

IRENA SANTOR

Największym testem dla miłości jest czas



EDYTA GÓRNIAK

Gwałtowne uczucia nagle eksplodowały...

DOBRY TYDZIEŃ

D… LU… TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 32
3 sierpnia 2026 r.

Cena 3,99 zł
(w tym 8%VAT)



Pan Bóg najwyraźniej nad nimi czuwa…

MARIA I KRYSTIAN WIECZORKOWIE



Edyta i Łukasz Golcowie

Ich sposób na ciche dni

ZYGMUNT CHAJZER

Co myśli o zmianach w życiu syna?

Jak postanowiła uczcić dwie ważne rocznice?

PAULINA KRUPIŃSKA

Piękna nasza Polska cała

4 strony krzyżówek



ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 9.08.2026



Desery z owocami

ZDROWIE

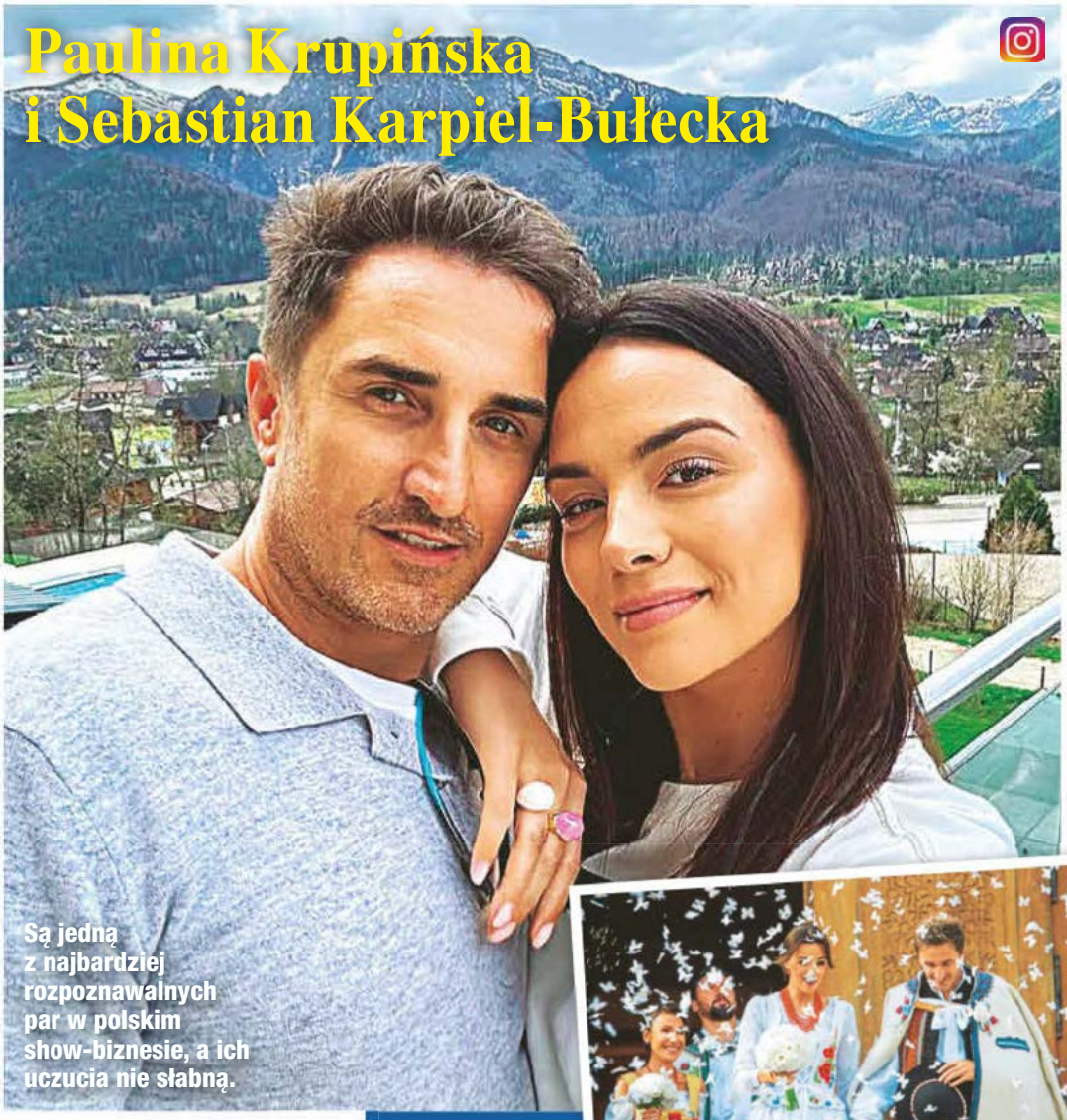
- JAK SOBIE RADZIĆ Z LETNIM OSŁABIENIEM?
- Domowe patenty na kolkę jelitową
- Najskuteczniejsze naturalne środki na zatrucie pokarmowe



Na jeziorach to jest raj!

Wyjątkowe spiżowe gody

Choć pogoda tego lata nas nie rozpieszcza i nie wiadomo, co będzie dalej, oni cieszą się ciepłem, które od lat noszą w swoich sercach.



Paulina Krupińska i Sebastian Karpiel-Bułecka

Są jedną z najbardziej rozpoznawalnych par w polskim show-biznesie, a ich uczucia nie słabną.

Ślub wzięli 27 lipca 2018 roku w Kościelisku.



Na zdjęciu z okazji rocznicy rodzicom towarzyszyły dzieci.



Jak ten czas leci! Tosia ma już 11 lat.

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

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

Co za radość! Paulina Krupińska (39) i Sebastian Karpiel-Bułecka (50) mają powody do podwójnego świętowania. Para, która powiedziała sobie sakramentalne „tak" 27 lipca 2018 roku, właśnie obchodzi ósmą, czyli spiżową rocznicę ślubu. Z tej okazji lubiana prowadząca „Dzień Dobry TVN" opublikowała w mediach społecznościowych rodzinne zdjęcie i wróciła wspomnieniami do wyjątkowego dnia w Kościelisku. To właśnie tam, dochowując góralskich tradycji, rozpoczęli wspólną drogę jako małżeństwo. Na rocznicowej fotografii cała czwórka pozuje razem, a uśmiechy mówią więcej niż tysiąc słów. – Świętujemy kolejną rocznicę ślubu – Paulina Krupińska krótko podpisała kadr.

Podwójna uroczystość

Ich historia od lat niezmiennie budzi sympatię fanów. Choć są jedną z najbardziej rozpoznawalnych par w polskim show-biznesie, konsekwentnie dbają o prywatność dzieci. Nawet na zdjęciu z okazji rocznicy oczy Antoniny i Jędrzeja skryte są za okularami przeciwsłonecznymi.

To jednak nie koniec rodzinnych uroczystości. W poniedziałek Antonina świętowała 11. urodziny. Dumni rodzice nie kryli wzruszenia. Sebastian Karpiel-Bułecka podzielił się trzema fotografiami z córką – od ujęcia z czasów, gdy była malutką dziewczynką ze smoczkiem, po wspólne chwile na górskim szlaku i aktualne selfie. Również Paulina zamieściła wakacyjne zdjęcie z Antosią oraz kadry z balonami.

Rocznica ślubu i urodziny córki stały się piękną okazją do celebrowania tego, co dla nich najważniejsze – rodziny, bliskości i wspólnych chwil, a wszystko w wakacyjnych dekoracjach. Czy można chcieć więcej?

eprasa.pl f7ff269ad0

Zygmunt Chajzer

Wielka radość w jego domu

Cieszy się latem w mieście, relaksuje się podczas rejsu po Wiśle i ma w planach spływ kajakowy. Ale te wszystkie wydarzenia to nic – najbardziej radosne chwile w tym roku Zygmunt Chajzer (72) ma jeszcze przed sobą.

Już za kilka tygodni rodzinę prezentera czeka prawdziwa rewolucja: jedyny syn Filip (41) stanie na ślubnym kobiercu z ukochaną Bianką (19). Pan Zygmunt przyznaje, że narzeczeni pieczołowicie przygotowują szczegóły kościelnej ceremonii, ale nie dzielą się nimi nawet z najbliższymi. – Na razie znam termin i godzinę – zdradza ojciec przyszłego pana młodego.

Z nadzieją myśli o synu

Małżeńskie plany jedynego syna sprawiły, że Zygmunt Chajzer po raz pierwszy od dawna zdecydował się tak otwarcie opowiedzieć o Filipie. Z sentymentem wraca między innymi do czasu sprzed ośmiu lat, gdy razem wzięli udział w programie „Ameryka Express". Dziś jednak patrzy na syna z zupełnie innej perspektywy.

– Filip bardzo zmienił się od tego czasu, przeszedł różne tam historie w swoim życiu. No i myślę, że teraz rozpoczyna taki nowy etap swojego życia – powiedział w rozmowie z Viva.pl. Cieszy go, że Filip chce ułożyć sobie życie u boku Bianki, która na seniorze zrobiła bardzo dobre wrażenie.

– To młoda, ładna, miła, skromna osoba. Tylko życzyć im szczęścia. Zrobiła na mnie pozytywne wrażenie – zdradził mediom.

Przedślubny czas jest dla jego syna także okresem ważnych duchowych przeżyć. Świadczyć może o tym choćby niedawna podróż jego i narzeczonej do Fatimy. Pielgrzymka tuż przed kościelną przysięgą pokazuje, że młoda para chce rozpocząć wspólną drogę życia z wiarą w sercu i Bożym błogosławieństwem.



Wierzy, że syn najgorsze momenty ma już za sobą, a wiara wskaże mu drogę.



Narzeczeni ustalają szczegóły ceremonii.



Dla ojca szczęście syna jest najważniejsze.



Marta Kaczyńska
Piękna rocznica

Dziś wie, że los w końcu postawił na jej drodze odpowiedniego człowieka. 28 lipca Marta Kaczyńska (46) świętowała z Piotrem Zielińskim (49) ósmą rocznicę ślubu. Z tej okazji przypominamy, jak wyglądała owiana wówczas aurą tajemnicy uroczystość. Dziesięć dni po ceremonii urodził się ich syn Staś, który również kończy osiem lat. To dla całej rodziny piękny, wyjątkowy czas, pełen wspomnień i powodów do wzruszeń.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Odwaga nie zawsze krzyczy. Czasami odwaga to cichy głos na koniec dnia, który mówi: Spróbuję jutro jeszcze raz."

Mary Anne Readmacher

eprasa.pl f7ff269ad0

Edyta i Łukasz Gol

W rytmie se

Są relacje, których nie da się ująć w prostych słowach. Muzycy najsłynniejszej góralskiej kapeli nagrali o tym piosenkę, składając przy tym hołd swej miłości.

Golec uOrkiestra szykuje się do występów na deskach Opery Leśnej. Słynni bracia bliźniacy z Milówki wracają do Sopotu po dwóch latach. W 2024 roku właśnie tam świętowali 25-lecie swojego zespołu. Teraz wystąpią na Top of the Top Sopot Festival w ramach „Otwartej Sceny". Nie chcą pisnąć ani słowa swoim fanom, jakie piosenki dla nich przygotowali, a ci liczą na „Masz jak ja" – przepiękny utwór, który Łukasz (51) i jego żona Edyta (49) podarowali sobie z okazji srebrnych godów. To hołd złożony ich małżeństwu i miłości, która wiele burz zniosła.

Komuś wadzi ich miłość

Małżonkowie co jakiś czas mierzą się z plotkami o kryzysie w ich związku. Wszystko zaczęło się od rozmowy w programie dziennikarki Agaty Młynarskiej, która zasugerowała, że obie żony bliźniaków tworzących trzon Golec uOrkiestra, żyją pod dyktando apodyktycznych i zazdrosnych mężów. Jakby tego było mało, media podchwyciły słowa bratanicy muzyków, Bogny Golec, która stwierdziła, że Łukasz i Paweł kontrolują swoje drugie połówki i niechętnie wyrażają zgodę na ich samodzielne podróże. Zszokowani bliźniacy czym prędzej wszystkiemu zaprzeczyli, ale mleko się rozlało.

Edyta i Łukasz Golcowie nie ukrywają, że od początku swojej znajomości musieli walczyć ze „złymi językami". Góralka zdradziła w jednym z wywiadów, że po

Razem w domu i na scenie. – Podstawa to mocne, trwałe i osadzone uczucie miłości, zaufanie, troski o siebie nawzajem – zdradza sekret na udane małżeństwo Łukasz Golec.



Z żoną podobnie patrzą na świat i mają wspólną pasję – podróże.



Z ewangelizatorem Marcinem Zielińskim zdobyli niedawno Babią Górę w Beskidzie Żywieckim.

UZDRAWIAJĄCA MOC MODLITWY

Łukasz Golec nie ukrywa, że gdyby nie Bóg, to mogliby z bratem różnie skończyć. Od kołyski modliły się w ich intencji babcia i mama. Teraz on wraz z małżonką modlą się za siebie nawzajem i za najbliższych. – Świadomość, że ktoś się za ciebie modli i prosi o łaski dla ciebie, daje ogromną siłę – przekonuje artysta.

eprasa.pl f7ff269a

lcowie rca



Zespół Golec uOrkiestra wielokrotnie gościł w Watykanie i u Ojca Świętego.



We wrześniu będą celebrować 26. rocznicę ślubu kościelnego. Dla nich małżeństwo jest święte.

ich pierwszej randce wiele osób próbowało ją zniechęcić do zacieśnienia relacji z Łukaszem, gdyż wiódł on w owym czasie rozrywkowy tryb życia i cieszył się niechlubną opinią kobieciarza. – Ale wyszłam z założenia, że co ma być, to będzie – wyznała swego czasu jednemu z portali internetowych. Po latach okazało się, że dobrze się stało, iż poszła za głosem serca. – Wspólne działanie i granie z Golec uOrkiestra scementowało nasz związek – podkreśla.

„Boga można dostrzec w twarzy drugiego człowieka” – mówi Łukasz.

Solidne fundamenty

Dla Edyty Golec – twardej góralki z charakterem – wiara, rodzina i tradycja są bardzo ważne w życiu. Rozwód nie wchodzi w grę. – Kiedy przychodzą słabsze momenty, wszystko zawierzam Opatrzności – wyznaje piosenkarka. Podobnie robi Łukasz – gdy nad ich małżeństwem zbierają się czarne chmury, szuka pomocy u Pana Boga. – Kiedy zdarzają się ciche dni, wtedy modlimy się o siebie nawzajem i pracujemy – każde nad swoim własnym ego, które zawsze chce swego – mówi.

Rozmodlony kompan

Wiele dobrego do ich związku wniosła znajomość z popularnym w artystycznym świątku ewangelizatorem Marcinem Zielińskim. Lider charyzmatycznej Wspólnoty Uwielbienia Głos Pana nie potrzebuje poklasku i stara się zachować dystans w relacjach z celebrytami, ale z niektórymi przyjaźni się. Rodzina Golców akurat do tej grupy należy. – Spędzamy wspólnie czas, wspieramy się duchowo, dość dobrze się też rozumiemy, bo prowadzimy podobny, podróżniczy tryb życia. Traktujemy się chyba nawet trochę jak rodzina – zdradził w jednym z wywiadów.

Potwierdzeniem tych słów jest niedawna wyprawa Edyty, Łukasza oraz Marcina na Babią Górę. Przyjaciele umówili się na kolejne spotkanie w Warszawie na Dniu Uwielbienia i Chwały, które 22 sierpnia, czyli tuż przed sopockim festiwalem, odbędzie się w Świątyni Opatrzności Bożej. Planują przez 12 godzin modlić się, wychwalając przy tym święte imię Jezus. Bo przecież tak wiele Mu zawdzięczają...

Jerzy Połomski

Co z jego spadkiem?



Choć od śmierci Jerzego Połomskiego minęły już niemal cztery lata, sprawa spadkowa wciąż nie doczekała się finału. Postępowanie, wszczęte w 2024 roku z wniosku wieloletniej menedżerki artysty Violetty Lewandowskiej, nadal trwa. Sąd bada m.in. krąg spadkobierców – dotyczy to także dzieci zmarłego brata artysty. Po rozprawie w czerwcu br. sprawę odroczono do jesieni. Piosenkarz pozostawił m.in. 100-metrowe mieszkanie na Mokotowie. Jak informuje dziennik „Fakt”, w księgach wieczystych jest zapis, że właścicielką została menedżerka.

Piotr Mróz

Nie zamierza ulegać tej modzie



Nie ukrywa, że wiara jest fundamentem jego życia i nie wstydzi się o niej mówić. Piotr Mróz (38) przyznał, że codziennie się modli, sięga po różaniec i stara się żyć zgodnie z nauką Kościoła. Choć, jak mówi, nie jest idealny i popełnia grzechy. Aktor obserwuje, że w świecie show-biznesu zapanowała moda na odchodzenie od wiary. On jednak nie zamierza ulegać temu trendowi. – Nie sprzedam duszy diabłu, żeby tylko się komuś przypodobać – stwierdził. Przyznał też, że po swoich szczerych wyznaniach widzi, że dostaje mniej propozycji ról w nowych produkcjach. – Trudno, ale pozostanę wierny swoim wartościom – dodał.

Agata Młynarska

Wiedziała od pierwszego spojrzenia…



Jej małżeństwo z Przemysławem Szmidtem (63) trwa już 12 lat. I choć gwiazda często mówiła o swoim szczęściu, dopiero teraz tak otwarcie zabrał głos także jej mąż. Poznali się w 2012 roku na gali Polsatu i jedno spojrzenie wystarczyło, by wiedziała, że to będzie jej mąż. Los zaraz dopisał jednak trudny rozdział – zachorowała na nieswoiste zapalenie jelit. Ale on trwał przy niej i działał. – Nie uciekłem, ale zrobiłem się czujny aż do przesady – wyznał teraz. Dziś 61-latka wie, że ma u boku mężczyznę na dobre i na złe. – Codzienność, (...) wszystko spina. To jest dla mnie bardziej przekonujące niż jakakolwiek historia o miłości – deklaruje ukochany dziennikarki. Ona zaś wie, że pierwsze przeczucie jej nie zawiodło...

