

GRAŻYNA BARSZCZEWSKA

Kochać to przede wszystkim
znaczy pomagać...

JAN PAWEŁ II

Najważniejsze zadanie
od Opatrzności

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ♦ LUDZIE ♦ TRADYCJA

Nr 34

Cena 3,99 zł

17 sierpnia 2026 r.

(w tym 8% VAT)

**CZEGO
TERAZ
PRAGNĄ
NAJBARDZIEJ?**

Rafał i Magdalena
Mroczkowie

ELENI

Bez tej miłości
by nie przetrwała

Kto nauczył ją
wiary w to,
że marzenia
się spełniają?

ANNA WYSZKONI

**Maria
Pakulnis**

**Wielki cud
w jej życiu**

**Piękna nasza
Polska cała**

**4 strony
krzyżówek**

ZDROWIE

- ▶ SPRAWDZONE SPOSOBY
NA LEPSZĄ PAMIĘĆ
- ▶ Po jakich lekach lepiej
nie prowadzić samochodu?
- ▶ Drobne nawyki mogą
mieć zbawienny wpływ
na poprawę samopoczucia

**Podlasie:
kraj
życzliwości**

**Serniki
na deser**



Numer
w sprzedaży do:
23.08.2026



Rafał
i Magdalena
Mroczek

Czego najbardziej pragną?

Najpierw z pielgrzymami wyruszyli z Warszawy, ale zamiast na Jasną Górę dotarli do... Włoch. Tam spędzili niezapomniane chwile.

Niedawno bawili się na weselu przyjaciela Rafała Brzozowskiego. Ich miłość kwitnie.

O tym, że wiara jest podstawą jego życia Rafał Mroczek (44) znany z „M jak miłość” mówił nieraz. Od kilku lat aktor bierze udział w pielgrzymkach na Jasną Górę. Od dwóch lat towarzyszy mu żona Magdalena Mroczek (31), która podziela wartości męża. Jest założycielką społeczności kobiet „Idź ze swoją siłą”, która ma charakter religijny.

Magda i Rafał są przekonani, że to Bóg ich połączył, choć każde z nich podchodzi do wiary nieco inaczej. – Nasze duchowości się różniły. Mnie bliżej było duchowości ignacjańskiej w wyciszeniu, medytacji, kontemplacji i tutaj mieliśmy dużo dyskusji na ten temat, bo ja tej duchowości Magdy nie czułem – mówił aktor jakiś czas temu w podcaście „Ludzie z Wartościami”.

Na chwałę Maryi

Małżonkowie 5 sierpnia wyruszyli w 46. Warszawską Akademicką Pielgrzymkę Metropolitalną. Aktor w Internecie relacjonował jej przebieg. „A to, co czeka na pielgrzymów w drodze – zobaczcie, ile

ludzie dają pielgrzymom: ciasta, pomidorki, coś do picia, no wszystkiego jest tutaj na pierwszych odcinkach w bród i bardzo, bardzo wam dziękujemy, że nie musimy tego wszystkiego nosić w naszych plecakach, szczególnie w takim skwarze” – podkreślił z wdzięcznością. Jednak po kilku dniach drogi Rafał opuścił pielgrzymów i 9 sierpnia wyleciał z żoną do słonecznych Włoch.

Małżonkowie jeszcze na lotnisku nie szczędzili sobie czułości. A zaraz po przylocie poszli razem na kawę. „Varenna – jedno z tych miejsc, które zostają w sercu na długo. Wąskie uliczki, kąpiel w jeziorze o zachodzie słońca, zachwycające widoki – pisała Magdalena na Instagramie. Zwiedzili: Bellagio, Tremezzo i Como.

Romantyczne wieczory jeszcze raz uzmysłowiły im, jak wielkie mają szczęście, że są razem. O czym mogą marzyć? Jest tylko jedna rzecz – by ich miłość wydała owoc. Rafał jest już tatą 10-lletniej Zofii z poprzedniego związku. Czy dziewczynka doczeka się rodzeństwa?



Rafała w Internecie relacjonował pielgrzymkę.

Aktor jest tatą 10-lletniej Zofii. Świetnie sprawdza się w roli ojca.



We Włoszech spędzili niezapomniane romantyczne chwile.





**Z Fotisem
Tzokasem idą
razem przez
życie z wiarą,
szacunkiem
i czułością.**

Eleni Trzeba pokochać wady męża

Jej muzyka okraszona ciepłym, charakterystycznym głosem, łączy pokolenia od 50 lat, a piosenki takie jak „Miłość jak wino”, czy „Troszeczkę ziemi, troszeczkę słońca” zna prawie każdy. Eleni (70) cały czas koncertuje i chociaż od lat mieszka w Polsce, nie zapomina o swych greckich korzeniach. Co roku odwiedza rodzinę, które mieszka w Atenach i niemal prosto z drugiej ojczyzny przyjechała niedawno do studia „Dzień Dobry Wakacje” w TVN. Opowiadała o początkach kariery w zespole Prometeusz i o materiale na nową płytę, ale przede wszystkim zdradziła, że nic by się nie udało gdyby nie miała w życiu ogromnego wsparcia w mężu. Fotis Tzokas to brat jej menagera i kompozytora większości utworów Kostasa. Ich mi-



**Króluje na scenie
od pięćdziesięciu
lat i jest wdzięczna,
że mąż bardzo ją
wspiera.**

łość przetrwała nawet tragiczną śmierć córki Afrodyty w 1994 roku.

Rozumie ją jak nikt inny

– Po tylu latach wspólnej drogi wspieramy się wzajemnie. Pracujemy w tej samej branży, kiedy przyjeżdżam ze swoich koncertów, on opowiada mi o swoich problemach i radościach, ja też



**Szwagier – Kostas
jest z kolei jej
menagerem
i kompozytorem
większości
piosenek.**

opowiadał – mówiła Eleni. I zdradziła własną receptę na długie i udane życie. – Tak naprawdę trzeba pokochać wady swojego męża i wtedy łatwiej jest przejść przez wszystko. W tej chwili to jest mąż, przyjaciel, człowiek, który wspiera i to jest najważniejsze w życiu – dodała. Ostoją artystki i jej ukochanego jest dom w Poznaniu. – Lu-

bię ogród i wszystkie sprawy związane z roślinami. Mam też grono wspaniałych przyjaciółek, z którymi spotykam się zawsze na imieninach. Bez mężów. To są babskie spotkania, które dają mi dużo energii i siły – wyznała Eleni, która tej jesieni wystąpi m.in. w Łagiewnikach, Strzelinie, Ostrowie Wielkopolskim czy Namysłowie.



Andrzej Beya-Zaborski Pożegnanie

Smutne wieści nadeszły z Podlasia. 11 sierpnia, po długiej i ciężkiej chorobie, odszedł Andrzej Beya-Zaborski. Przez niemal cztery dekady był sercem Białostockiego Teatru Lalek: tworzył role, reżyserował i uczył kolejne pokolenia aktorów-lalkarzy. Widzowie w całej Polsce zapamiętują go jako zabawnego komendanta Henryka Wołkołyckiego z komediowego cyklu „U Pana Boga...”. Miał 75 lat.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Nigdy nie walczyć o przyjaźń. O prawdziwą nie trzeba, o fałszywą – nie warto.”
Autor nieznany

W jej życiu zaczęły dzi

Chociaż ma za sobą bardzo trudne doświadczenia, zdecydowała się szczerze o nich opowiedzieć, a to uruchomiło prawdziwą lawinę dobra.

Kocham życie, kocham wszystkie jego momenty – nawet złe – wyznała w rozmowie z miesięcznikiem „Kobieta i Życie” aktorka. Podkreśliła, że musiała wiele doświadczyć, aby lepiej zrozumieć siebie i świat i jeszcze bardziej kochać życie. – Bo dar życia jest czymś najpiękniejszym – twierdzi Maria Pakulnis (70).

Jej radością w ostatnim czasie jest to, że otwiera swoje serce przed ludźmi, a oni, dzięki temu, znajdują w sobie siłę do zmiany swojego życia.

„Bo dar życia jest czymś najpiękniejszym”

Trudne dzieciństwo

Kiedy kilka lat temu z dziennikarką Dorotą Wodecką za-

czyniała pracę nad wywiadem rzeką, nie przypuszczała, że efekt końcowy przyniesie jej tak wiele satysfakcji. – Książka „Moja nitka”, która ukazała się niespełna trzy lata temu, sprawiła, że w moim życiu zaczęły dziać się cuda – zdradziła Maria Pakulnis.

Szczerze opowiedziała w książce o trudnym dzieciństwie – dorastała w rodzinie, która na Mazury przyjechała z Litwy. Mała Marysia doświadczyła nie tylko biedy, głodu, strachu, ale też braku miłości. Mamę zapamiętała jako zawsze smutną, bez chęci do życia, jakby tkwiła w depresji. – Nigdy nas nie przytulała. Niczego nam nie czytała, nie opowiadała... – mówiła. Ojciec, który był więziony w sowieckim łagrze, często zaglądał do kieliszka.

Aktorka w dzieciństwie czuła się bardzo samotna. Upagnione słowa: „Marysia, kocham cię” jej mama wypowiedziała tylko raz, krótko przed śmiercią.

Wtedy to zrozumieli

Za to Maria Pakulnis, mimo że z domu nie wyniosła dobrych wzorców, starała się zbudować szczęśliwą, pełną miłości rodzinę. Związała się z reżyserem Krzysztofem Zaleskim (†60) i choć mężczyźni zdarzały się romanse, ostatecznie ich miłość pokonywała wszystkie trudności. Doczekali się jedynego syna

Uważam, że starość jest piękna – mówi Maria Pakulnis. – Nie odmładzam się zabiegami. Zachowuję siebie.

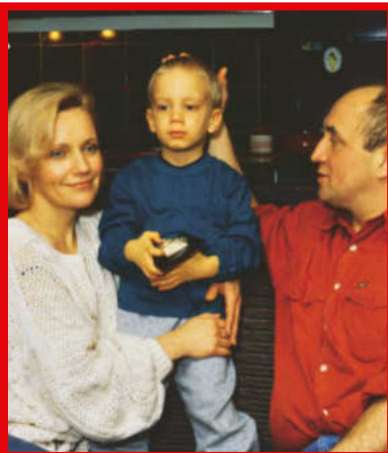
SIĄĆ DOBRO

Żyję w myśl powiedzenia: „Nie znasz dnia ani godziny” – wypełniam swój czas pięknem, otaczam się życzliwymi, dobrymi ludźmi, unikam agresji, toksycznych osób i sytuacji – mówi aktorka. – Chcę siać dobro, inspirować innych, że warto to robić.



Podczas spotkań z czytelnikami jest czas na indywidualne rozmowy, zwierzenia i autografy.

ać się cuda



Byliśmy lojalni, bo mieliśmy dziecko i tworzyliśmy rodzinę – mówi aktorka o związku z Krzysztofem Zaleskim.



Z synem Janem łączy ją silna więź. Celebryta urodziny, lubią też chodzić po lesie i rozmawiać o wszystkim.

Jana, który stał się ich dumą i szczęściem. Gdy w 2006 roku ukochany mąż aktorki zaczął toczyć nierówną walkę z rakiem, ona przez dwa lata troskliwie się nim zajmowała. – W tym ostatnim czasie, w pełnym wymiarze, oboje zrozumieliśmy to, że całe życie bardzo byliśmy sobie bliscy i oddani – wyznała.

Kopniak na szczęście

O tym wszystkim artystka szczerze opowiedziała w wywiadzie rzece, a czytelnicy odnajdują w jej niełatwej historii własne trudne przeżycia. Artystka chętnie jeździ na spotkania z czytelnikami. – Kiedy podchodzi ktoś, by chwilę porozmawiać na osobności, kiedy pyta, czy może mnie przytulić – to są najczulsze, najpiękniejsze gesty, jakie mogłam sobie tylko wymarzyć. I to są właśnie te małe cuda – opowiada. Cieszy się, że w dzięki temu ludzie znajdują siłę, by zmieniać swoje życie. – Dla mnie jest to prawdziwy kopniak na szczęście – jestem wdzięczna za to

doświadczenie – podkreśla.

Chociaż Maria Pakulnis nie ukrywa, że chciałaby się jeszcze zakochać, także teraz umie cieszyć się każdą chwilą. – Zachwycam się porannym światłem albo deszczem. Te doznania sprawiają, że czuję się szczęśliwa, że nie umyka mi żadna minuta życia – zapewnia. Stara się nie pograżać w złym nastroju i nie rozpamiętywać tego, co ją dołuje. – Nie wolno być smutnym, nawet gdy jest smutno – tak uważam – twierdzi aktorka.

Aktorka kocha życie i celebryta każdą chwilę – zarówno na co dzień, jak i w podróży.



Agnieszka Fitkau-Perepeczko

Podwójna emerytura to mało

Ostatnio wdowa po słynnym serialowym Janosiku zdradziła, że pobiera dwie emerytury – z Polski i Australii, gdzie także mieszka. Oba świadczenia są według niej „dziadowskie”. – Tutaj są dwa tysiące złotych. Jak zapłacę za mieszkanie w Polsce, to zostaje mi tysiąc. Jak zapłacę za benzynę, to zostaje mi jeszcze na telefon. W Australii dostaję też dwa tysiące dolarów i to jest taka podstawa, że masz te dwie emerytury – mówi Agnieszka Fitkau-Perepeczko (83). I mimo to narzeka. – Nie umrzesz z tego, ale nie poszalejesz za bardzo. Ale ja pracuję. Mam jakieś tantiemy za pracę w serialu, więc ja sobie daję radę.



Monika Jarosińska

W imieniu kobiet

Aktorka otwarcie opowiada o problemach z jakimi mierzy się w okresie menopauzy. Jak się okazuje, największym jest dostęp do nowoczesnych metod leczenia. W ostatnim czasie zdobycie plastrów hormonalnych graniczy z cudem. Monika Jarosińska (52) musiała jechać po nie aż 200 kilometrów. – Nie można wykluczać kobiet 45 plus. Chcemy się cieszyć życiem, normalnie funkcjonować. Nie prosimy o przywileje. Prosimy jedynie o możliwość kontynuowania leczenia bez stresu, niepewności i konieczności poszukiwania leku w całym kraju – apeluje do Ministerstwa Zdrowia oraz do Głównego Inspektora Farmaceutycznego.



Martyna Wojciechowska

Jest dla nich drugą mamą

25 lat wyjątkowych dzieci, bo dla mnie bliźniacy Julka i Kuba Łukaszewicz w moim sercu zawsze będą kochanymi dziećmi – w mediach społecznościowych podróżniczka zamieściła wzruszający wpis i zdjęcie. Przed laty Martyna Wojciechowska (51) i operator, z którym wyruszyła na Islandię, mieli wypadek samochodowy – dziennikarka złała kręgosłup, a Rafał Łukaszewicz (†34) zginął i osierocił 3-letnie dzieci. Martyna obiecała wtedy, że nie opuści ich codziennie i dumna jestem, że mówią o mnie „druga mama”, a o Marysi „siostra” – napisała.





Po wyjściu z kościoła nowożeńcy nie kryli radości, że powiedzieli sobie sakramentalne „tak”. A weselnicy obsypali ich deszczem konfetti.

Rafał Brzozowski

Miłość przypie sakrament

Przysięgając przed Bogiem i bliskimi, że nie opuszczą się aż do śmierci, rozpoczęli wspólną drogę przez życie.

Od miesięcy sprytnie mylił tropy. Pytany o to, czy ktoś zajmuje miejsce w jego sercu, uśmiechał się tylko i powtarzał, że marzy o żonie i dzieciach, o stabilnym domu, w którym wiara i muzyka będą codziennością. Nikt jednak nie przypuszczał, że Rafał Brzozowski (45) tak szybko zrealizuje swoje plany.

Co za piękny ślub

Informacją o tym, że stanie na ślubnym kobiercu z Heleną Adwent (38) zaskoczył wszystkich. Ale okazało się, że nie była to nagła decyzja. – Poznaaliśmy się wiele lat temu na jednym z koncertów charytatywnych. Helena śpiewała wtedy z zespołem w chórze – zdradził Rafał Brzozowski w rozmowie z „Super Expressem”. – Dwa i pół roku temu nasza znajomość się odnowiła. Ja starałem się poukładać swoje rozchwiane prywatnie życie, a Helena bardzo mnie w tym wspierała, stając się najbliższą mi osobą.

