



**JAN FRYCZ**

Zdażył pogodzić się  
z całą rodziną...



**IZABELLA SCORUPCO**

Jak sprawdzi się teraz  
w roli teściowej?

# DOBRY TYDZIEŃ

DOM ♦ LUDZIE ♦ TRADYCJA

Nr 35

24 sierpnia 2026 r.

Cena 3,99 zł

(w tym 8% VAT)

Nr Indexu 403180



**ZADANIE,  
KTÓRE  
PAN BÓG JEJ  
POWIERZYŁ**

**Małgorzata  
Kozuchowska**

**MARTA PIASECKA**

Najcenniejszy  
dar od mamy...



**Zakopane  
wszystko  
pamięta**

**JAN PAWEŁ II**

**Tomasz  
Wolny**

**Powiedzie się  
jego misja?**

**Piękna nasza  
Polska cała**

**5 stron  
krzyżówek**



ISSN 2393-7210

9 772391 721604

Numer  
w sprzedaży do:  
30.08.2026

**Kieszonki  
pełne  
smakołyków**



**ZDROWIE**

- ▶ CZEGO W GORĄCE DNI  
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJE  
TWOJE SERCE?
- ▶ Dokucza ci niskie ciśnienie?  
Te ćwiczenia są lepsze od kawy
- ▶ Proste sposoby na szybką  
regenerację po dużym wysiłku

**Podhale:  
zawsze  
zachwyca**



Izabella Scorupco

Wydała córkę  
za mąż

Wzruszona aktorka uczestniczyła w pięknej ceremonii, w której wziął udział także jej były mąż i ojciec panny młodej – Mariusz Czerkawski.

Gwiazda ma powody do radości – jej córka rozpoczęła nową drogę życia.



Julia Scorupco-Czerkawski poślubiła wybrankę swego serca.

Przy weselnym stole zgodnie zasiedli rodzice panny młodej.

W tym życiu i w każdym kolejnym – te słowa, skierowane do jej świeżo poślubionego męża, Julia Scorupco-Czerkawski (28) napisała na ich wspólnym profilu w mediach społecznościowych, gdzie zamieściła zdjęcia z przepięknej ceremonii, która odbyła się w plenerze.

## Rodzina przy jednym stole

Po trwającym dekadę związku córka aktorki Izabelli Scorupco (56), znanej jako polska dziewczyna Jamesa Bonda, wyszła za mąż za wybrankę swego serca – C.J. Hicksa. Córka gwiazdy wychowywała się w USA, do szkoły chodziła w Los Angeles i właśnie tam poznała chłopaka, dla którego jej serce забиło mocniej. Ich młodzińcze uczucie przetrwało próbę czasu – od dekady są nierozłączni. W czerwcu 2025 roku ogłosili romantyczne zaręczyny, a na początku tego lata Julia pochwaliła się w mediach społecznościowych zdjęciami z wieczoru panieńskiego. – C. J. Hicks, wkrótce się pobierzemy – ogłosiła wte-

dy podekscytowana, a teraz te słowa zostały przypieczętowane przysięgą małżeńską.

Piękna czarownica Julia jest owocem wielkiej miłości Izabelli Scorupco i Mariusza Czerkawskiego (54) – hokeisty, który grał w lidze NHL. Poznali się na bankiecie i wkrótce stali się jedną z najgorętszych par lat 90. Ich drogi biegły jednak wspólnie tylko przez dwa lata, ale po rozstaniu, dla dobra córki, zachowali przyjacielskie relacje. A podczas ślubu Julii, którą oboje zawsze otaczali troską i miłością, jej rodzice, wzruszeni i szczęśliwi, zasiedli przy jednym stole. Zapewne mama i tata panny młodej pragną, by małżeństwo ich ukochanej Julii okazało się trwałe i bardziej szczęśliwe niż ich związek i by spełniły się słowa przysięgi małżeńskiej: „że Cię nie opuszczę aż do śmierci”.



Julia jest owocem miłości Izabelli Scorupco i hokeisty Mariusza Czerkawskiego.



Aktor nie udawał, że jego życie składało się wyłącznie z sukcesów. Otwarcie mówił o swoich słabościach.

**Jan Frycz**



Trzecia żona – Małgorzata była jego największym oparciem do samego końca.

## Ostatnie lata były piękne

Nie lubił mówić o sobie. – Niech świadczy o mnie to, co zrobiłem – powtarzał Jan Frycz (†72), który po ciężkiej chorobie zmarł kilka dni temu. Odszedł w domu, w otoczeniu najbliższych. Miał status gwiazdy, choć wcale o to nie zabiegał. Dotarł do punktu, w którym dokonała się jego wewnętrzna przemiana.

– Ja się zmieniłem. Już wiem, że trzeba być wdzięcznym. I jestem wdzięczny za wszystko, za każdy dzień. Że było tak różnie w moim życiu, ale w końcu odnalazłem spokój – mówił przyjacielowi w marcu. Bezpieczną przystań aktor odnalazł u boku trzeciej żony – Małgorzaty.

Zdażył też pojednać się z dziećmi z poprzednich związków.

### Wiedział, że jest kochany

Był twardy jak jego role – charyzmatyczny, nieoczywisty, czasem szorstki, co odbiło się też na jego relacjach rodzinnych. Pierwszy raz ożenił się jako 22-latek z koleżanką ze studiów. Pierworodna – Gabriela też jest aktorką.

Z drugą żoną doczekali się pięcioro dzieci. Nie wszystkie wybrały drogę artystyczną. Jan Frycz nie ukrywał, że obowiązki go przerosły, że miał problemy z alkoholem i poszedł na terapię. Wyprowadził się z domu, kiedy dzieci

Z drugiego małżeństwa miał piątkę dzieci: Antoniego, Michała, Wojciecha, Marię i Olgę (na zdjęciu).

były małe, a córka Olga Frycz (40) publicznie nie kryła żalu.

– Wiem, że coś komuś szepnął i nie dostałam się do szkoły, o której marzyłam od lat. Nie chciał, żebym została aktorką – mówiła. Ich relacje zaczęły się zmieniać, kiedy w 2015 roku artysta miał groźny wypadek oraz wtedy, kiedy Olga została mamą.

Zbudowali partnerską więź, czego wyrazem są jej ostatnie wzruszające słowa: – Kochaliśmy Tatę bardzo i najważniejsze, że o tym wiedział. Dla moich dzieci był najukochańszym dziadkiem. Ostatnie lata były piękne.



### Karolina Sawka Została mamą

Co za radość! Karolina Sawka (34) została mamą! Aktorka, której przed laty popularność przyniosła rola Nel w ekranizacji powieści Henryka Sienkiewicza „W pustyni i w puszczy”, powitała na świecie dziecko, a radosną nowinę przekazał jej mąż, Mateusz Rzeźniczak, za którego wyszła w 2024 roku. Dumny tata opublikował w internecie fotografię, potwierdzając tym samym, że pociecha jest już na świecie.

## SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Prawdziwy przyjaciel to taki, który przychodzi, gdy reszta świata odchodzi.  
Autor nieznany”

# Spełniła rodzinne marzenie

Sentymentalna podróż miała wyjątkowy wymiar dla trzech pokoleń Kożuchowskich. Gdzie zaprowadziły ich wspomnienia?

**O**d dawna planowała tę podróż. Wspólnie z bliskimi bardzo chciała udać się do miejsc związanych z jej z dzieciństwem i młodością jej rodziców. W tym roku w końcu to się udało!

– Odwiedziliśmy: Częstochowę, Tarnowskie Góry, Chorzów, Katowice, Wieliczkę i Kraków. Mnóstwo wspomnień, opowieści, wzruszeń i dużo radości! W tej podróży spotkały się trzy pokolenia: dziadków, rodziców i wnuków. Bezcenne! Wszędzie spotkaliśmy serdecznych otwartych ludzi – napisała w internecie Małgorzata Kożuchowska (55). Dla aktorki powrót do wspomnień i doświadczenie tego, jak dane miejsca zmieniły się przez kolejne dekady był wyjątkowy, ale poza osobistymi przeżyciami pojawiła się duma, że mieszka właśnie w takim kraju. – Polska jest

piękna! – podkreślała z zachwytem.

## Dzieciństwo pełne miłości

Małgorzata przyszła na świat we Wrocławiu jako pierwsza córka Jadwigi i Leszka Kożuchowskich. W kolejnych latach rodzice gwiazdy, nauczycielka i doktor nauk pedagogicznych, doczekali się narodzin jeszcze dwóch dziewczynek. Kożuchowscy dość szybko przenieśli się do Torunia, więc nie dziwnego, że właśnie z tym miastem aktorka ma wiele wspomnień. Dorastała wśród kochających się bliskich i wiedziała, że właśnie taki dom chciałaby kiedyś sama stworzyć.

Późno wyszła za mąż i została mamą. Były nawet momenty, kiedy myślała, że nigdy nie spełnią się jej marzenia.

Z Bartłomiejem Wróblewskim stworzyła piękny i harmonijny związek.

„Panie Boże, ja na wszystko się zgadzam. Chcę dostać od Ciebie zadanie. I je wykonam”

– Może skoro nie udaje mi się stworzyć domu i rodziny, powinnam oddać się pracy? – zastanawiała się wtedy. – Może zamiast szukać miłości, muszę uwierzyć, że do życia wystarczy mi tylko miłość publiczności? Tysiące pytań. I prośba. Jedna, jedyna: „Panie Boże, ja na wszystko się zgadzam.

Przeżyłam już tyle etapów, zawodów, zakrętów, wątpliwości, że doszłam do ściany. Chcę dostać od Ciebie zadanie. I je wykonam. Muszę tylko wiedzieć – powtarzała sobie, aż w końcu zdarzył się cud, bo na jej drodze pojawił się Bartłomiej Wróblewski (49).

Artystka wahała się, czy dać szansę swojemu adoratorowi, ale w końcu poszli na randkę. Później były kolejne. On oświadczył się jej w Watykanie, czyli tam, gdzie



Ze swoim ukochanym synem gwiazda jest bardzo blisko.

po raz pierwszy zobaczył ją na żywo i... zakochał się. Ślub w 2008 roku w kościele św. Krzyża w Warszawie przypieczętował ich miłość.

## Wyczekiwany bardzo długo cud

Przez kolejne lata starali się o dziecko. – Bardzo chcę zostać matką, ale nie będę niczego wymuszać na naturze. Jeżeli ma być mi dane coś tak pięknego, jak macierzyństwo, będę szczęśliwa – mówiła w wywiadach, podkreślając, że nie zdecyduje się na in vitro.

W końcu, w październiku 2014 roku narodził się Jan Franciszek. Aktorka miała wtedy 43 lata. To był cud wymodlony za sprawą św. Jana Pawła II. Syn stał się jej największą miłością i sensem życia. – Role przemijają, a mamą będzie się zawsze – podkreśla Małgorzata. Choć marzyła o drugim dziecku, Jaś jest jedynakiem. Jest wdzięczna Bogu, że dał jej skosztować smaku macierzyństwa.

Teraz nadszedł czas, by swojemu 11-letniemu synowi pokazać miejsca ważne dla niej samej. Aby mógł wyobrazić sobie doświadczenia, które ukształtowały mamę i jego dziadków. Może w przyszłości staną się inspiracją dla Janka?



To rodzice byli pierwszymi przewodnikami córki w odkrywaniu wiary.



Odkrywanie na nowo miejsc znanych z dzieciństwa było jej wielkim marzeniem.

### Paweł Deląg

#### Powitał córeczkę

Takie wieści od razu wywołują uśmiech i wzruszenie. Paweł Deląg (56) po raz trzeci został ojcem. 12 sierpnia Patrycja Komorowska (36) urodziła ich pierwsze wspólne dziecko – córeczkę Zofię Elżbietę Deląg Komorowską. Radosną nowinę aktor potwierdził kadrem prosto ze szpitala. Obok świeżo upieczonej mamy pojawiły się kwiaty i różowy balon dla dziewczynki. – Jeden z najpiękniejszych dni w naszym życiu – napisał szczęśliwy tata. Podziękował Szpitalowi Świętej Rodziny w Warszawie i położnej. Mama i córeczka czują się dobrze, a w domu zaczyna się teraz czas nocnego czuwania, czułości i małych domowych cudów.



### Roksana Węgiel

#### Śpiew prosto z serca



To nie był tylko kolejny występ... Podczas festiwalu „Prosta Droga do Boga” w Gdańsku, w uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, 21-latkę podzieliła się osobistym świadectwem związanym z utworem „Nasz Bóg”, który towarzyszył jej od dzieciństwa. – Śpiewałam właśnie tę piosenkę na różnych konkursach wokalnych – mówiła wzruszona. Widać było, że wracają emocje, a razem z nimi refleksja o tym, jak bardzo zmieniło się jej życie. – Dzisiaj uświadomiłam sobie, jak wiele Bóg mi dał, jak wiele dostałam. Naprawdę jestem za to bardzo wdzięczna – wyznała. A potem razem z zespołem wykonała utwór, który prowadzi ją od lat...

### Anna Rusowicz

#### Sama zapracowała na sukces

Nie dostała od życia łatwego startu. Anna Rusowicz (43) straciła mamę, Adę Rusowicz (†46), gdy miała zaledwie siedem lat, a po jej śmierci nie miała kontaktu z ojcem, Wojciechem Kordą (†79). Znane nazwiska rodziców nie otworzyły jej jednak drzwi do kariery. – Wszystko co mam, zdobyłam sama – podkreśla artystka. – Po mamie majątek został roztrwoniony a po ojcu groziły mi milionowe długi – dodaje. Nie poddała się jednak. Dziś ma na koncie cztery Fryderyki i nagrywa ósmą płytę. – Moja historia udowadnia, że nie zawsze tzw. „plecy” są przyczyną sukcesu, ale ciężka praca i wiara w to, że się da... – twierdzi z przekonaniem.



### NADZIEJA

Wiara porządkuje moje wybory. Na pewno nie jestem ideałem, ale mam punkt odniesienia. Uważam, że to bardzo pomaga. Ludziom wierzącym trudniej popaść w stan beznadziei, bezsensu, depresji, bo to nie idzie w parze z wiarą. Ona daje nadzieję i miłość – mówi aktorka.

Jest przekonana, że minione tygodnie zbliżyły do siebie wszystkich członków rodziny.

# Taki mąż i ojciec to skarb!



Tomasz Wolny często podkreśla, że wiara daje mu siłę i radość.

Po raz kolejny pielgrzymował pieszo na Jasną Górę, aby u stóp Matki Bożej Częstochowskiej złożyć intencje nie tylko swoje, ale też innych.

**U** celu! Choć droga wcale się nie kończy... – napisał w mediach społecznościowych dziennikarz, publikując zdjęcie cudownego obrazu Jasnogórskiej Pani. Uczynił to, gdy wraz z rzeszą pątników, którzy 10 dni wcześniej wyruszyli z Brodnicy z Pieszą Franciszkańską Pielgrzymką, by pokonać ok. 360 km, szczęśliwie dotarł do Częstochowy.

## W tej ekipie doniesiemy

Tomasz Wolny (45) już od lat podejmuje to wyzwanie. Na pątniczym szlaku, niezależnie od tego, czy doskwiera upał, czy leje deszcz, on, nie zważając na zmęczenie, epatuje radością na myśl o spotkaniu z Jasnogórką Panią. W tym roku w tej samej grupie co on szła Adrianna Borek (44) z Kabaretu Nowaki. Jej też nie opuszczał dobry humor. – Już 10 minut idę – żartowała, zamieszczając zdjęcia z pielgrzymki w mediach społecznościowych.

Żurnalista siedł pątniczym

szlakiem nie tylko po to, by wyprosić u Matki Bożej potrzebne łaski dla siebie i najbliższych, ale – jak zawsze – myślał też o innych. – Jak co roku, jeśli macie intencje – piszcie – w tej ekipie doniesiemy! – obwieścił w mediach społecznościowych, a fani chętnie zareagowali na ten apel, powierzając Matce Bożej za jego pośrednictwem ważne dla nich sprawy. – Intencje doniesione i oddane w najlepsze ręce! – zameldował Tomasz Wolny, gdy już dotarł do stóp Czarnej Madonny.

## Te wielkie czarne oczy

Po pątniczych trudach dziennikarz wrócił do najbliższych – ukochanej żony Agaty Tomaszewskiej-Wolny, z którą wychowuje razem trójkę pociech – Zofię (16), Tymona (14) i Halszkę (12). Żona dziennikarza, pytana o to, jaki Tomasz Wolny jest na co dzień, nie może się go nachwalić. Podkreśla, że jest dobrym mężem i niezwykle zaangażowanym tatą, który zawsze ma czas dla dzieci. – Rodzina jest bez-



Małgorzata i Karol Strasburgerowie chętnie decydują się na wspólne wyjazdy.

## Karol Strasburger

# Ma coś cenniejszego niż trofeum

**O**d lat regularnie pojawia się na tenisowej imprezie Beskid Cup, na której zawsze potwierdza, że jest w doskonałej formie. Tym razem Karol Strasburger (79) zagrał w deblu w parze z aktorem Krzysztofem Hanke i, niestety, odpadł wcześniej z rywalizacji, pokonany przez Annę Guzik i jej męża, Wojciecha Tylkę.