Fot.: Akpa (3), East News, Reporter, Facebook.com/Edyta Golec (2), Instagram.com/edytagolecofficial

eprasa.pl 7ff269ad0

Piotr Cyrwus

Ksiądz pomógł mu wybrać dro

Nie zawsze potrafił postawić swoją rodzinę na pierwszym miejscu. Dlatego tak ceni sobie słowa pewnego duchownego.



Nałóg córki Anny Marii nauczył go, że nie na wszystko ma wpływ.



To w kościele zrozumiał, że musi zbudować więź z najstarszym synem.

Nie kreuje się na idealnego ojca. Ani na idealnego męża. Wręcz przeciwnie – z wiekiem coraz odważniej mówi o własnych błędach, decyzjach, których dziś już by nie powtórzył, i o cenie, jaką przyszło mu za nie zapłacić. W najnowszym wywiadzie dla TVN Piotr Cyrwus (65) zdobył się na wyjątkową szczerość. Opowiedział o tym, jak przez lata dojrzewał do ojcostwa i co sprawiło, że postanowił naprawić to, co wydawało się nie do naprawienia. Ważną rolę odegrała w tym także wiara.

Zrozumiał, że dużo go ominęło

– Kiedy rodził się mój syn, byłem w teatrze. Kiedy na świat przychodziła córka, byłem na planie filmowym. Nie miałem wtedy świadomości, jak bardzo to jest ważne – przyznaje Piotr Cyrwus w wywiadzie. To dopiero początek bolesnych rozliczeń. Jednym z trudniejszych momentów w jego życiu było nawiązanie kontaktu z najstarszym synem Mateuszem, owocem przedmałżeńskiej relacji aktora. Jak wyznaje, ogromną rolę odegrał w tym ksiądz, który postawił go przed prostym, ale niezwykle trudnym pytaniem. – Powiedział: „Piotrze, musisz podjąć decyzję. Musisz zdecydować, czego chcesz". Te słowa stały się początkiem ważnych zmian.

– Podjąłem decyzję. Z pełną odpowiedzialnością, choć nie wiedziałem, jaką cenę przyjdzie mi za nią zapłacić. A była wysoka. I nie mówię o pieniądzach. Chodzi o przemodelowanie całego mojego życia i mojej rodziny – relacjonuje artysta. Dziś jednak nie ma wątpliwości, że rozmowa z księdzem bardzo mu pomogła. – Było warto. Dzisiaj mam wspaniały kontakt z moimi synami. Są moimi przyjaciółmi – zapewnia.

Nie na wszystko miał wpływ

Nie ukrywa też, że ojcostwo nauczyło go pokory. Szczególnie wtedy, gdy jego córka Anna Maria zmagała się z uzależnieniem. Młoda kobieta nie tylko wygrała walkę z nałogiem, ale odważyła się opowiedzieć o niej publicznie, dając nadzieję innym.

– Zawsze towarzyszyła mi troska. I zmartwienie, że mogłem zrobić więcej, być częściej – wyznaje szczerze artysta. Dziś wie jednak, że rodzic nie jest w stanie przeżyć życia



Byli o krok od rozwodu, ale wymodlili sobie pojednanie i rozkwit miłości.

Dominika i Michał Chorosińscy

Recepta na szczęście

Niegdysiejsza gwiazda serialu „M jak miłość" przeszła w swoim związku z aktorem Michałem Chorosińskim (50) wiele burz, co pozwala jej dziś czuć się ekspertką od sercowych spraw. W programie „Jak wygrać małżeństwo" radziła innym parom, by dbały o czyste sumienie, wspólnie spędzany czas i poczucie humoru. – Obecność, komunikacja jest bardzo ważna, empatia, szacunek, ponieważ często jest tak, że jak zamknięci jesteśmy w jakimś naszym problemie, to ciężko jest nam się wsłuchać w tę drugą osobę – wtórował Dominice Chorosińskiej (48) mąż. Aktor zachęca też do małżeńskich randek, jedna w miesiącu to minimum.

eprasa.pl f7ff269ad0

gę





Praca sprawiła, że przegapił wiele ważnych chwil z życia własnych dzieci.

za swoje dziecko. – Po terapii wiem jednak, że nie mogę katować się tym do końca życia – tłumaczy. – Ciągle próbowałem być idealny. Kurczowo trzymałem się tych płotów, wierząc, że jeśli z nich nie odpadnę, osiągnę perfekcję i szczęście. Dzisiaj wiem, że to tak nie działa.

To właśnie terapia i wiara pomogły mu spojrzeć na siebie z większą łagodnością. Aktorowi bliska jest postać Jezusa, który – jak mówi – zostawiał człowiekowi wolność, a nie jedynie gotowe odpowiedzi. Dla aktora religia nie polega na udawaniu człowieka bez skazy, ale na nieustannym podejmowaniu prób, by po każdym upadku wstać i naprawić to, co jeszcze można naprawić.

Dziś nie mówi już o sobie jako o ojcu, który wszystko zrobił dobrze. Wręcz przeciwnie. Stara się jednak nie oglądać wyłącznie za siebie i skupiać na relacji z dziećmi. – Potrafię z nimi po prostu być. Już potrafię – zapewnia. – Jestem obok. I uczę się słuchać.

Właśnie w tych prostych słowach najlepiej widać, jak długą drogę przeszedł – od ojca, który był przede wszystkim w pracy, do ojca, który chce być przede wszystkim przy swoich dzieciach.



Mają szóstkę dzieci w wieku od 23 do 6 lat.



Maria i Krystian Wieczorkowie

Z Bogiem przez życie

Wystarczyła chwila na planie „M jak miłość", by aktor poczuł, że Maria jest tą jedyną – kobietą na całe życie.

Dekadę po ślubie pokazują, że miłość oparta na wierze, wierności i wzajemnym szacunku może przetrwać każdą próbę.

W świecie show-biznesu trwałe uczucia to rzadkość. Oni jednak od dziesięciu lat idą przez życie ramię w ramię i nie przestają sobie tego okazywać. Krystian Wieczorek (50) i Maria Szafirska (34) świętują 10. rocznicę ślubu!

Moment próby

Z tej okazji aktorska para postanowiła wrócić do dnia, w którym wszystko się zaczęło: ponownie więc założyli ślubne stroje i stanęli przed obiektywem. A do zdjęć dołączyli wymowny wpis: – Wbijamy się, zgodnie z naszym postanowieniem, w kieckę i garnitur i jakoś naturalnie chcemy z miłością, szacunkiem i dobrem patrzeć na siebie i wspólnie przed siebie – niech nam droga najmniej krętą będzie! – napisali oboje w internecie.

Ich historia to jednak nie tylko romantyczne kadry – mają za sobą wiele bardzo trudnych chwil, gdy pani Maria walczyła z boreliozą. Aktor był przy niej każdego dnia, wspierał ją w leczeniu, dodawał sił. Nie pozwolił jej przechodzić przez chorobę samotnie. – Bardzo trudna choroba, której objawy bagatelizujemy, a która na pewnym etapie może nawet zagrażać życiu. Otarliśmy się o ten niebezpieczny etap i to był czas, w którym Krystian podjął decyzję, że będzie w tym ze mną razem, konsekwentnie od początku do końca – wspominała.

Pielęgnują miłość

Dziś patrzą w przyszłość z wiarą. – Powierzyliśmy siebie Bogu i obiecaliśmy, że zrobimy wszystko, aby pielęgnować naszą miłość – zapewnia aktor. A ich codzienność pokazuje, że to uczucie naprawdę nie gaśnie.

Fot.: Akpa(2), East News, Instagram.com/maja_barelkowska_official, Instagram.com/piotr.cyrwus.official, Facebook.com/chorosinskaPL, Instagram.com/krystian_wieczorek_official



Cynową rocznicę uczcili romantyczną sesją w ślubnych strojach.

eprasa.pl fff269ad0

Nie skąpili mu miło



Piotr Kupicha nie wstydzi się wiary, zawsze ma krzyż na szyi.

Rodzice byli zapracowani, ale dla niego i jego brata zawsze znajdowali czas. Bardzo dbali o to, by ich synom niczego nie brakowało.

Choć minęła już dekada od chwili, gdy pożegnał ojca, Piotr Kupicha (47) często myśli o panu Lucjanie. Kiedy tylko czas mu pozwala, stara się odwiedzać jego grób. – Żałuję, że tata, który kupił mi pierwszą gitarę, taką elektryczną, nie podpisał mi się na niej. Miał piękny podpis – mówi lider zespołu Feel.

Ostoja rodziny

Piotr wspomina ojca jako stanowczego i wymagającego rodzica, który nauczył go i jego brata Rafała odpowiedzialności i praktycznego podejścia do życia. – W naszym domu żyło się od pierwszego do pierwszego, ale niczego nam nie brakowało – opowiada. – Ojciec przez czterdzieści lat pracował w Hucie Batory, mama w Cepelii. Dzięki temu, że dostałem od nich dobre podstawy, mocno stoję na nogach i mam kręgosłup moralny, który trudno złamać – podkreśla.

Rodzice, gdy tylko zaczął interesować się muzyką, dopingowali go w jego pasji. – Żeby osiągnąć wysokie C, wsparcie mamy było kluczowe – żartuje wokalista. Pani Jadwiga Kupicha pamięta, jak ciężko Piotrek pracował na sukces. – Potrafił przez pięć godzin siedzieć i ćwiczyć – mówiła. – Sam uczył się grać na gitarze.

„Mama zawsze była ostoją rodziny, trzymała cały dom w garści”

Do dziś denerwuje się, widząc syna w telewizji. Przeżywa każdy jego występ, mocno trzyma za niego kciuki. – Moja mama jest bardzo pozytywna, nigdy nie narzeka, patrzy w przyszłość z optymizmem – twierdzi Piotr. – Zawsze była ostoją rodziny, trzymała cały dom w garści. Nie poddawała się, jeśli coś szło nie po jej myśli. Mam to po niej – ujawnia.

Został na ojcowiźnie

Piotr Kupicha w dzieciństwie nie dogadywał się z bratem. Starszy o siedem lat Rafał miał swój świat, do którego nie chciał go wpuszczać. – Interesowałem się jego sprawami, nie było dnia, abym nie chciał wejść do jego pokoju. Kłóciliśmy się o to – wspomina. – Dla Rafała ciągle byłem za mały.

Pani Jadwiga musiała wciąż godzić synów, tłumaczyć, że rodzina powinna trzymać się razem.

RESPEKT DO RODZICÓW

To nie jest głupie, gdy jest taki model, że dzieci mają respekt do rodziców, a nie kłócą się, podważają ich słowa – uważa artysta. U niego w domu wystarczyło, że ojciec warknął, a wszyscy stali na baczność.



Piotruś wcześnie odkrył swoją miłość do muzyki.

eprasa.pl f7ff269ad0

ści i wsparcia



Artysta jest wdzięczny mamie za wszystko, co dla niego zrobiła.

– Mogliśmy powiedzieć jej o wszystkim i nigdy nie usłyszeliśmy od niej złego słowa – mówi artysta.

Gdy ojciec zachorował i wymagał specjalistycznej opieki, bracia Kupichowie umieścili go w jednym z najnowocześniejszych hospicjów w Europie. Piotrek pomógł wyposażyć i urządzić pokój, w którym tata spędził ostatnie tygodnie życia. – Ojca już nie ma wśród nas, a ja wracam do Hospicjum Cordis – wyznaje. – Jestem na każde ich zawołanie, na każde skinienie. To miejsce może przerażać, ale tak naprawdę jest tam dużo miłości i wsparcia.

Po śmierci męża pani Jadwiga została sama w starym nieremontowanym od lat domu. Piotr kupił jej nowy apartament, a sam został, jak mówi, na ojcowiźnie, którą darzy wielkim sentymentem. – Przeprowadziłem mamę niedaleko, żeby miała obok swoje koleżanki i mogła, kiedy tylko zechce, wpadać do mnie – opowiada. – Ma mieszkanie z ogródkiem, jest jej w nim wygodnie.



Z ukochaną żoną na egzotycznych wakacjach na Zanzibarze.

Piotr nie kryje, że z mamą łączy go silna więź.

Z wiarą od dziecka

– Była i jest moim przyjacielem – podkreśla z wdzięcznością i dodaje, że to, jak go wychowała, wywarło ogromny wpływ na jego życie. Nauczyła go szacunku do ludzi i zwierząt, pilnowała, by przestrzegał przykazań Dekalogu i regularnie rozmawiał z Bogiem. – Wiara towarzyszy mi od dziecka i jest naprawdę silna – wyznaje.

Piotr wspomina, że dzieciństwo upłynęło mu w domu pełnym rodzinnego ciepła, miłości i wsparcia. – Tego, choć byli bardzo zapracowani, rodzice nigdy mi nie skąpili – mówi.

Fot.: Forum, Instagram.com/piotr_kupicha_feel, Instagram.com/ewelinasienicka_kupicha, Facebook.com/PiotrKupichaFeel

VENOFORTON®
na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żylnej
(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego
(redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy);

W niewydolności krążenia mózgowego
(zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Płyn doustny

Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne "Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Nr pozwolenia MZ R/1601



Pytaj w aptece o sprawdzony lek

VENOFORTON®

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

eprasa.pl f7ff269ad0

Nie trz

Jej prawdziwym powołaniem okazały się sceniczne występy i zawód piosenkarki.

ZADAJE BOGU TRUDNE PYTANIA

20 lat temu mierzyła się z nowotworem. Nie bała się zadawać Bogu trudnych pytań. Chorobę udało się pokonać dzięki pomocy wspaniałych lekarzy. A ich przecież, jak mówiła, stworzył dobry Bóg.



Wszystkiego, co najważniejsze, nauczyła się w zespole „Mazowsze”.

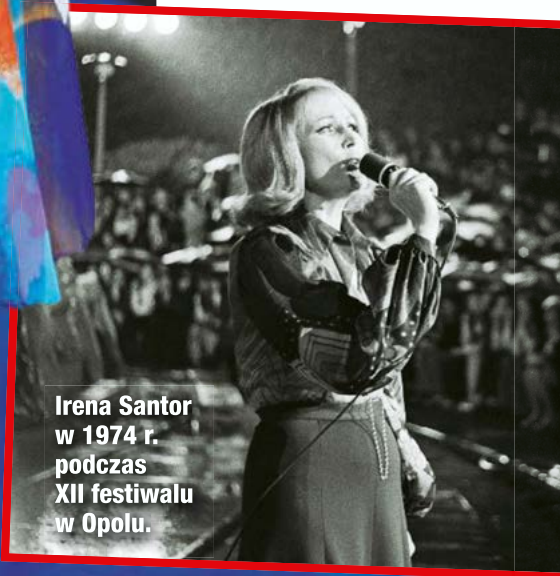
Nadal jest pełna energii i ciekawości, co przyniesie jej życie.

Irena Santor (92) opowiada Czytelniczkom i Czytelnikom „Dobrego Tygodnia” o miłości, przyjaźni, pięknie natury, przemijaniu i o tym, dlaczego warto cieszyć się każdym dniem oraz nie bać się upływu czasu.

Pozostawia Pani swój odcisk dłoni w Alei Gwiazd w Międzyzdrojach. Co oznacza dla Pani takie wyróżnienie?
Traktuję to bardzo poważnie. Zostawić po sobie pamiątkę, a w dodatku wiedzieć, że ktoś chce, żebym taką pamiątkę zostawiła, to bardzo miłe. Cieszę się z tego. Doceniam.

Jak dziś wygląda Pani zwykły dzień, kiedy nie ma spotkań z publicznością?
O, bardzo różnie. Staram się doceniać każdy dzień. Dla

Fot.: Akpa (2), East News, archiwum PZLPiT Mazowsze



Irena Santor w 1974 r. podczas XII festiwalu w Opolu.

eprasa.pl f7f1269ad0

Irena Santor

eba bać się starości

mnie to, że żyję tak długo, ma ogromną wartość. Daje wielką perspektywę i nadzieję, że to jeszcze tak szybko się nie skończy. Świat jest bardzo ciekawy, tylko powinniśmy z niego korzystać, nie zamykać się w domu. Oglądać, smakować, widzieć, doświadczać. Być wśród ludzi. Przede wszystkim wśród ludzi.

Jak wspomina Pani dzieciństwo? Co najbardziej zostało w pamięci – smaki, zapachy, a może właśnie ludzie?

Zapach ziemi, na przykład. Tego się często nie docenia, a ja... doceniam. Ziemia pachnie. Pachnie woda, pachnie rzeka, pachnie powietrze. Te zapachy zostały ze mną z dzieciństwa i sprawiły, że do dziś ich szukam.

Dużo podróżowała Pani po świecie. Nie kusiło Pani, by zamieszkać poza Polską?

Ludzie często mnie o to pytają. Nigdy nie miałam ochoty przenieść się z Polski do innego kraju. Urodziłam się na wsi i mój świat był wtedy bardzo mały, a potem coraz bardziej się rozszerzał. Podróżowałam po świecie, oczywiście podziwiam świat, doceniam go, ale ja chcę być tutaj, bo jestem stąd.



A czy jakieś miejsce na świecie szczególnie Panią zachwyciło?

Tak, jest ich nawet sporo. Na przykład dzika Kanada. Albo Australia. Chciałabym tam jeszcze wrócić. Ale nie do metropolii, bo one najmniej mnie interesują. Najbardziej pociąga mnie natura, dzikie ostępy. Być może dzięki temu, że urodziłam się na wsi, tak bardzo doceniam piękno natury.

Koncertowała Pani w tak wielu miejscach. Czy publiczność wszędzie reaguje podobnie?

Nie, a jednak Polonia jest wszędzie taka sama. Starsza Polonia chętniej słucha repertuaru, który zna od lat. Młodsza szuka już tego, co przywożą młodzi artyści. Ale wszystkich łączy jedno – interesuje ich to, co przyjeżdża z Polski. Chcą tego słuchać, chcą to oglądać.

Jest Pani osobą, która wszystko planuje, czy raczej pozwala życiu się zaskakiwać?