To dojrzała relacja oparta na wzajemnym szacunku, przyjaźni i akceptacji – dodał.

Co jeszcze wiadomo o jego ukochanej? W 2005 roku straciła w wypadku samochodowym tatę, lekarza i europosła Filipa Adwenta, starszą siostrę i dziadków. Helenę wychowywała mama, Alicja, która dbała o to, by córka realizowała swoje pasje i ukończyła Uniwersytet Medyczny w Warszawie, gdzie zdobyła tytuł magistra fizjoterapii. Dziś prowadzi gabinet dermatologiczny.

Ślub Rafała i pięknej Heleny odbył się w sobotę 1 sierpnia w Kościele św. Apostołów Piotra i Pawła w rodzinnym mieście panny młodej, Nowym Dworze Mazowieckim. Świątynia wyglądała jak z romantycznego filmu – morze kwiatów, nastrojowe światło świec i biały dywan prowadzący do ołtarza. Goście mówili, że atmosfera miała w sobie coś niezwyczajnego zwłaszcza, że sakramentu małżeństwa udzielał młodej parze wujek Heleny,



Katarzyna Zielińska ma powody do radości – świętuje ważną rocznicę.

Katarzyna Zielińska

Chcą zawsze iść razem

Minęło 13 lat naszego małżeństwa, a ja wciąż chcę chodzić z Tobą na randki – wyznała w mediach społecznościowych Katarzyna Zielińska (46) z okazji rocznicy ślubu. Męża, biznesmena Wojciecha Domańskiego, poznała w przedszkolu. Po latach połączyła ich miłość, która pomaga im

przewycieżyć trudności. – Idziemy razem. Czasem pod górę – ale przecież jesteśmy góralami, więc kto, jak nie my? – napisała aktorka. Mają dwóch synów, ich narodziny były dla nich wielkim szczęściem. – I nagle świat, który wcześniej oglądaliśmy we dwoje, stał się jeszcze piękniejszy – dodała.

czętowna

Po mszy państwo młodzi złożyli swoje podpisy w kościelnej księdze małżeństw.



Ceremonia ślubna była pełna niezwykłego nastroju, emocji i skupienia.



ks. Mariusz Iliaszewicz. Ale na uroczystości czuło się też obecność kogoś jeszcze. – Mieliliśmy poczucie, że Filip nam z góry błogosławi, że jest z nami i na pewno cieszy się, że do rodziny dołączył Rafał – wyznała tuż po ceremonii teściowa piosenkarza.

Kiedy nowożeńcy wyszli ze świątyni, powitał ich deszcz konfetti. Młodzi przyjmowali życzenia, a potem wsiedli do białej limuzyny i udali się na przyjęcie weselne, które odbyło się w hotelu w Jachrance nad Zalewem Żegrzyńskim. Zaproszeni na przyjęcie szczęśliwcy, ruszyli ich śladem. Wśród gości do białego rana bawiło się wiele gwiazd m.in. Andrzej Piaseczny, Marta Manowska,

Małgorzata Tomaszewska, Marcin Mroczek, Tomasz Kammel. Młoda para przygotowała dla nich kilka niespodzianek. Jedną z nich było wspólne zaśpiewanie na scenie wielkiego przeboju „I've Had The Time of My Life” z kultowego filmu „Dirty Dancing”.

Teraz już na zawsze

Jak na tradycyjne polskie wesele przystało, nowożeńcy zaprosili też gości na poprawiny. W niedzielę zabawa trwała nadal. „Był grill, grała kapela z Zakopanego” – relacjonował jeden z gości. Nie da się ukryć, że ślub Rafała i Heleny był czymś więcej niż głośnym towarzyskim wydarzeniem sezonu. Był przede wszystkim spełnieniem marzeń o rodzinie i miłości budowanej na wierze oraz zaufaniu. „Nie chodzi o wielkie słowa. Chodzi o jedno: razem. Na zawsze” – zapewnił piosenkarz.



Mała Kasia przy mikrofonie, a za nią jej przyszły mąż Wojciech. Znajdą się od przedszkola.

Aktorka od zawsze marzyła o macierzyństwie.

Zmieniła piąte urodziny starszej córki w prawdziwą bajkę!

Zofia Zborowska-Wrona Święto w rodzinie

W samym środku wakacji Nadzieja, starsza córka Zofii Zborowskiej (39) obchodziła swoje piąte urodziny. Pragnąc podarować córeczce to, co najpiękniejsze, aktorka osobiście zadbała, by ten wyjątkowy dzień pozostał w pamięci całej rodziny.

Razem najlepiej

Motywnym przewodnim przyjęcia była ostatnia ulubiona animacja dziewczynki – „Vaiana: Skarb oceanu”. Ogród domu artystki w warszawskim Wilanowie zamienił się więc w prawdziwą rajska wyspę pełną egzotycznych kwiatów, tropikalnej roślinności i morskich dekoracji. Nie zabrakło także kolorowej ścianki fotograficznej z napisem „5. Urodziny Nadziei”, służącej za tło do pamiątkowych kadrów, oraz okolicznościowego wideo, które wyglądało jak wycięte prosto z filmu o Vaianie.

– Wnuczka była przeszczęśliwa! Pocuła się tak, jakby naprawdę znalazła się w świecie Vaiany – relacjonuje babcia, Maria Winiarska (75). Przeżyciem dla wszystkich okazał się moment, w którym 5-latką

mogła zaśpiewać fragment filmowej piosenki z Weroniką Bochat, wykonawczynią oryginalnego utworu w polskiej wersji językowej.

Mała jubilatka promieniała ze szczęścia, ponieważ mimo wakacji na jej imprezę przyszło mnóstwo gości. Kolejnym powodem do wielkiej radości była dla niej obecność ciotecznych sióstr: Niny (13) i Mili (9) które wraz z mamą, Hanną Zborowską, przyleciały na miesiąc z brazylijskiej Fortalezy. – Moim córkom bardzo zależy, żeby wszystkie wnuczki miały ze sobą jak najsilniejszą więź. I choć między Niną a Nadią jest aż osiem lat różnicy, co u dzieci bywa sporą barierą, dziewczynki dogadują się znakomicie – podkreśla babcia Marysia.

Teraz marzeniem aktorki i Nadzi jest to, aby rodzina z drugiego końca świata przyleciała na urodzinowe przyjęcie także za rok!



Z mężem Andrzejem Wroną i córeczkami zamienili się w postaci z filmu.

DOBRY TYDZIEŃ 7

Nauczyli ją szacunku dla każ

Anna Wyszconi docenia to, co dał jej dom rodzinny.

Zawsze mogła porozmawiać z nimi na każdy temat. Do dziś, gdy wraca w rodzinne strony, czuje, że ma w nich wsparcie.

O mamie mówi, że nauczyła ją pewności siebie i pokazała, że ma w sobie niewyczerpane pokłady siły, by walczyć o marzenia. – Ale to tata nauczył mnie marzyć – wspomina Anna Wyszconi (46). – Zaufanie, jakim oboje mnie darzyli, pozwoliło mi się rozwijać. Mam wspaniałych, wyrozumiałych rodziców, którzy stworzyli mi cudowny dom.

Normalny zawód

Ania od najmłodszych lat wiedziała, kim będzie. – Kiedy zaczęłam śpiewać w rockowym zespole, rodzice byli chyba odrobinę wystraszeni. Mama nalegała, że bym zdobyła jakiś „normalny” zawód, miała coś w zanadru na wszelki wypadek – ujawnia.

Studium Finansów skończyła

„Pilnowali, żeby nic złego mi się nie stało, ale pozwalali uczyć się na własnych błędach”

bardziej dla mamy niż dla siebie.

Pani Urszula żartuje, że córka zaczęła śpiewać, zanim nauczyła się mówić. – Śpiewała do szczotki i do dezodorantu. To były mikrofony – mówi mama artystki. – Jej koleżanki bawiły się na podwórku, a ona chodziła na lekcje śpiewu i tańca.

Idolką małej Ani była Sandra. Ojciec przywiózł jej z Niemiec kasetę z programem o niej. – Było w nim pokazane m.in. studio nagrań Sandry całe obwieszane jej pły-

tami – wspomina. – Powiedziałam tacie, że moje płyty też będą wisiały nad schodami w naszym domu. I wiszą.

Anna Wyszconi wychowała się w niewielkim, liczącym trzy tysiące mieszkańców Tworkowie. Wszyscy ją tam znali, ale nie wszystkim podobało się, że chodzi ubrana na czarno. – Chłopcy z Łez też nie wyglądali na grzecznych – śmieje się. – Mama pozwalała mi się ubierać, jak chciałam. Zamiast krzyżować na mnie, pomagała mi kupować te moje czarne szmaty.

Ma swego Anioła Stróża

Dla pani Urszuli najważniejsze było, by córka odnosiła się z szacunkiem do każdego. – Zdecydowanie najwięcej jej zawdzięczam, zwłaszcza w kwestii wartości, jakie mi wpoila – opowiada wokalistka. – Wiara bardzo pomaga mi w życiu. Pomaga też przekonanie, że mam swojego Anioła Stróża, który idzie ze mną przez życie i chroni mnie. Bywa, że

DOM JAKO AZYL

To, co sama otrzymała od rodziców, teraz chce przekazać swoim dzieciom. – Poczucie bezpieczeństwa, żeby pamiętać dom rodzinny jako taki azyl, w którym zawsze mogą się schować – zapewnia artystka.



Trzy pokolenia kobiet – piosenkarka, jej mama i córka Pola.



dego człowieka

Nauczyła mnie
pewności siebie
– mówi o mamie.



bardzo tej wiary potrzebuję.

Pan Emil Wyszkoni często wyjeżdżał do pracy za zachodnią granicę, więc Ania większość czasu spędzała z mamą. – Kiedy byłam dzieckiem, siadałyśmy w jednym fotelu i rozmawiałyśmy o wszystkim – mówi piosenkarka. – Dziś nasze fotele stoją daleko od siebie, ale gdy wracam do domu i siadam obok mamy, łączą nas ta sama bliskość, co wtedy. Mama nigdy nie przestała mnie wspierać. „Dziękuję za wszystko, co mi dałaś. I chcę, żebyś wiedziała, że i Ty możesz zawsze na mnie liczyć” – napisała pod zdjęciem rodzicielki.



**To po nim przejęłam wiarę
w spełnienie najbardziej
szalonych marzeń – napisała
o tacie.**

tego samego uczyć swoje dzieci.

Pani Urszula uwielbia, jak córka odwiedza ją z 14-letnią Polą. Syn Tobiasz jest już dorosły i rzadziej wpada do Tworkowa. – Moja mama zajmowała się nim, gdy był mały. Zostawiałam go z nią, gdy jechałam w trasę koncertową – wyznaje gwiazda.

Jest wdzięczna rodzicom za to, że miała szczęśliwe i bezpieczne dzieciństwo. – Nigdy nie podstawiali mi niczego pod nos, nie rozpieszczali mnie, ale zawsze czułam, że mogę zwrócić się do nich z każdą sprawą – twierdzi. – Pilnowali, żeby nic złego mi się nie stało, ale pozwalali uczyć się na własnych błędach. To dzięki ich wsparciu osiągnęłam sukces – podkreśla.

Szczęśliwe dzieciństwo

Gdy tata był w domu, spędzali wieczory w ogrodzie. Ona mówiła rodzicom o swoich planach, oni radzili jej, by nie rozpędzała się z marzeniami, bo może się rozczarować. – Mówili, żebym starała się dojść do celu małymi krokami, bez rozpychania się łokciami – wspomina. – Dziś

Teraz jako miesięcznik!



**Aż 84 strony
emocjonujących
historii**

Już w sprzedaży!

REKLAMA

Dopóki star

Lubi pracować i lubi nowe wyzwania. Mimo upływu lat, nie brakuje jej energii.

Choć kocha swój zawód, na pierwszym miejscu zawsze stawia rodzinę. Jest szczęśliwą mężatką, matką i babcią.

Subtelna uroda i pogodny uśmiech to wizytówka Grażyny Barszczewskiej (79). Wspaniała artystka, gwiazda filmu, teatru, radia, telewizji i kabaretu, od dekad zachwyca publiczność swoim talentem.

„Amantka z pieprzem” – tak mówił o Pani Jan Rybowski, reżyser „Kariery Nikodema Dyzmy”. Jest Pani prawdziwym tytanem pracy. Scena, film, radio, kabaret – wszędzie Pani pełno.

No cóż, urodziłam się 1 maja, w święto pracy, więc powinienam pracować, czy raczej świętować? Rzeczywiście lubię pracować, lubię być odpowiedzialna za to, co robię. I nie znoszę marnować czasu. Kiedy przychodzę na próbę czy nagranie, jestem przygotowana. Czy boję się jakiejś pracy?

Czasem tak. Zwłaszcza takiej, o której wiem, że to nie dla mnie, albo że jej nie podołam. To jest ogromny luksus móc czasem powiedzieć: „dziękuję, nie skorzystam”.

A jak jest w domowym zaciszu? Czy w domu wszystko robi Pani sama?

Z pełną premedytacją omijam kuchnię – dla dobra rodziny i, szczerze mówiąc, dla własnego też. Nie mam pewności, czy moje kulinarne eksperymenty wyszłyby komukolwiek na zdrowie. Jeśli już, to jestem najwyżej „podkuchenną”, coś pokroję, coś pomieszam, ale generalnie to nie jest moje królestwo.

Początkowo planowała Pani zostać psychologiem albo lekarzem. Co sprawiło, że wybrała Pani jednak aktorstwo? I jakie są jego blaski i cienie?

To prawda – złożyłam nawet dokumenty na uczelnię medyczną. Ale właściwie z marszu, bez przygotowania zdałam do PWST i tak już poszło. Można by długo wyliczać blaski i cienie tej profesji. To zawód wymagający poświęcenia. Ale doba ma tylko 24 godziny, i nie da się pogodzić intensywnej pracy na scenie czy przed kamerą z równie intensywną obecnością w domu, w rodzinie. Czasem trzeba wybrać między

DOTYK ANIOŁA

W trakcie mojego racjonalnego przemierzania życia kilkakrotnie doświadczyłam całkiem nieracjonalnego dotknięcia skrzydła... anioła stróża? dobrego ducha? Boga? Tak, i to całkiem konkretnie – mówi. Stara się przestrzec Dekalogu, bo miłość do Boga to dla niej miłość do ludzi. Dla aktorki najpiękniejszym słowem po „kochać” jest słowo „pomagać”.

Z ukochanym synem. Choć praca jest bardzo ważna, rodzina – jeszcze ważniejsza!

cz a sił, trzeba iść dalej

opieką nad chorym dzieckiem czy matką, a propozycją zagra-
nia w tym samym czasie cie-
kawej, kuszącej roli. Są artyści,
którzy wszystko podporząd-
kowują swojej pracy. Ja nie.

Czy zdarzały się momen- ty, gdy cena bycia aktorką wydawała się szczególnie wysoka?

Owszem, zdarzało mi się rezy-
gnować z propozycji, które inni
uważali za życiową szansę, ale
wybrałam np. macierzyństwo
i do dziś ani przez moment nie
żałuję. Nieraz grałam spektakl
pod silnym działaniem leków
przeciwbólowych, by nie od-
woływać przedstawienia. By-
wamy nierozsądni, zapomi-
namy o własnym zdrowiu,
bo wiemy jak bardzo nasza
niedyspozycja zrujnowałaby
pracę w teatrze czy na pla-
nie filmowym. Widz nie musi
wiedzieć, że aktor ma 38 stop-
ni gorączki, albo właśnie wró-
cił z pogrzebu kogoś bliskiego
i gra rolę komediową typu „bo-
ki zrywać”. Kiedy podnosi się
kurtyna, czy włącza kamera
liczy się wyłącznie widz.

Kiedyś zażartowała Pani, że z „arystokratycznych ge- nów” odziedziczyła po babci wylądnięcie... migrenę.

Rzeczywiście, po jednej
z dobrze urodzonych przodkiń
przypadła mi w spadku migre-
na, męcząca mnie w młodości.
Przedstawiałam się wtedy sa-
ma sobie: „Grażyna Migrena
Barszczewska”. Ale – odpukać
– ogólnie zdrowie mi dopisuje.

Jest Pani wciąż w znako- mitych formie – nowe pomy- sły, nowe spektakle. Skąd ta energia?

