

WOJCIECH CEJROWSKI

Dlaczego zawsze nosi przy sobie różaniec?



PAULINA SYKUT-JEŻYNA

Z niecierpliwością czekała na tę chwilę...

DOBRY TYDZIEŃ

DOM ✦ LUDZIE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 22
25 maja 2026 r.

Cena 3,49 zł
(w tym 8%VAT)



MARYLA RODOWICZ

Wiele by dała, żeby znów przytulić się do mamy...



SEBASTIAN KARPIEL-BUŁECKA

Bóg go uratował!



Co za radość dla całej rodziny!

IZABELA JANACHOWSKA



Ryszard Rynkowski

Sam sobie nie poradzi...

4 strony krzyżówek

PIĘKNA POLSKA NASZA CAŁA



Cud nad Wisłą



Słodkości z truskawkami

ZDROWIE

►PROSTE ĆWICZENIA NA ZESZTYWNIAŁE CIAŁO

► Co może być przyczyną niepokojącego mrowienia?

► Najlepsze zioła na przewlekłe zapalenie pęcherza

ISSN 2391-7210

9 772391 721604 22

Numer w sprzedaży do: 31.05.2026

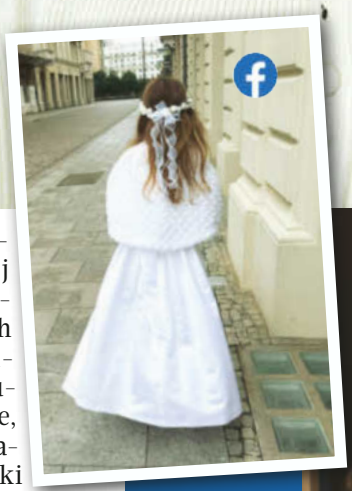
Paulina Sykut-Jeżyna

Czekała na ten dzień

Była wzruszona i szczęśliwa, gdy patrzyła, jak jej córka zbliża się do ołtarza, by pierwszy raz w życiu przyjąć do serca Pana Jezusa.



Paulina Sykut-Jeżyna nie kryje, że wiara odgrywa ważną rolę w jej życiu.





Róża, jedyna córeczka pary, przystąpiła do Pierwszej Komunii Świętej.

Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia – napisała w mediach społecznościowych Paulina Sykut-Jeżyna (45). W tych prostych słowach zawarła wszystko: wzruszenie, wdzięczność i ogromną radość. Dla jej córki Róży był to moment szczególny – uroczyście przyjęła do serca Pana Jezusa. Pierwsza Komunia Święta dziewczynki stała się dla całej rodziny prawdziwym duchowym świętem.

Rodzinne spotkanie

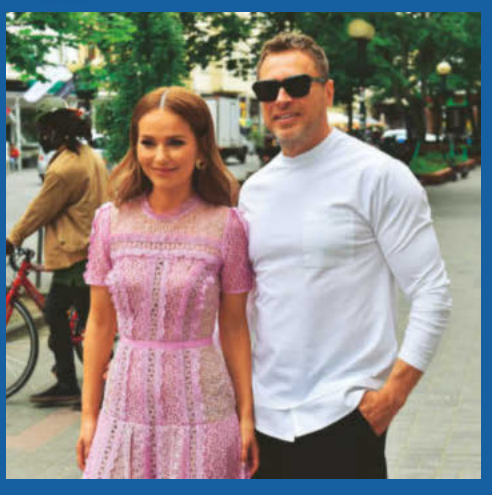
Prezenterka i jej mąż, Piotr Jeżyna, od zawsze podkreślają, jak ważna jest dla nich wiara. Nic więc dziwnego, że tego dnia najistotniejszy był duchowy wymiar – przystąpienie do sakramentu i spotkanie z Chrystusem przy ołtarzu.

Na zdjęciach opublikowanych przez dziennikarkę Róża wygląda skromnie i subtelnie – w białej sukience, z wiankiem na głowie i upiętymi włosami. Bije od niej spokój i dziecięca radość.

Paulina Sykut-Jeżyna już wcześniej mówiła o swoich marzeniach związanych z tym dniem. – Pamiętam swoją komunię i wyobrażam sobie, że tak będzie wyglądała komunia mojej córki – wyznała przed rokiem. Nie planowała hucznego przyjęcia. – Myślę, że będzie to rodzinne spotkanie. Chciałabym, żeby moja córka tego dnia czuła się ważna i żeby czuła, że przeżywa coś istotnego dla niej – podkreślała.

Wyznała, że Róża z niecierpliwością czekała na tę chwilę, a ona razem z nią. I to nie ze względu na oprawę tego wydarzenia czy prezenty, bo one nigdy w ich domu nie były najważniejsze.

Najistotniejsza była Eucharystia. – Sakrament to sakrament. To jest dzień, w którym wszyscy spotykają się w kościele. Wszyscy celebrujemy ten ważny moment – wyznaje dziennikarka.



Całą rodzinę w tym ważnym dniu przepełniała duma i radość.

Z mężem Piotrem w sierpniu będą obchodzili 15. rocznicę ślubu.

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

Fot.: Akpa (3), Reporter, Facebook.com/Paulina Sykut-Jeżyna (2), Instagram.com/izabelajanachowska (2)



Małżonkowie pokazali zdjęcie USG swojego dziecka.



Już nie może się doczekać swojej drugiej pociechy.

Izabela Janachowska

Dziecko w drodze

Rodzina Izabeli Janachowskiej (39) już wkrótce się powiększy! Była tancerka i jej mąż Krzysztof Jabłoński (67) podzielili się radosną nowiną, która wywołała ogromne emocje wśród fanów. Para spodziewa się drugiego dziecka i nie ukrywa, że to dla nich bardzo ważny moment. – Czekamy na ciebie – napisali pod nagraniem na Instagramie, na którym pokazali zdjęcia USG.

Ciąża dodaje jej skrzydeł

Izabela Janachowska i Krzysztof Jabłoński są małżeństwem od 2014 roku. Ich ślub był jednym z najgłośniejszych wydarzeń w polskim show-biznesie. Pięć lat później, 10 maja 2019 roku, na świat przyszedł ich syn Christopher Alexander. Teraz zakochani szykują się na kolejny wielki etap w życiu.

39-letnia prezenterka w rozmowie z „Dzień Dobry TVN" opowiedziała o emocjach, które towarzyszyły jej po usłyszeniu wyjątkowej wiadomości. – Myślę, że kiedy bardzo czegoś pragniesz, to w momencie, gdy to marzenie się spełnia, pojawia się ogrom emocji i wdzięczności – wyznała wzruszona.

Zdradziła również, jak czuje się w ciąży. – Świetnie. Na początku byłam bardzo senna i organizm wyraźnie dawał mi znać, że potrzebuje więcej spokoju. Teraz jednak mam poczucie, że ta ciąża i ogrom miłości, który dostaję od bliskich, dosłownie dodają mi skrzydeł – opowiadała szczęśliwa.

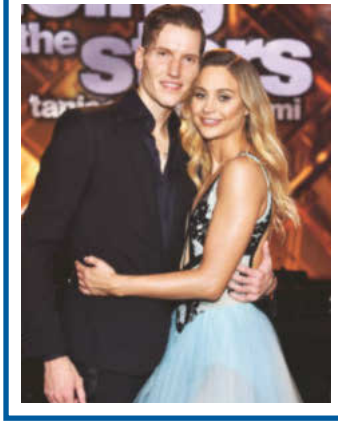


Siedmioletni Christopher niedługo zostanie starszym bratem.

Najbardziej poruszająca okazała się reakcja ich synka. – Chris bardzo się ucieszył. Tak naprawdę bycie starszym bratem to było jego wielkie marzenie – zdradziła celebrytka. W domu Janachowskiej panuje więc teraz atmosfera szczęścia i oczekiwania na nowego członka rodziny.

Hanna Żudziewicz i Jacek Jeschke

Dla dobra córeczki



Taneczne małżeństwo Hanna Żudziewicz (34) i Jacek Jeshke (30) ogłosili, że nie pojawią się w jesiennej edycji „Tańca z Gwiazdami". Powód? – Przez to, że mamy rodzinę i małe dziecko. Kiedy jesteśmy we dwójkę w jednej edycji, nie ma opcji, żeby funkcjonować normalnie – powiedział tancerz. Dlatego poprosili o przerwę, by móc więcej czasu spędzać z córeczką Różą (4).

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Jeżeli kochasz, czas zawsze odnajdziesz, nie mając nawet ani jednej chwili."

ks. Jan Twardowski

Sebastian Karpiel

Rodzina to mój najwięk

Zeskanuj kod QR! i zobacz wideo



Razem na dobre i na złe, mimo burz. Są parą już ponad 10 lat.

BLISKO BOGA

Muzyk podzielił się refleksją na temat miłości małżeńskiej. Para zanim się pobrała, powitała na świecie córkę Antonię i żyła przez cztery lata bez ślubu. – Ja mam bardzo prostą metodę, aby małżeństwo przetrwało. Po prostu uważam, że trzeba być blisko Boga. I tu stawiam kropkę – powiedział.



Rodzina przygotowała niespodziankę! – 50 lat minęło. Ty się chyba konserwujesz oscypkiem i muzyką – napisała żona pod postem.

Wiele w życiu przeszedł i mógł zejść na złą drogę. Ale Bóg wiedział jak go prowadzić. Artysta kończy 50 lat i już wie, co w życiu najważniejsze.

Wciąż trudno uwierzyć muzykowi, że właśnie minęło mu pół wieku. Sebastian Karpiel-Bułecka wciąż się dziwi, że czas tak szybko biegnie. – Kiedy to wszystko się stało? Już 50 lat? Przecież niedawno miałem 30, potem 40. Czemu tak szybko? No cóż, ale to jest nieuniknione, że czas upływa. Musimy się z tym pogodzić – wyznał w magazynie „Show" juror „Must Be the Music".

Trudne dzieciństwo

Stare porzekadło mówi: „Mężczyzna jest jak wino, im starszy, tym lepszy". I dotyczy właśnie jego. Wokalista długo bowiem budował siebie, poszukiwał miłości i szczęścia. Dzieciństwo miał niezbyt szczęśliwe – tata odszedł od rodziny, mama wyjechała za chlebem do USA. Wychowali go dziadkowie i ciocia Zofia. A sąsiad Roman Gąsienica-Sieczka nauczył jeździć na nartach i... grać na skrzypcach. Pod koniec podstawówki tak pięknie grał, że został zaangażowany do góralskiej kapeli. I wolał grywać na weselach niż się uczyć. Ale maturę zdał i zaczął studia na Architekturze w Krakowie.