Nigdy nie planowałam wszystkiego. Jestem spontaniczna, szczególnie teraz, kiedy już nie pracuję tak jak dawniej i nie mam obowiązku, by danego dnia być tu czy tam. Dlatego nawet nie umiem odpowiedzieć, jak wygląda mój dzień. Każdy jest inny. Zależy od tego, co życie przyniesie.

Jest Pani ambasadorką marki modowej, angażuje się Pani w działalność fundacji...

Tak, to prawda. Ale ja nie traktuję tego jak obowiązku. Współpracuję z fundacjami Jolanty Kwaśniewskiej oraz Anny Dymnej. To są spotkania, które sprawiają mi radość.

Czego nauczyło Panią „Mazowsze”? Co zostało z tamtej szkoły do dziś?

Muzycznej dyscypliny. Od tego wszystko powinno się zaczynać. Niezależnie od tego, jaki rodzaj muzyki ktoś uprawia. I dziś widać, że ci, którzy proponują nowoczesność w piosence, także zaczynają od alfabetu. Od podstaw. Dopiero wtedy można być naprawdę nowoczesnym artystą, mieć własne propozycje, ale oparte na muzycznym wykształceniu. Jeżeli tego zabraknie, to istnieje się krótko.



Pani Irena od lat współpracuje z Anną Dymną i jej fundacją „Mimo wszystko”.

Porozmawiajmy o miłości. Powiedziała Pani kiedyś, że przyjaźń jest najwyższą formą miłości. Jak dziś Pani to rozumie?

Nadal tak uważam. Miłość zaczyna się od euforii, ale ona z czasem mija. Jeżeli jednak zamienia się w przyjaźń, w zrozumienie, wyrozumiałość, akceptację drobnych wad i inności drugiego człowieka, wtedy staje się czymś znacznie głębszym. To już nie jest tylko „ja” i „ty”, ale „my”. Chęć budowania wspólnego świata. I właśnie to jest, moim zdaniem, najwyższa forma miłości.

Dziś wiele kobiet boi się nie tylko samotności, ale też starzenia. Co chciałaby im Pani powiedzieć?

Proszę, żeby nie bały się starzeć. Bo starość jest – tak samo jak przyjaźń – najpiękniejszą urodą całego życia. Tylko nie trzeba chcieć być człowiekiem zgorzkniałym czy zaniedbanym. O starość trzeba dbać. Ale przede wszystkim trzeba chcieć i umieć się zestarzeć. Bo wtedy człowiek nie boi się starości.

Dlaczego boimy się starości?

Boimy się, bo mówi się, że starość to tylko choroby i niedogodności. A przecież często dopiero wtedy okazuje się, czy ludzie naprawdę potrafią być razem. Wtedy sprawdza się też miłość. Ta niedojrzała często po prostu pęka. Ale kobiety nie powinny bać się ani starzenia, ani samotności. Samotność jest czymś, na co często sami się godzimy. Można być samotnym w małżeństwie, można być samotnym wśród wielu ludzi. Człowiek musi nauczyć się być sam ze sobą. A jednocześnie szukać ludzi i miejsc, które są życzliwe. Musimy się wzajemnie lubić i wspierać. To jest ogromnie ważne, szczególnie dla kobiet. Nie bać się zmarszczek. Zmarszczki też są urodą. Tylko trzeba umieć je nosić.

Rozmawiała:
Edyta Karczewska-Madej

eprasa.pl f7ff269ad0

Ciągle są sobą zafascynowani

Im dłużej są razem, tym mocniej się kochają. Po tylu wspólnie przeżytych latach nie wyobrażają już sobie świata bez siebie.

Kiedy we wrześniu 1986 roku zobaczyła go w spektaklu „Mgiełka", pomyślała, że albo on zostanie jej mężem, albo... nikt inny. – Patrzyłam na niego i nie mogłam się napatrzeć – wspomina Elżbieta Gajos. – Byłam samotną matką i wcale nie myślałam o tym, żeby wchodzić w nowy związek, ale Januszowi nie potrafiłam się oprzeć. Ujął mnie swoją dobrocią, mądrością i wrażliwością.

Pracowała wtedy w Krakowskim Ośrodku Kultury i zapraszała znanych aktorów na spotkania z publicznością. Postanowiła sprowadzić Janusza Gajosa (86). – Telefonowałam w tej sprawie wiele razy, ale bez skutku – twierdzi.

Dał się złowić

Latem 1989 roku aktor przyjechał do Krakowa ze sztuką „Baal". Po spektaklu Elżbieta zapukała do jego garderoby i ponowiła zaproszenie. Obiecał, że wróci do sprawy po wakacjach. Dwa miesiące później zostawił jej wiadomość, a gdy oddzwoniła, już następnego dnia przyleciał do Krakowa. – Na spotkanie ze mną, nie z publicznością – mówi żona aktora. – Uległem jej urokowi. Zarzuciła wędkę, a ja dałem się złowić – żartuje pan Janusz.



Agata, córka Janusza, oraz syn Elżbiety naturalnie weszli w ich wspólne życie.

Początki związku nie były łatwe. Ona mieszkała z synem w Krakowie, on pracował w Warszawie. W końcu poprosił ją, by przeprowadziła się do stolicy. Nie wahała się. – W momencie, gdy uświadomiłam sobie, że jestem w stanie zlikwidować w Krakowie wszystko, co łączyło mnie z miastem, które kochałam, zrozumiałam, że moje uczucie do Janusza to coś naprawdę poważnego – mówi.

Agentka swojego męża

Pierwsze miesiące wspólnego życia nie były sielanką. Oboje dużo pracowali, czasem nie widywali się nawet w niedziele, a w lodówce królowały mrożonki. – Na nic nie miałam czasu, więc wracając wieczorem do domu, kupowałam byle co, żeby tylko coś wrzucić do garnka – opowiada Elżbieta. – Wyczuwałam, że mąż tego nie akceptuje, ale skoro wcześniej uzgodniliśmy, że każde z nas może robić swoje, nie oglądając się na drugą osobę, konsekwentnie milczał.

W końcu powiedziała dość. Janusz zaproponował wtedy, by zrezygnowała z pracy i zajęła się jego sprawami zawodowymi. Założyła agencję artystyczną, została jego agentką i uporządkowała ich życie. – Ela organizuje cały mój czas, zdejmuje mi z głowy wiele zajęć, których nie lubię, kreuje mój wizerunek. Ma klasę, talent i umiejętność rozmawiania z ludźmi – chwali żonę aktor. Pytany, jak jej się odwdzięcza, żartuje, że czasem kupuje kwiaty. – Myślę, że największą radość sprawiają jej oznaki mojej radości z tego, że jesteśmy razem – mówi.

Przyjaciele i partnerzy

Janusz Gajos porównuje udany związek do potrawy. – Dobra potrawa musi się gotować długo i na wolnym ogniu – twierdzi. – W naszym przypadku, im dłużej jesteśmy ze sobą, tym bardziej nasz związek się zacieśnia.

Elżbieta uważa, że podstawą są przyjaźń i partnerstwo. Mąż wciąż jej imponuje, a ona nie wyobraża sobie życia bez niego. On również otwarcie przyznaje, jak bardzo jej potrzebuje. – Zginąłbym bez Eli. Jest moim osobistym kierownikiem produkcji – wyznaje aktor. – Jak nie ma jej przy mnie, czuję się niepewnie i jest mi źle.



Fot.: Akpa (2), Forum

eprasa.pl f7ff269ad0



Teatralne wyjścia od lat należą do ich wspólnych rytuałów.

Agata i jej syn Aleksander są jego wielką radością.

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

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

REKLAMA

eprasa.pl f7ff269ad0

Andrzej Rosiewicz

Tak jak mama oddaję cześć Madonnie

W dzieciństwie poważnie chorował, przez dwa tygodnie był w śpiączce. Wybudził się w święto Matki Bożej. Jego mama nie miała wątpliwości, że uzdrowiła go Maryja.



To, że po 50. roku życia założył rodzinę uważa za wielki dar.



Matka Boska Częstochowska zajmuje szczególne miejsce w jego sercu.

Jeżeli ja, stworzenie Boże, mam takie poczucie humoru, to jakie musi mieć Stwórca? – zastanawia się Andrzej Rosiewicz (82), którego wciąż rozpiera energia. – Do setki będę śpiewał. A potem już tylko tańczył – zapowiada z uśmiechem i podkreśla, że Matka Boża opiekowała się nim całe życie.

Cudowne uzdrowienie

Urodził się w podwarszawskim Międzylesiu. Kiedy skończył roczek, zachorował na czerwonkę, która bywa zabójcza dla dzieci. – I groźnie przebiegała też u mnie. Przez dwa tygodnie byłem nieprzytomny, w śpiączce – wspominał Rosiewicz w rozmowie z „Dobrym Tygodniem". Miejscowy znachor powiedział wówczas mamie piosenkarza, pani Irenie: „Wszystko w rękach Boga".

15 sierpnia, w święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, chłopiec odzyskał przytomność. – Mama zawsze wierzyła, że było to cudowne uzdrowienie przez Matkę Bożą. Można więc powiedzieć, że jestem świadkiem cudu. Od tamtej pory 15 sierpnia był ważnym dla mamy dniem. Oddawała wtedy cześć Madonnie. Była bardzo maryjną osobą – mówi artysta.

Będąc studentem postanowił, że wybierze się na pieszą pielgrzymkę na Jasną Górę. – Ruszyliśmy spod kościoła św. Anny na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie. Pierwszego dnia mama mi towarzyszyła. Odprowadziła mnie aż do Raszyna i tam się pożegnaliśmy. Dalej maszerowałem z grupą. Łącznie dziewięć dni wędrówki. Ale dałem radę! Byłem przecież młodym chłopakiem, 20-letnim, energii więc nie brakowało – opowiada. Rok albo dwa lata później wybrał się na Jasną Górę ponownie. Też pieszo. – Tak jak moja mama, jestem osobą maryjną – zaznacza.

„Łaski Boże spływają na mnie obficie"

Palec Boży

Choć wychował się w muzykalnym domu, rodzice pragnęli, żeby zdobył porządny zawód. Został magistrem inżynierem melioracji wodnych. – Chciałem nawadniać pola, odwadniać je, żeby plony w ojczyźnie były wysokie. Aż tu nagle dostrzegłem palec Boży, wskazujący na mnie. I usłyszałem: „Rosiewicz, będziesz błaznem". Nie mogłem się Bogu przeciwstawiać i poszedłem tą drogą – śmieje się.

Swój talent zawdzięcza przede wszystkim Stwórcy. Wie, że należy za niego dziękować. – Znałem osobiście księdza Kazimierza Orzechowskiego. Przyjaźniliśmy się. To on jako pierwszy mi kiedyś powiedział: „Andrzeju, czy podziękowałeś Bogu za talent, jaki otrzymałeś?". Przypomniałem sobie te słowa później, występując w kościele w Niemczech przed polską publicznością. Stwierdziłem, że to dobra okazja. Klęknąłem przed ołtarzem i przy wszystkich podziękowałem za ten dar – wspomina.

Artysta, znany z rozbawiania publiczności, tworzył też



Nadal śpiewa i występuje na scenie. Niestety lekarze nie zgodzili się na jego występ w „Tańcu z Gwiazdami".

Fot.: Forum, Akpa, East News (2), Wikipedia.org, Facebook.com/iwona.rosiewicz



Artysta przez całe życie, od dzieciństwa, odczuwał opiekę Matki Bożej.



W młodości dwa razy wziął udział w pieszej pielgrzymce na Jasną Górę.



Dzisiaj jest dumny ze swoich dorosłych już dzieci.

utwory religijne. – Kiedy św. Jan Paweł II pielgrzymował do Polski, nagrałem płytę religijną „Pielgrzym miłości". Jest na niej utwór „Rzecznik ludu", o naszym papieżu właśnie – mówi.

Niebo się uśmiechnęło

Talent sceniczny to wielki dar, jaki otrzymał od Boga i Maryi. Ale za ten najważniejszy uważa rodzinę. Twierdzi, że niebo się do niego uśmiechnęło, kiedy w 1994 roku na wyborach Miss Rzeszowszczyzny poznał piękną blondynkę o imieniu Iwona.

– Od prawie 30 lat tworzymy szczęśliwe małżeństwo. Mamy troje wspaniałych dzieci – mówi. Najstarszy Jędrzej ma 28 lat. Bliźniaki – Irena i Adam – są o półtora roku młodsze. Państwo Rosiewiczowie wychowywali je w duchu wartości chrześcijańskich. – Wszyscy troje pokończyli uniwersytety i szkoły muzyczne. Jestem z nich bardzo dumny! – zaznacza.

Rodzinę założył jednak dopiero po przekroczeniu pięćdziesiątki. – Przedtem żyłem tylko pasją estradową – wspomina. – W pewnym momencie pomyślałem, że nie mam dzieci, a przecież od zawsze je kochałem. Ocknąłem się. I było warto, bo mam świetną rodzinę. Zresztą łaski Boże spływają na mnie obficie. Widzę palec Boży w wielu sytuacjach mojego życia. Za rodzinę dziękuję każdego dnia, modląc się rano i wieczorem.

Dwa lata temu pan Andrzej trafił do szpitala. Przeszedł operację biodra. – I tutaj miałem opiekę Boga i Matki Bożej. Trafiłem w ręce bardzo dobrego chirurga, prof. Ireneusza Koteli. Wszystko pomyślnie się układało. Operacja się udała. Czuję się jak nówka sztuka, prosto z salonu – opowiadał.

Energii mu nie brakuje. Wciąż koncertuje. Nie zamierza się żegnać z estradą. – Moja córka, która skończyła filozofię, powiedziała mi ostatnio na urodziny: „Tata, życzę ci kolejnych osiemnastek". I tego się trzymajmy – dodaje. – Z pomocą Boga i Madonny wszystko jest możliwe...

eprasa.pl f7ff269ad0

Elżbieta Raczy

Znalazłam medalik w b

Kiedy jej mąż leżał w szpitalu, w stanie śpiączki, łatwo było się załamać. W najtrudniejszej chwili Elżbieta otrzymała jednak znak...



Wizerunek Matki Bożej noszę cały czas na szyi.



Andrzej czuje się dobrze. Jesteśmy szczęśliwi.



Nasz ślub był fantastyczny. A my... tacy młodzi i zakochani.

Jeszcze tylko rok... Odejdę ze służby, kupimy sobie rowery i zaczniemy jeździć po Polsce – snuł na początku 2015 roku plany mój mąż Andrzej, funkcjonariusz Straży Granicznej.

– Jestem za – podchwyciłam, bo to było też moje marzenie.

Myśleliśmy, że wszystko jeszcze przed nami

Pracowałam jako kasjerka na przejściu granicznym w Zosinie, potem byłam prezesem małej Spółdzielni Mieszkaniowej w Strzyżowie.

Na pełnowymiarowe wakacje z trójką dzieci, bo oprócz synów mieliśmy też córkę Agatę, ciągle nie wystarczało – ani czasu, ani pieniędzy.

– Wszystko jeszcze przed nami – marzyliśmy, wierząc, że Bóg najlepiej wie, jak poukładać nam życie.

Niestety, nasze plany legły w gruzach jeszcze w tym samym roku. Wracaliśmy z mężem do domu. Był listopad, pierwsze przymrozki, mokre liście na drodze. I nagle... samochód wpadł w poślizg. Pamiętam tylko drzewo przed sobą, myślałam, że to już koniec. Ale samochód uderzył w pień stroną kierowcy.

„Powtarzałam ciągle, że musimy walczyć, że nie możemy się poddać."

– Co z Andrzejem?! – to było pierwsze pytanie, gdy ocknęłam się w szpitalu w Chełmie.

– Śmigłowiec zabrał go do Lublina. Żyje – tylko tyle mówili lekarze. Nie dawali specjalnie nadziei. Gdy wyszłam ze szpitala, od razu pojechałam do męża. Miał pękniętą śledzionę, krwiaka w głowie, był w śpiączce.

– Proszę się przygotować na najgorsze – mówili lekarze.

– Trzeba o niego walczyć, nie można się poddawać – powtarzałam im uparcie.

– Jak chce pani mieć roślinę do końca życia, to proszę walczyć – usłyszałam. I się wściekłam. Wiedziałam, że nie mogę odpuścić.

– Przeżyłam. Jestem przy tobie. Wszystko będzie dobrze – szeptałam, przytulając się do męża.

Od siódmej rano, do dziewiątej wieczorem siedziałam przy nim. Ćwiczyłam z nim godzinami, mówiłam do niego, szukałam informacji, jak stymulować mózg. Miksowałam mu zupy, jak dla małego dziecka. Nie dawałam mu chwili wytchnienia. Chciałam, żeby jego mózg cały czas pracował.

Fot.: Ewa Bartos/archiwum domowe (4)

eprasa.pl f7ff269ad0

ńska ze Strzyżowa

łocie i nabrałam nadziei



I cały czas modliłam się, prosząc Boga o cud. Ale mijały miesiące i poprawy nie było.

Jedno zdarzenie mnie odmieniło

– Boże, czy ty w ogóle jesteś? – rozpaczałam. – Mój mąż to taki dobry ojciec... trójka dzieci w domu... – mówiłam głośno, w drodze do szpitala, przechodząc obok kościoła.

Ale tuż przed Wielkanocą, czyli 5 miesięcy po wypadku, wydarzyło się coś, co odmieniło wszystko. Szłam zrezygnowana chodnikiem. Nagle patrzę, a w błocie coś błyszczy. Podniosłam... to był medalik Matki Bożej Nieustającej Pomocy. Tej samej, która jest patronką naszego kościoła w Hrubieszowie. W jednej chwili zrozumiałam, że to jest znak.

Założyłam medalik na szyję i... zrobiło mi się lżej. Poczułam nową siłę. Zrozumiałam, że skoro Andrzej przeżył ten wypadek, to po coś. I nie wolno mi odpuścić. Mimo że lekarze mówili wprost, że mąż jest w stanie wegetatywnym i nie nadaje się do żadnej rehabilitacji.