– Graliście tak, jak myśmy chcieli – powiedział elegancko do zwycięzców po meczu. Na szczęście po zejściu z kortu zmęczonego męża powitała jego żona, ukochana Małgorzata. – Kto nie ma szczęścia w grze, ten ma w miłości – powiedziała mu z uśmiechem. Skoro tak, to nie ma co się martwić porażką.



W internecie zamieszczał zdjęcia z pątniczego szlaku.

względnie na pierwszym miejscu – tak Agata ocenia hierarchię, jaką kieruje się mąż.

Ich miłość kwitnie w najlepsze, są sobą tak zafascynowani jak na początku znajomości. Poznali się wiele lat temu. – Jak zobaczyłem Agatę po raz pierwszy, byliśmy na studiach, to było jak scena z „Cudownych lat”, jak Kevin poznał Winnie – powiedział dziennikarz, nawiązując do kultowego serialu. – Świat wiruje, ale ty się zatrzymujesz, widzisz te wielkie czarne oczy... – tak opisywał pierwsze zauroczenie, które trwa do dziś.

### Leżałbym i kwiczał

Dziennikarz otwarcie przyznaje, że jest przykładem tego, że naprawdę za każdym sukcesem mężczyzny stoi mądra kobieta. – Nie wyobrażam sobie, gdzie mógłbym być bez niej. Gdyby nie Agata, to na



Z żoną Agatą Tomaszewską-Wolny. Są szczęśliwym małżeństwem od 17 lat.

pewno leżałbym i kwiczał, tylko pytanie, gdzie. Na pewno nie byłbym tutaj, gdzie jestem i na pewno nie w tej roli – mówił z wdzięcznością kilka lat temu.

Na co dzień on i jego ukochna żona dokładają starań, by pielegnować łączącą ich relację i by ich dzieci widziały wzajemną miłość i szacunek, jakimi darzą się rodzice. Ale dziennikarz wyznaczył sobie jeszcze jedną bardzo ważną misję. – W prowadzeniu rodziny ku Bogu widzę moje zadanie jako ojca i męża. Chciałbym nauczyć dzieci radości z życia z Bogiem w dni powszednie i w niedzielę, na co dzień i od święta – ujawnia Tomasz Wolny.



Gwiazdor razem z kolegami fantastycznie walczył na korcie.

## Anna Dymna

Fani ją uwielbiają, ale dostaje też listy mniej pochlebne. Ma dystans godny podziwu.

**Nie uroda jest najważniejsza**

Swoim uśmiechem i pozytywną energią od lat zaraża innych. Ostatnio przyciągnęła tłumy na festiwal w Kazimierzu Dolnym.

Jakiś czas temu Anna Dymna (75) wróciła z Kazimierza Dolnego, gdzie już po raz 20. zorganizowano festiwal filmowy „Dwa Brzegi”. Była bohaterką przeglądu „I Bóg stworzył aktorkę”, a podczas poruszających spotkań z widzami, które prowadziła Grażyna Torbicka, rozmowy dotyczyły nie tylko magii kina. Rozmawiano o jej działalności dobroczynnej oraz wartościach, którym od lat pozostaje wierna. Pokaz filmów, w których wystąpiła aktorka, skłonił ją też do refleksji na temat urody, przemijania i tego, co w życiu jest tak naprawdę najważniejsze.

### Z sercem dla innych

Artystka skończyła w lipcu 75 lat. Nadal jest w świetnej formie i nie zwalnia tempa, a jej wielkie serce bije najmocniej dla innych. – Z fundacją „Mimo Wszystko” robiłam przez wiele lat koncerty na rzecz ludzi sztuki, którzy się znaleźli gdzieś na zakręcie i nie radzą sobie w życiu. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, gdzie się podziiali ludzie, którzy jeszcze niedawno razem z nami się kłaniali i byli oklaskiwani... Często to są kobiety, które się wstydzą wyjść na ulicę, bo przy-

tyły, bo są brzydkie, bo są pomarszczone... – mówiła w wywiadzie Anna Dymna.

### Niektórzy się dziwią

Choć wciąż jest rozpoznawalna, to bywa kojarzona głównie z dawnymi rolami, gdy wcielała się w amantki. Fani zaczepiają ją na ulicy, a nawet – jak sama przyznała – potrafią ją szczypać, by sprawdzić, czy „naprawdę jeszcze żyje”.

– Sam się pan szczyp. Proszę mnie nie szczypać! – odpowiada wtedy. Mimo wszystko reaguje na takie sytuacje ze spokojem i dużym zrozumieniem.

– No dziwią się. Też bym się dziwiła. Taka ładna była dopiero dwie godziny temu w TV, a idzie jakaś gruba baba... Dostaję czasem listy: „Nie żryj tyle, zapyziały mi-siu” – wyznała. Jednak stara się oddzielać od toksycznych słów i osób. Trudno nie docenić takiego dystansu.

Aktorkę wielu wciąż pamięta jako Anię Pawlaczkę z „Kochaj albo rzuć”.

DOBRY TYDZIEŃ 7

# Pozwalali jej pop

Mówi, że dzięki nim nie przewróciło jej się w głowie. Pilnowali, by nie myślała, że jest lepsza od innych dlatego, że gra w serialu.

**M**iała pięć lat, gdy dostała pierwszą rolę. – Na zdjęcia próbne poszłam z tatą – wspomina Urszula Dębska (38). – Dla mnie granie w filmie było zabawą, ale rodzice przestrzegali mnie, że aktorstwo to ciężki kawałek chleba. Na szczęście trzymali nad tym pieczę i bardzo się mną opiekowali. Nie musiałam się niczym przejmować – dodaje.

## Miała pod górkę

Tata, aktor Andrzej Dębski, jako pierwszy zauważył, że jego córka ma talent. Gdy po kilku latach spędzonych w Sopocie wrócił z rodziną do stolicy, chciał zapewnić Uli i jej bratu Mateuszowi szczęśliwe dzieciństwo. – Żeby się nie nudziła w wolnym czasie, zapisał mnie na zajęcia teatralne

**„Rodzice wyjaśniali mi, że jeśli coś robię poza szkołą, to będę oceniana i to niekoniecznie pozytywnie”**

– opowiada aktorka. – Rodzice uznali, że warto sprawdzić, czy granie mi się spodoba. Spodobało mi się bardzo.

W 2000 roku 13-letnia wtedy Urszula dołączyła do obsady serialu „Plebania” i, jak twierdzi, poczuła się jak gwiazda. Mama szybko sprowadziła ją na ziemię. – Powiedziała mi parę szczerych słów i szybko zatrzymała sodówkę, która uderzyła mi do głowy –

wyznaje. – A potem razem z tatą robiła wszystko, żebym nie uwierzyła, że jestem kimś lepszym od innych.

Pani Agnieszka Kłoda-Dębska tłumaczyła córce, że jeśli chce, by ludzie

ją lubili i szanowali, nie może „gwiazdorzyć”. – Raz powiedziała mi, że jeśli zabroniono malować paznokcie do szkoły, to ja nie mogę tego robić podwójnie – mówi Ula. – A i tak w liceum miałam cały czas pod górkę.

## Nie martwić się krytyką

Wylała wiele łez przez koleżanki, które zazdrościły jej popularności i nauczycieli, którzy wymagali od niej znacznie więcej niż od innych uczniów. Zdarzało się, że gdy wracała z planu „Plebani”, nauczycielka przy całej klasie mówiła, że powinna mniej grać, a więcej się uczyć. – Rodzice wyjaśniali mi, że jeśli coś robię poza szkołą, to będę oceniana i to niekoniecznie pozytywnie – mówi. – Przekonali mnie,

Urszula Dębska jest wdzięczna rodzicom za wszystko, co jej dali.

## MIŁOŚĆ I WSPARCIE

Gdy miała gorszy czas i była bliska załamania, rodzice bardzo ją wspierali. – Sprawiałam wrażenie silnej, ale bardzo potrzebowałam pomocy – twierdzi. Na szczęście, jak zawsze, mogła liczyć na ich miłość i pomoc.

**Pierwsze lata życia z bratem i rodzicami spędziła w Sopocie, potem przenieśli się do Warszawy.**



# ełtniać błędy



Wie, że zawsze może liczyć na ich pomoc i zrozumienie.

żeby nie przejmować się krytyką.

Pan Andrzej, który niebezpieczeństwa branży znał doskonale z własnego doświadczenia, próbował chronić Ulę przed nimi. Ucieszył się, gdy jego córka po maturze, wybrała studia prawnicze, jednak po trzecim roku z nich zrezygnowała. – Zawsze mi powtarzał, że sama powinnam decydować o swoim życiu – opowiada. – Wcale nie chciał, jak myśleli niektórzy, zrobić ze mnie aktorki. Pozwalał mi na popełnianie błędów, ale czuwał, by nie stała mi się żadna krzywda.

## Polubić siebie

Tata był pierwszą osobą, w której ramię Urszula wyplakiwała się po przykrościach, jakie ją spotykały. Raz dziennikarka, której udzieliła wywiadu, napisała o niej, że jest kapryśną księżniczką, a przy okazji opublikowała plotkę o głoŃojadzie sprowadzonym rzekomo dla młodej



Kocha zwierzęta – tutaj za pan brat z końmi.

aktorki z Indochin. – Ze łzami w oczach poszłam do taty i zapytałam, dlaczego ta pani z gazety wszystkich okłamała – wspomina. – Powiedział mi, że widocznie to, iż jestem normalną dziewczynką, wydało się jej nudne i dlatego podkoloryzowała moją historię.

Andrzej Dębski zawsze był dla córki autorytetem we wszystkich sprawach. Kiedy postanowiła „poprawić” sobie nos, to właśnie jego poprosiła o radę, czy powinna poddać się operacji. – Zapytał, czym wtedy będę się wyróżniała z tłumu aktorek – śmieje się Ula. – Dało mi to wiele do myślenia. Mam wiele kompleksów, ale polubiłam siebie.

## Nowe wydanie specjalne!



- **Niestrawność** – profilaktyka, terapie, naturalna apteczka
- **Kłopoty z trawieniem** – najważniejsze fakty, sprawdzone porady
- **Najczęstsze choroby** – objawy, badania, sposoby leczenia i zdrowa dieta

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na [czytelnia.pl](http://czytelnia.pl)

Nie lubi się rozstawać z żoną i córeczką. – Dom jest tam, gdzie jesteśmy razem – mówi aktor, który przeniósł się z rodziną do Hollywood.

**C**zy sukces odniesiony w Hollywood zmienia człowieka? Rafał Zawierucha (39) przekonuje, że nie, jeśli pamięta się, skąd się pochodzi. W szczerzej rozmowie opowiada o dzieciństwie na wsi, wartościach wyniesionych z rodzinnego domu, życiu między Polską a Los Angeles oraz o tym, dlaczego największym marzeniem nie

są kolejne role, lecz szczęśliwa i liczna rodzina.

**Często wraca Pan wspomnieniami do domu rodzinnego. Co najbardziej zapamiętał Pan z tamtych lat?**

Pamiętam dom na wsi, gdzie piekło się chleb. Był traktowany jak dar. Przykrywało się go specjalnie przygotowaną ściereczką, a przed pokrojeniem robiło się na nim znak krzyża. Dzisiaj często przypominają mi się słowa Norwida: „Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba podnoszą z ziemi przez uszanowanie dla darów nieba...”. Zanim poznałem ten wiersz, znałem jego znacze-

nie z codziennego życia. U nas w domu nic się nigdy nie marnowało. Jeden bochenek chleba wystarczał na wiele dni. To, czego nie zjedli ludzie, dostawały zwierzęta.

**To były czasy, w których szacunek okazywało się nie tylko słowami, ale codziennymi gestami...**

Rodzice zawsze zabierali nas tam, gdzie sami się wychowali. Spędzaliśmy mnóstwo czasu z dziadkami, pomagaliśmy w gospodarstwie i po prostu byliśmy razem. Szacunek do pracy, wiary i człowieka był czymś naturalnym.

**Pomagał Pan dziadkom?**

Oczywiście. Nie była to wielka praca, bo byłem dzieckiem, ale robiłem tyle, ile mogłem. Pamiętam zbiory tytoniu, sianokosy i żniwa. Dziadkowie mieli kury, kaczki, gęsi, świnię, krowy i konia. Codziennie było co robić – widziałem to, uczyłem się życia, rytmu pracy właśnie od nich, a oni żyli w zgodzie z naturą. Nie przesiadywali godzinami przed telewizorem, który potem się pojawił. Pamiętam, jak się rozpalał pięć minut, zanim pojawił się obraz i mogliśmy z kuzynkami oglądać magiczny świat bajek. Człowiek od najmłodszych lat widział, ile pracy kosztuje codzienne życie. Do dziś pamiętam babcię dojącą krowę i świeże mleko prosto po udoju. To były zupełnie inne czasy.

**Co jeszcze zostało Panu z tamtego domu?**

Mnóstwo obrazów. Dziadziuś, który w sobotni wieczór golił się przed niedzielną mszą, pastował buty i zakła-

dał odświętny płaszcz zimą. Babcia zawsze zadbana, mimo ciężkiej pracy. Dzisiaj myślę, że właśnie tam nauczyłem się uważności. Zrozumiałem, ile wysiłku kosztuje każda rzecz, którą później bardzo łatwo uznajemy za oczywistą.

**Słuchając Pana, mam wrażenie, że dom nie jest dla Pana miejscem, ale pewnym zbiorem wartości.**

To prawda. Dom jest tam, gdzie jesteśmy razem. Naprawdę w to wierzę. Nie jest najważniejsze, czy mieszkamy w Polsce, USA czy gdziekolwiek indziej. Najważniejsi są ludzie, z którymi dzielimy codzienność. Rodzinę i poczucie wspólnoty można budować wszędzie. Trzeba tylko znaleźć czas dla drugiego człowieka. Czas, by usiąść razem przy stole.

**Te wartości stara się Pan przekazać również swojej córce?**

Bardzo się staram. Chciałbym, żeby wyrosła w przekonaniu, że najważniejsza jest wiara i szacunek do siebie i drugiego człowieka. Że warto być ciekawym świata, ale jednocześnie pamiętać, skąd się pochodzi. U nas też zdarzały się kłótnie czy różnice zdań, ale wszystko kończyło się przy wspólnym stole. Rozmawialiśmy ze sobą. Wierzę, że człowiek powinien troszczyć się nie tylko o ciało, ale również o ducha. Tak zostałem wychowany i właśnie to chciałbym przekazać mojej córce.

**Od ponad roku mieszka Pan z rodziną w Los Angeles. Jak wygląda dziś Wasza codzienność?**

Nie czuję się znawcą USA. Mogę mówić wyłącznie o własnych doświadczeniach.



Z żoną Beatą Wiśnicką wychowują małą córeczkę Antoninę Marię i chcą, by ich rodzina się powiększyła.



Uwielbia spędzać czas z córeczką i pokazywać jej świat.

# zostać tatą

W Kalifornii ludzie częściej się do siebie uśmiechają, witają się i potrafią powiedzieć coś miłego zupełnie obcej osobie. To drobiazgi, ale sprawiają, że codzienność staje się przyjemniejsza. Ale odkąd otrzymaliśmy zielone karty, mieszkamy tak naprawdę na dwa domy. I tak żyjemy przez ostatni rok. Teraz kolejny wyłot – na pół roku ponad.

## **Wyjazd za ocean z rodziną był odważną decyzją. Nie miał Pan chwil zwątpienia?**

Oczywiście, że były. Zostawia się przecież rodzinę, przyjaciół i swoje miejsce. Ale ja lubię wyzwania. Mam poczucie, że człowiek rozwija się, gdy wychodzi ze swojej strefy komfortu. Los Angeles traktuję jako inwestycję w przyszłość. To początek kolejnego etapu. Podwijam rękawy i zaczynam od nowa.

## **A co okazało się najtrudniejsze?**

Koszty życia, które są ogromne. Ale jednocześnie to miejsce pełne ludzi, którzy przyjechali realizować marzenia. Tę energię naprawdę czuć. Hollywood przyciąga ludzi z całego świata. Jednym się udaje, innym nie, ale wszyscy próbują. I to jest inspirujące, ale też trudne, bo konkurencja ogromna.

## **Jak w tym wszystkim odnajduje się Pana żona, Beata?**

Podejmujemy wszystkie decyzje razem. Bardzo często Beata i córka towarzyszą mi podczas wyjazdów zawodowych. Tak było choćby wtedy, gdy kręciłem filmy w São Paulo. Ponad 20-godzinną podróż potraktowaliśmy jako kolejną wspólną przygodę. Dla nas dom jest tam, gdzie jesteśmy razem. Oczywiście czasem wyje-

dzam sam, ale nawet kilka godzin rozłąki sprawia, że tęsknię za rodziną. Na szczęście Beata rozumie specyfikę mojego zawodu i dzięki pracy zdalnej łatwiej nam organizować wspólne życie.

## **Często mówi Pan o rodzinie. Mam wrażenie, że to ona jest dziś dla Pana największym sukcesem.**

Zdecydowanie. Największym sukcesem nie są nagrody ani zawodowe wyróżnienia. Marzymy o tym, żeby nasza rodzina jeszcze się powiększyła. Dzieci są dla mnie największym szczęściem i najważniejszą wartością. Żadne nagrody ani sukcesy nie dają tyle radości, co codzienne bycie z rodziną. Widok uśmiechu własnego dziecka jest czymś, czego nie da się z niczym porównać. I chciałbym namawiać również Państwa – czytelników, abyśmy w miarę możliwości brali odpowiedzialność za to, by nasze rodziny się powiększały, pomimo codziennego trudu, pomimo komfortu życia, który przecież potrafi rozpieszczać. Żeby zobaczyć, co tak naprawdę jest wartością w życiu.

