

GRAŻYNA TORBICKA

Koniec z domysłami, ucięła wszystkie spekulacje



ANNA KARWAN

Gorące modlitwy zostały wysłuchane

DOBRY TYDZIEŃ

DO… TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 37 Cena 3,99 zł

7 września 2026 r. (w tym 8% VAT)



Paweł Małaszyński

MA SWOJĄ BEZPIECZNĄ PRZYSTAŃ

Ewa Chodakowska

To naprawdę ostateczna decyzja?

ANDRZEJ MŁYNARCZYK

O Bogu mówi otwarcie i z dumą

Jak dobrze, że postawiła na swoim

ROKSANA WĘGIEL

5 stron krzyżówek

Piękna nasza Polska cała



Przebojowe Opole



Czas na ziemniaki!

ZDROWIE

►WEŹ POD LUPĘ CODZIENNE NAWYKI. SPRAWDŹ, CZY WSZYSTKIE CI SŁUŻĄ

► Tofu – naturalny sprzymierzeniec w walce z objawami menopauzy

► Proste ćwiczenia na złagodzenie bólu w krzyżu

ISSN 2391-7210

9 772391 721604 37

Numer w sprzedaży do: 13.09.2026

NOWOŚĆ!

REKLAMA

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

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

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



LETNIA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

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

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

Mały rozmiar, potężna moc

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

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

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



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



Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

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

Koniec z męczącym piłowaniem

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

Cięcie nigdy nie było tak proste!

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

Wszystko, czego potrzebujesz do pracy, OTRZYMASZ W ZESTAWIE!

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



Zadzwoń

a WoodRaptor PRO „zrobi robotę" za Ciebie!

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

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

61 300 33 97

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

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



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



Od lat uchodzą za jedno z najbardziej stabilnych małżeństw w polskim show-biznesie.

Grażyna i Adam Torbiccy
Z miłością i klasą



Razem wybrali się na kameralny recital fortepianowy.

Znów pokazali się razem i skutecznie ucięli spekulacje na swój temat. Grażyna Torbicka (67) i jej ukochany mąż, profesor Adam Torbicki (73), tym razem wybrali się na kameralny recital fortepianowy w warszawskich Łazienkach Królewskich, a konkretnie do Pałacu na Wyspie. Wieczór odbył się w ramach VIII Festiwalu Romantycznych Kompozycji „Elsner i jego następcy" i miał zdecydowanie bardziej kulturalny niż celebrycki charakter – dokładnie taki, jaki dziennikarka wybiera od lat, stroniąc od typowych „ścianek".

Szafirowe gody

Choć są razem od ponad czterech dekad, co jakiś czas powracają plotki o rzekomym kryzysie. Tymczasem ich wspólne wyjście mówiło samo za siebie. Spokojni, uśmiechnięci i zgodni, wyglądali na parę, która po prostu dobrze czuje się w swoim towarzystwie. W 2026 roku świętują 45. rocznicę ślubu i niezmiennie uchodzą za jedno z najbardziej stabilnych małżeństw w polskim show-biznesie. Trudno nie odnieść wrażenia, że medialne doniesienia są tu wyłącznie echem domysłów, a nie realnych problemów.

Nie zabrakło też klasy, z której Grażyna Torbicka jest znana od lat. Tym razem postawiła na czekoladowo-brązową sukienkę z bufiastymi rękawami i efektownym wycięciem na plecach. Całość uzupełniła skórzanymi szpilkami oraz plecioną kopertówką. Prof. Adam Torbicki dotrzymywał jej kroku w ciemnym garniturze i błękitnej koszuli w paski, idealnie wpisując się w elegancki klimat wydarzenia.

Jeśli ktoś liczył na potwierdzenie sensacyjnych teorii, obszedł się smakiem. Ten wieczór był pełen miłości i klasy.



Sukienka z bufiastymi rękawami i wycięciem na plecach to było coś!

Fot. na okładce: East News, Akpa (2), PAP, Reporter (2), House of Food, Jarosław Mąkowski

Marta Nawrocka
Nie bójmy się zostać matkami!

Małżonka prezydenta Marta Nawrocka (40) wzięła udział w wydarzeniu Przyszłość.pl organizowanym w rezydencji Prezydenta RP w Juracie. Pierwsza Dama spotkała się z młodzieżą. – Młodzi ludzie, wspaniała energia i świetna atmosfera. Drugi dzień rozpoczęłyśmy od rozmowy przy matchy o Polsce z kobiecej perspektywy – pisała na Instagramie. „Nie bójmy się zostać matkami!" – zachęcała młode kobiety.



SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Nigdy nie rezygnuj z marzenia, tylko dlatego, że zrealizowanie go wymaga czasu. Czas i tak upłynie."

Earl Nightingale

Fot.: Akpa, Alicja Stefaniuk/Instagram.com/marta_nawrocka_

Ewa Chodakowska

Czy to już ko

W niełatwym czasie szuka siły w swoich życiowych wartościach.

Wkrótce świętowaliby 13. rocznicę ślubu. Jednak zamiast tego ogłosili, że się rozstają. Czy to definitywny koniec tego małżeństwa?

Nigdy nie ukrywała, że wiara jest niezwykle ważną częścią jej życia. Ewa Chodakowska (44) mówiła, że jest osobą wierzącą i praktykującą, chodzi do kościoła i dlatego zależało jej na ślubie przed Bogiem. 25 września obchodziłaby 13. rocznicę małżeństwa z Lefterisem Kavoukisem (51). Jednak, nieoczekiwanie, trenerka ogłosiła, że rozstaje się z mężem.

„Wiara przekazała mi wspaniałe wartości, których trzymam się do dziś"

Daliśmy sobie wszystko

„Po 17 wspólnych latach podjęliśmy decyzję o zakończeniu naszego małżeństwa" – napisała na Instagramie. „Niełatwo zamknąć tak ważną część życia w kilku zdaniach... Przez te wszystkie lata byliśmy dla siebie miłością, rodziną, przyjaciółmi i partnerami w budowaniu wspólnego świata. Daliśmy sobie wszystko, co mieliśmy do zaoferowania. Przeżyliśmy razem wiele pięknych chwil, odnieśliśmy wiele sukcesów i stworzyliśmy coś, z czego oboje jesteśmy dumni" – kontynuowała Ewa Chodakowska.

Nie ma osób trzecich

Zatem co takiego się wydarzyło, że para postanowiła się rozstać? Na pewno nie chodzi o trudne i bolesne zranienia. W oświadczeniu padły bowiem szczere zapewnienia, że nie chodzi o zdradę, osoby trzeciej ani różnice dotyczące rodzicielstwa. Nie ma tutaj winnego ani ofiary" – napisała trenerka.

Jako powód Ewa Chodakowska podała aktywność zawodową, która zbyt mocno pochłonęła codzienność jej oraz męża. „Z czasem praca zajęła w naszym życiu zbyt dużo miejsca. Zdominowała wszystkie nasze płaszczyzny. Próbowaliśmy na nowo poukładać naszą codzienność, ale zrozumieliśmy, że inaczej wyobrażamy sobie jej dalszy kształt" – oświadczyła. – Nadal kocham swoją pracę. Tylko już nie chcę,



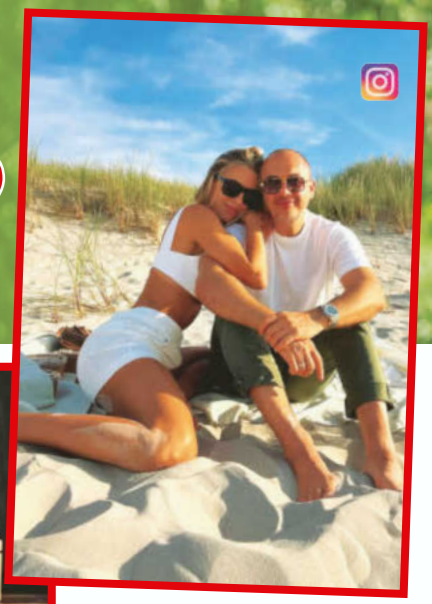
Przez lata dawała z siebie wszystko. Dziś chce zwolnić tempo.

CIEPŁO NA SERCU

Chodzę do kościoła po to, by spotkać się z Bogiem – mówi trenerka Polek. – Msza jest dla mnie zawsze okazją do zatrzymania się i refleksji. Za każdym razem, gdy wychodzę z kościoła, jest mi dobrze i czuję ciepło na sercu.

Fot.: Akpa, East News (2), Facebook.com/Ewa Chodakowska, Instagram.com/chodakowskaewa (3)

niec?



Jeszcze rok temu celebrowali wspólną rocznicę nad Bałtykiem…



Pobrali się 13 lat temu w kościele dominikanów na warszawskim Służewie.

żeby była całym moim życiem – wyznała w innym miejscu.

Czy jest jeszcze nadzieja?

Dla osoby tak bardzo związanej z wiarą zakończenie sakramentalnego małżeństwa nie jest decyzją łatwą. Jej fani pamiętają też, jak jeszcze całkiem niedawno mówiła o mężu z ogromną czułością. Z okazji jego 50. urodzin, czyli zaledwie rok temu, wymieniła rzeczy, za które go kocha. We wpisie doceniała jego niezliczone zwyczajne gesty. Choćby to, że na podróże zabiera dla niej zapasowy T-shirt do spania, oddaje jej ładowarkę i pomaga znaleźć rzeczy, które ona gdzieś zapodzieje. Wymowne są dziś jednak inne jej słowa. Chwaliła Lefterisa za to, że to on zawsze pierwszy wyciąga rękę do zgody...

W oświadczeniu nie padło słowo: rozwód. Para rozstaje się. Separacja nie musi oznaczać ostatecznego końca małżeństwa. Ewa Chodakowska podkreśla, że na dziś drogi jej i męża się rozchodzą, ale pozostają w przyjaźni i szacunku. „Jesteśmy dwojgiem ludzi, którzy z ogromną wdzięcznością patrzą na wspólne lata i z miłością, przyjaźnią oraz wzajemnym szacunkiem pozwalają sobie pójść dalej osobnymi drogami" – podkreśliła.

Ponadto Ewę i Lefterisa nadal łączy wspólny biznes, który budowali przez tyle lat. Być może czas i przestrzeń, które sobie teraz dadzą, rozłąka i modlitwa, pozwolą inaczej, z dystansem, spojrzeć na siebie i swoje małżeństwo. W końcu wiara, która jest tak ważna dla Ewy Chodakowskiej, nigdy nie pozwala tracić nadziei...



Chętnie włącza się w akcje dobroczynne. Na aukcję Omeny Mensah i jej męża przyjechała sama.

Nina Sojka

Pójdzie w ślady dziadka?



Ta 14-latka to Nina, wnuczka zmarłego przed rokiem Stanisława Soyki (†66). Do tej pory żyła z dala od blasku fleszy, chroniona przez dbającego o prywatność rodziny dziadka. Wyszła jednak z cienia podczas Top of the Top Sopot Festival, by wziąć udział w wyjątkowym koncercie poświęconym pamięci artysty. Wykonaniem utworu „Są na tym świecie rzeczy" oczarowała publiczność. Nastolatka ma już za sobą naukę w klasie fortepianu, jednak pytana, czy pójdzie w ślady dziadka, odpowiada skromnie: – Kiedyś było takie marzenie, aczkolwiek odsuwam się troszkę od tego. Nie wiem, co pokaże czas! – wyznała po występie.

Jacek Koman

Od lat z dala od ojczyzny



Jacek Koman to jeden z tych aktorów, którzy wiedzą, że sukces trzeba go wypracować cierpliwością i uporem. Aktor, który świętuje 70. urodziny, od lat mieszka w Australii. – Była magnesem, który przyciągał swoją egzotyką i czymś niewiadomym – tłumaczy. Świat usłyszał o nim dzięki „Moulin Rouge", gdzie u boku Nicole Kidman brawurowo wykonał „El Tango de Roxanne". Prywatnie od lat jest związany z australijską aktorką Catherine McClements, z którą ma dwoje dzieci. Choć bywa w Polsce, gdzie gra w filmach i serialach, jego miejscem pozostaje Australia i stuletni dom, gdzie czuje się najlepiej.

Barbara Bursztynowicz

Upadek mógł się źle skończyć



Jeden nieuważny krok i bolesny finał. Barbara Bursztynowicz (72) podczas spaceru potknęła się i z impetem uderzyła głową o chodnik, mocno rozcinając łuk brwiowy. Na szczęście był z nią mąż i ich przyjaciółka. Jacek Bursztynowicz próbował szukać pomocy w pobliskim gabinecie stomatologicznym, ale odmówiono im jej. Gdy w końcu poszkodowana trafiła do lekarza, okazało się, że rana wymaga szycia. Niestety, aktorkę niemiło zaskoczyło to, jak na jej upadek zareagowali przechodnie. – Przechodziło mnóstwo osób obok. Nikt się nie zatrzymał. Żeby choć zapytać, czy może pomóc – mówi, nie kryjąc zawodu.

Paweł Małaszyński

Żona skleja jego

Nauczyłem się, że warto mówić o swoich emocjach i nie zawsze trzeba ze wszystkim radzić sobie samemu – wyznaje.



Są razem od ponad trzech dekad i trzymają się z dala od skandali.

Od lat pilnuje swojego życia prywatnego. Paweł Małaszyński (50) nie należy do gwiazd, które chętnie opowiadają o małżeństwie czy osobistych problemach. Tym razem jednak w rozmowie z Plejadą pozwolił sobie na więcej szczerości.

Joanna daje mi spokój i mądrość

Nie ukrywał, że zdarzają się chwile, kiedy jest naprawdę źle. – Miewam czasem takie momenty, kiedy zjeżdżam windą na sam dół. Myślę, że wielu ludzi zna ten stan. I nie ma się czego wstydzić – wyznał. I dodał, kto wyciąga go z takich dołów. – Ja mam ogromne szczęście, bo moje potłuczone serce od lat składa kobieta znacznie lepsza ode mnie pod wieloma względami – moja żona Joanna – powiedział. – Daje mi spokój, mądrość, stałość i poczucie, że nawet kiedy grunt usuwa mi się spod nóg, jest obok ktoś, komu mogę zaufać. Przy niej czuję się potrzebny.

Nie oczekuje jednak od żony, by rozwiązywała wszystkie jego problemy.

– Wiem też, że bliska osoba nie zawsze jest w stanie nam pomóc i nie powinna brać wszystkiego na siebie. Kiedy czuję, że sam sobie z czymś nie poradzę, nie boję się szukać fachowej pomocy – tłumaczył. – Nauczyłem się, że warto mówić o swoich emocjach i nie zawsze trzeba ze wszystkim radzić so-



To Joanna jest jego ostoją, która trwa przy nim i w momentach szczęścia, i tych trudnych.



Maria ma z mamą wyjątkowo bliską więź, ale idzie już swoją drogą.

Martyna Wojciechowska

Myślała, że to jej nie dotknie

To dla matki nie są łatwe chwile. Martyna Wojciechowska (51) przechodzi przez syndrom opuszczonego gniazda, bo jej córka, Marysia (18), wyprowadza się ze względu na studia, które wkrótce rozpocznie w innym mieście. Mama, która wychowywała ją samotnie, bo tata dziewczyny, płetwonurek, Jerzy Błaszczyk, zmarł dekadę temu, nie kryje dumy, ale przyznaje, że pojawiają się również obawy... – Szczerze myślałam, że mnie to nie będzie dotyczyło i że syndrom opuszczonego gniazda to w ogóle jest dla innych, ale nie dla mnie – przyznaje. Teraz dziennikarka sama szuka swojego miejsca w tej nowej rzeczywistości, pamiętając, że miłość rodzicielska oznacza także pozwolenie dziecku, by odważnie poszło własną drogą.

serce

bie samemu.

To bardzo osobiste wyznanie. Joanna Chitruszko jest w jego życiu od ponad trzech dekad. Mieli po 18 lat, kiedy zaczęli razem iść przez życie. W 2002 roku wzięli ślub, a dziś wychowują dwoje nastoletnich dzieci – Jeremiasza i Leę.



Dla ukochanej córki przyszedł na widownię tanecznego show.

Jeszcze sporo przede mną

Aktor nie ukrywa, że 50. urodziny, które świętował pod koniec czerwca, były dla niego przełomowym momentem. – Trochę mnie to przerasta. Pięć i zero. Pytanie tylko, czy dla mnie, czy dla świata – żartował, by zaraz dodać refleksyjnie. – Najbardziej uderza mnie to, jak szybko ucieka czas. Kiedy masz 20 lat, wydaje ci się, że masz go nieskończenie dużo. A potem nagle budzisz się z pięćdziesiątką i rozumiesz, że czas jest chyba najcenniejszą rzeczą, jaką mamy – zauważył.

Jednak nie poddaje się negatywnym myślom związanym z przemijaniem. Wręcz przeciwnie, coraz bardziej uczy się doceniać codzienność. – Jestem szczęśliwy – wyznaje. – Wierzę, że jeszcze sporo przede mną. Bez marzeń życie byłoby nudne. Ale szczęście dzisiaj znaczy dla mnie chyba coś innego niż kiedyś. Czasami życie samo pokazuje ci, że jesteś potrzebny zupełnie gdzie indziej, niż wydawało ci się jeszcze kilka lat wcześniej. I uczysz się to dostrzegać.