Ładuję akumulatory, odpalam
silnik i już! Wychodzę z zało-
żenia, że póki zdrowie i siły

dopisują, póki telefon dzwo-
ni i czuję, że jestem potrzebna
– trzeba iść dalej.

Szczególne miejsce w Pani sercu zajmuje twórczość Wiesława Myśliwskiego.

Miałam szczęście spotkać na
swojej drodze tego wielkiego
pisarza i wspaniałego człowie-
ka, przyjaciela. To z mojego za-
chwytu prozą Mistrza powsta-
ły dwa spektakle. Monodram
„Kochany, najukochańszy...”
o potrzebie miłości niedawno
grałam w Holandii. Po spekta-
klu przyszedł za kulisy męż-
czyzna wyraźnie wzruszony.
Powiedział, że jest w teatrze
pierwszy raz w życiu, że nie
znał wcześniej żadnej powie-
ści Myśliwskiego, a jednak od-
czuł, jakby ten pisarz napisał
historię jego życia, zajął do
najintymniejszych jego myśli,
marzeń. Dla twórcy i dla akto-
ra – piękna nagroda.

Czy w Pani karierze zda- rzyła się rola, w której ktoś zobaczył w Pani coś zupeł- nie nieoczywistego i obsa- dził wbrew „warunkom”?

Szczęśliwie zdarzyło się tak
wiele razy! Gram i anioły,
i kurtyzany. Role charaktery-
styczne i komediowe, tragiczne
i liryczne.

Co teraz Pani w duszy gra?

Właśnie rozpoczęłam próby
do „Czarownic z Salem”. To
piękna i wciąż niezwykle ak-
tualna sztuka. Mam wrażenie,
że mechanizm „polowania na
czarownice” nigdy nie znik-
nął, zmieniają się tylko oko-
liczności i oskarżenia. W XVII
wieku skazywano i palono ko-
biety właściwie bez realnych
powodów. Dziś również łatwo
przychodzi nam wydawanie
sądów i potępienie – nie tyl-
ko kobiet.



Jedną z najwspanialszych
ról w swym dorobku zagrała
w „Kierunku Nikodem Dyzma”.

Skończyła Pani szkołę muzyczną. Czy muzyka jest nadal obecna w Pa- ni rodzinie?

W moim domu za-
wsze był instrument
i jego obecność siłą
rzeczy prowokowała
muzykowanie. Teraz
najczęściej korzysta
z niego mój syn, który
też skończył szkołę muzyczną,
a dziś jest operatorem i reżyse-
rem (Jarosław Szmidt – przyp.
red.).

Wykorzystuje Pani czasem muzyczny talent jako ak- torka?

Nie, nie miałam wielkiego ta-
lentu muzycznego, a dziś, są to
już tylko mizerne umiejętności.
Oczywiście potrafię sobie
akompaniować do piosenki,
wybrać tonację, ale by zagrać
poważniejszy utwór, muszę się
solidnie przygotować. Kiedyś
gościnnie grałam w Teatrze
Komedia akompaniując
amatorskiej grupy tanecznej,
a jednocześnie nieszczęśliwą
pianistkę marzącą o wielkim



Trzy lata temu można ją
było podziwiać w serialu
„Dewajtis”.

repertuarze i salach koncer-
towych. Moja bohaterka mia-
ła grać „Etiudę rewolucyjną”
Chopina. Powiedziałam reży-
serowi, że zagram ją napraw-
dę. I zagrałam. Ale przez dwa
miesiące codziennie, po dwie
godziny intensywnie w domu
ćwiczyłam. Jeden z recenzen-
tów był przekonany, że forte-
pian na scenie to tylko atrapa,
dźwięk jest odtwarzany. I na-
pisał: „pani Grażyna Barsz-
czewska pięknie gra, że gra
na fortepianie”

Rozmawiała Ewa Jaśkiewicz/
AKPA

Miłość bez rozgłosu

Ponad cztery dekady razem, z dala od blasku fleszy. Ich miłość przetrwała próbę czasu, a prywatność do dziś pozostaje dla nich świętością.

Nie widać ich na salonach, rzadko udzielają wspólnych wywiadów i nie goszczą mediów w swoich progach, bo jak twierdzą medialny szum nie jest im do niczego potrzebny. Z dala od błysku fleszy wiodą szczęśliwe, rodzinne życie.

– Nie czujemy potrzeby opowiadania o swoim małżeństwie i udowadniania, że jesteśmy kochającą się rodziną, gdyż prywatność to dla nas rzecz święta – mówi Iwona Bielska (73) i Mikołaj Grabowski (79).

Dla wielu uchodzą za wzór idealnego małżeństwa. Podstawą ich ponad czterdziestoletniego związku są miłość, partnerstwo, lojalność i wzajemne zaufanie, ale też wspólna praca. Odkąd się poznali, są nierozłączni również na scenie. – Nasze życie prywatne spleta się z życiem zawodowym. Większość spektakli przygotowujemy razem i najczęściej gram w sztukach, które reżyseruje mój mąż – zdradza aktorka.

Nieśmiałość i buty

Poznali się w szkole teatralnej, lecz początkowo nic nie zapowiadało, że zostaną parą. Głównie przez

nieśmiałość Mikołaja, która skutecznie powstrzymała go przed zaproszeniem jej na randkę. – Nie bardzo wierzyłem, że mogę być superatrakcyjnym mężczyzną dla superatrakcyjnej kobiety.



Na każdej ważnej premierze są razem.

W związku z tym, nawet jak spotkaliśmy się w szkole teatralnej – ja byłem na reżyserii, a Iwona na aktorstwie – przez myśl mi nie przeszło, że możemy być razem – opowiadał po latach reżyser.

Mikołaj do dziś powtarza, że to Opatrzność zbliżyła ich do siebie. A właściwie, jak żartobliwie dodaje aktorka, jego... niesamowite buty. – Doskonale pamiętam moment, kiedy między nami zaiskrzyło, a moje serce zabiło szybciej. Mikołaj miał piękne zamszowe

jasne buty. W komunistycznych czasach był to widok niespotykany. A on tak ślicznie w nich wyglądał – uśmiecha się Iwona.

Rok później, w 1984 roku, została matką jedynaka, dziś operatora filmowego, i bez żalu porzuciła aktorstwo. – Bycie matką stało się dla mnie w pewnym momencie życia absolutną wewnętrzną potrzebą. Dlatego uznałam, że to czas dla syna i był to najlepszy wybór z możliwych – tłumaczyła.

W zgodzie od lat

Rodzina zawsze była dla niej najważniejsza. – W życiu jest wiele bardzo ważnych rzeczy. Oczywiście zawód, który się uwielbia i wykonuje z pasją też, ale liczy się przede wszystkim rodzina, dom, psy, zdrowie, przyroda, świat, w którym żyjemy – dodaje. W ich małżeństwie nie ma cichych dni ani walki o dominację. Jest za to czułość, kompromisy, żarty i długie rozmowy.

– Nie ulegamy rutynie, między nami nie ma nudy. Rozumiemy się, lubimy razem podróżować, bawić się, tańczyć, przegadać całą noc. Wszystkim życzyłbym takiego zrozumienia i harmonii w związku – mówi pan Mikołaj.

Ich miejsce na ziemi

Najchętniej odpoczywają w domu w Rudnie, gdzie trzydzieści lat temu znaleźli swoje miejsce na ziemi.

– Codziennie rano, budząc się, dziwimy się, że udało nam się coś takiego stworzyć. Okoliczności przyrody są nadzwyczajne. Dom stoi w środ-

ku lasu, z okien widzimy ruiny XIII-wiecznego zamku. To bajkowe, magiczne miejsce – mówi pani Iwona.

Zapytana o receptę na zgodny, długotrwały związek odpowiada z uśmiechem: – Może mamy monogamiczne natury? Może się kochamy? A może po prostu ciągle się lubimy?





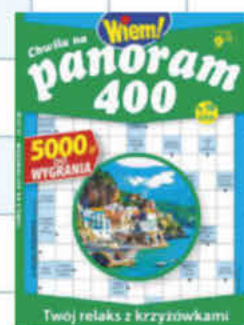
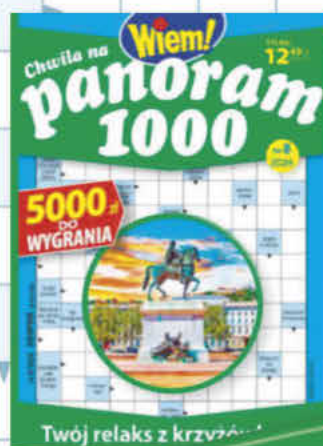
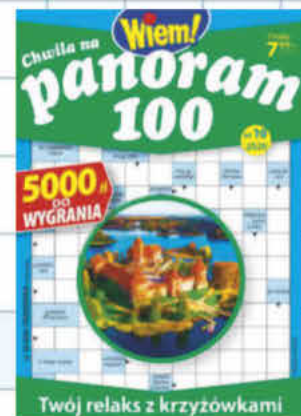
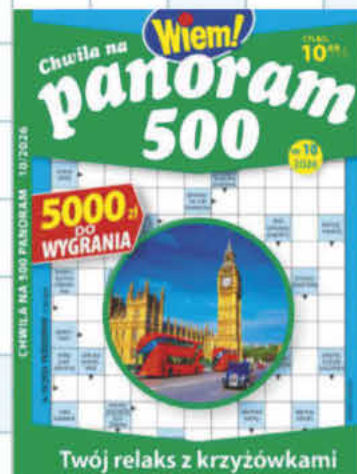
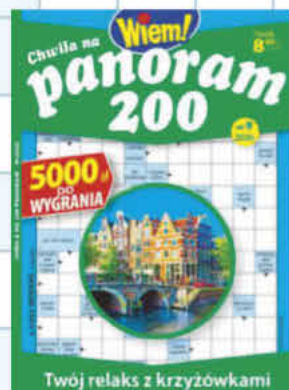
Dom, zaufanie
i wspólna pasja
– na tym zbudowali
swoje szczęście.



Ich jedyny syn
Michał jest cenionym
operatorem.



Choć stronią od rozgłosu,
czasem można ich
spotkać na festiwalu
w Międzyzdrojach.



Jego triumfy były częścią



Zdobył srebrny medal na olimpiadzie w Moskwie w 1980 roku (Czesław Lang pierwszy z prawej).



Spotkanie z papieżem, świętym Janem Pawłem II uważa za jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu.

Wychował się w wierzącej rodzinie. Dziś postrzega Boga nie jako kogoś surowego, lecz jako postać piękną i miłosierną, co przynosi mu wielką radość i spokój.

Choć droga kolarza nie była wcale usłana różami, czuje stałą opiekę z nieba. A pytany o życiowe motto, odpowiada zawsze krótko: „Marzenia się spełniają”.

Zapewnia, że te słowa najpełniej oddają to, co w życiu jest najważniejsze. Mimo wielu sukcesów, z wicemistrzostwem olimpijskim z Moskwy włącznie, Czesław Lang (71) na co dzień słynie ze skromności. Pierwszy polski kolarz zawodowy, a dziś organizator Tour de Pologne, otwarcie mówi również o swojej relacji z Bogiem, która w najtrudniejszych momentach w życiu okazywała się niezwykle pomocna. Zapewnia, że wiara i codzienne oddanie spraw Jezusowi uratowały go w najtrudniejszych momentach na różnych trasach, które pokonywał. A także poza nimi.

„Najważniejszy trening to ten, który codziennie wykonujemy dla własnej duszy”.

młodszych lat pełnił też posługę ministranta przy ołtarzu. To tam, przy zapachu kadzidła i dźwiękach starych pieśni, wykuwał się jego wewnętrzny kompas, niezwykle wrażliwy na prawdy wiary.

Ze wzruszeniem wspomina też dzień, w którym mama osobiście powierzyła go opiece Matki Bożej na Jasnej Górze. To uchroniło go później przed

wieloma pokusami świata wielkiego sportu. Kiedy jako młody chłopak zaczął odnosić pierwsze międzynarodowe sukcesy, w jego sportowej torbie zawsze ukryty był mały obrazek z wizerunkiem Maryi. Towarzyszyła mu na każdym morderczym podejździe i podczas ryzykownych zjazdów.

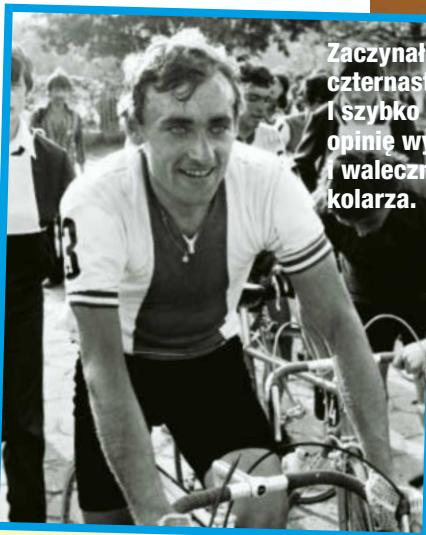
Przed każdym startem w wyścigu żegnał się znakiem krzyża. Gdy jechał na granicach ludzkiej wytrzymałości, a płuca odmawiały posłuszeństwa, w jego głowie pulsowały słowa prostej modlitwy, która dodawała mu sił.

– Człowiek na rowerze szybko uczy się pokory wobec potęgi stworzenia – mówi.

Gdy już ścigał się w zawodowym peletonie, na trasie jednego z wyścigów spotkał polskiego biskupa. Duchowny pobłogosławił go i podarował mu różaniec. Wtedy zrozumiał, że jego sportowe triumfy nie są tylko jego zasługą, ale częścią większego planu.

To nie był wyrok

Zwłaszcza, że początki jego kariery naznaczone były bolesnymi doświadczeniami. Podczas XXXI Wyścigu Pokoju, na trasie z Gery do Karłowich Warów, doznał koszarnej kontuzji. Dla młodego kolarza w tamtych czasach brzmiało to jak wyrok – koniec z uprawianiem sportu.



Zaczynał jako czternastolatek. I szybko zyskał opinię wybitnego, walecznego kolarza.

Obrazek w torbie

Dzieciństwo spędził na małowniczych Kaszubach. Do małego, zabytkowego kościółka w Kołczygłowach, gdzie się urodził i został ochrzczony, chodził z mamą i babcią w każdą niedzielę. Od naj-

wiekszego planu



O treningach mógł zapomnieć – tylko rehabilitacja. Po latach sam przyznaje, że kluczowe było to, co wydarzyło się w jego życiu później. – Nie tylko utrzymałem miejsce w kadrze, ale także zdobyłem po powrocie wicemistrzostwo świata w jeździe drużynowej, wygrałem Bergamascę oraz Tour de Pologne, zdobyłem olimpijskie srebro i jako pierwszy Polak w historii zostałem kolarzem grupy zawodowej – wspomina.

W 1987 roku spełnił swoje wielkie marzenie... – Widzieć Jana Pawła II z bliska, dotknąć go i rozmawiać z nim, było jednym z najważniejszych wydarzeń w moim życiu. Papię był wielkim człowiekiem – wspomina ze wzruszeniem. – Kiedy opowiadałem Ojcu Świętemu o Wyścigu Pokoju, ten odpowiedział z uśmiechem, że interesował się nim, zanim jeszcze zaczęliśmy jeździć na rowerze – dodaje.



Z żoną Elżbietą wspólnie prowadzi ekologiczne gospodarstwo w Barnowie na Kaszubach.



Matka Boża Jasnogórska od młodych lat jest w jego sercu. Nieraz czuł jej opiekuńczą obecność.

Kiedy w 2002 roku spłonęła świątynia w Kołczygłowach, potrzebne było wsparcie. Kolarz nie wahał się ani chwili. – Przecież to mój kościół i moje miejsce. Czulem, że jestem coś winien tej parafii oraz miejscowej społeczności, a pomagając, spłacam dług wdzięczności ludziom i Bogu – opowiada.

Postanowił dać temu miejscu nie tylko pieniądze, ale również artystyczną koncepcję. Sprowadził swojego włoskiego przyjaciela – wybitnego rzeźbiarza, który wykonał rzeźby z białego marmuru oraz figurę Chrystusa, która ma aż trzy metry wysokości.