Łut szczęścia sprawił, że wybrał na życie muzyczną drogę. Gdy do Polski przyjechał Goran Bregović, by pracować nad płytą z Kayah, zespół w którym grał Sebastian Karpiel-Bułecka miał im towarzyszyć. Wtedy zauważył ich producent Mateusz Pospieszalski i wymyślił zespół „Zakopower", który podbił serca Polaków.

„Gdyby nie moja wiara i to, że mam wsparcie w Bogu, dziś by mnie tu nie było"

Niewiele brakowało

Koncerty, występy, życie na walizkach, rzesze fanek, wyczekujących pod hotelem i zaczepiających na ulicy, szybkie tempo życia – dla wychowanego w górach wokalisty było to nie do uniesienia. Sebastian Karpiel-Bułecka sięgnął po alkohol, a wkrótce dała o sobie znać nerwica lękowa, z którą mie-

Fot.: Forum, Akpa, East News (2), Reporter, Instagram.com/pkrupinska (2), Alicja Stefaniuk/KPRP

-Bułecka

szy sukces



Długo był kawalerem, ale warto było czekać na miłość życia – Paulinę Krupińską.



Wybrali się do Barcelony na pożegnalny mecz Roberta Lewandowskiego.

rzył się od dziecka. Po latach opowiadał, że bał się wyjść na scenę, bo myślał, że jak to zrobi, umrze. Zmagał się z depresją. Pomogły leki i terapia, ale przede wszystkim modlitwa.
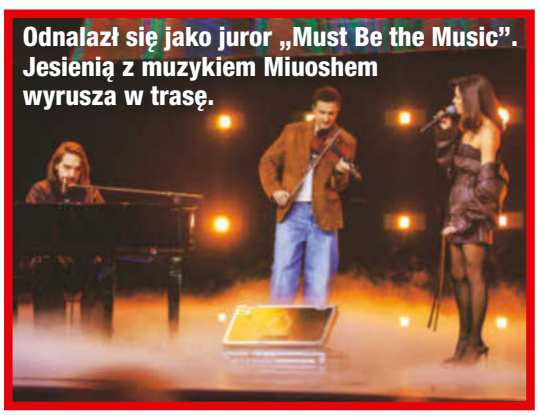
– Gdyby nie moja wiara i to, że mam wsparcie w Bogu, dziś by mnie tu nie było. Wiele razy znajdowałem się na życiowych zakrętach. Niewiele brakowało, żebym kompletnie się pogubił – wyznał muzyk.

Wspaniała żona i dzieci

W jego życiu prywatnym wkrótce zaczęło się układać. Z żoną Pauliną Krupińską (38) poznali się na koncercie wokalisty, gdy ona była w innym związku. Ale wkrótce rozstała się i oboje ponownie spotkali się rok później, zakochali w sobie. W lipcu będą świętować już ósmą rocznicę ślubu. Doczekali dwójki dzieci: Antoniny (11) i Jędrzeja (9). Mieszkają w Warszawie, pociechy chodzą do katolickiej szkoły, a oni chcą być dla nich najlepszym przykładem.

– To, co mi się udało najbardziej, to założenie rodziny. Mam wspaniałą żonę, cudowne dzieci i to jest mój największy sukces, to mogę stwierdzić jako pewnik – podsumował 50 lat swojego życia artysta. Jedyne, czego teraz sobie życzy, to zdrowie.

– Jak jest zdrowie, to jest siła na to, żeby działać, pracować, żeby spełniać marzenia – podkreśla.



Odnalazł się jako juror „Must Be the Music". Jesienią z muzykiem Miuoshem wyrusza w trasę.

Ewa Telega

Gotowa do roli babci



Aktorka już wkrótce sprawdzi się w zupełnie nowej roli: zostanie babcią! Córka Ewy Telegi (64), Zofia Domalik (30), spodziewa się swojego pierwszego dziecka. Pani Ewa przyznaje, że już nie może doczekać się narodzin potomka. – Zareagowałam z ulgą. Będąc po sześćdziesiątce, to już taka norma, dawno powinnam być babcią, więc bardzo się ucieszyłam – opowiadała w „Dzień Dobry TVN", gdzie zjawiła się z przyszłą mamą. Artystka z radością myśli o opiece nad malutkim wnukiem. Dzięki temu, że wraz z córką pracują w tym samym teatrze, to wyzwanie będzie jeszcze przyjemniejsze!

Marta Nawrocka

W hołdzie Janowi Pawłowi II



Prezydent z małżonką Martą Nawrocką (40) przybyli 18 maja do Bazyliki św. Piotra w Watykanie. Powodem była 106. rocznica urodzin papieża Jana Pawła II. Para prezydencka złożyła kwiaty przy grobie Ojca Świętego i uczestniczyła w modlitwie w intencji Ojczyzny. – Oddaliśmy hołd naszemu Papieżowi Polakowi przy jego grobie. To miejsce szczególne, przypominające o jego wielkim pontyfikacie, sile wiary oraz dziedzictwie, które pozostawił nie tylko Polsce, ale i milionom ludzi na całym świecie, umacniając ich w wierze i niosąc przesłanie nadziei, odwagi oraz duchowej jedności – podkreśliła Pierwsza Dama.

Alicja Szemplińska

Legendarny wynik Polski



Powracającą z tegorocznego Konkursu Piosenki Eurowizji w Wiedniu Alicję Szemplińską (24) na lotnisku w Warszawie witali skandujący jej imię fani. Piosenkarka nie kryła wzruszenia. – Witajcie, moi drodzy! Bardzo dziękuję wam za każdy głos. Mamy legendarny wynik w historii Polski. Cztery dwunastki od jury. Tego jeszcze nie było! Dziękuję, kocham was – cieszyła się. Bo wprawdzie Alicja ostatecznie zajęła 12. miejsce, ale była 7. w głosowaniu jurorów. Najwyższą punktacją nagrodziły ją: Niemcy, Belgia, Mołdawia i Austria, a to pierwsze nasze „dwunastki" od 2003 roku, gdy jedną od Niemiec zdobył zespół Ich Troje.

Ryszard Rynkowski

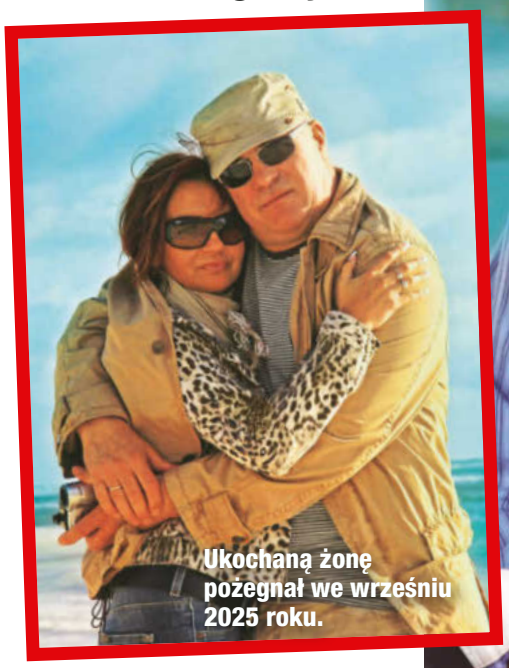
Siły szuka w modlitwie

Odwołał koncerty aż do jesieni. Teraz musi do końca przepracować żałobę i być oparciem dla ukochanego syna.



Ryszard Rynkowski potrzebuje czasu, żeby wrócić do formy i być wsparciem dla syna.

Kiedy na początku roku wrócił na scenę, Ryszard Rynkowski (74) był pewien, że to dobry moment. Wprawdzie od śmierci ukochanej żony Edyty (†52) minęły wtedy zaledwie 4 miesiące, ale czuł gotowość i miał przekonanie, że nic nie pomoże mu tak jak spotkanie z publicznością. Nie spodziewał się, że właśnie stojąc na scenie, uświadomi sobie, że nie dał sobie prawa do przeżycia żałoby, że praca nie załatwi wszystkiego.



Ukochaną żonę pożegnał we wrześniu 2025 roku.

Poniósł wielką stratę

Koncert w Pruszkowie przerwał i wrócił do domu, by w spokoju i ciszy rozpocząć walkę o siebie i powrót do życia. Najbliższe koncerty ma zakontraktowane dopiero na jesień.

– Dopiero po kilku miesiącach dotarło do niego, co tak naprawdę się wydarzyło i jak bardzo zmieniło się życie jego i syna Ryszarda Juniora (18) – mówi osoba z jego otoczenia. Muzyk jest wielkim wsparciem dla chłopaka, który dotychczas miał nieograniczony czas ukochanej mamy. Bo kiedy artysta koncertował syn był pod opieką niezawodnej matki.

– Edytka dbała o wszystko. Junior był dla niej całym światem, dzieckiem wielkiej miłości i spełnieniem marzeń. Była zawsze przy nim, zawoziła do szkoły, dbała o edukację, rozwój emocjonalny i o to, aby spędzali czas we troje, kiedy tylko było to możliwe – zdradza przyjaciel domu.

Wysłuchany w Lourdes

Dzisiaj Rynkowski wie, że wszystko jest w jego rękach i musi być wsparciem dla juniora. Właśnie dlatego zaczął bardzo dbać o życie duchowe, bo uświadomił sobie, że w tych trudnych momentach, w chwilach całkowitego zwątpienia, zawsze pomagała mu wiara i modlitwa.



Projekt matka rozpisała na dwie dekady, zanim dzieci dorosną.

Emilia Komarnicka

W domu nosi koronę

Gwiazda serialu „Na dobre i na złe” nie może się doczekać Dnia Matki, bo wtedy prócz laurek od synów przypadnie jej również korona. – Ważne momenty celebrujemy bardzo uważnie. W naszym domu obowiązuje zasada, że osoba, która ma swoje święto, staje się królem albo królową – zdradziła w jednym z wywiadów Emilia Komarnicka. 40-letnia aktorka nie ukrywa, że rola matki jest najważniejszą i najpiękniejszą w jej życiu, chociaż nie zawsze jest tak, jak sobie wymarzyła. Ale daje sobie prawo do błędów. Najważniejsze, żeby być razem i czerpać z tej bliskości jak najwięcej.





Myślał, że będzie umiał koncertować, ale musiał zrezygnować z występów.

– Bóg towarzyszył mi zawsze, był i jest ciągle przy mnie – podkreśla piosenkarz. Nie jest tajemnicą, że to właśnie dzięki modlitwie na świecie pojawił się ukochany synek. Artysta przyznaje, że dziecko wyprosił w Lourdes we Francji, miejscu, w którym ukazywała się Matka Boża.

