztery lata co weekend przyjeżdżał do Berlina, by spędzić z nią kilka godzin. Gdy wróciła do kraju, poprosił ją o rękę.

Później założyli zespół i ruszyli na podbój europejskich dyskotek. – Przez wiele lat swoje życie dzieliłam na kilka domów, ale na pewno ten najważniejszy był zawsze na Nowolipkach, a potem w innym miejscu w centrum Warszawy – wspomina Marlena Drozdowska.

Po powrocie podjęła współpracę z Andrzejem Korzyńskim (†82). Mąż został jej menedżerem i zaaranżował większość utworów na debiutanckiej płycie „Bajadera plaża".

Wciąż mają o czym rozmawiać

Rok po premierze krążka nagrała „Mydełko Fa". – Ta piosenka zapewniła mi koncertowy byt na ćwierć wieku – śmieje się. – Stałam się jej niewolnicą, ale dzięki niej spełniły się niemal wszystkie moje marzenia. Gdyby nie „Mydełko Fa", nie zdecydowałabym się na dobre osiąść w Polsce.

Jan od lat żyje w cieniu ukochanej, ale nie ma z tym problemu. – Robię swoje – mówi. Organizuje koncerty żony, jest jej doradcą i najlepszym przyjacielem. – Bez jego wsparcia nie odniosłabym sukcesu – podkreśla artystka.

Choć razem przemierzyli niemal całą kulę ziemską, najlepiej czują się w domu w lesie nad Rządzą. – Tutaj naprawdę oddycham – wyznaje piosenkarka. – Lubię usiąść wygodnie w fotelu, cieszyć się bliskością męża i gadać, gadać, gadać... Jesteśmy razem już prawie pół wieku, a wciąż mamy o czym rozmawiać.

Zaufanie, szacunek i miłość

Gdy Marlena wyznała, że marzy o zaśpiewaniu ulubionych piosenek musicalowych dla przyjaciół, Jan chciał od razu zorganizować jej recital w lesie. Kiedy jemu zamarzył się wielki truck, była gotowa mu go kupić.

Pytana o receptę na szczęśliwe małżeństwo, wymienia zaufanie, szacunek i miłość. – Miłość zawsze mnie napędzała – mówi. – Nie ma nic piękniejszego.



W ich mieszkaniu nie brakowało muzyki. Jan akompaniował Marlenie już podczas egzaminu dyplomowego.

Fot.: Akpa, Reporter (2), Forum

eprasa.pl c62243759f



Scena dała jej sławę, a Jan stał się najważniejszym towarzyszem jej życia.



Podczas Wakacyjnej Trasy Dwójki w Sopocie zaśpiewała na jubileuszu „Pytania na śniadanie".

Wyjątkowe wydanie na Boże Narodzenie



DODATEK KULINARNY
Sprawdzone przepisy na pyszne Boże Narodzenie

ŚWIĄTECZNE NAKLEJKI W PREZENCIE!



11 wzruszających historii

- Świąteczne zwyczaje na świecie
- Bajeczne dekoracje
- Z wizytą u Świętego Mikołaja
- Domowy salon piękności
- Zdrowe święta pełne magii

W SPRZEDAŻY OD 5 LISTOPADA

REKLAMA

eprasa.p

Adam Konkol

Zmierzałem w stronę



Założył zespół Łzy, w którym od początku śpiewała Anna Wyszkoni.



Od 2011 roku z zespołem Łzy występuje jako wokalistka Sara Chmiel.



Od dziecka borykał się z problemami zdrowotnymi, dlatego mówi, że jego życie jest prawdziwym cudem.

Fot.: Akpa (2), Reporter (2), Instagram.com/angelina_konkol

To, co wydarzyło się w moim życiu, to jeden wielki cud. Ileś lat temu nawet bym nie pomyślał, że moje życie będzie tak piękne – mówi.

Założyciel zespołu Łzy, Adam Konkol (51) od urodzenia zmaga się z poważnymi problemami zdrowotnymi. W dzieciństwie przeżył śmierć kliniczną. Dziś jest szczęśliwym mężem i ojcem, a za każdy kolejny dzień dziękuje Bogu. – Moje życie jest tak piękne i wciąż mi go mało! – wyznaje muzyk.

Nie chciał tak dalej żyć

Wychował się w katolickiej rodzinie na Śląsku. Od urodzenia miał problemy ze zdrowiem. Ciężka wada serca. Regularnie trafiał do szpitala z powodu krwotoków płucnych.

„Powinna pani pomyśleć o kolejnym dziecku" – zwracali się lekarze do mamy Adama, dając do zrozumienia, że rokowania dla jej syna są bardzo złe. – Licytowali się, ile pożyję. Mówili, że góra dwa lata – wspomina.

Tymczasem mijały kolejne, choć wcale nie były łatwe. Gdy miał dziesięć lat, przeżył śmierć kliniczną. – Był tunel, zmierzałem w stronę światła. Ale z nikim nie rozmawiałem. I potem się obudziłem – opowiada.

Jako nastolatek założył swój pierwszy zespół muzyczny. Próby odbywały się w domu

eprasa.pl c62243759f

światła...



Z żoną pobrali się w 2009 roku. Od tego czasu ich miłość kwitnie.



Małżonkowie mają dwójkę dzieci. Muzyk jest jeszcze ojcem Adama (18) z wcześniejszego związku.

parafialnym w Pszowie. – Trafiłem na cudownego proboszcza, który nie miał nic przeciwko temu, żebym mógł tam rozwijać swoją pasję – wspomina.

Choroba jednak nie dawała o sobie zapomnieć. Podczas jednego z krwotoków Adam stracił siły do dalszej walki. – Miałem 18 lat. Poddałem się. Zasypiając, poprosiłem Boga, żebym rano się nie obudził. Byłem wyczerpany fizycznie i psychicznie – mówi nam.

Być może zmagał się też z depresją, o której niewiele się wówczas mówiło. Nie wierzył, że spotka go jeszcze coś dobrego. Nie przypuszczał, że kiedykolwiek założy rodzinę, będzie mógł pracować i zazna szczęścia. Czuł się za to ciężarem dla innych. – Miałem pierwszą grupę inwalidzką i 459 zł renty. Mieszkałem w pokoju, który oddała mi babcia. Gdyby nie rodzice, nie miałbym z czego żyć – opowiada.

„Miłość może wszystko zwyciężyć, jeżeli jest prawdziwa, trzeba tylko o nią dbać”

Ślubować przed Bogiem

Z czasem choroba nieco odpuściła, a Adam mógł skupić się na rozwijaniu swojej pasji. Założona przez niego w 1992 roku grupa muzyczna z czasem przekształciła się w zespół Łzy, dla którego napisał największe przeboje. Muzyk próbował też ułożyć sobie sprawy sercowe. Był w kilku związkach. Miłością jego życia okazała się Angelina, którą poznał w 2009 roku w Wielkopolsce. – Prowadziła imprezę, podczas której występowałem z zespołem. Zakochaliśmy się w sobie od pierwszego wejrzenia – podkreśla.

Po zaledwie trzech tygodniach znajomości para wzięła ślub kościelny. Uroczystość odbyła się w tajemnicy przed rodzicami. – Oboje z Angeliną chcieliśmy ślubować przed Bogiem. W kościele byli tylko ksiądz, świadkowie i my. To była piękna uroczystość – mówi, przyznając, że decyzja o ślubie była jedną z najlepszych w jego życiu.

– Dziś zrobilibyśmy to samo. Jesteśmy razem szczęśliwi od siedemnastu lat. Mamy dwoje wspaniałych dzieci. Miłość naprawdę może wszystko zwyciężyć, jeżeli jest prawdziwa – twierdzi. – Trzeba o nią tylko dbać.

Doceniam każdy dzień

– Jestem tykającą bombą – mówi o swoim stanie zdrowia. – Krwotoki, udar niedokrwienny co dwa, trzy lata. A z drugiej strony jestem chodzącym cudem. Miałem przeżyć dwa lata, a żyję już prawie pięćdziesiąt jeden – dodaje.

I zapewnia, że czuje się szczęśliwy i spełniony. – Ileś lat temu nawet bym nie pomyślał, że moje życie będzie tak piękne. Trudne przeżycia mnie ukształtowały, pozwoliły napisać wiele dobrych piosenek. Choroba na pewno wpłynęła też na moją wiarę, która pojawia się w tekstach moich piosenek. Mam dużo energii, z każdym rokiem czuję się coraz lepiej. I chcę żyć. Każdego dnia proszę Boga, żebym następnego dnia się obudził. Naprawdę warto doceniać każdy dzień! – mówi z wdzięcznością.

Modlitwa w ciszy

Kościół? Lubię, kiedy jest pusty. Kiedy mogę w ciszy się pomodlić. Są miejsca, gdzie bardziej czuje się obecność Boga – twierdzi. I dodaje, że w jego przekonaniu Bóg jest jeden, tylko poszczególne religie różnie Go nazywają.

eprasa.pl c62243759f

Joanna Andrzejcz

Przekonałam Michała, ważny. Nie tylko

To była bezsensowna kłótnia. Michał wybiegł wzburzony. Asia była pewna, że niedługo wróci, ale nagle poczuła w sercu wielki niepokój. Wyszła, żeby go szukać, a kiedy znalazła... zamarła.



Są razem na dobre i na złe.

W rodzinnym Bełchatowie niczego jej nie brakowało. Dogadywała się z bratem i siostrą. Mogli na sobie polegać. Jej rodzice, Maria i Henryk, zaszczepili w dzieciach wiarę. Wspólnie chodzili do kościoła, modlili się i obchodzili święta. Potem przez wiele lat Joanna jeździła na rekolekcje sportowe, chodziła na pielgrzymki.

Od razu zwróciła na niego uwagę

– Na podwórku miałam głównie kolegów, byłam więc chłopczycą... – śmieje się dziś.

Dopiero w liceum miała więcej koleżanek. Uczyła się dobrze, była bardzo ambitna. Po maturze zdała na logistykę w Łodzi, potem studiowała jeszcze handel zagraniczny. W czasie studiów mieszkała w akademiku. To właśnie wtedy po raz pierwszy się zakochała.

– Z Mariuszem byliśmy parą przez 5 lat, nawet byliśmy zaręczeni. Ale rozstaliśmy się praktycznie z dnia na dzień, to nie był ten – wspomina.

Potem długo była sama. Postanowiła się skupić na nauce i karierze.

„Długo była sama. Postanowiła się skupić wyłącznie na nauce i karierze."

W 2016 r. pracowała w dużej korporacji. Odpowiadała za rekrutację załogi. I tam poznała Michała. Od razu zwróciła na niego uwagę. Nowy pracownik miał na sobie luźne spodnie i czapkę z daszkiem. I rzucił do elegancko ubranej Asi zwyczajne „cześć". Nawet mu nie przyszło do głowy, że taka dziewczyna może się nim zainteresować, ale nie mógł przestać o niej myśleć. Już pierwszego dnia w nowej pracy wysłał do niej maila. Odpisała. Po jakimś czasie umówili się na randkę. Coś mu wypadło, nie przyszedł. Jakoś zdołał ją przebłagać i mu wybaczyła tę wpadkę. Szybko złapali wspólny język.

– Potrafiliśmy rozmawiać po kilkanaście godzin i nie mieliśmy siebie dość – mówią zgodnie. Joasia nie ukrywała przed nim, że jest osobą wierzącą,

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl c62243759f

yk z Bełchatowa

że jest dla mnie...



Z radością dają świadectwo swojej wiary.



Wzięli ślub po tym, jak Michał się nawrócił.

ale też nie chciała na niego naciskać. Dowiedziała się, że jego rodzina była przeciwieństwem tej, w której ona się wychowała.