Nie tylko dla siebie

Od lat Czesław Lang swoje ogromne doświadczenie życiowe i sportowe przekuwa w rozwój młodego pokolenia. Rozwija wyścigi juniorskie i dla amatorów, a wcześniej pomógł wypłynąć takim talentom kolarskim, jak Maja Włoszczowska czy Marek Galiński. – Prędzej czy później i tak wszyscy staniemy na końcowej mecie – przypomina Czesław Lang i przekonuje, że zamiast gonić za kolejnymi komercyjnymi sukcesami, każdy swój dzień rozpoczyna od dziękczynienia i modlitwy. To jego codzienny dobry trening...

Marta Dybińska

Swoje problemy zawierzy

Małżonkowie przezwyciężyli poważny kryzys w swoim związku, a wszystkie ich pragnienia się spełniły. Oboje wiedzą, że nie poradziliby sobie bez wsparcia Opatrzności Bożej.

Julitta i Sylwester poznali się, gdy oboje chodzili do szkół średnich.

– Ja byłam w liceum medycznym, on w technikum ogrodniczym. Spotkaliśmy się w autobusie – mówi Julitta.

Między obojgiem zaiskrzyło. Zaczęli się widywać. Szybko okazało się, że bliskie im są te same wartości.

Znalazła u niego troskę i wsparcie

Spotykali się nie tylko na spacerach, ale także w kościele.

– Na przykład na tzw. młodzieżówkach, czyli Mszach Świętych dla młodzieży. Ja od dziecka bardzo lubiłam przebywać w kościele, a moi najbliżsi przez jakiś czas byli pewni, że pójde do zakonu – wspomina Julitta.

Po tragicznej śmierci taty znalazła wsparcie i pocieszenie u Sylwestra.

– Ujął mnie swoją dojrzałością, tym, że był blisko w ciężkich dla mnie chwilach – z miłością spogląda na męża.

„Ujął ją swoją dojrzałością, tym, że był blisko w ciężkich dla niej chwilach.”



Julitta szybko poczuła, że Sylwester to ten jedyny.

Planowali wspólną przyszłość, ale na przeszkodzie stanęła choroba Sylwestra.

– Byłem w poważnym stanie, czekała mnie ciężka operacja. Nie wiedziałem, jak to się skończy, a nie chciałem w żaden sposób obciążać Julitki i jej do czegoś obligować – mówi Sylwester.

Oboje zawierzyli się Matce Bożej i Bogu. Kiedy Sylwester

leżał w szpitalu, to Julitta uczyła go stopniowo rezygnować z oddychania pod respiratorem.

Oświadczyły miały miejsce w 1995 r., niedługo po opuszczeniu przez Sylwestra szpitala. Pobrali się 20 kwietnia 1996 r. w farze Św. Trójcy w Łobżenicy. Uroczystość prowadził ksiądz, stryj pana młodego. Na weselu bawiło się 120 osób.

Marzyli o dziecku. Niestety, minął rok od ślubu, a ich marzenie się nie spełniło. Julitta



Dbają o to, by rodzina spędzała ze sobą jak najwięcej czasu.



Odnowienie przysięgi małżeńskiej w rocznicę ślubu.

jako pielęgniarka wiedziała, że coś jest nie tak.

– Niestety, mimo wizyt u specjalistów, żaden z nich nie był w stanie nas zdiagnozować. Pojawił się kryzys małżeński. Myśleliśmy nawet o rozwodzie – nie ukrywa Julitta.

Postanowili szukać pomocy w modlitwie

Kłóciła się z Bogiem: „Przecież kazałeś się rozmnażać

Łobzenicy liśmy Bogu



i zaludniać ziemię”, mówiła z żalem. To wtedy postanowili szukać pomocy w modlitwie. Rozwiązanie problemów bez interwencji z Nieba wydawało się im niemożliwe.

– Od moich rodziców w prezencie ślubnym dostaliśmy Biblię i różaniec. Przyniosłem je i zaczęliśmy się gorliwie modlić. Z każdym słowem czuliśmy, że to nam pomaga – opowiada Sylwester.

Jak wspominają, błędzili jeszcze przez kilka lat, bezskutecznie szukając rozwiązania problemu z zostaniem rodzicami. Nie mając już sił, oddali wszystkie troski Bogu.

– I wtedy znajomy ksiądz przekonał nas do skontaktowania się z ośrodkiem adopcyjnym. Już przedtem byliśmy w tego typu instytucji, ale mieliśmy złe doświadczenia. Teraz daliśmy się jednak namówić – opowiadają.

Odbyli szereg kursów i szkoleń, przygotowujących do bycia rodzicami. Do dzisiaj pamiętają, gdy podczas pielgrzymki rowerowej, którą odbywali w intencji bycia rodzicami, Julitta chciała się poddać.

– Rzucę ten rower i wracam pociągami – powiedziała. A ksiądz odpowiedział jej, że wciąż ma o co prosić i że to jest jej Droga Krzyżowa. Pojechała więc dalej...

Rok później dostali telefon, że jest dziecko dla nich. Zawsze marzyli o zdrowym małństwie, tymczasem chłopczyk, który na nich czekał, miał porażenie mózgowe. Julitta miała wątpliwości. Bała się, czy podoła. Gdy Sylwester powiedział: „Takie dziecko nam się urodziło”, opuścili ją wszelkie obiekty. Mąż wziął kilkumiesięcznego Jacka na ręce i powiedział: „Synu, obiecuje ci, będziesz chodził”.

– Dzisiaj Jacek ma 24 lata. Dzięki żmudnym ćwiczeniom, które z nim wykonywaliśmy, gdy był mały, chodzi, tak jak mu obiecałam. To cud, poprzedzony ciężką pracą. Syn skończył szkołę muzyczną, dwa stopnie studium organistowskiego. Nie mieszka już z nami, pracuje i ma swoje pasje – mówi z dumą Julitta.

W domu jest jeszcze troje dzieci: 15-latek Maksymilian, 13-latek Natalia i 10-latek Helena.

„Dzień po dniu umacniają się w postanowieniu bycia coraz lepszymi małżonkami i rodzicami.”

Od lat działają razem na rzecz potrzebujących

– Gdy dziewczynki z nami zamieszkały, miały 4 i 7 lat. Maksio był już odchowany, planowaliśmy, że teraz wrócę do pracy na etat, ale



Tradycja i wiara to dla nich największe wartości.

Opatrzność chciała inaczej. Poza tym, przypomnieliśmy sobie swoje marzenie o gromadce dzieci i zdecydowaliśmy, że ponownie zostaniemy rodzicami – uśmiecha się Sylwester.

Dziewczynki poszły razem do Pierwszej Komunii Świętej – miały wtedy 8 i 5 lat.

– Ksiądz stwierdził, że mają wysoką duchowość i są bardzo dojrzałe na swój wiek – podkreślają dumni rodzice.

Od piętnastu lat oboje działają na rzecz innych. Są doradcami życia rodzinnego w Poradni Życia Rodzinnego w Sanktuarium w Górcie Klasztornej (Łobzenica).

– Zaczęło się od rekolekcji dla małżeństw, w których uczestniczyliśmy. Później skończyliśmy studium doradców życia rodzinnego. Wiemy, czym są ciężkie chwile w małżeństwie. Chcemy pomagać

innym w ich problemach – mówią.

Prowadzą poradnię przedmażeńską i rekolekcje. Dowodem na to, że taka działalność jest potrzebna, są podziękowania od ich uczestników.

– Bywa, że na początku są nieco sceptyczni, ale kiedy spotkania się kończą, stwierdzają, że warto było przyjść. Zachęcamy narzeczone do wzajemnego poznawania się poprzez rozmowy i modlitwę – mówi Sylwester.

Ich małżeństwo, choć pełne wzlotów i upadków przetrwało. Powtarzają, że to zasługa gorącej wiary i wzajemnej miłości.

Na tej drodze – dzień po dniu – umacniają się w postanowieniu bycia coraz lepszymi małżonkami i rodzicami. Marzą, by kiedyś razem z dziećmi pojechać do Ziemi Świętej.

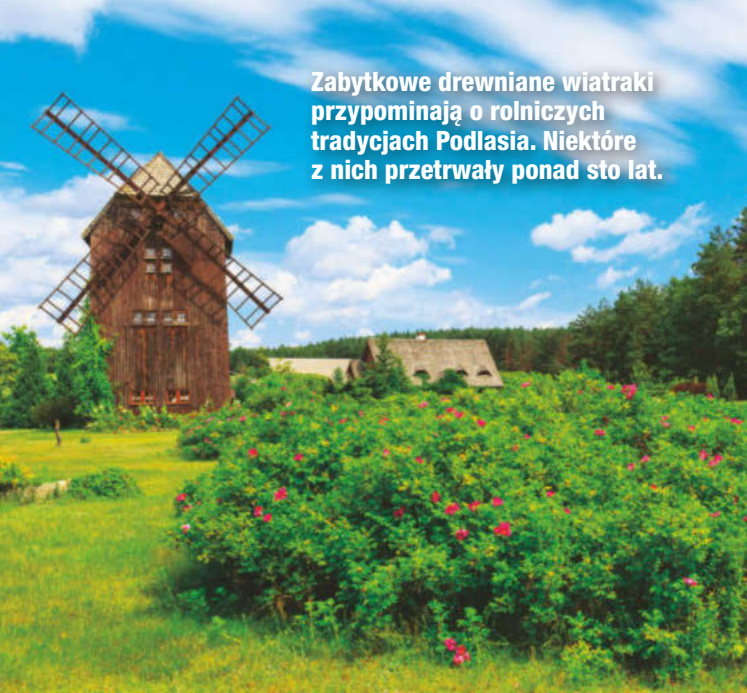
Mikołaj Suchecki



Lato na Podlasiu

Tutaj noc naprawdę jest ciemna,
a woda przejrzysta jak szkło.
Podlasie to kraina, w której nawet
czas przestaje się spieszyć.

To jeden z najbardziej
różnorodnych
przyrodniczo regionów
Polski, gdzie rozległe
doliny rzek przeplatają
się z puszciami
i otwartymi łąkami.



Zabytkowe drewniane wiatraki przypominają o rolniczych tradycjach Podlasia. Niektóre z nich przetrwały ponad sto lat.



Kraina Otwartych Okiennic czeka na każdego gościa.

Na północno-wschodnich krańcach Polski, z dala od pośpiechu wielkich miast, rozciąga się kraina rzek, lasów i sielskich krajobrazów. Podlasie przyciąga ciszą, bliskością natury i serdecznością mieszkańców. Tu codzienność ustępuje miejsca prostym przyjemnościom.

Kalejdoskop wrażeń

Meandrująca Narew tworzy niezwykle labirynt rozlewisk, a spokojny nurt Biebrzy przecina rozległe bagna, będące rajem dla ptaków. Woda jest czysta, odbija błękit nieba i zielen nadbrzeżnych łąk. W letnie dni można wybrać się na spływ kajakowy Czarną Hańczą lub Narwią, odpocząć nad rzeką albo obserwować przyrodę z jednej z licznych wież widokowych w Biebrzańskim Parku Narodowym. Miłośnicy aktywnego wypoczynku chętnie ruszają na rower. Przez region prowadzą malownicze odcinki szlaku Green Velo, biegnące m.in. przez Białystok, Supraśl, Tykocin i Drohiczyn, a także mniejsze miejscowości, takie jak Narewka czy Hajnówka (tu łatwo poczuć bliskość Puszczy Białowieskiej).

Niepowtarzalny charakter regionu tworzą drewniane wsie z kolorowymi okiennicami i

mi i prawosławnymi cerkiewiami. W Trześciance, Puchłach czy we wsi Soce tradycja wciąż jest częścią codzienności. To Kraina Otwartych Okiennic – zachowały się tutaj charakterystyczne, bogato zdobione drewniane domy z kolorowymi okiennicami i misternymi zdobieniami elewacji. W połączeniu z cerkiewami i spokojnym rytmem życia tworzą jeden z najbardziej rozpoznawalnych i malowniczych krajobrazów Podlasia.

Podobnie jak Puszcza Białowieska, ostatni las pierwotny Europy, wpisany na listę UNESCO. Wędrując leśnymi ścieżkami, można zobaczyć potężne dęby, ślady dzikich zwierząt, a przy odrobinie szczęścia – majestatycznego żubra.

Kraina życzliwości

Sercem Podlasia pozostają ludzie. Gospodarze agroturystyk chętnie dzielą się historiami regionu, a na stołach pojawiają się lokalne specjały: kartacze, babka ziemniaczana, kiszka ziemniaczana czy sękacz. Wszystko smakuje tu inaczej, bo przygotowywane jest bez pośpiechu, według receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie.

Wieczorem warto spojrzeć w podlaskie niebo – należy do najciemniejszych w Polsce. Dlatego po zmroku doskona-



Zachody słońca nad biebrzańskimi łąkami potrafią zamienić całe niebo w spektakl barw.

le widać tu tysiące gwiazd i wyraźnie zarysowaną Drogę Mleczną. Z dala od miejskich świateł nocny krajobraz robi równie duże wrażenie jak za dnia. Bo tu noc jest naprawdę ciemna. Tylko świetliki przecinają ją krótkimi błyskami – zupełnie jakby ktoś rozsypywał drobne iskry nad podlaskimi łąkami.



W regionie jest wiele wodnych szlaków. Można płynąć kajakiem lub tradycyjną łodzią.

PODLASKIE CERKWIE



W podlaskich wsiach łatwo skrócić z głównej drogi i trafić na drewnianą cerkiew z wieżyczkami skierowanymi ku niebu. Każda ma własną historię – jedną licząc ponad sto lat, inne pamiętają czasy, gdy te tereny były miejscem spotkania różnych tradycji i języków (na zdj. cerkiew w Puchłach).

Świadczenia łask za wstawiennictwem Joasi można kierować do parafii św. Michała Archanioła w Warszawie.

Zmarła mając 19 lat, ale jej historia trwa nadal – wielu wiernych, szczególnie z Warszawy i Wilna, modli się za jej wstawiennictwem i zabiega o proces beatyfikacyjny.

Joanna Kry Przyszła młodość



Wakacje nad morzem. Niestety, Joasi nie było dane zbyt długo cieszyć się beztrudnym dorastaniem.

Pewna kobieta postanowiła modlić się do Joasi, prosząc o dar płodności dla syna, któremu lekarze mówili, że nie będzie mógł być ojcem. Została wysłuchana – dziecko urodziło się w tym roku! Każdy, kto poznał historię życia tej dzielnej dziewczyny, ma wrażenie, że zaprasza go ona do relacji ze sobą, opiekuje się nim i przyciąga do Boga. Wielu modli

się do niej o nawrócenia w rodzinie i opiekę nad młodzieżą.

Cuda Matki Bożej

Rodzina Krypajtisów mieszkała w Wilnie. Mama Jadwiga miała to szczęście, że kilkakrotnie, jako jeszcze niezamężna kobieta, towarzyszyła siostrze Faustynie jako jej „przyzwolika” do pracowni malarza Eugeniusza Kazimirowskiego, który

pod jej dyktando tworzył słynny obraz Jezusa Miłosiernego. Joasia urodziła się 23 grudnia 1944 roku. Gdy miała cztery lata Sowietzi aresztowali jej ojca – Józefa i wywieźli do kopalni w Workucie. Mama została sama z czwórką dzieci (Joanna miała miała trzy siostry – Marysię, Elżbietę i młodszą Jadwisę), bez środków do życia. Ale zawsze, gdy nie miała już ani grosza, by kupić jedzenie i opał, działy się cuda. Raz, gdy klęczała w śniegu modląc się pod Ostrą Bramą, zobaczyła nagle zwitek banknotów leżących tuż przy jej kolanach. Innym razem podeszła do niej obca kobieta i po prostu wręczyła jej złotą monetę. Dzięki temu przeżyły. Joasia od dziecka miała w so-

„Zawsze subtelna i wrażliwa na wszystko, co się wokół niej działo”

bie głęboka wiarę. Wymyśliła, by ona i siostry modliły się o powrót ojca do domu. Suszyły więc całe lato kwiatki, by zimą, nawet w najsroźsze mrozy, biec do kościoła i sypać je w cotygodniowej procesji. W 1954 roku Jadwiga Krypajtis wyjechała z córkami z Wilna do Warszawy. Wymodliły jednak powrót taty – dołączył do nich dwa lata później. Choć bardzo biedni, byli szczęśliwi, że ocaleli.