– Kiedy weszliśmy do groty, która mnie całkowicie urzekła, bo tam się widzi prawdę, dostrzegłem ludzi skupionych na sobie, swoim pragnieniu, inni dziękowali i głaskali skałę. Byli tacy, którzy płakali, dotykali jej dłońmi i prosili o coś w różnych językach. W tej grocie, w tym miejscu absolutnie szczególnym, przytuliłem się do kamienia i pomyślałem: „Matko Boska, pozwól, żebym się zmienił, był bardziej aktywny, więcej pracował”.

W nocy wróciliśmy do przyjaciół w Mont de Marsan, a następnego dnia Edycie już kawa nie smakowała. I tak mi się życie zmieniło – opowiadał. Narodziny dziecka były dla Ryszarda Rynkowskiego okazją do zmiany siebie jako ojca. Postanowił być dla swojego syna lepszym tatą, niż był wcześniej dla córki Marty (48), która jest owocem miłości jego pierwszego małżeństwa z Hanną.

Lekcja z ojcostwa

– Życie mi dało drugą szansę, by odrobić lekcję z ojcostwa. Patrzę na dziecko tak, jak nie było mi dane przed laty. Była kariera, zespół Vox, intensywne kilkutygodniowe trasy koncertowe – opowiadał. Wspólnie z Edytą stworzył dom o jakim marzył od śmierci pierwszej żony.

Ślub jeszcze bardziej scementował ich związek, a narodziny syna były dla nich cudem. Dziękowali za to wszystko na niedzielnych mszach, a kościół Jezusa Miłosiernego w Brodnicy zawsze zajmował szczególne miejsce w jego życiu. Artysta wielokrotnie wspierał parafię, będąc określany jako jej wielki przyjaciel.

Rynkowski dzisiaj szczególnie potrzebuje bliskości Boga. Przekonał się, że wiara jest najlepszym oparciem na życiowych zakrętach. Dzięki temu dochodzi do siebie i staje się opoką dla ukochanego syna.



8-letni Kosma i dwa lata młodszy Tymoteusz to cały jej świat.



Choć próbowało wielu, mało komu udało się za oceanem. Teraz będzie inaczej?

Wiele razy pokazał, że czego nie dotknie, zamienia się w złoto.

Rafał Brzozowski

Spełni amerykański sen?



Na scenie czuje się jak ryba w wodzie.

Zamknął drzwi do świata telewizji i z odwagą otworzył zupełnie nowy rozdział. Ostatnie dwa lata nie były dla Rafała Brzozowskiego (44) urlopem od kamer, lecz czasem intensywnej pracy i redefiniowania siebie. Największym wyzwaniem okazał się powrót do muzyki – pasji, która przez lata schodziła na drugi plan. Dziś artysta znów jest w studiu, nagrywa i planuje premiery kolejnych singli oraz całego albumu. To powrót, ale w zupełnie nowej, dojrzalszej odsłonie.

Ciekawe doświadczenie

Piosenkarz postawił też na rozwój za oceanem. W Stanach założył firmę muzyczno-producencką i rozpoczął współpracę z amerykańskimi producentami. Pracuje nad materiałem country, skierowanym na tamtejszy rynek. – Jeśli wszystko dobrze się ułoży, wkrótce będę mógł powiedzieć więcej. Sama praca w takich warunkach jest niezwykle inspirująca. Jesteś w studiu, nagrywasz, a za chwilę obok pojawiają się nazwiska z najwyższej półki. To naprawdę ciekawe doświadczenie – mówi.

Choć regularnie lata do USA, nie myśli o stałej przeprowadzce. Świadomie dzieli życie między dwa kontynenty, doceniając stabilność i codzienność w Polsce oraz energię i rozmach Ameryki. Wie, że sukces za oceanem wymaga determinacji i ciężkiej pracy, ale Rafał nie boi się ryzyka.

Dziś jego największym marzeniem jest pełnoprawny powrót na scenę jako piosenkarz. Chce, by publiczność zobaczyła w nim nie tylko prezentera, lecz przede wszystkim artystę. Nowe wyzwania traktuje jak impuls do dalszego rozwoju – z wiarą, że najlepsze dopiero przed nim.

Fot.: East News (3), Akpa (2), Instagram.com/emiliakomarnicka_(2)

Uczyła mnie n

Dostała od ukochanej rodzicielki bezmiar miłości i wsparcia. Bardzo za nią tęskni. Wiele by dała, żeby jeszcze raz móc się do niej przytulić.



Maryla Rodowicz wciąż jest pełna energii i nadal koncertuje.

DZIECI

Gwiazda przyznaje, że początkowo nie chciała mieć potomstwa, ale rozkręciła się po narodzinach pierwszego syna. – Macierzyństwo sprawiło, że miałam dużo więcej empatii, a moje dzieci stały się dla mnie najważniejsze – mówi gwiazda.

Maria Antonina, bo takie imiona rodzice dali jej na chrzcie, była upartym i nieposłusznym dzieckiem. – Robiła tylko to, na co miała ochotę – wspominała mama Maryli Rodowicz (80). – Byłam łobuziarą – potwierdza piosenkarka.

Mama Maryli chciała być artystką. Studiowała w Akademii Sztuk Pięknych, ale gdy jej mąż trafił do więzienia za działalność polityczną, została z dwójką małych dzieci. – Pracowała ponad siły – mówi wokalistka. – Urządzała witryny sklepowe, co w czasach, kiedy półki świeciły pustkami, stanowiło nie lada wyzwanie. Musiała wyeksponować towar, mimo że w sklepie go nie było. Raz przebrała mnie w kolorową sukienkę i postawiła na wystawie.

„To dzięki mamie skończyłam szkołę i poszłam na studia”

Nie miała wątpliwości

Wiktor Rodowicz odzyskał wolność dzięki amnestii w 1956 roku. Maryla miała niespełna 12 lat. – Ojca tak naprawdę nie znałam – opowiada. – Po wyjściu z więzienia wrócił, ale na moment. Rodzice się rozwiedli, podzielili dzieci między siebie. Ja zostałam z mamą, tata zaopiekował się moim bratem Jurkiem. Rzadko się z nimi widywałam.

Mama po raz drugi wyszła za mąż. To ojczym podarował Maryli pierwszą gitarę. Do grania i śpiewania nie trzeba było jej zachęcać. – Wolała to, niż odrabiać lekcje – wspominała mama gwiazdy. – Nie miałam wątpliwości, że zrobi wielką karierę. Ja się nią zachwycałam... Ona dla mnie zawsze była numerem jeden.



Serce się jej krajało, gdy dzieci płakały, a ona wyjeżdżała w trasę koncertową.

Krytyczna, ale życzliwa

Janina Rodowicz-Krasucka wycinała z gazet artykuły o córce, ale tylko te, w których pisano o niej dobrze.

– Nie miałam przed mamą żadnych tajemnic. Poznawała moich kolejnych narzeczonych, a jak zerwałam z Danielem Olbrychskim, to w zmowie z nim robiła wszystko, żeby ratować nasz związek – twierdzi wokalistka. – Myślę, że byłyśmy bliskimi przyjaciółkami. Cały czas interesowało ją, co robię.

Po występie w telewizji dzwoniła do mamy, by zapytać ją, jak

iezależności



Artystkę łączyła z mamą,Janiną Rodowicz-Krasuską, bardzo bliska więź.



Tak wyglądała mama gwiazdy, gdy miała 16 lat.

wypadła. – Była wobec mnie krytyczna, ale życzliwa – mówi.

Pani Janina opiekowała się wnuczętami i zajmowała domem córki, gdy ta koncertowała. Troszczyła się też o siebie. – W każdej sytuacji była zadbana, dobrze ubrana, po fryzjerze. Była damą, mówiła piękną polszczyzną – mówi córka.

Gdy jesienią 2016 roku mama złamała nogę, wokalistka zaprosiła ją do siebie i troskliwie się nią zajęła. – Marzyłam tylko o jednym: żeby wróciła do pełni sił i była szczęśliwa – mówi. Pod koniec życia rodzicielka bardzo chorowała. Ostatnie pół roku spędziła u córki. – Serce odmawiało jej posłuszeństwa, nie chciała jeść, traciła chęć do życia. Pytałam, czy włączyć jej radio, mówiła tylko: „Dajcie mi spokój". Odeszła w maju, w dniu swoich 93. urodzin – tydzień przed Dniem Matki.

Niezależna i samodzielna

Maryla Rodowicz jest mamie wdzięczna za miłość, jaką dostawała od niej całe życie. – Zawsze chciała, żebym była niezależna. Uczyła mnie samodzielności. Przejmowałam się jej uwagami, choć i tak robiłam to, co uznawałam za słuszne – opowiada. – Jednak to dzięki niej skończyłam szkołę i poszłam na studia. Mogłam jako 17-latka rzucić naukę i zacząć robić karierę, ale mama nigdy by się na to nie zgodziła – podkreśla.

Pani Maryla wiele by dała, by móc dziś przytulić się do mamy, porozmawiać z nią i podzielić się swoimi radościami i troskami. Bardzo za nią tęskni. – Jak idę do swojej sypialni, mijam pokój, gdzie mama leżała – mówi. – Za każdym razem spoglądam i nie mogę zrozumieć, że był człowiek i już go nie ma. Brakuje mi jej...

Fot.: East News (2), Zenon Żyburtowicz/FOTONOVA, Instagram.com/mary_la_la

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

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

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

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

REKLAMA

Wojciech Cejrowski

Jestem spod znaku krz

Podróżnik, dziennikarz, autor książek... Nosi przy sobie różaniec, który ma mu zastąpić ostatnie sakramenty w razie nagłej śmierci.



Wojciech Cejrowski znany z kolorowych, wzorzystych koszul i radyklanych poglądów, umie fascynująco opowiadać o podróżach.

PASJA ŻYCIA

Dla alpinistów wyzwaniem jest zdobycie K–2 zimą, dla mnie podróż w głąb dżungli i wkupienie się w łaski dzikiego plemienia, które do obcych strzela z dmuchawki – mówi Wojciech Cejrowski, autor programów „Boso przez świat".

Codziennie modli się na różańcu. Nauczył go tego jeden z chrześniaków, który mając pięć lat zapowiedział, że zamierza codziennie cały odmawiać. – No to się przyłączyłem, bo mu chciałem pomóc wytrwać. I tak już zostało – wyznaje nam Wojciech Cejrowski (61). I szczerze opowiada o niezwykłym różańcu, który pobłogosławił dla niego papież Benedykt XVI, o swoim ojcu, który był menadżerem gwiazd. A także o tym, dlaczego unika kompromisów.