– Tata od nas odszedł, kiedy byłem mały. Zostałem z mamą i babcią – mówił jej szczerze chłopak.

Nie miał własnego miejsca na świecie

Brakowało mu męskiego wzorca. W jego domu nie było też Boga.

Kiedy skończył 8 lat, jego mama ułożyła sobie życie na nowo i na świecie pojawił się Mateusz. Michał nie czuł się dobrze w domu.

Jako nastolatek coraz częściej znikał na całe dnie. Popijał, palił papierosy, próbował narkotyków. Jeździł z kumplami na mecze, wdawał się w awantury. Jednak skończył liceum, dostał się na logistykę w Łodzi.

– Miałem dużo szczęścia i zawsze jakoś się prześlizgiwałem na egzaminach – uśmiecha się.

Pomagały mu koleżanki, zawsze otaczał się kobietami. Był w dwóch poważnych związkach, ale nie czuł się w nich dobrze. Nie szło to w stronę stabilizacji ani założenia rodziny. Aż pojawił się w firmie Asi...

Zaczęli rozmawiać o wszystkim, także o Bogu. Asia była pewna, że to On powinien być fundamentem ich związku. Michał się miotał, wybuchał, coś szło nie tak. Napięcie czuć było też tego wieczora, kiedy pojechali razem do domku nad jeziorem.

– Pokłóciliśmy się wtedy potwornie – mówi ze smutkiem Michał. Stał pod drzewem i myślał, że musi ze sobą skończyć, że to wszystko nie ma sensu.

– Nie wiem, co by się stało, gdyby Asia mnie wtedy nie znalazła. Gdyby mnie nie przytuliła... Poczułem, że moje życie może być coś warte – wspomina.

Niedługo po tym weekendowym wyjeździe postanowili, że chcą się pobrać. Jednak było jeszcze coś, co nie dawało Asi spokoju. Zanim poznała Michała lekarze mówili jej, że może nigdy nie zostanie mamą.

– Postanowiliśmy, że zawierzymy tę sprawę Bogu – mówią. Pojechali na pielgrzymkę do Augsburga pomodlić się do Maryi Rozwiązującej Węzły. I 2 miesięcy później okazało się Asia jest w ciąży.

„Czują, że teraz są w komplecie i swoje życie chcą podporządkować Bogu."

– To jest nasz mały cud – mówią o synku Maksymilianie.

Zdarzył się cud, lekarze nie mogli uwierzyć

Ślub wzięli w 2017 r., a wcześniej Michał zdążył odbyć spowiedź życia i się nawrócił. Mogli zacząć swoją nową drogę z Bogiem jako małżeństwo i jako rodzina. Po ślubie i narodzinach Maksa, zamieszkali w Bełchatowie, ale nadal pracują w Łodzi.



Uwielbiają rodzinne wycieczki.

Kiedy synek miał niespełna rok, poszli razem na Jasną Górę.

– Maks był najmłodszym pielgrzymem – śmieją się.

Jeżdżą wspólnie na pielgrzymki i rekolekcje. Założyli też blog dla małżeństw „Małżeństwo NIE idealne", żeby zainteresować młodych ludzi życiem z Bogiem. Prowadzą go do dziś. Jednak Michał na tym nie poprzestał.

– Chciałem dać Bogu i Maryi od siebie jeszcze więcej – tłumaczy.

I tak trafił na męskie spotkania w klasztorze salezjanów, a potem usłyszał o Wojownikach Maryi i postanowił wstąpić w ich szeregi. Spotykają się regularnie w każdą pierwszą sobotę miesiąca, odmawiają różaniec i razem wychodzą na ulice, żeby modlić się wspólnie z ludźmi.

Cztery lata temu zdarzył się kolejny cud. Ich rodzina się powiększyła, na świecie pojawił się Antoś. Czują, że teraz są już w komplecie i Są pewni, że chcą swoje dalsze życie podporządkować Bogu.

– Jesteśmy na dobrej drodze. To, że mamy siebie i naszych wspaniałych synów jest darem od Boga. On kieruje naszym życiem, wystarczy Mu zaufać, a wszystko będzie dobrze – mówią małżonkowie.

Anna Wyszyńska

eprasa.pl c62243759f

Magnacki zakątek Białegostoku



Pawilon pod Orłem to jedno z charakterystycznych miejsc pałacowych ogrodów.

W jednym z ostatnich turystycznych rankingów uczestnicy wybrali go swoim ulubionym pałacem. Co w takim razie nas tak urzeka w pałacu Branickich?



W pałacu Branickich obecnie mieści się Uniwersytet Medyczny.



Geometrycznie przycięte rośliny, rzeźby i fontanny nadają ogrodom prestiżowy charakter.



Park w jesiennym słońcu złoci się i mieni. Piękne miejsce na przechadzkę.

Imponująca architektura, eleganckie ogrody, a może historie, które rozgrywały się tu przed wiekami? Takie miejsca pobudzają wyobraźnię! Wystarczy spojrzeć na reprezentacyjne schody, zajrzeć w głąb pałacowych wnętrz czy przespacerować się parkowymi alejkami, by zacząć zastanawiać się, kto tu bywał, jak wyglądało życie gospodarzy i jakie ambicje kryły się za wystawną fasadą...

Pałac Branickich w Białymstoku mógłby zawstydzić niejedną królewską rezydencję. Nazywany Wersalem Północy, zachwyca barokowym rozmachem i rozległymi ogrodami. Nie jest to jednak wyłącznie historia o pięknej architekturze. Najpierw warto poznać człowieka, który postanowił uczynić z rezydencji wizytówkę swojej potęgi.

Ambicje w wielkim stylu

Jan Klemens Branicki, hetman wielki koronny i jeden z najbogatszych magnatów Rzeczypospolitej, miał wyraźne upodobanie do rozmachu. Białostocka rezydencja nie miała być po prostu wygodnym domem. Miała olśniewać gości, podkreślać pozycję gospodarza i dorównywać najwspanialszym europejskim dworom. Dlatego przez lata rozbudowywał pałac, sprowadzał artystów, architektów i ogrodników, aż niewielka siedziba przekształciła się w okazałą rezydencję.

Branicki miał zresztą ambicje sięgające jeszcze wyżej. Po śmierci Augusta III w 1763 roku ubiegał się o polską koronę. Ostatecznie hetman nie zasiadł na tronie, ale stworzył sobie dwór, który pod wieloma względami przypominał królewską siedzibę. A Białystok stał się ważnym ośrodkiem życia towarzyskiego, odwiedzanym przez znamienitych gości.

Królewski przepych

Wystarczy stanąć przed pałacem, by zrozumieć, skąd porównanie z Wersalem. Barokowa fasada, reprezentacyjny dziedziniec, rzeźby tworzą spójną kompozycję.

Pałac znajduje się między dziedzińcem a ogrodem. Dzięki temu już od strony bramy wzrok prowadzi ku reprezentacyjnej fasadzie, a później otwiera się na ogrody.

Branicki zadbał o to, by były równie efektowne jak sam pałac. Górna część, urządzona w stylu francuskim, zachwyca symetrycznymi alejkami, fontannami i rzeźbami. W ogrodzie dolnym kompozycja jest już bardziej swobodna.

W XVIII wieku ogród stanowił ważną część życia dworskiego. Odbywały się tu spotkania, przyjęcia i uroczystości. Można sobie wyobrazić, jak alejki wypełniały się gośćmi w eleganckich strojach...

Dziś można podziwiać rezydencję z zewnątrz, ale również zajrzeć do jej zabytkowych wnętrz. Trasa zwiedzania obejmuje pałacowe piwnice, reprezentacyjne pomieszczenia oraz taras, z którego widać miasto. Bo dziś dawna magnacka rezydencja jest ważną częścią Białegostoku. Sam pałac zaś wciąż ma niezwykłą moc przyciągania spojrzeń.



Brama Wielka nazywana jest też Bramą pod Gryfem.

STOLICA PODLASIA



Wielokulturowy Białystok to miasto z bogatą historią, które często stoi z boku turystycznych planów. A przecież poza rezydencją Branickich ma dużo do zaoferowania. Zabytkowy rynek, ratusz, kościoły – jest co zwiedzać. Poza tym znajduje się w sąsiedztwie dwóch rezerwatów przyrody – i tu można zaplanować wycieczkę.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl c62243759f

Zamieniała chleb w róże

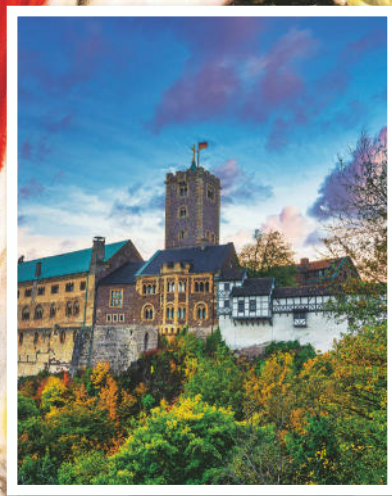
Jest symbolem i wzorem chrześcijańskiego miłosierdzia, pokory oraz służby najbardziej potrzebującym.

W rodzinie miała królów i świętych. Sama jednak, choć królewna, odeszła z tego świata mając jeden jedyny habit. A i ten na koniec kazała oddać biednym.

Przyszła na świat w roku 1207 jako trzecie dziecko króla Węgier Andrzeja II z rodu Arpadów. Gdy skończyła cztery lata odbyły się jej zaręczyny z Ludwikiem, synem władcy Turyngii, po których wysłano ją do kraju narzeczonego. Zamieszkała na zamku Wartburg, gdzie jej wychowaniem zajęła się przyszła teściowa. Według podań Elżbieta już jako mała dziewczynka często i długo się modliła. Podkreślano też, że była skromna i pełna empatii dla ludzi niezależnie od ich statusu. Służba ją uwielbiała, ale na dworze jej zachowanie budziło niechęć. Ludwika poślubiła mając 14 lat. O dziwo, małżeństwo, choć aranżowane, było szczęśliwe. Doczekało się trójki dzieci, a mąż, co podkreślają kroniki, rozumiał Elżbietę i wspierał we wszystkim.

Z chlebem, rybą i dzbanem

W 1224 roku spotkała ojca Rüdigera, który wtajemniczył ją w zasady i ideały franciszkańskiej duchowości. Kiedy więc w 1225 roku Niemcy nawiedziła klęska nieurodzaju, Elżbieta jak niegdyś św. Franciszek z Asyżu, pośpieszyła z pomocą głodującym i chorym. Osobiście wydzielała im żywność z zamkowych spichrzów i ich pielęgnowała. Z tego czasu właśnie pochodzi legenda o tym, jak



W Wartburgu spędziła większość swego krótkiego życia (1211-1227). To tam, wbrew konwenansom dworskim, poszła drogą św. Franciszka.

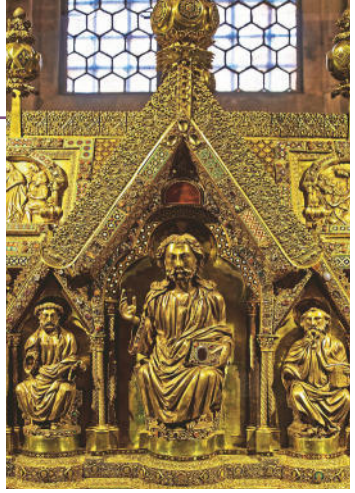
Modlitwa za wstawiennictwem św. Elżbiety Węgierskiej

Wszechmogący Boże, dzięki Twojej łasce święta Elżbieta widziała i czciła Chrystusa w ubogich, za jej wstawiennictwem daj nam ducha miłości, abyśmy wytrwale służyli potrzebującym i cierpiącym. Przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, Bóg przez wszystkie wieki wieków.

eprasa.pl c62243759f



Kościół św. Elżbiety w Marburgu. Nad jej grobem wzniósł go Zakon Krzyżacki, który obrał ją sobie za jedną z patronek.