– Wezmę go do domu, będziemy przynajmniej bliżej dzieci – postanowiłam. Zaprzyjaźniony ksiądz z naszej parafii pomógł załatwić łóżko rehabilitacyjne i razem walczyliśmy. Pół roku od wypadku znalazłam klinikę w Bydgoszczy, która zgodziła się zbadać Andrzeja. ‘

– Panie Andrzeju, wszystko wskazuje na to, że pan słyszy i rozumie. Dlaczego pan z nami nie rozmawia? – powiedziała lekarka po zrobieniu szczegółowych badań głowy. Jakbym dostała kopniaka, który obudził we mnie nadzieję.

– Wiem, że mnie słyszysz. Wiem, że słyszałeś wszystko, co do ciebie mówiłam przez te miesiące. Powiedz coś... Powiedz, że mnie kochasz. Powiedz imiona dzieci, cokolwiek... – błagałam Andrzeja, gdy wróciliśmy do sali. Milczał.

– A jak masz mnie dosyć, to też powiedz... – dodałam.

– Daj... mi spokój! – nagle usłyszałam jego głos. I zaczął się śmiać.

To był ten nasz cud! Po całym roku milczenia! Myślałam, że oszaleję z radości. W klinice postępy były bardzo widoczne, mąż usiadł na wózek inwalidzki, zaczął mówić pojedyncze słowa, rozumiał, czuł. Przed nami były lata dochodzenia do sprawności, ale mieliśmy cel.

„Jesteśmy wdzięczni za to, że w godzinie próby nie zastaliśmy sami.”

Dopiero wtedy zauważyłam, jak bardzo schudłam. Nie miałam się praktycznie w co ubrać.

Jesteśmy teraz silniejsi jako rodzina

Potem zaczęły się kolejne miesiące rehabilitacji. Jeździliśmy po całej Polsce, gdzie tylko była na to szansa. A to kosztowało, pochłonęło nasze całe oszczędności. Ubezpieczyciel nie chciał wypłacić pieniędzy. Psuło się wszystko: mikser, odkurzacz, telewizor...

– Boże, co jeszcze? – wzdychałam odmawiając różaniec. Wszystko podporządkowaliśmy Andrzejowi. Było trudno, bo musiałam wybierać: kupić mężowi leki, czy dzieciom buty.

W końcu udało mi się sprzedać dom, kupiłam drugi do remontu, ale taki, żeby mąż miał przestrzeń i pokój do rehabilitacji. Bardzo pomagały mi dzieci, rodzina, znajomi. Bez nich nie dałabym rady.

– Muszę znaleźć pracę, którą będę mogła wykonywać z domu, przy mężu – postanowiłam po kilku latach walki, gdy Andrzej już był w dużo lepszej formie.

Zrobiłam licencję zarządcy nieruchomości i założyłam własną działalność. Prowadzę wspólnoty mieszkaniowe. I ciągle dbam o kolejne rehabilitacje Andrzeja. Zanim stanął na nogi i zaczął dobrze mówić, minęły kolejne lata. W tym czasie dzieci wydorośleły, chłopcy poszli w ślady taty, obaj dostali się do straży granicznej. Agata wyszła za mąż.

Dziś wiem, że tamto doświadczenie całkowicie nas zmieniło. Jesteśmy silniejsi, cieszymy się sobą i każdym dniem. Jesteśmy też wdzięczni naszej Matce Bożej, która przesłała nam znak w najtrudniejszej dla nas chwili.

Elżbiety Raczyńskiej wysłuchała Ewa Bartos



Razem cieszyliśmy się zamążpójściem naszej córki, Agaty.

eprasa.pl f7ff269ad0

Na nieznanych pojezierzach

Czysta woda, lasy i całe morze możliwości. A jest jakby ciszej, spokojniej – można w pełni docenić to, co dała natura, i odpocząć.



Łagów przyciąga średniowiecznym klimatem. Nad miasteczkiem góruje zamek joannitów z XIV wieku. Działa tu hotel.

Wcale nie trzeba jechać na Mazury, by znaleźć jeziora schowane w bujnych lasach. Pojezierza: Drawskie, Łagowskie i Gnieźnieńskie kuszą obietnicą żeglowania, kajakowych wypraw, leśnych wędrówek i spotkań z przyrodą. Miłośnicy historii oraz zwiedzania także znajdą coś dla siebie na rynkach zabytkowych miasteczek.

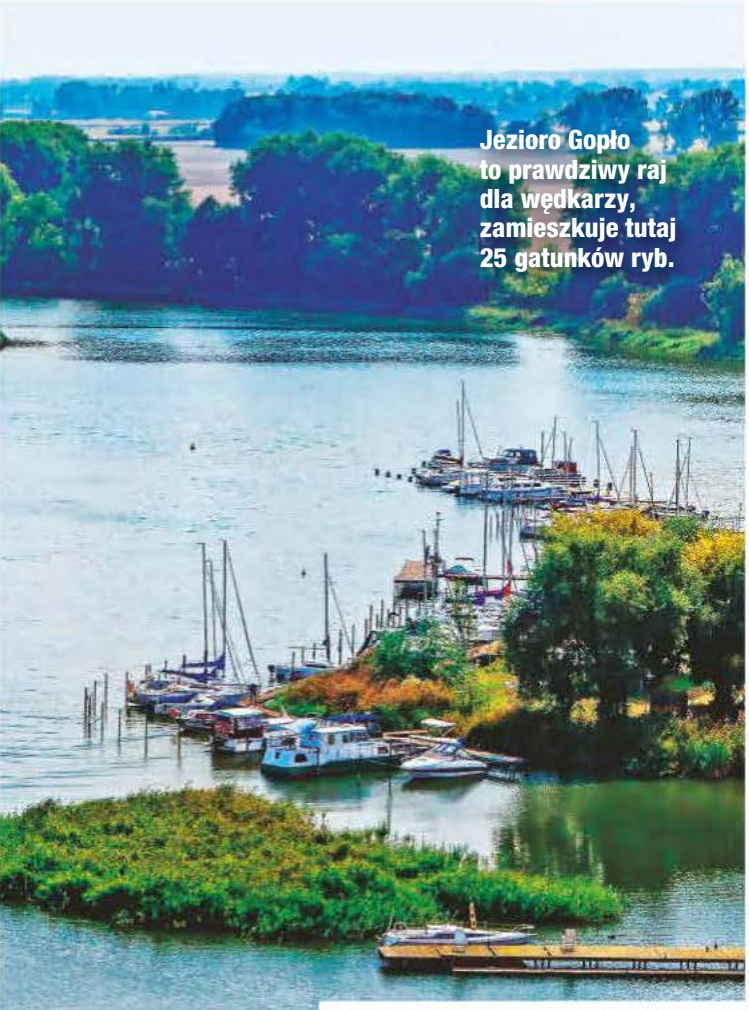
Pojezierze Drawskie – kraina trzystu jezior

Nie trzeba szukać tu jednego widoku – Pojezierze Drawskie zachwyca różnorodnością. Większe jeziora kryją się w lasach, tworząc idealne warunki do wypoczynku nad wodą. Jezioro Drawsko z wyspą Bielawą i wysokimi brzegami pokazuje, dlaczego ten region bywa nazywany jednym z najpiękniejszych zakątków Pomorza Zachodniego. Są tu też leśne szlaki Puszczy Drawskiej, rekonstrukcja średniowiecznej warowni Sławogród i ruiny zamku Drahim w Starym Drawsku. W pobliżu czeka uzdrowisko Połczyn-Zdrój z borowinowymi i solankowymi kuracjami.

Pojezierze Łagowskie – po prostu spokój

Między Gorzowem a Świebodzinem kryje się jedno z najspokojniejszych miejsc województwa lubuskiego. To kraina jezior, lasów i morenowych wzgórz.

eprasa.pl f7ff269ad0



Jezioro Gopło to prawdziwy raj dla wędkarzy, zamieszkuje tutaj 25 gatunków ryb.



Na Pojezierzu Drawskim można powiosłować po Drawie szlakiem kajakowym im. Karola Wojtyły.



Górujące nad Starym Drawskiem ruiny zamku Drahim.



Park zdrojowy w Połczynie-Zdroju jest miejscem spacerów i kuracji.

LOKALNY SKARB – MIÓD DRAHIMSKI



To smak Pojezierza Drawskiego zamknięty w słoiku. Ceniony za naturalne pochodzenie i bogactwo aromatów, należy do nielicznych polskich miodów chronionych unijnym oznaczeniem pochodzenia. Za jego najszlachetniejszą odmianę uchodzi miód wrzosowy: gęsty, intensywny i pozyskiwany tylko przez krótki czas, gdy kwitną wrzosowiska.

Fot.: Adobe Stock (6)

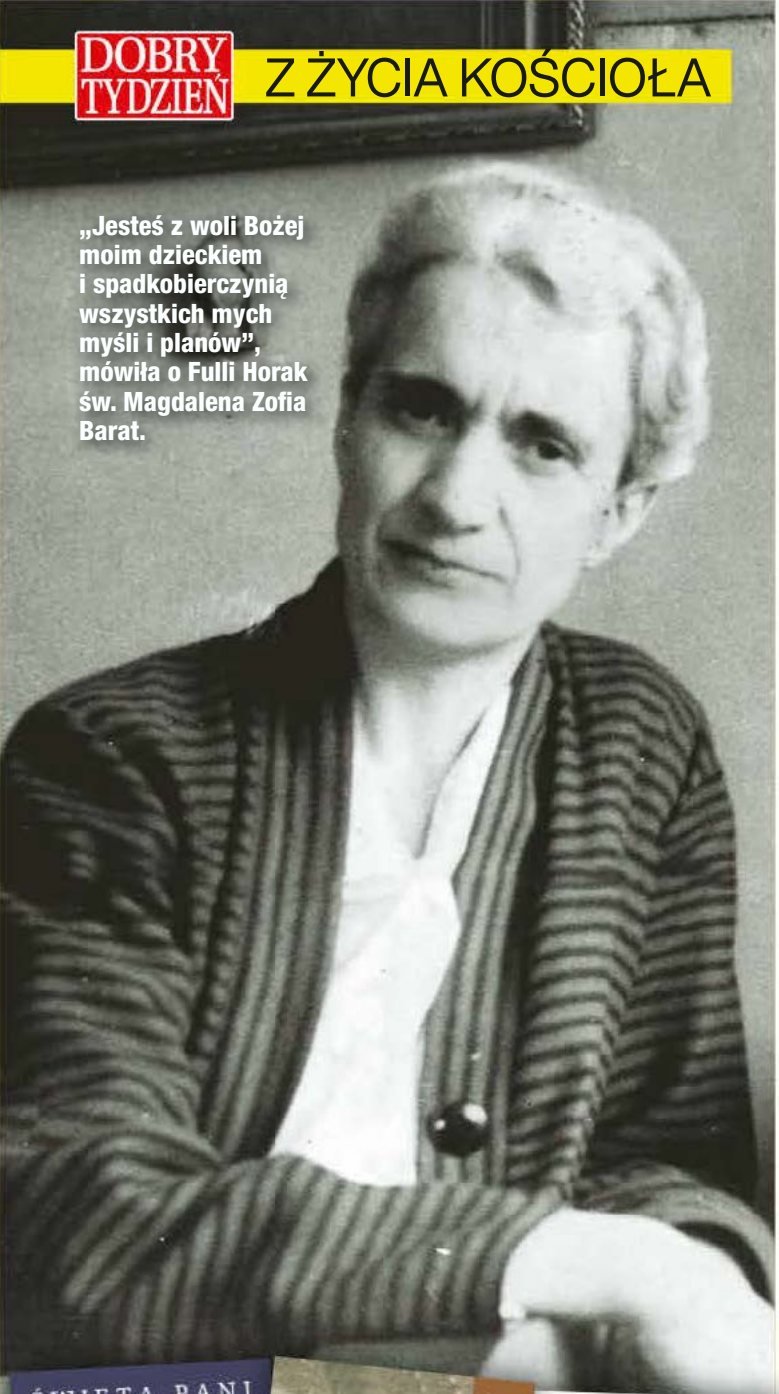
Czysta woda, leśne ścieżki i niewielka liczba zabudowań sprawiają, że łatwo tu naprawdę odpocząć. Na przesmyku między jeziorami Łagowskim i Trześniowskim leży Łagów – nazywany „perłą ziemi lubuskiej". Miasteczko zachowało średniowieczny układ i obronny charakter, o którym świadczą mury z XIV wieku oraz zamek. Wzniesiona przez joannitów warownia do dziś dominuje nad Łagowem, a z jej wieży rozciąga się widok na dwa jeziora otoczone lasami.

Pojezierze Gnieźnieńskie – przyrodnicze odkrycia

Ponad sto jezior tworzy krajobraz, który przede wszystkim kojarzy się z historią początków Polski. Ale przyroda potrafi tu zaskoczyć. Jezioro Gopło najlepiej poznawać z pokładu statku albo podczas spaceru po rezerwacie Ostoja Nadgoplańska, gdzie swoje siedliska znalazło wiele gatunków ptaków. Nie brakuje też zielonych zakątków – Puszcza Zielonka z malowniczą wsią Zielonka i Arboretum Leśnym to dobre miejsca na spokojny spacer. Warto zajrzeć do Kruszwicy nad Gopłem, gdzie na półwyspie stoi słynna Mysia Wieża – pozostałość po średniowiecznym zamku, z której rozciąga się widok na jezioro i okoliczne tereny.

Każde z pojezierzy ma inne krajobrazy i inne powody, by chcieć je poznać. Łączy je jedno: spokój i przyjemne poczucie, że wakacyjna podróż może przynieść niejedno odkrycie.

eprasa.pl f7ff269ad0



„Jesteś z woli Bożej moim dzieckiem i spadkobierczynią wszystkich mych myśli i planów”, mówiła o Fulli Horak św. Magdalena Zofia Barat.



Więcej w książkach Fulli Horak „Święta Pani. Objawienia i wizje mistyczne” i „Niewidzialni. Osobiste świadectwo 1938 – 1956” oraz książce Joanny Wieliczki-Szarkowej „Fulla Horak. Nadprzyrodzone spotkania mistyczki ze Lwowa” wydawnictwa AA.

Fulla Horak

Widziała niebo, piekło i czyściec

Wychowana w bardzo pobożnej rodzinie, w czasie studiów utraciła wiarę. Wydobyła się jednak z ciemności niewiary i ateizmu, a dzięki łasce Bożej stała się mistyczką.

Stefania (Fulla to zdrobnienie) Horak urodziła się w 1909 roku. Mieszkała we Lwowie, miała siostrę i sześciu braci, z których aż pięciu zginęło za Polskę.

Ona skończyła filozofię i konserwatorium, i pracowała jako nauczycielka. Nie zakochała się – raczej dziwiła tym, którzy brali śluby. Po latach pisała, że jej dusza była zimna i smutna, i że myślała o samobójstwie.

Postawiła Maryi ultimatum

Ale też gdzieś głęboko w niej była tęsknota za Bogiem, bo gdy pewnego dnia usłyszała o cudzie uzdrowienia przed obrazem Matki Bożej Jasnogórskiej, od razu tam pojechała. I gdy nadal nic nie poczuła powiedziała do Maryi: Jeśli w ciągu trzech miesięcy dasz mi wiarę, pozostanę jej wierna do końca życia. 10 sierpnia 1935 roku Fulla odwiedziła znajomych. Podczas dyskusji w ich gronie z całych sił przekonywała pewną kobietę, że Matka Boża nie istnieje. Wtedy ta ze współczuciem powiedziała: „Jaka pani nieszczęśliwa, że pani nie wierzy”. Te proste słowa sprawiły, że zaczęła szlochać i nie mogła się uspokoić. Po chwili poczuła spływające na nią wielkie szczęście i spokój. Tak! To był Bóg! W pokoju Fulli zaczęli pojawiać się święci. Najczęściej była to św. Magdalena Zofia Barat, francuska założycielka zakonu Sacre Coeur, która dyktowała jej pouczenia: „Na pierwszym planie kładź Boga. Żyj zawsze z Nim, słuchaj Go, oddawaj Mu wszystkie troski. Nie krzywdź, mów dobrze o ludziach”. Widywała św. Tereskę. – Jest śliczna, wesoła i wszyscy ją kochają – zapisała. Św. Piotr Frassati powiedział Fulli, że jest do niego podobna, zaś św. Andrzej Bobola zdradził, że idą ciężkie czasy. Mistyczka doznawała wizji nieba, czyśćca i piekła. „Dusza staje przed Sądem Najwyższej Sprawiedliwości i czeka wyroku, o którym wie, że będzie słuszny. Do chwili pogrzebu jest na ziemi i potrzebuje wtedy tylko jednego – naszej modlitwy. Potem idzie do piekła, nieba lub czyśćca. One są bardziej realne niż ziemia. W czyśćcu jest

„Zmarli mogą objawiać się żywym pomimo, że nie posiadają już fizycznego ciała”

eprasa.pl f7ff269ad0



W 2020 roku powstał film „Czyściec”, zrealizowany na podstawie wizji Fulli Horak, które opisała w książce „Święta Pani” w rozdziale „Zaświaty”.



W postać mistyczki wcieliła się Małgorzata Kożuchowska, która mówiła, że film opowiada m.in. o tym, jak wiara i dojrzałość pomagają człowiekowi zmierzyć się z pytaniami o przemijanie i życie po śmierci.

wiele kręgów (...) Cierpienia są ogromne, ale możemy duszom pomagać, modląc się za nie”. Fulla nie ukrywała swoich przeżyć, opisywała je. Żywo interesował się nimi marszałek Edward Rydz-Śmigły, który spotkał się z wizjonerką i wydał jej książkę pt. „Piękna Pani” za własne pieniądze.