Nie peszą Pana komplementy i słowa uznania?

Nie. Najczęściej ignoruję. Dużo bardziej interesują mnie głosy krytyczne, a nawet obelgi – czytam z zainteresowaniem w poszukiwaniu ziarna prawdy, i czasami znajduję. Wtedy mam szansę coś poprawić. A po słowach uznania człowiekowi jest miło (lub niezręcznie), ale nie ma nic do poprawiania.

Zapytałem o to, bo chciałem Pana pochwalić. Umie Pan wykorzystać swoje zasięgi do czynienia dobra. I nie brak Panu odwagi. Po rodzicach jest Pan taki bezkompromisowy?

Nie wiem, czy po rodzicach. Kompromis życie utrudnia, a nie ułatwia – tak uważam i dlatego unikam kompromisów. Kompromis jest niewygodny dla obu stron – trzeba się dostosować, czyli człowiek nie realizuje własnych celów. Kompromis oznacza, że załatwiliśmy daną sprawę połowicznie. Przykład: aborcja. Zgoda na jakikolwiek kompromis oznacza zgodę na zabijanie niektórych dzieci w zamian za to, że oni nie będą zabijać innych.

Pana ojciec był menadżerem gwiazd. Czy wierzył w to, że jego syn też zostanie kimś znanym i podziwianym?

Nie sądzę, by kiedykolwiek myślał o takich sprawach. Ojciec miał dookoła siebie całą stajnię ludzi znanych i podziwianych,



Podczas swoich podróży poznaje zwyczaje tubylców.

Fot.: Reporter (2), Akpa, materiały prasowe

yża świętego



Lubi spotykać się z czytelnikami i promować swojej książki.



Kilka lat temu podróżnik zorganizował akcję „Zdjęcie za pacierz”, która miała skłonić ludzi do modlitwy.

więc dla niego to była normalka. Gdy dostałem propozycję robienia autorskiego programu w telewizji, założyliśmy we dwóch firmę i zaczęliśmy produkować „WC Kwadrans”. Zadanie nie polegało na tym, żebym ja został kimś znanym i podziwianym, bo to się stało przy okazji, jako efekt uboczny. Zadanie główne polegało na tym, aby wszyscy podziwiali ten program, a nie mnie. A drugie zadanie polegało na tym, że zanim mnie wywalą z TVP za niepoprawne poglądy, mam sobie postawić dom. Ojciec nie myślał o tym, abym ja został kimś znanym, ale o tym, żebym miał gdzie mieszkać, gdy przestanę być znany.

Dużo Pan odziedziczył po nim?

Pieniędzy? Zero. No ale mam po nim ogromną kolekcję plakatów jazzowych, myślę, że największą na świecie. Polska szkoła plakatu była wybitna. Mam to porządnie skatalogowane, zeskanowane. Chcę zrobić wystawę w Nowym Jorku i Nowym Orleanie. Jeżeli interesuje się Pan naszą forsą, to powiem, że ona jest narzędziem, które pozwala realizować cele. W telewizji udawało mi się zarobić kolosalne pieniądze, a potem wydawałem je na wyprawę do Amazonii. Nikt o zdrowych zmysłach nie puszczałby takiej forsy na wyprawę, a u mnie wyprawa była celem, a forsa jedynie środkiem realizacji tego celu.

Pierwsze wspomnienie z dzieciństwa...?

Nie wiem. Chyba zwyczajnie zapomniałem. Mam jakieś wspomnienia, ale tego pierwszego nie pamiętam.

Często Pan mówi o różańcu. Pamięta Pan, kiedy po raz pierwszy wziął go do ręki?

Nie pamiętam. Pewnie mi dali na Pierwszą Komunię. No ale tamtego pierwszego nie pamiętam i nie mam. Moja Mama wciąż ma swój różaniec od Komunii. Ja za to pamiętam inny. Wycyganiłem od kogoś w USA, bo mi się strasznie podobał. Zrobiony z zielonych szkiełek i zamknięty w małym pudełeczku przypominającym książeczkę do nabożeństwa. Codziennego odmawiania różańca nauczył mnie jeden z moich chrześniaków. On miał wtedy może 5 lat, a ja już miałem tysiąc. I nagle on mi mówi, że z okazji Wielkiego Postu podjął takie zobowiązanie, że codziennie zmówi cały różaniec. No to się przyłączyłem, bo mu chciałem pomóc wytrwać. I tak już zostało.

Różaniec Pana ratuje w gorszych momentach życia?

Ratuje mnie raczej w tych lepszych. Łatwiej zapomnieć o Bogu, gdy wszystko idzie dobrze.

Wiem, że jeden z Pana różańców pobłogosławił Benedykt XVI. Zabiera go Pan w każdą podróż?

Ja go mam przy sobie ze strachu, więc żaden ze mnie bohater. Gdyby w momencie mojej śmierci w okolicznościach gwałtownych typu katastrofa samolotu nie było przy mnie kapłana, wówczas ten konkretny różaniec zastępuje kapłana i ostatnie sakramenty – takim błogosławieństwem opatrzył go papież.

W trakcie podróży zdarza się Panu innych nawracać?

Nic o tym nie wiem. Ogólnie nie jestem nachalny, ale bywam bezczelny. Gdy mnie ktoś pyta o mój znak zodiaku, odpowiadam zawsze, że nie mam żadnego, bo jestem spod znaku krzyża świętego. Nie sądzę, by to kogoś nawracało, ale do pionu ustawia na pewno.

A czy miał Pan kiedykolwiek tzw. kryzys wiary?

Zgodnie z nauczaniem Kościoła o takich rzeczach nie należy opowiadać publicznie. Wszystkie te świadectwa wygłaszane w kościołach to zło, choć intencje dających świadectwo są dobre. Dobre, ale głupie. Publiczne opowiadanie o tym, jaki kiedyś byłem zły, ale potem się nawróciłem, powoduje, że się chwalimy grzechami. Opowieść o ewentualnym kryzysie wiary nadaje się do konfesjonału, ale NIGDY na ambonę, nigdy do gazety, nigdy publicznie... A teraz zaspokoję pańską ciekawość: Nie, nigdy nie miałem kryzysu wiary.

Ostrzega Pan przed wróżbami i szamanami. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego typu niebezpieczeństw. Co by im Pan powiedział? Jak się chronić przed złem?

Po pierwsze, nie da się ochronić przed złem. Zło jest nieuniknioną częścią tego świata. Zostało wypuszczone na świat po grzechu pierworodnym. Mit o Puszce Pandory to to samo – przed grzechem pierworodnym zło było zamknięte, a potem człowiek otworzył tę puszkę i teraz zło jest wszędzie i nie da się przed nim ochronić, można się natomiast przez złem chronić. Chronić – ochronić. No więc może się Pan chronić, ale się Pan nie ochroni. I w życiu nie chodzi o to, by się ochronić, ale bardziej o to, by nie ulegać złu.

Ma Pan swoje ulubione kościoły w Polsce?

Gdy mijam Częstochowę, zawsze zatrzymuję się na chwilę i idę pod obraz. Oglądam też „Apel Jasnogórski” w TV. Lubię bardzo kościół w mojej rodzinnej wsi Osiek k. Skórcza. Mam swoje miejsce na chórze.

Rzadko opowiada Pan o swoim życiu prywatnym.

Prywatność ma się raz – gdy się ją opowie publicznie, to już się jej wtedy nie ma.

Rozmawiał: Kamil Waszczuk

Zakochują się w sobie na nowo

On jest introwertykiem, ona ekstrawertyczką, ale jeszcze nie mają siebie dosyć, choć przeżyli wspólnie już ponad trzy dekady. Łączy ich miłość i pasja.

Minęły trzydzieści trzy lata od ich pierwszej randki. Poznali się przypadkowo w Krakowskiej Akademii Teatralnej. Dominika Bednarczyk-Krzyżowska (54) przygotowywała się akurat do egzaminów na Wydziale Aktorskim, gdy nauczycielka impostacji głosu, profesor Alicja Sławecka zaprosiła ją na zajęcia ze studentami. Nastolatce od razu wpadł w oko wysoki ciemnowłosy chłopak, ale ich drogi zeszły się dopiero rok później. Momentem przełomowym był wspólny wyjazd do Cieszyna na koncert zespołu rockowego, z którym związany był Radosław Krzyżowski (54).

– Kupiłam ich perkusiście pałki, bo nie miał, a na podróż słodycze, owoce. Śmieję się, że to była spora, ale dobra inwestycja, bo od tego czasu zaczęliśmy się spotykać – ujawniła w jednym z wywiadów żona aktora, która też ma dyplom z aktorstwa. Niedługo potem wynajęli wspólnie mieszkanie.

– Od samego początku dużo uczyliśmy się i pracowaliśmy, bo dla nas obojga teatr to wielka miłość i pasja. Zdarzały się momenty, kiedy widywaliśmy się tylko późnym

Rola dr. Sambora w „Na dobre i na złe" przyniosła mu ogromną popularność.



Radosław Krzyżowski swoją ukochaną żonę poznał w Krakowskiej Akademii Teatralnej.



Kochają wspólne podróże, są dla nich inspiracją.

Fot.: Reporter(2), East News, Instagram.com/Dominika Bednarczyk

wieczorem. Zawsze jednak organizowaliśmy życie tak, aby odrobić czas spędzony osobno – mówi Dominika.

Góralskie wesele

Sześć lat później sformalizowali swój związek. Piękna uroczystość odbyła się w drewnianym kościółku Matki Bożej Królowej Polski w Woli Justowskiej. Co ciekawe, przy tym samym ołtarzu żenił się Kmicic z Oleńką w filmowej wersji „Potopu" Henryka Sienkiewicza. Miodowy miesiąc spędzili w górskiej chatce przyjaciół z Kasinki Małej nad rzeką Rabą.

Wydawać by się mogło, że to narodziny dziecka wywracają do góry nogami życie rodziny, ale w ich przypadku większego zamieszania narobił serial. Kiedy Radosław Krzyżowski przyjął rolę dr Sambora w pierwszym polskim tasiemcu medycznym jego pierworodna Kaja miała zaledwie roczek. Rola w „Na dobre i na złe" dała młodemu ojcu nie tylko solidny zastrzyk gotówki, ale również przechodzącą najśmielsze wyobrażenia popularność.

Sprawdzian dla związku

– Zdarzało się, że schodzenie z plaży na wakacjach zajmowało nam godzinę, bo proszono o zdjęcia, autografy. Ustawiałam całe rodziny w kolejce, żeby to jakoś opanować – wspomina żona Radosława Krzyżowskiego. Dominika nigdy nie czuła się o to zazdrosna, chociaż nie było jej łatwo na początku. – Kiedyś wydawało mi się, że wszystko będziemy robić razem, jednak zrozumiałam, że może być inaczej – mówi wprost.