Życie poświęciła biednym, ale jej sarkofag jest jednym z najpiękniejszych i najbogatszych zabytków rzeźby średniowiecznej.

wynosiła z zamku żywność dla ubogich, a niezadowoleni rządcy utrudniali jej to jak tylko mogli. Pewnego dnia, gdy postanowili zabrać to, co niosła głodującym, okazało się, że z fartucha zamiast chleba wypadają róże, mimo że była zima. I z różami właśnie często jest pokazywana w ikonografii, ale też z chlebem, rybą lub dzbanem – symbolami miłosierdzia, którego stała się uosobieniem.

Wyrzekła się świata

Stało się ono sensem jej życia zwłaszcza po śmierci męża. Elżbieta została wdową mając zaledwie 20 lat. Młodszy brat jej męża, który objął władzę, nie był tak wyrozumiały jak Ludwik. Z dziećmi została wygnana z zamku i przez rok tułała się po rodzinie. Mimo to odmówiła poślubienia cesarza Fryderyka II, który zaproponował jej małżeństwo. W 1228 roku dotarła do Marburga w Hesji, gdzie złożyła ślub wyrzeczenia się świata i przyjęła jako tercjarka habit franciszkański. Ufundowała też szpital, którego patronem został św. Franciszek, a resztę majątku rozdała ubogim. Ostatnie lata spędziła w skrajnym wyrzeczeniu i ubóstwie. Szaro odziana i bosa nie różniła się od biedaków, którym posługiwała. Jej spowiednik pisał do papieża Grzegorza IX, że dwa razy dziennie osobiście odwiedzała chorych, troszcząc się szczególnie o tych, których choroba i zaniedbanie uczyniły najbardziej odrażającymi. Zmarła z wycieńczenia w nocy z 16 na 17 listopada 1231 roku, mając zaledwie 24 lata. Tego dnia też Kościół obchodzi jej wspomnienie liturgiczne. Sława świętości Elżbiety była tak wielka, że na jej grób w Marburgu zaczęły przybywać liczne pielgrzymki. Wkrótce zaczęto mówić i pisać o licznych uzdrowieniach i łaskach otrzymanych za jej wstawiennictwem.

„Ubodzy są dla mnie źródłem specjalnej łaski i pokory”

Nic dziwnego, że już cztery lata później papież Grzegorz IX ogłosił ją świętą. Jej kult w Europie szerzyli franciszkanie, dominikanie, cystersi i zakony rycerskie. Uważa się że jest szczególną orędowniczką wdów, sierot, żebraków i dzieł charytatywnych, za swą patronką obrały ją sobie Niemcy i Węgry. Dla zwykłych ludzi była i jest wzorem poświęcenia i miłosierdzia, które czynią ten świat lepszym.

Teresa Zuń



W Sárospatak na Węgrzech, gdzie się urodziła, w listopadzie ku jej czci obchodzone są „Jesienne Dni Świętej Elżbiety”.

Fot.: Adobe Stock(4), Forum, Szenterzsebet.hu, materiały prasowe (2)

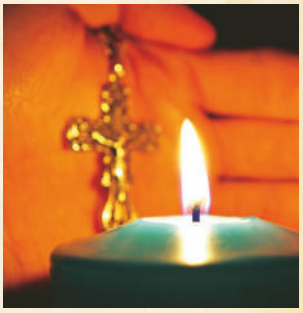
PYTANIA O WIARĘ



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

Dlaczego trzeba modlić się za zmarłych?

W skrzynce na listy znalazłam formularz Wypominek. Zaczęłam się zastanawiać, dlaczego tak ważna jest modlitwa za zmarłych?
Iwona z Gdańska

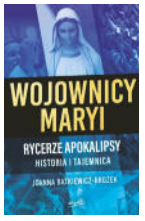


Droga Pani Iwono, modlitwa za zmarłych wynika z naszej więzi z bliskimi, którzy odeszli do Boga. Wierzymy, że oni nadal żyją, nadal nas kochają, nadal o nas myślą i czekają na nas po wiecznej stronie istnienia. Ale nawet najszlachetniejsi z nich nie byli doskonali i bez grzechu. Oni potrzebują naszego duchowego wsparcia. Modlitwa w intencji zmarłych to nasz sposób pamiętania o nich z wdzięcznością. To oddawanie ich w ręce miłosiernego Boga. Biblia upewnia nas o tym, że żyjący mogą przyjść z pomocą tym, którzy już odeszli. Rzeczą zbawienną jest modlić się za umarłych, aby od grzechów swoich byli uwolnieni (por. 2 Mch 12,45). Poprzez modlitwę potwierdzamy naszą miłość do zmarłych, którzy przygotowują się w czyśćcu do pełnego kontaktu z Bogiem. W tradycji katolickiej jako najskuteczniejszą modlitwę za zmarłych uznaje się Mszę świętą.

FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Pasja. Początek świętości” to film o dziewięciu błogosławionych salezjanach, którzy „pasję” pojmowali jako codzienną, wierną służbę młodzieży, nie cierpienie. Opowieść prowadzi od przedwojennych Dębnik i Oświęcimia po Auschwitz i Dachau, pokazując, że ich dobro, odwaga i troska nie zgasły nawet w czasach pogardy. Rafael Film



„Historia Wojowników Maryi” Joanny Bątkiewicz-Brożek to reporterska opowieść o genezie ruchu, jego duchowych fundamentach oraz misji w Polsce i na świecie. Autorka, opierając się na dziesiątkach rozmów, pokazuje z bliska, jak formacja Wojowników przemienia mężczyzn i porządkuje ich powołanie do wiary, małżeństwa, ojcostwa i kapłaństwa. Wydawnictwo Esprit

eprasa.pl c62243759f

Jestem głodny, siostro Anielo!

Gdy była nastolatką, śniło jej się, że jest zakonnicą i gotuję dużo potraw, a potem rozdaje je innym. Ten sen okazał się proroczy – karmiła wiele osób, a wśród nich był kard. Wojtyła.



Jako pierwsza polska zakonnica prowadziła kulinarny program w telewizji, jest też autorką bestsellerowych książek o gotowaniu.



Siostra Aniela Garecka pokazuje zdjęcie ze spotkania z Janem Pawłem II.

Salwatorianka, s. Aniela Garecka, która niedawno świętowała 85. urodziny, często modli się za wstawiennictwem św. Jana Pawła II. To patron jej szczególnie bliski, którego znała osobiście. Dobrze pamięta, jak wiele lat temu, co roku metropolita krakowski przyjeżdżał na turnus z niepełnosprawnymi i chorymi do Trzebini, a ona posługiwała tam w kuchni, która była jej królestwem.

Myśleli, że będzie spała w trumnie

Siostra Aniela dorastała w dużej rodzinie. Mama i siostry zajmowały się krawiectwem, ale dla niej Pan Bóg miał inny plan. W głębi duszy pragnęła poświęcić Mu swoje życie. Gdy była nastolatką, w proroczym śnie ujrzała swoją przyszłość. – Miałam 16 lat, gdy mi się przyśniło, że jestem zakonnicą, gotuję dużo potraw i rozdaję je innym. I chociaż ludzi jest coraz więcej, to moje jedzenie wcale się nie kończy – wspomina.

Klęcząc przy kratach konfesjonału opowiedziała o tym spowiednikowi i wyznała, że od dawna nosi w sercu pragnienie bycia siostrą zakonną. Duchowny wysłał ją do sióstr salwatorianek na rozmowę. – Modliłam się gorliwie, żebym została przyjęta i żeby rodzice mi pozwolili – opowiada. Gdy się zgodzili, kamień spadł jej z serca. – Z dwoma warkoczykami, w radosnych podskokach, rozpoczęłam życie zakonne – opowiada.

Miała wielki zapał, by służyć Bogu i ludziom. Niektóre osoby z jej otoczenia były zdziwione, że chce wstąpić do zakonu. – Środowisko wokół mnie myślało, że w klasztorach to zakonnicy i zakonnice śpią w trumnach. A mnie to w ogóle nie przeszkadzało! – twierdzi.

Mając w pamięci swój sen, w zakonie zgłosiła się do posługi w kuchni. – Nie było z tym problemu, bo zwyczajnie nikt inny nie palił się do pracy w tym miejscu – kwituje. Nie miała jeszcze wtedy osiemnastu lat i daleko jej było do mistrzostwa kulinarnego. – Gotowania nauczyłam się dopiero po wstąpieniu do zakonu – przyznaje. Pierwsze szlify zdobywała w szkole gastronomicznej prowadzonej przez zakonnice w Pniewach, a nabyte tam umiejętności doskonaliła w kuchni, gdzie doszła do perfekcji, a smaki jej potraw wiele osób wspomina nawet po latach. Uczyła też gotować swoje rodzone siostry, za co później byli jej wdzięczni ich mężowie.

Ziemniaki ze zsiadłym mlekiem i koperkiem

Gotowałam 15 lat w Trzebini, 8 lat w Krakowie i 36 lat w Bagnie – wylicza zakonnica. W Bagnie, gdzie przebywa do dziś, przygotowywała potrawy dla kleryków i wykładowców seminarium. – Uważam, że moje gotowanie, zwłaszcza w seminarium, jest współudziałem w wychowaniu kapłanów. To jest dla mnie wielka radość. Kocham to, co robię i to jest najważniejsze – zapewnia. Pytana, skąd bierze siły, mówi, że sama nie wie. – Pan Bóg to wszystko prowadzi – podkreśla. Kiedy było dużo pracy, to On zawsze stawiał na jej drodze kogoś do pomocy. Zakonnica zapewnia, że nigdy podczas wieloletniej posługi nie doświadczyła żadnego kryzysu ani zwątpienia.

Za to jej udziałem stały się niezwykłe przeżycia – miała okazję poznać wyjątkowe osoby – przyszłego papieża, św. Jana Pawła II, i Hannę Chrzanowską – pielęgniarkę, która poświęciła życie chorym i niepełnosprawnym. I to właśnie dla nich, co roku, przyszła błogosławiona organizowała w Trzebini turnusy, na które przyjeżdżał też metropolita krakowski Karol Wojtyła.

– Pamiętam, jak przychodził do mnie do kuchni i od progu wołał: „Jestem głodny, siostro Anielo!”. Wiedziałam wtedy, że muszę mu coś szybko przy-

eprasa.pl c62243759f



Bł. Hanna Chrzanowska organizowała turnusy w Trzebini. – Z Hanią Chrzanowską rozumiałyśmy się bez słów – mówi siostra Aniela.



Jan Paweł II był uważny na każdego człowieka, którego Pan Bóg postawił na jego drodze.

gotować, bo to oznacza, że jest baaaardzo głodny. Na stole stawiałam pieczony drób, kotleciki, cielęcinkę. A po skończonym posiłku uśmiechał się, podpierał rękę na stole i rozmawiał – wspomina zakonnica.

Podkreśla, że przyszły papież nie miał zbyt dużych ani wyszukanych wymagań kulinarnych. – Jego Eminencji smakowało wszystko, co podawałam, a najlepiej żeby to było zsiadłe mleko i ziemniaki z dużą ilością aromatycznego koperku – mówiła. Podkreśla, że Karol Wojtyła lubił proste potrawy i nie był wybredny.

Oprócz spotkań w Trzebini, miała też okazję robić dostojnikowi kanapki, gdy przebywała w domu zakonnym salwatorianów w Zakopanem na Antałówce, gdzie się zatrzymywał przyszły papież, gdy przyjeżdżał szusować na nartach po stokach.

Biła od niego serdeczność i akceptacja

Zakonnica zapamiętała także to, że przyszłego papieża cechowała niezwykła spostrzegawczość – nic nie uszło jego uwadze. – Kiedyś wszedł do kuchni, a właśnie dostałam elektryczną patelnię. Z miejsca powiedział: „O, nowy mebel" – relacjonuje siostra.