Pomagali jej święci

Gdy wybuchła II wojna światowa, Fulla nadal pracowała jako nauczycielka i działała w AK. W 1945 roku aresztowało ją NKWD. Torturowana nikogo nie wydała, ale całkiem osiwiała. Skazano ją na 10 lat łagru. To był straszliwy czas, ale, jak pisała, pomagali jej święci. Z Rosji do Polski wróciła dopiero w 1956 roku, zaraz potem wróciła jej siostra. Obie zamieszkały u brata w Zakopanem. Choć Fulla nie mogła publikować opisów swoich wizji i pouczeń świętych, to jednak była bardzo znana w powojennej Polsce. Czasem odwiedzało ją nawet kilkadziesiąt osób dziennie, wszystkim udzielała porad podpowiadanych przez św. Magdalenę. Schorowana, zwłaszcza po złamaniu kości udowej, długie miesiące spędziła w łóżku, bardzo ciepiąc i ofiarowując te cierpienia za Polskę. Zmarła w 1993 roku w Zakopanem, otoczona powszechnym szacunkiem i miłością. „Ciocia była dla każdego serdeczna, ciepła, czuła, delikatna” – mówił o niej jej bratanek, ksiądz dr Tomasz Horak. Opisy jej wizji i pouczenia z nieba są obecnie chętnie czytane w Polsce i na całym świecie.

Jolanta Winiarska



Bóg pozwolił jej zajrzeć do czyśćca i piekła, rozmawiać ze świętymi i błogosławionymi.

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy niepełnosprawność wyklucza z sakramentów?

Czy dziecko z niepełnosprawnością intelektualną może przystąpić do Pierwszej Komunii Św. oraz bierzmowania, mimo ograniczonej zdolności rozumienia tych sakramentów?
Ula z Warszawy

Droga Pani Ulu, niemal wszystkie dzieci z niepełnosprawnością intelektualną mogą przystąpić do I Komunii Świętej. Wystarczy, że spełniają one podstawowe kryterium, czyli odróżniają Ciało Chrystusa od zwykłego chleba i potrafią przyjąć Komunię z szacunkiem. Duszpasterz powinien przygotować każde z takich dzieci indywidualnie. Może wtedy używać pojęć i sposobów wyjaśniania, jakie są odpowiednie dla poziomu myślenia tego konkretnego dziecka. Wskazana jest współpraca kapłana z rodzicami dziecka oraz znajomość psychologii rozwojowej. Jezus mówi nam, dorosłym: „Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie, nie przeszkadzajcie im” (Mk 10,14). Gdy chodzi o bierzmowanie, to kapłan powinien w indywidualnej rozmowie rozeznać, czy dany nastolatek rozumie, że chrześcijanin to ktoś, kto nikogo nie chce krzywdzić i kto pragnie okazywać bliźnim dobre serce.

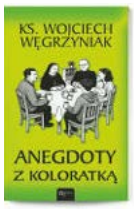


FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



6 08. TV Trwam 22.45

W filmie „Beatus, źródła Camino de Santiago” reżyser Jacobo Muñoz Rodriguez bada korzenie tradycji pielgrzymowania do grobu św. Jakuba w Santiago de Compostela. Ukazuje znaczenie relikwii, w tym Lignum Crucis, oraz rolę Beatusa z Liébany – mnicha i teologa, którego dziedzictwo wpłynęło na kształtowanie tożsamości Camino de Santiago.



„Anegdoty z koloratką” to zbiór prawdziwych historii, które pokazują, że wiara i poczucie humoru mogą iść ze sobą w parze. Autor, ks. Wojciech Węgrzyniak, ceniony biblista i kaznodzieja, dzieli się anegdotami zaczerpniętymi z codziennego życia, zachęcając czytelników do odkrywania radości w prostych, często zaskakujących sytuacjach. Wydawnictwo Rafael

Fot.: Wydawnictwo AA/materiały prasowe (4), Fundacja Filmowa im. św. Maksymiliana Kolbe (2), arch./123RF/Picsel, Adobe Stock (2), materiały prasowe

eprasa.pl f7ff269ad0

Pius XI

Dzięki niemu czuł się tam jak w domu

W kaplicy Pałacu Apostolskiego w Castel Gandolfo znajdują się malowidła przedstawiające cud nad Wisłą i obronę Częstochowy. Kazał je zawiesić papież, który był Włochem.

Choć nie mieli okazji się poznać, wiele ich łączyło. Papież Pius XI podobnie jak Jan Paweł II kochał góry. Był bardzo dobrym alpinistą, zdobył m.in. Matterhorn i Mont Blanc. Obaj papieże bardzo kochali Polskę, co nie dziwi u Karola Wojtyły, ale musi zastanawiać w odniesieniu do Achille Rattiego – rodowitego Włocha. Pokochał naszą Ojczyznę całym sercem, gdy przybył do niej jako nuncjusz apostolski. I nie opuścił zagrożonej Warszawy nawet wtedy, gdy inni dyplomaci wyjechali w trosce o własne życie.



Jan Paweł II chętnie wypoczywał w Castel Gandolfo – w pięknych ogrodach spacerował i oddawał się modlitwie.

Pius XI – Włoch, który kochał Polskę. Jego pontyfikat trwał od 1922 do 1939 roku.

Wszyscy wyjeżdżają, ja zostaję

Włoski duchowny miał 62 lata, kiedy w 1918 roku został wysłany do Polski. Nasza Ojczyzna, po 123 latach zaborów, odzyskała niepodległość. To w Warszawie Achille Ratti otrzymał sakrę biskupią z rąk metropolity Aleksandra Kakowskiego. Od tamtej chwili włoski dostojnik powtarzał, że uważa się za biskupa polskiego. – Kocham polski naród z powodu jego pięknej prostoty ducha, wyposażonego w mocną wiarę – zwierzył się angielskiemu dyplomacie, sir Esme Howardowi.

O tym, że nie były to tylko puste słowa, włoski duchowny zaświadczył swoją niezłomną postawą, gdy nad naszą Ojczyzną zawisły czarne chmury. W lipcu 1920 roku nad Polskę nadciągała sowiecka nawałnica. Dowódca Michaił Tuchaczewski wezwał Armię Czerwoną do bezwzględnej walki z wojskami „gnijącego białego orła". – Przez trupa białej Polski prowadzi droga do światowego pożaru. Na bagnetach zaniesiemy szczęście i pokój pracującej ludzkości. Na zachód, ku decydującym bitwom, ku głośnym zwycięstwom – rozkazał.

Ofensywa ruszyła i parła do przodu w przerażającym tempie. W sierpniu 1920 roku zbliżała się do stolicy. 13 sierpnia, gdy toczyły się krwawe walki o Radzymin, przedstawiciele korpusu dyplomatycznego podstawionym pociągiem ewakuowali się do Poznania.

Tylko ambasador Turcji i nuncjusz apostolski nie opu-

eprasa.pl f7ff269ad0



Pomnik bp. Achille Rattiego przy alei Szucha 12 w Warszawie, na terenie Nuncjatury Stolicy Apostolskiej.



Benedykt XVI w kaplicy w Castel Gandolfo. Po prawej malowidło przedstawiające obronę Częstochowy i ojca Augustyna Kordeckiego z monstrancją.

ścili Warszawy. – Wszyscy wyjeżdżają. Ja zostaję – powiedział wówczas bp Ratti w rozmowie z ojcem Theisslingiem. – Doskonale zdaję sobie sprawę z powagi sytuacji, ale dziś rano przy ofierze Mszy świętej poświęciłem życie Bogu. Przygotowany jestem na wszystko – wyznał.

W intencji Polski, swojej drugiej ojczyzny, ofiarował osobiste cierpienie. – Jeśli zapomnę o Tobie, Polsko, niech uschnie moja prawica – powiedział włoski duchowny.

Na zawsze zachował w sercu

To właśnie on niósł monstrancję z Najświętszym Sakramentem podczas codziennych procesji błagalnych, które ciągnęły ulicami Warszawy (27 lipca 1920 roku na Jasnej Górze Episkopat Polski poświęcił zagrożoną Ojczyznę Najświętszemu Sercu Pana Jezusa).

Przyszły papież Pius XI głęboko wierzył w zwycięstwo polskiej armii nad przeważającymi siłami wroga. I miał rację. Zwycięstwo 1920 roku przeszło do historii jako cud nad Wisłą. Pojmani jeńcy bolszewiccy opowiadali, że podczas bitwy ujrzeli na niebie postać Matki Bożej. W panice rzucili się do ucieczki.

Premier Wincenty Witos podczas wystąpienia w Sejmie dziękował bp. Rattiemu za bohaterską postawę. Gdy ten w 1921 roku opuszczał Polskę, bo papież Benedykt XV powołał go do innej posługi, zabrał ze sobą kopię cudownego obrazu Matki Bożej Częstochowskiej, tak drogiej jego sercu. Był już arcybiskupem Mediolanu, gdy otrzymał nadany mu przez Marszałka Józefa Piłsudskiego Order Orła Białego.

Wkrótce Ojciec Święty uczynił Rattiego kardynałem, a pół roku później, gdy po raz pierwszy wziął udział w konklawe, opuścił Kaplicę Sykstyńską jako papież. Przyjął imię Pius XI.

Polskę na zawsze zachował w swoim sercu. O tym, jak bardzo ją kochał, świadczy to, jaki wystrój nadał kaplicy papieskiej w Pałacu Apostolskim w Castel Gandolfo. W ołtarzu głównym kazał umieścić wizerunek Jasnogórskiej Pani, który przywiózł znad Wisły, gdy skończył posługę nuncjusza.

Nie koniec na tym – pragnął, by ściany kaplicy przypominały o wydarzeniach, które miały szczególne znaczenie religijne i historyczne dla Polski, ale i całej Europy.

Dlatego w 1933 roku zaprosił malarza Jana Henryka Rosena do Castel Gandolfo. Artysta na jednej ścianie namalował obronę Częstochowy podczas potopu szwedzkiego w XVII wieku. Drugą zaś zdobi fresk przedstawiający bitwę warszawską 1920 roku. Na pierwszym planie widać postać ks. Ignacego Skorupki z krzyżem w dłoni prowadzącego żołnierzy do boju. Achille Ratti szczerze podziwiał tego młodego księdza, który poległ podczas walk. Na malowidle widać też zwycięskiego wodza – Józefa Piłsudskiego, którego Ratti uważał za przywódcę wielkiego formatu.



Bitwa warszawska 1920 roku i młody, odważny ks. Ignacy Skorupka, który zginął z rąk Sowietów.

Zastał tam dzieje swojego narodu

Gdy kilka dekad później do kaplicy w Castel Gandolfo pierwszy raz wszedł polski papież – Jan Paweł II musiał doznać niezwykłego wzruszenia. – Inicjatywa Piusa XI sprawiła, że papież Polak zastał tam dzieje swojego narodu, a w szczególności wydarzenia tak bardzo mi bliskie – mówił z wdzięcznością.

Do papieskiej rezydencji Castel Gandolfo, położonej na malowniczych wzgórzach Albano, nad jeziorem powstałym w dawnym kraterze wulkanu, Jan Paweł II przyjeżdżał nie tylko latem. Chętnie tam odpoczywał, pracował, przyjmował gości. A za każdym razem, gdy wchodził do kaplicy, czuł się jak w Polsce, za którą bardzo tęsknił.

Fot.: East News (2), Getty Images (2), Wikimedia Commons/Adrian Grycuk

eprasa.pl f7ff269ad0

Słodkie orzeźwienie

Ciasta i desery przygotowane z dodatkiem jogurtu i owoców są takie, jak uwielbiamy... Nieco kwaskowe, lekkie jak chmurka i nieskomplikowane.



Fale Dunaju

SKŁADNIKI:

• po 200 g gorzkiej czekolady, cukru i mąki • 4 gałązki mięty • 125 g masła • 1 łyżka proszku do pieczenia • 2 jajka • 7 łyżek mleka • 225 g malin • 1 łyżka żelatyny • 1 cukier waniliowy • 250 g mielonego twarogu • 250 g jogurtu greckiego • 250 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Stop 150 g czekolady. Miętę posiekaj. Masło utrzyj ze 125 g cukru. Wbij jajka. Dodaj mąkę z proszkiem na przemian z mlekiem.

2. Ciasto rozdziel, do jednej połowy dodaj czekoladę i miętę. Na spodzie blachy z pergaminem rozsmaruj jasne ciasto, a potem ciemne. Posyp je 125 g malin. Piecz 35 minut w 175˚C. Żelatynę rozpuść wg przepisu. Resztę malin zmiksuj z cukrem waniliowym. Wymieszaj jogurt i twaróg z 75 g cukru.

3. Śmietanę ubij. Połącz z masą jogurtową i żelatyną. Dodaj mus z malin. Przemieszaj widelcem. Wyłóż na wystudzony spód. Schłodź. Stop resztę czekolady. Posmaruj wierzch ciasta. Udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut
PORCJE: 16 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Napój na deser

Herbata Crumble Śliwkowe, Herbapol, nawiązuje do klasycznego deseru - śliwek zapiekanych pod chrupiącą kruszonką.

• Ok. 6 zł/ op.



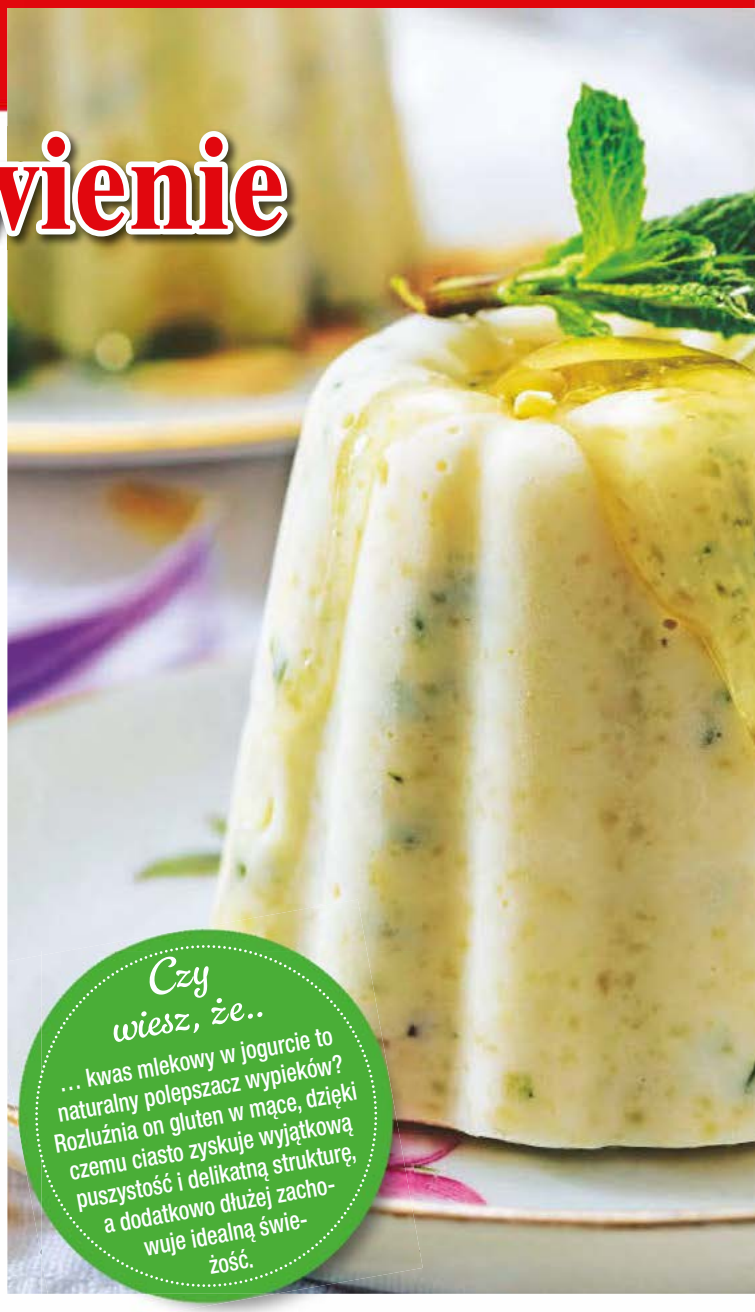
W greckim stylu

Nowa Fantasia, Danone, została stworzona na bazie jogurtu greckiego. Połączono go z różnymi dodatkami i owocami.

• Ok. 3 zł /100 g



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



Czy wiesz, że..

... kwas mlekowy w jogurcie to naturalny polepszacz wypieków? Rozluźnia on gluten w mące, dzięki czemu ciasto zyskuje wyjątkową puszystość i delikatną strukturę, a dodatkowo dłużej zachowuje idealną świeżość.

Bezowa piramidka

SKŁADNIKI:

• 6 białek • 300 g cukru • 2 limonki • 3 łyżeczki mąki ziemniaczanej • po 250 g naturalnego jogurtu greckiego i serka mascarpone • 2-3 łyżki cukru pudru • 2 op. zagęstnika do śmietany • 2 kiwi • 3 łyżki płynnego miodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Wyłóż 2 blachy pergaminem. Na jednej narysuj kółko o śr. 24 cm, na drugiej dwa kółka o śr. 18 cm i 12 cm. Białka ubij, dosypując 300 g cukru.

2. Limonki sparz, osusz, zetrzyj z nich skórkę i wyciśnij sok. Odmierz 3 łyżki soku. Dodaj go do piany z białek razem z mąką ziemniaczaną. Wymieszaj mikserem. Kółka na pergaminie zapełnij bezą. Piecz 90 minut w temp. 100˚C. Potem zmniejsz temperaturę do 80˚C i piecz kolejne 90 minut.