*Rozmawiała:  
Edyta Karczewska-  
-Madej/AKPA*

## **OBECNOŚĆ**

Najważniejsze to po prostu być – dla żony i dla dziecka – mówi aktor, pytany o receptę na szczęście rodzinne. – W życiu są różne momenty: słoneczne i trudniejsze. Trzeba mieć odwagę je przeżywać i nie bać się słabości.

Aktor z rodzicami, którzy nauczyli syna, że rodzina jest najważniejsza.



# Ich miłość lubi ciszę

Gdy za oknem szalała śnieżycą, oni przypadkiem znaleźli się w tym samym miejscu. Od tamtej chwili wspólnie wybierają ciszę, spokój i siebie.

**O** ich małżeństwie media wiedzą niewiele, bo od początku konsekwentnie chronią swoją prywatność. Jolanta Fajkowska (63) i Krzysztof Karpiński są razem od ponad piętnastu lat, ale do dziś nie zdradzili nawet, gdzie odbył się ich ślub. O ceremonii dowiedziano się dopiero po czasie, gdy fotoreporterzy zauważyli obrączkę na palcu prezenterki. Ona sama skomentowała wtedy sprawę krótko. – Wysłałam za mąż, jestem szczęśliwa i tyle. Jedna z koleżanek powiedziała mi, że gdyby ona wzięła ślub, to wiedziałaby o tym cała Polska. A ja nie chcę i nawet nie umiałabym tego zrobić. Stresowałabym się medialnym zamieszaniami, męczyłoby mnie to i pewnie bym tego nie przeżyła – opowiadała.

## Szczęście bez fleszy

Podobnie jak jej mąż, prawnik i były prezes Sądu Apelacyjnego w Warszawie, nie potrzebuje czerwonych dywanów ani branżowych imprez. Małżonkowie najlepiej czują się w swoim domu pod Warszawą, którego prywatności pilnie strzegą. Nie mają potrzeby dzielić się każdym szczegółem wspólnego życia i od lat pozostają wierni tej zasadzie. – Mam w naturze dyskrecję. Chyba nie pasuję do dzisiejszej ekspansywnej promocji

siebie, a na pewno nie mam w sobie potrzeby błyszczenia za wszelką cenę – mówi prezenterka.

Z czasem zmieniło się także jej podejście do życia. Przez wiele lat na pierwszym miejscu stawiała pracę i zawodowe sukcesy. Nie zawsze szło to jednak w parze z życiem rodzinnym, co odczuła szczególnie w relacji z córką z pierwszego małżeństwa, aktorką Marią Niklińską (42). Po latach udało im się odbudować więź.



**W rodzinnym gronie najlepiej widać, że prawdziwe szczęście prezenterka znalazła poza blaskiem fleszy. Obok niej córka Maria Niklińska i ukochany mąż.**

– Nie można rozdrapywać ran i staram się nie wracać do tego, co złe. Najważniejsze to nie rozgrzebywać tego, co złe, nie dzielić wszystkiego na cząstki, nie analizować godzinami i zadrećcać się – twierdzi Jolanta.

Dziś znacznie bardziej niż zawodowy rozgłos ceni dom, rodzinę i poczucie bezpieczeństwa.

## Dom stał się najważniejszy

To właśnie tam może odechnąć od zawodowego zgiełku i cieszyć się codziennością. – Mam pod Warszawą dom z pięknym ogrodem ze starymi drzewami, w którym czuję się cudownie. Spokój, dobry klimat i kochany człowiek blisko – wyznała.

Z mężem połączyła ją także wspólna miłość do jazzu. Krzysztof Karpiński jest pianistą i krytykiem muzycznym, a ona od lat interesuje się muzyką i rozmawia z jej twórcami. – Przewijaliśmy się w tych samych miejscach przez wiele lat, ale mijając się. Bo kiedy dwie osoby lubią jazz, to prędzej, czy później są na tych samych koncertach – wspominała.

## Przypadkowe spotkanie

Do ich właściwego spotkania doszło jednak przypadkiem podczas premiery książki Jana Nowickiego. Ona długo zastanawiała się, czy w ogóle jechać, bo trwała śnieżycą. On z kolei wcześniej wyszedł ze zjazdu sędziów i prawników, by zdażyć na wydarzenie. – I tam się poznaliśmy, więc czasem warto wybierać się na wydarzenia, by poznać właściwych ludzi – mówiła.

Dla prezenterki miłość pozostaje czymś znacznie głębszym niż romantyczne deklaracje. – Gdy mówię kocham, to naprawdę kocham. Rzadko używam tego słowa, ale znać ono dla mnie szacunek, uwielbienie, troskę, a także potrzebę bycia razem.

**Nie potrzebuje czerwonych dywanów, by czuć się szczęśliwa. Najważniejsze ma poza kadrem – ukochanego męża, dom i spokojną codzienność.**

WIELKI



**Bywało różnie, zwłaszcza gdy praca pochłaniała prezenterkę bez reszty. Dziś z dumą mówi o odbudowanej relacji z córką.**



Nie szukają rozgłosu. Jeśli już wychodzą razem, najchętniej tam, gdzie zamiast fleszy pierwsze skrzypce gra dobra muzyka.

# 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***

## Krzyżyka od

Jako dziecko poważnie zachorowała. Dużo wtedy rozmawiała z Bogiem. Trudne doświadczenia jeszcze bardziej umocniły jej wiarę.



Kiedyś pracowała w „Teleexpressie”, dziś w telewizji wPolsce24.

**T**o ważny rok dla znanej prezenterki. Kilka miesięcy temu starsza córka Marty Piaseckiej (37), Zofia (9), przystąpiła do Pierwszej Komunii Świętej. – To taki dzień, w którym poczułam, jakby moja córka przyszła na świat kolejny raz – napisała szczęśliwa mama na Instagramie, zwracając się jednocześnie do ukochanej córki: „Niech cię Pan Jezus, którego przyjmujesz do serca, prowadzi przez życie z miłością, pokojem i odwagą”.

Dziennikarka telewizyjnej wPolsce24 od najmłodszych lat przekazuje swoim córkom chrześcijańskie wartości. Ukochane pociechy, jak sama mówi, pozwalają jej być bliżej Nieba. – Bycie mamą. Najlepsza i najtrudniejsza robota na świecie. Bogu za nią dziękuję – wyznała.

**Zaciągnęłam dług wdzięczności**

Wychowała się bez taty. Rolę oboj-

**Obietnica Boga**

Twierdzi, że osobom wierzącym łatwiej przeżywać codzienność.

– Przeraza mnie, że niektórzy widzą to życie doczesne jako ostateczność. To musi być niezmiernie przykre. Chrześcijanin z perspektywą życia po śmierci ma przed sobą obietnicę lepszego życia i to jest wspaniałe – powiedziała w jednym z wywiadów.

**Chyba nigdy nie było w moim życiu czegoś, czego byłabym tak pewna, jak tego, że trzeba być za życiem i że Bóg istnieje – mówi.**

# mamy nigdy nie zdejmuję



„Niech cię Pan Jezus, którego przyjmujesz do serca, prowadzi przez życie z miłością, pokojem i odwagą” – napisała córce.



To mamie, która wychowywała ją samotnie, zawdzięcza wszystko.

cierpienia, zbawienia, nadziei i ulgi – powiedziała w wywiadzie dla tygodnika „Idziemy”.

## Jezu, Ty się tym zajmij

Zawsze chciała mieć własną rodzinę: męża i dzieci. Jan, którego poznała w Telewizji Republika, także jest osobą wierzącą. Kilka miesięcy po tym, jak zostali parą, mężczyzna jej się oświadczył.

– Wszyscy nam mówili: szaleństwo! Ale oboje wiedzieliśmy, że mamy te same wartości i w najważniejszych kwestiach

ga rodziców pełniła mama. – Dwoiła się i troiła, żeby niczego mi nie brakowało – wspominała po latach. To właśnie ona, podobnie jak dziadkowie, przekazywała Marcie wiarę. I choć do-  
brze wspomina dzieciństwo, nie zabrakło w nim też bardzo dramatycznych chwil. Ja-

## „Bycie mamą. Najlepsza i najtrudniejsza robota na świecie”

ko dziecko poważnie zachorowała. Miała obrzęk mózgu i zapalenie opon mózgowych. Lekarze mówili, że może nigdy nie wrócić do normalności. Jednak cudem została uratowana.

– To może wydawać się niewiarygodne, byłam wtedy prze-

jednocześnie, że bardzo przemawia do niej logika chrześcijańska, mówiąca o tym, że z każdego cierpienia i trudu można wynieść dobro. – Mnie te bolesne momenty jeszcze bardziej umocniły – stwierdziła.

## Do końca wierna swoim zasadom

W dniu swoich 18. urodzin Marta dostała od rodzicielki łańcuszek z krzyżykiem. Nie zdejmuje go do dziś. Choć zdarzały się sytuacje, kiedy doraadzano jej, że powinna to zrobić. Rozpoczynając swoją przygodę z mediami, usłyszała na stażu od doświadczonej koleżanki: „Nie wypada, żeby dziennikarka miała na szyi krzyż”. Marta jednak nie zgodziła się go zdjąć. Zrezygnowała wtedy ze stażu.

– Nie wyobrażałam sobie zapłacenia takiej ceny za karierę – wyznała po latach.

Swoim zasadom jest wierna do dziś. Przed każdym wejściem na antenę się zegną. – Krzyż to symbol wszystkiego, czym dla mnie jest wiara:

patrzmy w tym samym kierunku. A najważniejsze, że ufamy Bogu – mówiła kilka lat temu.

Dziennikarka od lat wspiera kampanie pro-life. I choć wiele razy hejtowano ją z tego powodu, wcale się nie zniechęciła. Wręcz przeciwnie. – Chyba nigdy nie było w moim życiu czegoś, czego byłabym tak pewna, jak tego, że trzeba być za życiem i że Bóg istnieje – stwierdziła.

Patrząc na swoje życie, widzi, jak wiele otrzymała od Stwórcy. Często powtarza słowa: „Jezu, ufam Tobie”. A kiedy jest bezradna i nie wie, jak postąpić, z nadzieją powtarza: „Jezu, Ty się tym zajmij”.

– Staram się rozmawiać z Bogiem własnymi słowami i dziękować za to, co mam – wyznała. I tego uczy swoje córki: Zosię i Hanię. Codziennie przed snem odpowiadają na trzy ważne pytania: Za co dziękuję Bogu, za co przepraszam i o co Go proszę?

– Mają w Bogu przyjaciela. A gdy Bóg jest na pierwszym miejscu, wszystko inne jest na właściwym – mówi ich mama.



Spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim.

# Wiedziała, że tylko On



Aneta doznała objawienia.

Nie chodziła do kościoła, z wiarą nie było jej po drodze. Ale nagle poczuła, że modlitwa przyniesie jej ulgę...

**P**oznała swojego męża, kiedy chodziła jeszcze do liceum. Spotykać zaczęli się jednak dopiero po maturze.

Pobrali się w 2001 r. Pół roku po ślubie na świecie pojawił się ich syn Filip, a 6 lat po nim Kajetan.

Żyli spokojnie, ale w ich codzienności nie było Boga. Niestety, w jej związku coś zaczęło się psuć. Mąż zaczął pić, do tego doszły jeszcze inne nalo-

bardziej. Aneta skupiła się na dzieciach i pracy.

## Czekała na moment, kiedy coś się zmieni

W 2006 r., razem z siostrą męża Joasią, założyły salon fryzjerski. Kobiety zaprzyjaźniły się i wspierały.

Tyle, że z czasem, oprócz problemów małżeńskich, pojawiły się także problemy ze zdrowiem. Aneta przeszła poważną operację kolana. Kilka lat później okazało się, że ma guza na śledzionie. Konieczna była operacja.

W tym czasie mogła liczyć na pomoc rodziców. To do nich zwracała się w trudnych chwilach, mogła polegać na ich wsparciu, jednak dzieci były w tym czasie w domu z mężem.

– Boję się o nie – mówiła czasem mamie.



Z tatą i siostrą (po lewej) mają bardzo bliski kontakt.

**Joasia jest dla niej bardzo ważna.**



# może jej pomóc

– To w końcu ich ojciec... – ta próbowała ją uspokoić.

Jednak to nie pomagało. Pojawiły się stany depresyjne, czuła, że nie radzi sobie ze swoim życiem. W końcu, w listopadzie 2014 r. coś w niej pękło.

– Panie Boże, jeśli jesteś, to zrób coś, bo nie chcę żeby tak wyglądało moje życie! – krzyknęła na głos.

Chodziła do kościoła sporadycznie, modliła się, ale nie było w niej relacji z Bogiem. Czuła jednak, że tylko on może jej pomóc. Tamtego dnia jednak nic się nie wydarzyło, kolejnego też nie. Ale kilka dni później zadzwonił do niej jej kuzyn, Tomek.

– Cześć, będziemy z żoną w okolicy, czy możemy cię odwiedzić? – zapytał.

Nie miała na to ochoty, czuła się źle i była zmęczona, jednak się zgodziła. Kiedy przyjechali, zaproponowała herbatę i usiadła z nimi przy stole.

– Co się dzieje? – zapytała Renata, żona Tomka. – Bardzo źle wyglądasz – dodała.

## Wyrzuciła z siebie wszystko, co ją dręczyło

Aneta rozplakała się, opowiedziała im o mężu, o dzieciach, o tym co się dzieje w jej życiu, jak jest jej źle i ciężko. Słuchali w milczeniu, aż skończy.

– Pod Częstochową są spotkania charyzmatyczne z modlitwą o uzdrowienie – powiedziała w końcu Renata. – Moja znajoma tam jeździ, na własne oczy widziała jak ludzie doznają łaski Bożej, może pojedź tam – zaproponowała.

W pierwszej chwili chciała odmówić, ale potem poczuła,

że to jest odpowiedź Boga na jej wołanie o pomoc. Pojechała.

– W pewnym momencie doświadczyłam wszechogarniającej mnie miłości jakiej nigdy wcześniej nie czułam – wspomina. – Miałam wrażenie, że unoszę się nad ziemią, a moje serce wypełnia spokój i poczucie, że od teraz wszystko się zmieni – dodaje.

Wcześniej nie miała żadnych marzeń i planów, żyła z dnia na dzień, głównie martwiąc się o siebie i dzieci. Teraz to uczucie zniknęło, pojawiła się nadzieja i pewność, że ktoś się nią zajmie i sprawi, że będzie już tylko lepiej. Po raz pierwszy od bardzo dawna spała spokojnie i obudziła się szczęśliwa.

Po powrocie do domu, jej bliscy też zauważyli w niej zmianę. Zwłaszcza Asia. Nadal prowadziły razem salon fryzjerski.

Aneta podzieliła się z nią tym czego doświadczyła, Asia była pod dużym wrażeniem. Kilka miesięcy później sama pojechała na mszę o uzdrowienie i doznała łaski Bożej.

Postanowiły, że chcą się dzielić swoim świadectwem z klientkami, które je odwiedzały w salonie.

Z czasem coraz więcej osób chciało ich słuchać i rozmawiać o Bogu. Niektóre nawet przychodziły tylko na modlitwę.

Kobiety zaczęły także organizować wspólne wyjazdy na Jasną Górę.

– Bo my nie możemy nie mówić tego, cośmy widzieli i słyszeli – cytowały słowa z Dziejów Apostolskich.

Życie Anety całkowicie się zmieniło. Przede wszystkim postanowiła odejść od męża,



**Prowadzi zajęcia, które pomagają innym odnaleźć siebie.**

ponieważ ten nie chciał zerwać z nałogiem. Nie była to łatwa decyzja, ale czuła, że jedyna możliwa.

## Odzyskała równowagę duchową i szczęście

Wspólnie z Asią miały potrzebę przebywania wśród ludzi wierzących. Takich, które doświadczyły tego, co one. Dzięki temu zrodziło się w nich pragnienie zawiązania nowej wspólnoty.

Kilka dni później przyjechał do Nidzicy charyzmatyk z Warszawy, który prowadził modlitwę o wyłanie Ducha Świętego i uzdrowienie.

To spotkanie odbyło się przy parafii Miłosierdzia Bożego, tam też poznały księdza Andrzeja. Prowadził on grupę modlitewną, Aneta była na kilku spotkaniach, owocem których było zawiązanie się Katolickiej Wspólnoty Charyzmatycznej Wieczernik Miłosierdzia, gdzie pełniła funkcję lidera przez wiele lat.

Kilka lat później powstała Fundacja Twoja Rodzina, mająca na celu krzewienie warto-

ści chrześcijańskich, wsparcie rodzin, ewangelizację i rozwój duchowy.

Kolejnym etapem było powstanie Szkoły Ewangelizacji Świętego Ojca Pio, należącej do rodziny szkół Ewangelizacji Świętego Andrzeja, działających na całym świecie.

Obecnie mają w planach budowę Regionalnego Centrum Rozwoju Rodziny i Edukacji.

Aneta zaczęła organizować warsztaty dla kobiet oraz re-

kolekcje dla rodzin i nastolatków. Prowadzi także kursy ewangelizacyjne. Zrezygnowała z prowadzenia salonu, ale swoje doświadczenie wykorzystuje ucząc zawodu w technikum fryzjerskim.