Zauważyła również, że kardynał Karol Wojtyła miał świetną pamięć i każdego, kogo spotkał na swojej drodze, rozpoznawał nawet wiele lat później. – Gdy spotykał mnie – w Krakowie na opłatku, to po imieniu mi mówił, pytał się: „Co u siostry Anieli słychać?" – wspomina.

Lata mijały, a nic się w tej kwestii nie zmieniało. Gdy pojechała ze współsiostrami na pielgrzymkę do Watykanu, Jan Paweł II dostrzegł ją wśród wielu zakonnic. – Pamiętał moje imię i serdecznie się przywitał. Zaczął wspominać nasze spotkania w Trzebini i to, co wówczas podawałam do stołu – relacjonuje. To była dla niej bardzo wzruszająca chwila. – Czułam bijącą od niego serdeczność i akceptację, która uświadomiła mi, że to, co robię jest ważne i potrzebne – mówi zakonnica.



Karol Wojtyła w otoczeniu zakonnic w Trzebini – siostra Aniela Garecka stoi pierwsza z lewej.

Fot.: Waldemar Kosma (3), Waldemar Kosma/arch. prywatne, East News, Reporter

eprasa.pl c62243759f

Upieczone do perfekcji

Pieczone mięso to król niedzielnego obiadu. Pyszne zawsze, a zwłaszcza w marynacie, z aromatycznym farszem albo w esencjonalnym sosie.



Boczek w piwie słodowym

SKŁADNIKI:

• 1,8 kg boczku wieprzowego • 3 marchewki • 1 mały seler korzeniowy • 1 cebula • 3 łyżki przyprawy BBQ • 2 ząbki czosnku • 10 gałązek tymianku • 1 pęczek kolendry • 12 łyżek oleju • pieprz • 330 ml piwa słodowego • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso opłucz, skórę natnij w kratkę. Dobrze natrzyj solą. Marchewki i seler obierz, pokrój w kostkę, a cebulę przekrój na pół (z łupiną). Boczek posyp przyprawą BBQ, wetrzyj i pozostaw na 30 minut. Czosnek posiekaj.

2. W brytfance zrumień cebulę. Wyjmij ją i rozgrzej 3 łyżki oleju. Podsmaż z na nim warzywa oraz czosnek, ponownie włóż cebule. Przypraw solą i pieprzem.

3. Boczek ułóż w brytfance skórą do góry. Wlej piwo i 500 ml wody. Dodaj gałązki ziół. Piecz ok. 2 i 1/2 godziny w 180°C. Potem boczek przełóż na blachę. Piecz 5 minut w 250°C. Sos i warzywa przetrzyj przez sitko, zagotuj. Przypraw i podawaj z mięsem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 190 minut
PORCJE: 8 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Szybka przekąska

Ser Aldamer, MSM Mońki, ma delikatny, słodkawy smak. Jest idealny na kanapki, ale też zapiekany, na ciepło, np. w tostach.

• 6 zł/150 g



Do chrupania

Mix orzechów, Kresto, zaspokoi ochotę na coś słodkiego. Tylko warto zjeść na dwa razy, bo cała paczka to potężna dawka kalorii.

• Ok. 12 zł/140 g



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



Sekret szefa kuchni

Aby szynka czy schab były soczyste, należy wymoczyć je w solance. Rozpuść 1 czubatą łyżkę soli w 1 l wody z ziołami i czosnkiem. Zanurz w tym mięso i schładzaj dobę. Dzięki temu pieczeń lepiej wchłonie wilgoć, będzie idealnie słona i krucha.

Schab laurowy

SKŁADNIKI:

• 1,6 kg schabu • po 2 cebule i marchewki • 6 ząbków czosnku • 10 liści laurowych • po 6 gałązek szałwii, tymianku i oregano • 5 łyżek oleju • po 100 g surowego boczku oraz pomidorków cherry • 3 gałązki rozmarynu • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Posiekaj 1 gałązkę rozmarynu oraz połowę listków szałwii, tymianku i oregano. Wymieszaj z olejem. Mięso umyj, wytrzyj i natrzyj solą, pieprzem oraz olejem z ziołami. Włóż do lodówki na 3 godziny. Potem obłóż cienkimi plasterkami boczku i liśćmi laurowymi, obwiąż nicią kuchenną.

2. Czosnek obierz, pokrój na połówki. Cebule obierz, potnij w grube piórka. Marchewki pokrój na kawałki.

3. Zamarynowany schab ułóż w brytfance. Wokół niego porozkładaj czosnek, marchewki i cebule i pomidorki. Piecz 30 minut w 200°C. Podlej szklanką wody. Przykryj i piecz jeszcze godzinę. Pod koniec obłóż resztą ziół.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 120 minut PORCJE: 8 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

eprasa.pl c62243759f



Indyk w winie

SKŁADNIKI:

• 2 kg filetu z indyka • 1 cebula • 250 ml białego wina • 125 g szynki pokrojonej w kostkę • 200 g pieczarek • 3 łyżki oleju • 100 g suszonych pomidorów z oleju • 6 gałązek tymianku lub majeranku • sól • pieprz • 1-2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE:

1. Pieczarki pokrój w plasterki i podsmaż z szynką na oleju. Dodaj posiekany tymianek i pokrojone pomidory. Przyprawy pieprzem. Mięso natnij wzdłuż 3-4 razy na głębokość ok. 4 cm. W nacięcia włóż farsz. Obwiąż sznurkiem. Oprósz solą oraz pieprzem.
2. Mięso obsmaż w brytfance na reszcie oleju. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż chwilę. Wlej wino i 300 ml wody. Brytfankę przykryj, wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C. Mięso piecz ok. 75 minut. Sos z pieczenia zmiksuj, zagęść mąką ziemniaczaną. Zagotuj i przypraw. Podawaj do gotowej pieczni.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 120 minut **PORCJE:** 8
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Klops w płaszczyku

SKŁADNIKI:

• 500 g mielonej wołowiny • 1 marchewka • 50 g szpinaku baby • 4 plastry wędzonego boczku • 1 jajko • 1 czerstwa kajzerka • 1 cebula • 1 ząbek czosnku • 1 pęczek natki • 2 łyżki oliwy • po 1 łyżce musztardy i sosu Worcestershire • po 1/2 łyżki słodkiej papryki mielonej i curry • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kajzerkę namocz, odciśnij. Cebulę i czosnek posiekaj. Marchewkę obierz, zetrzyj na tarce o dużych otworkach. Szpinak opłucz, osusz.
2. Mięso wymieszaj z odciśniętą bułką, z czosnkiem, cebulą, jajkiem, oliwą, musztardą, sosem Worcestershire, papryką, curry. Przypraw solą i pieprzem. Wyrób.
3. Na blasze z pergaminem ułóż prostokąt z masy mięsnej. Przykryj marchewką, szpinakiem oraz posiekaną natką pietruszki. Zwiń, pomagając sobie papierem. Rulon przykryj plastrami boczku. Piecz ok. 50 minut w temp. 180°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 85 minut **PORCJE:** 4
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Polędwiczki z bakaliami

SKŁADNIKI:

• 2 polędwiczki wieprzowe • 1 kapusta włoska • 1 cebula • 3 łyżki masła klarowanego • 150 g śmietany 30% • 100 g plastrów boczku • 4 łyżki koniaku • po 50 g suszonych śliwek i moreli • 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej • 2 gałązki rozmarynu • sól • pieprz • sznurek kuchenny

PRZYGOTOWANIE:

1. W polędwiczkach zrób nacięcia, włóż w nie posiekany rozmaryn z suszonymi owocami. Obwiąż sznurkiem, oprósz solą i pieprzem. Ułóż w formie, piecz 120 minut w 100°C.
2. Kapustę oraz cebulę posiekaj, duś kilka minut na maśle. Przypraw. Wlej 150 ml wody. Przykryj, duś 30 minut. Dodaj śmietanę. Gotuj 10 minut. Boczek pokrój w słupki, zrumień na patelni. Wyjmij, włóż polędwiczki i obsmaż je. Zdejmij. Na patelnię wlej koniak i 100 ml wody, gotuj 5 minut. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z 2 łyżkami wody. Dodaj do sosu, gotuj 2 minuty. Przypraw, podawaj z mięsem i kapustą.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 150 minut **PORCJE:** 4
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



eprasa.pl c62243759f

DNA pod lupą. Po co robić test genetyczny?

Dzięki badaniom DNA można nie tylko identyfikować przyczynę choroby, spowolnić jej rozwój, ale w niektórych przypadkach nawet jej uniknąć.



O zasadności i zakresie diagnostyki decyduje lekarz genetyk.

Testy genetyczne to nowoczesne badania pozwalające analizować informację zapisaną w DNA. Umożliwiają wykrywanie zmian w genach i chromosomach, które mogą być przyczyną niektórych chorób lub wiązać się ze zwiększonym ryzykiem ich wystąpienia. Wykorzystuje się je w diagnostyce (zwłaszcza chorób rzadkich i dziedzicznych), czasem także w ocenie ryzyka i planowaniu profilaktyki oraz (w wybranych przypadkach) w doborze leczenia.

Choroby genetyczne

Testy genetyczne pozwalają wykryć błędy w sekwencji DNA, a tym samym określić ryzyko wystąpienia chorób uwarunkowanych genetycznie, jak np. mukowiscydoza, zespół Downa, hemofilia, rdzeniowy zanik mięśni (SMA). Są zalecane osobom, u których jest podejrzewana choroba genetyczna w celu jej potwierdzenia, wykluczenia lub zmniejszeniu prawdopodobieństwa, a także gdy w rodzinie już ona występuje. Można wtedy sprawdzić, czy zdrowy członek rodziny jest nosicielem tej samej mutacji genowej i określić jakie jest ryzyko, że choroba się rozwinie w przyszłości lub zostanie przekazana dzieciom.

Choroby onkologiczne

Szacuje się, że nawet, co 10. przypadek raka może być spowodowany uwarunkowaniami genetycznymi. Badając DNA, można wykryć mutacje świadczące o zwiększonym ryzyku zachorowania na raka. Stąd testy genetyczne są rekomendowane osobom, u których w rodzinie przed 50. rokiem życia miały miejsce zachorowania m.in. na raka piersi, jajnika, trzonu macicy, prostaty, jelita grubego, trzustki. Na podstawie ich wyników można ustalić ze specjalistą określone działania zmniejszające ryzyko rozwinięcia się choroby. Warto pamiętać, że samo zdiagnozowanie wadliwego genu lub mutacji nie oznacza automatycznie zachorowania na raka. Geny to pewna predyspozycja, duży wpływ na rozwój choroby ma styl życia.

Gdzie się badać?

Choć większość testów można wykonać komercyjnie, to powinny być jednak zlecone po konsultacji ze specjalistą. np. z onkologiem, kardiologiem. W przypadku badania w ramach NFZ potrzebne jest skierowanie do poradni genetycznej. Listę placówek można znaleźć na stronie NFZ lub na https://ptgc.pl/poradnie-genetyczne/. Wynik testu genetycznego należy omówić z lekarzem zlecającym badanie lub genetykiem klinicznym, który zdecyduje o dalszych krokach. Samodzielna próba interpretowania wyniku nie jest dobrym pomysłem, ponieważ ten sam wariant genetyczny może mieć zupełnie inne znaczenie w zależności od stanu zdrowia, stylu życia, występujących chorób w rodzinie itp.



Materiałem do badania może być krew żylna lub ślina.

Jak wyglądają testy?