3. Mascarpone ubij z jogurtem, cukrem pudrem i zagęstnikiem. Połącz z połową skórki i resztą soku z limonki. Bezy przełóż kremem i kawałkami kiwi. Polej miodem i posyp resztą skórki z limonki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 4 godziny
PORCJE: 6 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

eprasa.pl f7ff269ad0



Miętowe babeczki lodowe

SKŁADNIKI:

• 3 łyżki płatków migdałowych • 100 g zmielonych migdałów (bez skórki) • 4 gałązki świeżej mięty • 5 łyżek płynnego miodu akacjowego • 300 g jogurtu naturalnego gęstego (typu greckiego)

PRZYGOTOWANIE:

1. Płatki upraż na patelni bez tłuszczu. Przesyp na talerzyk i odłóż do wystudzenia.
2. Miętę umyj, z 2 gałązek oderwij listki i drobno je posiekaj. Połącz jogurt z mielonymi migdałami, 2 łyżkami płatków, posiekaną miętą oraz 3 łyżkami miodu. Wymieszaj łyżką (nie używaj miksera). Krem przełóż do silikonowych foremek na babeczki. Schładzaj w zmarażalniku minimum 6 godzin.
3. Lodowe babeczki wyjmij z foremek i ułóż na talerzykach. Udekoruj pozostałą miętą i resztą płatków migdałowych. Tuż przed podaniem polej pozostałym miodem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut
PORCJE: 6 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** łatwy



Torcik melonowy

SKŁADNIKI:

• 400 g rurek waflowych • po 250 g mielonego twarogu i gęstego jogurtu naturalnego • 275 g śmietany 36% • 100 g masła • 3 łyżeczki żelatyny • 80 g cukru • 1 cukier waniliowy • po 1/2 melona miodowego i kantalupa • kawałek arbuza • 1 limonka

PRZYGOTOWANIE:

1. Połowę rurek drobno pokrusz. Okruszki zalej stopionym masłem, dobrze wymieszaj. Masą wylep spód tortownicy (o śr. 22 cm). Schłodź. Żelatynę namocz i rozpuść według przepisu na opakowaniu.
2. Ser zmiksuj z jogurtem, 75 g cukru, cukrem waniliowym i łyżeczką soku z limonki. Dodaj żelatynę i 200 g ubitej śmietany. Masę wyłóż na spód, schładzaj 2 godziny.
3. Z melonów i arbuza wydrąż kulki. Wymieszaj je z resztą cukru i soku z limonki. Pozostałą śmietanę ubij. Sernik wyjmij, bok udekoruj bitą śmietaną i resztą przełamanych na połówki rurek. Na wierzchu rozłóż kulki owoców.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut
PORCJE: 12 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni



Placek na kaszy mannej

SKŁADNIKI:

• 80 g migdałów • 500 g mąki • 170 g masła • 330 g cukru • 1 cukier wanilinowy • 500 g różnych owoców • 6 jajek • 250 ml oleju • 250 g jogurtu naturalnego • 250 g kaszy manny • 1 op. proszku do pieczenia • 3 łyżki brązowego cukru • polewa czekoladowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Migdały dość grubo posiekaj. Z 250 g mąki, masła oraz 80 g cukru, cukru wanilinowego i posiekanych migdałów, zagnieć ciasto na kruszonkę. Schładzaj je minimum 30 minut.
2. Wymieszaj jajka, olej oraz jogurt. Dodaj kaszkę mannę, 250 g cukru, 250 g mąki i proszek do pieczenia. Blachę wyłóż pergaminem.
3. Na spodzie formy rozsmaruj ciasto. Rozłóż na nim umyte, osuszone i pokrojone owoce. Posyp brązowym cukrem oraz schłodzoną kruszonką. Piecz ok. 40 minut w 175°C. Wystudź. Polej stopioną polewą czekoladową. Podawaj, np. z bitą śmietaną lub lodami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut
PORCJE: 24 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni



eprasa.pl f7ff269ad0

Skąd to letnie osłabienie?

Upał może być przyczyną zasłabnięcia, udaru cieplnego lub słonecznego. Jak sobie radzić?

Gorące dni są wyzwaniem i biologicznym stresem dla organizmu, zwłaszcza osoby starszej czy przewlekle chorej. Ciało potrzebuje 7–10 dni, aby przyzwyczaić się do upałów. Niestety, pogoda tak gwałtownie się zmienia, że tego czasu na aklimatyzację brakuje. Z danych wynika, że podczas gorących dni szpitalne oddziały ratunkowe odnotowują znaczący wzrost pacjentów. Dolegliwości, z którymi trafiają oni na SOR, w większości są skutkiem wysokich temperatur. Powodem często są odwodnienie, zasłabnięcie czy udar cieplny lub słoneczny. Jak rozpoznać te stany?

Zasłabnięcie

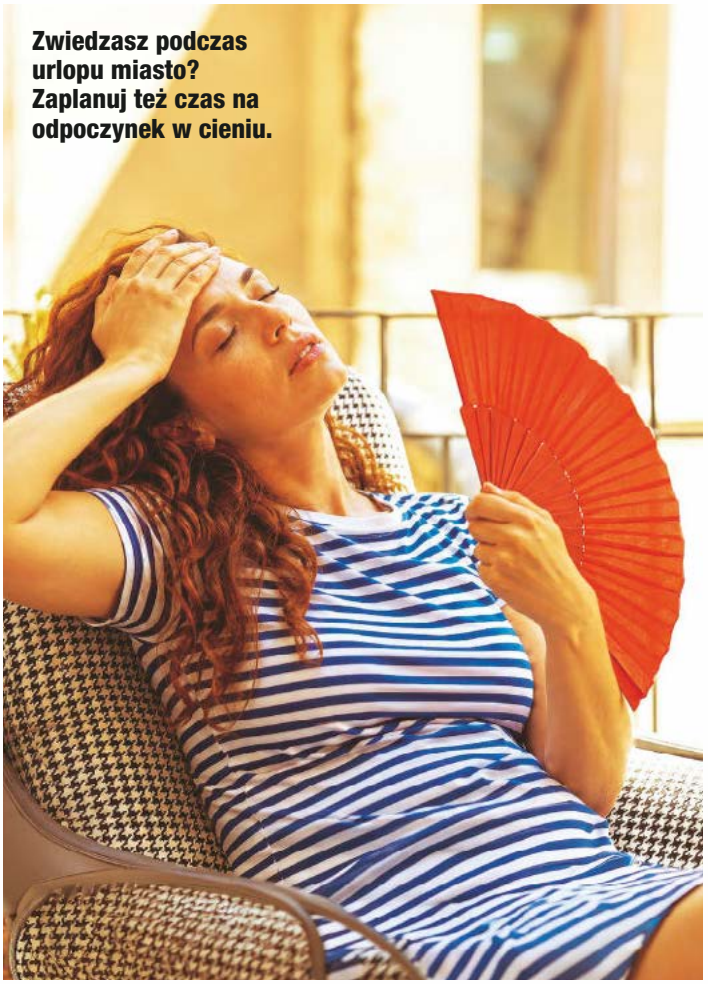
Zwykle zdarza się podczas przebywania w dusznym pomieszczeniu, w którym brakuje tlenu czy na skutek spadku cukru we krwi (w upał często brakuje apetytu, a organizm potrzebuje stałych dostaw energii). Masz wrażenie, że świat wiruje ci przed oczami, pojawiają się mroczki, zawroty głowy? Opuść duszne pomieszczenie. Najlepiej wyjdź na zewnątrz, ale do cienia, ewentualnie usiądź przy szeroko otwartym oknie. Siedząc, pochyl się lekko do przodu i schowaj głowę między kolana. Jeśli masz możliwość, połóż się z nogami uniesionymi do góry, np. opartymi o krzesło.

Wyczerpanie cieplne

Pojawia się, gdy organizm traci dużo płynów i soli mineralnych po dłuższym przebywaniu na słońcu. Sygnałem jest silne zmęczenie wskutek spadku ciśnienia krwi. Inne objawy to wzmożona pocenie, brak sił, blada, zimna, wilgotna skóra, nudności lub wymioty. W takiej sytuacji trzeba przenieść się w chłodne miejsce, położyć, rozluźnić ubranie, robić chłodne okłady na całym ciele, pić wodę małymi łykami. Gdy wymiotujesz, skontaktuj się z lekarzem.

Udar cieplny (przegrzanie)

Dochodzi do niego, gdy ciało jest długo wystawiane na działanie wysokiej temperatury, np. podczas opalania w południe albo pracy fizycznej (np. w ogródku). Sprzyja mu duża wilgotność powietrza oraz brak cyrkulacji. Pod wpływem takich warunków organy w ciele zaczynają się wyłączać, jak części w przegrzanej maszynie. Charakterystycznym sygnałem udaru cieplnego jest temperatura ciała powyżej 39°C, której organizm nie jest w stanie sam obniżyć. Skóra jest gorąca, czerwona, wilgotna, tętno przyspieszone, oddech spłycony, pojawia się dezorientacja, może dojść do utraty przytomności. Najlepiej od razu wezwać pogotowie, bo udar cieplny zagraża życiu, może dojść do uszkodzenia mózgu, nerek.



Zwiedzasz podczas urlopu miasto? Zaplanuj też czas na odpoczynek w cieniu.

Fot.: Adobe Stock (4)

Udar słoneczny

Zdarza się, gdy głowa i kark (bez ochrony) są wystawione na silne, bezpośrednie działanie promieni słońca. Skutkiem jest przekrwienie opon mózgowych i mózgu. Pojawia się pulsujący lub rozpierający ból i zawroty głowy, zaczerwienienie skóry, uczucie niepokoju, nudności. O ile w przypadku udaru cieplnego dolegliwości dają znać o sobie nagle, to objawy udaru słonecznego mogą wystąpić nawet po kilku godzinach od przebywania na słońcu. Podobnie, jak przy udarze cieplnym, ważny jest odpoczynek w zacienionym miejscu i schładzanie ciała. Gdy po 30 min od objawów nie czujesz ulgi albo dolegliwości narastają, wezwij karetkę.



Podczas długiego spaceru miej przy sobie bidon z wodą.

Aby uniknąć kłopotów w upał

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia i najwyższej temperatury, czyli między 10 a 16.
- Przez cały dzień popijaj wodę często, małymi porcjami. Możesz w domu porozstawiać wypełnione nią szklanki w różnych miejscach w zasięgu wzroku. Będą przypominać o piciu. Jedz też owoce i warzywa mające sporo wody, np. arbuz, winogrona, ogórki.
- Unikaj wysiłku fizycznego. Ruszaj się na zewnątrz, ale nie w środku dnia. Na spacer czy do sklepu idź rano lub wieczorem.
- Nie rezygnuj z posiłków. Jedz regularnie, o stałych porach lekkie posiłki, z przewagą warzyw, bogate w białko.

eprasa.pl f7ff269ad0

DOMOWE METODY

Na kolkę jelitową

Ten ostry, napadowy ból najczęściej pojawia się w wyniku błędu dietetycznego. Przyczyną kolki jest gwałtowny skurcz mięśni gładkich. Trzeba pomóc jelitom się rozluźnić.

- Masaż i ciepło. Przez 2 minuty masuj brzuch okrężnymi ruchami zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Po takim zabiegu weź ciepłą kąpiel. Po wszystkim połóż się pod kocem na boku z podkurczonymi nogami (w pozycji embrionalnej).
- Rozkurczowe krople. Średniej wielkości korzeń imbiru obierz ze skórki i posiekaj. Wrzuć do słoika, dodaj po 50 g liści mięty i nasion kopru włoskiego. Zalej białym rumem. Słoik zakręć i odstaw w ciemne miejsce. Po 20 dniach przefiltruj. Zażywaj po łyżeczce na szklankę wody.
- Aby uniknąć kolki, jedz regularnie i powoli. Unikaj produktów wzdymających, zrezygnuj z napojów gazowanych, mocnej kawy.



WARTO WIEDZIEĆ

3 dolegliwości, przy których pomoże olejek rycynowy

- Zaparcie. Wlej do kieliszka 3 łyżki oleju rycynowego. Wypij jednym haustem. Wypróżnienie powinno nastąpić 2-4 godziny od przyjęcia leku. Stosuj raz na dobę.
- Bóle stawów. Nawilż pieluszkę flanelową olejem rycynowym. Przyłóż w bolące miejsce. Zabezpiecz ręcznikiem. Według medycyny naturalnej, taki okład działa przeciwbólowo.
- Problemy z wątrobą. Bawełnianą ściereczkę polej obficie olejkiem rycynowym. Przyłóż do prawego boku. Przykryj folią, a potem ręcznikiem. Odpoczywaj 30 min, leżąc z takim okładem.



REKLAMA

KolagenCito dobry wybór każdego dnia!





Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie[1].

Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość [1]witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

W nowoczesnej formie KolagenCito – to twój codzienny przyjaciel

KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając kolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl f7ff269ad0

Zwykle trwa kilka dni. Można sobie z nim poradzić samodzielnie. Pomoże odpowiednia dieta i zioła.

Zatrucie pokarmowe? Natura ci pomoże

TOP 8

Najczęściej zaczyna się od bólów brzucha i odbijania. Z czasem dolegliwości nasilają się – pojawiają się biegunka, wymioty, niekiedy gorączka. Tak daje o sobie znać zatrucie pokarmowe wywołane przez bakterie z nieświeżego jedzenia (np. z kremu z tortu, mięsa, lodów). By zmniejszyć objawy, przez pierwsze trzy dni jedz marchwiankę, ryżankę, gotowane jabłka, kleik, pij zioła.

1 Przytulia. Łagodzi bóle żołądka i wzdęcia, zmniejsza skurcze jelit. 50 g ziela przytulii zalej litrem wrzącej wody. Odstaw na 10 minut. Przecedź. Pij 4-5 filiżanek herbatki w ciągu dnia (chłodny napój).

2 Kleik z tapioki. Ma właściwości uszczelniające i chroni przewód pokarmowy przed toksynami. Podgrzej pół litra mleka, wsyp szklankę tapioki. Gotuj pół godziny. Dodaj odrobinę cukru.

3 Napój nawadniający. Zapobiegnie utracie elektrolitów. Do 1/2 litra wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i łyżeczkę cukru lub miodu. Pij 20 ml płynu na kilogram masy ciała w ciągu pierwszych 3-4 godzin leczenia zatrucia pokarmowego.



Napar z nagietka pomaga w regeneracji błony śluzowej żołądka.

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, mat.prasowe (3)

4 Dziurawiec z szałwią. Zioła te działają rozkurczowo na mięśnie przewodu pokarmowego oraz dróg żółciowych. Po łyżeczce suszonego ziela dziurawca i szałwii zalej szklanką wrzątku. Parz 10 minut.

5 Klasyczna marchwianka. Pokrój marchew w plastry i zalej niewielką ilością wody. Doprowadź do wrzenia. Dodaj łyżeczkę masła i nieco soku z cytryny. Gotuj do miękkości. Zmiksuj, dopraw solą. Taka zupa działa łagodząco na śluzówkę jelit.

6 Suszone jagody. Zawierają garbniki, które szybko łagodzą objawy biegunki. Dwie łyżki suszonych jagód zalej szklanką wrzątku. Odstaw na 15 minut. Pij 4 razy dziennie po 1/3 szklanki naparu (zjedz także owoce).

7 Gotowane jabłka. Jedzone na surowo usuwają zaparcia. Natomiast ugotowane – wręcz odwrotnie. Ugotuj kompot z jabłek, ale nie dodawaj do niego zbyt wiele wody. Zmiksuj całość.

8 Nagietek. Herbatka ta łagodzi skurcze żołądka i jelit. Łyżeczkę kwiatu zalej szklanką wrzątku. Zaparzaj pod przykryciem 15 minut. Przecedź. Stosuj 3 razy dziennie (1/4 szklanki przed jedzeniem).

eprasa.pl f7ff269ad0

CZYTELNICZKI RADZĄ

Olejek rumiankowy na chrypkę

Koi stany zapalne i podrażnienia krtani przyczyniające się do utraty głosu. Do szklanki ciepłej (nie gorącej) wody dodaj 2 krople olejku. Tak przygotowaną mieszanką płucz gardło co dwie godziny. Ulgę przyniesie ci też następująca inhalacja: wlej do miseczki litr wrzątku i dodaj 4-6 kropel olejku. Pochyl się nad miseczką, nakrywając głowę ręcznikiem. Wdychaj opary przez 5 minut 3 razy dziennie.

Katarzyna z Iławy

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



Kolagen z kwasem hialuronowym
Wspiera elastyczność skóry, redukuje zmarszczki i wzmacnia tkanki łączne. Poprawia elastyczność stawów.
• cena: 55 zł



Biała Perła
Pasta do zębów
Intensywna Terapia wybiela głębsze przebarwienia szkliwa spowodowane piciem kawy i herbaty.
• cena: 25 zł

DLA URODY

Aby mniej się pocić

Kto nie ma tego problemu latem! Możesz jednak poradzić sobie z nadmiernym poceniem dzięki naturalnym metodom. Przygotuj kokosowy dezodorant. Jak to zrobić? Wymieszaj po 2 łyżki mąki ziemniaczanej i sody oczyszczonej. Dodaj do tego 5 łyżek oleju kokosowego i po 8 kropli olejku szałwiowego i z drzewa sandałowego. Starannie wymieszaj całość, przełóż do słoiczka. Smaruj czyste i suche pachy 2-3 razy dziennie.



REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

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

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!



Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

eprasa.pl f7ff269ad0

Włodzimierz Puchalski

Wymyślił bezkrwawe łowy

Jako pierwszy w Polsce tworzył filmy przyrodnicze i fotografował zwierzęta. Miłości do przyrody uczył całe pokolenia.



Pozostawił po sobie 60 filmów i 50 albumów fotograficznych, m.in. „Bezkrwawe łowy”, „Wyspę kormoranów”, „Portrety zwierząt”, „W krainie Czarnej Hańczy”.

Szczęście to było dla niego wstać o czwartej rano, najlepiej w mróz i całymi dniami tkwić w lesie w ciszy i bez ruchu. Albo sterczeć w bagnie po pas. Ewentualnie położyć się na śniegu i pełznąć z delikatnym pochrząkiwaniem. Włodzimierz Puchalski, najsłynniejszy polski fotograf przyrody, dla dobrego zdjęcia był w stanie zrobić wszystko.

Żaba była pierwsza

Pasją zaraził go ojciec, z zapałem fotografujący okolice Mostów Wielkich pod Żółkwią, gdzie mały Włodek urodził się w 1909 r. Do szkół chodził już we Lwowie. Skończył agronomię, ale jego prawdziwą pasją była fotografia. Pierwsze zdjęcia robił podarowanym przez dziadka aparatem mieszkowym, pokazał je na wystawie we Lwowie.