Dlatego stara się, żeby jego bliscy byli szczęśliwi. I to był powód, dla którego pojawił się na widowni finałowego odcinka poprzedniej edycji „Tańca z Gwiazdami". – Moja córka jest wierną fanką tego programu. Obiecałem jej kiedyś, że zabiorę ją na widownię, żeby mogła z bliska zobaczyć, jak to wszystko wygląda – relacjonował aktor.

– Chciałem jej sprawić przyjemność i spełnić jej marzenie. Nie było w tym żadnego drugiego dna ani zapowiedzi mojego udziału – dodał. Być może właśnie dlatego dziś tak uważnie wybiera, na co poświęca czas. Bo kiedy ma się świadomość, jak szybko on ucieka, jeszcze ważniejsze stają się chwile z najbliższymi.



Rodzinne gniazdo pustoszeje, a ona nie sądziła, że tak będzie to przeżywać.

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/pawelmaszynski (2), Instagram.com/martyna.world, Instagram.com/roxie_wegiel



Roksana Węgiel

Bardzo młodo założyła rodzinę, ale nie żałuje. Jest wspaniałą żoną i macochą.

Małżonkowie nadal są w sobie szaleńczo zakochani.

Dwa lata szczęścia!

Piosenkarka miała tylko 19 lat, kiedy zdecydowała się na małżeństwo ze starszym o prawie dekadę producentem muzycznym, który miał nieślubne dziecko. Jej rodzice się temu sprzeciwiali, ale postawiła na swoim. Niedawno minęły dwa lata od czasu złożenia przez nią przed obliczem Boga małżeńskiej przysięgi. – To najlepsze dwa lata w moim życiu – napisała na Instagramie w dniu bawełnianych godów Roksana Węgiel. 21-letnia gwiazda pochwaliła się przy tej okazji prezentem-niespodzianką, jaki na rocznicę sprawił jej mąż. Otóż Kevin Mglej (29) udekorował cały dom czerwonymi różami i balonami w kształcie serc.

Trudny początek

– Bardzo dużo dobrych rzeczy i cech się nauczyłam od Kevina i myślę, że w drugą stronę on może powiedzieć to samo – wyznała piosenkarka w jednym z wywiadów. Nie ukrywa, że czasem w ich związku zdarzają się spięcia, ale zamiast zamiatać problemy pod dywan, przegadują je. Roksana wyznała, że najbardziej bała się tego, jak przyjmie ją syn jej ukochanego, 6-letni obecnie William.

– Na szczęście udało mi się zbudować relację tak, żeby nie wchodzić w kompetencje mamy. Jednak również odpowiadam za jego wychowanie, bo przecież jest częścią mojego życia – zaznaczyła. Chłopiec jest w tym samym wieku, co jej młodszy braciszek Tymoteusz, ale nie zasypuje wraz z mężem chłopców drogimi prezentami, chociaż mogliby sobie na to pozwolić.

– Staramy się robić dla nich dobre rzeczy, zabierać ich na różne atrakcje, stawiać na wspomnienia – przekonuje piosenkarka. W podróżach maluchom towarzyszy zwykle nastoletni Maksymilian – drugi brat piosenkarki.



Kevin Mglej tak się przygotował do rocznicy ślubu z Roksaną.

Anna Karwan

Wymodliła dla mamy szc



Los nie zawsze ją oszczędzał, ale z dzieciństwa stara się wspominać tylko dobre chwile.

Na tatę nie zawsze mogła liczyć, ale wie, że ją bardzo kochał. Mamę nazywa natomiast bohaterką swojego życia.

Mimo że nieżyjący już tata przysporzył jej wielu cierpień, wspomina go z sentymentem. – Miał niebieskie oczy, a jedno mu się przymykało, gdy się śmiał. Mnie robi się dokładnie to samo – twierdzi Anna Karwan (40). Piosenkarka codziennie odmawia pacierz w intencji zmarłego 18 lat temu ojca. – Modlę się i myślę: „Bądź już spokojny, bo wybaczyłam ci wszystko. Byłeś nieświadomy i chory" – opowiada.

Tak pięknie śpiewała

Piosenkarka zawsze podziwiała mamę za to, jak radziła sobie z przeciwnościami losu. Nazywa ją bohaterką swojego życia. – Obserwowałam ją jako osobę uwikłaną w cierpienie, ciągle zmęczoną – wzrusza się, mówiąc o rodzicielce. – Starała się robić wszystko, żeby mimo choroby ojca żyło nam się w miarę normalnie i bezpiecznie. I została w tym wszystkim ciepłą, dobrą i kochającą osobą, taką... kurą domową.

Piosenkarka miała 10 lat, gdy mama zdecydowała się odejść od jej taty i przeprowadzić się z córkami z Łaszczowa do Warszawy. To była ucieczka, ale pani Ania, wspominając dzisiaj spędzone na wsi dzieciństwo, przywołuje tylko dobre chwile. – Pamiętam, że całą rodziną urządzaliśmy sobie biesiady ze śpiewaniem i graniem – wyznaje. – Mama pięknie śpiewała.

Pani Wiktoria często puszczała córkom piosenki swojej ulubionej artystki Violetty Villas. Anna Karwan twierdzi, że to na nich uczyła się śpiewać. Kiedy na tegorocznym Polsat Hit Festiwalu zaprezentowała swoją wersję „Listu do matki", nie umiała ukryć wzruszenia. Swój występ zadedykowała mamie. – Ona sprawiła, że śpiewam – wyznała. – A ta piosenka to historia mojego dzieciństwa.



Z córką Oliwią. 13-latka jest największą dumą piosenkarki. – Moja mała dziewczynka. Coraz bardziej samodzielna i świadoma – zachwyca się.

SERCE MATKI

Trzynaście lat temu powitała na świecie swoją córkę Oliwię. Macierzyństwo to dla niej najpiękniejsze życiowe doświadczenie. – Serce matki kocha niewyobrażalnie mocno i na zawsze. Dopiero dzisiaj to rozumiem, kiedy sama jestem mamą. Jesteśmy dla siebie nauczycielkami i uczniami w jednym – wyznaje.

zęście



Mamie – pani Wiktorii – zawdzięcza wszystko, także to, że związała swoje życie z muzyką.



Jej tata – Zbigniew Karwan – zmagał się z chorobą alkoholową. Zmarł wiele lat temu. Ale pani Ania nie rozdrapuje ran, wybaczyła i modli się za jego duszę.

Pani Ania nie kryje, że odkąd pamięta, ciągnęło ją na scenę. – Mama, gdy byłam mała dawała mi dużo swobody – opowiada. – Jak chciałam grać na pianinie, to na nim grałam. Potem zaczęłam tańczyć i robiłam to przez kilka lat, a jeszcze później wciągnęło mnie aktorstwo. Mama nigdy mi niczego nie zabraniała, jeśli chodzi o moje wybory. Sama decydowałam o wszystkim.

Będę bronić mojego taty. Wiem, że bardzo kochał mnie i moją siostrę – mówi.

Dziś, pytana, jakie cechy odziedziczyła po mamie, piosenkarka wymienia przede wszystkim waleczność i umiejętność wychodzenia obronną ręką z każdego kryzysu. – Chciałam być taka jak ona i taka naprawdę jestem – twierdzi. – Już jako dziecko wiedziałam, że będę musiała bić się o siebie.

Dotknięta palcem Bożym

Była nastolatką, gdy zaczęła pracować, żeby pomóc mamie. Do południa chodziła do liceum, po południu była kelnerką w Cafe Kulturalna w Pałacu Kultury i Nauki, a wieczorem koncertowała w zaprzyjaźnionych klubach.

Piosenkarka nie wstydzi się mówić o tym, że jej rodzice nie byli małżeństwem. – U nas na wsi byłam bękartem – wspomina. – Kiedy ludzie widzieli, że chodzę do kościoła i się modlę, pukali się w czoło. Modliłam się szczerze, prawdziwie. Czułam się dotknięta palcem Bożym.

Siła modlitwy

Wiara pomogła Annie Karwan przetrwać najtrudniejsze chwile. Prosiła Boga o zdrowie i siłę dla mamy. – Ona przeszła absolutną tragedię. Przemoc, dwie operacje serca... – mówi. – A dzisiaj jest babcią. Szczęśliwą i spełnioną kobietą. Wymodliłam to dla niej. Ja naprawdę uważam, że modlitwa ma wielką siłę.

Żałuje, że nie miała w dzieciństwie okazji widzieć, jak jej mama i ojciec okazują sobie uczucia. – Dziś wiem, że tata nie umiał kochać, bo sam nigdy nie dostał miłości. Zrozumiałam to po latach. Wtedy myślałam, że tak po prostu wygląda życie – podsumowuje gwiazda.

Fot.: Akpa, Instagram.com/aniakarwan (3)

KONIEC z nawracaniem hemoroidów!





Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*:

- wzmacniają żyły od wewnątrz i działają na nie ochronnie
- 7 dni kuracji wystarczy, by hemoroidy nie nawracały*

*Na podst. pkt. 5.1 ChPL Diosmina zwiększa napięcie żylne i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza rozszerzalność żył oraz zastój żylny. W mikrokrążeniu zmniejsza przepuszczalność włośniczek i zwiększa ich opór. Dawkowanie: 3 tabl. na dobę przez 4 dni, a następnie 2 tabl. na dobę przez kolejne 3 dni, podczas posiłków.
Procto-Hemolan control, 1000 mg, tabletki. Skład: jedna tabletka zawiera 1000 mg diosminy (*Diosminum*).
Wskazania do stosowania: Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu (hemoroidy).
Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. Lek OTC

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

oderwij i zapytaj w aptece o
Procto-Hemolan control

REKLAMA

Arkadiusz Krygier

W związku potrze

Od wielu lat tworzy szczęśliwe małżeństwo z Zuzanną, z zawodu psychologiem, z którą doczekał się aż czwórki dzieci! Jaki jest ich przepis na udane życie?

Arkadiusz Krygier (52), czyli Olgierd Mazur z serialu Polsatu „Gliniarze”, zanim na stałe zajął się aktorstwem, pracował m.in. jako sędzia koszykówki oraz dyrektor ds. sportowych i marketingu. Jego wielkim sukcesem jest rodzina i udane małżeństwo. – Myślę, że kluczem do wszystkiego jest elastyczność. Zrozumienie drugiej strony i wzajemne dopasowanie się w codziennym biegu. Poszanowanie swobody i zdrowej wolności. Bez tego trudno budować coś trwałego – mówi.

Jak wyglądają wakacje filmowego gliniarza? Ma Pan swoje ulubione miejsca w kraju, w których najchętniej ładuje Pan baterie?

Najpierw trzeba mieć wakacje (śmiech). Na planie jesteśmy praktycznie bez przerwy, więc o klasycznych, długich wakacjach trudno mówić. Jeśli chodzi o moje miejsca na mapie Polski, to od zawsze niesamowicie tęsknię za górami. Niestety, w mojej domowej „kompanii”, wśród moich dziewczyn, nie mam zbyt wielu entuzjastów górskich wypraw (śmiech).

Czyli co robicie?

Nasz relaks wygląda więc inaczej. Mieszkamy w takim miejscu, że praktycznie codziennie jestem w lesie. Dla mnie to jest niesamowite ładowanie baterii. Wystarczy, że raz na jakiś czas zniknę na chwilę między drzewami i wracam z zupełnie inną energią.

Spacery po lesie to jedyny sposób na ucieczkę od codzienności, czy znajduje Pan również czas na zaległości książkowe, filmowe?

Na klasyczne czytanie „dla siebie” w ciągu dnia nie mam za bardzo czasu. Ten moment na literaturę pojawia się u mnie głównie wtedy, kiedy czytam najmłodszej córce. Moje dzieci od małego były uczone tego, że dobrze, głośno czytana książka to wspaniała rzecz. I przy tym na razie zostajemy. Natomiast bardzo lubię słuchać audiobooków – zarówno na spacerze, jak i podczas jazdy samochodem.

Pochodzący z Włocławka aktor jest jedną z najbardziej znanych twarzy Polsatu.



W Olgierda Mazura w serialu kryminalnym „Gliniarze” wciela się już od ponad 10 lat.

ŻYCIE A SŁAWA

Zawsze chętnie pozuje do zdjęć i rozdaje autografy. Jak sam mówi, to część pracy artysty i świadomie się na to godzi. Irytuje go nieco, kiedy ktoś z ukrycia robi mu zdjęcia. Ale większość spotkań z widzami jest sympatyczna.

Fot.: Reporter, Akpa, Facebook.com/Arkadiusz Krygier, instagram.com/arcando1805

bny jest kompromis

A jeśli już planujecie wyjazd, jak wygląda u Was wybieranie wakacyjnego kierunku?
Starsze dzieci są dorosłe, więc same planują sobie wakacyjne wyjazdy, natomiast wspólnie z żoną i najmłodszą córką czasami wybieramy kierunek wspólnie. Ale niejednokrotnie dochodzimy do wniosku, że najlepiej chyba będzie, jeśli w konkretnym roku decyzję będzie podejmowało jedno z nas.

Zdarzają się też spontaniczne wyjazdy?
Z takim totalnym, szalonym spontanem jest u nas dosyć ciężko. Musimy pamiętać o logistyce – mamy w domu zwierzęta, którymi ktoś musi się zaopiekować podczas naszej nieobecności. Zanim gdziekolwiek ruszymy, musimy najpierw ogarnąć całe zaplecze domowe.

Jakie jest Pana najpiękniejsze wspomnienie z dzieciństwa?
Byłem dzieckiem lat 80., ale mimo to uważam, że miałem niezwykle szczęśliwe dzieciństwo. Cieszyłem się z prostych rzeczy: z tego, że grałem w piłkę, że skrzykiwaliśmy się z chłopakami na podwórku bez żadnych telefonów. Graliśmy w koszykówkę, biegaliśmy po lesie, bawiliśmy się w podchody. W odróżnieniu od wielu współczesnych dzieci: wtedy naprawdę nie byliśmy smutni. Żyliśmy tym, co działo się tu i teraz.

Skoro jako dziecko świetnie radził sobie Pan bez technologii, to czy udaje się Panu całkowicie odciąć od mediów społecznościowych?
Staram się, ale całkowite odcięcie bywa trudne. Prawda jest taka, że rano zazwyczaj robię sobie taką szybką prasówkę w sieci, żeby być na bieżąco z tym, co dzieje się na świecie. Mimo wszystko cenię sobie higienę umysłu i spokojną głowę, więc staram się mocno ograniczać korzystanie z social mediów.

Ile miał Pan lat, kiedy w Pana ręce trafił pierwszy własny telefon komórkowy?
Swój pierwszy telefon dostałem dopiero wtedy, kiedy poszedłem do pracy. To był bodajże 1998 rok. Pamiętam, że to był wielki, ciężki aparat, bardziej przypominający radiostację lub komunikator niż dzisiejsze smartfony. Musiałbym dobrze poszukać w pamięci, jaki to był dokładnie model, ale gabaryty miał potężne (śmiech).

Od lat tworzy Pan zgrane, szczęśliwe małżeństwo. Jaki jest przepis na udany związek i szczęśliwe życie rodzinne?
Myślę, że kluczem do wszystkiego jest elastyczność. Umiejętność pójścia na kompromis, zrozumienie drugiej strony i wzajemne dopasowanie się w codziennym biegu. Poszanowanie swobody i zdrowej wolności. Bez tego trudno budować coś trwałego.

A w domu jest Pan dobrym czy złym policjantem?
Jestem zdania, że dzieci i młodzież powinny znać jasne granice. Współcześnie młodym ludziom czasem wydaje się, że mogą absolutnie wszystko. Uważam, że człowiek, który w dzieciństwie nie miał postawionych wyraźnych barier, w dorosłym życiu gubi się – nie wie, co ma robić, kiedy i w stosunku do kogo jak się zachować. Podsumowując: jestem zdania, że młodzi ludzie powinni wiedzieć, co wolno, a czego nie, i mieć wypracowany szacunek do starszych oraz do reguł. Staram się tego trzymać.


Jego ukochana żona Zuzanna z zawodu jest psychologiem. Mają trzy córki i syna.


Dalekie podróże z całą rodziną to ich wielka pasja i ogromna radość.

Myśli Pan, że w dzisiejszych czasach nie opłaca się być dobrym dla ludzi?
Jestem głęboko przekonany, że życiowa karma zawsze do nas wraca. Czasami rozmawiam o tym z moimi dziećmi. Zastanawiam się czasem – zwłaszcza gdy na planie „Gliniarzy" kręcimy sceny przesłuchań i pada tam standardowe policyjne pytanie: „Czy ma pan jakichś wrogów? Czy ktoś mógł chcieć pana skrzywdzić?". Wtedy łapię się na myśli, że ja osobiście nie potrafiłbym wskazać w swoim prawdziwym życiu ani jednego wroga. Nie mam nikogo, komu świadomie bym zaszkodził lub kto życzyłby mi źle.

To trochę brzmi tak, jakby nigdy nie zawiódł się Pan na drugim człowieku...
Oczywiście, że zdarzają się rozczarowania, ludzie są przecież różni. Uważam jednak, że ogólny bilans wychodzi na plus, a bycie dobrym człowiekiem to jedyna słuszna droga.

Rozmawiała: Marta Dybińska

Dodajesz kolorów naszej

Znają się od lat, ale na miłość potrzebowali czasu. Dziś nie wyobrażają sobie życia bez siebie i synka, który jest całym ich światem.