Zaczęła także porządkować swoje sprawy osobiste. Postanowiła ubiegać się o stwierdzenie nieważności małżeństwa, co jest możliwe w Kościele Katolickim. Udało się jej to uzyskać 3 lata temu. To pozwoliło jej całkowicie zamknąć pewien rozdział i rozpocząć nowy. Od tej pory w jej życiu zagościł spokój.

*Anna Wyszyńska*

**„Jest teraz spokojna i szczęśliwa. Wszystko dobrze się poukładało.”**

# A jednak Podhale!

Wystarczy zejść z utartego szlaku, by odkryć ciszę hal, zapach świerków, owce pasące się pod Tatrami i poranki z widokiem na góry.

Hala Gąsienicowa już w lipcu pokryła się różem – kwitnie wierzbówka koprzyca.

Nie wszystkie tatrzańskie szlaki są zatłoczone.

Nad Czarny Staw Gąsienicowy prowadzi szlak z Kuźnic w Zakopanem (to niecałe 3 godziny wędrówki).

Chochołów to zbytkowa wieś. Drewniane domy pochodzą z XVIII i XIX w.



Owce są wypasane na halach – teraz można skosztować oryginalnego oscypka.

## TRUDNO SIĘ OPRZEĆ!



Podhalańska kuchnia ma charakter – tak jak krajobraz, z którego wyrosła. Jest sycająca, wyrazista i coraz częściej odkrywana na nowo: przez szefów kuchni, którzy tradycyjne przepisy łączą z nowoczesnym podejściem. Będąc na wakacjach w Tatrach, nie może być mowy o diecie!

**P**odhale łatwo skreślić z listy turystycznych planów. Za korki do Zakopanego, za Krupówki pełne plastiku i niekoniecznie regionalnych wyrobów, za zdjęcia robione w pośpiechu... A jednak wystarczy skręcić z głównej drogi, wstać choć trochę wcześniej niż inni, żeby przypomnieć sobie, dlaczego ten region od pokoleń przyciąga jak magnes.

### Przyrodnicze cuda

Nie trzeba przeciskać się przez Krupówki ani stać w kolejce do najpopularniejszych szlaków, żeby poczuć jego charakter. Wystarczy poranek na Hali Gąsienicowej, kiedy powietrze jest jeszcze chłodne, a między kamieniami wystają

ją różowe główki kwitnącej wierzbówki kiprzycy – każdego roku w lipcu całe fragmenty tatrzańskich dolin pokrywają się intensywnym różem. Ale w sierpniu, a w wyższych partiach nawet we wrześniu jeszcze można to zobaczyć. Wtedy i dostojne góry nagle miękną, stają się mniej surowe.

Kilka godzin później można siedzieć nad Czarnym Stawem Gąsienicowym i patrzeć, jak wiatr marszczy wodę pod ścianami skał. To jedno z najbardziej malowniczych tatrzańskich jezior, położone u stóp stromych ścian Orlej Perci. Trasa (np. z Kuźnic) nie jest trudna, poradzą sobie i rodziny z dziećmi, i starsze osoby, ale trzeba zadbać o dobre buty

i kurtkę przeciwdeszczową. Pogoda w Tatrach potrafi się szybko zmienić.

### Poza szlakiem

Warto zajrzeć też do Nowego Targu – historycznej stolicy Podhala. Jest jak głęboko schowany skarb w szkatułce z klejnotami. Trochę zapomniany, nienaruszający się. A jednak – wyjątkowy. Miasto to jest świetną bazą wypadową dla każdego miłośnika górskich wędrówek.

Można stąd ruszyć ku Łapsowej Polanie, skąd rozciąga się szeroka panorama na Tatry i Kotlinę Nowotarską. Szlak nie jest trudny, nie jest też turystycznym numerem jeden, więc tłumów tu nie ma.

Nieopodal Nowego Targu znajduje się torfowisko, które powstało po lodowcu – Bór na Czerwonym. Wokół panuje cisza, tylko drewniane kładki, prowadzące przez porośnięte sosnami i mchem wilgotne tereny unikatowego rezerwatu, skrzypią pod butami. To właśnie jest Podhale, którego wielu turystów nigdy nie poznaje.

Urok regionu nie kończy się na przyrodzie. Jest jeszcze Chochołów, wieś z drewnianymi, zabytkowymi chatami ustawionymi bokiem, są termy, w których można się relaksować, są bacówki rozsiane po zboczach i owce spokojnie pasące się na halach. I kwaśnica, moskole z masłem czosnkowym, i świeże oscypki z żurawiną...

Dewota jest czczona jako orędowniczka w trudnych chwilach. Nauczała, że prawdziwa pobożność wyraża się w czynach miłosierdzia i oddaniu Bogu.

Była młodziutką chrześcijanką z Korsyki zamęczoną za wiarę. Jej ciało cudem dotarło aż do Monako, gdzie je pochowano, ale pamięć o niej wciąż jest żywa.

W języku łacińskim *devotus* oznacza „oddany”, „poświęcony”. W języku polskim utrwaliło się jego pejoratywne znaczenie, które spopularyzował Ignacy Krasicki w słynnym wierszu o dewotce, czyli kimś, kto wyraża swą wiarę w sposób ostentacyjny, przesadny i powierzchowny. A jednak jest kraj, który niezwykle czci świętą o imieniu Dewota właśnie. Tym krajem jest Monako.

### Nie wyrzekła się Chrystusa

Dewota mieszkała w miasteczku Lucciana na Korsyce, gdzie urodziła się około 283 roku. O jej życiu nic nie wiadomo, pewne jest tylko, że była głęboko wierząca chrześcijanką. W 304 roku ktoś doniósł na nią do Barbarusa, rzymskiego konsula, a były to czasy cesarza Dioklecjana, który prześladował chrześcijan. Dziewczyna nie wyrzekła się Chrystusa, choć okrutnie ją torturowano – bito ją, zmiażdżono jej usta i w końcu ukamienowano. Konsul chciał spalić jej ciało, by nie powstał kult męczennicy za wiarę, ale w nocy chrześcijanie je wykradli i przenieśli na rybacką łódź z myślą, że popłyną do Afryki, by tam je godnie pochować. Gdy byli już na morzu rozszalała się taka burza, że uciekinierzy byli przekonani, że nie ujdą z niej z życiem. Wtedy, według legendy, nad łodzią pojawiła się gołębica i wskazała kierunek dalszego rejsu. 27 stycznia cali i zdrowi dotarli do miejsca zwanego Galmati – obecnie jest to

Na jej cześć  
palą łodzie

### Modlitwa do św. Dewoty

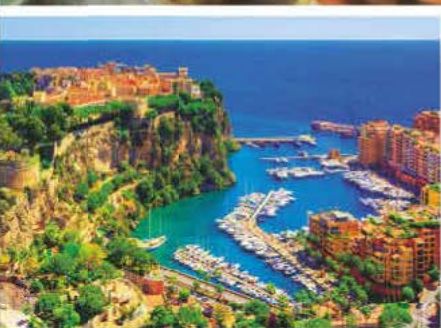
Boże, nasz Ojcie, Ty dałeś ludowi chrześcijańskiemu wspaniałą orędowniczkę w osobie Świętej Dewoty, która mężnie wyznawała Twoje imię i dochowała wierności aż do męczeńskiej śmierci.

Za jej wstawiennictwem prosimy Cię, obdarz nas łaską niezłomnej wiary, nadziei i miłości. Strzeż naszych rodzin, naszych domów i wszystkich naszych spraw. Spójrz łaskawie na nasze codzienne trudy

i oddal od nas wszelkie niebezpieczeństwa oraz przeciwności losu.

Święta Dewoto, Ty, która z woli Bożej przybyłaś w łodzi do brzegów Monako, czuвай nad nami i prowadź nas bezpiecznie przez burze życia ku przystani wiecznego zbawienia.

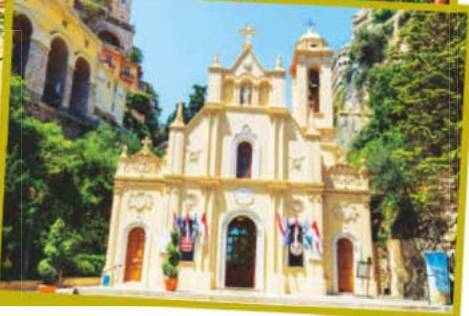
Uproś nam u Miłosiernego Boga pokój, zdrowie i wszelkie potrzebne łaski.  
Amen.



Do Monako przywiodła ją gołębica. Patronką księstwa i władającego nim rodu Grimaldich została w XVI wieku.



W ceremonii podpalenia symbolicznej łodzi zawsze bierze udział rodzina książęca, Albert II z żoną Charlene, synem Jakubem i córką Gabriellą.



dzielnica Condamine w Monako. Tam pochowano ciało świętej, a na jej grobie wybudowano kaplicę, a potem kościół.

### Jej łódź wciąż tu przypluwa

Przy jej grobie modliły się całe pokolenia wiernych, wypraszając liczne łaski i cuda. Jednak w 1070 roku grupa marynarzy postanowiła wykraść relikwie i dobrze je sprzedać. Gdy próbowali odpłynąć z łupem, zerwał się silny wiatr, uniemożliwiając im ucieczkę. Mieszkańcy szybko zorientowali się, co się stało. Złapali złodziei i odzyskali relikwiarz, a potem spalili ich łódź i surowo ukarali. W 1926 roku książę Monako Ludwik II wprowadził zwyczaj, że w wigilię jej święta, przypadającego 27 stycz-

nia, organizowane są niezwykle uroczystości. Zaczynają się mszą w kościele św. Dewoty, po której do brzegu dopływa łódź z jej relikwiami i wypuszczony zostaje biały gołąb. Po salwie honorowej relikwiarz niesiony jest na ferytronie do kościoła przez monakijczyków ubranych w tradycyjne stroje pokutników oraz parę książęcą z dziećmi. Po adoracji Najświętszego Sakramentu i ucałowaniu relikwii świętej wszyscy wychodzą przed kościół, gdzie książę Monako podpala łódź, nawiązując w ten sposób do wydarzeń sprzed wieków. Co ciekawe, miesz-

**Kościół św. Dewoty zbudowano niedaleko portu. Ale jej relikwie umieszczono w katedrze św. Mikołaja na Skale Monako.**

kańcy Monako uważają, że gwoździe wyciągnięte z popiołów łodzi zapewniają dobrobyt i zdrowie na najbliższy rok tym, którzy je zdobędą. Następnego dnia po uroczystej mszy procesja z relikwiami świętej przechodzi ulicami miasta, błogosławiony jest pałac książęcy, mury miasta i morze.

**„Przez wierność Twojemu imieniu dokonała wyboru czystości i daru z samej siebie”**

### Czerwony i biały

Ze świętą związana jest także flaga Monako. Czerwony na górze oznacza jej męczeństwo, biały – dziewictwo. Mieszkańcy księstwa uważają, że Dewota zapewniła im przez

wieki niepodległość i dobrobyt. Dlatego pozostają jej wierni, modlą się do niej i dziękują za wymodlone łaski.

*Jolanta Winiarska*



**Procesja z relikwiami św. Dewoty w Monako. To najważniejsze święto narodowe i religijne w księstwie.**

## 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 przysyłać listownie na adres redakcji lub mailowo: [wiara@dobrytydzien.com.pl](mailto:wiara@dobrytydzien.com.pl)

## Czy grzeszę patrząc na nieskromne sceny?

*Jestem w starszym wieku i mam czas częściej oglądać telewizję. Bywa, że widzę tam nieskromne sceny. Czy ich oglądanie jest grzechem?*  
**Barbara z Ciężkowic**

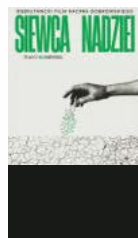
**D**roga Pani Barbaro, głównym problemem nie jest to, czy jakieś zachowanie to grzech, lecz czy takie zachowanie prowadzi nas do rozwoju i radości, czy raczej do cierpienia i uwikłania w poważne zło. Nie tylko Bóg i sumienie, lecz także rozum podpowiada nam, żeby nie czynić czegoś, czego później będziemy żałować, albo co nam zaszkodzi. W sensie ścisłym grzech mamy dopiero wte-

dy, gdy krzywdzimy samych siebie lub innych ludzi w sposób świadomy i dobrowolny oraz gdy już wiemy, że krzywdząc człowieka, zadajemy cierpienie samemu Bogu. Gdy chodzi o oglądanie nieskromnych scen, to w ten sposób narażamy się na trudności w panowaniu nad ciałem, a zwłaszcza nad myślami i zachowaniami w sferze seksualnej. Można wtedy popaść w uzależnienie od ciała i popędu. Lepiej zatem nie podejmować takiego ryzyka.



## FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

„Siewca Nadziei. Film o (nie) umieraniu” odsłania głębię posługi ks. Krzysztofa Stąpora – kapelana Ośrodka Hospicjum Domowego. Kamera zagląda do świata, w którym codzienność spotyka się z tajemnicą odchodzenia, a rozmowa, bliskość i zwykłe ludzkie spotkanie stają się źródłem nadziei dla pacjentów oraz ich bliskich. Rafael Film



„Medytacje dla przebudzowanych” Przemysław Gwadery to nie kolejny poradnik z teoriami, lecz konkretna droga dla osób zmęczonych nadmiarem bodźców, niepokojem i wewnętrznym chaosem. Autor zaprasza do medytacji pomagających odzyskać spokój, pogłębić relację z sobą, Bogiem i drugim człowiekiem oraz odnaleźć duchową i psychiczną harmonię. Wyd. WAM.



# Dajcież mi jajecznicę!

W białej sutannie papieskiej wrócił do Księżówki, którą odwiedzał jako biskup. Stamtąd udał się pod Wielką Krokwią na mszę, a górale przygotowali piękną niespodziankę.

Adam  
Bachleda-Curuś  
po odczytaniu  
Hołdu Górali  
wzruszonemu  
Ojcu Świętemu.



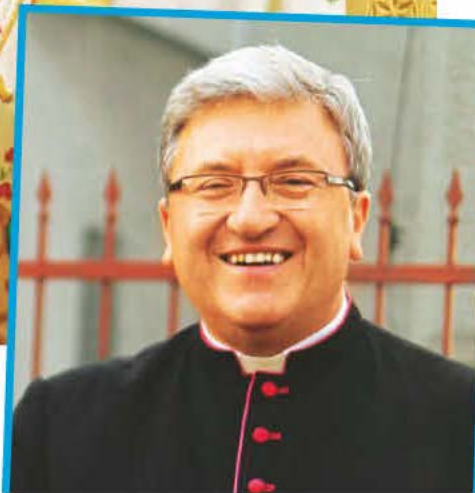
Ks. prałat Tomasz Boroń dobrze pamięta pobyt Jana Pawła II w Księżówce.

**K**apłan, który przez 17 lat był dyrektorem zakopiańskiej Księżówki, bardzo przeżywał przybycie tam polskiego papieża. Podczas pielgrzymki do Ojczyzny w 1997 roku Ojciec Święty spędził tam trzy dni, a właściwie noce, bo wracał po wyczerpującym dniu na odpoczynek. Wszystko przygotowano perfekcyjnie – nie tylko pokoje dla dostojnego gościa, ale także menu polskie i włoskie, by miał w czym wybierać. A Jan Paweł II i tym razem wszystkich zaskoczył...

## Z nartami w góry zamiast na mszę?

Do Księżówki Ojciec Święty dotarł późno. – Już było po dziesiątej wieczór. Ludzie oczekiwali go na trasie przejazdu. Tłumy zgromadziły się wokół ronda, które zresztą teraz nazwane jest jego imieniem, a tymczasem samochód obrał inną drogę i Ojciec Święty przyjechał do nas bocznym wejściem – opowiada Aleksander Patycki, który podczas wizyty Jana Pawła II był drugim komendantem Służby Papieskiej.

Dyrektor Księżówki, ks. Tomasz Boroń, wspomina, że gdy Ojciec Święty przybył na miejsce, poprosił, by go zaprowadzić do drewnianej części, bo tę część dobrze znał. A to dlatego, że Karol Wojtyła jako biskup krakowski bywał w tym miejscu. Przyjeżdżał na odpoczynek, latem i zimą, by oddawać się modlitwie, pracy, a także wędrować po





**Pokoje, które w 1997 roku zajmował papież, mogą zwiedzać turyści.**

ukochanych Tatrach lub jeździć na nartach.

Te czasy dobrze pamięta Aleksander Patycki, który wtedy z mamą uczestniczył w nabożeństwach w Księżówce. – Jak co tydzień przychodziłem z moją śp. mamą Leokadią na mszę św. w każdą niedzielę rano. Kiedyś w zimie, przechodząc przez główną bramkę wejściową, zauważyliśmy ubranego na sportowo mężczyznę z nartami na ramieniu, który właśnie wychodził. – No proszę, zamiast na mszę św. to niektórzy sobie tak z nartami w góry idą – powiedziała pani Leokadia, nie wiedząc, że mówi do biskupa. – Ja już byłem – odparł życzliwie. Więcej nie tłumaczył, a – jak się później okazało – mszę świętą zdążył odprawić już wcześniej, dlatego mógł wyruszyć w góry i oddać się białemu szaleństwu.