Po studiach Puchalski przerzucił się na kamerę. Swój pierwszy film, jeszcze niemy i czarno-biały, nazwał „Bezkrwawe łowy”. Tytuł szybko stał się synonimem jego twórczości.

W 1937 r. zdjęciem odyńca w zimie zdobył złoty medal na Wielkiej Olimpiadzie Łowiectwa w Berlinie. Rozpoczął współpracę z pismem „Łowiec Polski” oraz amerykańskim „National Geographic”. Na polowania ściągał go sam Ignacy Mościcki. W 1938 r. dokumentował łowy, na które prezydent zaprosił Hermanna Goeringa...



Tchórzowe sieroty w butach przybranego tatusia. Wychował je od maleńkości.

W kampanii wrześniowej brał udział jako oficer. Podczas okupacji był leśniczym w Puszczy Sandomierskiej. Współpracował z ruchem oporu. Niemcy dwukrotnie aresztowali go za sabotowanie dostaw drewna, ale jakoś się wykaraskał.

Koniec wojny przyniósł doniosłe zmiany w życiu pana Włodzimierza. Ożenił się z baronówną Izabelą Czecz de Lindewald, która często uczestniczyła w jego wyprawach, służyła mu też pomocą w ciemni fotograficznej. Gdy pod koniec lat 50. Izabela zmarła, poślubił sporo młodszą od siebie pannę z lwowskiej rodziny lekarskiej, Alanę Gröo. Ich córka Anna przyznaje, że poza wakacjami i świętami rzadko widywał się z rodziną, ale były to chwile magiczne.

„Czuł las, rozpoznawał każdego ptaka. A jednocześnie potrafił dogadać się ze wszystkimi i wszystko załatwić”

Nawet na emeryturze nie zamierzał próżnować. Chociaż był już po dwóch zawałach, w 1978 r. postanowił wyjechać do Antarktyki, by nakręcić film o pingwinach. – Myślę, że ojca ciągnęło w zimne rejony dlatego, że były tak surowe, pierwotne – tłumaczyła Anna Puchalska.

Po prostu wyjechał

Cudowne lodowe krajobrazy opisywał w listach do córki. 18 stycznia zadzwonił do niej. Następnego dnia planował dodatkowe zdjęcia. Zdążył rozstawić statyw, gdy nagle upadł. – Odszedł na Wyspie Króla Jerzego. Na zawał serca – mówiła pani Anna. Jej zdaniem spodziewał się, że może nie wrócić. W domu zostawił kopertę z napisem „Gdybym umarł”, dokumenty poukładane, negatywy podpisane i posegregowane...

Włodzimierza Puchalskiego pochowano w wiecznej zmarzlinie. W Polsce nie było pogrzebu. – Po prostu wyjechał i gdzieś tam jest... – mówiła córka Anna.

Fot.: Muzeum Niepołomickie (2)

eprasa.pl f7ff269ad0

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

krótka broń biała
pisze powieści
wieczorne przyjęcie
witrażowe w kościele
bieg rzeki
święcona w kropielnicy
nacięcie, rowek
naczynie z barbecue
na nim żagle
bila
podobny do kopru
szkodnik upraw
zaczyna skalę
rytm
ilość, liczba
worek na pierze
kolejna faza, kolejny etap
dawniej narty
młodzieżowe obuwie
zgrany zespół
przestarzale chodnik
nauczyciel hiszpańskiego
3
stoi w garażu
widliszek
zwód, wolta
kolor zimy
za kometą
żart, drwina
ocena jurora
ozdobna blaszka
niedobór, deficyt
5
upleciony ze stokrotek
narodowość Zorby
brak kłamstwa
ptasie gody
atleta, mocarz
górskie kolce
defekt maszyny
zabezpiecza alpinistę
drobny deszcz
w biznesie obok zysku
dżokej, jeździec
składnik bomb
witka, rózga, gałązka
pułap, powała
twórca dzieła sztuki
zajęcie flisaków
niesie deszcz
płynie nią krew
może użądlić
graficzny obraz terenu
nosił sukmanę
córka Zeusa
z mankietem
stop miedzi
pieszczotliwie o króliku
przekłada tekst na inny język
4
klapanie dziobem przez bociana
biały u paulinów
roztrzęsiona potrawa
pod armatą
rów obronny, szaniec
spotkanie przy świecach
1
początek dnia
manewr
arabski książę
bez kofeiny
w ręku żeńca
2
szybki bieg
rąbane na opał
owoc łopianu
wokół laguny
z rury albo do prasy
niedobór w kasie
od A do ... formalne „nie”
kuzyn drozda
napój z teiną
6
słup wbijany w grunt

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl f7ff269ad0

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

- rodzaj kodu (5)
- wynik dzielenia (6)
- wydobyta ruda (6)
- egzekutor (3)
- rybi tłuszcz (4)
- bakaliowe ciasto (4)
- zapis dźwięku (4)
- miejska droga (5)
- np. głóg (5)
- np. NATO (4)
- część koła (5)
- schronienie (4)
- tura, runda (4)
- żeruje na naiwności ludzkiej (9)
- olbrzym, gigant (5)
- po styczniu (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot. Adobe Stock (2)

WYKREŚLANKA

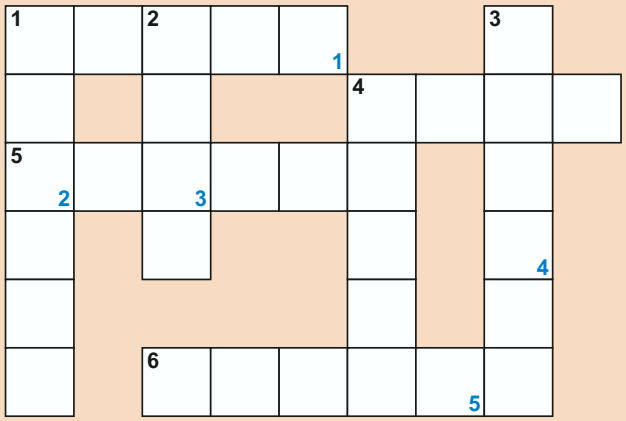
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

- ARKAN
- CIARKI
- CUKRZYK
- DACZA
- DOKER
- DRAKA
- DUSZA
- KWESTIA
- ŁASKA
- PODWALINA
- POSADA
- PSOTA
- RODEO

					TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
A	Z	S	U	D		
A	Ł	A	R	K	A	N
K	I	A	L	P	N	E
D	K	T	S	M	I	K
A	O	O	S	K	L	Y
R	T	K	R	E	A	Z
A	O	A	E	Z	W	R
E	I	D	C	R	D	K
C	N	A	E	S	O	U
A	D	A	S	O	P	C

Rozwiązanie

eprasa.pl f7ff269ad0



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. kszyk
4. zżera żelazo
5. poklask
6. kontrolował media

PIONOWO:
1. arkusz metalu
2. strój Szkota
3. tłuczeń
4. mała, a cieszy

1	2	3	4	5

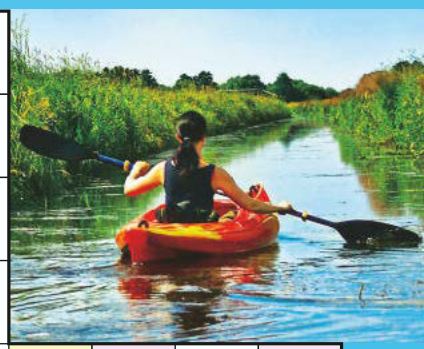
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

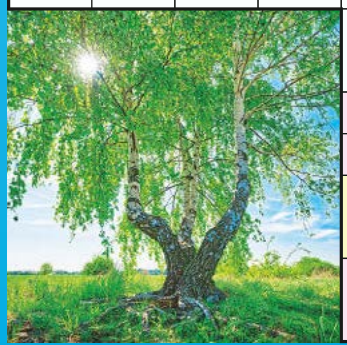
PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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

... nie sługa
podstęp, knowanie
głos kobiecy
francuski policjant
filmowy w Cannes
walka na ringu
frachto-wiec
złącze blach
rako-twórczy minerał
kolczasty krzew owocowy
hałda przy kopalni
gaz w płucach
choroba zakaźna
upadły anioł
5
nakaz, rozkaz
2
gruby wafel
zastępuje gips
maść konia
3
czarny koń
V dla chemika
jednostka pracy i energii
ryczący król
kontuzja na treningu
jednostka masy
z niej sizal
nie stereo
napój z kofeiną
6
nie ma jak u niej
pod obcasem
36 cali
sąsiad Serba
kolarski wyścig
panora-miczny w kinie
gra z dołkami
biedrze-niec
teczka na akta
widowisko
twarda żywica
znawca Talmudu
osłania żarówkę
nocne widziadło
jutowy na mąkę
trudność
sina dla kochasia
skóra z meszkiem
obficie się pieni
pod sukienką
tajne w archiwum
punkto-wany egzamin
boczna w kościele
podkuwana w Pacanowie
ułożenie ciała
miał córkę Wandę
i minaret, i dzwon-nica
skoczny pląs
4
1
zbiór kartofli
rezystor
ruch silnika
model Opla
ofensywna część drużyny





Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl f7ff269ad0

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 ★★★★★

- nosi sutannę / sprzęt w sanitarce
- degolówka
- sztuczne włókno
- scheda
- futrzany szal
- rodak, ziomek / roztropność
- ustawienie rąk w boksie osłaniające głowę i żołądek
- kościół parafialny
- metal, l.at. 75
- nudne pouczanie
- zamknięta grupa społeczna
- cecha egoisty / liryk
- szata liturgiczna kapłana
- mycie się w wannie
- droga do celu podróży
- krój pisma
- w kopercie
- np. „Antek” / chińska patelnia
- składał hołd seniorowi
- pieśń z Lizbony
- krótka, czarna kurtka skórzana
- podkład do wyszywania
- kościół pastora
- podaje je kelner
- łączy brzegi materiału
- dwie szyny / gruby naleśnik
- występ ściany
- miałki tytoń / ptasi przełyk
- futerał na okulary
- mniejszy od laptopa
- obiekt handlowy
- błazen cyrkowy
- pokrywa kufra
- jaźwiec
- papuga o szarym upierzeniu i różowym ogonie
- ozdoba posadzki
- np. szkudły
- jest nim mech
- zespół ochroniarzy
- manowce, droga trudna do przebycia / podeszwa buta, pantofla
- grozi lawiną
- szklisty krem
- na garnitury
- nielot w zoo / agitka
- część pługa / owcza gromada
- zabawny występ / dowód jakości
- osoba wielbiona przez tłumy / kłuje na łące
- odcinek biletu / personalia
- pustynny pies
- „łzy” poranka
- zamiast mostu
- chroni głowę
- ojciec kradnie dane
- jeży się na głowie
- dawniej odwrotna strona
- kuzynka szynszyli
- unik w walce
- zetknięcie
- czynele, talerze
- rodzaj opału
- jubilerski kamień we wstęgi
- wiszące łóżko

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl f7ff269ad0

Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów

Biegunka, ból brzucha, wzdęcia



To zagadka niemal tak stara jak sama nowoczesna medycyna: dlaczego tak wielu dorosłych wciąż cierpi na dolegliwości jelitowe, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia – bez możliwości ustalenia ich przyczyny?

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita", które później przyjęło formę terminu zespół jelita drażliwego.

Obecne odkrycia naukowe dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

Zespół jelita drażliwego objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować naprzemiennie, w kombinacji lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania są zmienne.

Dla osób dotkniętych tym schorzeniem stanowi to znaczne obciążenie w codziennym życiu i może poważnie ograniczać jakość życia.

Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę – aktualne badania dochodzą do wniosku, że częstą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest uszkodzona bariera jelitowa.

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit.



Źródło zdjęcia: Aby zapewnić lepszą widoczność, uszkodzenia bariery jelitowej zaznaczono na czerwono.

Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.[1]

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifido:

B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie jak plaster na ranie. Naukowcy postawili pytanie: czy dzięki przyleganiu bakterii do bariery jelitowej uszkodzenia mogą się zmniejszyć, a tym samym czy zmniejszą się także nawracające objawy, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia?

Odpowiedź uzyskali w dwóch kolejnych badaniach o najwyższym standardzie naukowym („złoty standard"). Wykazano w nich imponującą skuteczność tego szczepu zarówno w jego pierwotnej, jak i inaktywowanej cieplnie formie w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

★★★★½

Ulubiony produkt klientów
Ponad 50 000 klientów oceniło **Kijimea IBS PRO** średnio na 4,6 gwiazdek.

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

Kijimea IBS PRO jest dostępny w aptekach bez recepty. Jeśli nie jest dostępny na miejscu, apteka może zamówić produkt z hurtowni w ciągu kilku godzin. Można go również wygodnie kupić bezpośrednio u producenta na stronie kijimea.pl.

Ważne: tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi „plastra" – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[4]



SYNformulas GmbH
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

(GTIN 4260344399437)

[1] Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 (Suplement 1): S7–S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [2] Guglielmetti S, Mora D, Gschwender M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. [3,4] Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

To jest wyrób medyczny. Uzywaj go zgodnie z instrukcja uzywania lub etykieta.

eprasa.pl f7ff269ad0



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

3 VIII PONIEDZIAŁEK

„Wtedy prorok Chananiasz wziął jarzmo z szyi proroka Jeremiasza i połamał je (...)" Jr 28, 10-11

Prorok Chananiasz połamał drewniane jarzmo noszone przez Jeremiasza. Gest był efektowny, tłum bił brawo, ale to Jeremiasz zapowiadał trudną prawdę, a Chananiasz – wygodną iluzję. Dzisiaj też łatwo uciekać przed prawdą i ulec ludziom, którzy obiecują szybkie szczęście i życie bez krzyża.



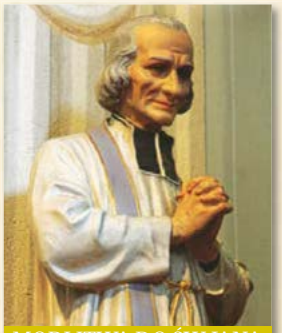
Patronka dnia: święta Lidia. Zamożna poganka, handlowała purpurą. Gdy do Filippi przybył św. Paweł, ugościła go. Była pierwszą poganką, którą pozyskał dla wiary.

4 VIII WTOREK

„(...) Dlaczego krzyczysz z powodu twej rany (...). Z powodu twej wielkiej nieprawości i licznych twoich grzechów to ci uczyniłem" Jr 30,14-15

Rana, o której mówi prorok, to skutek długiego odchodzenia od Boga, lekceważenia sumienia i hołdowania złu. Bóg nie zadaje cierpienia z okrucieństwa – pozwala człowiekowi doświadczyć skutków jego wyborów, by wstrząsnąć sercem i dać szansę nawrócenia.

Patron dnia: święty Jan Maria Vianney. Miał dar czytania w sumieniach. Proboszcz z Ars sypiał na deskach, dużo się modlił, nawrócił wielu ludzi.



MODLITWA DO ŚW. JANA VIANNEYA

Wszechmogący i miłosierny Boże, który w osobie św. Jana Vianneya dałeś nam niepowtarzalny przykład gorliwości pasterskiej, spraw, abyśmy dzięki niemu mogli zdobywać bliźnich dla Chrystusa i wraz z nimi osiągać wieczną chwałę. Amen.

5 VIII ŚRODA

„(...) «Tak, Panie, lecz i szczenięta jedzą okruchy, które spadają ze stołu ich panów»" Mt 15, 26-28

Kananejka, która rozmawia z Jezusem, nie zraża się jego surowymi słowami: „Niedobrze jest zabierać chleb dzieciom, a rzucać szczeniętom". Odpowiada z pokorą i odwagą, że wystarczy jej nawet okruch Bożej łaski. I dlatego poganka staje się wzorem zaufania.

Uroczystość Najświętszej Maryi Panny Śnieżnej. W 352 roku ukazała się papieżowi Liberiuszowi, nakazując budowę kościoła tam, gdzie wskaże.



Stanął na Wzgórzu Eskwilińskim, które 5 sierpnia, w upały, pokrył śnieg.

6 VIII CZWARTEK

„(...) a oto na obłokach nieba przybywa jakby Syn Człowieczy (...)" Dn 7, 13-14

Prorok Daniel widzi postać, która przychodzi „na obłokach nieba" – to znak należny Bogu. „Syn Człowieczy" otrzymuje władzę nie dzięki przemocy, lecz z rąk Przedwiecznego. To jedna z najważniejszych zapowiedzi Mesjasza w Starym Testamencie. Jezus najczęściej właśnie tym tytułem określał samego siebie.

Uroczystość Przemienienia Pańskiego. Jezus na górze Tabor przemienił się w obecności trzech apostołów, a z Nieba rozległ się głos Boga Ojca: „Ten jest syn mój umiłowany, Jego słuchajcie".



Nie wstydzą się wiary



Piłkarski mundial przyniósł piękne świadectwa wiary. Luis de la Fuente, selekcjoner Hiszpanii, która została mistrzem świata, wyznał, że modli się codziennie i przede wszystkim dziękuje Bogu. Z kolei strzelec zwycięskiej bramki w finałowym meczu Ferran Torres ujawnił, że wiara daje mu siłę, a pod piłkarską koszulką ma łańcuszek z krzyżem i Maryją. A sędziujący mecze Iván Barton z Salwadoru przy gwizdku miał zawieszony krzyżyk.