Poznali się, gdy oboje byli uczniami I LO im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku, ale po maturze ich drogi się rozeszły. On wyjechał na studia do Warszawy, potem przeniósł się do Gdyni, ona poleciała kształcić się do Londynu. – Dopiero po latach znowu spotkaliśmy się przypadkiem na jakimś koncercie – opowiada Tomasz Ziętek (37). – Od tamtego czasu utrzymywaliśmy kontakt, aż w końcu zakochaliśmy się w sobie.

Dzień ślubu

Żona aktora, Delfina Kaja Zdanowicz, wspomina, że zależało im, by nikt nie zakłócił tego wyjątkowego dnia. 16 lipca 2022 roku wymienili się obrączkami i przysięgami. Na ślub w Swołowie na Pomorzu zaprosili bliskich i przyjaciół. – Chcieliśmy wszyscy czuć się komfortowo – mówi Tomasz. – Ślub i wesele były głównie dla nas.

Do ołtarza poszli w trampkach, a podczas dwudniowego wesela grał zespół Tomka i jego znajomi. Aktor nigdy nie krył, że wiara ma dla niego duże znaczenie. – Im jestem starszy, tym bardziej doceniam siłę rytuału, który powielam jak moi rodzice i dziadkowie – wyznał. W jego domu często rozmawiano o Bogu, a w niedziele po mszy rodzina zasiadała do śniadania.

Syn zmienił wszystko

Tomasz pamięta, jak bardzo się ucieszył, gdy Delfina powiedziała mu, że spodziewa się dziecka. Zanim w przeddzień drugiej rocznicy ślubu powitali syna, znajomi ostrzegali ich, że dziecko wywraca życie rodziców do góry nogami. Trochę się tego bali, ale... – Minęło już trochę czasu od narodzin Tolka, a my z żoną nadal czekamy na ten moment rewolucji, bo jak dotąd nie było żadnego szoku – śmieje się aktor.



Na festiwalu w Wenecji był czas na kino i chwile tylko we dwoje.

Gałganek, bo tak nazywają syna, jest najczęściej fotografowany w rodzinie. Tomasz, odkąd został tatą, nie rozstaje się z aparatem analogowym. – Chciałem w jakiś sposób udokumentować to, jak Tolek rośnie, jak się zmienia – mówi. – Mieć to uwiecznione na kliszy i wywołane na papierze. Mój synek ma już dużo pięknych zdjęć i powstanie z nich niejeden wspaniały album.

Delfina przyznaje, że macierzyństwo zmieniło jej hierarchię ważnych dat. „Nigdy bym nie pomyślała, że bardziej niż własnych urodzin będę wyczekiwać Dnia Matki. To święto wydaje się ważniejsze niż wszystkie inne razem wzięte. No, może oprócz urodzin Gałganka" – napisała 26 maja.

Tworzą zgrany duet

Aktor żartuje, że jest ojcem pracującym, ale stara się rekompensować synowi swoją nieobecność.

– Nie miałem planów, że będę takim czy innym tatą. Jeśli już, zdaję się raczej na intuicję – opowiada.

Delfina zajmuje się produkcją audio i audiowizualną, jest współautorką teledysków męża. – Można powiedzieć, że w pracy też łączymy siły – mówi aktor.

Ukochana nazywa go najlepszym ojcem na świecie. Tomasz zajmuje się synem.

– Mogę się przyznać, że wszystko przy nim robię. Są spacery, przewijanie, kąpanie – potwierdza aktor. Delfina czuła, że Tomek świetnie sprawdzi się jako tata, ale rzeczywistość przerosła jej oczekiwania. „Jesteś moją opoką, moją gwiazdą rocka, a teraz najsłodszym tatą. Uwielbiam wszystko z tobą: święta i ich blask, ale też zwykłe, codzienne chwile. Dodajesz kolorów mojemu życiu" – napisała z okazji jego urodzin.



Na balu „Bridgertonów" wywołali sensację. To wtedy wyszło na jaw, że zostaną rodzicami.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/delphina.kaya (2)

Zdanowicz

miłości



Zawsze wyglądają na świetnie zgranych. Na festiwalu w Gdyni pokazali się razem.



Dziś podróżują we troje. Mały Tolek oczywiście gra pierwsze skrzypce.

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

- zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie
- naturalne kuracje o udowodnionym działaniu
- nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

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

REKLAMA

Andrzej Młynarczyk

Nie wyobrażam sobie ży



Możliwość czytania Słowa Bożego to dla niego szczęście i wyróżnienie.



Chętnie bierze udział w akcjach charytatywnych. Tutaj w rajdzie, który miał pomóc dzieciom, które ucierpiały w wypadkach drogowych.

W świecie show-biznesu, gdzie trendy zmieniają się z minuty na minutę, a popularność jest ulotna, on niezmiennie wybiera ciszę i stałość.

Andrzej Młynarczyk (46), aktor kojarzony przez miliony Polaków z wyrazistych i silnych ról telewizyjnych, w codziennym życiu kieruje się zasadami, które dla wielu w branży artystycznej mogą wydawać się niemodne. Z pełnym przekonaniem i bez zbędnej dyplomacji przyznaje, że w jego prywatnej hierarchii to właśnie Bóg odgrywa rolę najważniejszą. – Bardzo ważna jest dla mnie tradycja. Wyznaję wartości chrześcijańskie – mówi aktor.

Nie wstydzę się mojej wiary

Dla niego Prawda to Bóg, a bez tego fundamentu człowiek bardzo łatwo gubi się w gąszczu współczesnych iluzji. Choć specyfika pracy aktorskiej sprawia, że artysta jest w dużym stopniu zależny od innych, a losy ludzi sceny często współgrają z obecną modą, Andrzej Młynarczyk nigdy nie ukrywał swojego głębokiego przywiązania do tradycji chrześcijańskiej. Mówi o tym wyjątkowo odważnie, ale przede wszystkim tak żyje na co dzień. Nie boi się, że ktoś go z tego powodu wyśmieje, bo w gruncie rzeczy zadaje proste pytanie: Czego właściwie miałby się bać?

„Bardzo cenię wartości chrześcijańskie i uczę się ich cały czas”

– Każdy, kto wyznaje wartości wie, które są chrześcijańskie. I nie chodzi o to, aby się spierać, że ktoś jest prawosławny czy wyznaje inną religię. Zasady chrześcijańskie są uniwersalne – podkreśla Andrzej Młynarczyk. – Nie należy się wstydzić wartości, które płyną z chrześcijaństwa. Bardzo je cenię i uczę się ich cały czas. Nie wyobrażam sobie życia bez Pana Boga – dodaje aktor.

Spokój na życiowych zakrętach

Aktor wychował się w tradycyjnej, katolickiej rodzinie w Krakowie, gdzie szacunek do wartości i silne więzi były codziennością. To na tym dziecięcym fundamencie wyrósł kręgosłup moralny, który chroni go przed blaskami i cieniami sławy. Bóg jest dla niego ostoją, miłością i pasją, która pozwala mu zachować wewnętrzny spokój na życiowych zakrętach.

Oprócz wymagającej pracy na planie i scenie, aktor niezmiennie znajduje czas na swoją drugą wielką pasję, jaką jest sport. – Towarzyszył mi od zawsze. Jak tylko miałem czas – biegałem, grałem w kosza, bardzo dużo jeździłem na rowerze. Pochodzę z południa, więc jeździliśmy na bardzo długie trasy rowerowe w okolice Krakowa czy Zakopanego. Bardzo lubię sport i emocje z nim związane. Lubię rywalizację z samym sobą i z przeciwnikiem – wyjaśnia aktor. Te sportowe doświadczenia, wymagające dyscypliny i hartu ducha, doskonale współgrają z jego podejściem do codziennych wyzwań.

W górach jest bliżej do Boga

Kiedy jednak zdejmuje sportowy strój i odkłada rower, jego uwaga przenosi się na obszary znacznie głębsze, związane z czystą kontemplacją rzeczywistości. – Jak się chodzi po górach to człowiek jest bliżej Boga. Tak się mówi nawet. I chyba to niekoniecznie z powodu wysokości, a natury,



Dziś możemy go oglądać w serialu „Dzielnica strachu”.

Fot.: Akpa, MTL MaxFilm, materiały prasowe, Facebook.com/AndrzejMlynarczykOfficial, Instagram.com/andrzejmlynarczyk

cia bez Boga

Czeka na ślub

Wiosną 2016 roku aktor ogłosił, że zaręczył się z Elizą, która obroniła dyplom z projektowania wnętrz na uniwersytecie w Sztokholmie. Poznali się pod koniec 2015 roku w kościele. W grudniu tego samego roku, również w świątyni oświadczyny Andrzeja zostały przyjęte. Jednak do ślubu ostatecznie nie doszło.

Aktor ma swoje wartości i to one są dla niego najcenniejsze. Nie wstydzi się wiary w Boga.

która jest tak piękna, że można inaczej odczuwać. Wszechświat, świat – jest fenomenalny, zaskakujący. Jest cudem, na który można patrzeć i się zachwycać – mówi Andrzej Młynarczyk.

Swoje codzienne obowiązki zawodowe aktor bardzo często i chętnie łączy z regularnym udziałem w licznych akcjach charytatywnych. Ostatnio pojechał w Wielkiej Wyprawie Maluchów, aby wspomóc wspaniałą inicjatywę Maluchy dla Maluchów, która niesie pomoc dzieciom poszkodowanym w wypadkach drogowych.





Kiedyś grał w „M jak miłość", ale odszedł z produkcji.

Justyna Treppa z

Doznała olśnienia, wszy



Zauważyła, że tylko ci, którzy są blisko Boga, są uśmiechnięci i otwarcie mówią o swoim szczęściu. Pomyślała, że to właśnie jest droga dla niej.

Życie blisko natury zbliża do Boga.



Szybko dotarło do niej, że Roman to ten jedyny.

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

Wychowała się wraz z rodzeństwem na wsi pod Gdańskiem. Jej rodzice, Brygida i Antoni, prowadzili gospodarstwo rolne.

– Mieliśmy sporo zwierząt: kury, kaczki, świnie i krowy – opowiada Justyna. – Było też dużo pracy w polu – dodaje.

Dla Boga nie było zbyt wiele czasu

Wiara zawsze była obecna w ich rodzinie, głównie za sprawą babci Anieli.

– Pamiętam, jak się modliła i śpiewała religijne piosenki. Nawet opowiadała nam kiedyś, że pochodzi z rodziny papieża, bo jej babcia była z domu Wojtyła – wspomina kobieta.

Justyna miała dużo obowiązków.

– Ciężko mi było godzić naukę z pracą w gospodarstwie – opowiada. – Na Boga i kościół już nie starczało mi czasu – wzdycha.

Pani Brygida kochała swoje dzieci, ale była dość surowa i wymagająca. Starała się je nauczyć życia i udało się jej to. Justyna zawsze była twarda i świetnie sobie radziła. Po maturze dostała się do Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku.

Po studiach zaczęła pracę w ZUS-ie. Była lubiana i miała wielu przyjaciół. Często wychodziła z nimi, lubiła się bawić. Była daleko od Boga, uważała, że on jest wszędzie, starała się dopasować go do siebie. Wydawało się, że wystarczy w niego wierzyć...

„Zaczęła dostrzegać, że czegoś w jej życiu brakuje. Że to, co mówią o samorealizacji, nie wystarczy."

– Nie mam z kim iść na wesele kuzyna – pożaliła się kiedyś koleżance.

– Mam dla ciebie świetnego chłopaka, takiego do tańca i do różańca – odpowiedziała jej. – Będzie u mnie na urodzinach, to się poznacie – stwierdziła.

Roman, bo tak miał na imię, od razu zrobił na Justynie duże wrażenie. Poczuła, że to jest ktoś kogo szukała, i to nie tylko na wesele. Szybko stali się nierozłączni.

– Chciałem się oświadczyć uroczyście, ale w końcu zrobiłem to pod wpływem chwili, w domu kiedy byliśmy sami – uśmiecha się mężczyzna.

Justyna zgodziła się i pobrali się w 2011 r. Po ślubie zamieszkali razem w Gdyni. Rok później na świecie pojawiła się Maja, a po niej Dawid.

Coraz mocniej czuła, że coś jest nie tak

Mąż pracował w stoczni, a Justyna zajmowała się domem i dziećmi. Po urlopie macierzyńskim nie wróciła już do pracy w ZUS-ie. Podjęła współpracę z firmą, zajmującą się wyrobem produktów aloesowych, z którą miała kontakt jeszcze przed ślubem. Zaczęła jeździć na szkolenia

Banina koło Gdańska

stko zaczęło się zmieniać

z rozwoju osobistego, poznawać nowych ludzi. Na początku bardzo się jej to podobało, jednak z czasem zaczęła czuć, że czegoś w jej życiu brakuje. Na szkoleniach wpajano jej, że można żyć w zgodzie ze sobą, że najważniejsza jest samorealizacja, że trzeba się wsłuchać w siebie. Jednak ona czuła że nie do końca się z tym zgadza

– Jesteś najważniejsza, skup się na własnych potrzebach i realizuj własne cele – mówił głośno trener personalny.

Czuła coraz mocniej, że to nie jest tak. Owszem, ona jest ważna, ale jednak nie mogła stawiać siebie na pierwszym miejscu. Długo się nad tym zastawiała, w końcu zrozumiała.

– To Bóg jest najważniejszy – szepnęła cicho sama do siebie. – Bez niego nie byłoby nas. A Bóg z kolei uczy nas miłości do bliźniego, a nie tylko do samego siebie – doznała olśnienia.

„W pewnym momencie uświadomiła sobie że Bóg jest wszędzie dookoła i tylko czeka aż zaprosimy go do siebie.”

Kiedy to sobie uświadomiła, zaczęła się jej przemiana. Zaczęła uważnie obserwować ludzi. Ci, którzy byli bliżej Boga, mieli w sobie spokój i szczęście, natomiast osoby, które twierdziły, że nie wierzą, często byli smutni, pełni złości i żalu.

„Chcę być blisko Boga i chcę być szczęśliwa” – pomyślała.

W jej otoczeniu zaczęli się pojawiać ludzie, którzy Go znali i chętnie o nim opowiadali. Ona słuchała ich bardzo uważnie. Zaczęła rozmawiać, zadawać im pytania.

– Widziałam, że są szczęśliwi i chcą się tym podzielić – mówi.

To sprawiło, że poczuła jeszcze większą potrzebę poznania Boga. Dużo czytała na ten temat. Sięgnęła po Biblię i żywoty świętych, oglądała świadectwa osób nawróconych. Szukała treści także w internecie, słuchała kazań i konferencji. Postanowiła podzielić się swoimi przemyśleniami z rodziną. Mąż był do tego bardzo pozytywnie nastawiony. Widział jej przemianę i czuł, że to może im wyjść na dobre. Zaczęli wspólne chodzić do kościoła i modlić się wieczorami.



Komunia Majki była dla wszystkich ważnym wydarzeniem.



Każdą wolną chwilę poświęca rodzinie.

Wspólne modlitwy stały się czymś codziennym

– Kiedy po raz pierwszy uklęknęliśmy do wieczornej modlitwy, w pokoju syna wysunęła się szuflada i spadła z hukiem na podłogę – wspomina Justyna. – Poczułam dziwne zimno w powietrzu i zrozumiałam, że komuś może nie podobać się nasza droga do Boga – wyznaje.

Ale to ich nie zniechęciło, wręcz przeciwnie. Modlitwy stały się ich stałym rytuałem. Dziękowali za to, co mają i prosili Boga o zdrowie dla siebie i bliskich.

10 lat temu wyprowadzili się z Gdyni i zamieszkali w Baninie, nieopodal rodziców Justyny. Ona zaczęła pomagać im w gospodarstwie, tak jak wtedy, kiedy była małą dziewczynką.

Praca w polu sprawia jej przyjemność. Wycisza ją i daje jej poczucie bliskości Boga. Ma czas na przemyślenia i obserwację natury. Mąż pracuje jako serwisant sprzętu hydraulicznego, dzieci chodzą do szkoły. Żyje im spokojniej. Cieszą się sobą, mają czas na rozmowy i drobne przyjemności. W takich drobnych rzeczach odnajdują Boga i cieszą się jego obecnością w ich życiu. To bardzo ich zbliżyło do siebie, czują się silniejsi jako rodzina, ponieważ wiedzą że Bóg się o nich troszczy.

– Mam świadomość, że nasza codzienność nie jest idealna. Ale wierzę, że nawet kiedy się dzieją złe rzeczy, to Bóg ma w tym swój większy plan i że za jakiś czas będziemy mu za to wdzięczni – mówi z pokorą. – Bóg jest wszędzie i tylko czeka aż zaprosimy go do siebie. Ja to zrobiłam i dzięki temu na każdym kroku czuję jego obecność i wsparcie – dodaje.

Anna Wyszyńska

Opolskie melodie

W Opolu muzykę słychać wszędzie. Grają fontanny, nawet murale mają swe dźwięki. Pasujące do rytmu miasta.



Widok na Wieżę Piastowską zna każdy. Naprzeciwko znajduje się opolski amfiteatr.

Muzycznie jest tu nie tylko podczas słynnego festiwalu. Bo choć to dzięki niemu Opole zyskało miano stolicy polskiej piosenki, to w samym mieście wiele jest miejsc, które po prostu grają.

Muzyczny spacer

Choćby Aleja Gwiazd, na której z roku na rok przybywa kolejnych odlanych w brązie gwiazd z nazwiskami i autografami artystów. Kayah, Kora, Ewa Bem – spacer tym szlakiem to często sentymentalna wędrówka. Podobnie jak poszukiwanie muzycznych murali. Pierwszy był wizerunek Anny Jantar. Potem powstawały kolejne, m.in. Krzysztofa Krawczyka i Zbigniewa Wodeckiego. Każdy w innym stylu, każdy, poruszający jakieś osobiste nuty.