Każdego maja Joasia biegła z dzwoneczkiem po okolicy, zapraszając wszystkich pod figurę Maryi, by modlić się do niej. Tak przyciągała ludzi do Boga. Uczyła

się świetnie, była powszechnie lubiana, chętnie innym pomagała w nauce.

Joasia bierze krzyż

W wieku 15 lat zachorowała na zapalenie rdzenia kręgowego. Najpierw straciła czucie w nogach i rękach, potem nastąpił

Kościół św. Ducha w Wilnie, w którym mała Joasia sypała kwiatki i przystąpiła do Pierwszej Komunii Świętej.



pajtis ła patronka ieży polskiej?



Mama odwiedzała ją w szpitalu codziennie, tata spędzał z nią całą niedzielę. Czytał jej Ewangelię, długo rozmawiali.



paraliż przepony, co uniemożliwiało oddychanie. Straciła też wzrok. Po tracheotomii zrobionej prawie bez znieczulenia, kilka godzin dziennie oddychała przez metalową rurkę. W szpitalu spędziła cztery lata. I choć straszliwie cierpiała i leżała nieruchomo całe dni, to ona pocieszała innych pacjentów. Dzięki niej nawróciła się jej rówieśnica Ala, która przed śmiercią poprosiła o spowiedź. Odwiedzali ją księża, by się z nią pomodlić i prosić, by cierpienia ofiarowała za ich posługę, Kościół i Sobór. Chętnie to czyniła, modląc się na różańcu, który otrzymała od ojca Pio. Ostatnie kilka miesięcy życia spędziła w domu. Jej najstarsza siostra kończyła wtedy studia medyczne, więc dużo się nią zajmowała. Mama Joasi zapisała: „Była sercem i motorem naszego domu. Z jej twarzy biła niepojęta radość”. Niestety, poprawy nie było. W nocy z 2 na 3 maja 1964 roku rozpoczęła się agonia. Była przy niej

Jadwiga Krypajtis, 15 lat po śmierci córki, na prośbę księży, napisała książeczkę zawierającą wspomnienia o niej.

cała rodzina. Około 3. w nocy zawołała: – O już jest! Jest Pan Jezus – z tymi słowami umarła. – Joasia była moją opiekunką, gdy się urodziłam i jest nią do dziś – mówi o starszej o cztery lata siostrze Jadwiga Krypajtis-Hajt. – To dzięki niej mam szczęśliwą rodzinę, 18 wnucząt i jednego prawnuka. Ona cały czas z nami jest!

Jolanta Winiarska

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

Czy dla niego wciąż istnieje światło i nadzieja?

W mojej rodzinie młody chłopak odebrał sobie życie. Czy jest jakaś nadzieja dla jego duszy? Czy mogę coś dla niego zrobić?

Olga z Leszna

Droga Pani Olgo, w minionych stuleciach wielu ludzi myślało, że kto popełnia samobójstwo, ten buntuje się wobec Boga, który dał nam życie, że ciężko grzeszy i że nie może być zbawiony. Teraz już wiemy, że takie przekonania były błędne. Kto popełnia samobójstwo, ten nie buntuje się na Boga, lecz ogromnie cierpi, bo życie jawi się mu jako ciężar bezsensowny i nie do udźwignięcia. Czasem taka sytuacja spowodowa-

na jest wrodzonymi skłonnościami, na przykład do nadwrażliwości czy depresji. Czasem wynika z wielkich krzywd, których ktoś doznał. Stany samobójcze bywają też skutkiem poczucia bezradności w obliczu skrajnych trudności spowodowanych na przykład ciężką chorobą, utratą ważnej osoby, utratą pracy czy dobytku, albo popadnięciem w takie uzależnienia, które prowadzą do rozpacz. W każdym przypadku samobójstwo to nie wolny wybór, lecz wynik emocjonalnej bezsilności. Możemy mieć nadzieję na zbawienie wszystkich samobójców i możemy się z ufnością o to ich zbawienie się modlić.

FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

„Matusia – siostra Matylda Getter” to poruszający dokument o sile człowieczeństwa w czasach pogardy. Film przedstawia historię s. Matyldy Getter, przełożonej warszawskiej prowincji Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi, która w czasie II wojny światowej wraz z innymi siostrami uratowała ponad 500 żydowskich dzieci z zagłady.



Książka o. Livio Fanzagi „Medjugorie i przyszłość świata” odsłania fascynujący i poruszający temat tajemnic przekazanych przez Maryję widzącym z Medjugorie, ukazując je jako klucz do zrozumienia współczesnych czasów. Autor prowadzi czytelnika przez historię objawień, przybliżając znaczenie 10 tajemnic oraz ich rolę w planie ocalenia Kościoła i ludzkości. Wydawnictwo AA



Opatrzność wyznaczyła mu to orędzie jako zadanie

Zawsze bliski jego sercu był kult miłosierdzia Bożego. Wyznawał go już jako młodzieniec pracujący w kamieniołomach, a rozpowszechnił jako głowa Kościoła.

Tamtego dnia, 17 sierpnia 2002 roku, oczy całego świata były skierowane na sanktuarium w Łagiewnikach. To właśnie tam papież Jan Paweł II zawierzył cały świat Miłosierdziu Bożemu. – To był jeden z wielkich gestów prorockich – mówi kard. Grzegorz Ryś, metropolita krakowski. Dlatego już teraz, od XIII Pielgrzymki Czcieli Bożego Miłosierdzia, która odbędzie się 23 sierpnia br w Krakowie-Łagiewnikach, zaczynają się przygotowania do przypadającej w 2027 roku rocznicy tego doniosłego aktu zawierzenia.

Miał tego dokonać robotnik w drelichu

Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach zaprasza parafie, grupy duszpasterskie oraz indywidualnych czcieli Bożego Miłosierdzia z ca-

łego świata do dołączenia do comiesięcznych rozważań związanych z miłosierdziem (więcej na stronie internetowej: www.misericordia.eu). – Chcemy za św. Janem Pawłem II, który uczynił to jako pierwszy, zawierzać się Bożemu Miłosierdziu, pamiętając, że «tylko w miłosierdziu Boga świat z n a j d z i e



pokój, a człowiek szczęście» – podkreślają organizatorzy.

Młody Karol Wojtyła w czasie okupacji, idąc do pracy w kamieniołomach należących do fabryki Solvay, co dzień wstępował kaplicy klasztornej i przykładał przy grobie Faustyny Kowalskiej i przed wizerunkiem „Jezu, ufam Tobie”. Pierwotny obraz, dziś znanego na całym świecie, według jej wskazówek i na życzenie Zbawiciela namalował Eugeniusz Kazimirowski.

Nikt wtedy nie przypuszczał, że ta skromna siostra, która za życia dokładała starań, by zgodnie z nakazem

Pana Jezusa przekazać światu orędzie o Bożym miłosierdziu, ale nie doczekała jego owoców, zostanie wyniesiona na ołtarze. Miał tego dokonać ten sam robotnik w drelichu – wiele lat później, gdy zasiadł na tronie Piotrowym. Jeszcze jako biskup krakowski zabiegał o zniesienie zakazu kultu Bożego Miłosierdzia w formie przekazanej przez s. Faustynę Kowalską (nałożonego przez Watykan w 1959 roku) i o rozpoczęcie jej procesu beatyfikacyjnego.

Współczesna Arka Przymierza i miłosierdzie

Metropolita krakowski Karol Wojtyła, którego konklawe wyniosło na papieża 16 października 1978 roku, miał poczucie, że Bóg powierzył mu zadanie kierowania Kościołem z konkretnego powodu.



Święta Faustyna Kowalska, której Jezus przekazał orędzie o Bożym Miłosierdziu.

**Jan Paweł II
podczas wizyty
w sanktuarium
w Łagiewnikach
17 sierpnia
2002 roku.**

na pl. św. Piotra miała miejsce jej kanonizacja.

Jako papież Karol Wojtyła dwukrotnie odwiedził Łagiewniki – 7 czerwca 1997 roku przybył do tego miejsca – jak sam wyznał – z potrzeby serca, aby przed łaskami słynącym obrazem Jezusa Miłosiernego i przy relikwiiach św. s. Faustyny Miłosierdziu Bożemu zawierzyć losy ludzkości, Kościoła i swój pontyfikat. Papieżowi przedstawiono wówczas makietę rozbudowy sanktuarium, a on złożył na niej swój podpis. Poświęcił też kamień węgielny z Golgoty pod budowę Bazyliki Bożego Miłosierdzia, która ruszyła dwa lata później. Bryła świątyni przypomina okręt i przywodzi na myśl współczesną Arkę Przymierza, w której znajdują ocalenie wszyscy pokładający nadzieję w miłosierdziu Bożym.

Stąd ma wyjść iskra, która przygotuje świat

Gdy monumentalna świątynia była gotowa, konsekrował ją 17 sierpnia 2002 roku, podczas swojej ostatniej podróży apostołskiej do Ojczyzny, Jan Paweł II. – Jestem przekonany, że jest to także szczególne miejsce, które Bóg obrał sobie, aby tu wylewać łaski i udzielać swego miłosierdzia – mówił podczas homilii. Właśnie wtedy św. Jan Paweł II dokonał aktu zawierzenia.

– Boże, Ojciec Miłosierny, (...) Tobie zawierzamy dziś losy świata i każdego człowieka... – mówił Ojciec Święty.

Zapalił też płomień, zwany ogniem miłosierdzia, który do dziś towarzyszy pielgrzymom w kaplicy wiecznej adoracji. – Niech się spełnia zobowiązująca obietnica Pana Jezusa, że stąd ma wyjść „iskra, która przygotuje świat na ostateczne Jego przyjście”. Trzeba tę iskrę Bożej łaski rozniecać. Trzeba przekazywać światu ogień miłosierdzia – apelował polski papież, cytując słowa, które Pan Jezus przekazał s. Faustynie.

Po uroczystej mszy Ojciec Święty wspominał cza-



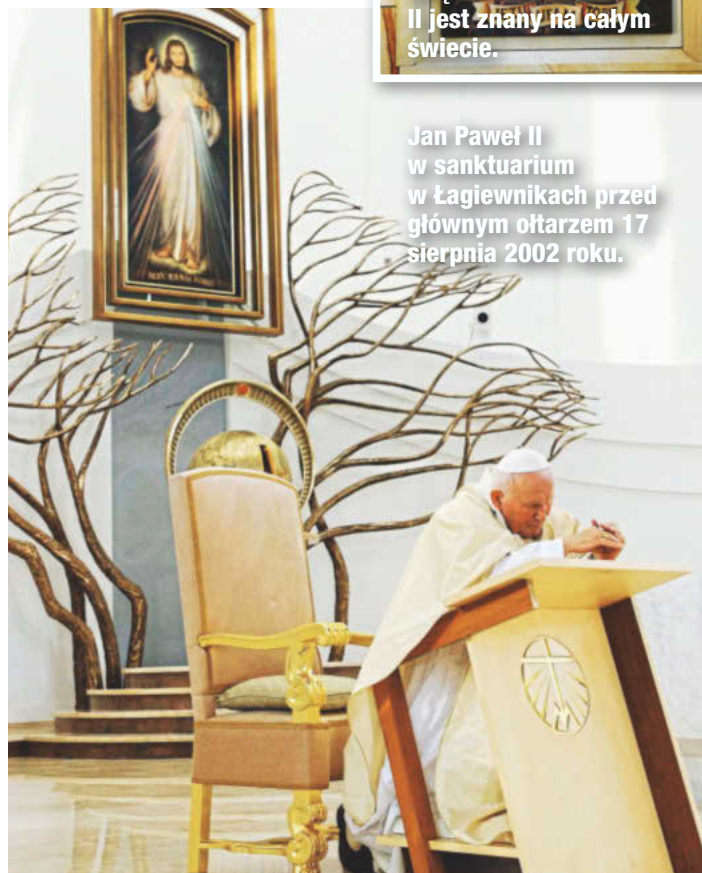
W 2002 roku papież był już bardzo schorowany i poruszał się na specjalnej platformie.

sy młodości i to, że przychodził modlić się przed obrazem „Jezu, ufam Tobie”. – Do dzisiaj pamiętam tę drogę, która prowadziła z Borku Fałęckiego na Dębники, którą odbywałem codziennie, przychodząc na różne zmiany w pracy, przychodząc w drewnianych butach. (...) Jak można było sobie wyobrazić, że ten człowiek w drewniakach kiedyś będzie konsekrował bazylikę Miłosierdzia Bożego w krakowskich Łagiewnikach... – zastanawiał się papież.



Obraz Jezusa Miłosiernego dzięki Janowi Pawłowi II jest znany na całym świecie.

**Jan Paweł II
w sanktuarium
w Łagiewnikach przed
głównym ołtarzem 17
sierpnia 2002 roku.**



– Od samego początku mojej posługi Piotrowej w Rzymie uważałem, że głoszenie tego orędzia o Bożym miłosierdziu to moje szczególne zadanie. Wyznaczyła mi je Opatrzność w dzisiejszej sytuacji człowieka, Kościoła i świata. Rzec by można, że to właśnie ta sytuacja wyznaczyła mi to orędzie jako moje zadanie przed Bogiem – podkreślał Jan Paweł II.

Zostało ono wypełnione – to Ojciec Święty rozpowszechnił kult Miłosierdzia Bożego. Ogłosił encyklikę „Dives in misericordia” o Bożym Miłosierdziu. Ustanowił też – zgodnie z tym, czego podczas objawień żądał od Faustyny Pan Jezus – Święto Miłosierdzia Bożego w pierwszą niedzielę po Wielkanocy. Wyniósł też zakonnicę na ołtarze – jej beatyfikacja odbyła się 18 kwietnia 1993 roku w Rzymie, a 30 kwietnia 2000 roku,

Serniki na letnie popołudnia

Orzeźwiający niczym cytrynowa lemoniada lub podawany w oszronionym pucharku sorbet, a do tego niebiańsko smakuje.



Charlotte z owocami lata

SKŁADNIKI:

- 400 g mascarpone • 500 g drobnych owoców sezonowych
- 5 jajek • 2 łyżeczki żelatyny
- 120 g cukru • 100 ml grenadyny (syropu z granatów)
- 400 g podłużnych biszkoptów

PRZYGOTOWANIE:

1. Żelatynę zalej odrobiną wody, a gdy napęcznieje, rozpuść, podgrzewając. Owoce przebież, w razie potrzeby usuń szypułki. Trochę owoców odłóż do dekoracji.

2. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywno.

Żółtka zmiksuj z cukrem na jasny gładki krem. Dalej miksując, dodaj mascarpone. Masę serową ostrożnie połącz z żelatyną, dobrze wymieszaj i dodaj do niej ubite białka. Na koniec wmieszaj do masy owoce (możesz je oprószyć mąką, aby nie puściły soku).

3. Grenadynę wymieszaj ze 100 ml wody. Małą tortownicę wyłóż papierem. Wokół rantu ustaw pionowo zanurzone w słodkim płynie biszkopty. Środek napełnij masą z owocami. Schładzaj 4 godziny. Ozdób odłożonymi owocami.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

PORCJE: 6 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Dobry tłuszcz

Dobrym tłuszczem do smażenia jest Ghee (masło klarowane). To marki EnerBio jest ekologiczne. Kupisz w sieci Rossmann.

• 25 zł/180 g



Elegancka herbata

Herbata marki Basilur z serii Love Story to mieszanka czarnych i zielonych listów. W efektywnym opakowaniu.

• Ok. 50 zł/100 g



*Zawsze
smaczny*

Ciasta na bazie sera z dodatkiem owoców trzymaj w lodówce 3-4 dni w pojemniku. Wybierz najzimniejszą półkę: dolną (klasyczna lodówka) lub górną (No Frost). Wyjmij ciasto 20 minut przed podaniem, a ciasteczkowy spód odzyska idealną, maślaną kruchość.

Kopuła cytrynowa

SKŁADNIKI:

- 1 kg podwójnie mielonego twarogu • 200 g cukru
- 250 g masła • 260 g herbatników • 3 gałązki świeżego rozmarynu
- 2-3 cytryny • 1 cukier waniliowy • 2 łyżeczki agaru (wegańska żelatyna) • 1 łyżka soku z cytryny • świeża mięta

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozmaryn zasyj cukrem i odstaw do następnego dnia (potem gałązki usuń). Cytryny sparz, pokrój w bardzo cienkie plasterki. Miseczkę wyłóż folią spożywczą. Rozłóż w niej plasterki cytryn.