Fot.: Adobe Stock (4), Wikipedia.org (2), Zgromadzenie Sióstr Służebniczek/www.siostry.net, YouTube.com/La Prensa Gráfica Noticias de El Salvador

eprasa.pl f7ff269ad0



Ewangelia przy kawie

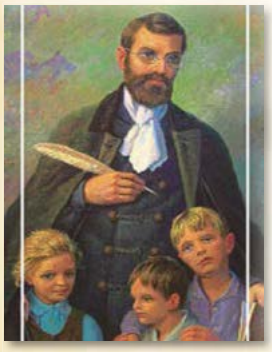
Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



7 VIII PIĄTEK

„Bo kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je (...)” Mt 16, 25-26

Świat podpowiada: zabezpieczaj siebie, gromadź, zdobywaj, nie ryzykuj. Jezus mówi coś odwrotnego: życie zachowuje ten, kto potrafi je ofiarować. Nie chodzi o pogardę dla świata czy życia, lecz o właściwą hierarchię. Można zdobyć sukces, majątek i uznanie, a jednocześnie stopniowo tracić to, co najcenniejsze: sumienie, wolność i więź z Bogiem. W pogoni za kolejnymi osiągnięciami łatwo zapomnieć, że wartość człowieka nie zależy od tego, co posiada, ale kim się staje. Dusza nie jest dodatkiem do życia, ale stanowi jego centrum.



Patron dnia: błogosławiony Edmund Bojanowski. Jako dziecko uzdrowiony za sprawą Maryi. Niósł pomoc ludowi wiejskiemu, organizował czytelnie i ochronki dla dzieci. Założył zgromadzenie Służebniczek Maryi Niepokalanej.

8 VIII SOBOTA

„Schronienie w Panu znajdzie uciśniony, ucieczkę w czasie utrapienia. Ufają Tobie znający Twe imię, bo nie opuszczasz, Panie, tych, co Cię szukają” Ps 9, 10-11

Człowiek w cierpieniu najczęściej szuka szybkiego rozwiązania. Psalm przypomina, że największym darem Boga nie zawsze jest natychmiastowa zmiana okoliczności, ale Jego obecność. Uciśniony znajduje w Nim schronienie. Nie dlatego, że burza od razu ustaje, lecz dlatego, że nie musi przechodzić przez nią sam. „Znający Twe imię” to w języku biblijnym ci, którzy poznali, jaki naprawdę jest Bóg: wierny, miłosierny i niezawodny.



Patron dnia: święty Dominik Guzman. Przemierzał pieszo Europę i głosił Ewangelię. Założyciel dominikanów. W 1214 roku Matka Boża objawiła się mu, przekazując różaniec jako oręż do walki z herezją.

9 VIII NIEDZIELA



„Odwagi! To Ja jestem, nie bójcie się!”

„Uczniowie, zobaczywszy Go kroczącego po jeziorze, zlękli się, myśląc, że to zjawa (...) «Odwagi! To Ja jestem, nie bójcie się!» Na to odezwał się Piotr: «Panie, jeśli to Ty jesteś, każ mi przyjść do siebie po wodzie!» A On rzekł: «Przyjdź!» Piotr wyszedł z łodzi i krocząc po wodzie, podszedł do Jezusa. Lecz na widok silnego wiatru uląkł się i gdy zaczął tonąć, krzyknął: «Panie, ratuj mnie!». Jezus (...) chwycił go, mówiąc: «Czemu zwątpiłeś, człowiecze małej wiary?» (...)”
Mt 14, 22-33

Izabela Waszkiewicz: Piotr wychodzi z łodzi i chwilę chodzi po wodzie – czy Jezus chce nas przekonać, że wiara potrafi łamać prawa fizyki?

Ks. Przemysław Kawecki: Nie to jest najważniejsze. Ewangelia nie jest podręcznikiem fizyki. Woda w Biblii często symbolizuje chaos, zło i wszystko, nad czym człowiek nie panuje. Jezus idzie po wodzie, bo pokazuje, że ma władzę nad tym, co nam zdaje się nie do opanowania. Piotr odkrywa, że dopóki patrzy na Jezusa, umie zrobić coś, co po ludzku jest niemożliwe. Ale w chwili, gdy koncentruje się na falach, zaczyna tonąć.

Piotr bywa przedstawiany jako ten, który zawiódł, gdy zaparł się Mistrza, a może w tej scenie jest bohaterem?

Myślę, że tak. Pozostali uczniowie zostali w łodzi, tylko on zaryzykował. Popełnił błąd, przestraszył się, zaczął tonąć, ale miał odwagę wyjść. Czasem bardziej boimy się porażki niż przeciętności. Jezus nie gani Piotra za to, że wyszedł z łodzi, ale za brak zaufania. Bóg znacznie bardziej ceni tego, kto podejmuje ryzyko wiary, niż tego, kto całe życie siedzi bezpiecznie na pokładzie.

Piotr, tonąc, woła: „Panie, ratuj mnie” – to jedna z najkrótszych modlitw w Biblii.

I jedna z najpiękniejszych. Nie ma w niej ozdobników, tylko szczerość. Czasem sądzimy, że dobra modlitwa musi być długa i piękna. Myślę, że Bóg szczególnie lubi takie modlitwy jak Piotra, bo płyną z serca. Człowiek naprawdę wierzący nie udaje bohatera. Umie przyznać: „Sam sobie nie poradzę”.

eprasa.pl f7ff269ad0

Miłosna rozmowa

Izabella Scorupco miała tę balladę zaśpiewać solo. Jak więc doszło do tego, że „Dumka na dwa serca" stała się utworem na dwa głosy?

Zanim film „Ogniem i mieczem" 8 lutego 1999 roku trafił na ekrany kin, naszą wyobraźnię – oraz apetyt na to barwne widowisko – podsycała piosenka. I to nie byle jaka! Edyta Górniak (53) i Mieczysław Szcześniak (62) intonowali: „My wpatrzeni, zasłuchani. Tak współcześni aż do granic. W ciemnym kinie, po kryjomu. Ocieramy łzę". Słowa Jacka Cygana dowodziły, że wielka miłość, jaka przytrafiła się Helenie Kurcewiczównie (Izabella Scorupco) i Janowi Skrzetuskiemu (Michał Żebrowski), nie zna granic czasu.

Strzał w dziesiątkę

Mało kto zdaje sobie sprawę, że początkowo „Dumka na dwa serca" była rozpisana na jeden głos i chciano, by zaśpiewała ją Izabella Scorupco.

Aktorka kilka lat wcześniej nagrała płytę. Mogła śmiało zmierzyć się z wyzwaniem. Krzesimir Dębski skomponował melodię, inspirując się folklorem ukraińskim. Jacek Cygan napisał słowa po wnikliwej lekturze powieści Sienkiewicza, nadając utworowi tytuł „Pieśń Heleny". Dlaczego więc piosenka, którą aktorka miała wykonać solo, stała się miłosnym dialogiem?

Cóż, filmowa Helena nie przyjęła propozycji. Wolała skupić się na pracy na planie niż rozmieniać na drobne. Trzeba było ratować sytuację i tak właśnie zrodził się pomysł na duet. Jak się okazuje, był to strzał w dziesiątkę! Jacek Cygan przerobił tekst, wzorując się na dumkach Słowackiego i Goszczyńskiego. Od nich zapożyczył też tytuł „Dumka na dwa serca".

Za dużo energii

Postawiono na Edytę Górniak i Mieczysława Szcześniaka, bo byli wtedy na fali. Weszli do warszawskiego studia S-4 pełni dobrych chęci. Dysponowali jednak tak potężnymi głosami, że śpiewając razem, stworzyli mieszankę wybuchową. – Brzmiało to tak, jakby mieli za dużo energii, która rozsadzała mikrofony – wspominał Jacek Cygan. Swoje partie zrealizowali więc osobno. Wisienką na torcie okazał się pomysł zaśpiewania zakończenia a capella.

Nagrania trwały dwie noce. Nad ich przebiegiem czuwał producent Rafał Paczkowski. Po północy zajął się miksowaniem. Skończył o szóstej rano, a trzy godziny później odbył się pierwszy test z udziałem Jerzego Hoffmana. Reżyser „Ogniem i mieczem" był zachwycony. – Jacku, to jest przepiękne! – chwalił autora piosenki. Wyraził też zgodę na użycie fragmentów filmu w teledysku Janusza Kołodrubca.

„Dumka..." zadebiutowała na antenie radiowej krótko przed premierą. Trafiła na 1. miejsce Listy Przebojów „Trójki". Osiem razy uplasowała się w czołówce telewizyjnej listy przebojów „30 ton". Popularnością przebiła nawet „My heart will go on" z „Titanica". Nie było randki, dyskoteki i wesela, na których by nie rozbrzmiewała. Nucili ją harcerze przy ogniskach, piechurzy, wspinający się na Giewont i plażowicze w Sopocie...

Jej historia ma też pewien poruszający akcent. Otóż podczas końcowych prac nad „Ogniem i mieczem" zmarła żona Jerzego Hoffmana, pani Wala. Na ceremonii pożegnalnej popłynęły słowa tej urzekającej piosenki. „Mój sokole chmurnooki...". Płakali wszyscy.

Maciej Misiorny



Izabella Scorupco odmówiła nagrania ballady jako solistka, powstał więc duet.

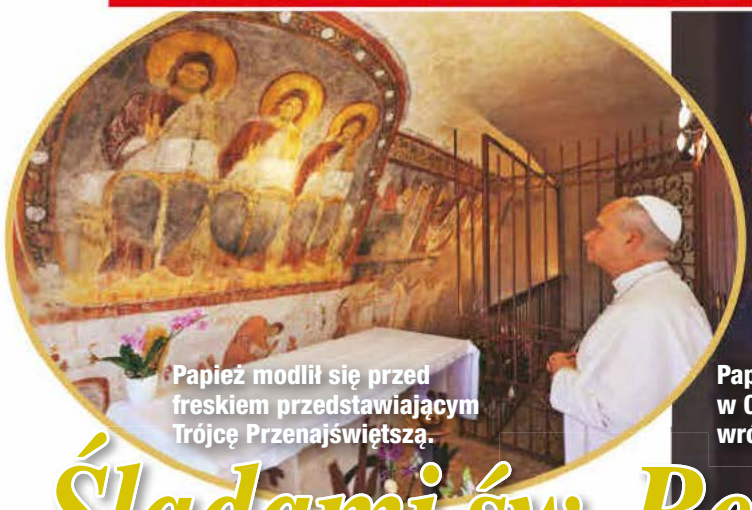
Mój sokole chmurnooki.
Pytaj o mnie gór wysokich.
Pytaj o mnie lasów mądrych.
I uwolnij mnie.
Mój sokole, mój przejrzysty.
Pytaj o mnie nurtów bystrych.
Pytaj o mnie kwiatów polnych.
I uwolnij mnie, mój miły...



Za każdym razem, gdy wracają do tego utworu, publiczność odpowiada owacjami na stojąco i szczerym wzruszeniem.

Fot.: Akpa (2)

eprasa.pl/1/1269ad0



Papież modlił się przed freskiem przedstawiającym Trójcę Przenajświętszą.



Papież skończył urlop w Castel Gandolfo i 27 lipca wrócił do Watykanu.

Śladami św. Benedykta

Wydawał się jednym z nas – mówił opat, który spotkał papieża podczas jego urlopowej podróży do Subiaco. Wszyscy byli pod wrażeniem serdeczności Ojca Świętego.

Leon XIV, który jeszcze jako biskup Robert Prevost mówił, że lubi odwiedzać różne miejsca, dał tego dowód podczas urlopu w Castel Gandolfo. Leon XIV w środę, 22 lipca, wybrał się stamtąd do sanktuarium Trójcy Przenajświętszej w Vallepietra. Świątynia, częściowo wykuta w skale, znajduje się na zboczu góry Monte Autore, na wysokości 1337 m n.p.m.

Od XI wieku zmierzają tam pątnicy, żeby pomodlić się przed średniowiecznym freskiem przedstawiającym Boga Ojca, Syna Bożego i Ducha Świętego. Zgodnie z tradycją, ostatni odcinek skalistej ścieżki i schodów prowadzących do groty niektórzy pokonują na kolanach lub idąc boso.

Leon XIV modlił się w milczeniu przed wizerunkiem Trójcy Przenajświętszej. Potem Ojciec Święty pozdrowił wiernych, zdziwionych i uradowanych niespodziewaną obecnością głowy Kościoła, ponieważ pielgrzymka miała charakter prywatny.

Zanim papież wrócił do Castel Gandolfo, wstąpił jeszcze do Subiaco. To właśnie tam, na początku VI wieku, przybył w poszukiwaniu odosobnienia młody Benedykt z Nursji. Zamieszkał w jaskini, gdzie przez trzy lata wiódł życie pełne modlitwy, kontemplacji i ascezy. Z biegiem czasu gromadzili się wokół niego uczniowie i powstawały wspólnoty benedyktyńskie. Jedną z nich, żeńską, założyła jego siostra bliźniaczka, św. Scholastyka, która starała się naśladować brata. Wokół groty, w której żył Benedykt, zbudowano później zawieszony wśród skał klasztor.

Z Subiaco św. Benedykt przeniósł się na Monte Cassino, gdzie rozpoczął budowę nowego klasztoru – najpierw trzeba było wyburzyć pogańską świątynię Jowisza i Apollina. Ten klasztor na bliskim Polakom Monte Cassino i miejsce, gdzie św. Benedykt został pochowany, Leon XIV odwiedził kilka dni wcześniej (pisaliśmy o tym w poprzednim numerze).

„Papież sprawił, że poczuliśmy się swobodnie”

Można więc powiedzieć, że papież podczas urlopu podąża śladami św. Benedykta. W Subiaco z zainteresowaniem zwiedził kompleks klasztorny i zatrzymał się na chwilę cichej modlitwy przed XIII-wiecznym freskiem przedstawiającym św. Franciszka z Asyżu.

W Świętej Grocie, gdzie św. Benedykt wiódł życie pustelnicze, papież – zgodnie z wielowiekowym zwyczajem – ucałował kolano figury tego świętego patrona.

Ojciec Święty zjadł z zakonnikami obiad w klasztornym refektarzu, co stało się okazją do spontanicznej rozmowy. – Papież sprawił, że poczuliśmy się swobodnie, okazując wielką serdeczność i życzliwość – relacjonuje opat Subiaco o. Mauro Meacci. Leon XIV po raz kolejny pokazał, że nie tworzy dystansu, a ci, których spotyka podczas swojej papieskiej posługi – czy to duchowni, czy świeccy – dobrze się czują w jego towarzystwie. – Powiedziałbym, że wydawał się jednym z nas – także w nieformalnej rozmowie, w pytaniach, które zadawał temu czy innemu mnichowi, oraz w bardzo bezpośredniej wymianie zdań o konkretnych sprawach dotyczących życia wspólnoty monastycznej – mówił watykańskim mediom o. Meacci.

Po posiłku był czas na wymianę darów i zrobienie pamiątkowych zdjęć z następcą św. Piotra. Leon XIV przekazał mnichom dwa kielichy ze swoim herbem – po jednym dla klasztorów św. Benedykta i św. Scholastyki.



W Subiaco ucałował posąg św. Benedykta z Nursji – patrona Europy.

SŁOWO DO WIERNYCH

„W Misterium Boga – Ojca i Syna, i Ducha Świętego – jesteśmy w domu, tak jak Nikodem poczuł się jak u siebie przy Jezusie”

Fot.: East News (3)

eprasa.pl f7ff269ad0

REKLAMA

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!



Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

- lżejszy w użyciu niż **kosiarka**
- bez **chemicznych oprysków**
- szybszy niż **tradycyjne pielenie**

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągle je pielisz, uważając na to, by nie uszkodzić korzeni kwiatów czy młodych drzewek? A one wciąż odrastają i to się nigdy nie kończy! Ale – jest na to rozwiązanie. Dzięki temu innowacyjnemu urządzeniu będziesz mógł usunąć chwasty w ogrodzie już w **kilka sekund!**

Elektronowy wypalacz został wyposażony w precyzyjną końcówkę, która dociera dokładnie tam, gdzie wyrósł chwast – między kostkami, wzdłuż krawężników czy pod ogrodzeniem – **nie uszkadzając przy tym sąsiednich roślin.** A wypalona resztka? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyźnia glebę.

Dzięki zastosowaniu technologii płomieniowej ***SafeFlame*** dysza urządzenia rozgrzewa się do temperatury **600°C.** Wytworzone elektrony wysokoenergetyczne działają bezpośrednio na żywe komórki roślinne, wypalając chwast aż do korzenia. Zniszczeniu ulegają też nasiona chwastów. Efekt? **Zapomnisz o chwastach na długo!**

Urządzenie jest wielofunkcyjne i idealnie nadaje się do usuwania chwastów m.in. z:

- **podjazdów i chodników,**
- **ścieżek ogrodowych,**
- **żwirowych rabat i wysypanych kamyków.**

Z elektronowym wypalaczem chwastów już nie będziesz wydłubywał zielska i mchu spomiędzy kostek brukowych. Nie będziesz musiał stosować środków chwastobójczych. Praca w wyprostowanej pozycji oznacza ulgę w bólu pleców i kolan, który męczy Cię, gdy mozolnie wyrywasz chwasty za pomocą szpachelki i motyki lub pielisz rękoma.

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim przez 5–6 sekund i już! Po uparty zielsku nie ma śladu! Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

1. **Oszczędzasz czas** (w kilka sekund znikają nawet trudno dostępne chwasty).
2. Nie potrzebujesz trującej chemii – tym samym **zapewniasz bezpieczeństwo zwierzętom domowym i dzieciom**, dbasz o glebę i inne rośliny.
3. **Oszczędzasz swoje plecy i kolana** (nie musisz się schylać, siedzieć w kuckach ani wykonywać prac ogrodowych na klęczkach).

Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykorzeniania chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłoć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmrozisz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.








Szeroka końcówka


Precyzyjna końcówka

Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO_2. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Ekologiczna metoda

Minimalne zużycie energii elektrycznej

W naszej ofercie za

189 zł

Produkt dostępny w różnych kolorach

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYCAŁ!

- ✓ **Usuwa chwasty** bez szkody dla innych roślin
- ✓ Sprawdza się w **trudno dostępnych miejscach**, gdzie inne metody zawodzą
- ✓ Wypala chwasty **łącznie z nasionami i korzeniami**
- ✓ **Nie zatruwa** gleby i środowiska
- ✓ Użyźnia glebę naturalnym popiołem

CE *Niezawodna jakość potwierdzona certyfikatem*

Urządzenie z przewodem zasilającym, działa na prąd.

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!

Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 61 300 37 05

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

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

cprasa.pl 1712594d0