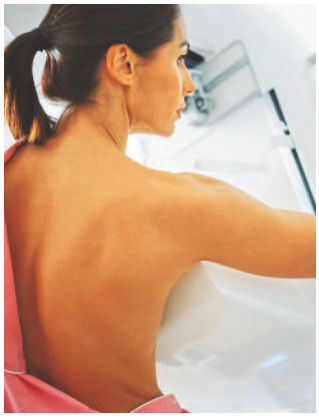
- W zależności od rodzaju badania genetycznego, do jego wykonania potrzebna jest próbka krwi lub śliny.
- Krew pobierana jest z żyły łokciowej, podobnie jak przy morfologii. Ślina pobierana jest w postaci wymazu z wewnętrznej strony policzka za pomocą specjalnej szpatułki.
- Nie jest wymagane jakieś szczególne przygotowanie do testu. Do pobrania próbki krwi nie trzeba być na czczo – posiłek, pora dnia nie wpływają na wynik. Ale gdy badanie jest wykonywane z próbki śliny, nie należy jeść i pić 30–60 minut przed testem, żuć gumy, palić papierosów czy myć zębów.
- Na wynik trzeba czekać zwykle około 2–3 tygodnie, w trybie pilnym krócej.

eprasa.pl c62243759f

WAŻNY RAPORT

Jak o siebie dbamy?

Z najnowszego raportu Gedeon Richter Polska „W kobiecym interesie: 4 pokolenia Polek o zdrowiu kobiet i dbaniu o siebie" wynika m.in., że 39,6 procent Polek nie wykonało w ciągu ostatnich dwóch lat ani USG piersi, ani mammografii.



Comiesięczne samobadanie piersi deklaruje zaś za zaledwie 30,8 procent kobiet. Poza tym aż 49 procent Polek przyznaje, że często odkłada siebie i swoje potrzeby, również te zdrowotne, na później. To sygnał, że warto bliżej przyjrzeć się swoim nawykom!

● Rada dla ciebie: Zapytaj ginekologa, jakie badania piersi są zalecane w twoim wieku i sytuacji zdrowotnej. Lekarz zaproponuje ci prawdopodobnie mammografię lub USG piersi – obydwa badania zrobisz nieodpłatnie w ramach NFZ. Pamiętaj też o corocznych regularnych wizytach kontrolnych u ginekologa – profilaktyka jest ważna również wtedy, gdy nic ci nie dolega.

DOMOWE KURACJE

Na nadmierną potliwość stóp

Jesienią lekkie obuwie zamieniliśmy na zabudowane, często ocieplane. Do tego nosimy grubsze skarpety z domieszką poliestru. Efekt? Stopy zaczynają się pocić. Jak to ograniczyć?



• Zacznij od dokładnego osuszenia stóp po myciu, m.in. między palcami. Przygotuj sól do kąpieli. Ma działanie antyseptyczne, wysuszające i ściągające. Wymieszaj szklankę kwasu borowego (proszek), 3/4 szklanki soli morskiej, 3/4 szklanki sody oczyszczonej, 3–5 kropli olejku miętowego. 2–3 łyżeczki mieszanki wsyp do miski z ciepłą (ale nie gorącą) wodą. Mocz nogi ok. 20 minut raz dziennie.

• Na co dzień noś przewiewne skarpety, dobrze odprowadzające wilgoć, i buty pozwalające stopom oddychać. Pomaga też naprzemienne używanie dwóch par obuwia (każda zdąży wyschnąć).

• Przy świądzie, łuszczeniu i nieprzyjemnym zapachu warto wykluczyć grzybicę – skonsultuj się z lekarzem dermatologiem.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

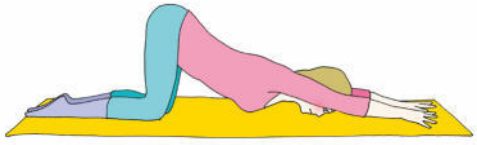
Otwieramy klatkę piersiową

Długie przebywanie w pozycji siedzącej, pochylanie nad telefonem odbija się na na naszym ciele. Żeby zapobiegać bólom mięśni i stawów, rozciągaj górę ciała.



● Usiądź pośladkami na piętach. Robiąc wdech, przesuń ręce do tyłu, lekko się przy tym odchylając. Ramiona trzymaj z dala od uszu, wzrok skieruj do góry. Wytrzymaj kilka sekund, odpocznij i powtórz 4 razy.

● Przenieś tułów do przodu i wyciągnij daleko ręce. Dłonie dotykają maty, pośladki zostają w górze. Z wydechem spróbuj rozluźnić ciało i pogłębić opad klatki piersiowej. Zrób 3 wdechy, odpocznij i powtórz 3 razy.



SKUTECZNE LECZENIE

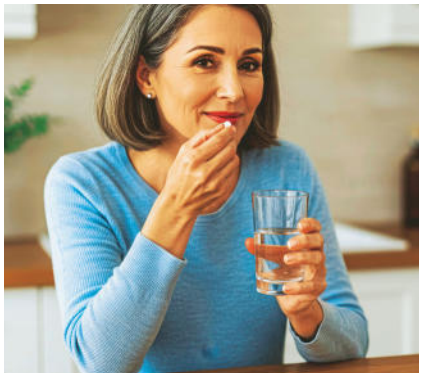
Kiedy bierzesz antybiotyk

Możliwe, że lekarz dokładnie ci wszystko wyjaśnił, ale na wszelki wypadek warto przypomnieć sobie najważniejsze zasady.

● Leki przyjmujemy w równych odstępach czasu, np. co 8 godzin. W ten sposób można utrzymać stały poziom substancji leczniczej we krwi i zapobiec uodpornieniu się na nią bakterii.

● Tabletki przyjmuj na czczo – godzinę przed jedzeniem albo dwie po nim. Posiłki, zwłaszcza warzywa i produkty zbożowe, zmniejszają przyswajanie leku.

● Nie rozgryzaj tabletek i nie wysypuj zawartości kapsułki. Niektóre preparaty muszą trafić do żołądka w osłonce, żeby nie zniszczył ich kwas solny.



Nie przerywaj kuracji antybiotykowej, nawet kiedy poczujesz się lepiej.

Fot.: Adobe Stock (5), rys. Joanna Dyczek (2)

eprasa.pl c62243759f

Mleczne skarby – wystarczy szklanka dziennie

TOP 3

Serwatka, maślanka i żętyca mają wyjątkowe lecznicze działanie. Są zdrowe nie tylko dla jelit. Warto je wykorzystać!

Wiele osób nadal robi domowe twarogi, a czasem też masło. Najczęściej powstałe przy tym serwatkę i maślankę... wylewamy. To błąd! Mają one bowiem mnóstwo wartości odżywczych i leczniczych, a dla osób w dojrzałym wieku są wprost nieocenione. Ale to nie wszystko! Gdy zimą wyjedziemy w góry, warto zajrzeć też do najbliższej bacówki i zapytać o żętycę (lub żentycę). To także cenny napój, który w dodatku jest do zdobycia jedynie u górali, produkujących owcze sery. Wystarczy pić szklankę jednego z tych napojów dziennie, by poprawić swoje samopoczucie. Jak konkretnie mogą nam pomóc?

1 Maślanka wspiera układ pokarmowy. Powstaje jako produkt uboczny ubijania masła ze śmietany. Ma delikatnie kwaśny smak i jest naturalnie fermentowana. Wspiera mikrobiotę jelitową i wspomaga pracę układu pokarmowego – co ważne jest dobrze tolerowana i łatwiejsza do strawienia niż mleko. Ma mniej kalorii i tłuszczu niż kefir czy pełne mleko, a jednocześnie świetnie nawadnia (składa się w ponad 90% z wody). Jest dobrym źródłem wapnia. • Jak stosować? Można dodawać ją do chłodników, racuchów czy chleba albo pić (najlepiej schłodzoną). Zewnętrznie – do przemywania skóry np. po niewielkim oparzeniu.



Maślanki powinny unikać osoby z alergią na białka mleka krowiego. Choć laktozy jest w niej mniej niż w mleku, i tak warto być ostrożnym.

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

2 Żętyca wspomaga wątrobę. Żętyca (abo żentyca) to tradycyjny góralski napój – serwatka powstała po produkcji oscypka lub bundzu z mleka owczego. Wspiera detoksykację organizmu, poprawia trawienie i perystaltykę jelit, działa lekko przeciwzapalnie, korzystna dla wątroby i nerek • Jak stosować? Najlepiej pić ją świeżą, od razu po wyprodukowaniu – podczas pobytu w górach można codziennie do 1 szklanki.

3 Serwatka wzmacnia mięśnie i kości. Najcenniejszym jej składnikiem są białka serwatkowe, które sprzyjają odbudowie mięśni i poprawie ogólnej kondycji. Obfituje też w wapń, zapobiegający rzeszotowieniu kości (osteoporozie). Z tych dwóch powodów polecana jest np. osobom, które przechodzą właśnie rekonwalescencję po kontuzjach. Serwatka może też wspierać regulację ciśnienia i gospodarki glukozowej, działa lekko przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. • Jak stosować? Można pić szklankę napoju dziennie, jest to także doskonała baza do koktajli

eprasa.pl c62243759f

CZYTELNICZKI RADZĄ

Ulga dla skóry przy łuszczycy

Ta kuracja skutecznie zmniejsza ogniska zapalne. Szklankę ziela gwiazdnicy pospolitej zalewam szklanką oliwy z oliwek i dodaję 20 g wosku pszczelego. Ogrzewam słoik w garnku z gorącą wodą, aż się rozpuści. Odstawiam na 10 dni. Codziennie wstrząsam słojem. Znów ogrzewam i przecedzam. Smaruję chorą skórę 4 razy dziennie przez 2 tygodnie.

Justyna z Radomia

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



Honey Glaze Bielenda
Regenerujący multibalm to wielozadaniowy kosmetyk ratunkowy stworzony z myślą o podrażnionej skórze. • cena: ok. 28 zł



Herbapol Malina
Herbatka malinowa idealna na przeziębienie sprawdzi się podczas nadchodzących, jesiennych miesięcy. Smaczna i aromatyczna.
• cena: ok. 5 zł



Biała Perła
Wybielająca pasta do zębów o działaniu antybakteryjnym zawiera ekstrakt z kurkumy. Pomaga regenerować dziąsła i zmniejszać stany zapalne.
• cena: 17 zł

DLA URODY

Dość puszenia się włosów

Do ich uporządkowania wykorzystaj seler naciowy. Pokrój 4 łodygi i garść liści. Wyciśnij sok, wstaw na 8 godzin do lodówki. Wyjmij, dodaj tyle samo wody. Mieszankę wmasuj we włosy i zostaw na 10 min. Spłucz. Możesz też do garnka wlać litr wody. Kiedy się zagotuje, wrzuć 5 pokrojonych łodyg z liśćmi. Gotuj na małym ogniu, pod przykryciem 5 min. Przestudź, przecedź. Płynu używaj do ostatniego płukania włosów.



REKLAMA

KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!



Dlaczego KolagenCito – ponieważ zasługujesz na to co najlepsze! KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe. Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl c62243759f

Bronisław Pawlik

Roli uczył się w parku...

Przyznawał, że nie jest człowiekiem łatwym, czasem był nie do zniesienia. Ale na zawsze zdobył serca widzów.



W niezapomnianej roli Rzeckiego w serialu „Lalka", 1977 r.

Gdy w 1947 r., po paru miesiącach terminowania w Teatrze Wybrzeże, 21-letni Bronisław Pawlik zawitał do Krakowa, jego wuj poprosił, by udowodnił mu, że jest aktorem. – Na waryjata się wyszkoliłeś, zróbże jaką minę – zażądał. – Wtedy zrozumiałem, na czym polega istota mojego zawodu. Że to robienie min ku uciesze widzów, a skoro tak, to muszę to robić bez zarzutu – opowiadał.