Aktor do dziś ceni sobie samotne wyprawy. Kocha mróz i Spitsbergen – był tam już cztery razy. Jego żona znalazła za to swój raj w Pieninach. Pod nieobecność męża jeździ tam z dwoma psami.

Sztuka kompromisu

Od kiedy córka pary wybrała życie na własną rękę Dominika Bednarczyk-Krzyżowska i Radosław Krzyżowski mają więcej czasu, by przyjrzeć się sobie na nowo i wsłuchać w swoje potrzeby, a nawet znów poczuć motyle w brzuchu. Mieszkają w niedużym bloku, w dwupoziomowym mieszkaniu stylizowanym na wiejski dom.

– Ja jestem zbieraczką, Radek nie lubi nadmiaru. Bywam bałaganiarą, a sprzątam zrywami. W codziennym funkcjonowaniu bazujemy na sztuce kompromisu – mówi bez owijania w bawełnę Dominika. Łączy ich zaś miłość do teatru i ciekawość świata. – Ona nas spaja, daje paliwo do rozmów, dyskusji, ale i konfrontowania się ze sobą. W takich zwarciach dzieją się inspirujące rzeczy – przekonuje aktorka.



Teatr jest wielką miłością aktora oraz jego żony.

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

Tylko u nas! Co ci się należy, gdzie uzyskać pomoc finansową i medyczną



W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcie, gdy bliski zmaga się z chorobą onkologiczną

Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca

Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

Czasopismo dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

REKLAMA

Ona prowadzi nas

W dzieciństwie myślał o kapłaństwie – w jego rodzinie było aż dziewięciu duchownych. O Matce Bożej mówi: Jedyna droga do poznania Boga.



Często śpiewa pieśni maryjne w kościołach i na religijnych festiwalach.



Ne zabrakło go również na Światowych Dniach Młodzieży w Krakowie w 2016 roku.

Próbuję się zbliżyć do rozumienia Matki Bożej. Próbuję Jej zawierzyć moje życie – wyznał kilka lat temu. Andrzej Lampert (44), znany niegdyś jako lider zespołu PIN, obecnie śpiewak operowy, chętnie występujący też na koncertach poświęconych Maryi. „Prześliczna Matko Pana Wieczności, naucz nas, ludzi Bożej miłości", brzmią słowa utworu, który wykonywał w Oratorium Bachledowiańskim.

Dzieciństwo spędzone przy ołtarzu

Wychował się w Chorzowie w katolickiej rodzinie. Mama, choć surowa, była też bardzo wyrozumiała. Swoim trzem synom wpajała zasady zgodne z Dekalogiem. Całą rodziną chodzili do kościoła na msze. To tam Andrzej miał okazję słuchać, jak jego rodzice pięknie śpiewają, choć nigdzie nie rozwijali swych wokalnych zdolności. Śpiewał razem z nimi. I tak bardzo spodobały mu się niedzielne nabożeństwa, że kiedyś w tajemnicy przed rodzicami poszedł do zakrystii i oznajmił, że pragnie służyć do mszy.

– Może chciałem być jak inni chłopcy, którzy stali przy ołtarzu? – zastanawiał się po latach. I świetnie odnalazł się w tej roli, z czasem dołączył również do oazy.

Interesował się sportem, chciał zostać piłkarzem. A jednocześnie myślał też o kapłaństwie – w jego rodzinie było aż dziewięciu duchownych. Ostatecznie wybrał jednak muzykę. – Jakiś wewnętrzny głos podpowiadał mi, że mam iść w tę stronę. W tym przekonaniu utwierdzali mnie też ludzie, z którymi żyłem i ci, których spotykałem na swojej drodze – wspominał w zeszłym roku w wywiadzie dla portalu Plejada.

„Jako ludzie wielokrotnie upadamy, ale poprzez sakramenty mamy okazję się podnosić i stawać lepszymi"

Miał zaledwie szesnaście lat, kiedy wziął udział w programie TVP 2 „Szansa na sukces". Zajął drugie miejsce w finale piątej edycji. Jego kariera nabrała rozpędu. Coraz częściej bywał w Warszawie, koncertując z zespołem Boom Box. – Nie byłem świadomy tego, co mnie czeka. Dotknąłem dorosłego, nierzadko brudnego świata show-biznesu. Coraz więcej rzeczy oddalało mnie od Boga – opowiadał.

Jednak największy sukces przyszedł dopiero po założeniu z kolegami zespołu PIN w 2003 roku, którego stał się liderem.

Ale sukcesy zawodowe nie szły w parze z udanym życiem prywatnym. Pojawił się kryzys wiary. – Zastanawiałem się, czy Kościół, do którego należę, to mój Kościół – przyznawał szczerze.

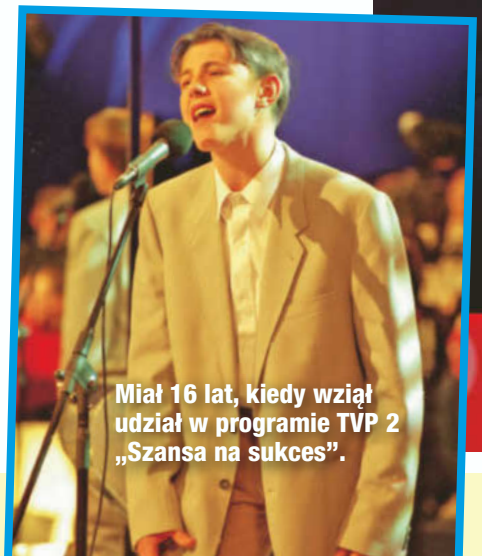
Największa przygoda mojego życia

Wiele w jego relacji z Panem Bogiem zmieniła spowiedź, do której przystąpił przed laty. Była dla niego ogromnym oczyszczeniem – dzięki niej pozbył się lęku i wstydu.

Dziś Andrzej jest szczęśliwym mężem Katarzyny, z którą doczekał się czwórki pociech. I choć początko-



Od dziecka służył do mszy św. Dziś śpiewak operowy nie wyobraża sobie życia bez Boga.



Miał 16 lat, kiedy wziął udział w programie TVP 2 „Szansa na sukces".

Fot.: East News, Akpa, Reporter (2), Adobe Stock, materiały prasowe TVP

do Jezusa





Artysta mówi, że każdego dnia zawierza swoje życie Maryi.

wo bał się zostać ojcem, dziś mówi, że to „najpiękniejsza przygoda jego życia". Ale też wymagająca. Tym bardziej, że cały czas jest aktywny zawodowo – zespół PIN w 2013 roku został zawieszony, od tamtej pory Andrzej skupia się na działalności operowej.

– Moim marzeniem było połączyć życie rodzinne i zawodowe. Wiele razy słyszałem, że sztuka jest zazdrosna. Na szczęście, spotkałem parę osób, które potrafią łączyć obie części życia. Wspólny mianownik jest w Bogu – przekonywał, dodając jednocześnie, jak wiele otrzymuje od Stwórcy. – Im mniej oczekuję, tym więcej dostaję. Tak jakby Bóg wiedział, czego mi potrzeba. Poddałem się Jego woli i jestem zachwycony i zaskoczony efektami – podkreślił.

Wierzyć, to znaczy naśladować Chrystusa

Artysta wielokrotnie śpiewał na koncertach religijnych, w tym poświęconych Matce Bożej. Często na Jasnej Górze, która jest mu szczególnie bliska. Wystąpił między innymi z okazji 70. rocznicy Apelu Jasnogórskiego i 300-lecia koronacji obrazu Matki Bożej Częstochowskiej. Po jednym z występów śpiewak wyznał, że zawierza Madonnie całe swoje życie.

– Na pewno przede mną długa droga, ale jestem dobrej myśli. Robię pierwszy poważny krok. Zbliżam się do większego uznania Maryi w swoim życiu. Wiem, że to jest dla mnie i moich bliskich jedyna droga do poznania Boga – mówił w 2020 roku.

Z okazji setnych urodzin św. Jana Pawła II zaśpiewał w bazylice jasnogórskiej „Ave Maria". – To tekst, który wybrzmiewa tutaj codziennie o godzinie 21 podczas Apelu Jasnogórskiego. Różaniec, „Zdrowaś Maryjo", to coś dla mnie wyjątkowego – zaznaczył.

Śpiewak nie wstydzi się mówić o swojej wierze. Przed posiłkiem stara się wykonywać znak krzyża i tego uczy swoje pociechy. Wdzięczności za wszystkie otrzymywane łaski. A gdy słyszy o problemach Kościoła, odpowiada krótko: „Wierzę w Boga, nie w księży".

– Wierzyć, znaczy naśladować Chrystusa. I dążyć do świętości. Jako ludzie wielokrotnie upadamy, ale poprzez sakramenty mamy okazję się podnosić i stawać lepszymi ludźmi. Bez wiary łatwo się pogubić – podkreśla.



Czasami śpiewa z żoną Katarzyna Rzadkosz, która również jest bardzo wierząca.

Beata Zagół z

Czułam wsparcie, które

Nie zamierzała łamać przysięgi tylko dlatego, że coś idzie nie po jej myśli. Wolała modlić się i trwać w wierze.



Wie, że postępowała jak należy…

Miała szczęśliwe dzieciństwo, choć momentami były też gorsze chwile. Wtedy jej mama zawsze modliła się do Maryi i tego samego nauczyła swoje dzieci.

– To ona pierwsza pokazała mi, jak się modlić na różańcu – mówi Beata.

Jej marzenia szybko się spełniły

Jako młoda osoba, regularnie brała udział w mszy świętej. Często chodziła także na pielgrzymki z przyjaciółmi. To były dla niej ważne chwile. Już wtedy marzyła o własnej rodzinie, dzieliła się tym z Bogiem.

– Chciałabym, żeby mój mąż miał na imię Marek i żebyśmy mieli trójkę dzieci – modliła się.

A Bóg... uważnie słuchał jej próśb.

– Chodź, pojedziemy w odwiedziny do mojego kolegi – zaproponowała jej pewnego dnia koleżanka.

Okazało się, że tym znajomym jest... Marek. Od razu coś między nimi zaiskrzyło.

– Wydał mi się bardzo dobrym i miłym człowiekiem. Byłam nim zauroczona – wspomina.

Rozmawiali prawie całą noc, a potem odwiózł ją do domu. Zaczęli się regularnie spotykać. Pobrali się w 1995 r. Zamieszkała wraz z mężem na wsi. On pracował w gazowni, a Beata w biurze. Rok po ślubie urodził się Dawid, a po nim w kilkuletnich odstępach – Oliwia i Julia.