Na Wzgórzu Uniwersyteckim można się dosiąść się do pogrążonych w rozmowie Agnieszki Osieckiej i Wojciecha Młynarskiego lub zrobić sobie zdjęcie z zamyślonym Czesławem Niemenem – stoją tu figury znanych i nieszablonowych postaci polskiej kultury i sztuki.

Stąd już prosta droga do muzycznego serca miasta – Amfiteatru Tysiąclecia i Muzeum Polskiej Piosenki. Tu można naprawdę stracić poczucie czasu. W słuchawkach, wędrując od ekranu do ekranu, przemieszczamy się w czasie, od lat 20. XX wieku po dziś. Każdy tu podśpiewuje, rytmicznie się kołysze. A w specjalnej kabinie można nagrać własny przebój – zawsze są kolejki, tak wielu chętnych chce sprawdzić swoje wokalne umiejętności!

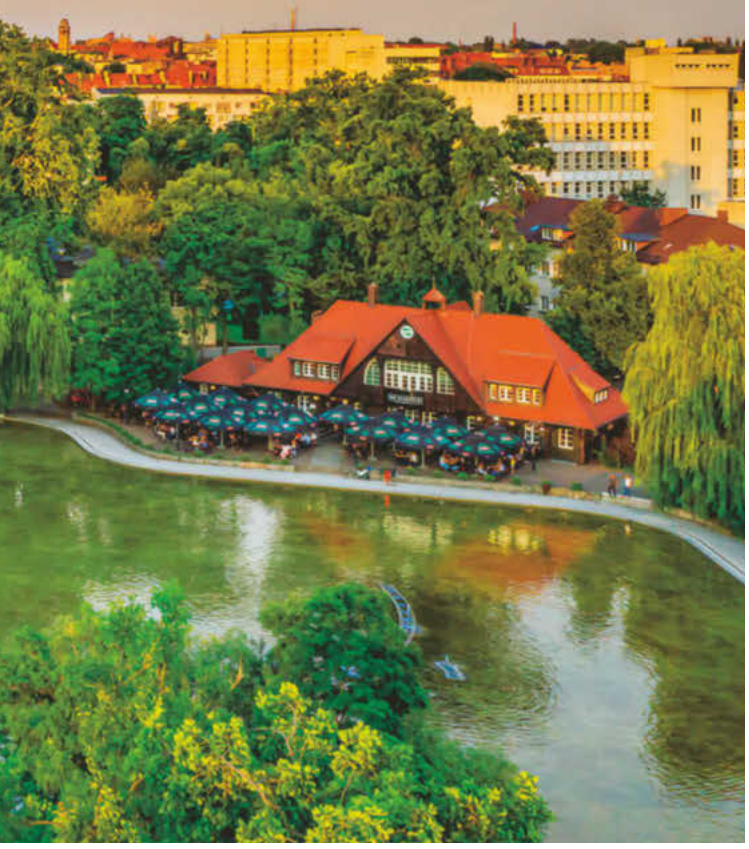
Z historii miasta

Niedaleko znajduje się jeden z najstarszych zabytków Opola – Wieża Piastowska z ok. 1300 roku. Sama wieża, mająca ambicję dorównać tej we włoskiej Pizie, delikatnie przekrzywia się o 1,5 stopnia. Z góry, po pokonaniu 164 schodków, rozciąga się piękna panorama miasta, z widokiem Góry Świętej Anny. Stąd też dobrze widać, jak



Muzeum Piosenki to miejsce, w którym można spędzić wiele godzin.


Mural Zbigniewa Wodeckiego.


Opolska Wenecja to romantyczne miejsce, zwłaszcza wieczorem.


Most Groszowy nad Młynówką – tu zakochani wieszają kłódki.

zielone jest Opole. A najbardziej – Wyspa Bolko, idealna na przechadzki, rowerowe przejażdżki i wszystko, co można robić na świeżym powietrzu. Tu znajduje się też ogród zoologiczny.

Cennym zabytkiem jest gotycki kościół pw. Świętej Trójcy, nazywany kościołem franciszkanów. To tu znajdują się szczątki Piastów opolskich i najstarszy na Śląsku fresk wczesnogotycki z 1320 roku. Na Górce mieści się świątynia, którą postawiono w miejscu, gdzie przed wiekami kazania głosił sam św. Wojciech!

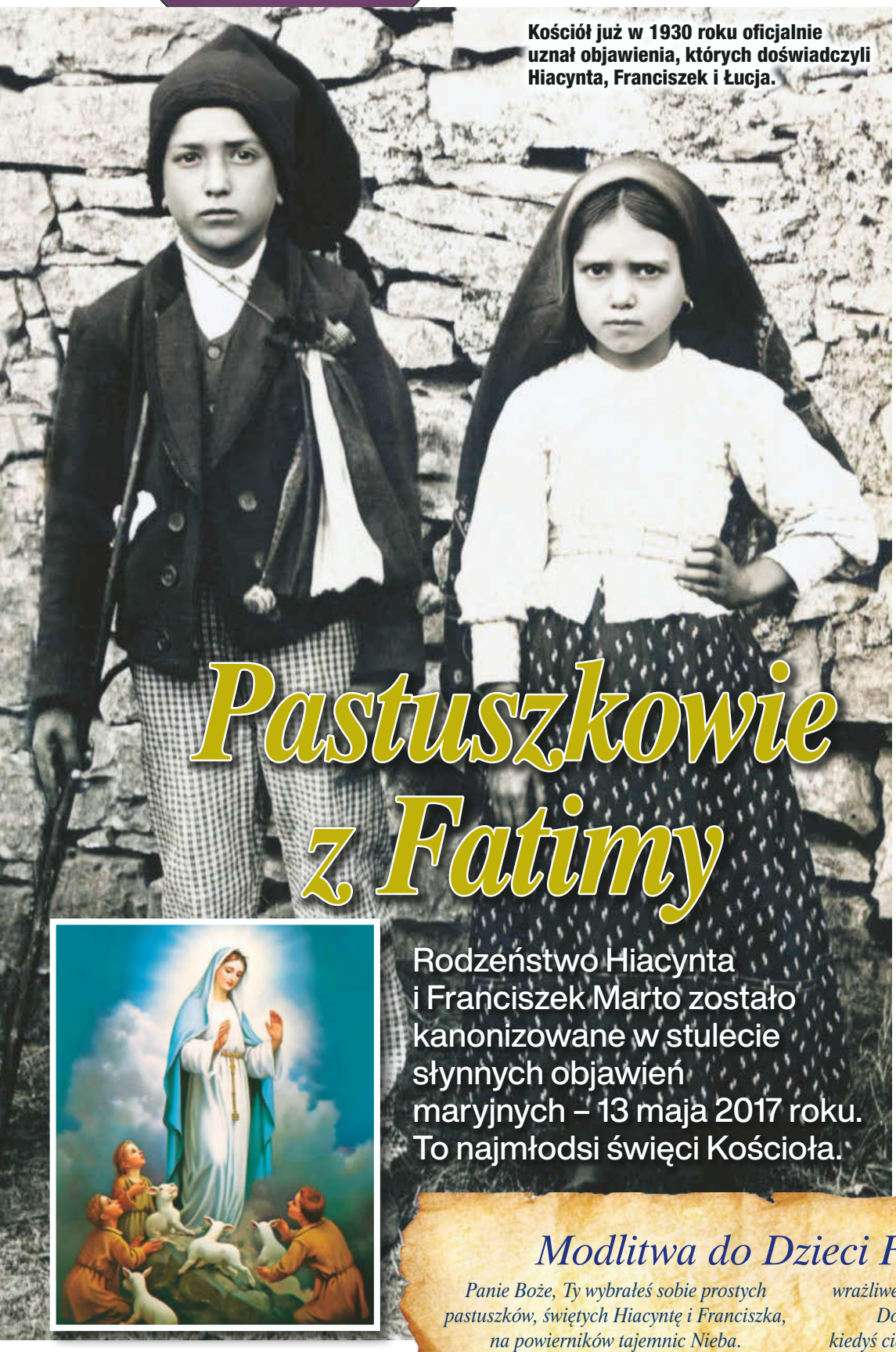
Chowające się słońce daje znak, że czas na spacer po „opolskiej Wenecji". Stare kamienice i bulwary nad Młynówką zapraszają na przechadzkę po kamiennych ścieżkach, ozdobnych murkach i zielonym Moście Groszowym. Łatwo ulec nastrojowi. Gdzieś po głowie zaczyna krążyć znana melodia. „Lubię wracać tam, gdzie byłem już..." – teraz to brzmi jak obietnica powrotu.

OGRÓD ZOOLOGICZNY



Opolskie zoo wyróżnia się unikalnym położeniem – na malowniczej Wyspie Bolko. Jest tu dużo zieleni, miejsc, w których można odpocząć od miejskiego zgiełku. Z dużą starannością zaprojektowano wybiegi dla zwierząt, by jak najwierniej przypominały ich naturalne warunki. Widać, że mają tu świetną opiekę!

Fot.: Adobe Stock (2), archiwum UM Opole/fot. Jarosław Małkowski (4)



Kościół już w 1930 roku oficjalnie uznał objawienia, których doświadczyli Hiacynta, Franciszek i Łucja.

Pastuszkowie z Fatimy

Rodzeństwo Hiacynta i Franciszek Marto zostało kanonizowane w stulecie słynnych objawień maryjnych – 13 maja 2017 roku. To najmłodsi święci Kościoła.

Dzieci spotykały Maryję w tym samym miejscu – tu, gdzie obecnie jest mała kaplica i stoi jej figura.

Bóg wybrał to, co niemocne, aby mocnych poniżyć" (1 Kor, 1, 28). Matkę Bożą ujrzało troje dzieci z biednej wsi portugalskiej. Dom w Aljustrel w parafii Fatima, w którym mieszkali Franciszek (9 lat) i Hiacynta (7 lat) zaskakuje prostotą i ubóstwem. Niedaleko jest tak samo skromny dom trzeciej widzącej, Łucji dos Santos (10 lat). Dzieci nie chodziły do szkoły, bo była za daleko, nie umiały czytać i pisać, nie miały książek ani zabawek. Znały jedynie kilka modlitw. Jednak ich wiara po ujrzeniu Maryi mogła góry przenosić, a odwaga zadziwić.

Zwyczajne dzieci

Franciszek był trzpiotem – niczym się nie przejmował i uwielbiał zabawę. Hiacynta kochała tańczyć, zwracać na siebie uwagę, robić po swojemu. Bywała kapryśna i nieznośna, czasem obrażała się na długie godziny. Dzieci owszem, modliły się, ale pośpiesznie, by biec do zabawy. Większość dnia zajmowało im pilnowanie owiec na polach w okolicach Fatimy, około 2 km od ich domów.

Tak, to była Maryja!

Pierwsze objawienie Matki Bożej miało miejsce 13 maja 1917 roku. Potem 13. każdego miesiąca dzieci (oprócz sierpnia, gdy zostały uwięzione) spotykały Maryję w tym samym miejscu – tu, gdzie obecnie jest mała kaplica i stoi figura. Łucja widziała Ją i rozmawiała z Nią, Hiacynta widziała i słyszała, a Franciszek tylko widział Matkę Bożą. „Przyszłam upomnieć ludzkość, aby zmieniała życie i nie zasmucała Boga ciężkimi grze-

Modlitwa do Dzieci Fatimskich

Panie Boże, Ty wybrałeś sobie prostych pastuszków, świętych Hiacyntę i Franciszka, na powierników tajemnic Nieba. Dopomóż nam, abyśmy za ich przykładem i orędownictwem wzrastali w łasce i świętości. Niech nasze serca staną się wrażliwe na dobro i otwarte na modlitwę. Dopomóż nam, abyśmy mogli kiedyś cieszyć się pełnią szczęścia w niebie w towarzystwie Świętych Dzieci z Fatimy. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen

Marto



W miejscu objawień powstało sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej. Jego budowę rozpoczęto 13 maja 1928 roku.



Beatyfikacja Hiacynty i Franciszka odbyła się 13 maja 2000 roku. Uroczystości w Portugalii przewodniczył papież Jan Paweł II.

chami. Niech ludzie codziennie odmawiają różaniec i pokutują za grzechy" – usłyszały przesłanie, które miały nieść dalej. I robiły to choć początkowo nikt im nie wierzył, choć były straszone przez rodziców i władze, choć grożono im i nawet aresztowano – nigdy nie zmieniły swych zeznań. Widziały Matkę Bożą i już!

Różaniec i pokuta

Objawienia trwały do 13 października 1917. We wszystkich Maryja wzywała do nawrócenia, pokuty, modlitwy, bo tylko one uratują ludzkość i świat. Już w drugim zapowiedziała, że wkrótce zabierze do nieba Franciszka i Hiacyntę. Przykazała im również odmawiać różaniec i pokutować w intencji nawrócenia grzeszników. Oboje wzięli sobie to do serca. Jednak już wkrótce Franciszek zapadł na grypę i zmarł 4 kwietnia 1919 roku. Hiacynta również zmarła w wyniku komplikacji po tej chorobie 20 lutego 1920 roku. Nawet bardzo cierpiąc, nie stracili gorliwości w składaniu ofiar i czynieniu pokuty. Według przekazów jeszcze za ich życia wielu ludzi dzięki ich modlitwie i orędownictwu doświadczyło nadzwyczajnych łask. Tak samo było po ich śmierci.

Cuda uzdrowień

Już w 1952 roku rozpoczął się ich proces beatyfikacyjny. Drogę do grona błogosławionych otworzył im cud uzdrowienia całkowicie sparaliżowanej mieszkanki Leirii. Kanonizował ich papież Franciszek w roku 2017, gdy za ich wstawiennictwem uzdrowiony został chłopiec, który runął na beton z wysokości 6,5 m. Dziś groby Franciszka i Hiacynty znajdują się w sanktuarium Matki Bożej w Fatimie, obok spoczywa Łucja, która zmarła w 2005 roku. Warto się modlić za ich wstawiennictwem za nasze dzieci i wnuki i o nawrócenie grzeszników, tak jak oni to czynili. *Jolanta Winiarska*

„Jeśli ludzie wiedzieliby, czym jest wieczność, zrobiliby wszystko, żeby zmienić swoje życie"



Groby widzących znajdują się wewnątrz Bazyliki Matki Boskiej Różańcowej sanktuarium w Fatimie.



Ich wspólne wyniesienie na ołtarze podkreśla głęboką, ziemską współpracę oraz łączącą ich troskę o człowieka.

Dziękujemy za błogosławionych

Prymas i Matka

Drogi Opatrzności nie raz krzyżowały się w życiu bł. Elżbiety Róży Czackiej i bł. Stefana Wyszyńskiego. Aż do beatyfikacji z 12 września 2021 roku w wilanowskiej Świątyni.

Choć kardynała Wyszyńskiego i matkę Czacką różniło niemal wszystko – pochodzenie, wiek i droga życiowa – połączyła ich głęboka, duchowa więź oraz bezgraniczne zawierzenie Bożej Opatrzności. W podwarszawskich Laskach, w założonym przez tracącą wzrok hrabiankę Zakładzie dla Niewidomych, młody ksiądz Wyszyński uczył się od niej patrzeć na świat oczami duszy. Tych dwoje błogosławionych doskonale rozumiało, że cierpienie i próby złożone w ręce Bożej Opatrzności przemieniają się w duchową siłę.

Świętujmy rocznicę Jasnogórskich Ślubów

Piąta rocznica tej wyjątkowej beatyfikacji łączy się we wrześniu z corocznym dniem skupienia Wspólnoty Darczyńców *Providentia Dei.* Obchody te wplecione są jednocześnie w 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu Polskiego z 1956 roku, których autorem był uwięziony w Komańczy kardynał Stefan Wyszyński. Oddając Polskę w macierzyńskie dłonie Maryi, ukazał Jej opatrznościową rolę w ochronie naszej tożsamości i wolności.

Spotkajmy się na wspólnej modlitwie

– Serdecznie zapraszam do wspólnej modlitwy dziękczynnej w rocznicę beatyfikacji niewidomej matki niewidomych oraz Prymasa Tysiąclecia, 12 września. Będzie to jednocześnie doroczny dzień skupienia dla przyjaciół Świątyni. O godz. 10.00 rozpocznie się adoracja Najświętszego Sakramentu, a po niej różaniec. O 11.00 wysłuchamy konferencji ks. prof. Tomasza Stępnia, a o godz. 12.00 będziemy przeżywać Mszę Świętą dziękczynną. Intencje można składać na stronie: www.centrumopatrznosci.pl/20ds. Tam również można dołączyć się do intencji, które 11 listopada, w 10. rocznicę otwarcia Świątyni dla wiernych, umieścimy w kolejnej złotej kuli pod krzyżem na kopule – zachęca ks. Tadeusz Aleksandrowicz, kustosz powstającego Sanktuarium Opatrzności Bożej.

Fot.: www.fatima.pl, Adobe Stock(3), Forum, J. Gąsiorowski/materiały prasowe

Zawsze wracał w to

Prawie każdego dnia przychodziłem szukać u niego duchowego światła i pomocy – wyznał Jan Paweł II, wspominając studia na uniwersytecie papieskim Angelicum w Rzymie.


Grób patrona znajduje się w kościele św. Andrzeja na Kwirynale w Rzymie.