### Po policzku papieża spłynęła łza

Ks. Boroń pamięta, że w 1997 roku, gdy papież był gościem w Księżówce, podczas śniadania miał do wyboru dania polskie i dania włoskie przygotowane przez zakonnice, które właśnie po to przyjechały z Italii. – A Ojciec Święty uśmiechnął się i powiedział: – Dajcież mi jajecznicę – wspomina z sentymentem duchowny. To wydarzenie zapoczątkowało pewną tradycję. – I od tej pory

w Księżówce zaistniała jajecznica – tak jak w Wadowicach są kremówki, tak w Księżówce jest jajecznica – podsumował ks. Tomasz.

Najważniejszym punktem wizyty papieża na Podhalu w 1997 roku była msza św. odprawiona przez Jana Pawła II pod Wielką Krokwią. Papież jeszcze smacznie spał w Księżówce, gdy okoliczni górale, już od drugiej w nocy, ściągali na miejsce celebracji. A gdy zaczęło się nabożeństwo, ze wzruszeniem słuchali słów papieża, a także zdań, które w ich imieniu skierował do niego burmistrz Zakopanego, Adam Bachleda-Curuś. To on był pomysłodawcą Hołdu Górali, którego treść odczytał, klęcząc przed papieżem. – Dziękujemy, Ojciec Święty, żeś nas wydostał z czerwonej niewoli, a teraz chcesz i uczysz, jak dom ojczysty polski oczyścić z tego co hańbi, rujnuje, zniewala, gubi – mówił. Jan Paweł II słuchał uważnie, z przy-mrużonymi oczami. W pewnej



**Księżówkę odwiedzali święci – św. Jan Paweł II, św. Maksymilian Kolbe, św. Albert Chmielowski.**

chwili po jego policzku spłynęła łza. – Załkał, jakby chciał powietrza zaczerpnąć – wspominał Adam Bachleda-Curuś. – Na Was zawsze można liczyć – powiedział Jan Paweł II.

Po powrocie do Księżówki papież podjął na obiedzie Episkopat Polski. Choć tego dnia był piątek, post nie obowiązywał, ponieważ przypadła wtedy Uroczystość Najświętszego Serca Pana Jezusa. – No ktoś w Kościele powszechnym pościć musi – powiedział papież z uśmiechem i zażyczył sobie rybę.

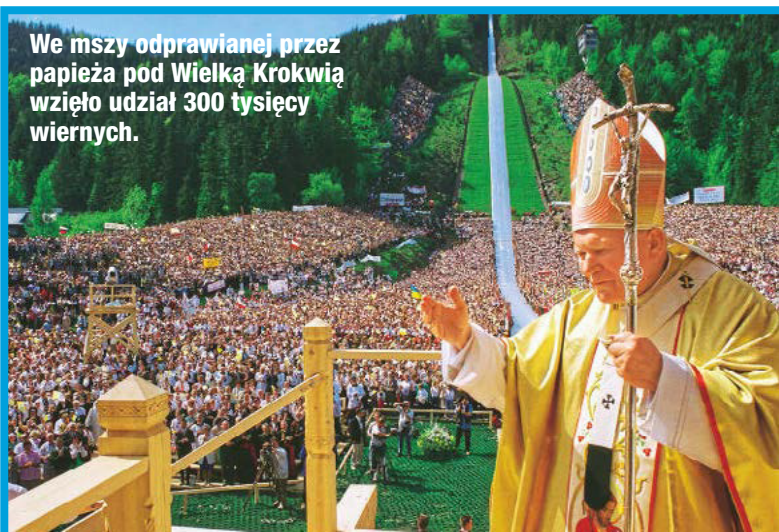
### Wiesz, Stasiu, rzeczywiście, ja mogę

Ks. Tomasz Boroń także był wśród gości, zaproszony przez papieskiego sekretarza, ks. Stanisława Dziwisza. – Proszę sobie tu sięść przy drzwiach – proponował.

Kapłan nie przypuszczał, że

spotka go wyróżnienie. Po zakończeniu obiadu i odmówieniu modlitwy ks. Dziwisz zaproponował Ojcu Świętemu, by ogłosił dyrektora Księżówki prałatem. – Wszyscy biją brawo, proszą, ale Ojciec Święty patrzy na kardynała Macharskiego, bo musi być zachowana droga służbowa – wspominał ks. Boroń, który jako kapłan diecezji krakowskiej podlegał metropolicie. Kardynał Macharski również poparł ten pomysł, a papież spoglądał na ks. Boronia. – No, Ojciec Święty, przecież ty możesz go ogłosić prałatem – powiedział ks. Dziwisz, a papież się uśmiechnął. – Wiesz, Stasiu, rzeczywiście, że ja mogę. To ogłaszam – jest ksiądz prałatem – skwitował Ojciec Święty. Po chwili, gdy wszyscy opuszczali jadalnię, kardynał Macharski zawołał: Księżę prałacie, a ks. Tomasz od razu się odwrócił. – Zobaczcie, jak działa, od razu wie, że o niego chodzi – stwierdził z uśmiechem kardynał.

Ks. prałat Boroń do dziś chętnie wspomina tamten pobyt papieża. – Natura chciała Ojcu Świętemu pokazać, że Pan Bóg mu błogosławi. Jak przyjechał, śnieg spadł w czerwcu, zasypało Zakopane, ale jak Jan Paweł II wyjechał na Kasprowy Wierch, była piękna pogoda – mówi ks. Boroń. Dzięki temu papież mógł podziwiać Tatry, za którymi zawsze tęsknił, w pełnej krasie...



**We mszy odprawianej przez papieża pod Wielką Krokwią wzięło udział 300 tysięcy wiernych.**

# Pyszności ukryte w kieszonce

Pomysłowo nadziane mięsa, sery, naleśniki czy chlebki to zawsze wielkie kulinarne rarytasy. Efektowne specjały zrobisz na wiele sposobów.



## Pita z falafelami

### SKŁADNIKI:

- 2 puszki ciecierzycy • 1 cebula
- 2 ząbki czosnku • 1/2 pęczka natki pietruszki • 1 żółtko
- 1 łyżka bułki tartej • 1 łyżka mąki • kmin rzymski • 3 gałązki kolendry • 1 papryczka chili
- 250 g jogurtu • 1 cytryna
- 2 pomidory • 1/2 ogórka
- 1 czerwona cebula • 50 g sałaty • 4 pity • sól • pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Natkę i kolendrę posiekaj. Ciecierzycę odcedź, opłucz zimną wodą. Cebulę i czosnek posiekaj. Ciecierzycę, cebulę,

czosnek i natkę zmiksuj. Wymieszaj z żółtkiem, bułką tartą i mąką, dopraw 1 łyżeczką soli i szczyptą kminu, schładzaj 30 minut. Z masy uformuj 20 kulek, ułóż je na blasze i piecz ok. 12 minut w 180°C.

**2.** Papryczkę posiekaj. Wymieszaj z kolendrą i jogurtem, dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Pomidory i ogórek pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w krążki. Połącz pomidory, ogórek, cebulę i sałatę. Pitę podpiecz. Ciepłą napelnij przygotowanymi składnikami i sosem (wg uznania).

**CZAS PRZYGOTOWANIA: 35 minut PORCJE: 4**  
**STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni**

### Nie tylko do sałatki

Kukurydza super słodka, Rolnik, doda smaku klasycznej sałatce jarzynowej i wielu innym potrawom.

- Ok. 4,20 zł/340 g



### Modny napój

To wciąż wielki hit. Za matchę EnerBio (Rossmann), która wystarcza na 20 porcji, zapłacisz tyle, ile za napój w kawiarni.

- Ok. 37 zł/30 g



### Dobra rada

Przed nałożeniem farszu zawsze dokładnie go wystudź. Ciepłe nadzienie w surowym mięsie sprawia, że mięso kurczy się nierównomiernie. Zimny farsz zapobiega jego wypychaniu, a pieczeń zachowuje idealny kształt oraz soczystość.



## Pakowanie drobiowe na cukiniowym spaghetti

### SKŁADNIKI:

- 4 pojedyncze filety z kurczaka
- 100 g fety • olej • 2 gałązki rozmarynu • 200 ml bulionu
- 2 czerwone cebule • 2 żółte papryki • 3 cukinie • garść orzeszków piniowych • 3 ząbki czosnku • 40 g masła • miód
- sól • pieprz • 4 łyżeczki koncentratu pomidorowego

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Filety natnij wzdłuż. Oprósź solą i pieprzem. Ser pokrusz, włóż w nacięcia. Obwiąż sznurkiem. Kieszonki obsmaż na oleju. Przełóż do formy. Pod-

lej bulionem i obłóż rozmarynem. Piecz 20 minut w 190°C.

**2.** Orzeszki zrumień na patelni. Papryki potnij w paseczki, a cebule w piórka. Cukinie pokrój w cienkie paseczki. Czosnek posiekaj i z cebulą zeszklij na maśle. Dodaj koncentrat oraz cukinię i paprykę. Duś 5 minut. Przypraw solą, pieprzem i miodem. Podawaj z mięsem. Posyp orzeszkami.

**CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut PORCJE: 4**  
**STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy**

## Sznye z szynką i serem

### SKŁADNIKI:

• 600 g ulubionego makaronu  
Sos: • 2 puszki pomidorów  
• 2 cebule • 100 ml bulionu  
• 2 łyżki octu balsamicznego  
• 1 ząbek czosnku • 1 łyżka koncentratu pomidorowego  
• oliwa • sól • pieprz  
Kieszonki: • 4 kotlety schabowe  
• 4 plastry szynki • 100 g sera kanapkowego ziołowego • 50 g startego parmezanu • 4 gałązki bazylii • 3 łyżki oleju

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Cebule i czosnek na sos. posiekaj, zeszklij na oliwie. Dodaj koncentrat pomidorowy, bulion, pomidory i ocet. Gotuj na małym płomieniu 15 minut. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Z bazylii oderwij listki.

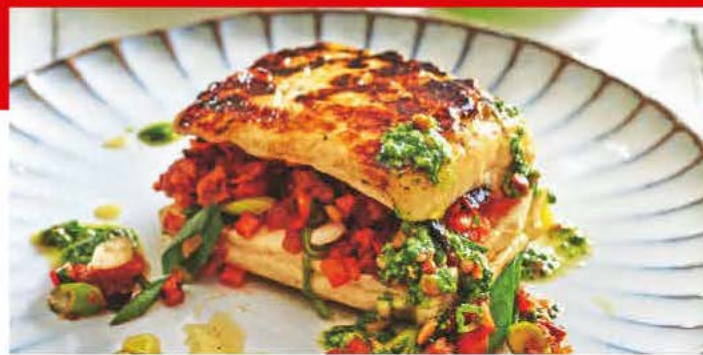
**2.** Kotlety rozbij dość mocno na długi płat. Na połowie każdego połóż szynkę, łyżeczkę sera, 2 listki bazylii i łyżeczkę parmezanu. Złóż na pół i brzegi zepnij wykałaczkami. Kieszonki smaź na oleju 8 minut. Makaron ugotuj wg instrukcji. Podaj z sosem, kotletami. Posyp resztą bazylii.

### CZAS PRZYGOTOWANIA:

**35 minut PORCJE: 4**

### STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

**łatwy**



## Zapiekany ser grillowy z paprykowym nadzieniem

### SKŁADNIKI:

• 75 g suszonych pomidorów w oleju • 1 czerwona papryka  
• 2 dymki • 5 łyżek oliwy  
• sól • pieprz • suszona bazylija  
• 4 op. sera halloumi lub sera typu cypryjskiego grillowego  
• 200 g słoik pesto z bazylii  
• orzeszki piniowe lub słonecznik do dekoracji • olej

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Suszone pomidory osącz z zalewy, pokrój grubo. Paprykę pokrój w kosteczkę. Dymki pokrój w krążki, szczypiar posiekaj. Warzywa wymie-

szaj z 2 łyżkami oliwy. Dopraw solą, pieprzem i bazylią.

**2.** Każdy kawałek sera natnij pośrodku, tworząc kieszonkę. Napelnij masą warzywną i zepnij kieszonkę np. patyczkiem do szaszłyków lub wykałaczkami.

**3.** Kieszonki posmaruj olejem, piecz 15-20 minut w temp. 200°C. Podaj z pesto, orzeszkami i szczypiorem.

### CZAS PRZYGOTOWANIA:

**40 minut PORCJE: 4**

### STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

**łatwy**



## Pieczeń z bakaliami

### SKŁADNIKI:

• 1 i 1/2 kg chudej wieprzowiny na pieczeń ze skórą, najlepiej szynki • 200 g twarogu • 300 g mieszanych suszonych owoców  
• 50 g orzechów włoskich  
• 250 ml bulionu warzywnego  
• 3 łyżki śmietany 30%  
• sól • pieprz • mielona słodka papryka • płynny miód

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Mięso natnij wzdłuż, tworząc dużą kieszeń. Natrzyj je solą i pieprzem z wszystkich stron (również w środku kieszeni). Suszone owoce potnij na kawałki. Orzechy posiekaj. Serrek wymieszaj z rozdrobnionymi

mi bakaliami. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Farsz włóż w nacięcie. Brzeg zepnij wykałaczkami. Całość obwiąż sznureczkiem, formując zgrabną pieczeń.

**2.** Kieszonkę ułóż w naczyniu żaroodpornym, podlej bulionem. Przykryj i piecz 80 minut w 190°C. Śmietanę wymieszaj z łyżeczką miodu i sporą szczyptą słodkiej papryki. Posmaruj wierzch mięsa. Piecz jeszcze 15-20 minut.

### CZAS PRZYGOTOWANIA:

**120 minut PORCJE: 8**

### STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

**łatwy**



# Czego potrzebuje serce w upał?

W czasie gorących dni ciężiej pracuje. Ochronimy je m.in. pijąc większe ilości wody, szukając cienia oraz gimnastykując nogi.

**W**ysoka temperatura to duży stres dla serca. Zmusza je do intensywniej pracy. Podczas utraty wody, pocenia się, musi ono pompować więcej krwi, więc przyspiesza rytm. Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób mających już problemy kardiologiczne. Dlatego podczas gorących dni należy szczególnie zadbać o serce.

## Nawodnienie

Regularne popijanie małymi łykami wody oraz innych płynów przez cały dzień powinno być stałym nawykiem. Trzeba pić, bez czekania, aż pojawi się pragnienie. Gdy organizm jest dobrze nawodniony, utrzymuje właściwą objętość krwi. Nawodnienie zapobiega jej gęstnieniu oraz pomaga ustabilizować ciśnienie tętnicze. To zaś sprawia, że serce nie musi tak intensywnie pracować, mimo upału.

## Elektrolyty

Wraz z potem „uciekają” jony soli potasu, sodu, magnezu, wapnia. Są niezbęd-



Butelka wody i wachlarz przydadzą się podczas upalnego dnia.

ne do prawidłowej regulacji ciśnienia tętniczego oraz pracy serca. Ich niedobór sygnalizuje m.in. osłabienie, arytmia, wzrost ciśnienia krwi, obrzęki nóg. W pewnym stopniu elektrolitów mogą dostarczyć wody wysokozmineralizowane oraz świeże warzywa i owoce, szczególnie te mające sporo wody i potasu, np. pomidory, ogórki, arbuz. W upał możesz samodzielnie przygotować napój elektrolitowy, dodać do wody np.  $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli morskiej, łyżkę miodu, sok z  $\frac{1}{2}$  cytryny.

## Więcej tlenu

Podczas gorących dni serce potrzebuje więcej tlenu. Ruch na powietrzu, np. spacer, dotleni serce. Żeby był jednak bezpieczny, powinien odbywać się we wczesnych godzinach rannych lub wieczornych. Należy unikać zatłoczonych miejsc, bo zwykle nawet na powietrzu jest tam bardziej parno. W nocy i rano trzeba wietrzyć mieszkanie, otwierając okna na przestrzal. Warto mieć też na parapecie w domu rośliny, które nawilżą i odświeżą powietrze, to np. pal-

ma areka, sansewieria, skrzydłokwiat, fikus.

## Gimnastyka nóg

Nawet pozostając w domu, nie należy zaprzestawać drobnych aktywności. Podczas siedzenia można uaktywnić nogi, np. potupać, wspinać się na palce, przestępować z pięt na palce i z palców na pięty, prostować i zginać palce nóg. To usprawni przepływ krwi do serca oraz będzie przeciwdziałać zakrzepom w tętnicach, które sprzyjają zawałom i udarom.

## Leki kardiologiczne kontra upał

● Rozszerzenie naczyń krwionośnych wywołane wysoką temperaturą może nasilać działanie leków na nadciśnienie, prowadząc do nadmiernego spadku ciśnienia skutkującego zawrotami głowy, omdleniem. Nie wolno jednak samodzielnie odstawiać leków, ale pilnie skonsultować się z lekarzem.

● Leki moczopędne też mogą być niebezpieczne podczas upałów – prowadzić do odwodnienia i zaburzeń elektrolitowych. Nie należy jednak rezygnować z ich przyjmowania, zwłaszcza przy niewydolności serca. Lepszym rozwiązaniem będzie zwiększenie ilości przyjmowanych płynów, ale po ustaleniu z lekarzem.



Zmianę dawki leku zawsze konsultuj z lekarzem.