– Trójka, tak jak sobie wymodliłam – cieszyła się Beata.

Niestety, Marek nie był za bardzo wierzący. Chodził do kościoła, bo tak wypadało. Beata nie kwestionowała tego. Nie chciała kłótni. Doceniała, że ludzie go lubili i szanowali. Był sumienny w pracy, wesoły i rozrywkowy.

Z czasem jednak jego problemem stał się alkohol. Próbowała z nim rozmawiać, ale jej nie słuchał.

„Od dziecka marzyła o dużej rodzinie, dzieliła się tym z Bogiem."

Dzieci rosły zdrowo. Były jej całym światem, bardzo starała się, żeby to, co się działo w domu nie miało na nich złego wpływu. Uczyła je modlitwy, chodzili wspólnie na msze. Kiedy podrosły, chodziła już sama.



Modlitwa na różańcu przynosiła jej spokój.

Było jej coraz ciężej znosić nałóg męża. W najgorszych chwilach otwierała Pismo Święte i czytała, to dawało jej ukojenie.

Pewnego wieczoru jednak rozpłakała się z bezsilności.

– Boże, co ja mam robić?! – pytała.

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

Krakowa dawało mi siłę


Dzieci zawsze były dla niej całym światem.

Otworzyła biblię i trafiła na cytat: „Nie lękaj się, ja się tym zajmę”

Dotarło do niej, że otrzymała znak od Pana

Zasnęła spokojna. Rano, kiedy szła do pracy, na drzwiach budynku, w którym mieściło się jej biuro, znalazła zawieszony różaniec. Poczuła, że to jest znak od Boga, odpowiedź na jej wołanie. Zaczęła się modlić na różańcu, tak jak kiedyś z mamą. Od tej pory poczuła, że nie jest już sama, że Bóg jest z nią cały czas. Nie rozstawała się z różańcem, modliła się, kiedy nachodziło ją zwątpienie i działo się coś złego.

Gdy Dawid miał zapalenie płuc i trafił do szpitala, siedziała przy jego łóżku i delikatnie muskała palcami matowe koraliki. Innym razem córka miała podejrzenie zapalenia wyrostka... W takich momentach, podczas modlitwy chwilach czuła wsparcie, którego nigdy nie doświadczyła od męża.

– Zabierz dzieci i odejdź od niego – radzili jej znajomi.

– Nie mogę, przysięgałam mu przed Bogiem, że będę z nim do końca życia, w zdrowiu i w chorobie – odpowiadała spokojnie. – Nawet jeśli dla niego to nic nie znaczy, dla mnie przysięga jest święta – dodawała.

Przez ten cały czas była bardzo blisko z mamą, nie chciała jej obciążać swoimi problemami, ponieważ mama całe życie chorowała na raka. Zaczęło się, kiedy Beata miała 12 lat. Potem były okresy remisji i kolejne wznowy. Ona regularnie ją odwiedzała, modliły się wspólnie, dużo rozmawiały. Niestety, w 2015 r. choroba po raz kolejny zaatakowała.

– Pamiętaj że jesteś silna w wierze i z Bogiem dasz sobie radę ze wszystkim – szeptała jej mama w ostatnich swoich dniach. – Módl się za męża, może jeszcze się zmienić – radziła.

Kiedy zmarła, Beata wspomniała jej słowa. Zaczęła się modlić, nie tylko za męża, ale także za dusze czyśćcowe. Jakiś czas później miała sen, w którym zobaczyła ludzi idących w górę do nieba.

„Została wystawiona na ciężką próbę, ale nie poddała się i wygrała.”

– Jak to się dzieje, że oni tak idą, skoro nie ma schodów – zapytała syna, który także pojawił się w tym śnie.

– Mamo, co ty wiary nie masz? – odparł spokojnie.

Modlitwy zostały w końcu wysłuchane

Zrozumiała, że we śnie widziała dusze idące z czyśćca do nieba, te, za które się modliła. Zapisała się także na kurs fundament. Poznała tam ludzi, którzy wyznawali podobne wartości jak ona. Rozmawiali i wspólnie się modlili.

Cały czas się modliła się także za Marka.

Pewnego dnia, czytając pismo święte, otworzyła ewangelię św. Marka na rozdziale jedenastym Przeczytała werset 24: „O cokolwiek na modlitwie prosić będziecie, stanie się wam, tylko wierzcie, że już otrzymaliście”. Poczuła, że to jest słowo tylko dla nich.


Wyjazdy na spotkania modlitewne są dla niej bardzo ważne.

– Boże, proszę cię, ocal mojego męża od potępienia – powtarzała.

I wreszcie jej modły zostały wysłuchane. Marek się zmienił. Kiedy w 2024 r. zachorował na raka trzustki, była przy nim i opiekowała się nim do końca. Wybaczyła mu wszystko...

Rok później przyszedł do niej we śnie. Był młody i przystojny, jak kiedyś.

– Chciałbym, żebyśmy częściej chodzili razem na mszę i do spowiedzi – powiedział do niej i oboje się rozpłakali.

Kiedy opowiedziała o tym na spotkaniu wspólnoty, wywołała duże poruszenie.

– Wygląda na to, że wymodliłaś swojemu mężowi niebo – zgodzili się, co do jednego.

Od tamtej pory nadal aktywnie bierze udział w spotkaniach wspólnoty. Modli się regularnie i chodzi na msze święte. Ma przy sobie dzieci, a we wrześniu zostanie babcią. W końcu jest szczęśliwa i spokojna.

– Bóg wystawił moją wiarę na ciężką próbę, ale nie poddałam się i wytrwałam przy nim – mówi spokojnie. – On daje mi siłę i spokój. Jest przy mnie, kocha mnie i opiekuje się mną każdego dnia. To najpiękniejsze co mógł mi dać – wyznaje.

Anna Wyszyńska

W nadwiślańskim rytmie

W sezonie nie przyjeżdża się tu po spokój i ciszę. W Kazimierzu Dolnym mieszka nastrój, który kusi artystycznym luzem. Tu po prostu chce się być.



Wciepły weekend Kazimierz Dolny pulsuje życiem. Rynek wypełnia się rozmowami, w kawiarnianych ogródkach trudno o wolny stolik, a brukowane uliczki pełne są spacerowiczów. A jednak ten gwar nie męczy. Przeciwnie – jest częścią tutejszego klimatu, który przyciąga tych, którzy lubią miejsca z charakterem. Często odbywają się tu koncerty, wydarzenia kulturalne, kiermasze rękodzieła. Ale są też spokojniejsze miejsca, które pozwalają odetchnąć od zgiełku – wystarczy skręcić w jedną z bocznych uliczek.

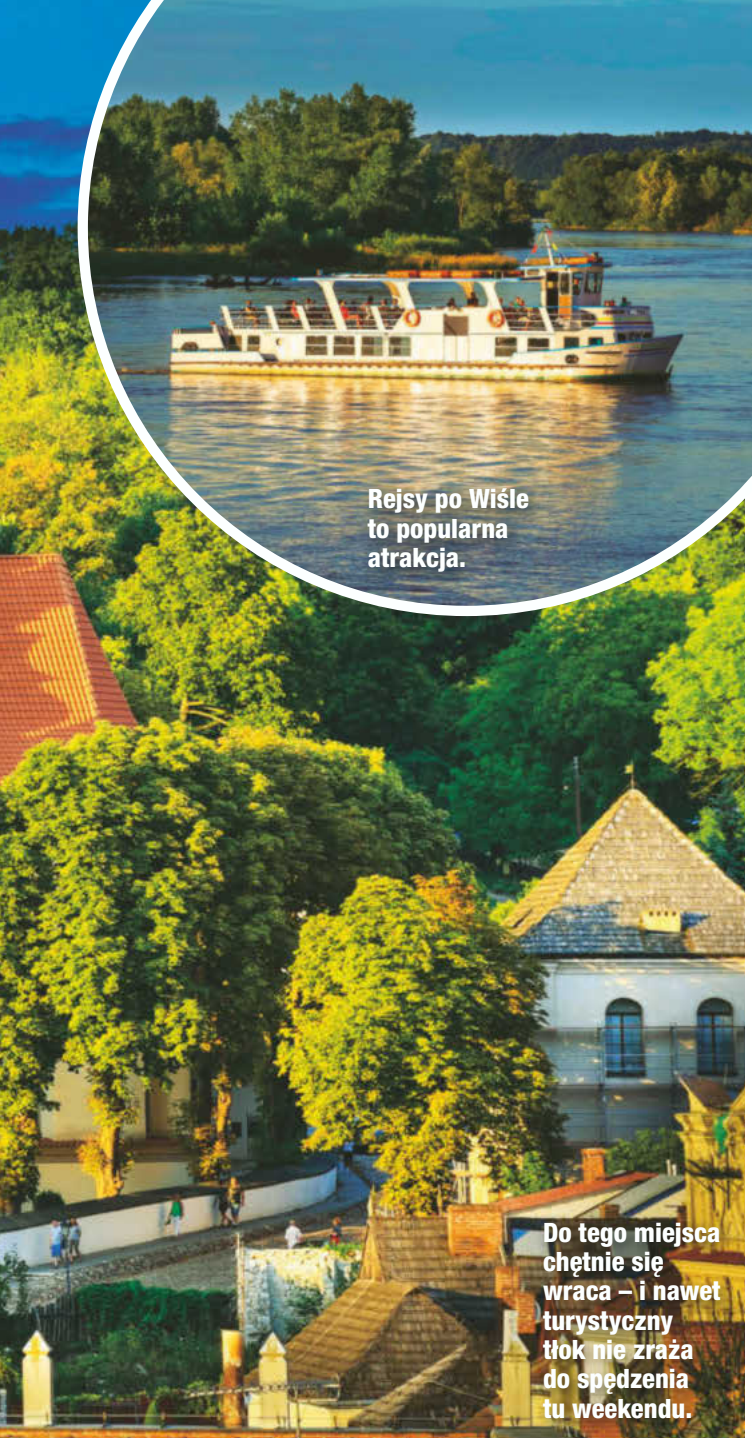
Serce miasteczka

Spacer po rynku to podróż przez opowieści zapisane w architekturze. Jego najbardziej charakterystycznym punktem jest drewniana studnia, wokół której toczy się letnie życie miasta. Plac otaczają słynne kamienice braci Przybyłów z początku XVII wieku, zachwycające bogato zdobionymi fasadami, a także rząd klimatycznych kawiarni i galerii. Kazimierz Dolny to przecież miasto artystów.