2. Twaróg utrzyj z rozmarynowym cukrem, cukrem waniliowym i sokiem z cytryny. Przełóż do rondelka 1/3 masy serowej. Dodaj agar wymieszaj. Gotuj 3 minuty, cały czas mieszając. Potem wymieszaj z resztą masy serowej. Przełóż do miseczki z cytrynami.

3. Herbatniki pokrusz i wymieszaj ze stopionym masłem. Wyłóż na ser. Schładzaj 4 godziny. Wyjmij, obracając do góry dnem. Ozdób mięta.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut PORCJE: 10

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

łatwy



Trifle z borówkami

SKŁADNIKI:

- 250 g borówek • 50 g + 1 łyżka cukru • 500 g twarogu mielonego • 1 op. cukru waniliowego • po 200 g kremu lemon curd i śmietany 30%
- 2-3 galaretki w cukrze
- 1/2 cytryny • 2 łyżki płatków migdałowych • melisa

PRZYGOTOWANIE:

1. Borówki zasymp 1 łyżką cukru, gotuj na małym płomieniu ok. 5 minut. Przełóż do miseczki i ostudź. Zetrzyj skórkę i wyciśnij sok z połówki cytryny. Twaróg zmiksuj na kremową masę z 50 g cukru, cukrem waniliowym oraz skórką i sokiem z cytryny. Śmietanę ubij na sztywno i w 2 porcjach delikatnie wmieszaj do masy serowej. Lemon curd (ze słóiczka) dobrze rozmieszaj.

2. Migdały upraż bez tłuszczu. W szklaneczkach lub pucharkach układaj na przemian masę serową, lemon curd i borówki. Deserki schłódź. Udekoruj migdałami, pokrojonymi galaretkami i melisą.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut PORCJE: 6

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

łatwy



Brzoskwiniowy tort

SKŁADNIKI:

- 250 g herbatników • 120 g masła • 8 łyżeczek żelatyny • 3/4 kg brzoskwiń • 1 mango • 400 ml nektaru z marakui • 300 g sera śmietankowego • 250 g mielonego twarogu • 50 g cukru pudru • 400 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Herbatniki pokrusz. Wymieszaj ze stopionym masłem. Masą wylep spód tortownicy. Dociśnij, wyrównaj.

2. Brzoskwinie wrzuć na wrzątek, gotuj 3 minuty. Wyjmij i obierz. Pokrój na półki. Mango obierz. Połowę

owoców zblenduj z 300 ml nektaru. Połącz z 5 łyżeczkami rozpuszczonej żelatyny. Schładzaj 40 minut. Odlóż 8 łyżek piure, do reszty wmieszaj pozostałe posiekane owoce.

3. Serek utrzyj z resztą nektaru, twarogiem i cukrem pudrem. Wmieszaj resztę rozpuszczonej żelatyny oraz ubitą śmietanę. Masę serową wyłóż na spód, przekładając ją masą owocową. Polej resztą piure i schłódź.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut PORCJE: 12

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

średni



Krajanek z musem malinowym

SKŁADNIKI:

- po 275 g mąki i masła • 7 jajek • 350 g cukru • 250 g malin • 1 i 1/4 kg mielonego twarogu • 500 g śmietany 22%
- 1 op. cukru waniliowego • 60 g kaszy manny

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny zasymp 25 g cukru. Gotuj 5 minut na małym płomieniu. Ciepłe przetrzyj przez sitko i ostudź.

2. Mąkę zagnieć z 175 g masła, 1 jajkiem i 125 g cukru. Ciastem wylep nim spód blachy (32 x 39 cm). Wstaw do lodówki na godzinę, a potem podpiecz 10 minut w 175°C.

3. Resztę masła oraz cukru utrzyj. Miksując, dodaj twaróg, śmietanę, cukier waniliowy, kaszę manną i 6 jajek.

4. Połowę serowej masy wyłóż na podpieczony spód. Rozprowadź na niej połowę musu z malin, robiąc patyczkiem do szaszłyków marmurkowy wzorek. Zrób drugą warstwę: wyłóż resztę masy serowej i musu, znów go przemieszaj. Piecz w tej samej temperaturze 40-50 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut PORCJE: 24

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

średni



Odkryj siłę mikronawyków

Drobne aktywności praktykowane na co dzień mogą skuteczniej poprawić zdrowie niż wielka rewolucja.

Chcesz coś zmienić w zdrowotnych przyzwyczajeniach na lepsze, ale zwykle kończy się to fiaskiem, bo nie masz czasu lub szybko się zniechęcasz? Wiele osób tak ma. Ale według naukowców wcale nie potrzeba wielkich zmian, żeby wyrobić w sobie dobry nawyk. Zaledwie dwie minuty określonej aktywności dziennie wystarczą, aby trwale zmieniać połączenia neuronowe i budować nowe ścieżki w mózgu. Co warto wpleść w swój plan dnia, aby zadbać o siebie bez dużego wysiłku?

Szklanka wody na czczo

Może być to woda przegotowana, z czajnika lub mineralna, bez gazu. Wypij ją powoli po wstaniu z łóżka. W nocy organizm naturalnie się odwadnia, krew zagęszcza, a przez to po przebudzeniu poczujesz zmęczenie, zawroty głowy. Natomiast wypicie szklanki wody rano może zadziałać nawet skuteczniej niż poranna kawa. Pobudzisz metabolizm, poprawisz perystaltykę jelit, wesprzesz

pracę nerek i wątroby. Zajmie ci to dosłownie chwilę!

Stretching z rana

Trzy minuty rozciągającej gimnastyki, gdy jeszcze leżysz w łóżku, sprawi, że zaczniesz dzień z lepszym samopoczuciem. Delikatnie rozrusza ciało, zredukuje sztywność stawów, która często dokucza po nocy, poprawi krążenie krwi.

Patrzeć na zielone

Warto nawet kilka razy w ciągu dnia oderwać wzrok od codziennych zajęć, zwłaszcza w momentach napięcia nerwowego, i popatrzeć na zieleni za oknem (np. trawnik, korony drzew, krzewy), w ogródku czy na własnym parapecie. Kontakt wzrokowy z zieloną naturą jest korzystny nie tylko dla oczu – pomaga im odpocząć, ale także uspokaja, wycisza.

Miniprzerwy w pracy

To ważny nawyk, zwłaszcza gdy praca wymaga siedzenia przez kilka godzin. Co godzinę zrób przerwę na ok. 5

Przerwa na rozciąganie! To tylko chwila, a jaka ulga dla kręgosłupa.



min. Wstań i przespaceruj się po pokoju, zrób kilka krążeń ramionami, skłonów, pokręć głową w lewo i w prawo. Praktykowanie miniprzzerw poprawi kondycję kręgosłupa i układu krążenia, ale też lepszy będzie poziom cukru we krwi. Krótkie przerwy warto stosować też

podczas dłuższego oglądania telewizji, np. w czasie reklam.

Cykliczne wzdychanie

To prosta technika oddechu. Koi nerw błędny, wyciszając pobudzenie organizmu, redukuje napięcie nerwowe lepiej niż medytacja. Skuteczna zwłaszcza, gdy dopada nas napięcie nerwowe czy panika. Wystarczy około pięciu minut, żeby poczuć ulgę, wyciszyć emocje. Możesz stosować ten nawyk w nagłych sytuacjach stresu oraz wieczorem po nerwowym dniu, gdy nie masz czasu czy siły na dłuższe zabiegi. Zrób podwójny głęboki wdech przez nos – długi i krótki, bez wydechu pomiędzy. Następnie zrób długi pełny wydech przez usta. Powtarzaj przez 1-2 minuty.

Dietetyczne dobre zasady

Drobne zmiany w jadłospisie mogą okazać się bardzo pomocne, aby schudnąć, a przede wszystkim utrzymywać wagę w normie. Co warto wprowadzić?

- Przed każdym głównym posiłkiem zjedz zielone warzywo, np. ugotowane na parze różyczki brokuła, kilka liści sałaty, ogórek.
- Dbaj, aby składnikiem każdego

posiłku było jakieś warzywo lub owoc.

● Nie pij w trakcie jedzenia. Napij się wody 30 min przed posiłkiem lub minimum 30 min po nim.

● Jedz do momentu, aż poczujesz sytość, a nie do opróżnienia całego talerza.

● Po posiłku idź na kwadrans na spacer zamiast drzemać.



Świeże warzywa przed daniem głównym lub do niego to zawsze dobry nawyk.

SZYBKĄ ULGĄ

Po użądleniu i ugryzieniu

Pogoda zachęca do spacerów i spędzania czasu w plenerze. Jedyny minus? Jesteśmy narażeni na ataki owadów. Gdy nie uda się im zapobiec, warto minimalizować skutki – uporczywe swędzenie, ból i obrzęk.

- Soda oczyszczona. Z sody i wody robimy papkę, którą smarujemy bolące miejsce.
- Cebula. Wystarczy ją prze-

kroić i potrzeć rumień. Jeśli ból wróci, należy kilkakrotnie powtórzyć tę operację. Podobnie działa ocet, którym dobrze nasączamy wacik i przykładamy do miejsca po ukąszeniu lub użądleniu.

- Zimno. Szybką ulgę daje też kilkakrotne schłodzenie tego miejsca np. kostkami lodu zawiniętymi w gazę.



REKLAMA

LEKARZ ODPOWIADA



Moja lista leków z roku na rok się powiększa. Już sama nie wiem, czy mogę po nich prowadzić auto...

Maria z Poznania

Takich leków jest wiele. O przeciwwskazaniach do prowadzenia pojazdów po ich zażyciu ostrzega zawsze ulotka. Te, których nie zaleca się kierowcom, to m.in. leki przeciwbólowe, głównie opioidy, przeciwhistaminowe (difenhydramina, klemastyna, hydroksyzyna) i nasenne z grupy barbituranów i benzodiazepin. Niezalecane jest też kierowanie autem po lekach przeciwłękowych, przeciwdepresyjnych, a także po niektórych antybiotykach i lekach okulistycznych. Niewskazane są też preparaty na katar z pseudoefedryną czy przeciwkaszłowe z kodeiną.

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

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



Kuracje na lepszą pamięć

TOP
3

Przedstawiamy trzy przepisy: na nalewkę, koktajl i herbatę, które wspomagają pracę mózgu i ułatwiają zapamiętywanie.

Zdarza ci się zapomnieć, gdzie odłożyłaś okulary albo w połowie zdania szukasz brakującego słowa? A może zauważyłaś problemy z zapamiętywaniem bieżących informacji. U ludzi młodych przyczyną takich kłopotów jest zwykle nadmiar bodźców i przemęczenie, u seniorów naturalne procesy zachodzące w mózgu. Problemy z pamięcią i koncentracją bardzo mocno odczuwa też wiele kobiet w okolicy menopauzy. Wszyscy mogą wspomagać pracę neuronów w naturalny sposób, np. z pomocą proponowanych niżej kuracji. Jeśli przyjmujesz jakieś leki na stałe, zawsze skonsultuj

długotrwałą roślinną kurację z lekarzem.

1 Żeń-szeń na koncentrację. Zawarte w żeń-szeniu ginsenozydy zwiększają plastyczność neuronów i ułatwiają przekazywanie informacji pomiędzy nimi – poprawiają zatem pamięć i koncentrację uwagi. Dodatek miodu i banana dostarcza mózgowi niezbędnej do pracy energii.

2 Miorzabę wspiera neuro-
2ny. Związki aktywne zawarte w liściach miorzabę usprawniają przepływ w krwi przez naczynia mózgowe i zapobiegają niedotlenieniu i neuronów. Udowodniono rów-

nież, że poprawiają pamięć krótkotrwałą u osób z początkami zaburzeń otępiennych.

● **Napar z liści.** Łyżkę rozdrobnionych liści zalej szklanką wrzątku, odstaw na 30 minut, przecedź. Pij 2 razy dziennie, najlepiej z łyżeczką miodu.

3 Tulsi – poprawia zapamiętywanie. Ta roślina, znana także jako święta bazylika, od wieków stosowana jest dla poprawy pracy mózgu. Wzmacnia układ nerwowy, działa pozytywnie na pamięć, myślenie i przetwarzanie informacji.

● **Nalewka:** 2-3 łyżeczki rozdrobnionego zioła zalej 250 ml alkoholu 40-60%. Zakręć i odstaw w ciemne miejsce na 2-3 tygodnie. Zażywaj 3 razy na dobę po 2-3 ml. Zanim nalewka nabierze leczniczych właściwości możesz pić napar z suszonych liści i lodyg tulsi – łyżkę ziół zalej szklanką wrzątku. Herbatkę przykryj i zaparzać około 20 minut. Pij 2-3 razy dziennie.

Efektów nie zobaczysz od razu, kuracje te wymagają kilku tygodni stosowania.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Na uczucie ciężkości po jedzeniu

Robię napar z prażonego kminku i majeranku. Pół łyżeczki kminku lekko rozniatam i chwilę podprażam na suchej patelni, dodaję szczyptę majeranku, zalewam szklanką wrzątku i parzę pod przykryciem 10 minut. Piję ciepły, małymi łykami. Napój szybko przynosi ulgę przy wzdęciach i skurczach brzucha.

Ela z Supraśla

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

BEZ RECEPTY



Cukierki Głogowe

Cukierki firmy Reutter wspomagają pracę mięśnia sercowego i działają regulująco na krążenie krwi. Do kupienia w aptekach oraz zielarniach.

• cena: 11 zł

Folik

Zapobiega niedoborom kwasu foliowego u kobiet w ciąży, zmniejszając ryzyko powstawania wad cewy nerwowej u potomstwa.

• cena: ok. 15 zł



Peeling do ciała Gourmand

Wygładzający kremowy peeling Bielenda łączy złuszczenie z pielęgnacją naskórka.

Usuwa martwe komórki skóry, poprawiając jej strukturę i miękkość. • cena: 24,99 zł

DLA URODY

Aby rzęsy były mocne i gęste

Poprawisz ich kondycję domowym zabiegiem. Do słoiczka wlej po łyżeczce oliwy z oliwek, oleju rycynowego. Wyciśnij zawartość 6 kapsulek wit. E. Wymieszaj. Odstaw na 2 dni. Codziennie na noc nakładaj odrobinę mieszanki czystą szczoteczką od maskary. Przed użyciem potrząśnij słoiczkiem. Możesz wykorzystać też wazelinę. Na rzęsy nanieś opuszkami palców odrobinę produktu. Zostaw na noc.



Tajemniczy zespół jelita drażliwego:

mity, fakty i aktualne odkrycia



Biegunka, bóle brzucha, wzdęcia. Wielu Polaków od czasu do czasu cierpi na jeden lub kilka z tych objawów. Jeśli jednak dolegliwości jelitowe pojawiają się regularnie, najczęściej mamy do czynienia z zespołem jelita drażliwego (IBS). Czym właściwie jest to schorzenie? Eksperci w dziedzinie zdrowia jelit sprawdzili fakty!

Mit 1: Jelito drażliwe to choroba XXI wieku

Zespół jelita drażliwego nie jest bynajmniej nową chorobą cywilizacyjną ani modnym zjawiskiem. Już Hipokrates, często opisywał ponad 2000 lat temu pacjenta z dolegliwościami brzuszными, zmienionym rytmem wypróżnień, wzdęciami i nagłym parciem na stolec — krótko mówiąc: z typowymi objawami jelita drażliwego.

Mit 2: Jelito drażliwe — wszystko to tylko wyobraźnia?

Choć jelita i psychika są ze sobą ściśle powiązane, zespół jelita drażliwego nie jest wytworem

wyobraźni. Nawracające objawy wynikają z rzeczywistych, chorobowych zmian zachodzących w organizmie.

Mit 3: Przyczyna zespołu jelita drażliwego jest nieznana

Obecnie naukowcy zakładają, że częstą przyczyną przewlekłych dolegliwości jelitowych jest uszkodzona bariera jelitowa. Nawet niewielkie jej naruszenia wystarczają, aby patogeny i szkodliwe substancje przenikały do ściany jelita. W efekcie dochodzi do podrażnienia jelitowego układu nerwowego.¹

Co naprawdę może pomóc osobom z zespołem jelita drażliwego?

Niemiecki zespół badawczy postanowił znaleźć sposób, by pomóc osobom cierpiącym na jelito drażliwe.