Jan Paweł II w 1998 roku ustanowił kościół św. Andrzeja na rzymskim Kwirynale świątynią tytularną dla kardynałów.

Kiedy w 1938 roku, po maturze, Karol Wojtyła przeniósł się z ojcem do Krakowa, zamieszkali na Dębnikach przy Tynieckiej 10, na terenie parafii pod wezwaniem św. Stanisława Kostki. Ten patron stał się bardzo bliski przyszłemu papieżowi. A kiedy, zaledwie osiem lat później, został wysłany do Rzymu, więź ze świętym, który zmarł bardzo młodo, a mimo to pozostawił po sobie piękne dziedzictwo duchowe, jeszcze bardziej się pogłębiła.

Matka Boża podała mu Dzieciątko Jezus

Stanisław Kostka, urodzony w 1550 roku w Rostkowie na Mazowszu, w rodzinie szlacheckiej. Odebrał staranne wychowanie religijne i od dziecka wyróżniał się żarliwą wiarą. Gdy miał 14 lat, został z bratem Pawłem wysłany na naukę do Collegium Nobilium w Wiedniu. Szkołę prowadzili jezuici. Gdy rozwiązano bursę, bracia zamieszkali u pewnego luteranina. Tam Stanisław, który wiele czasu poświęcał na naukę, noce często spędzał na modlitwie, a przy tym pościł i się umartwiał, zapadł na zdrowiu.

Luteranin nie chciał jednak wpuścić księdza z komunią. Chłopak przyjął ją w sposób nadprzyrodzony – przyniosła mu ją św. Barbara w asyście dwóch aniołów. Stanisław wyznał potem przyjacielowi, że wyzdrowienie zawdzięcza wstawiennictwu Matki Bożej. Objawiła mu się i na jego ręce złożyła Dzieciątko Jezus. Powiedziała Stanisławowi, że ma zostać jezuitą.

Ale ojciec kategorycznie się temu sprzeciwiał. – Do większych rzeczy jestem stworzony i dla nich winienem żyć – powtarzał młodzieniec, który chciał wypełnić wolę Bożą. Gdy z listem polecającym udał się piechotą do Augsburga, do prowincjała, o. Piotra Kanizjusza, Paweł Kostka ruszył za nim w pościg. Nie rozpoznał jednak brata w wieśniaczym ubiorze, z kijem pielgrzymim w ręku.

Kanizjusz wysłał go, z dwoma innymi kandydatami do Rzymu. Większość drogi pokonali na piechotę i w październiku 1567 roku dotarli do Wiecznego Miasta.

Stanisław został przyjęty do zakonu jezuitów. Wyróżniał się pobożnością, pokorą i gorliwością. Cieniem na jego szczęściu kładł się gniew ojca, który przysyłał mu listy pełne wymówek i gróźb. Na początku 1568 roku Stanisław złożył śluby zakonne. Kilka miesięcy później mówił, że odejdzie z tego świata w sierpniu. Napisał list do Matki Bożej, w którym prosił o łaskę śmierci w uroczystość Jej Wniebowzięcia. Został wysłuchany – zmarł 15 sierpnia 1568 roku, po kilkudniowej chorobie, w wieku 18 lat. Pochowano go pod kościołem św. Andrzeja w Rzymie na Kwirynale, potem jego grób przeniesiono do tej świątyni.

Wstępował tam w drodze na uczelnię

I właśnie tam kierował swe kroki młody Karol Wojtyła. Gdy pod koniec listopada 1946 roku jako świeżo wyświęcony ksiądz na polecenie metropolity krakowskiego abp. Adama Sapiehy przybył do Wiecznego Miasta, by studiować na uniwersytecie papieskim Angelicum, dźwięczały mu w uszach słowa ks. Karola Kozłowskiego, rektora seminarium, że ma uczyć się Rzymu, poznawać ducha tego miasta, gdzie nie brakuje śladów Polaków. Jednym z nich był św. Stanisław Kostka.

– Codziennie z Kolegium Belgijskiego przy via del Quirinale 26 chodziłem na wykłady na Angelicum, wstępując po drodze do jezuickiego kościoła św. Andrzeja na Kwirynale, gdzie spoczywają relikwie św. Stanisława Kostki, który miesz-



kał w przylegającym do tego kościoła nowicjacie. Tam też zakończył on swoje życie – napisał już jako Jan Paweł II w książce „Dar i tajemnica", która została wydana w 50. rocznicę jego święceń kapłańskich.

Przy innych okazjach też mówił o tym, jak ważny był dla niego ten patron. – Prawie każdego dnia przychodziłem szukać u niego duchowego światła i pomocy – wyznał.

Również w późniejszych latach, gdy już jako biskup przyjeżdżał do Wiecznego Miasta, Karol Wojtyła często modlił się przy grobie patrona. Podczas obrad Soboru Watykańskiego II w dniu, gdy Kościół wspominał św. Stanisława Kostkę, zebrali się tam polscy biskupi, których swoją obecnością zaskoczył ówczesny papież Jan XXIIII. Angelo Giuseppe Roncalli, choć był Włochem, bardzo kochał Polskę. Nie ukrywał, że patronami jego drogi do kapłaństwa byli trzej młodzi jezuici: Alojzy Gonzaga, Jan Berchmans i Stanisław Kostka.

Wielki bieg na przełaj do celu życia

Do grobu tego patrona Jan Paweł II z potrzeby serca wracał także jako kardynał, a potem jako papież. I stawiał św. Stanisława Kostkę jako wzór do naśladowania dla młodzieży. – Jego krótka droga życiowa z Rostkowa na Mazowszu przez Wiedeń do Rzymu była jak gdyby wielkim biegiem na przełaj do tego celu życia każdego chrześcijanina, jakim jest świętość. Kiedy znajdujemy się wobec tej niezwykłej postaci, myśli nasze podążają natychmiast do młodych całego świata – mówił papież.

Kierował te słowa zwłaszcza do młodych Polaków żyjących w niełatwych realiach PRL-u, gdy władza uciskała społeczeństwo i zwalczała Kościół. – Młodzi dzisiaj mają w Polsce trudną młodość, czasem wydaje mi się, że nie potrafią sprostać wyzwaniom, czasem szukają wyjścia poza Ojczyzną. Dla wszystkich: i tych, co odchodzą z Ojczyzny, i tych, co zostają, niech św. Stanisław Kostka będzie patronem – patronem trudnych dróg życia polskiego, życia chrześcijańskiego. Szukajmy u niego stale wspomożenia dla całej młodzieży polskiej, dla całej młodej Polski – apelował św. Jan Paweł II.



Papież chętnie stawiał św. Stanisława Kostkę za wzór młodzieży – tu podczas ŚDM w Częstochowie w 1991 roku.

Św. Stanisław jest patronem młodzieży i jednym z patronów Polski. Jego wspomnienie liturgiczne przypada 18 września.

Nie dajmy się ściągnąć w dół „do wyższych rzeczy jestem stworzony" – zachęcał papież Jan Paweł II. – Bądźmy mężni jak św. Stanisław Kostka.

Fot.: East News (2), Forum (2), Reporter

Król ziemniak na stole!

Od dawna wiadomo, że nadaje się niemal do wszystkiego. I że niewiele trzeba, by wyczarować z niego rarytasy na rodzinną ucztę.





Dobra rada

Chcesz, by pieczone ziemniaki były chrupiące? Przed pieczeniem obgotuj je w wodzie z dodatkiem 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej. Soda zmienia pH wody, co rozbija skrobię na powierzchni. Dzięki temu po upieczeniu uzyskasz idealną, kruchą skórkę!

Kolorowy kisz z marchewką

SKŁADNIKI:

• 500 g ziemniaków • 250 g mąki • 150 g masła • 6 jajek • 300 g marchewki • 4 łyżeczki octu jabłkowego • 1 ząbek czosnku • 50 g migdałów • 20 g parmezanu • 1 pęczek natki • 5 łyżek oliwy • 100 ml mleka • curry • 2 cebule • gałka muszkatołowa • sól • pieprz • cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, masła, 1 jajka, szczypty soli i 1 łyżeczki octu. Schłodź. Rozwałkuj i wyłóż nim keksówkę. Piecz, obciążone np. suchym grochem, 20 minut w 180˚C.

2. Ziemniaki obierz, pokrój w plasterki. Marchewki obierz. Zmiksuj natkę, migdały, czosnek, 4 łyżki oliwy i parmezan, dopraw solą i pieprzem.

3. Ubij 5 jajek z mlekiem, dopraw curry, solą, pieprzem i gałką. W keksówce ułóż na przemian warstwy ziemniaków i pesto, przykryj marchewkami. Zalej jajkami i piecz 40 minut w 200˚C. Cebule pokrój. Podsmaż na reszcie oliwy, posyp cukrem, skarmelizuj, dołóż ocet, podgrzej. Wyłóż na kisz.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut PORCJE: 12
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Pomysł na śniadanie

Jeśli lubisz wytrawne smaki, sięgnij po serek Łaciaty o smaku buraka z chrzanem. Idealny na kanapkę i jako pyszny dip.



• Ok. 5 zł/150 g

Odmieni kanapkę

Pasztet Jedyny, Profi, zrobiony w 100% z naturalnych składników. Ma trzy warianty – klasyczny, z grzybami leśnymi i czarnuszką



• Ok. 6 zł/130 g

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

Przysmak gajowego

SKŁADNIKI:

• 4 duże ziemniaki • 400 g filetu z kurczaka lub indyka • 400 g mrożonych kurek lub miksu mrożonych grzybów leśnych z kurkami • 1 cebula • 4 cienkie plasterki boczku • 250 ml bulionu • 150 g serka topionego • 1/2 pęczka szczypiorku • 30 g masła • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki umyj, każdy zawiń oddzielnie w folię aluminiową. Piecz ok. 75 minut w 200˚C. Filet pokrój w paseczki. Cebulę potnij w piórka. Grzyby rozmroź, wrzuć do osolonego wrzątku, gotuj 5 minut, wyjmij i osącz. Na oleju wysmaż boczek. Na tłuszcz wrzuć grzyby. Dołóż 10 g masła, smaż 2 minuty. Zdejmij z patelni.

2. Na patelnię włóż mięso i resztę masła. Smaż 5 minut. Dołóż cebulę i smaż 3 minuty. Dodaj bulion, serek i grzyby. Duś 5 minut. Przypraw solą i pieprzem, wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem. Ziemniaki wyjmij z folii, od góry ponacinaj. Polej sosem, posyp pokruszonym boczkiem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 80 minut PORCJE: 4
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Wytrawne gofry z dipem

SKŁADNIKI:

• 800 g ziemniaków • 2 cebule • 200 g marchewki • 3 jajka • 2 czerwone papryki • 100 g mąki ziemniaczanej • 300 g jogurtu • 250 g śmietany 18% • 2 ząbki czosnku • mielona papryka • olej • sól • pieprz • natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki zetrzyj drobno. Papryki pokrój w małą kostkę. Cebule posiekaj. Jogurt wymieszaj ze śmietaną. Dodaj połowę papryki i cebuli, przeciśnięty przez praskę czosnek i 1 łyżeczkę mielonej papryki. Dip przypraw solą i pieprzem.
2. Ziemniaki ugotuj w mundurkach, obierz i przeciśnij przez praskę. Wymieszaj z marchewką, jajkami, mąką ziemniaczaną, resztą cebuli i papryki. Nakładaj 1 i 1/2 łyżki masy do gofrownicy. Smaż rumiane, chrupiące gofry (po 3-4 minuty, zależy od mocy urządzenia). Podaj z dipem. Ozdób natką. Jeśli nie masz gofrownicy, usmaż placki.

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



Rösti z boczkiem i mozzarellą

SKŁADNIKI:

• ok. 600 g ziemniaków • 4 duże kulki mozzarelli • 4 plasterki surowego wędzonego boczku • 1 cebula • 2 jajka • 2-3 łyżki mąki pszennej • 1/2 pęczka szczypiorku • sól • pieprz • olej

PRZYGOTOWANIE:

1. Boczek pokrój drobno, wysmaż na suchej patelni na chrupiąco. Wyjmij, osącz z tłuszczu. Cebulę obierz, posiekaj. Szczypiorek opłucz, osusz, potnij drobno. Ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce o dużych otworkach. Dobrze je odciśnij (np. przez kawałek gazy).
2. Starte ziemniaki wymieszaj z jajkami, mąką, cebulą oraz boczkiem. Masę przyprawy do smaku solą oraz pieprzem. Na patelni rozgrzewaj po 2-3 łyżki oleju i partiami smaż na nim rumiane placki. Osącz je z tłuszczu.
3. Układaj na talerzyku porcje placków, tworząc piramidki. Na górze ułóż kulkę mozzarelli (np. di buffala, możesz wykorzystać też burratę). Udekoruj szczypiorkiem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **60 minut** **PORCJE:** **4**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Szwedzka sałatka z makrelą

SKŁADNIKI:

• 1,2 kg małych ziemniaków • sól • oliwa • 2 czerwone cebulki • 3 łyżki octu • 120 g korniszonów • 400 g zielonego ogórka • 600 g kapusty stożkowej • po 1/2 pęczka koperku i szczypiorku • 1 łyżka ostrzejszej musztardy • 2 łyżki majonezu • 200 g śmietany 18% • 250 g wędzonej makreli • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj ziemniaki w mundurkach. Połóż na blasze z pergaminem. Lekko spłaszcz. Skrop oliwą, posyp solą i pieprzem. Piecz 35 minut w 220°C.
2. Cebule pokrój w krążki. Wrzuć do 100 ml wrzącej wody z octem, zagotuj. Korniszony i ogórek pokrój. Kapustę poszatkuj, posyp 1/2 łyżeczki soli i 5 minut mocno ugniataj.
3. Zioła posiekaj. Wymieszaj ze śmietaną, majonezem i musztardą, dopraw solą i pieprzem. Połącz z odcedzoną cebulą, kapustą i ogórkami. Wymieszaj z ziemniakami. Obłóż kawałkami oczyszczonej ze skóry i ości wędzonej ryby.

CZAS PRZYGOTOWANIA: **75 minut** **PORCJE:** **6**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**



Czas na przegląd codziennych nawyków

Czy monotonna dieta albo spanie na brzuchu może szkodzić? Sprawdź, jakie przyzwyczajenia warto zmienić.

Niektóre nawyki, choć z pozoru wydają się niewinne, a nawet zdrowe, to powtarzane przez dłuższy czas mogą okazać się zgubne dla organizmu. Naukowcy wciąż badają nasze codzienne przyzwyczajenia, odkrywając ich pozytywne i negatywne strony.

Opcja drzemki w budziku

Ostatnie badania potwierdzają, że „klikanie" drzemki w budziku czy telefonie, zwłaszcza kilkukrotnie, nie jest korzystne. Krótkie (5–10 min), przerywane sekwencje snu powodują, że organizm zostaje na zmianę sztucznie wybudzany i usypiany. Tych kilka czy kilkanaście dodatkowych minut snu nie działa regenerująco, a może raczej pogorszyć nastrój i koncentrację na resztę dnia. Najlepiej ustawić budzik na właściwą porę wstania. Nie chodzi o to, by zrywać się od razu z łóżka, ale też nie drzemać.

Garbienie się

Taka postawa wpływa negatywnie nie tylko na kręgosłup czy ogranicza pojemność płuc, ale pogarsza też nastrój. Jak zauważają naukowcy – garbisz się, gdy czujesz się źle psychicznie, ale tak samo czujesz się źle, gdy się garbisz. W badaniach wykazano, że osoby chodzące z pochylonymi ramionami miały gorszy nastrój i większą skłonność do depresji niż osoby chodzące energicznie, z otwartą klatką piersiową. Wskutek garbienia się oddech staje się płytszy i do mózgu dociera miej tlenu, to m.in. wywołuje niepokój i spadek energii.

Spanie na brzuchu

To najgorsza pozycja. Powoduje ucisk narządów wewnętrznych, które nie mogą wtedy dobrze pracować. Często wywołuje ból pleców i bioder. Leżenie na brzuchu sprzyja zaostrzeniu astmy, alergii, chorób płuc. Postaraj się odzwyczaić od zasypiania w tej pozycji. Najkorzystniejsze jest spanie na plecach, na wznak. Można ułożyć twarde poduszki lub zrolowane koce po obu stronach ciała, aby uniemożliwić sobie obrót na brzuch w nocy.



Lubisz czytać w łóżku? Zadbaj o dobre oświetlenie i często zmieniaj pozycję, aby nie obciążać szyi.

Czytanie w łóżku

Zwykle podczas czytania książki przyjmowana jest jedna z trzech pozycji. Siedzenie na łóżku z ugiętymi kolanami i opieranie na nich książki, leżenie na plecach z podpartą na poduszce głową i trzymanie książki w powietrzu albo leżenie na boku i podpieranie głowy ręką zgiętą w łokciu. Każda z nich nadwyręża kręgosłup szyjny, ramiona i barki, może skutkować bólem tych miejsc. Najlepiej czytać, siedząc przy stole czy w wygodnym fotelu. Chcąc jednak czytać w łóżku, należy zadbać o komfortową pozycję dla kręgosłupa. W leżeniu na boku głowę ułożyć na małej poduszce, książkę oprzeć na łóżku i trzymać na wprost oczu.