Tuż obok wznosi się fara św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja ze słynnymi organami, które rozbrzmiewają podczas koncertów festiwalowych. Wieczorami, w letnie soboty, można wstąpić do kościoła, by posłuchać organowej muzyki.

Nad Kazimierzem górują ruiny zamku oraz baszta, z której można spojrzeć na miasteczko z perspektywy dawnych strażników. Widok na okolicę robi wrażenie o każdej porze roku – i to właśnie takie pejzaże i zabytki przyciągają do Kazimierza artystów i fotografów. Nietrudno tu o wyjątkowy kadr i najlepsze światło. Galerie, pracownie malarskie i liczne wydarzenia kulturalne tworzą niepowtarzalny klimat, który można poczuć, spacerując po uliczkach. Łatwo tu bowiem natknąć się na malarski plener, kameralny koncert albo lokalny wernisaż.

W Kazimierzu wiele jest również śladów historii kul-



Rejsy po Wiśle to popularna atrakcja.

Do tego miejsca chętnie się wraca – i nawet turystyczny tłok nie zraża do spędzenia tu weekendu.



Wisła w promieniach zachodzącego słońca wygląda pięknie.



W kościele św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja znajdują się zabytkowe organy.



W kazimierskich galeriach można kupić rękodzieło tworzone przez lokalnych twórców.

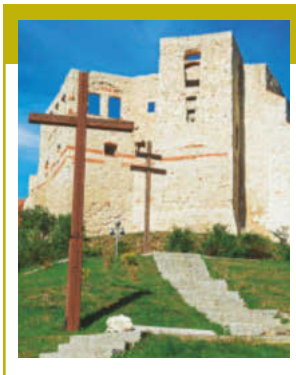
tury żydowskiej. Mały Rynek, dawne jatki koszerne, synagoga przypominają o wielokulturowej przeszłości miasta.

Kazimierskie szlaki

Okoliczne lessowe wąwozy tworzą labirynt ścieżek, które wyglądają jak wyjęte z baśni. Najbardziej znany Korzeniowy Dół na razie jest zamknięty (ze względów bezpieczeństwa). Ale inne również zachwycają splątanymi korzeniami drzew, wrastającymi w piaskowe ściany. Powietrze pachnie tu wilgotną ziemią, a świat na chwilę milknie.

Wieczorem warto zejść na bulwary i obserwować zachód słońca, odbijający się w spokojnym nurcie Wisły. Można promem przeprawić się na drugą stronę Wisły do Janowca lub usiąść i... wpatrywać się.

Na koniec zostaje maślany kogucik, wypiekany tu od lat. Koniecznie trzeba go spróbować, by przypomnieć sobie smak zapamiętany z czasów szkolnej wycieczki. Wciąż jest tak samo dobry!



MALOWNICZE RUINY

od wieków górują nad miasteczkiem, przypominając o jego bogatej historii i dawnym znaczeniu handlowym. Dziś to jeden z najpiękniejszych punktów widokowych w okolicy – miejsce, z którego można spojrzeć na czerwone dachy, wijącą się Wisłę i spokojny rytm miasta. Choć podejście jest strome, nie jest to wymagający spacer – zajmie ok. 15 minut.

Fot.: Adobe Stock (6)



Rotmistrz Witold Pilecki był jej wielką miłością. Poślubiła go w 1931 roku. Wybuch wojny i okupacja niemiecka i sowiecka zniszczyły ich życie.



Była pedagogiem z powołania. Umiała dotrzeć do największych łobuzów i zmienić ich na lepsze.

Maria Pilecka, żona rotmistrza Pileckiego, wiele lat opiekowała się dziećmi ulicy na warszawskiej Pradze. Była przez nich nazywana aniołem albo anielską ciocią.

Maria Pilecka

Biło od niej ciepło i serdeczność



Nigdy nie bała się wyzwań. Jako młoda dziewczyna pojechała uczyć w wiejskich kresowych szkołach.

Sił dodawała jej wiara i książka, którą podczas ostatniego widzenia w ubeckiej katowni kazał jej kupić mąż, rotmistrz Witold Pilecki. Od tego czasu „O naśladowaniu Chrystusa" średniowiecznego teologa i mistyka Tomasza à Kempis, zawsze miała przy sobie. Czytała ją ona, czytały ich dzieci.

Zaczęło się na Kresach

Urodziła się w 1906 roku w kochającej się rodzinie Franciszki i Konstantego Ostrowskich w Ostrowi Mazowieckiej. Była najmłodszą córką, miała sześcioro rodzeństwa. Rodzina prowadziła wzorcowe gospodarstwo ogrodnicze – uprawiali kwiaty i warzywa. Po beztroskim dzieciństwie uczyła się w Łomży, a gdy uzyskała dyplom nauczycielski, wyjechała na Kresy. Pracowała w wiejskich szkołach, w kole gospodyń wiejskich, organizowała wykłady i szkolenia. Była energiczna, wesoła. Kiedy poznał ją Witold Pilecki, miała już adoratora, który przyjeżdżał do niej na rowerze. Witold skutecznie ukrył rower, a kawalerowi nie chciało się daleko wędrować, więc odpuścił... Witold pomagał Marysi w organizacji spektakli, a przejeżdżając konno pod jej oknami, wrzucał bukiety kwiatów. Ich ślub odbył się 7 kwietnia 1931 roku. Zamieszkali w majątku rodziny Pileckich w Sukurczach (dziś to Białoruś) i tu na świat przyszły ich dzieci – Andrzej w 1932 roku i Zofia w 1933.

„Czyń, co w twojej mocy, a Bóg wspomoże twoją wolę"



Szczęśliwe lata… Maria i Witold Pileccy z dziećmi, Andrzejem (urodzonym w 1932 roku) i Zofią (1933).

Bardzo się kochali. Dzieci wspominały, że tata lubił sprawiać mamie niespodzianki. Do wojny mieszkali w dużym dworze, przyjmowali gości, uczyli dzieci miłości do Boga i ojczyzny.

Wojna i rozstanie

Wojna przerwała szczęście i spokój. Witold poszedł walczyć, a po klęsce wrześniowej wstąpił do AK. Dobrowolnie poszedł do Auschwitz, by informować aliantów, co się tam dzieje. Maria musiała wiele razy uciekać z dziećmi, chroniła się u rodziny. Ostatni raz widziała się z Witoldem w Boże Narodzenie 1946 roku. Zaraz potem jej mąż został aresztowany przez komunistyczne służby bezpieczeństwa i po straszliwym śledztwie zamordowany 25 maja 1948 roku.

Życie miłe Bogu

Musiała dać sobie radę sama z dziećmi. Mówiła, że o ile przed wojną była delikatnego zdrowia, teraz stwardniała. Wiele lat jako żona wroga ludu nie mogła znaleźć pracy. Jedynym, który odważył się ją w końcu zatrudnić, był wybitny pedagog Kazimierz Lisiecki. I tak Maria zaczęła zajmować się dziećmi ulicy na Pradze. „Ubierała się skromnie, lecz dystyngowanie. Jej ciepło wewnętrzne przyciągało jak magnes. Wybaczała wszystkie chłopięce wybryki. Ale na jej twarzy gościł przeważnie smutek i zadumanie. Była tak serdecznym człowiekiem, że jak dziś o niej myślę, to serce mi mocniej bije” – wspominał po latach jeden z jej podopiecznych. Nie poznała nigdy losów męża, nie wiedziała, co się stało z jego ciałem. Jednak nigdy się nie skarżyła, znosiła swój los z niezwykłą godnością. Bo, jak pisał Tomasz à Kempis, „Chrystus zgodził się cierpieć i być wzgardzonym, a ty ośmielasz się skarżyć? Chrystus miał wrogów i oszczerców, a ty chcesz mieć samych przyjaciół i dobroczyńców? Jakże miałaby być nagrodzona twoja cierpliwość gdybyś nigdy nie zaznał przeszkód?”... Żyła 96 lat, zmarła otoczona rodziną i przyjaciółmi. Pochowana jest na Cmentarzu Powązkowskim w Warszawie, obok symbolicznego grobu męża – bohatera.

Jolanta Winiarska



Muzeum Dom Rodziny Pileckich mieści się w rodzinnym domu Marii w Ostrowi Mazowieckiej.

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy Bóg chce, byśmy cierpieli?

Dlaczego niektórzy twierdzą, że Bóg zsyła nam krzyże?
Anna z Krakowa

Droga Pani Anno, to my krzyżujemy Jezusa, a nie On nas. Błędne przekonanie o tym, że to Bóg zsyła na nas cierpienia, choroby czy inne trudne sytuacje, wynika z naszych psychicznych potrzeb. Gdy krzywdzą nas obcy ludzie, nie zrzucamy winy na Boga, lecz mówimy prawdę o tym, kto nam wyrządził zło. Jeśli natomiast krzywdzi nas ktoś bliski, np. mąż, żona, mama, tata, syn czy córka, to wtedy cierpimy szczególnie boleśnie. W tak skrajnie trudnej sytuacji nasz ból będzie mniejszy wtedy, gdy wmówimy sobie, że to Bóg takie cierpienie na nas zesłał czy dopuścił. Uznanie bowiem prawdy, że krzywdzi nas ktoś bliski, kogo bardzo kochamy i kto nas powinien kochać, wiąże się z niewyobrażalnym cierpieniem i może prowadzić do rozpaczy. Bóg to rozumie. Stwórca nie gniewa się na nas, gdy obarczamy Go krzyżami, które zsyłają nam inni ludzie czy które sami sobie zsyłamy, gdy nie słuchamy Boga.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA



„Posłani”, film Dariusza Walusiaka, który właśnie trafił do kin, przedstawia historie osób, które przeszły głęboką przemianę duchową. Ich nawrócenia często miały bardzo osobisty i spektakularny wymiar. Jak Michała Ulewińskiego, który, niosąc 15-kilogramowy krzyż, przemierzył Polskę, tworząc symboliczny znak krzyża na mapie kraju. Rafael Film