## Uwaga na klimatyzację

Sama w sobie nie szkodzi sercu, ale nagle zmiana temperatury spowodowana jej działaniem już tak. Może np. wywołać niebezpieczną arytmie. Przed wejściem do klimatyzowanego sklepu czy autobusu, schodząc ze upału, najpierw postój kilka minut w cieniu. To pomoże uniknąć szoku termicznego.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Jak oddychać w czasie wysiłku

Niekiedy po cięższej infekcji lub po prostu z wiekiem pojawiają się kłopoty z kondycją. Ale nawet wtedy trzeba się ruszać, np. wejść po schodach. Przede wszystkim nie spiesz się i zachowaj spokój.



A jeśli zażywasz leki wziewne, zrób to tuż przed największym wysiłkiem, który cię tego dnia czeka.

- Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami (oddychanie tylko ustami może jeszcze nasilić duszności).
- Rób wdech zanim podej-

miesz wysiłek (np. wejdiesz na schodek), zaś wchodząc powoli wydychaj powietrze (czyli wtedy, gdy duży wysiłek ma miejsce).

- Staraj się podzielić wykonanie dużego zadania na mniejsze części, etapy.

## LEKARZ ODPOWIADA



**Mam lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Wiem, że mogę go uregulować dietą. Po jakie produkty sięgać?**

**Joanna z Mińska Mazowieckiego**

Ważne są warzywa, najlepiej surowe lub przygotowane al dente (rozgotowane szybciej podnoszą poziom cukru we krwi). Warto sięgać też po świeże owoce o niskim indeksie glikemicznym, jak np. mandarynki, jabłka, pomarańcze, morele, nektarynki, jagody, borówki. Podstawą są również kasze (np. bulgur, gryczana, jęczmienna), brązowy ryż, otręby, płatki owsiane, pieczywo razowe, a także chude gatunki mięs, ryby morskie i niskotłuszczowy nabiał.

## CZY TO PRAWDA?

### O anemii

#### TAK

#### JEJ OBJAWY BYWAJĄ MYŁĄCE

W dojrzałym wieku niedokrwistość potrafi objawiać się bólami głowy, nudnościami, brakiem apetytu. Pojawiają się szумы uszne, zadyszka, kołatanie serca. Wielu lekarzy łączy je jednoznacznie z problemami kardiologicznymi. Efekt? Chory jest leczony np. na nadciśnienie, a w jego organizmie rozwija się anemia. Jeśli czujesz, że twoje objawy mogą świadczyć o niedokrwistości, poproś o skierowanie na badania krwi. Na początek zwykła morfologia wystarczy.

#### NIE

#### DOTYCZY GŁÓWNIIE VEGETARIAN

To mit, że anemia rozwija się tylko u osób szczupłych i tych, które nie jedzą mięsa. Często dotyka osoby w dojrzałym wieku, szczególnie cierpiące na przewlekłe choroby nerek, wątroby i stawów. Do anemii mogą też przyczynić się hemoroidy i różnego rodzaju krwawienia wewnętrzne, np. związane z wrzodami żołądka. Kolejnym czynnikiem jest monotonna dieta. Wiele osób starszych nie dba o jadłospis. Jedzą codziennie to samo, rezygnują z wielu warzyw i owoców, co szybko odbija się na zdrowiu.

## DOMOWA FIZJOTERAPIA

### Ćwiczenia na niskie ciśnienie

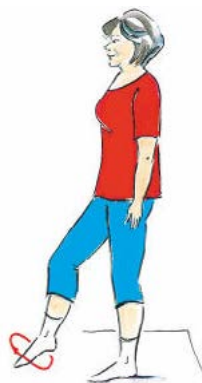
W chwili złego samopoczucia pomogą odzyskać energię. Jeśli czujesz się ospała, zmierz ciśnienie. Nie przekracza 100/70 mmHg? Wypij szklankę wody i... wstań z fotela!

- Zaczynaj energicznie maszerować w miejscu – najpierw przez minutę bez unoszenia rąk, a potem na zmianę unosząc raz prawą rękę i lewe kolano, a raz lewą rękę i prawe



kolano. Maszeruj tak przez minutę i wróć do marszu bez unoszenia rąk. Powtórz 3 razy.

- Oprzyj się o stół lub krzesło. Wsuń prawą nogę i wykonaj krążenia stopą – 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę. Zmień nogę i wykonaj podobne krążenia. Ćwicz 2–3 minuty.



Pięć minut  
w tej pozycji i...  
poczujesz różnicę  
w poziomie energii.



# Proste sposoby, aby pozbyć się zmęczenia

Gdy brakuje sił na kolejne obowiązki, pomogą te proste metody, które mamy zawsze pod ręką. Działają od razu.

**M**ęczą nas nie tylko praca i codzienne obowiązki: zakupy, gotowanie, sprzątanie, wizyty u lekarzy... Zmęczenie po 50. r.ż. to suma wszystkiego, też opieki nad wnukami i starzejącymi się rodzicami, przygotowań do rodzinnych uroczystości. Ciało reaguje napięciem mięśni, głowa odmawia jasnego myślenia. Typowe rady – łykaj witaminy, bierz suplementy – brzmią sensownie, ale rzadko działają natychmiast. A przecież potrzebujemy energii teraz!

**1 Chłód na nadgarstki.** Gdy czujesz, jak opuszcza cię energia, podstaw nadgarstki pod strumień zimnej wody na minutę. Chłód obniża w tym miejscu temperaturę krwi szybciej niż w innych. Organizm odbiera to jako sygnał do mobilizacji – zwiększa się czujność, znika senność. To działa też wszędzie tam, gdzie tętnice przebiegają tuż pod skórą. Latem możesz wkładać nadgarstki do miski z lodem na pół minuty. Efekt? Głowa się rozjaśnia, ciało budzi.

TOP  
4

**2 Miętowy powiew.** Rytmiczny ruch szczęki zwiększa przepływ krwi do mózgu, to efekt naszej fizjologii, potwierdzony w badaniach nad koncentracją. Gdy żujesz, aktywujesz mięśnie twarzy i szczęk, co pobudza krążenie w głowie. Miętowy smak dodatkowo stymuluje receptory, zwiększając czujność. Żuj gumę przez 10–15 minut, gdy czujesz, że dopada cię znużenie.

**3 Do góry nogami.** Połóż się na podłodze, ułóż nogi na krześle lub kanapie tak, by znalazły się wyżej niż serce. Wystarczy 5 minut. Gravitacja pomaga krwi wrócić z kończyn, odciąża serce i ułatwiając cyrkulację. Organizm

interpretuje tę pozycję jako odpoczynek, układ nerwowy zwalnia, oddech się pogłębia. Leż bez ruchu, oddychając spokojnie. Po podniesieniu się poczujesz, jakby ktoś zdjął z ciebie balast.

**4 Cytrusowa energia.** Odwodnienie pogłębia zmęczenie, choć tego nie czujesz od razu. Szklanka zimnej wody z sokiem z połowy cytryny nawadnia i pobudza jednocześnie. Kwaśny smak aktywuje receptory w jamie ustnej, co działa jak sygnał alarmowy dla organizmu. Cytryna dostarcza witaminę C, wspierając pracę nadnerczy, które odpowiadają za energię. Pij powoli, najlepiej na stojąco. Efekt czujesz po kilku minutach – ciało się budzi, myślenie przyspiesza. To nie zastępuje posiłku, ale daje od razu impuls energetyczny.

## CZYTELNICZKI RADZĄ

### Płukanka ziołowa na ból gardła

Łyżkę ziela rzepika zalewam szklanką ciepłej wody i podgrzewam około 10 minut. Odstawiam na 15 minut. Przepędzam. Gardło zawsze płuczę płynem o temperaturze pokojowej. Biorę do ust łyk, chwilę bulgoczę i wypluwam. Robię to 4 razy w czasie jednego płukania. Cały cykl powtarzam 3 razy dziennie. Pomaga na podrażnionem bolesne gardło.

Judyta z Częstochowy

Masz sprawdzony sposób na złagodzenie jakiegś dolegliwości? Podziel się nim z innymi. Przyślij poradę na adres redakcji, z dopiskiem „Czytelniczki radzą” lub e-mailem: [zdrowie@dobrytydzien.com.pl](mailto:zdrowie@dobrytydzien.com.pl)

## BEZ RECEPTY



### Argotiab Pierwsza Pomoc

Hydrożel do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i oparzeń skóry.

• cena: 27 zł

### Bergamil Forte

Suplement diety z kompozycją polifenoli z bergamoty pomoże obniżyć „zły” cholesterol nawet o 40 procent.

• cena: 27 zł



### Cukierki Ałosowe z Trawą Cytrynową

Cukierki firmy Reutter pomogą złagodzić pierwsze objawy przeziębienia. Działają kojąco na błonę śluzową gardła.

• cena: 11 zł

## DLA URODY

### Pielęgnacja skóry biustu

Ona także traci jędrność, bywa przesuszona i podrażniona. W utrzymaniu dobrej kondycji skóry na dekolcie pomogą domowe okłady, np. cytrusowy. Zmiksuj po grubym plastrze grapefruta, pomarańczy, mandarynki i limonki. Dodaj do tego 3-4 krople witaminy E. Papkę wmasuj w dekolt i piersi (zawsze omijaj brodawki), przykryj folią i ręcznikiem. Spłucz wodą po 10 minutach. Na co dzień używaj na dekolt kremu w filtrem.



REKLAMA

## Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

Reutter  
ponad 100 lat  
zaufania!



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

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

## Żeń-szeń i Imbir - szlachetne korzenie!

Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

### Żeń-szeń:

- ✓ Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- ✓ Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- ✓ Dziś w wygodnej formie cukierka.

### Imbir:

- ✓ Rozgrzewający, korzenny smak.
- ✓ Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- ✓ Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.

Reutter



# Jerzy Ofierski

## Najstynniejszy sołtys PRL

Był człowiekiem wielkiej pogody ducha, zawsze uśmiechniętym. Nie atakował władzy wprost, ale pokazywał absurdy PRL-owskiej codzienności.

**K**to tego nie pamięta! – Cie choroba! – tak zaczynał się każdy monolog sołtysa Kierdziołka. W krótkim czasie szef Chłapkowicz stał się najstynniejszym sołtysem w Polsce.

– Poczucie humoru podobno odziedziczył po pradziadku, który pokonywał wszystkie przeciwności losu, najpierw jako chłop pańszczyźniany, a potem uczestnik powstania styczniowego – wspominała Małgorzata Ofierska-Kirilenko, córka artysty. – Był też podobny do dziadka, który wyemigrował do Ameryki, gdzie pracował jako górnik w kopalni w Pensylwanii. Dziadek w 1919 r. wrócił do ojczyzny.

### Scena była mu pisana

Jerzy Ofierski (†81) pochodził z rodziny kupieckiej z Ostrowa Wielkopolskiego. W czasie okupacji poszedł na kurs rolniczy. Nauczył się siać i orać, uzyskał patent rolnika. Potem walczył w partyzantce, a w 1944 r. wstąpił do wojska. Z armii poszedł na studia, ale nie ukończył Akademii Handlowej w Poznaniu. – Tym samym nie mam wyższego wykształcenia – wyjaśniał. – Jestem takim o mało co magistrem...

Jeszcze na studiach zaczął pisać. Był dziennikarzem w „Gło-



W programie „Przedstawiamy” z 1965 r. z Ireną Dziedzic, Kazimierzem Krukowskim i Zenonem Wiktorczykiem.

sie Wielkopolskim”. Najlepiej jednak radził sobie w konkursach krasomówczych. Probował też swych sił w teatrze, debiutując w 1949 r. Potem zaproponowano mu występy w „Podwieczorku przy mikrofonie”. To był początek sołtysa Kierdziołka z Chłapkowicz.

Jako sołtys Kierdziołek przez 55 lat występował na estradzie, w radiu i telewizji, zwykle u bo-

ku najwybitniejszych polskich artystów. Pracował w warszawskich teatrach „Syrena”, „Komedia”, „Buffo”. Prowadził własny kabaret „U Kierdziołka” w hotelu „Dom Chłopa”. – Mój sołtys to nie był głupi chłop. On się śmiał z mieszczuchów, z urzędników, z ustroju. W PRL-u upominałem się o godność chłopów! Szukałem pomysłu na uniknięcie ostrych

**„W tych moich monologach zawarte jest pół wieku Polski Ludowej”**

**Teksty swoich monologów Jerzy Ofierski pisał sam. Dziś są one świadectwem realiów i obyczajów sprzed ponad pół wieku.**

ingerencji cenzury. Wymyśliłem więc chłopów i nieistniejącą miejscowość. Moja satyra nigdy nie sięgała wyżej niż prezes gminnej spółdzielni – wyjaśniał.

### Swojski chłop

Sluchacze jednak doskonale wiedzieli, że sołtys pokazujący absurdalność w gminie, tak naprawdę mówi o tym, co dzieje się w całym kraju. Mówiąc o tym, czego nie może zrozumieć i zaakceptować prosty na pozór człowiek, kpł z oficjalnej propagandy sukcesu.

Osobliwy był język Kierdziołka, stworzony przez samego satyryka. Językoznawcy twierdzili, że w jego gwarze przeważały elementy rodem z okolic między Ostrowem a Sieradzem, wzbogacone wyrażeniami mazowieckimi, lubelskimi, a nawet góralskimi.

Znajomi żartowali, że sołtys Kierdziołek gospodaruje na jedenastym piętrze bloku na Mokotowie. 56 lat przeżył z żoną, z którą ożenił się jeszcze podczas studiów.

Zmarł 24 listopada 2007 r. Na Powązkach żegnały go tłumy wiernych słuchaczy, którzy nie mogli się pogodzić z faktem, że pan Jerzy nie wyjdzie już na estradę i nie powie: Cie choroba!

# RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

|                                                        |                      |                               |                  |                      |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |
|--------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|----------------|---------------------------------|--------------------------|
| dyskusja na tematy naukowe                             | opłata na targowisku |                               | dawniej usypiał  | sześcionogi stawonóg |             | gliniana podłoga w izbie |                          | maż w łóżysku       | prezenter z TV | wycinek negatywu                | <b>TRUDNOŚĆ</b><br>★★★★☆ |
|                                                        |                      |                               | zwiewny szal     | wzór, ideał          |             | miednica                 |                          |                     |                |                                 | popis diwy               |
|                                                        |                      |                               | przywara         |                      |             | przed-morze              |                          |                     |                |                                 | dawny zeszyt             |
| uczy się zawodu                                        | duży sztylet         | 2                             |                  | okres dziejów        |             |                          |                          | duży ogród          |                |                                 |                          |
| komedie z Audrey Hepburn                               |                      |                               |                  | cecha intryganta     |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        | obfity podczas słoty |                               | z redą i dokami  | majak                |             |                          | kolor munduru            | ma swoje granice    |                |                                 |                          |
| domena jurysty                                         | np. satyna           |                               |                  | folwark              |             |                          |                          |                     |                | hasło reklamowe                 |                          |
|                                                        |                      |                               |                  | rodzaj sieci         |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      |                               |                  | pochodna etanu       |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      |                               | 100 lat          |                      |             | na czele szajki          |                          |                     |                |                                 |                          |
| rudel łodzi                                            |                      |                               | pracuje w sądzie | rzymska szata        |             |                          |                          | dziecko przy piersi |                | po włóczni w boku Chrystusa     | zobojętnienie na bodźce  |
| zbrojne lądowanie oddziałów wojska na terytorium wroga |                      | rozdrabnia warzywa            |                  |                      |             | spizarnia w chacie       |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      |                               |                  | zapał, werwa         |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      | rodzaj zagadki                |                  | grozi lawiną         |             |                          |                          | bierny widz         |                |                                 |                          |
|                                                        |                      |                               |                  | burszty-nowy ...     | pokaz filmu |                          |                          | 5                   | pediatra       |                                 |                          |
| gatunek liryczny                                       |                      |                               | 4                |                      |             | znak, wróżba             | na garniturze            |                     |                |                                 |                          |
| kawa w małej filiżance                                 |                      | jednostka przewozowa w wojsku |                  |                      |             |                          | obok sejmiku             |                     |                |                                 | 1                        |
|                                                        |                      |                               |                  |                      |             |                          | początek dnia            |                     |                |                                 |                          |
| 6                                                      |                      |                               |                  | jeden z ewangelistów |             |                          |                          |                     |                | młodszy wiekiem członek rodziny |                          |
| krzywa stożkowa                                        | znak głoski          | paliwo jądrowe                |                  |                      |             | robinia biała            |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      |                               |                  |                      |             | szata księdza            |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      |                               | helowiec do lamp |                      |             |                          |                          | lata bez pilota     |                | rybie jaja                      | osiadła na Araracie      |
| zbiór map                                              |                      | grubasek w chlewie            |                  |                      |             | małżonkowie i ich dzieci |                          |                     |                |                                 |                          |
| pora żniw                                              | zna Koran            |                               |                  |                      |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      |                               |                  |                      |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |
| wyga                                                   |                      |                               |                  |                      |             |                          |                          |                     | żałobny strój  |                                 |                          |
| zjawia                                                 |                      |                               |                  |                      |             | najprostszy alken        | pokarm treściwy dla koni |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      |                               |                  |                      |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |
|                                                        |                      | 3                             |                  |                      |             |                          |                          |                     | duża papuga    |                                 |                          |
| niższy od tenoru                                       |                      |                               |                  |                      |             |                          |                          |                     |                |                                 |                          |

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



**Rozwiązanie**

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

# 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.

|   |   |  |  |  |   |   |   |  |   |   |                   |
|---|---|--|--|--|---|---|---|--|---|---|-------------------|
| 2 | O |  |  |  |   |   | O |  | O |   | TRUDNOŚĆ<br>★★★★★ |
|   |   |  |  |  | 5 |   |   |  |   | O |                   |
|   | O |  |  |  |   | O | 4 |  |   |   |                   |
|   |   |  |  |  |   |   |   |  | 1 |   |                   |
|   | O |  |  |  |   |   |   |  |   |   |                   |

Rozwiązanie

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

- ze stopą (4)
- stado koni (5)
- typ muzyki (4)
- kuzyn żyrafy (5)
- splot prętów (5)
- zakład górniczy (8)
- znawca religii (6)
- słodkie ciastko (4)
- wariant, alternatywa (5)
- tenisowa arena (4)
- np. szkudły (4)
- silny w dobrym piecu (3)
- plac miejski (5)
- ojciec męża (4)
- smakosz żab (6)
- skrzynka wyborcza (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 Chelchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak  
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, Marta Drobniak, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Mołęda

**Hub Poradniki**  
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

**Hub Reportaż i Story**  
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

Prezes Zarządu: Tomasz Namysł  
Członkowie zarządu: Andrzej Chojnowski, Marek Lasota

Dyrektor Pionu Wydawniczego: Marek Lasota  
Publisher/Wydawca: Anna Marak  
Dyrektor ds. produkcji: Piotr Oreko  
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

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

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

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców

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

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

## WYKREŚLANKA

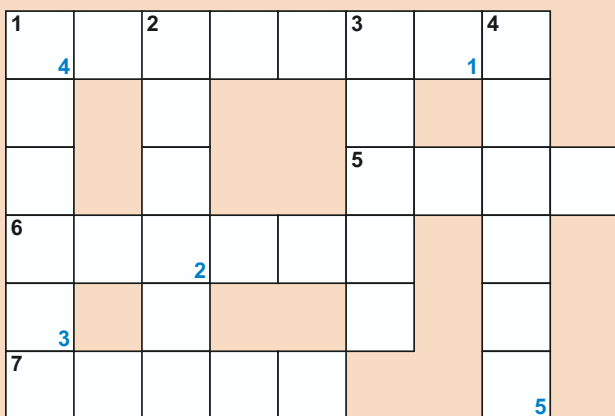
Podane słowa wykreśl z diagramu (poziomo, pionowo albo na ukos – wprost lub wspak). Nieskreślone litery czytane rządami utworzą rozwiązanie.