Monotonia w jedzeniu

Ten sam zestaw zdrowych produktów codziennie na talerzu zaspokoi zapotrzebowanie na pewne składniki odżywcze, ale nie na wszystkie. I na pewno nie wpłynie korzystnie na różnorodność mikroflory bakteryjnej jelit. A właśnie od niej w dużej mierze zależy dobra kondycja organizmu. Najlepszym sposobem zadbania o mikroflorę jelit jest jedzenie 30 różnych rodzajów roślin tygodniowo. Choć ta liczba wydaje się duża, to biorąc pod uwagę wszystkie warzywa, owoce, ziarna, przyprawy, wcale już tak nie przeraża, bo wybór jest spory.



Najlepszy czas na pierwszą kawę to 1-2 godziny po przebudzeniu, kiedy poranny poziom kortyzolu zaczyna spadać.

Więcej kawy nie rozbudza…

- Powszechne jest przekonanie, że im więcej kawy, tym więcej energii do działania, większa trzeźwość umysłu. Naukowcy jednak przekonują, że może być zupełnie odwrotnie – kawa pita w nadmiarze potrafi wywołać senność, uczucie zmęczenia, zamiast oczekiwanego rozbudzenia.
- Dzieje się tak, ponieważ nadmierna ilość kawy powoduje uwolnienie w organizmie białka odpowiadającego za wychwytywanie substancji pełniącej w mózgu rolę sygnału świadczącego o zmęczeniu. W efekcie, paradoksalnie, im więcej kawy zostanie wypite, tym pojawia się większa senność, a często także dekoncentracja i ból głowy.

WYKORZYSTAJ SEZON!

Śliwki nie tylko na trawienie

Spożywane regularnie, lecz w umiarkowanych ilościach, mogą przysłużyć się zdrowiu.

- Przyspieszają trawienie. Śliwki zawierają dużo błonnika, który usprawnia prace jelit, zapobiega zaparciom, usuwa gromadzący się w komórkach tłuszcz oraz zły cholesterol. Chronią przed miażdżycą i rakiem jelita grubego.



- Wzmacniają naczynia krwionośne. Tę cechę zawdzięczają witaminie K. Warto je jeść, gdy mamy skłonności do pajączków na nogach i pękających naczynkach na twarzy.
- Sprawdzą się przy problemach z apetytem. To często dotyczy osób starszych. Śliwki prowokują wydzielanie soków żołądkowych, przyspieszają procesy trawienne i wywołują uczucie głodu. W tym celu dobrze jest jeść je na czczo.

KLASZTORNE RECEPTURY

Przy chorobie wieńcowej

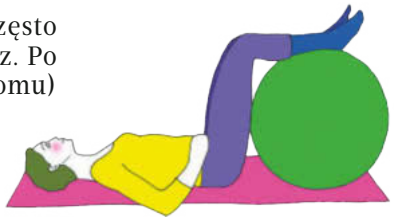


W schorzeniu tym zwężenie światła tętnic skutkuje niedostatecznym zaopatrzeniem serca w tlen. W efekcie pojawią się subtelne sygnały: szybciej się męczysz podczas marszu lub wchodzenia po schodach, mocniej się pocisz. Po większym wysiłku fizycznym zwykle pojawia się ucisk i ból w okolicy mostka, który trwa kilka minut. Na zachorowanie narażeni są najbardziej osoby z nadciśnieniem tętniczym, chorujące na cukrzycę, otyli, z rodzinną podatnością na chorobę wieńcową. Ból w klatce zawsze wymaga konsultacji lekarskiej. Terapia zależy od stopnia zaawansowania choroby i nasilenia objawów. Jako uzupełnienie pomocne mogą być zioła. O. Sroka zalecał taką mieszankę: 150 g kory wierzby, 100 g ziela serdecznika i po 50 g liści melisy, korzenia kozłka i kwiatów rumianku. Wsypać łyżkę na szklankę wrzątku, parzyć pod przykryciem 20 minut. Pić ciepłe 2 razy dziennie.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Ćwiczenia na bóle krzyża

Przydadzą się, gdy często schylasz się i dźwigasz. Po pracy (także tej w domu) warto zapewnić relaks mięśniom otaczającym i stabilizującym kręgi lędźwiowe.



- Połóż się na plecach. Nogi ugnij pod kątem prostym i oprzyj na dużej piłce lub krześle. Dociśnij lędźwie do podłoża. Połóż dłonie na biodrach. Kołysz miednicą w górę i w dół przez 30 sekund. Po chwili przerwy powtórz 2 razy.



- Połóż się na plecach z wyciągniętymi w bok rękami. Prawą zgiętą nogę zbliż do brzucha i złap lewą dłonią. Pozostań w tej pozycji 30 sek. i zmień stronę. Całość powtórz 3–4 razy.

BÓL BRZUCHA, WZDĘCIA?

A może to nietolerancja laktozy

Jeśli po mleku lub jego przetworach pojawia ból brzucha, wzdęcia, zwiększone oddawanie gazów oraz luźne, czasem wodniste stolce, to może być nietolerancja laktozy. Aby postawić diagnozę, zwykle wystarcza próba eliminacji (całkowite odstawienie mleka i jego produktów i obserwacja, czy objawy ustąpią) oraz próba prowokacji (podanie 25–50 g laktozy rozpuszczonej w 250 ml wody i obserwacja przez kolejne 3 godziny). W razie wątpliwości wykonuje się test oddechowy po doustnym podaniu laktozy. Jeśli diagnoza się potwierdzi, leczenie polega na unikaniu mleka i jego przetworów (nie zawsze musi to być eliminacja całkowita).



To stan, w którym organizm nie wytwarza dość laktazy, enzymu, który trawi cukier z mleka.

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

Sojowa siła! Jak tofu wspiera kobiece zdrowie

TOP 4

Dba o równowagę hormonalną i mięśnie, łagodzi objawy menopauzy, chroni kości i układ krążenia. Tofu to przyjaciel każdej kobiety!

To jeden z najbardziej wszechstronnych składników kuchni roślinnej. Włączenie tofu do jadłospisu może przynieść liczne korzyści zdrowotne, wspierając organizm na różnych etapach życia. Dzięki wysokiej zawartości białka, witamin i minerałów stanowi wartościowy element diety, wspomagający serce, kości oraz pracę układu hormonalnego.

1 Wsparcie w okresie menopauzy. Ten sojowy serek zawiera fitoestrogeny, takie jak izoflawony, które działają podobnie do kobiecych hormonów. Dzięki nim regularne spożycie tofu pomaga w utrzymaniu równowagi hormonalnej, co może łagodzić typowe objawy menopauzy, m.in. uderzenia gorąca, wahania nastroju czy bezsenność. Dodatkowo fitoestrogeny wspierają utrzymanie gęstości kości. Aby skorzystać z tych właściwości, dodawaj pokrojone w kostkę tofu do zup lub gulaszy – wówczas wchłonie ono smaki dania i wkomponuje się w nie.



Nadaje się do dań na ciepło i zimno. Świetne, jeśli chcesz ograniczyć mięso w diecie.

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

2 Profilaktyka osteoporozy. Tofu jest bogatym źródłem wapnia i magnezu, które są kluczowe dla mocnych kości. Zapewnienie odpowiedniej ilości tych minerałów w diecie jest szczególnie ważne w starszym wieku, kiedy ryzyko osteoporozy wzrasta. Regularne spożywanie tofu może pomóc w zapobieganiu tej chorobie. Najprościej przygotować tofu, smażąc je na patelni i podając z warzywami, ryżem lub makaronem.

3 Ochrona układu krążenia. Badania wskazują, że izoflawony zawarte w tofu mają korzystny wpływ na serce. Obniżają poziom „złego" cholesterolu (LDL) i chronią naczynia krwionośne – tym samym zmniejszają ryzyko chorób serca, które u kobiet po menopauzie staje się wyższe. Tofu można podawać w formie pasty do kanapek, po zblendowaniu go z ulubionymi przyprawami i ziołami.

4 Pomoc w utracie wagi. Ze względu na to, że tofu jest niskokaloryczne i bogate w białko, zapewnia uczucie sytości na dłużej (dodatkowo pomaga utrzymać masę mięśniową). Ułatwia kontrolę apetytu i unikanie podjadania między posiłkami. Dzięki temu tofu jest dobrym wyborem dla kobiet, które starają się utrzymać zdrową wagę. Świetnie sprawdzi się jako zamiennik mięsa w sałatce, np. pokrojone w kostkę, marynowane w sosie sojowym, pokruszone i upieczone z przyprawami.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Kiedy zatarłaś oko piaskiem

Zanim je dotkniesz, umyj ręce. Obficie wlej do worka spojówkowego sól fizjologiczną (0,9 proc. roztwór NaCl), która skutecznie pomoże usunąć zanieczyszczenia lub przepłucz je czystą wodą mineralną z butelki. Następnie kilka razy mrugnij. Jeśli nadal czujesz podrażnienie, złap za rzęsy i lekko odchyl górną powiekę – to ułatwi spłynięcie łez, które wypłuczą pozostałości zanieczyszczeń.

Janina z Józefowa

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

BEZ RECEPTY



Bergamil Forte
Suplement diety z kompozycją polifenoli z bergamoty pomoże obniżyć „zły" cholesterol nawet o 40 proc.
• cena: 27 zł

Cukierki szałwiowe
Preparat z miodem i witaminą C firmy Reutter korzystnie działa na podrażnione gardło i krtań. Do kupienia w aptekach i zielarniach.
• cena: 11 zł





Karczoch Ostropest
Suplement diety w postaci ekstraktów z liści karczocha i ostropestu pobudza wydzielanie żółci i usprawnia trawienie tłuszczów.
• cena: 37 zł

DLA URODY

Seler przysłuży się cerze

Zawiera wodę i błonnik, ale także cenne dla skóry witaminy B, C, E, beta-karoten i sole mineralne, które zapobiegają obrzękom. Z selera naciowego warto przygotowywać sok, bo działa przeciwzapalnie i od środka zadba o skórę. Nie wyrzucaj pulpy pozostałej w sokowirówce po przygotowaniu napoju – użyj jej jako bazy do maseczki. Dodaj 2 łyżki otrębów zbożowych, odrobinę miodu i kilka kropli soku z cytryny. Nałóż na 15 minut.



REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Dwie rośliny - jedna wyjątkowa kompozycja!
Cukierki Aloesowe z Trawą cytrynową
z ekstraktem aloesu i olejkiem trawy cytrynowej.
Reutter

Aloes:
- roślina ceniona i stosowana od wieków
- starannie wyselekcjonowany surowiec
- nie sok, lecz wartościowy ekstrakt

Trawa Cytrynowa:
- orzeźwiający, cytrusowy aromat
- nuta znana z kuchni azjatyckiej
- przyjemny, naturalny smak



SIŁA NATURALNEGO EKSTRAKTU ALOESU!!!

Aloes to roślina znana i ceniona na całym świecie od stuleci. W Cukierkach Aloesowych z Trawą Cytrynową firmy Reutter zastosowano starannie wyselekcjonowany, naturalny ekstrakt z liści aloesu — nie sok, lecz wartościowy wyciąg z rośliny. Uzupełnia go aromatyczny olejek z trawy cytrynowej, który nadaje cukierkom świeży, cytrusowy charakter. Zaufaj wyśmienitym produktom Reuttera i korzystaj z bogatego doświadczenia mistrzów, którzy od ponad 100 lat dbają, by ich fachowość przekładała się na wysoką jakość wielokrotnie wyróżnianych produktów. Dbaj o swój wybór — postaw na jakość i naturę! Cukierki Aloesowe Reuttera dostępne są w aptekach i najlepszych zielarniach

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

Hanka Bielicka

Prawdziwa dama z biglem

Jej głos to była najpiękniejsza chrypka na świecie. Tryskała energią, miała dystans do samej siebie. Żyła 91 lat i nigdy nie straciła poczucia humoru.



Jak przystało na damę, całe życie nosiła kapelusze, lśniące suknie i perły.



Na wielkim ekranie zadebiutowała w filmie „Zakazane piosenki" (1946).

Próg warszawskiego Teatru Syrena przekroczyła 72 lata temu. Hanka Bielicka kochała to miejsce i nazywała swoim drugim domem. Tym pierwszym była kamienica przy Śniadeckich, gdzie mieszkała do śmierci. Ale co rano ochoczo z niego wybiegała i stawiała się w tym drugim. Mogła tam realizować wszystkie swoje talenty: wokalny, aktorski, kabaretowy. Ta zdeklarowana miłośniczka eleganckich torebek i kapeluszy przychodziła na próby niczym przedwojenna dama. Przed wejściem nieraz czekał na nią jakiś zbłąkany fan, w nadziei na autograf. A może na romans? Tyle że w tej kwestii mógł liczyć tylko na kosza. Pani Hanka po nieudanym małżeństwie z aktorem Jerzym Duszyńskim została bowiem zatwardziałą singielką. – Skończyłam z mężczyznami – mówiła.

Dobra rada

Anna Weronika Bielicka przyszła na świat 9 listopada 1915 r. w Kononowce na terenie dzisiejszej Ukrainy. Wiele lat mieszkała w Łomży. Podobno na studiach aktorskich w Państwowym Instytucie Sztuki Teatralnej marzyła o rolach dramatycznych, ale profesor Aleksander Zelwerowicz dostrzegł drzemiący w niej talent komediowy. Gdy recytowała tragiczny monolog, wykrzyknął: – Zabierzcie tego krokodyla, bo umrę ze śmiechu. Potraktowała to jako wskazówkę na przyszłość.

Po studiach, w 1939 r., szykowała się do wyjazdu na stypendium do Paryża. Jednak propozycja angażu w Teatrze na Pohulance w Wilnie wydała jej się ciekawsza. Miała sporo szczęścia. Wybuchła wojna, na rodzinny dom spadła bomba, a bliskich wywieziono do Kazachstanu. W 1949 r. przeprowadziła się do Warszawy, gdzie razem z mężem „zakładała" Teatr Współczesny. Pięć lat później zawitała w progi Syreny i tam już została.

Zachwycała radiosłuchaczy w audycji „Podwieczorek przy mikrofonie" jako Dziunia Pietrusińska, „paniusia miejsko-wiejska z dość poważnie zmąconym poczuciem własnych korzeni". Robiła to z powodzeniem przez 25 lat! Zagrała w ponad 20 filmach i serialach, ale nic nie mogło się równać występom na żywo. Tryskała energią, na lewo i prawo rozdawała uśmiechy i ze swadą posługiwała się gwarą warszawską. Nigdy nie zrezygnowała z aktywności zawodowej, mawiała: – W życiu najważniejsze jest, by każdy moment czymś wypełnić.

> **„Bóg powierzył jej w jakimś stopniu humor Polaków, a ona godnie to realizowała"**

Kapelusz z kwiatów

1 marca 2006 r. w studiu „Szymon Majewski Show" powiedziała: – Ten program powinien się nazywać „Bawcie się dzieci, nim babcia odleci". Osiem dni później miała operację tętniaka aorty, której nie przeżyła...

Miała wielkie serce. Wspierała dom dziecka, Stowarzyszenie Amazonek i schronisko „Na Paluchu". Przed śmiercią rozdała cały majątek. Na jej pogrzeb przybyły tłumy. Z kwiatów ułożono na grobie ogromny kapelusz... – Jedno trzeba ci przyznać, Haniu: frekwencję miałaś zawsze imponującą – żegnał ją Ignacy Gogolewski. ***MAM***

Fot.: East News, Forum

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

wprowadza innowacje
parzy kawę
1
ołowiane kulki
ptasi przełyk
koń pociągowy
drobne kamyki z szybą
typ kanapy
element grilla z wędzidłem
skrzynka wyborcza
nauka na uniwerku
strefa specjalna
elegia
zabawny występ
klawisz peceta
miara drewna
giełdowa panika
nad pasem
7
film o Dzikim Zachodzie
ocena, wycena
... pruskie w 1885 r.
niedobór w kasie
dekret carski
fusy w kubku
... Lordów
był nim Seneka
przetwarzane informacje
budowany z kart
miejsce grzybobrania
tropikalny owoc
stolik do pisania z pochyłym blatem
... pokoju na mszy
drążek akrobaty
np. dogi
4
nie je mięsa
na cholewki
słodki owoc z palmy
twarda żywica
defekt maszyny
skwarki na ziemniakach
widzenie senne, urojenie
sielanka
tlenek węgla
przy krosnach
dyżur po zmroku
wyrabia okulary
huśtawka małp
ptak Hery
utrwala fryzurę
2
bieg sprawy
przypieczona kromka
koteria, sitwa
wgląd, nadzór
średniowieczny skryba
3
ordyniec
zapał, werwa
„... Księżycowa”
leczenie nałogu
żyje w świecie fantazji
dobra opinia
zbrojny lub karygodny
owalna figura
po psi
tekturowe pudełko
wzmacnia głos
zakazany kusi
wyspa koralowa na oceanie
pniak po ścięciu drzewa
kończy rundę
np. koks
bryłki z nieba
starsza dama
wśród warzyw
elegantka
metalowa konstrukcja roweru
rozmokły grunt
W dla fizyka
5
porządek, harmonia
6
telewizorowa miara

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

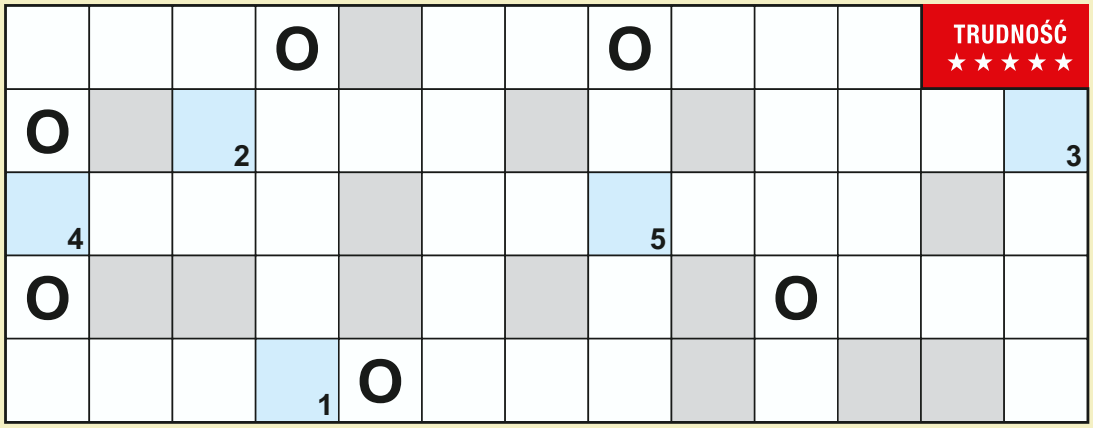
Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

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.