Z czasem natrafili na wyjątkowy szczep bakterii — B. bifidum MIMBb75. Jego unikalną cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego — niczym plaster na ranie.

Pomysł badaczy brzmiał: czy pod takim „plasterkiem” bariera jelitowa może się zregenerować, a w konsekwencji dolegliwości jelitowe ulec złagodzeniu?

Aby sprawdzić tę hipotezę, przeprowadzili dwa badania o najwyższym standardzie metodologicznym, w których oceniali skuteczność szczepu B. bifidum MIMBb75 zarówno w formie żywej, jak i inaktywowanej cieplnie. Wyniki były imponujące: w obu badaniach jednoznacznie potwierdzono skuteczność

szczepu w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.^{2,3}

Od pomysłu do produktu

Szczep B. bifidum MIMBb75, w jeszcze bardziej udoskonalonej, inaktywowanej cieplnie formie, jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptekach, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie⁴



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH

Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy

Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

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

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykieta.

Lena Żelichowska

W życiu nie jest jak w kinie

Zokładki tygodnika „Kino”, z 27 listopada 1938 r., spogląda młoda kobieta. Nieco zamyślona, w modnym kapełusiku, z naszyjnikiem na szyi. Chyba nie było nikogo, kto nie rozpoznałby Leny Żelichowskiej (†48), jednej z najpiękniejszych Polek, gwiazdę teatrów rewijowych i kina.

Miłość po grób

Adorowało ją wielu mężczyzn, ale miłością jej życia okazał się Stefan Norblin, pochodzący z rodziny fabrykantów (potomków francuskiego malarza Jana Piotra Norblina, który osiadł w Polsce za czasów Stanisława Augusta).

Kiedy we wrześniu 1939 r. na Warszawę spadły pierwsze bomby, Lena z mężem uciekła do Lwowa. Kolejnym etapem była Rumunia, potem Irak. Bagdad nie był jednak miejscem spokojnym. To skłoniło ich do kolejnej podróży. Tym razem celem były Indie. Dzięki uznaniu, jakie zdobył, Stefan poznał miejscowych władców, od których otrzymywał zlecenia.

W 1944 r. miał w Bombaju wystawę. Ktoś wspominał o niej maharadży Singhowi, jednemu z najbardziej majątnych ludzi w Indiach. Na jego zlecenie brytyjski architekt Henry Lancaster zaprojektował gigantyczny pałac w Dźodphur, jedną z największych prywatnych rezydencji na świecie. Pewnego dnia malarz z Polski otrzymał zlecenie aranżacji pałacowych wnętrz, w tym namalowanie scen z mitologii hinduskiej. Zachowały się do dziś.

W Indiach przyszedł na świat

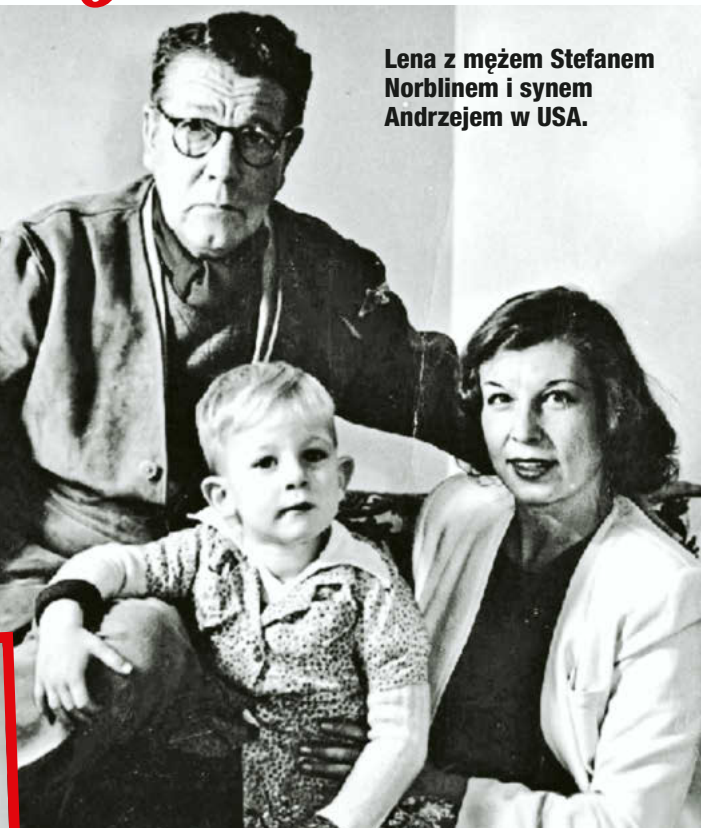
Debiutowała u boku Ordonki, przed wojną była już w gronie wielkich gwiazd. Ślub z uznanym artystą był dopełnieniem szczęścia.

Lena z mężem Stefanem Norblinem i synem Andrzejem w USA.



Okładowe zdjęcie Leny z tygodnika „Kino”.

Andrzej, jedyny syn Leny Żelichowskiej i Stefana Norblina. Aktorka długo nie mogła zająć w ciąży, dopiero operacja umożliwiła jej realizację tego marzenia. Choć w Bombaju małżonkowie cieszyli się sławą i uznaniem, zdecydowali się na kolejną podróż. Nie chcieli wracać do komunistycznej Polski,



a ich syn źle znosił tutejszy klimat (o mało nie zmarł na malarię).

Na miejsce dalszego życia wybrali Stany Zjednoczone. Choć Kalifornia ma wspaniały klimat, nie odnaleźli się w San Francisco. Stefan pracował w firmie dekoratorskiej, Lena podejmowała się różnych zajęć niezwiązanych z aktorstwem.

W salonie kosmetycznym

Niestety, po kilku latach stan zdrowia Stefana zaczął się pogarszać. Chorował na jaskrę, tracił wzrok, popadł w depresję. W 1952 r. targnął się na życie.

Gwiazda polskiego kina skończyła kurs kosmetycz-

ny i została manikiurzystką. 28 sierpnia 1958 r. w salonie, w którym pracowała, dostała zawału. Miała zaledwie 48 lat. Do Polski dotarła nieprawdziwa wiadomość, jakoby i ona popełniła samobójstwo; ta wersja była powtarzana przez

„Dusze artystyczne zawsze potrafią znaleźć wspólną drogę, porozumienie i miłość, dla której warto żyć”

lata. W chwili śmierci mamy Andrzej miał 14 lat. Nie miał w USA żadnych bliskich, przygarnęli go więc dobrzy znajomi rodziców, państwo Waltersowie, chroniąc przed przytułkiem. Zdobyl wykształcenie, został uznanym gitarzystą klasycznym. Odwiedzał Polskę.

W 2012 r. prochy aktorki i malarza sprowadzono do Polski i złożono na Powązkach.

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

kosmaty krewny pszczoły		wywołuje uczulenie		efekt korozji		założenie		bajkowa czapka		wyróżnia punka		okrasa		Abrahama		TRUDNOŚĆ ☆☆☆☆☆	
				futurał		ptasie gody		piołun, szalwia								Vectra, Omega	
				zakłęcie				badyłarka								Fabia na szosie	
warta, ochrona		potrawa z papryką				2		niełot w zoo ukochany, narzeczo- ny		„znudzo- ny” pies							
bufor wagonu								burdy, awantury						6			
		na czele sekty		uszkodze- nie ciała		egipski bocian z małżo- winą				z niej sizal		samotny występ					
wiadro z klepek		mięsna potrawa				zżera żelazo		4						niebieski kwiat w zbożu			
				strumień						wdzięk, powab							
powróż				przy kluczach		ustawiona na ladzie						np. racuch				rytm w ogrodzie	
dbanie o kogoś								przelew na konto									
		w spi- chrzu		połącze- nie nerwów		fakt prawny		croissant		5 karatów							
bieg sprawy								zamiast guzika		dawna moneta		silne uczucie		na sto par zgrana paczka			
w klepsy- drze		Wenus, Jowisz				5						krewna karpia					
												wróbel					
								A dla fizyka						sport walki			
blonnik		grana na scenie		haracz						zespół komórek							
						dzieje rodu				tura, runda		pies gończy		rybi tłuszcz		rodzaj haftu	
na nim żagle formalne „nie”		szkic o sztuce		fusy w kubku													
długi skok										brydżowa odzywka		w nim auto		3			
resort														cenna karta			
										wspólnik							
toksyna		1															

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.

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

Rozwiązanie

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

- np. onyks (4)
- samochód (4)
- twórca książki (5)
- niewyraźna mowa (6)
- alt, bas (4)
- katalog (9)
- klei papę (5)
- 1 kg wody (4)
- otwór na bile (4)
- procent funta (4)
- przebywanie gdzieś (5)
- zrównoważenie (6)
- element grilla (5)
- zmięcza wodę (4)
- skoczny płas (3)
- leży na stolnicy (5)

DOBRY TYDZIEŃ

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

Hub Rozrywka i TV

Redaktor Zarządzająca:

Anita Nawrocka

Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa, Dariusz Baran

Koordynatorzy: Wojciech Chetkowski, 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

Hub Fotoedycji:

Lider:

Agata Zasada

Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno

Fotoedycy: 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 Czekala, Anna Fortuna, Małgorzata Kaptur, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

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



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

Druk: Bauer Print Ciechanów

Sp. z o.o. Sp. j., ul. Niechodźka 25,

06-400 Ciechanów.

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.



WYKREŚLANKA

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

- BOLEŚĆ
- CYKLON
- GRUBOŚĆ
- IGLOO
- KĘDZIOR
- PACHA
- PĘCZAK
- PISAK
- ŚCIEGNO
- ŚLUSARZ
- TRANS
- UBIÓR

P	A	C	H	A	TRUDNOŚĆ ★★★★★	
K	Ę	D	Z	I	O	R
O	K	C	G	O	N	Ł
Y	N	L	Z	K	O	G
R	O	G	A	A	L	R
O	Ó	S	Ę	S	K	U
S	I	I	N	I	Y	B
P	K	A	B	A	C	O
Z	R	A	S	U	L	Ś
T	B	O	L	E	Ś	Ć

Rozwiązanie

--	--	--	--	--	--	--

TRUDNOŚĆ
★ ★ ☆ ☆ ☆

Rozwiązanie utworzą litery z dodatkowo ponumerowanych pól.

PIONOWO:

3. zrozumieli Smurf
6. rośli zbier
7. dom na kółkach
8. rzekotka

1. 1/4 garnca
2. miękki mebel
4. styl pływacki
5. karcenie

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



1					2		
3			4				
	1				2		
							5
6							
			7				
				5			3
8							
	4						

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

TRUDNOŚĆ
★★★★☆

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

jadalna część ziemniaka		element konstrukcyjny mostu			złożony z gemów	gra jak potrawa	sąsiad Włocha			woń	
							odynieć			żerdź	
3						rodzaj szańca					
sarmacka odsiecz		krzesło władcy	zaczyna skalę				rynną na węgiel				
dygresja						malutki pokoik				1	
			mebel Madeja		błąd, pomyłka		gieldowe załamanie				
dolna część martena	napad na wroga		ślad stopy zwierzęcia				oberwanie chmury	górskie kolce		wielka sala	
						etap, runda				tajne w archiwum	scena boksera
model anatomiczny		antonim fachowca		skała osadowa		żywica do wyrobu ozdób					pieśń z Lizbony rywal liberala
	6			z szybą			4		nad zlewem gra za gażę		uznany pisarz
słowo do słuchawki						zadaszenie				5	miara gruntu
						mocny trunek					
chroni żeglarza			osnowa utworu					na brzeczkę			groźna mina
gwałtowny wiatr											pobory aktora
					żyłka liścia		„krok” kangura	przyszła do woza		nadobność	czarno-księżnik
											2
					konwój						zboże na sake
					szuwarowy ptak						
									niejedna na karpia		
					kuzynka lucerny						



Rozwiązanie

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

34 DOBRY TYDZIEŃ



KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Dlaczego KolagenCito-ponieważ zasługujesz na to co najlepsze!

KolagenCito to produkt wzbogacony, która łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, ścięgna, skóry oraz naczyń krwionośnych.

Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe.

Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczy 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.

DOBRY WYBÓR



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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



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

17 VIII PONIEDZIAŁEK

„(...) idź, sprzedaj, co posiadasz, i daj ubogim, a będziesz miał skarb w niebie (...)!” Mt 19, 21-22

Na te słowa Jezusa bogaty młodzieniec odszedł zasmucony. Można spotkać samego Boga i wrócić do domu z pustym sercem, bo ciąży nam przywiązanie do rzeczy doczesnych. A Jezus zaprasza, ale nie zmusza. Każdy musi sam zdecydować, co jest jego skarbem.



Patron dnia: święty Jacek Odrowąż. Podczas najazdu Tatarów na Kijów wynosił z Kościoła Najśw. Sakrament i usłyszał głos: „Jacku, zabierasz Syna, a zostawiasz Matkę?”. Wrócił i ocalił posąg Maryi.

18 VIII WTOREK

„Wtedy Piotr rzekł do Niego: «Oto my opuściliśmy wszystko i poszliśmy za Tobą, cóż więc otrzymamy?»” Mt 19, 27

Pytanie Piotra brzmi zaskakująco współcześnie. Każdy z nas chce wiedzieć, czy warto było poświęcić czas, siły i marzenia dla Boga. Czy przebaczenie miało sens? Czy uczciwość się opłaca? Czy codzienna wierność nie jest przegraną wobec świata, który nagradza spryt i skuteczność? Jezus nie gani Piotra za to pytanie. Wie, że człowiek potrzebuje nadziei...

Patronka dnia: święta Helena Cesarzowa. Matka Konstantyna I Wielkiego, dzięki niej otaczał się chrześcijanami. Zbudowała świątynię w Ziemi Świętej.



MODLITWA DO ŚWIĘTEJ HELENY

Boże, który dzięki św. Helenie chciałeś ubogacić Twój Kościół bezcennym skarbem i objawiłeś jej miejsce, w którym spoczywał Twój Krzyż, spraw za jej wstawiennictwem, aby Twoja Męka i śmierć okupiła dla nas nagrodę życia wiecznego. Amen.

19 VIII ŚRODA

„Biada pasterzom Izraela, którzy sami siebie pasą! Czyż pasterze nie powinni paść owiec?” Ez 34, 2-3

To słowo odnosi się nie tylko do przywódców Kościoła czy polityków. Każdy z nas jest czymś „pasterzem”: rodzicem, nauczycielem, przełożonym, przyjacielem. Prawdziwy autorytet nie polega na tym, ilu ludzi nam służy, ale ilu dzięki nam czuje się bezpieczniejszych, silniejszych i bliższych Boga.

Patron dnia: święty Jan Eudes. Gorliwy apostoł nabożeństwa do Serca Jezusa i Maryi. Jako



pierwszorzpowszechniał je wśród ludu. Założył bractwo Serca Jezusa i Maryi.

20 VIII CZWARTEK

„I dam wam serca nowe i ducha nowego tchnę do waszego wnętrza, zabiorę wam serca kamienne (...)” Ez 36, 26

Serce z kamienia nie boli, ale też nie kocha. Zamyka na przebaczenie, współczucie i zachwyt. Człowiek przestaje odczuwać cierpienie innych, ale i poruszenia Boga. Ezechiel przypomina, że prawdziwa przemiana rodzi się z łaski. Bóg może skruszyć to, co przez lata stwardniało.

Patron dnia: święty Bernard z Clairvaux. Maryja objawiła się mnichowi

i nakarmiła go mlekiem z własnej piersi. Miało smak miodu.



Krzyż ocalał z pożaru

Podczas pożarów trawiących południe Europy ogień pochłania wszystko, co spotka na swojej drodze. Na zdjęciu, które zostało wykonane 26 lipca br., widać zatrzważający obraz



zniszczeń, jakich dokonał ten żywioł, a pośród nich stoi krzyż, który ominęły języki ognia. Jedni widzą w tym cud, inni przypomnienie chrześcijańskiego przesłania, że nawet pośród zniszczenia i cierpienia można odnaleźć nadzieję oraz siłę do odbudowy życia.



21 VIII PIĄTEK

„Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem (...) Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego». Na tych dwóch przykazaniach zawisło całe Prawo i Prorocy” Mt 22, 37-40

Chrześcijaństwo można streścić w jednym słowie: miłość. Nie jest ona uczuciem ani chwilowym zachwytem, ale decyzją, by stawiać Boga na pierwszym miejscu, a bliźniego traktować z taką samą troską, jakiej pragniemy dla siebie.