- ANTYK
- APLAUZ
- ATENEUM
- BATON
- DONOS
- FILUT
- HUFIEC
- KWORUM
- ŁOWCA
- NAKAZ
- NAWYK
- NOSZE
- SYNTeza
- WOMBAT

|   |   |   |   |   |                   |   |
|---|---|---|---|---|-------------------|---|
| A | M | M | D | O | TRUDNOŚĆ<br>★★★★★ |   |
| Ż | Z | U | A | L | P                 | A |
| Y | C | E | R | D | N                 | N |
| N | E | N | T | O | A                 | T |
| Ł | I | E | K | N | W                 | Y |
| O | F | T | Z | O | Y                 | K |
| W | U | A | M | S | K                 | S |
| C | H | B | A | T | O                 | N |
| A | A | Z | A | K | A                 | N |
| T | T | U | L | I | F                 | I |

Rozwiązanie

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



# NA MINUTKĘ

**TRUDNOŚĆ**  
★★★★★

Odgadnij słowa na podstawie definicji.

Rozwiązanie utworzą litery z dodatkowo ponumerowanych pól.

## POZIOMO:

1. naszywka, aplikacja
5. na końcu kabla
6. uszczerbek
7. waga towaru

## PIONOWO:

1. chwyt zapaśnika
2. miarowy dźwięk
3. zuch, śmiałek
4. wydanie książki



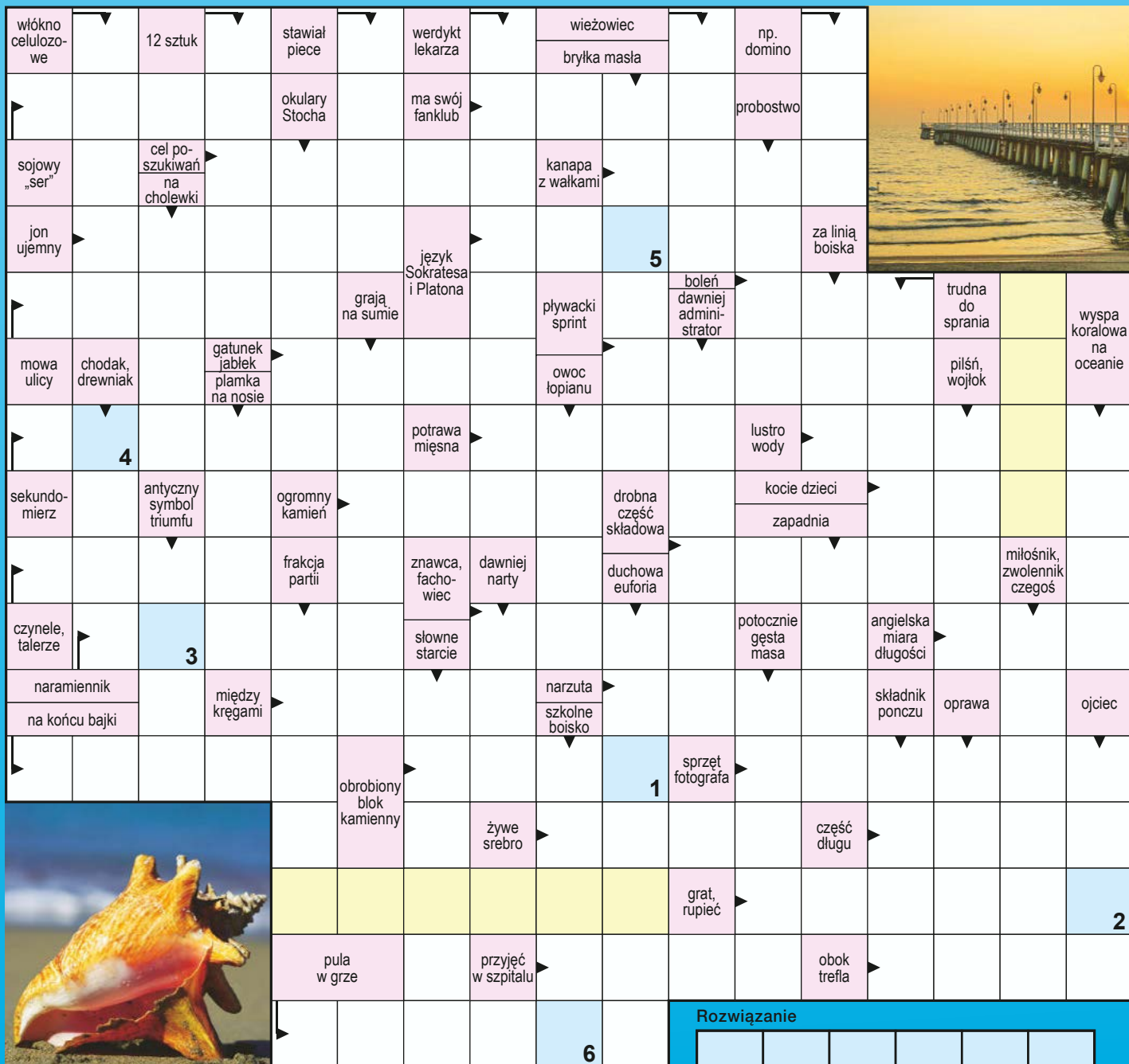
Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki?  
**Zeskanuj kod QR.**



# PANORAMKA Z OBRAZKAMI

**TRUDNOŚĆ**  
★★★★★

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



Rozwiązanie



# 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.**

|                                          |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
|------------------------------------------|--|-----------------------|------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|--|------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------------------|
| strój gejszy                             |  | gra na koniach        |            | kuzyn sosny                     |                        | japońskie auto        |                   | pękate naczynie |  | spoiwo do zapraw budowlanych |              | składał hold<br>możnemu<br>feudalowi | <b>TRUDNOŚĆ</b><br>★★★★★ |
| kartka z pocztu                          |  |                       |            | szata liturgiczna               |                        | proklamacja, manifest |                   |                 |  |                              |              | obok trefla                          |                          |
|                                          |  | 6                     |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
| odłam wyznaniowy w obrębie danej religii |  | świeckość             |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  | wykaz, lista                 |              |                                      |                          |
|                                          |  | ser klagany           |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  | kulka lodów                  |              |                                      |                          |
| cenne futro                              |  |                       |            |                                 |                        | 2                     | potwarz, zniewaga |                 |  |                              |              | gatunek sera                         | ognisty baran            |
|                                          |  |                       |            | pies obrończy                   |                        |                       |                   |                 |  | alarm w ZHP                  |              |                                      |                          |
| karta dań                                |  |                       |            |                                 |                        | ćwierć-beczka         |                   |                 |  |                              | ekstra-klasa | siatkarski as                        |                          |
| rodzaj brandy                            |  | tlenek węgla          |            | sypane na procesji w Boże Ciało |                        |                       |                   |                 |  | gra dziecięca                |              | 4                                    |                          |
|                                          |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
| rodzaj uchwytu                           |  |                       |            | roślinna tkanka przewodząca     |                        |                       |                   |                 |  | ... dzierzawczy              |              | głos Carrerasa                       | dowód jakości            |
| handicap                                 |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
| wygięcie warstw skalnych                 |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
|                                          |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
| rocznica ślubu                           |  | antonim zmiennej      |            | dostaje czerwoną kartkę         |                        | frezer, tokarz        |                   | blazen cyrkowy  |  | kocha idola                  |              |                                      | placi czynsz             |
|                                          |  |                       |            |                                 |                        | fundator nagród       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
|                                          |  | 1                     |            |                                 |                        |                       | klujący ból       |                 |  |                              |              | typ lasu                             |                          |
|                                          |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              | kółka na nogach                      |                          |
| opisanie wyglądu osoby                   |  |                       | bok statku |                                 | wśród warzyw           |                       |                   | apopleksja      |  | nagły skręt antonim zła      |              |                                      |                          |
| owoc jabłoni                             |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
|                                          |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
| z cięciwą                                |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
| auto z Korei                             |  |                       |            |                                 | pozycja „po turecku”   |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
| za grzechy                               |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
|                                          |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
| bywa łamany                              |  | zespół trzech muzyków |            |                                 |                        |                       | libańska sosna    |                 |  |                              |              | kloda, pień                          |                          |
|                                          |  |                       |            |                                 |                        |                       |                   |                 |  |                              |              |                                      |                          |
|                                          |  |                       |            |                                 | metalowa ochrona ikony |                       |                   |                 |  | datek na tacę                |              | 5                                    |                          |

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



Rozwiązanie  
krzyżówki

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Sprawdź  
swoją wiedzę,  
ćwicz umysł!

# KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

|                               |                     |                   |                                      |                |                            |                                |                        |                          |                                      |                       |                              |                                           |  |                  |                               |
|-------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------------------|--|------------------|-------------------------------|
|                               |                     |                   | waluta<br>Kuby<br>„g” plus<br>połton |                | karłowate<br>drzewko       |                                | uchylenie<br>przepisów | samosąd<br>farma         |                                      | ogórkowa<br>pora      |                              | zajęcie lotnika                           |  | szara<br>papuga  | <b>TRUDNOŚĆ</b><br>★★★★★      |
| kij do<br>młocki              | jażń                |                   |                                      |                | model<br>Toyoty            |                                |                        |                          |                                      |                       |                              | kobieta<br>mająca<br>władzę,<br>władczyni |  |                  | imadło                        |
| ten, kto wyklada,<br>tłumaczy |                     |                   |                                      |                |                            |                                | z bładą<br>cerą        |                          |                                      | 4                     |                              |                                           |  | pięte<br>u wozu  | zimny<br>deser                |
| odwrot-<br>ność<br>sinusa     |                     |                   |                                      |                | gorący<br>napój<br>z araku |                                |                        |                          |                                      |                       | np.<br>wyborczy              | 6                                         |  |                  |                               |
| szeł<br>Anglika               |                     | frykas, smakołyk  |                                      |                |                            | pod<br>grzywką                 |                        |                          |                                      |                       |                              | z tęczę-<br>wą                            |  |                  | 5                             |
|                               | 1                   |                   |                                      |                |                            | oliwa lub<br>smalec            |                        | galowy<br>strój<br>męski |                                      | stary<br>rower        |                              | lekkie<br>klapki                          |  | ukrop            |                               |
| chińska<br>latarnia           |                     | entu-<br>zjazm    |                                      | sterta         | ozdabia wejście            |                                |                        |                          | piłnuje<br>lasu<br>defekt<br>maszyny |                       |                              |                                           |  |                  |                               |
|                               |                     |                   |                                      |                |                            | zysk<br>kupca                  |                        |                          |                                      |                       |                              |                                           |  | jakość<br>towaru | między<br>wałetem<br>a królem |
|                               |                     |                   |                                      | model<br>Fiata | np.<br>kontrakt            | 2                              |                        |                          |                                      |                       | wydanie<br>opinii<br>o czymś |                                           |  |                  |                               |
| ukochany,<br>luby             |                     | nerwy<br>petenta  |                                      |                |                            | egzekutor                      |                        |                          |                                      |                       |                              |                                           |  |                  |                               |
|                               |                     | bajka,<br>legenda |                                      |                |                            | typ spod<br>ciemnej<br>gwiazdy |                        |                          |                                      | 3                     | zaleta<br>moralna            |                                           |  |                  |                               |
|                               |                     |                   |                                      |                |                            | używana<br>do szycia           |                        |                          |                                      |                       |                              | gęsta<br>zupa                             |  |                  |                               |
| „Nasza ...”,<br>nowela        | koszulka<br>z drutu |                   |                                      |                |                            |                                |                        |                          |                                      | nawleczona<br>na igłę |                              |                                           |  |                  | 7                             |

Rozwiązanie  
krzyżówki:

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|



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

## 24 VIII PONIEDZIAŁEK

**„Pan jest blisko wszystkich, którzy Go wzywają, wszystkich wzywających Go szczerze” Ps 145, 18**

W świecie pełnym filtrów, kreowanych wizerunków i powierzchownych relacji łatwo przywyknąć do powierzchownej modlitwy. A jedno krótkie, prawdziwe wołanie: „Panie, potrzebuję Cię”, może mieć większą wartość niż wiele pięknych, lecz wypowiedzianych bez zaangażowania słów.



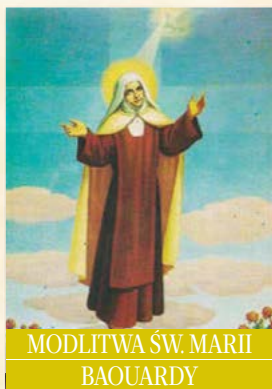
**Patron dnia: święty Bartłomiej, Apostoł.** Niektórzy utożsamiają go z Natanaelem i sądzą, że to na jego weselu Jezus zamienił wodę w wino. Zginął za wiarę.

## 25 VIII WTOREK

**„(...) dbacie o czystość zewnętrznej strony kubka i misy, a wewnątrz pełne są zdzierstwa (...)” Mt 23, 24-25**

Chrześcijaństwo nie zaczyna się od wypolerowanego „kubka”, lecz od przemienionego wnętrza. To serce jest źródłem słów, decyzji i czynów. Gdy ono staje się czyste, zewnętrzne życie też nabiera autentyczności. Bez wewnętrznej przemiany religia łatwo zamienia się w teatr, w którym bardziej troszczymy się o opinię ludzi niż o Boga.

**Patronka dnia: święta Maria (Baouardy) od Jezusa Ukrzyżowanego.** On wskazał jej miejsce, gdzie odpoczywała Maryja, nim wydała na świat Syna Bożego. Tam powstał klasztor.



MODLITWA ŚW. MARII  
BAOUARDY

**Duchu Św., natchnij mnie. Miłości Boga, pochłoń mnie. Po prawdziwej drodze prowadź mnie. Maryjo, moja Matko, spójrz na mnie, z Jezusem błogosław mnie. Od wszelkiego zła, od wszelkiej iluzji, od wszelkiego niebezpieczeństwa zachowaj mnie. Amen.**

## 26 VIII ŚRODA

**„(...) A zatem nie jesteś już niewolnikiem, lecz synem (...)” Ga 4, 6-7**

Największą zmianą, jaką przynosi Ewangelia, nie jest nowe prawo, ale nowa tożsamość. Św. Paweł nie mówi: „stać się zasłużyć na Bożą miłość”, lecz: „nie jesteś już niewolnikiem, lecz synem”. Chrześcijaнин nie żyje w lęku przed karą, ale w pewności, że jest kochanym dzieckiem Boga. Czy żyję jak umiłowany syn Ojca, czy jak niewolnik, który chce zasłużyć na Jego miłość?

**Uroczystość NMP Częstochowskiej.** Cudowną ikonę, którą miał namalować św. Łukasz, do Polski sprowadził w XIV w. książę Władysław Opolczyk.



## 27 VIII CZWARTEK

**„(...) bądźcie gotowi, bo o godzinie, której się nie domyślacie, Syn Człowieczy przyjdzie” Mt 24, 44**

Gotowość chrześcijanina nie polega na wypatrywaniu znaków, lecz na wiernym przeżywaniu zwyczajnego dnia. Czuwanie to postawa serca. Życie tak, by każda rozmowa mogła być ostatnią okazją do przebaczenia i szansą na okazanie miłości...