- prysznic (4)
- zlewisko (5)
- słynne klocki (4)
- jon ujemny (5)
- na hasło (5)
- skorupiak lub pajęczak (8)
- drzewo Stasia i Nel (6)
- język krowy (4)
- rejon, obwód (5)
- bezczynność (4)
- zarośla, gąszcz (4)
- „g” plus półton (3)
- kwiat Nilu (5)
- pogoda (4)
- zagrywka w tenisie (6)
- główny zamysł (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

Hub Graficzny
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski
Koordynatorzy: Małgorzata Kaptur, Bartłomiej 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)

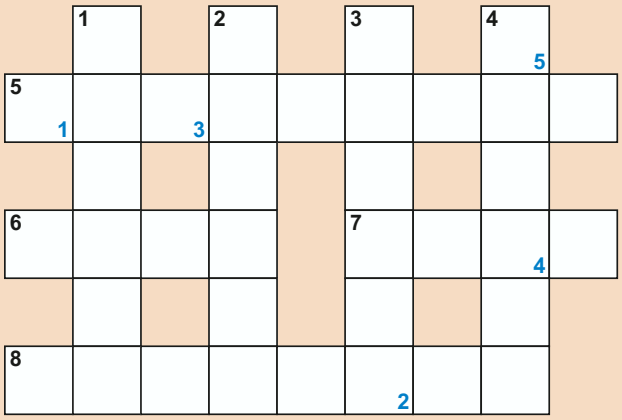
WYKREŚLANKA

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

- CWANIAK
- JENIEC
- NAGANA
- NAPIS
- NIEBYT
- PIANINO
- PISAK
- PŁYWAK
- RENTA
- SELER
- TERAKOTA
- WILLA
- ZESTAW

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

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:

5. walka dwóch przeciwników.
6. człowiek śniegu
7. uchwyt ślusarski
8. wyrabia naczynia z gliny

PIONOWO:

1. cyganeria
2. rzymski oddział
3. choroba płuc u górników
4. Karol Wielki

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.





wśród spanieli
sygnał, syrena
helowiec
miękka pod głową
łączy kraje
drobna rola
popularna wierzba
chroni żeglarza
znak, wróżba
5
kładka na statek
zwiewny szal
trójdźwięk
czarny koń
arabski chleb
biały w kinie
złoty środek
znak zodiaku
karciana wróżba
zbędna resztka
rumuński dżip
sączkowanie
1
odfrunięcie
4
nad powiekami
obieżyświat
karta dań
wzór, ideał
nać kartoflana
kartoteka
tuczenie świni
klatka filmowa
ozdoba skweru
błąd, pomyłka
kończy litanię
towar z wadą
w dawnej lampie
bagienna mgła
handicap
lisia cecha
perłowa ozdoby
zgoda, pokój
dywersja
3
nie może galopować
6
gruba kość
intruz
spostrzeżenie
dawniej narty
rozum, intelekt
ziarno dla ary
francuska madame
rodzaj haftu
córka Zeusa
część skrzypiec
witka, rózga, gałązka
sojusz, układ
wybryk, wyskok
zna Koran
rzymska szata
„łzy" poranka
zabawka niemowlęcia
2
... Egzotyczny, zespół muzyczny
transept
mówi sam za siebie

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

60 sekund / zakonnik
widowisko
pomarańcza, mandarynka
fuga, spaw
płomyk
afisz, ogłoszenie
niedrożność
rocznica ślubu
10
duży pokój
OC kierowcy
dawna wanna
do kłucia konia / flesz
ścisk / upał, żar
wiedeński Ring
6
forma rozliczeń
majak
kuzyn rysia
godło poezji
4
krucyfiks
8
tatami
trzon partii
mąż lady
po alfie
obszycie, lamówka
badylarka
jeszcze nie zawodowiec
ma je niewinny
5
linia z kątami / porter
ruch młodzieżowy w Kościele
punkt centralny
dom Inuity
śniedź albo patyna
figiel, żart
7
prażone musli
miara kąta
nieprzyjemny osiłek
do zatamowania
np. tranzytowa
włócznia
zajęcia z języka obcego / gaz do cucenia
pies Disneya
bezkres
długie ciastko
z tęczówką / próżnia
artretyzm
bywa sienny
zręczne, sprytne posunięcie
kultowy zakaz
rozkaz dla psa / suplement
tytuł cesarza Japonii
za kometą
np. C-dur
1
żyłka liścia
duża skrzynia
pora roku po wiośnie
stopień w dżudo / fenek
9
rybie jaja
wiązka zboża
3
ceni piękno
2
model Opla
przed betą
ogarnia furiata
stąpnięcie
ogon lisa
pula w grze

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Sprawdź swoją wiedzę, ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

TRUDNOŚĆ ★★★★★

			pokój mnicha / jałowców-ka		cenne futro		artysta cyrkowy	ptasie trele / amory, zaloty		umowa o pracę	mowa duchownego do wiernych			dwie skarpetki				
siła, krzepa / delegat biskupa	jaźń				ziarnko kaszy						tylna część szyi						żrąca ciecz	
							kazalnica imama	5						meta rejsu			noga Burka	
rozmiar lufy / początek dnia		6			cyr-kulacja					4	entu-zjazm							
		drobnoustrój chorobotwórczy					zatarg, kłótnia						może użądlić		1			
							zapora drogowa		personal-ny		zbocze		śniegowa na stoku		sztuczna hodowla komórek, tkanek			
lichy koń, szkapa		pożywny napój		filmowy chwyt / trudność		2				pajęczyna / porcela-nowy na szczęście								
								jesienny kwiat			7			rzucony przez wiedźmę		prze-łożony cystersów		
				procent funta		Biały Orzeł						osobowe na parkingu						
wonny krzew		etap dziejów						12 miesięcy										
		rutyniarz, wyga				... Piotrowy, urząd papieski					pokrywa ranę							
								przeciwnik torysa				szara grabu						
gra z mydłem		miewa duszności							3		wolne stanowi-sko							

Rozwiązanie krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7

Fot.: ILLUSTRATION CONCEPT/stock.adobe.com

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



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

7 IX PONIEDZIAŁEK

„(...) wydajcie takiego Szatanowi na zatracenie ciała, lecz ku ratunkowi jego ducha w dzień Pana Jezusa” 1 Kor 5, 4-5

Św. Paweł mówi o człowieku, który dopuścił się poważnego zgorszenia i nie chciał się nawrócić. „Wydać Szatanowi” oznacza wyłączyć ze wspólnoty, aby boleśnie doświadczył konsekwencji swego postępowania. Nawet tak surowa kara ma więc cel leczniczy: nie zniszczyć człowieka, ale ocalić ducha.



Patron dnia: błogosławiony Ignacy Kłopotowski. Organizował przytułki, ochronki dla dzieci. Stworzył Dom Zarobkowy w Lublinie, gdzie bezdomni mieli pracę.

8 IX WTOREK

„Mąż Jej, Józef (...) nie chciał narazić Jej na zniesławienie, zamierzał oddalić Ją potajemnie” Mt 1, 18-19

Józef nie rozumie, co się wydarzyło, gdy Maryja stała się brzemienną za sprawą Ducha Św., ale nie pozwala, aby to zamieniło się w oskarżenie. Chroni Maryję, nawet gdy sam cierpi. Zanim podejmie decyzję, milczy i w tę ciszę wchodzi Bóg ze swoim wyjaśnieniem. Czy reagujesz tak, gdy nie znasz całej prawdy?



MODLITWA NA UROCZYSTOŚĆ NARODZENIA NMP

Uroczystość Narodzenia Najświętszej Maryi Panny. Matka Boża była córką św. Anny i Joachima. To święto na wsi jest znane jako święto Matki Boskiej Siewnej, błogosławi się wtedy ziarno siewne, żeby obrodziło.

Wszechmogący Boże, ześlij Twoim sługom niebiańską łaskę, aby tak jak narodzenie Najświętszej Maryi Panny oznacza początek zbawienia, tak święto jej Narodzenia służyło osiągnięciu pokoju na świecie. Amen.

9 IX ŚRODA

„Jesteś związany z żoną? Nie usiłuj odłączać się od niej! Jesteś wolny? Nie szukaj żony! (...) 1 Kor 7, 27

Święty Paweł odbierał ludziom złudzenie, że inny stan życia automatycznie uczyni ich szczęśliwszymi. Każda droga ma swoje piękno, ale też własne „udręki”: odpowiedzialność, zmęczenie, troskę o rodzinę, przebaczanie i rezygnację z części siebie. Miłość nie usuwa trudności – człowiek przyjmuje też ciężar życia drugiej osoby.

Patron dnia: święty Piotr Klawer. Służył czarnoskórym niewolnikom, chciał uczynić ich los lepszym. Posługiwał też ofiarnie wśród trędowatych.



10 IX CZWARTEK

„(...) Boże, (...) zobacz, czy idę drogą nieprawą, a prowadź mnie drogą odwieczną” Ps 139, 23-24

Potrafimy usprawiedliwiać swoje decyzje, nazywać lęk ostrożnością, pychę poczuciem godności, a wygodę zdrowym rozsądkiem. Psalmista zaprasza Boga do najbardziej ukrytych zakamarków swojego serca. Czy pozwalam Bogu pokazać mi także tę prawdę o sobie, której najbardziej nie chcę zobaczyć?

Patronka dnia: święta Pulcheria cesarzowa. Złożyła ślub czystości, wspierała kościoły. Pod koniec życia zawarła dziewicze małżeństwo.



Bóg posłał go na Giewont



Na 40. urodziny o. Michał Legan chciał wejść na Kilimandżaro, by spotkać Boga. On jednak miał inne plany i 22 sierpnia 2019 roku mnich znalazł się na Giewoncie. Oparty o krzyż odmówił brewiarz, chwilę przed tym, gdy w metalowy krucyfiks trafił piorun. On na chwilę stracił przytomność, a gdy ją odzyskał, żałował, że się wybudził. Co było dalej? W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Pan Bóg wyliczył moje kroki - świadectwo ojca Michała Legana”.

Fot.: Adobe Stock (2), Brewiarz.pl, National Gallery of Art/Wikipedia.org, Mill1/Wikipedia.org, Wikipedia.org (2), YouTube.com/Salve NET



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



11 IX PIĄTEK

„(...) Stałem się wszystkim dla wszystkich, żeby uratować choć niektórych. Wszystko zaś czynię dla Ewangelii, by mieć w niej swój udział” 1 Kor 9,19. 22-23



Święty Paweł pokazuje, że Ewangelii nie można głosić wszystkim w taki sam sposób: inaczej rozmawia się z człowiekiem wierzącym, inaczej z wątpiącym, zranionym czy obojętnym. Paweł nie zmienia prawdy, lecz język, sposób działania i przyzwyczajenia, aby nikomu nie utrudniać spotkania z Chrystusem. Prawdziwa miłość nie zmusza innych, by przyszli do mnie, ale wychodzi im naprzeciw. Czy potrafię zrezygnować z własnej wygody i sposobu myślenia, aby dotrzeć do drugiego człowieka?

Patron dnia: błogosławiony Franciszek Jan Bonifacio. Gdy na półwyspie Istria zaczęli rządzić komuniści, ten młody kapłan został porwany i zakatowany za wiarę.

12 IX SOBOTA

„Dobry człowiek z dobrego skarbca swego serca wydobywa dobro, a zły człowiek ze złego skarbca wydobywa zło. Bo z obfitości serca mówią jego usta” Łk 6, 45

Słowa nie biorą się znikąd – ujawniają to, czym od dawna karmimy swoje wnętrze. Życzliwość, wdzięczność i pokój z czasem stają się językiem człowieka, tak jak pielęgnowane urazy, zazdrość i gniew. Można przez chwilę kontrolować sposób mówienia, ale w końcu usta pokażą zawartość serca. Jezus zachęca do troski o „skarbiec”, z którego czerpiemy.



Wspomnienie Najświętszego Imienia Maryi. Kościół, czcząc Imię Maryi – Matki Boga, Królowej Nieba i Ziemi, przypomina o dziękczynieniu za wszelkie łaski, jakie otrzymaliśmy od Boga za Jej pośrednictwem.

13 IX NIEDZIELA



„Panie, ile razy mam przebaczyć (...)?”

„Piotr podszedł do Jezusa i zapytał: «Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat zawini względem mnie? Czy aż siedem razy?» Jezus mu odrzekł: «Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy (...)” Mt 18, 21-35

Izabela Waszkiewicz: Piotr pyta Jezusa, czy ma przebaczyć aż siedem razy – czy ta propozycja była małoduszna?

Ks. Przemysław Kawecki: Piotr był przekonany, że proponuje coś naprawdę wielkiego. Przebaczyć tej samej osobie siedem razy to bardzo dużo. A Jezus odpowiada: „Nie siedem, lecz siedemdziesiąt siedem razy”, czyli zawsze. Przebaczaj i nie prowadź rachunku krzywd. Jezus nie mówi jednak, że krzywda jest nieważna. Chrześcijaństwo nie każe nazywać zła dobrem, ale nie pozwala zredukować sprawcy do jego najgorszego czynu.

Czy przebaczenie oznacza, że mam zapomnieć o krzywdzie, wycofać oskarżenie albo ponownie zaufać sprawcy? Przebaczenie, zapomnienie, pojednanie i zaufanie to cztery różne rzeczy. Nie zawsze potrafimy zapomnieć – pamięć nie działa „na zawołanie”. Pojednanie wymaga dobrej woli obu stron, ale przebaczenie może rozpocząć się nawet, gdy sprawca nie przyznaje się do winy. Zaufanie zaś trzeba niekiedy długo odbudowywać. Przebaczyć znaczy zrezygnować z zemsty i z pragnienia, by drugiego człowieka zniszczyć. To decyzja: „Nie chcę, aby wyrządzone mi zło nadal kierowało moim życiem”. Nie oznacza ona rezygnacji z prawdy, sprawiedliwości ani odpowiedzialności sprawcy.

A jeśli ktoś nadal mnie krzywdzi – czy chrześcijanin powinien nadstawiać się do kolejnego ciosu? Nie wolno mylić przebaczenia z przyzwoleniem na przemoc. Jeżeli ktoś krzywdzi, poniża, stosuje przemoc, trzeba postawić granicę, szukać pomocy, czasem zawiadomić odpowiednie instytucje. Można komuś przebaczyć i nie pozwolić mu więcej wejść do swojego życia. Można przebaczyć, ale nie powierzać mu ponownie dzieci, pieniędzy czy odpowiedzialnego stanowiska. Miłosierdzie chce ocalić człowieka, ale nie chroni zła ani nie nakazuje ofierze dalszego znoszenia przemocy.



Bracia Molędowie w czasach, kiedy fanki zarzucały ich miłosnymi wyznaniami.



Maciej Molęda z żoną Bożeną i najmłodszą córeczką.

Twój każdy uśmiech i każda z naszych chwil,
Daje mi siłę, bo radości daje mi.
Zamieniam w dobre złych wiadomości sto,
Bo wiem, że jesteś obok, znowu czuję to.
Ooo, mogę wszystko,
Wszystko możliwe jest, gdy ty...
Ooo, jesteś blisko.

Hit oddał bratu!

Piosenkarz otworzył drzwi do kariery 13-letniemu Kubie, który pod koniec lat 90. podbił polską scenę muzyczną utworem „Mogę wszystko”.

Pochodzący z Olkusza w Małopolsce Maciej Molęda jako nastolatek zabłysnął w „Szansie na sukces”, co zaowocowało współpracą z saksofonistą Robertem Chojnackim. Byli u szczytu popularności, grali nawet po kilka koncertów dziennie, mieli tysiące rozkochanych w sobie fanek, gdy młody piosenkarz przekonał szefa wytwórni fonograficznej Ara, Ryszarda Adamusa, do założenia młodzieżowego zespołu rockowego na wzór zachodnich. Brytyjczycy mieli Spicetki, Amerykanie Backstreet Boys i trzech braci Hansonów, a Polskę miały podbić dzieciaki z LO27. – Siłą napędową tego projektu był mój młodszy o osiem lat brat Kuba, który miał już na koncie pierwsze wokalne sukcesy. Nie miałem wątpliwości, że to on powinien być wokalistą powołanego do życia zespołu – wspomina Maciej Molęda, który niedawno obchodził pięćdziesiątkę.