Miejsce na ziemi

Wcale nie zamierzał być aktorem. Jako dziecko wyobrażał sobie, że zostanie malarzem. Miał talent, wydawało się, że marzenie może się spełnić. Ale wybuchła wojna, trzeba było zarabiać na życie...

Bronisław Pawlik (†76) zatrudnił się na kolei, ale... pewnego dnia usłyszał, że Krakowska Wyższa Szkoła Muzyczna poszukuje młodych mimów. Zgłosił się, zrobił parę min i dostał rolę niemego służącego. – Dobrze się stało, bo akurat rozglądałem się za swoim miejscem na ziemi, a kolej z pewnością nim nie była – żartował po latach. 3 sierpnia 1945 r. po raz pierwszy ukłonił się publiczności i poczuł, że chce to robić do końca życia.



Z żoną Anielą łączyło go prawdziwe uczucie.

Nie dla braw, ale dla siebie. Film upomniał się o niego na początku lat 50., ale długo nie miał mu do zaoferowania dużych ani szczególnie interesujących ról. – Brałem, co dawali, bo nie umiem odmawiać – tłumaczył.

Pod koniec lat 50. zdobył serca młodej widowni prowadząc dobranockę „Miś z okienka". Ale na rolę życia – Ignacego Rzeckiego w serialu „Lalka" – aktor musiał poczekać jeszcze kilkanaście lat. Dostał za nią wiele nagród, ale przede wszystkim zyskał miłość widzów, o jakiej dotąd nie śmiał nawet śnić.

Kobieta anioł

A skoro o miłości mowa... Prywatnie nie mógł narzekać na jej brak, bo szedł przez życie u boku, jak twierdził, kobiety anioła. W Anieli Świderskiej, którą poznał w Teatrze Wybrzeże, zakochał się od pierwszego wejrzenia. Mieli po 21 lat, gdy zdecydowali się iść razem przez życie. – Byliśmy jak woda i ogień, ale przecież przeciwieństwa się przyciągają – opowiadała aktorka. – Staliśmy się nierozłączni.

„W robocie bardzo nerwowy, trudny do prowadzenia, ale w środku dusza anioła!"

Pani Aniela nie kryła, że mąż jest człowiekiem trudnym. – Raz jest gorzej, raz lepiej, to znów burzliwie – mówiła. – Kiedy mąż uczy się nowej roli, bywa nie do zniesienia. Wyganiam go wtedy z domu do parku. Siada na ławce i wkuwa tekst, a ja mam spokój.

Tylko jednego pani Aniela nie mogła znieść – gdy jej mąż wracał do domu „pod wpływem". To, że Bronisław Pawlik był uzależniony od alkoholu, wiedzieli wszyscy z jego otoczenia. On sam bagatelizował chorobę, twierdził, że „setka dla animuszu" jeszcze nikomu nie zaszkodziła. Pod koniec życia pan Bronisław miał poważne problemy ze zdrowiem. W 1998 r. przeszedł udar, niedługo później zdiagnozowano u niego raka żołądka.

Bronisław Pawlik odszedł 6 maja 2002 r., pół roku przed premierą filmu „Wszyscy święci", w którym, bardzo już chory, zagrał swą ostatnią rolę. Żona przeżyła go o prawie 19 lat.

Fot.: Akpa, East News

eprasa.pl c62243759f

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

wielkość buta
teren dla wojska
pieśń z Lizbony
rudel łodzi
tło muzyczne
delfin
zapadnia
drobny pieniądz
pisze po tablicy
chroni głowę
pochyłość
promien-nik
personalia
korab
taniec z Rio
czółno z pnia
ekstrakt
z tęczów-ką
2
groźna mina
do pod-wijania rzęs
falbanka w talii
ma go wielbłąd
część naboju
atak szału
procent funta
ściąga
ogórkowa pora
zgrany zespół
zakręt, zagięcie
niewiadoma
woźnica
zna organizm
koralowy twór
spis poprawek
3
owcza strzyża
na szyi psa
dekret carski
osiąganie wyższego etapu
z bobo-watych
marazm
chińska patelnia
kwota za usługę
wśród spanieli
1
okładka albumu
napaść
ósemka na łodzi
nazwa
sygnał, syrena
bicie, lanie
5
rodzaj, kategoria
antonim postępu
szeroki widok
tenisowa arena
kuzynka kruka
słona bułka
główny wątek
przewód gazowy
przelew na konto
rejon, obwód
oberżyna
uszczer-bek
gra w rzutki
plantacja
monitor
zakłada instalacje
duża skrzynia
apo-pleksja
składnik ponczu
krupa
cwibak
„Odyseja”
pochy-łość dachu
kabina awaryjna
gatunek muzyki
zmiękcza wodę
bez kofeiny
krzyżu-jące się pręty
wrodzony talent
6
4
jadalny skorupiak
„las” śliw

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl c62243759f

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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

											TRUDNOŚĆ ★★★★★
1		6							A		
					4						A
		A				A			A	3	
A											
			5				2				A

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

- zwijana kanapka (4)
- selekcja (5)
- bubel, tandeta (4)
- kminkówka (5)
- odgłos kroków (5)
- kieszonkowe zwierciadło (8)
- np. Wezuwiusz (6)
- krój pisma (4)
- nie śpi (5)
- słaba kawa (4)
- bieg rzeki (4)
- gatunek liryczny (3)
- kuje podkowy (5)
- w niej wykłady (4)
- lwowski chuligan (6)
- zwane gajdami (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

PBC

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

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

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

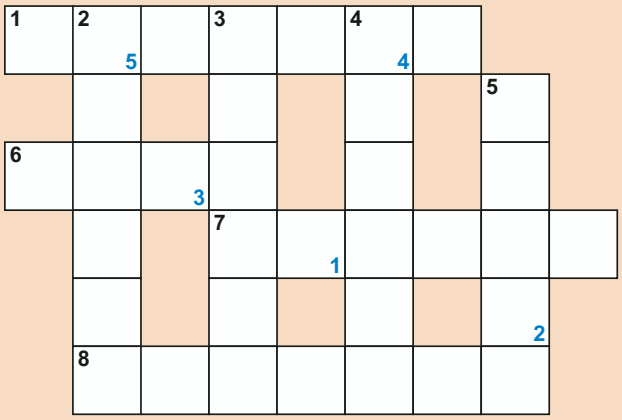
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- AUTOR
- BUDYŃ
- BUJDA
- CHRYPKA
- CYFRA
- DOTYK
- HARACZ
- PANIKA
- PINCZER
- SARNA
- SENNIK
- SMOŁA
- UGODA
- WYPAS

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

Rozwiązanie

eprasa.pl c62243759f



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. lwia ... na grządce
6. Hz dla fizyka
7. pochyłość terenu
8. szybki pomysł

PIONOWO:
2. z bladą cerą
3. zakwas
4. meander rzeki
5. pomoc z nieba

1	2	3	4	5

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

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





np. wołowina
duży nóż
jakość towaru
rodzaj zapięcia
kłoda / propozycja
tafla lodu
pływacki sprint
np. Mururoa
boa dla damy
„trunkowa" ryba
... kiszek / przypadek
otaczała zamek
początek biegu
egzekutor
mała, a cieszy
część harfy
dawna moneta
... odwagi / forma płatności
bajkowy stwór
potocznie oszustwo
mysia kryjówka
o tyczce lub na bank
wargi / pogoda
namiot Apacza
bezczynność
do hodowli ryb
gazowany napój
smoła ziemna
spław rzeczny
górskie kolce
nad sklepem
puste miejsce / człowiek śniegu
wpływy z handlu
w kopercie / teren podmokły, bagno
do pieczęci
robi krzesła
za słodka herbata
gruby wafel
dawniej chłop
za linią boiska
błazen cyrkowy / ... do zębów
zapora wodna
rytm / waga towaru
urwiste wybrzeże
dziurawe w kuchni
część długu
zasłaniane firaną
robot kuchenny
wśród futer
miododajna w parku
określa rzeczownik
fruwający zausznik
kuzynka łososia
płetwonogi ssak

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl c62243759f

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

paciorki na szyi / pierwszy biskup Rzymu
ser pleśniowy
zbędny ciężar
bywalec saloonu
suche w stogu
młody byczek
religijne malowidło
tworzy plechy
atleta, mocarz
7
pieśń na cześć
dział firmy
„liście" sosny / ma immunitet
8
kwaśny jak ... / końska karma
zespół rockowy
loggia w bloku
ma symbol Al
zwid
2
kapot silnika
grząski teren
słowo do słuchawki
błazen w talii
tytuł para Anglii
ptasi przełyk
zrzut wojska
kulista narośl
rodzaj układanki
dzielnica Gdańska
5
wybryk, wyskok / grecki ser
futerał na telefon
poganiał chłopów
dźwig portowy
głos Carrerasa
lampa błyskowa
4
3
kształt sprężyny
nowinka techniki
bankowe okienko
obowiązek muzułmanina
jeżdżąca Ibiza
zbożowe odpady
miejsce urodzenia Chrystusa / ludożerca
chroni żeglarza
symbol pożaru
na garnitury
rumuński dżip / trudność
niejeden na fiszce
ma ciupagę
głos kobiecy
wrzucany do pieca
upał, żar / zamiłowanie
np. Podhale
1
mniej niż gatunek
pokrywa dach
pokuta
regionalnie ziemniak
pełen zboża / bukiet
szybka karetka
baken, pława
dawniej odwrotna strona
broń szermierza
zakres zjawiska
przed betą
szkic o sztuce
bagienna mgła
ssak z Peru
w ogrodzie
6

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl c62243759f

REKLAMA

Idziesz tam, gdzie chcesz – pewnie, swobodnie, także po zapadnięciu zmroku!

Nie rezygnuj z aktywności i ciesz się swobodą ruchu – w domu, na spacerze i podczas zakupów. Poczuj się pewnie na każdym kroku, bez oglądania się na innych!

Luminex Stabilo – laska, która świeci i pozwala wezwać pomoc







Spacer do sklepu, wizyta w przychodni, wieczorne odwiedziny u sąsiadki – **z Luminex Stabilo pójdziesz wszędzie** bez lęku, że noga się omsknie albo zabraknie Ci oparcia.

Zwykła laska ma jedną wadę: odstawiona na chwilę, upada na podłogę, a Ty musisz się po nią schylać. **Luminex Stabilo stoi sama obok Ciebie**. Zawsze masz ją pod ręką, **a dłonie wolne** – do otwarcia drzwi, wyjęcia portmonetki czy spakowania zakupów. **Smycz na nadgarstek** dodatkowo zabezpieczy laskę przed upuszczeniem.



3-punktowa stopka z gumowymi antypoślizgowymi końcówkami gwarantuje pewny krok. **Obraca się o 360°** i dopasowuje do nierówności chodnika czy trawnika. Nie ślizga się, nie zapada, nie chwieje. Laska ma dodatkową **składaną rączkę.** Chwytasz obie i podnosisz się spokojnie, bez szarpania i bez wołania domowników. Wstawanie z fotela, sofy czy łóżka przestaje być problemem!

Wbudowana **lampka LED** oświetli drogę po zmroku i ułatwi stawianie kroków. A gdy coś Cię zaniepokoi, wystarczy nacisnąć przycisk: **głośny alarm zwróci uwagę otoczenia**, pozwoli wezwać pomoc i może odstraszyć intruza – zarówno na ulicy, jak i w domu.

Dzięki **regulowanej wysokości** z blokadą dopasujesz laskę idealnie do siebie. Po złożeniu zmieści się do torebki, bagażnika czy szuflady.

Chodzik Senior Walk – niezawodne oparcie na każdym kroku

PEWNY KAŻDY KROK

Poczuj się pewnie i załatwiaj wszystkie sprawunki! Chodzik zapewni Ci równowagę, stabilne podparcie i pewność, że w każdej chwili masz się czego złapać.