Znamienne jest to, że Jezus nie rozdziela tych dwóch przykazań. Nie można szczerze kochać Boga, gardząc ludźmi, ani autentycznie kochać ludzi, odcinając się od Boga, który jest źródłem miłości.

Patron dnia: święty Pius X. Kiedy został papieżem, obniżył wiek I Komunii Świętej dla dzieci, ponieważ przed laty jako chłopiec nie mógł się doczekać tej chwili.

22 VIII SOBOTA

„Łaska i wierność spotkają się z sobą, ucałują się sprawiedliwość i pokój. Wierność z ziemi wyrośnie, a sprawiedliwość spojrzy z nieba” Ps 85, 11-12

Dziś świat często próbuje budować pokój bez prawdy albo sprawiedliwość bez miłosierdzia. Efektem są podziały i rozczarowania. Pokój zaczyna się nie przy stole negocjacyjnym, ale w ludzkim sercu. Rodzi się, gdy człowiek ma odwagę być wiernym prawdzie, przebaczać, dotrzymywać danego słowa i zaufać Bogu bardziej niż własnym lękom. Tam, gdzie łaska przemienia serce, sprawiedliwość przestaje być zemstą, a staje się drogą do pojednania.

Patronka dnia: NMP Królowa. Maryja jest Królową, gdyż ma uczestnictwo w chwale Zmartwychwstałego Syna – Jezusa.



23 VIII NIEDZIELA



„Ty jesteś Mesjasz, Syn Boga żywego”

Izabela Waszkiewicz: Jezus nie pyta uczniów o ich życie, moralność, modlitwę, ale o to, za kogo Go uważają.

Ks. Przemysław Kawecki: Bo od odpowiedzi na to pytanie zależy wszystko inne. Można podziwiać Jezusa jako nauczyciela, terapeuty, rewolucjonistę czy proroka. Można cytować Jego słowa i zachwycać się Ewangelią. Ale chrześcijaństwo zaczyna się dopiero, gdy człowiek odkrywa, że Jezus jest żywym Synem Boga. Jezus pyta o relację, interesuje Go serce człowieka. Dziś też łatwo mówić o Jezusie, trudniej wyznaczyć: „To jest mój Pan”.

„Gdy Jezus przyszedł w okolice Cezarei Filipowej, pytał swych uczniów: «Za kogo ludzie uważają Syna Człowieczego?» A oni odpowiedzieli: «Jedni za Jana Chrzciciela, inni za Eliasz, jeszcze inni za Jeremiasza albo za jednego z proroków». Jezus zapytał ich: «A wy za kogo Mnie uważacie?» Odpowiedział Szymon Piotr: «Ty jesteś Mesjasz, Syn Boga żywego».(...)”

Mt 16, 13-20

Piotr odpowiada bez wahania: „Ty jesteś Mesjasz, Syn Boga żywego”, a za chwilę będzie chciał odwieść Go od krzyża. Dlatego Piotr jest tak bliski każdemu z nas. Odkrył prawdę o Jezusie, ale jeszcze nie rozumiał drogi, którą Mesjasz wybiera. Chciał Chrystusa silnego, zwycięskiego, bez cierpienia. A Jezus prowadzi przez krzyż do zmartwychwstania. Wiara dojrzewa stopniowo. Najpierw wyznajemy, kim jest Jezus, a dopiero później uczymy się przyjmować Jego sposób działania. To proces, który trwa całe życie.

Gdyby Jezus dzisiaj stanął przed każdym z nas i zadał to pytanie, co byłoby uczciwą odpowiedzią? Wielu odpowiedziałoby zapewne odruchowo formułką z katechizmu. Ale Jezus nie oczekuje definicji. Oczekuje prawdy. Dla jednych odpowiedź zabrzmiała: „Panie, wierzę, ale moja wiara jest słaba”. Dla innych: „Szukam Cię, ale jeszcze Cię nie znalazłem”. A jeszcze inni odważą się powiedzieć z głębi serca: „Ty jesteś Panem mojego życia”. Największym dramatem nie jest to, że ktoś szuka odpowiedzi, ale że przestaje stawiać sobie to pytanie.

Co dostrzegł przyjaciel?



Nie przestała
kochać męża
nawet po
rozstaniu.

Piękna relacja miłosna artystki była
inspiracją do powstania piosenki... „Brzydcy”.

Pod koniec lat 80. Grażyna Łobaszewska (74) była już znana dzięki przebojowi „Czas nas uczy pogody”, a w jej sercu zagościła prawdziwa wiosna. Marek Kwaśniewski, kierownik zespołu Ergo Band, z którym nagrywała wtedy płytę, nie był może szczególnie przystojny, za to ujął ją swoim szczerzotłym sercem. – Byłam strasznie głodna, a on wyjął ogromne jabłko, malinówkę, podzielił na połówki i dał mi jedną – wspominała ten decydujący o zakochaniu moment.

Była trochę obrażona

W tym czasie nagrywała nową płytę. Z dwiema kompozycjami Krzysztofa Ścierańskiego udało się do jednego z najlepszych tekściarzy, Jana Wołka. – Trzeba było pojechać z Gdańska do Warszawy, do Wołka. Pojechałam z moim mężczyzną. Wysiedliśmy z windy i musieliśmy jeszcze dwa piętra podejść, bo on mieszkał na poddaszu – opowiadała. Kiedy poeta otworzył drzwi i zobaczył swoich gości, odniósł szczególne wrażenie. – Nie powinienem o tym mówić, ale przecież nie da się ukryć, że Grażyna jest osobą, która pięknie śpiewa, ma naprawdę cudowny, czarny głos, który uwielbiam, ale umówmy się, nie jestem pewien, czy by się zmieściła w pierwszej piątce Miss Polonia. W dodatku ten jej narzeczony też by się w pierwszej piątce konkursu urody nie zmieścił. Natomiast piękne było to, jak weszli – relacjonował. – Dwoje ludzi o, powiedzmy, niebanalnej urodzie, tak czule trzymających się za ręce, tak ciepło okazujących sobie bliskość, tak jakoś jasno się zrobiło – wspominał Wołek. Łobaszewska puściła mu muzy-

kę do piosenki, a autor, patrząc na swoich gości i ich uczucie, już wiedział, o czym napisze. Kiedy jednak wyrecytował Grażynie główną frazę: „brzydka ona, brzydki on, a taka ładna miłość”, piosenkarce zrzedła mina. – Złapałam swojego męża, czynię za rękę. Ja uważałam, że wcale nie jestem taka brzydka. Ale może on źle patrzył – stwierdziła.

Nie przestała go kochać

Magiczna piosenka „Brzydcy” uczyniła z Łobaszewskiej gwiazdę. Kwitło także jej życie osobiste. Wyszła za mąż za Marka, urodził im się syn Michał. Jednak miłość, która tak zachwyciła Wołka, nie wytrzymała próby czasu. – Mieliliśmy inne charaktery. Zarabiałam dużo więcej od męża, przywoziłam mu buty, które kosztowały tyle co jego pensja, zamiast po cichu ładować do skarpety – wyznała potem pani Grażyna. – Któregoś dnia mąż wziął i się zakochał. Ja w międzyczasie też miałam fascynacje, więc stwierdziliśmy, że biorę dziecko i walizkę, wynajmuję mieszkanie w Warszawie i zaczynam nowe życie – wyjaśniła artystka. Znajomym trudno było pogodzić się z ich decyzją. – Byli świetną parą. Naprawdę było mi bardzo przykro, kiedy się rozstali – mówiła o nich Halina Frąckowiak. I chociaż Łobaszewska nie narzekała potem na brak męskiej adoracji, boleśnie przeżyła przedwczesną śmierć byłego małżonka. Mimo tego, że żyli już osobno, wciąż czuli się ze sobą związani, a dawna miłość nigdy do końca nie przeminęła. – Przecież z dnia na dzień nie przestaje się kogoś kochać – wyznała artystka, wspominając Marka.



„Brzydcy”
Gdzieś tu chyba zakpił los.
Ona brzydka, brzydki on.
A taka ładna miłość,
aż nierealna wręcz.
Tak jakby ich spowiła
tęcza tęcz.
I wszechobecna siła
tknęła najczystszy ton.
W tkiwy serca dzwon...

Gdy Jan
Wołek zobaczył przyja-
ciółkę i jej
ukochanego,
od razu wpadł
na pomysł
na tekst.



Ojciec Święty podczas spotkania z młodymi ludźmi w mieście św. Franciszka – Asyżu, odpowiadając na ich pytania, zdobył się na osobiste wyznanie dotyczące jego życiowej drogi.

Zar lał się z nieba, gdy 6 sierpnia, w Uroczystość Przemienienia Pańskiego, Leon XIV przybył do Asyżu. Od trzech dni to włoskie miasto, z którego pochodzi św. Franciszek, było centrum młodego Kościoła. A to za sprawą „Franciszkańskiego Spotkania Młodzieży GO!” odbywającego się w ramach Roku Świętego Franciszka ogłoszonego w 800. rocznicę jego przejścia do wieczności. Do Asyżu przybyło 2500 młodych z całego świata, by razem się modlić i budować powszechne braterstwo w duchu św. Franciszka.

Podekscytowani, w niemilościernym upale, czekali pod Bazyliką Matki Bożej Anielskiej na papieża, którego przywitali entuzjastycznie.

Leon XIV podczas homilii nawiązał do św. Franciszka, który musiał przeciwstawić się swojej rodzinie, by iść za Jezusem. – Można spotkać się z niezrozumieniem, nawet ze strony własnych domowników, jak stało się to w przypadku św. Franciszka – podkreślił Ojciec Święty. – A jednak wyzwolenie się spod wpływu kultury potęgi i burzenie murów oddzielających ludzi od siebie nigdy nie oznacza zdrady rodziny, miasta czy tradycji – mówił papież podczas mszy, którą odprawił w Bazylice Papieskiej Matki Bożej Anielskiej.

Miał dla młodych ważne przesłanie. – Europa i cały świat poszukują pośród was

nowych świętych – powiedział Leon XIV. Zachęcił ich, aby z odwagą żyli Ewangelią, słuchali głosu Boga i stawali się budowniczymi pokoju oraz braterstwa.

Uczestnicy „Franciszkańskiego Spotkania Młodzieży GO!” mogli też zada-

„Europa i cały świat poszukują pośród was nowych świętych”

wać pytania głowie Kościoła. Giovanni z Bolonii, który chciał wiedzieć, jak odpowiedzieć Bogu „tak”, nie oglądając się wstecz i nie skupiając

na trudach i wyrzeczeniach, skłonił Leona XIV do osobistej refleksji. Papież zauważył, że współczesne pojmowanie wolności może prowadzić do lęku przed zaangażowaniem, a odwaga dokonania wyboru na całe życie jest być może czynem najbardziej rewolucyjnym. Ojciec Święty podkreślił jednak, że trwale zobowiązanie nie ogranicza wolności. I nawiązując do osobistego doświadczenia, wyznał, że Pan nigdy nie pozostawił go samego, lecz dawał mu ludzi, z którymi mógł iść. – W powołaniu do kapłaństwa, do życia we wspólnocie augustiańskiej i jako misjonarz odnalazłem jakby światło, które prowadzi mnie aż do dziś – stwierdził. I dodał, że musiał następnie

SŁOWO DO WIERNYCH

„Mieście odwagę uwierzyć słowu Ewangelii, stawajcie się w pełni ludźmi dzięki wolności Jezusa Chrystusa, obejmijcie siostrę ubóstwo!”

powiedzieć „tak” szczególnie- mu powołaniu do pełnienia posługi papieża. Jak zaznaczył, każde ludzkie powołanie jest ostatecznie wezwaniem do komunii z Bogiem i drugim człowiekiem.

Nie brakowało też bolesnych pytań. Luigi z Sycylii zapytał, dlaczego tak trudno dziś widzieć w Kościele Matkę, która mimo swoich ran pozostaje gotowa przyjąć i kochać człowieka. Ojciec Święty przyznał, że wiele osób nie mogło doświadczyć Kościoła takim, jakim pragnie go Jezus. – To przysparza cierpienia, pozostawia rany i rozczarowania, a dla niektórych może nawet stać się przeszkodą w wierze – przyznał Ojciec Święty. I przypomniał, że Zbawiciel pragnie gromadzić ludzi i przezwycięzać to, co ich dzieli. – Wokół Jezusa stają się braćmi i siostrami mężczyźni i kobiety, którzy w innych okolicznościach nigdy by się nie spotkali – powiedział.

Serdeczne powitanie Ojca Świętego przed Bazyliką Matki Bożej Anielskiej w Asyżu.



Dzwoniąc, użyj kodu: **WEEKEND50**

i skorzystaj z okazji na tej stronie!

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:

22 103 08 57

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

REKLAMA

**Tele
outlet**
Znajdź okazję i dzwoni!

ROTOR TRENINGOWY

Postaw go na stole, aby ćwiczyć ręce lub na podłodze, by pojeździć na rowerku treningowym. W trakcie ćwiczeń oglądasz ulubiony program w TV albo czytasz książkę! Pamiętaj, że trening ruchowy wspiera dobre krążenie i przyczynia się do lepszej kondycji fizycznej. Może stanowić wsparcie przy rehabilitacji.



Dla wzmocnienia mięśni!

Do małego mieszkania, na działkę

Możesz regulować opór za pomocą pokrętki

Nakładki i pedały antypoślizgowe



169 zł

Mikrokamera MONITORINGOWA

Zabezpieczenie domu, mieszkania, garażu i działki przed włamaniem! Nagrywa w jakości Full HD – można zobaczyć niemal każdy szczegół i usłyszeć szept. Aktywuje się, gdy wykryje ruch, i może działać do 30 dni na jednym ładowaniu! W razie zagrożenia włącza alarm i wysyła powiadomienie na smartfon.

WYRAŹNY
OBRAZ I DŹWIĘK
FULL HD



119 zł



5 cm x 4,5 cm x 4,5 cm



45 mm

Uchwyt magnetyczny ułatwia mocowanie kamery



Wbudowany noktowizor i podczerwień



NAGRYWA PO ZMROKU



Superwygodne żelazko

PAROWE 3 W 1

Prasuje, odświeża i czyści ubrania – za jednym zamachem. Możesz prasować w poziomie i pionie, nie zdejmując nawet ubrań z wieszaka! Technologia pozwala prasować bez ryzyka przypalenia i wyblszczenia tkaniny.

- Do wszystkich materiałów: od jedwabiu po syntetyki
- Z łatwością wyprasujesz najtrudniejsze zagniecenia: nawet przy guzikach, mankietach i kołnierzykach
- Nakładka czyszcząca pomaga usunąć kurz, włosy i inne zabrudzenia

Idealne do pościeli, obrusów i zastan



Nakładka prasująca



Nakładka czyszcząca



97 zł

30 x 7 x 7 cm 550 g

+ DODATKOWO miarka do wody



Gorąca para działa przeciw drobnoustrojom

Wszechstronna maszynka do mielenia

Polecana przez szefów kuchni!

Mielenie mięsa nigdy nie było prostsze! Niezależnie od tego, czy przygotowujesz delikatne klopsiki, soczyste burgery czy wykwintne pasztety – ta maszynka zapewni Ci jednolitą konsystencję i niezrównany smak za każdym razem.

Wielofunkcyjna: również do siekania warzyw (np. czosnku, cebuli, ziemniaków na placki), orzechów, serów.

- Mieli 1 kg mięsa w 1 minutę!
- Nóż krzyżowy ze stali szlachetnej
- Ekspresowe czyszczenie

149 zł



Tradycyjne sitko

Przykręcana do stołu! Zapewnia stabilność (nie przesuwa się w trakcie pracy)



Każdy produkt otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej.

Gwarantujemy wysoką jakość!

22 103 08 57

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

Zajęte?
Dzwoni ponownie!

Darmowa dostawa przy zakupie min. 2 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

Szczegóły oraz informacje dot. zwrotów i reklamacji dostępne pod adresem sprzedawcy: NARGO INVEST SP. Z O.O. UL. ŻÓLNIERZY I ARMII WOJSKA POLSKIEGO 10/B6, 81-383 GDYNIA, contactpl@globadvice.info, +48 538 448 631. Regulamin: <https://customers-statute.com/statute/pl/>