Mocne przeczucie

Do 13-letniego wówczas Kuby szybko dołączyli kolejni uzdolnieni chłopcy. Najmłodszy z nich, perkusista, miał tylko osiem lat. Maciej Molęda skomponował dla nich muzykę i przygotował do występów „na żywo”. – Moją pierwszą propozycją na single było właśnie „Mogę wszystko”. Utwór ten zaświtał w mojej głowie, jak miałem 16 lat, ale dopiero cztery lata później nabrał ostatecznego kształtu. Zmieniłem w nim układ harmoniczny, a mój znajomy Krzysio Feusette napisał tekst – mówi Molęda. Tak, jak przypuszczał, piosenka z marszu wskoczyła w szczyty list przebojów. – Nie było to dla mnie zaskoczeniem, bo czasem jest coś takiego, że czujesz, że to jest to. Ja od początku wierzyłem w potencjał tego utworu – dodaje pan Maciej.

Muzyka to nie wszystko

Sukces debiutanckiego krążka LO27 otworzył przed muzykalnymi dzieciakami drzwi do kariery. Na fali popularności nagrali jeszcze jedną płytę, ale później każdy z chłopców poszedł w swoją stronę. Bracia Molędowie stworzyli duet. Kuba i Maciej wydali płytę z okazji wizyty w Polsce Ojca Świętego Jana Pawła II, krążek z kolędami, w 2007 roku wystartowali w preselekcjach do Eurowizji z utworem „No second chance”, a kilka miesięcy później ukazała się ich płyta „2xM”. Maciej, który w tym czasie założył rodzinę, niedługo potem zrezygnował ze śpiewania, lecz z show-biznesem się nie rozstał. Od 16 lat prowadzi wraz z żoną Bożeną firmę eventową. – Wiele osób pyta mnie, czy żałuję swojej decyzji. Najczęściej pytają mnie o to muzycy, którzy nie wyobrażają sobie, że ich życie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej. Bo bycie muzykiem to nie tylko zawód, ale też sposób na życie. Przyznam, że ja też tak kiedyś myślałem, że muzyka jest moim przeznaczeniem, że jest moją jedyną miłością – wyznaje nam były piosenkarz. – Dzisiaj nie jest już dla mnie taka ważna i na pewno nie jest moim sposobem na życie. Teraz najważniejsze są dla mnie moje dziewczyny, czyli moja żona i trzy córki, z których najmłodsza ma niespełna pięć lat.

Fot.: Forum, arch.prywatne



Przy figurze Matki Bożej Patronki Jeziora papież zawierzył Jej mieszkańców regionu i przybywających tu pielgrzymów.



Leon XIV jako pierwszy papież uczestniczył w niezwykłej pielgrzymce na wodach jeziora Albano.

Papież nie tylko tu wypoczywa

Procesja na jeziorze Albano od lat jest wydarzeniem w Castel Gandolfo, mieście letniego wypoczynku papieży. Tegoroczna była wyjątkowa, bo wziął w niej udział Leon XIV.

Gdy Ojciec Święty podjął decyzję, że wraca do sięgającej XVII w. tradycji i letnia rezydencja w Castel Gandolfo ponownie stanie się miejscem wypoczynku papieża, wzbudził zachwyt mieszkańców. – My nie mamy wobec niego żadnych szczególnych oczekiwań. Chcemy jedynie, aby dobrze się tutaj czuł i mógł spokojnie zrealizować swoje plany – mówił w rozmowie z Vatican News ks. Tadeusz Rozmus, proboszcz papieskiej parafii św. Tomasza z Villanuevy.

Dziś papież potwierdza, że chętnie szuka tam również bezpośredniego kontaktu z wiernymi. Kolejną okazją do tego było święto Matki Bożej Patronki Jeziora i wodna procesja na jeziorze Albano w Castel Gandolfo.

Tradycja, jak przypomina Luciano Mariani z Bractwa Świętej Koronki, narodziła się tuż po wojnie. Wtedy nad jeziorem mieszkało zaledwie kilka rodzin, a procesja miała prostą, niemal domową oprawę. Łodzie ozdabiano papierowymi kwiatami i lampionami, w których paliły się świece. – To nie było takie jezioro jak dzisiaj, pełne turystów. Nie było tu praktycznie nic, był tylko strażnik łowiecki i strażnik rybacki.

> **„To niezwykła okazja, aby przypomnieć o czterech stuleciach obecności następców św. Piotra w Castel Gandolfo”**

Dodaje, że szczególne nabożeństwo do Matki Bożej, uosabianej w jej figurze trwa tu od wieków, ponieważ tradycja Matki Bożej z Pia Coroncina sięga 1661 r. W bliższych nam czasach pojawił się kościół Matki Bożej Patronki Jeziora, konsekrowany przez Pawła VI, a sama uroczystość zyskała rangę wydarzenia, które od 1954 r. na stałe wpisało się w życie miejscowości.

W tym roku procesja miała dodatkowy akcent: po 400 latach od wizyty papieża Urbana VIII w Castel Gandolfo, Leon XIV jako trzeci papież, po Pawle VI i Janie Pawle II, uczestniczył w Święcie Matki Bożej Patronki Jeziora, ale jako pierwszy popłynął łodzią w procesji. Wcześniej, podczas Mszy św. Leon XIV przypomniał sens chrześcijańskiej drogi, mówiąc, że tylko miłość prowadzi do ocalenia, a nienawiść i przemoc niosą wyłącznie zniszczenie: – Drodzy bracia i siostry, bardzo potrzebujemy życia, nadziei, pogody ducha i pokoju – w nas samych, w naszych miastach, pomiędzy ludami i narodami. Dlatego, niezależnie od tego, jaką ranę nosimy, jakiej doznaliśmy krzywdy, nie pozwalajmy, aby zło oszpeciło nasze człowieczeństwo i skaziło nasze serca!

Po Eucharystii papież udał się na brzeg jeziora, a na statek wprowadzono figurę Matki Bożej. Luciano Mariani miał zaszczyt nieść ją na ramionach do łodzi. – Jesteśmy bardzo szczęśliwi z powodu tego wydarzenia – mówił o obecności papieża Vatican News.

Kiedy Leon XIV dotarł na plażę Giorgio, modlił się przed figurą Maryi. Zawierzył Jej Kościół, dzieci, chorych, osoby starsze i samotne, rodziny, młodych, mieszkańców regionu oraz pielgrzymów i turystów. – Spraw, aby każdy, patrząc na Ciebie, odnalazł drogę prowadzącą do Chrystusa, jedynego Zbawiciela świata – mówił Ojciec Święty.



Leon XIV w drodze do łodzi. Pierwszy z lewej Luciano Mariani, za papieżem ks. Tadeusz Rozmus.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Twojej miłującej opiece powierzamy wszystkie narody ziemi: spójrz z dobrocią na Twoje dzieci zranione wojną i rozbudź w każdym pragnienie pokoju. Tam, gdzie wzrasta nienawiść, naucz nas przebaczenia; tam, gdzie zwycięża lęk, przywróć nadzieję”

Fot.: East News (3)

Zadzwoń i zamów:
33 471 17 33

Praktyczne rozwiązania, które ułatwią codzienność
www.tvproducts.pl

REKLAMA

AIR BED SOFA MULTI
Dmuchana wygodna i wytrzymała sofa, którą można rozłożyć jako: sofę, łóżko, materac, kanapę.

249,- zam. nr 0111

188 x 152 x 64 cm
Z tym materacem 10 zł rabatu na kompresor.

AIR BED COMFORT-PLUSH
Wbudowany kompresor.
Twin - 191x99x33 cm
249,- (9921)
Full - 191x137x33 cm
299,- (8961)

MECHANICZNA SZCZOTKA SHIROON
Do wszystkich rodzajów podłóg.
Nie wymaga prądu.

~~139,-*~~ **99,-** zam. nr 0081

Bez worków, bez filtrów.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 139 zł

GRAMOFON RETRO
Wielofunkcyjny gramofon łączący klasyczny wygląd z nowoczesną technologią.

~~*1299,-~~ **999,-** zam. nr 7951

Gramofon, radio AM/FM, odtwarzacz płyt CD/MP3, odtwarzanie plików z karty SD, wejście AUX i USB.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 1299 zł

CZAJNIK ZE STALI NIERDZEWNEJ
Uniwersalny, stylowy design sprawdzi się w każdej kuchni. Obrotowa podstawa.

99,- zam. nr 3671

Długość kabla: 75 cm
Pojemność: 1,7 l

MINI CZAJNIK EASY 0,8 l
Sprawdzi się w domu, na działce, w akademiku, sanatorium czy na wczasach.

79,- zam. nr 4511

Długość kabla: 75 cm
Wysokość z podstawką: ok. 18 cm

MAGNETYCZNY GORSET NA PLECY
Aż 12 wszytych magnesów, regulowany obwód. Dyskretny, niewidoczny pod ubraniem.

~~119,-*~~ **99,-** zam. nr 3681

do 120 cm

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 119 zł

APARATY DO WZMACNIANIA DŹWIĘKU
Wybierz swój model.

MINI II – Na baterie. **179,-** zam. nr 6751

Zapytaj o atrakcyjny rabat!

DIGITAL – Lekki i wygodny, z wydajnym akumulatorem. **259,-** zam. nr 1021

MAGIC – Dyskretny, w kształcie niewielkiego radia. **159,-** zam. nr 3421

CHODZIKI
Postaw na niezależność i komfort.
Maks. obciążenie: 100 kg. Reg. wysokość.

PRZESTAWNY

299,- zam. nr 7941
Lekki, składany.

COMFORT 2w1

499,- zam. nr 8891
Siedzisko, podnóżek, torba.

PODKOLANÓWKI UCISKOWE
S-M, L-XL, XXL
Zapinane na zamek, wygodne.

89,- zam. nr 1441

Wersja bez palców.
Dla kobiet i mężczyzn.

POŃCZOCHY KOMPRESYJNE Z ZAMKIEM
L-XL, XXL

99,- zam. nr 8101

Uciskowe pończochy z praktycznym zamkiem. Wygodne, oddychające.

FRYTKOWNICA NA GORĄCE POWIETRZE AIRFRYER DIGITAL
Zdrowa alternatywa dla tradycyjnego smażenia. Smacznie, soczyście, chrupiąco!

od 299,- zam. nr 9251

Pojemności:
2,6l - **299,-**
3,5l - **329,-**

ELEKTRYCZNA OSTRZAŁKA V-EDGE
Zapewni ostre noże i nożyczki szybko i bez wysiłku.

Moc: 8 W
Prędkość: 500 obr./min
Precyzyjne 2 stopniowe ostrzenie.

~~*169,-~~ **149,-** zam. nr 1291

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

OSTRZAŁKA UNIWERSALNA
Kompaktowa, wygodna w użyciu. **39,-** zam. nr 8791

SUPER CHOPPER EXPRESS
Rozdrabniacz do warzyw, owoców, orzechów, ziół, a nawet lodu i mięsa.

~~*169,-~~ **159,-** zam. nr 6161

350 W
4 super ostre noże.
Pojemna szklana misa 1,8 l
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

JAJOWAR 3w1
79,- zam. nr 8031

Ugotujesz nie tylko jaja, ale i kasze, warzywa czy ryż. Bez tłuszczu!

Na 7 jaj. Moc: 360 W
Automatyczne wyłączanie.

WIELOFUNKCYJNA SZATKOWNICA 5w1
Szybko i bezpiecznie poszatkuje warzywa i owoce. **69,-** zam. nr 5271

Nasze produkty dostępne są w sprzedaży telefonicznej, online w naszym sklepie na stronie www.tvproducts.pl oraz stacjonarnie w salonie firmowym.
Zaufaj sprawdzonej marce z długoletnią tradycją, uważaj na podróbki.

OGRZEWACZ MINI HEATER
Kompaktowy i wydajny. Sprawdzi się w sypialni, biurze, domku letniskowym czy podczas podróży. 400 W
Włącz bezpośrednio do gniazdka.

99,- zam. nr 7831

GRZEJNIK HALOGENOWY MAESTRO
Szybko dogrzeje mieszkanie i biuro. Obrotowy, lekki, przenośny.
3 lampy po 400 W,
22 x 28 x 48 cm

149,- zam. nr N0714

MASZYNA DO SZYCIA FASHION
Idealna do drobnych poprawek krawieckich - zastąpi duże, nieporęczne maszyny.

~~299,-*~~ **279,-** zam. nr 0221

Możliwość szycia rękawów. 12 ściegów i 2 prędkości szycia.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 299 zł

DRABINY PROFI
Stabilna, wytrzymała, metalowa konstrukcja.
Maks. obciążenie: 150 kg

2 SCHODKI ~~149,-*~~ **139,-** zam. nr 6611

4 SCHODKI ~~249,-*~~ **229,-** zam. nr 5661-NG

3 SCHODKI ~~199,-*~~ **169,-** zam. nr 6621

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką kolejno: 149 zł, 199 zł, 249 zł.

ZESTAW NIEKAPIĄCYCH WAŁKÓW
Wymienne końcówki ułatwią dokładne krycie trudno dostępnych miejsc.
Maluj szybko i bez wysiłku!

~~149,-*~~ **99,-** zam. nr 2031

Długa rączka, 2 wałki z zasobnikiem, pędzel do narożników.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 149 zł

RELAKSUJĄCA PODUSZKA NA FOTEL Z PODŁOKIETNIKAMI
Przyjemny, przytulny materiał. Imitacja owczej skóry.

~~169,-*~~ **159,-** zam. nr 3941

Ciepło i wygoda.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

PODUSZKA PRZECIW CHRAPANIU MEMORY BAMBOO
10% pianka memory.
59 x 34 x 11 cm

99,- zam. nr 9441

Polecamy również magnetyczny klips na nos przeciw chrapaniu za 19 zł.

TABORETY ŁAZIENKOWE
KLASIK

~~*199,-~~ **179,-** zam. nr 3831

Maks. obciążenie: 120 kg
Regulowana wysokość, antypoślizgowe nóżki.

Z OPARCIEM

279,- zam. nr 3741

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 199 zł

INTERAKTYWNY KOTEK
Porusza łapkami, przeciąga się, miauczy jak prawdziwy kotek!
Reaguje na dźwięk i dotyk.

99,- zam. nr 2371

INTERAKTYWNY SZCZENIAK
Prosi, rusza łapkami, szczeka jak prawdziwy piesek!
Reaguje na dźwięk i dotyk.

99,- zam. nr 6231

SZAFA Z PÓŁKAMI XXL
Tekstylna, nowoczesna.



2 drążki na wieszaki. **139,-** zam. nr 0061
126 x 160 x 45 cm

TELESKOPOWA PÓŁKA NA BUTY
Funkcjonalna, kompaktowa konstrukcja.



69,- zam. nr 3841
33 x 63,5-108 x 18 cm

PORĘCZNY CHWYTAK
Ułatwia podnoszenie niewielkich przedmiotów.



39,- zam. nr 1012
Długość: 80 cm

SIEDZISKO OBROTOWE
Pomocne przy wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu. Miękkie i wygodne.
39 x 5 cm
Obrót o 360°



79,- zam. nr 1311

TURYSTYCZNA LAMPA LED Z DYNAMEM I RADIEM
Lampa z mocnymi diodami LED i z radiem FM.

~~*99,-~~ **79,-** zam. nr 7851

7 x 7 x 18 cm
Waga: ok. 200 g
3 metody ładowania: panel solarny, kabel USB, dynamo na korbkę.
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 99 zł

MASTER PAINTER ZESTAW KREATYWNY
150 elementów
Odkryj w sobie artystę. Eleganckie, drewniane etui na kształt walizki. Pomysł na prezent dla twórców w każdym wieku.

~~*99,-~~ **89,-** zam. nr 3901

Wymiary walizki: 38 x 29 cm
*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 99 zł

ZADZWOŃ I ZAMÓW!
W GODZINACH: 8-18 (PN-PT)
Koszt połączenia wg stawek operatora
33 471 17 33
www.tvproducts.pl

Nasz salon firmowy:
Wilkowice ul. Parkowa 12, tel. 33 471 17 33
Czynny: pon-pt godz. 10-16

ZAMÓWIENIA MOŻNA RÓWNIEŻ SKŁADAĆ POCZTĄ:
TV PRODUCTS SP. Z O.O. UL. PARKOWA 12, 43-365 WILKOWICE

Uwaga: ceny i promocje z tej oferty obowiązują do 10.11.2026.

Sms: 506 619 841 e-mail: sklep@tvproducts.pl

Zeskanuj

Koszt wysyłki do 30 kg: Poczta Polska - **19,90 zł**, firma kurierska - **28,90 zł**.
Dla paczek niestandardowych i powyżej 30 kg koszt wysyłki zostanie ustalony indywidualnie podczas rozmowy z konsultantem. Czas dostarczenia: ok. **2-3 dni** od daty nadania paczki. Płatność przy odbiorze przesyłki.
KRS: 0000145854, VIII Wydział Gospodarczy KRS Bielsko-Biała,
NIP: PL 5532245265, REGON: 072816033, kapitał zakładowy: 50 000 zł.

KUPUJ ZA GOTÓWKĘ LUB NA RATY!
Zamówienia powyżej **100 zł** dostępne są w sprzedaży ratalnej. Zadzwoń i zapytaj o szczegóły.

Kupując wysyłkowo mają Państwo 14 dni na zwrot. Formularz odstąpienia od umowy, regulamin zakupu, opis procedur gwarancyjnych oraz pełna informacja o produktach wraz z instrukcjami obsługi dostępna na www.tvproducts.pl

904