Idziesz pewnie i naturalnie, bez zatrzymywania się. Dzięki **przegubowemu mechanizmowi** obie strony chodzika poruszają się niezależnie od siebie: przesuwasz jedną, potem drugą, **bez podnoszenia chodzika** i tracenia sił. Blokada mechanizmu składania zwiększa stabilność podparcia i nie pozwoli, by chodzik złożył się podczas użytkowania.

Antypoślizgowe gumowe nóżki mocno trzymają się podłoża, a **miękkie piankowe uchwyty** nie obcierają dłoni, nawet podczas dłuższego spaceru. Chodzik odciąża nogi i pomaga w chodzeniu, staniu, a także w rehabilitacji.

Z tym chodzikiem przejdziesz z sypialni do kuchni, pójdziesz na spacer po osiedlu czy do przychodni. Bez czekania, aż ktoś będzie miał czas, i **bez poczucia, że jesteś dla kogoś ciężarem.** To rozwiązanie dla każdego, kto z wiekiem, po chorobie lub kontuzji chce poruszać się swobodnie.

Chodzik ma **regulację wysokości 80-98 cm** – łatwo dopasujesz go do swojego wzrostu. Dzięki temu chodzenie jest komfortowe, ręce układają się naturalnie, a plecy pozostają proste. Lekka, aluminiowa rama **waży tylko 2,2 kg**, więc chodzik łatwo przenieść, a po złożeniu zmieści się pod łóżkiem lub w bagażniku.

ZAMÓW ZA:
249 zł

- **Mechanizm przegubowy**
- **Blokada bezpieczeństwa**
- **Regulowana wysokość 80-98 cm**
- **Lekka aluminiowa rama**





Laska Luminex Stabilo **127 zł**

Chodzik Senior Walk **249 zł**

LUB

ZESTAW
laska Luminex Stabilo + chodzik Senior Walk
269 zł

ZA OBA PRODUKTY RAZEM ZAPŁACISZ MNIEJ!

42 300 35 56

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.
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/.

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.

16 XI PONIEDZIAŁEK

„Ty masz wytrwałość, i zniosłeś cierpienie dla imienia mego (...). Ale mam przeciw tobie to, że odstąpiłeś od twej pierwotnej miłości” Ap 2, 2-4



Można być wiernym, wytrwałym, znosić cierpienie. Ale zagrożeniem dla wiary jest nie tylko odejście od Boga, ale też pozostanie przy Nim… bez miłości. Jezus nie pyta „Czy jeszcze Mnie kochasz?”.

Patronka dnia: NMP Ostrobramska. Kult Maryi z Ostrej Bramy sięga II poł. XVII w. Mieszkańcy wierzyli, że udane obrony Wilna zawdzięczają Jej opiece.

17 XI WTOREK

„(...) Zacheuszu, zejdź prędko, albowiem dziś muszę się zatrzymać w twoim domu” Łk 19, 5

Zacheusz wszedł na drzewo, by zobaczyć Jezusa. A On powiedział do niego: „Dziś muszę się zatrzymać w twoim domu”, choć znał jego nieuczciwość, słabości i pogmatwaną historię. I właśnie to spotkanie odmieniło życie celnika. To jedna z najpiękniejszych prawd Ewangelii: Bóg nie czeka, aż staniesz się doskonały, żeby cię pokochać.



MODLITWA DO ŚW. ELŻBIETY WĘGIERSKIEJ

Patronka dnia: święta Elżbieta Węgierska. Księżna. Po śmierci męża oddała się dzieciom, modlitwie, pokucie. Ufundowała szpital, sama w nim posługiwała, żyła w ubóstwie.

Dobry Boże, dzięki Twej łasce św. Elżbieta wśród bogactw i uciech światowych zajaśniała blaskiem niezwykłej świętości; spraw za jej wstawiennictwem, byśmy zwyciężyli pokusy i gorliwie dążyli do świętości, jak nam nakazałeś. Amen.

18 XI ŚRODA

„Chwalcie Go dźwiękiem rogu, chwalcie na harfie i cytrze (...)” Ps 150, 3-4

Róg, harfa, cytra, bęben, flet, a nawet taniec! Uwielbienie Boga nie musi być ciche, poważne i pełne skupienia. Może być głośne, spontaniczne. Bo przecież wiara nie jest zaproszeniem do smutku, lecz do życia w całej jego pełni! A nam łatwo przychodzi opowiadać Bogu o problemach, a rzadko dzielimy się z Nim radością. A wdzięczność również jest modlitwą.

Patronka dnia: błogosławiona Karolina Kózkówna. 16-latka ze wsi Zabawa, zginęła z rąk carskiego żołnierza, broniąc swego dziewictwa.



19 XI CZWARTEK

„(...) Przestań płakać! Oto zwyciężył Lew z pokolenia Judy (...)»” Ap 5, 5

„Przestań płakać!” te słowa brzmią niemal jak rozkaz skierowany do człowieka, który stracił nadzieję. Święty Jan Ewangelista płacze, ponieważ nikt nie potrafi otworzyć tajemniczej księgi, symbolizującej Boży plan wobec świata i historii. Wtedy słyszy niezwykłą wiadomość: „Zwyciężył Lew z pokolenia Judy!”. Tym Lwem jest Jezus Chrystus.

Patronka dnia: błogosławiona Salomea. Wyszła za węgierskiego księcia i złożyli śluby czystości. Jej brat, Bolesław Wstydliwy, poślubił Kingę, przyszłą świętą.



Z Hollywood do slumsów



Scott Neeson, szef wytwórni filmowej w Hollywood, miał wszystko. Podczas urlopu w Kambodży ujrzał bezdomne dzieci grzebiące w śmieciach, by przeżyć kolejny dzień. To nim wstrząsnęło. Sprzedał majątek i założył Cambodian Children's Fund – organizację, która zapewnia dzieciom edukację, opiekę zdrowotną, bezpieczny dom. Scott żyje wśród nich w Kambodży i nie tęskni za Hollywood. – Tu mam coś znacznie ważniejszego – sens – mówi.

Fot.: Adobe Stock (2), arch./123RF/Picsel, Wikipedia.org, Franciszkanie.pl, arch. Sanktuarium bł. Karoliny Kózkówny w Zabawie, www.kalinowski.malopolska.pl, YouTube.com/A Word From Scott Neeson

eprasa.pl c62243759f



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



20 XI PIĄTEK

„(...) Mój dom będzie domem modlitwy, a wy uczyniliście go jaskinią zbójców” Łk 19, 45-46

Jezus, który uzdrawia chorych, przebacza grzesznikom i błogosławi dzieci, zaczyna przewracać stoły i wyrzucać ludzi ze świątyni. Dlaczego? Bo miejsce spotkania z Bogiem stało się miejscem handlu. To, co miało być święte, podporządkowano interesom człowieka. Ale tu chodzi o coś więcej – jak mówi św. Paweł, każdy z nas jest świątynią Ducha Świętego. I w naszym sercu mogą pojawić się stoliki, które Jezus chciałby poprzewracać. Stoliki pychy, egoizmu, zazdrości, nieuczciwości lub religijności, w której bardziej liczą się pozory niż prawdziwa relacja z Bogiem.



Patron dnia: święty Rafał Kalinowski. Budowniczy kolei. Brał udział w powstaniu styczniowym. Wyrok śmierci zamieniono na katorgę na Syberii. Do karmelitów wstąpił, gdy miał 42 lata.

21 XI SOBOTA

„Nasz Zbawiciel, Jezus Chrystus, śmierć zwyciężył, a na życie rzucił światło przez Ewangelię” 2 Tm 1, 10

Od wieków człowiek próbuje oswoić śmierć. Buduje pomniki, pisze testamenty, zostawia po sobie dzieła, pragnie przetrwać w pamięci następnych pokoleń. Ale żadne ludzkie osiągnięcie nie odpowiada na najważniejsze pytanie: co będzie ze mną, gdy skończy się moje ziemskie życie? Św. Paweł ogłasza: Jezus zwyciężył śmierć i otworzył drogę do życia wiecznego. Chrześcijańska nadzieja nie polega na przekonaniu, że jakoś to będzie. Opiera się na wydarzeniu, które odmieniło losy świata. Grób Jezusa jest pusty, by nasze groby nie były końcem naszej historii.



Uroczystość Ofiarowania Najświętszej Maryi Panny. Gdy Matka Boża miała kilka lat, została przez rodziców oddana na służbę do świątyni w Jerozolimie. Spędziła tam 12 lat.

22 XI NIEDZIELA



„Bo byłem głodny, a daliście Mi jeść”

„Gdy Syn Człowieczy przyjdzie w swej chwale, (...) oddzieli jednych ludzi od drugich (...). Wtedy odezwie się Król do tych po prawej stronie: Pójdźcie, błogosławieni u Ojca mojego, weźcie w posiadanie królestwo (...)! Bo byłem głodny, a daliście Mi jeść; byłem spragniony, a daliście Mi pić; byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie; byłem nagi, a przyodzialiście Mnie; (...)” Mt 25, 31-4

Izabela Waszkiewicz: W opisie Sądu Ostatecznego Jezus nie zapyta o wielkie czyny, ale o to, czy daliśmy drugiemu chleb, ubranie...

Ks. Przemysław Kawecki: Katechizm podpowiada, że nasz stosunek do bliźniego ujawnia, czy przyjęliśmy, czy odrzuciliśmy Bożą łaskę i miłość. Można znać Ewangelię, a nie pozwolić, żeby zmieniła sposób, w jaki patrzę na człowieka. Jezus mówi: uważaj, bo te dwa światy nie są od siebie oddzielone.

Czyli na sądzie Jezus nie zapyta, ile razy byliśmy na Mszy, tylko czy daliśmy komuś jeść? Nie przeciwstawiałbym jednego drugiemu. Eucharystia ma mnie nauczyć rozpoznawać Chrystusa także poza kościołem. Ten sam Jezus, którego adoruję w Hostii, mówi: „Byłem głodny”, „byłem chory”, „byłem przybyszem”. Problem zaczyna się wtedy, gdy nasza religijność kończy się z wyjściem z kościoła. Pomoc okazana głodnym, bezdomnym, uwięzionym, przybyszom jest pomocą okazaną Chrystusowi, który utożsamia się z najmniejszymi. Chrześcijaństwo nie polega tylko na tym, żebym powiedział Bogu: „kocham Cię”. Bóg odpowiada: „Dobrze. A teraz pokaż mi, jak kochasz człowieka, którego postawiłem obok ciebie”.

Może więc wystarczy być dobrym człowiekiem – po co wtedy wiara, Kościół, sakramenty? Nie kupujemy zbawienia dobrymi uczynkami. Chrześcijaństwo to nie system punktowy: pięć wizyt u chorego, trzy jałmużny i mamy bilet do nieba. Zbawienie jest łaską. Ale łaska, która dotknęła człowieka, zaczyna przemieniać jego życie. Miłość staje się widzialna. Uczynki nie zastępują wiary. One pokazują, czy wiara rzeczywiście żyje.

eprasa.pl c62243759f

Nigdy o nim nie mówiła

Odegrał ważną rolę w jej życiu, ale nie utrzymywał z nią kontaktu...



Anna German była wysoką kobietą. Mówiła, że to dlatego, by być bliżej Boga.



Jej liryczny sopran często porównywano do anielskiego śpiewu.

Synek Zbigniew junior był dla niej całym światem.