**Patronka dnia: święta Monika.** Przez wiele lat modliła o nawrócenie swojego syna Augustyna, który został świętym.



## Ocaliła go Jasnogórska Pani

W 1991 roku Krzysztof chorował na nowotwór w mózgu na układzie nerwowym – mówi mama chłopca. Lekarz powiedział rodzicom, że nie wie, czy chłopiec dożyje nadchodzących świąt. Rodzice udali się ze starszym synem na Jasną Górę, by błagać Matkę Bożą o ratunek dla swego 3-letniego dziecka. Nie ustawali w modlitwie także w dniu operacji chłopca. Co było dalej? W wyszukiwarce serwisu YouTube wpisz: „Jasnogórskie Cuda i Łaski”.





### 28 VIII PIĄTEK

**„Podobne będzie królestwo niebieskie do dziesięciu panien, które wzięły swoje lampy i wyszły na spotkanie pana młodego (...)” Mt 25, 2-3**

W przypowieści Jezusa wszystkie panny miały lampy, wszystkie czekały na oblubieńca i wszystkie zasnęły. Ale jedno miało zapas oliwy, drugie nie. Ten szczegół decyduje o wszystkim. Oliwy nie da się pożyczyć w ostatniej chwili – to symbol osobistej wiary, wytrwałości i relacji z Bogiem.



Chrześcijaństwo nie polega na jednorazowym entuzjazmie, lecz na cierpliwym podtrzymywaniu płomienia. Modlitwa, sakramenty, przebaczenie i małe akty miłości są jak krople oliwy dolewane co dnia.

**Patron dnia: święty Augustyn.** Wiódł rozwiązłe życie z dala od Boga. Ale kiedy się nawrócił, całkowicie oddał się Bogu i został biskupem Hippony. Doktor Kościoła.

### 29 VIII SOBOTA

**„(...) Przepasz biodra, wstań i mów wszystko, co ci rozkażę. Nie lękaj się ich, bym cię czasem nie napełnił lękiem przed nimi” Jr 1, 17**

Bóg nie obiecuje Jeremiaszowi łatwego życia. Przygotowuje go na opór, niezrozumienie i odrzucenie. Najpierw mówi: „Przepasz biodra” – oznacza gotowość do działania. Nie można wiernie wypełnić powołania, czekając, aż znikną trudności. Strach potrafi odebrać głos, skłonić do przemilczenia prawdy i zamienić odwagę w wygodne milczenie. Czy bardziej zależy mi na wierności Bogu i sumieniu, czy na tym, aby nie narazić się ludziom?

**Męczeństwo Jana Chrzciciela.** Zginął na rozkaz króla, którego krytykował za rozwiązłe życie. Monarcha obiecał Salome, że gdy dla niego zatańczy, da jej wszystko, co zechce. Zażądała głowy więzionego proroka.



**„Jeśli ktoś chce pójść za Mną, (...) niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje”**

### 30 VIII NIEDZIELA

**Izabela Waszkiewicz: Kilka chwil wcześniej Piotr wyznaje: „Ty jesteś Mesjasz”, a zaraz potem Jezus mówi do niego: „Zejdź Mi z oczu, szatanie!”**

**Ks. Przemysław Kawecki:** Piotr nie przestał kochać Jezusa. Kierowała nim miłość. Nie mógł pogodzić się z myślą, że jego Mistrz będzie cierpiał i umrze. Rzecz w tym, że próbował odwieść Jezusa od drogi wyznaczonej przez Ojca. A to istota pokusy. Szatan w Biblii rzadko proponuje człowiekowi coś złego, częściej podpowiada rozwiązania pozornie dobre, które odciągają od woli Boga. Jezus poznaje w słowach Piotra echo tej samej pokusy, którą usłyszał na pustyni: „Nie wybieraj drogi krzyża”.

**Można kochać Boga, a jednocześnie przeszkadzać Mu działać?** Można mieć dobre intencje, ale patrzeć po ludzku. Piotr chciał ocalić Jezusa przed cierpieniem. A Pan wiedział, że to przez krzyż dokona się zbawienie. Czasami modlimy się: „Panie, zabierz ten krzyż”, a Bóg chce przez niego nas czegoś nauczyć albo kogoś ocalić. Wiara nie polega na przekonywaniu Boga do naszych planów, ale na odkrywaniu Jego planu dla naszego życia.

**„Jezus zaczął wskazywać swoim uczniom (...), że będzie zabity i trzeciego dnia zmartwychwstanie. A Piotr wziął Go na bok (...): «Panie, niech Cię Bóg broni! Nie przyjdzie to nigdy na Ciebie». Lecz On odwrócił się i rzekł do Piotra: «Zejdź Mi z oczu, szatanie! Jesteś Mi zawadą, bo nie myślisz po Bożemu, lecz po ludzku». Wtedy Jezus rzekł do swoich uczniów: «Jeśli ktoś chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje (...)»**

**Mt 16, 21-27**

**Dziś wielu ludzi uważa, że chrześcijaństwo ma być wygodne.** Jezus nie obiecał uczniom życia bez problemów. Obiecał, że cierpienie przeżywane z Nim nie będzie pozbawione sensu. On nie przyszedł po to, by poprawić nam samopoczucie, ale by przemienić nasze życie. Czasem największym aktem miłości Boga jest nie usunięcie krzyża, lecz danie człowiekowi siły, by przeszedł przez niego razem z Nim.

Artur Gadowski śpiewał  
piosenkę w latach 90.



Marek Kościkiewicz i Arek  
Braxton już koncertują  
z nową wersją hitu.

*Zdobyć świata szczyt,  
albo przeżyć jeden dzień.  
Zapamiętać sny  
i zrozumieć jeden z nich  
– ten jeden najważniejszy  
wielki sen,  
ten jeden opowiedzieć im.  
Słuchając opowieści,  
których finał znasz,  
to jaką szansę  
miłość ma?  
Utrzymaj jednak wiarę  
i zachowaj twarz.  
Tyle mamy w sobie zła,  
ile widzą inni.*



# Wyśnzione marzenie

„Zdobyć świata szczyt” z panoramą Manhattanu w tle od pierwszych nut brzmiał wyjątkowo monumentalnie.

**S**ą utwory, które zostają przebojami jednego sezonu inne żyją w coraz to nowych odsłonach. Do tej grupy należy „Zdobyć świata szczyt”. Piosenka, napisana przez Marka Kościkiewicza do filmu „Szczęśliwego Nowego Jorku”, po niemal trzech dekadach istnienia, doczekała się właśnie nowej odsłony w wykonaniu Arka Braxtona.

## Narodziny hitu

– Zaproponowano mi przygotowanie piosenki, która będzie otwierała film o amerykańskich marzeniach Polaków. Gdy dowiedziałem się, że pierwszą sceną będzie panorama Manhattanu, od razu pomyślałem, że utwór powinien mieć monumentalny charakter – wspomina Marek Kościkiewicz w rozmowie z nami. Autor niewątpliwie czuł klimat Nowego Jorku. Bywał tam wcześniej zarówno z Gawędą, jak i z zespołem De Mono. Znał

rytm miasta i jego energię. – W oparciu o moje wspomnienia stworzyłem tekst o zdobywaniu szczytów świata i o tym, że jedni swoje marzenia spełniają, a inni przegrywają. Wszystko zależy od szczęścia, pracy i wielu okoliczności – zdradza kompozytor.

Co ciekawe Marek Kościkiewicz od początku wiedział też, kto powinien zaśpiewać piosenkę. Jego wybór padł na Artura Gadowskiego, będącego u szczytu popularności. Mocny, rockowy głos idealnie pasował do podniosłego charakteru kompozycji.

Świadkiem narodzin tego przeboju był też... Arek Braxton, który w tym samym czasie nagrywał swoją płytę. – Nasze sesje odbywały się w tym samym studiu. Pamiętam rozmowy Marka z producentem, kolejne etapy pracy i to, jak wszyscy słuchaliśmy tego utworu. Od razu było wiadomo, że to będzie hit –

wspomina muzyk w wywiadzie dla „Dobrego Tygodnia”.

Niedawno los ponownie połączył obu muzyków i powstał cover „Ona jest ze snu”. Wyszło doskonale, więc naturalnym krokiem stało się sięgnięcie po kolejny klasyk. – Piosenka musi żyć. Każda nowa interpretacja daje jej dodatkową energię i pozwala dotrzeć do młodszej publiczności. Jeżeli utwór jest wykonywany w różnych wersjach, to znaczy, że przeszedł próbę czasu. Dla autora to największa satysfakcja – cieszy się pan Marek. Za nowe brzmienie jego utworu odpowiada Łukasz Sienicki, który przygotował aranżację, dopisał nową zwrotkę do kompozycji i zaśpiewał ją.

Warto zaznaczyć, że dla Arka Braxtona współpraca z Markiem Kościkiewiczem ma wymiar osobisty. – Zawsze był dla mnie wzorem. Podglądałem jego pracę, uczyłem się

od niego tego, jak funkcjonuje rynek muzyczny i jak tworzy się piosenki, które mają emocje. To dla mnie spełnienie marzeń, że dziś możemy razem stać na jednej scenie – przyznaje artysta.

## Czas marzeń

A co dziś dla obu gwiazdów oznacza tytułowe zdobywanie szczytów świata? – Dla mnie najcenniejsze jest obecnie realizowanie kolejnych marzeń – mówi pan Marek. – Tymi najważniejszymi żywotnymi punktami są dla mnie rodzina i zdrowie. A zawodowo? Wykonanie piosenki, którą publiczność zaśpiewa od pierwszych dźwięków. I teraz właśnie to mam – dodaje młodszy kolega.

I właśnie to dzieje się dziś podczas koncertów. Niezależnie od tego, czy wybrzmiewa oryginalna wersja sprzed lat, czy jej współczesna odsłona, publiczność szaleje i to się nie zmienia.



Prof. Anna Barańska Leon XIV powołał do Papieskiego Komitetu Nauk Historycznych.



Ojciec Święty ceni kobiety i chce, by odgrywały ważną rolę w życiu społecznym i w Kościele.

## Papież ceni geniusz kobiet

Ważne funkcje w Kościele Ojciec Święty bardzo chętnie powierza przedstawicielkom płci pięknej. Ostatnio takie zaszczytne wyróżnienie spotkało również naszą rodaczkę.

**Z**askoczenie było zupełne – tak prof. Anna Barańska skomentowała decyzję Leona XIV, który powołał ją do Papieskiego Komitetu Nauk Historycznych. O tym, że Ojciec Święty chce włączyć Polkę do tego zacnego gremium, wykładowczyni Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego dowiedziała się poufnie 11 sierpnia, dwa dni przed ogłoszeniem decyzji Ojca Świętego.

– Jako historyk z Polski mam wniesć do prac Komitetu wiedzę o dziejach politycznych i religijnych naszej ojczyzny, a także innych krajów Europy Środkowo-Wschodniej – mówi prof. Barańska. Podkreśla, że udział w watykańskiej instytucji o charakterze międzynarodowym to zaszczyt i du-

ża odpowiedzialność. – Sama nominacja nie może być traktowana jedynie jako kolejny punkt w życiorysie. Nie chodzi o wpisanie nowej funkcji do CV, a potem do nekrologu, tylko o to, żeby moja obecność była dla Komitetu użyteczna – mówi.

Leon XIV, podobnie jak jego poprzednik, papież Franciszek, ceni kobiety i chętnie powierza im ważne funkcje. Obecny papież kontynuuje reformę i odnowę Kurii Rzymskiej zapoczątkowaną przez papieża z Argentyny, który powierzał świeckim wierzniom odpowiedzialne funkcje, wcześniej zarezerwowane dla

kardynałów albo biskupów. To właśnie dzięki decyzji Jorge Bergoglio na czele Państwa Watykańskiego od 1 marca 2025 roku stoi zakonnica Raffaella Petrini – jest przewodniczącą Gubernatoratu Państwa Watykańskiego.

Obecny papież z zapalem kontynuuje dzieło poprzednika. W czerwcu br. mianował Marię Montserrat Alvarado prefektem watykańskiej Dykasterii do spraw Komunikacji. To przełomowa nominacja – Maria Montserrat Alvarado będzie pierwszą w historii kobietą świecką na tym stanowisku, które można porównać do funkcji ministra.

Alvarado przyszła na świat w Meksyku, dorastała i zdobywała wykształcenie w USA. Od wielu lat angażuje się w inicjatywy na rzecz obrony wolności religijnej i godności ludzkiej. Od 2023 roku jest prezesem i dyrektorem operacyjnym globalnej telewizji katolickiej EWTN News. Ważną funkcję, którą powierzył jej Leon XIV, obejmie w listopadzie. Zastąpi na tym stanowisku także osobę świecką – Paolo Ruffiniego, który skończy wtedy 70 lat. Te-

**„W świecie często zdominowanym przez przemocowe myślenie należałoby jeszcze bardziej wspierać geniusz kobiety”**

### SŁOWO DO WIERNYCH

**„Kobiety są znakiem sprzeciwu w tym zagubionym, niepewnym i brutalnym społeczeństwie, wskazują nam wartości wiary, wolności, równości, płodności, nadziei, solidarności i sprawiedliwości”**

go dziennikarza papież Franciszek kilka lat temu uczynił pierwszym niekonsekwentnym prefektem dykasterii Kurii Rzymskiej. Wkrótce jego miejsce zajmie kobieta. Maria Montserrat Alvarado, tak jak Polka, była zaskoczona propozycją, którą złożył jej papież.

Leon XIV wiele razy dawał wyraz temu, że bardzo ceni kobiety i widzi dla nich ważną rolę w Kościele i społeczeństwie, wykraczającą poza bycie żoną i mamą. – W świecie często zdominowanym przez przemocowe myślenie należałoby jeszcze bardziej wspierać geniusz kobiety – stwierdził Leon XIV, przywołując słowa św. Jana Pawła II o tym, że „geniusz kobiet, protagonistek i twórczyń kultury troski i braterstwa, jest niezbędny, aby zapewnić przyszłość i godność całej ludzkości”.



Z Marią Montserrat Alvarado, która w listopadzie stanie na czele Dykasterii do spraw Komunikacji.

# TURBOJET CLEANER

**TURBOJET  
CLEANER**
**NOWOŚĆ!  
ZAMÓW ZA  
199 ZŁ!**

**Działa  
z węzłem,  
kranem lub  
wiadrem!**
**Idealna do samodzielnego czyszczenia okien, tarasów,  
ścieżek, samochodów, rowerów, rynien, narzędzi  
ogrodowych, ogrodzeń i wielu, wielu innych...**

TurboJet Cleaner to znacznie więcej niż tradycyjna myjka – sprawdzi się nie tylko przy codziennych porządkach, ale także jako wszechstronne narzędzie do konserwacji i utrzymania czystości w domu, garażu, aucie, ogrodzie czy na działce. W sekundę radzi sobie nawet z najbardziej uporczywym brudem – **bez wysiłku, bez kabli, bez ujęcia wody**. Wystarczy kliknięcie! Lekka, bezprzewodowa konstrukcja i wytrzymały akumulator pozwalają czyścić każdą powierzchnię i zakamarki bez ograniczeń. Dzięki regulowanym dyszom ciśnieniowym, wielu trybom rozpylania i systemowi oszczędzania wody, uzyskasz świetne efekty.

Nie potrzebujesz dostępu do prądu ani stałego źródła wody! Możesz podłączyć myjkę do węża ogrodowego i kranu, a nawet do zwykłego wiadra z wodą, co zapewnia **mobilność i swobodę pracy**. Potężny strumień wody w mig usunie kurz, błoto, ziemię, osady, pajęczyny i zaschnięte zabrudzenia. To idealny sprzęt dla osób, które chcą samodzielnie zadbać o czystość w domu, odświeżyć ogród czy przywrócić samochodowi fabryczny blask.

## PRECYZYJNE DYSZE

- Strumień bezpośredni
- Myjka wachlarzowa
- Myjka pianowa



## DZIAŁA Z WIADREM!

Podłącz swój **TurboJet Cleaner** do kranu lub włóż wąż do zwykłego wiadra z wodą – **czyszcz bez kabli i ograniczeń!**


**ZASIĘG DO 10 METRÓW!**

**WYDAJNA  
POMPA 150W**

**WYSOKIE  
CIŚNIENIE**

**AKUMULATOR  
LITOWO-JONOWY  
21V**

**BEZPRZEWODOWA**

**IDEALNA  
DO OKIEN...**

**SAMOCHOÓW  
I ROWERÓW...**

**TARASÓW  
I NIE TYLKO...**

## W ZESTAWIE OTRZYMASZ:

- 1x Myjka TurboJet Cleaner
- 1x Lanca przedłużająca
- 1x Wąż wodny 5 metrów
- 1x Filtr
- 1x Pojemnik na pianę
- 1x Dysza 0°
- 1x Dysza 40°
- 1x Złącze do butelki
- 1x Ładowarka do akumulatora
- 1x Akumulator litowo-jonowy 21V



## NOWOŚĆ!

**ZADZWOŃ  
I ZŁÓŻ  
ZAMÓWIENIE!**

Masz szansę otrzymać  
oryginalną myjkę  
TurboJet Cleaner

**w cenie 199 ZŁ!**

Oferta obowiązuje do  
wyczerpania zapasów

**Zadzwoń teraz:**
**61 300 32 75**

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