Nie pamiętała swego taty. Jego twarzy, oczu, głosu, dotyku. Anna German (†46) miała zaledwie roczek, gdy w 1937 roku Eugeniusz German został aresztowany przez sowieckie NKWD pod zarzutem szpiegostwa. Rok później go rozstrzelano. Irma, mama Ani, jeszcze długo wierzyła, że pewnego dnia wróci. Ona również, jako żona wroga ludu, w każdej chwili mogła spodziewać się najgorszego. Dodatkowym obciążeniem był fakt, że rodzina wywodziła się ze wspólnoty holenderskich menonitów, którzy kilka pokoleń wcześniej, prześladowani w Niderlandach, wyemigrowali do carskiej Rosji. Nietrudno było więc wplątać ją w szpiegostwo.

Zerwane więzi

Wojenne losy zagnały Irmę z małą Anią do położonej w Kirgizji Orłowki. Irma podjęła tam pracę nauczycielki w miejscowej szkole. Uczył w niej również urodzony w Stanisławowie Herman Berner. Szybko się zaprzyjaźnili i szybko pobrali. Obojgu w ten sposób o wiele łatwiej było żyć na zesłaniu. Kiedy rozeszły się wieści, że w Rosji tworzy się polskie wojsko, Herman pojechał zaciągnąć się do armii. Przez lata krążyły różne opowieści na temat jego dalszych losów. Jedna z nich mówiła, że zginął w bitwie pod Lenino w październiku 1943 roku.

Ale Herman Berner przeżył wojnę i w mundurze oficera I Armii Wojska dotarł do kraju. I to dzięki niemu Irma z Anią wydostały się z ZSRR. Miały do tego prawo jako rodzina polskiego obywatela, w przeciwnym razie urodzone w ZSRR musiałyby tam pozostać na zawsze. Kiedy przyjechały do Polski, całą trójką zamieszkali w Nowej Rudzie na Dolnym Śląsku. Berner pozostał w wojsku. Szybko wyjechał za granicę. Jako oficer polskiego wywiadu realizował misje w Paryżu, Rzymie, Mediolanie i Genewie. Rodzina pozostała w Polsce. Ale w tym miejscu drogi Irmy, Ani i Hermana Bernera definitywnie się rozeszły. Po powrocie do kraju Herman zmienił tożsamość: przyjął nazwisko Henryk Krzeczkowski i pod nim jest dziś znany. Był tłumaczem, pisarzem, znaną postacią warszawskiego środowiska intelektualnego. Henryk Krzeczkowski i Irma Berner prawdopodobnie nigdy się nie rozwiedli. Ona do końca życia zachowała jego nazwisko, choć nie utrzymywali żadnych kontaktów.

Zmieniona tożsamość

O ile Irma mogła nie wiedzieć, jak się nazywa i gdzie mieszka jej mąż, o tyle w jego przypadku trudno sobie wyobrazić, by nie słyszał o wielkiej karierze Anny German, którą poznał przecież jako małą dziewczynkę i która, zgodnie ze wszystkimi dokumentami, była przecież jego pasierbicą. Nie był na jej ślubie ze Zbigniewem Tucholskim, nie poznał ich syna. Czy zmiana tożsamości to świadoma decyzja zniknięcia z ich życia? Czy powodem była jakaś inna ważna decyzja? Tego zapewne nigdy się już nie dowiemy.

Urodzony w żydowskiej rodzinie Herman/Henryk pod koniec życia przyjął chrzest i został katolikiem. Zmarł w grudniu 1985 roku. Zgodnie ze swoją wolą został pochowany na cmentarzu benedyktynów przy opactwie w Tyńcu. Anna German zmarła w sierpniu 1982 roku w wieku zaledwie 46 lat – przegrała walkę z nowotworem kości. Była bardzo wierząca. Irma żyła najdłużej: odeszła w 2007 roku. TP

Fot.: PAP, Forum (2)

eprasa.pl c62243759f



Papież odwiedził biedną parafię na obrzeżach Montevideo.

Leon XIV gorąco witany w Ameryce Południowej.

Czuję się tu jak w domu

Ojciec Święty przebywa w Ameryce Południowej – w Urugwaju odwiedził biedną dzielnicę i znalazł czas na grilla, a w Argentynie spotkał się z krewnymi papieża Franciszka.

Ta papieska pielgrzymka jest wyjątkowa – Leon XIV z wielką radością udał się do Ameryki Południowej, tak bliskiej jego sercu, ponieważ dwie dekady spędził w Peru. Ojciec Święty dobrze zna realia życia, radości i bolączki mieszkańców tego regionu. – Patrząc na was, czuję się tu jak w domu – powiedział wzruszony podczas wizyty w biednej dzielnicy Casavalle położonej na obrzeżach stolicy Urugwaju – Montevideo.

Gdy jeszcze jako ojciec Robert Prevost posługiwał w Peru, chętnie odwiedzał ubogich i starał się nieść im wszelką potrzebną pomoc, duchową i materialną. Dlatego ludzie, którzy na co dzień borykają się z biedą, są mu tak drodzy i bliscy. Leon XIV wyraził radość z faktu, że w ramach akcji pomocowych w Casavalle są budowane domy dla rodzin w trudnej sytuacji materialnej, ale zwrócił też uwagę na szerzącą się przemoc. – Nie możemy przechodzić obojętnie wobec faktu, że w Urugwaju są dzieci, które nie chodzą do szkoły z obawy, że mogą z niej nie wrócić. Nie możemy zagłuszać własnego sumienia, widząc, że matce brakuje środków, aby nakarmić swoje dzieci – wołał poruszony do głębi Ojciec Święty.

„Nie możemy zagłuszać własnego sumienia”

Ponieważ parafia, którą odwiedził, ma za patronkę Matkę Bożą z Guadalupe, Leon XIV, oddany czciciel Maryi, wyznał, że darzy Ją szczególną miłością i że w dniu Jej święta otrzymał święcenia biskupie.

Z kolei podczas czuwania na stadionie papież był zbudowany entuzjazmem młodych i ich gorącą wiarą. – Być może są ludzie, którzy nigdy z własnej inicjatywy nie otworzą Biblii, którzy od lat nie przekroczyli progu kościoła albo nawet nie potrafią powiedzieć, czy wierzą w Boga – mówił Leon XIV. – Jednak gdy będą patrzeć na was, może obudzić się w nich pragnienie i poszukiwanie Boga, mogą odkryć, że warto zaryzykować całe swoje życie – powiedział.

Chociaż plan wizyty głowy Kościoła był bardzo napięty, papież znalazł czas na tradycyjne „asado”, czyli południowoamerykański grill. Spotkanie odbyło się poza oficjalnym protokołem, a zdjęcie Ojca Świętego w białej sutannie z kawałkiem pieczonego mięsa obiegło internet.

Z Urugwaju Leon XIV udał się do Argentyny – ojczyzny swego poprzednika, Franciszka. – Odwiedzam jego kraj, do którego on nie mógł się udać – mówił Leon XIV dziennikarzom na pokładzie samolotu. Podczas pobytu w Argentynie kilka razy wspominał Franciszka. Zatrzymał się na modlitwie przed tablicą upamiętniającą Jorge Maria Bergoglia. Została wmurowana w katedrze w Buenos Aires, którego przez siedem lat był arcybiskupem. Leon XIV zaprosił tam krewnych Franciszka – jego siostrzeńców i bratanków wraz z ich dziećmi. Chwilę trwali na wspólnej modlitwie, a potem wręczyli papieżowi kwiat, który szczególnie ukochał ich krewny – białą różę oznaczającą opiekę św. Tereski od Dzieciątka Jezus. – Ojcze Święty Leonie XIV, ta biała róża, tak wiele znacząca dla naszego ukochanego wujka Franciszka, trafia dziś w Twoje ręce jako skromny znak miłości, wiary i ciągłości – napisali w dedykacji, którą papież przyjął z radością.



Przed tablicą upamiętniającą papieża Franciszka z jego krewnymi.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Nie ulegajcie głosom, które powtarzają, że rodzina chrześcijańska jest już przeżytkiem. Przeciwnie, dziś bardziej niż kiedykolwiek pozostaje ona filarem pośród tak wielu niepewności naszej epoki”

Fot.: East News (3)

eprasa.pl c62243759f

Święty, który zadziwił cały świat!

Ojciec Pio z Pietrelciny bywa nazywany świętym rodem ze średniowiecza, dzięki niepojętemu Boskiemu planowi żyjącym w XX wieku. Jeszcze nie tak dawno temu przebywał między nami człowiek, który czytał w myślach, przewidywał przyszłość, potrafił być w dwóch miejscach naraz, a na rękach miał stygmaty Męki Pańskiej!

Św. Ojciec Pio to postać fascynująca i tajemnicza, która do dziś inspiruje katolików na całym świecie. Urodził się w ubogiej rodzinie w małej włoskiej wiosce **Pietrelcina**. Jeszcze będąc dzieckiem, zdecydował się na życie zakonne w ciszy i oddaleniu od świata. Bóg sam zaopatrzył go w Swoje dary, które sprawiły, że **jego wyjątkowa duchowość i nadprzyrodzone zdolności** – zupełnie jak z innej epoki – **przyciągały do klasztoru w San Giovanni Rotondo pielgrzymów ze wszystkich stron globu.**

Dzięki swojej przenikliwości potrafił zajrzeć w głąb ludzkiej duszy i uwolnić człowieka od wieloletnich utrapień i przywiązania do grzechu. **Leczył choroby dotknięciem ręki,** a nawet **wskrzeszał zmarłych!** Nawracał zatwardziałych ateistów, a dzięki **zdolności bilokacji** towarzyszył prześladowanym katolikom w krajach komunistycznych, nie opuszczając jednocześnie swojego konwentu!

Te wielkie dary były dla niego także doświadczeniem i udręką, które św. Ojciec Pio znosił dzielnie z miłości do Boga. Przez większość swojego życia był **atakowany przez demony.** Lista jego chorób wydłużała się z każdym rokiem. Wreszcie **stygmaty,** czyli widzialny znak ran zadanych Jezusowi na Krzyżu, **przez pięćdziesiąt lat sprawiały mu ogromny ból** i trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Książka ***Święty Ojciec Pio. Cudotwórca pośród nas*** przedstawia w ciekawy sposób życie, cuda i modlitwy za wstawiennictwem **jednego z najsłynniejszych świętych XX wieku.** Człowieka, którego grób jest trzecim – po Rzymie i Ziemi Świętej – celem pielgrzymek na świecie!

Święty Ojciec Pio | Cudotwórca pośród nas

Masz poważny problem?

Czujesz się zagubiony w świecie?

Pragniesz wymodlić łaskę u Pana Boga?

Pozyskaj potężnego sojusznika, który jest już duchowym przewodnikiem i wspomożycielem milionów ludzi. Wsłuchaj się w przesłanie Bożego człowieka, który podczas swego ziemskiego życia:

- potrafił czytać w duszach i znał treść listów, nie otwierając koperty
- lewitował i przebywał w wielu miejscach jednocześnie
- przewidział wybór Karola Wojtyły na papieża
- uzdrawiał nieuleczalnie chorych





Odbierz pasjonującą książkę ***Święty Ojciec Pio. Cudotwórca pośród nas***. Poznasz dzięki niej **życie i cuda** świętego stygmatyka oraz fragmenty z jego osobistego dziennika i listów. Przeczytasz w niej także **świadectwa o niezwykłych uzdrowieniach** za jego wstawiennictwem... Wartość książki – 12 zł.

Nie znajdziesz jej w księgarniach – możesz ją otrzymać tylko teraz, w sposób opisany poniżej.



W prezencie dostaniesz również **poświęcony, pachnący kwiatami różaniec** z wizerunkiem św. Ojca Pio oraz **obrazek z relikwią Świętego.**

Odbierz książkę już teraz!

zadzwoń:
12 423 44 23
i podaj swoje dane kontaktowe oraz kod: **03 53 33**

lub

wyślij SMS
o treści **35333** pod nr:
721 232 423
(koszt zwykłego SMS-a)

eprasa.pl c62243759f