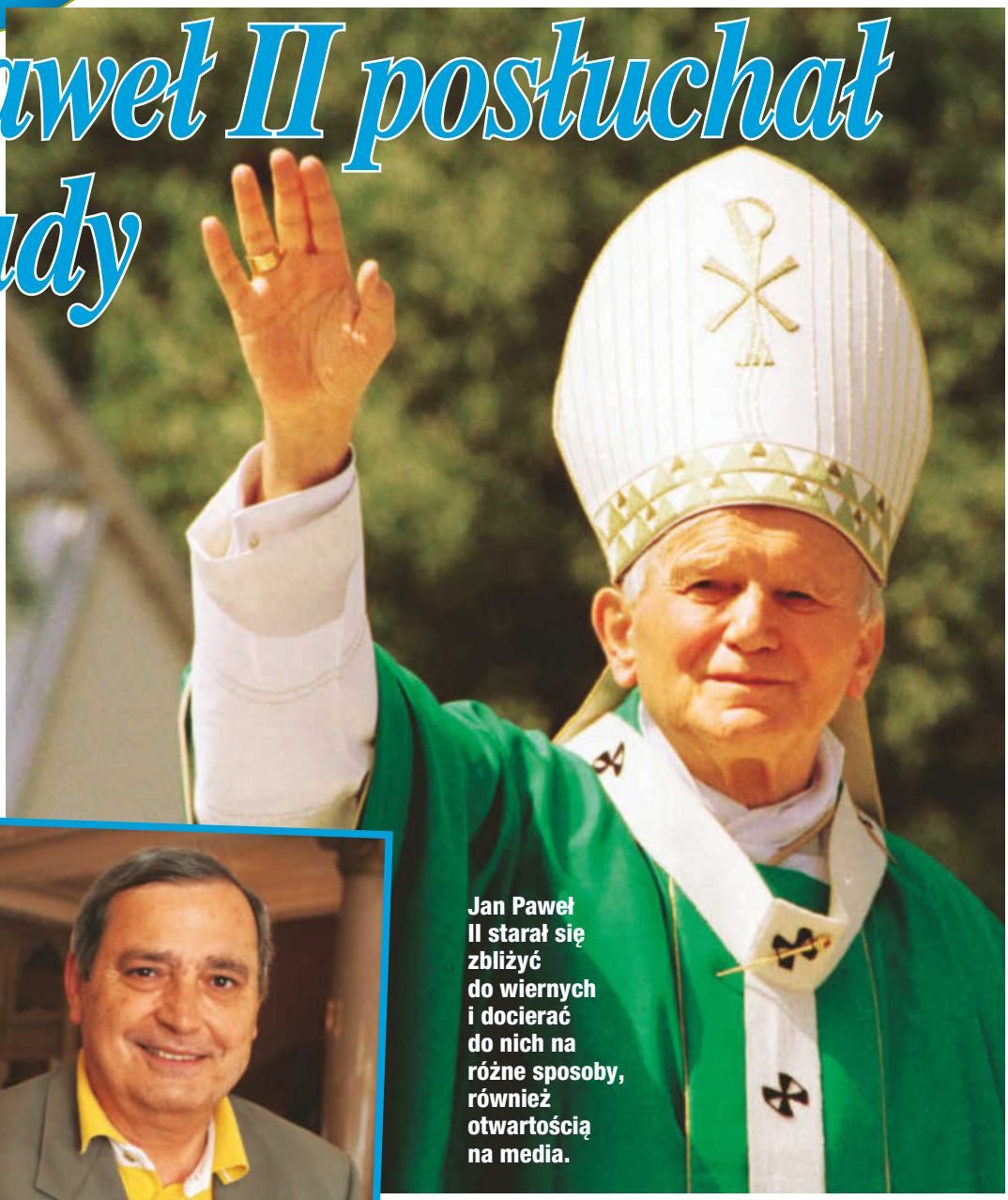


Media zasypują nas informacjami o nadzwyczajnych wydarzeniach, ludziach z mocami i ponadnaturalnych zjawiskach. Jak odróżnić prawdę od fałszu w zgiełku świata? Stanowisko Kościoła w tej kwestii przybliża nam najnowsza książka „Cuda prawdziwe i cuda fałszywe” księdza prof. Andrzeja Zwolińskiego, autora ponad 100 publikacji. Wydawnictwo Fronda

Fot.: Katarzyna Pięciak, zbiory Muzeum – Dom Rodziny Pileckich (4), Adobe Stock, materiały prasowe (2)

Jan Paweł II posłuchał jego rady

Rzecznik Ojca Świętego Joaquín Navarro-Valls najpierw nie mógł wybaczyć dziennikarzowi, tego, co uczynił, a potem był mu za to niezmiernie wdzięczny.



Jan Paweł II starał się zbliżyć do wiernych i docierać do nich na różne sposoby, również otwartością na media.

Vittorio Messori, dziennikarz i publicysta, autor wywiadów z Janem Pawłem II, a także z kard. Josephem Ratzingerem.

Otrzymał propozycję, o której marzy wielu żurnalistów – miał przeprowadzić rozmowę z Janem Pawłem II, którą wyemituje tego samego dnia sto stacji telewizyjnych na całym świecie! Nigdy wcześniej żaden papież nie udzielił wywiadu temu medium, więc Vittorio Messori miał szansę być pierwszy i przez to zapisać się w historii, ale... zareagował zaskakująco. Na tyle, że rzecznik prasowy papieża – Joaquín Navarro-Valls, pomysłodawca tego przedsięwzięcia, zapłonął gniewem. Papież nie okazywał emocji. Czas pokazał, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło...

Nie da się wyrazić słowami

Vittorio Messori dorastał w niewierzącej rodzinie, miał jak najgorsze zdanie o Kościele i księżach. I pewnie nic by się nie zmieniło, gdyby nie to, że pewnego dnia jako 24-letni student wziął do ręki Ewangelię. Nie miał pojęcia, skąd taka lektura wzięła się w jego domu.

Gdy zaczął czytać, poczuł, jak ogarnia go żar miłości, czułości i pokoju. Zrozumiał, że wreszcie znalazł odpowiedź na dręczące go pytania. To diametralnie zmieniło jego życie. Pisał, że swojego spotkania z Chrystusem nie jest w stanie wyrazić słowami, ale odczuł nieodpartą potrzebę podążania za Nim.

Skontaktował się z księdzem, który uczył religii w liceum, do którego chodził i poprosił go o spowiedź. Prowadzili też długie rozmowy. W kościele podczas mszy Vittorio stał skromnie na końcu, jak ewangeliczny celnik, a gdy się modlił, wylewał morze łez. Zawsze podkreślał, że wiara zaczyna się nie od pewności, lecz od uczciwych pytań – i taka była jego droga.

Całą winę zrzucili na niego

Vittorio Messori nie poprzestał na nawróceniu – przez wiele lat publikował swoje artykuły i książki demaskujące kłamstwa ciążące na historii Kościoła.

Z Janem Pawłem II spotkał się osobiście w 1993 roku. Joaquín Navarro-Valls, rzecznik prasowy wpadł na pomysł, by papież udzielił wywiadu emitowanego w wielu telewizjach świata. Pozostało



Rzecznik prasowy papieża – Joaquín Navarro-Valls. Wcześniej to stanowisko piastowali wyłącznie duchowni.



Messori przygotował pytania do Jana Pawła II, które miał zadać podczas wywiadu.

zdecydować, kto go przeprowadzi. Wybór padł na Vittoria Messoriego ze względu na artykuły o Kościele, które publikował. A także na książkę o Opus Dei, którego Navarro-Valls był członkiem i numerariuszem – Messori przeprowadził rzetelne śledztwo dziennikarskie w sprawie tej budzącej skrajne emocje organizacji... Dlatego to właśnie jego, wraz z dyrektorami telewizji państwowej RAI i reżyserem Pupim Avatim zaproszono na rozmowę z papieżem.

Dziennikarz nie ukrywał jednak swojego sceptycyzmu co do tego pomysłu.

– Wasza Świątobliwość, zwracam się do Was jako dziennikarz. Wiedzcie, że dla nas wszystkich, katolików, jesteście najwyższym nauczycielem, przewodnikiem wiary. Musicie pamiętać, że wejście do świata mediów oznacza wejście w sferę opinii. Mam wrażenie, że Wasze powołanie jako nauczyciela wiary, nawet nieomylnego, gdy to konieczne, zostałoby poważnie nadszarpnięte – powiedział szczerze żurnalista. Papież nie zajął wtedy stanowiska, za to Joaquín Navarro-Valls nie ukrywał gniewu.

Żadna decyzja nie zapadła, więc Messori, zgodnie z ustaleniami, wysłał faksem pytania, które zadałby papieżowi.

W dniu, gdy w Castel Gandolfo, miał się odbyć wywiad, wszystko było gotowe – scenografia, kamery, reżyser był już na miejscu. Do Vittoria rano zadzwonił Navarro-Valls z informacją, że Jan Paweł II postanowił odwołać wywiad. – Ucieszyłem się. Navarro, Avati i dyrektor RAI strasznie się wkurzyli i zrzucili winę na mnie, co z radością przyjąłem – wspominał. Ale, wbrew temu, co sądził, to nie był koniec tej historii.

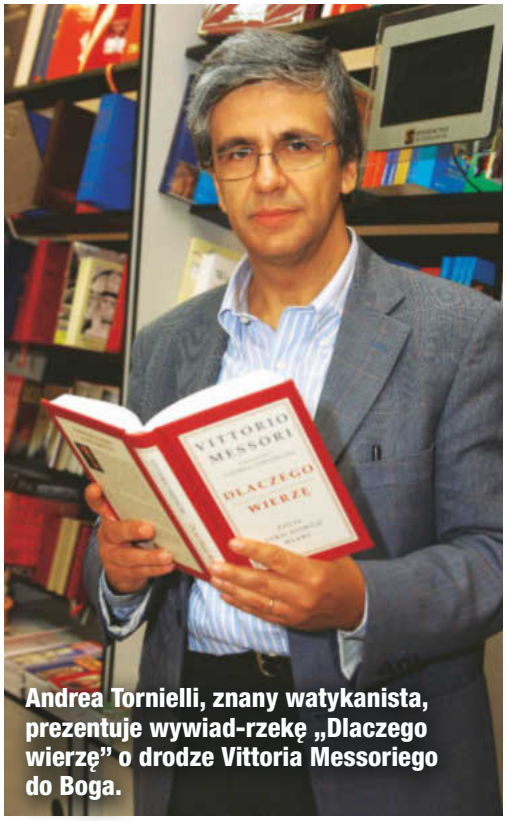
Ojciec Święty dał mu wolną rękę

Ponad rok później znów zadzwonił do niego rzecznik papieża. – Przyjedź po mnie jutro na lotnisko w Weronie – poprosił, nie zdradzając, o co chodzi. Gdy się spotkali. Navarro-Valls wręczył mu teczkę wypchaną notatkami. – Oto historyczny rękopis – stwierdził tajemniczo.

Okazało się, że Jan Paweł II zachował pytania przesłane przez dziennikarza. Wzbudziły zainteresowanie papieża, również dlatego, że niektóre z nich były prowokacyjne. Ojciec Święty postanowił na nie odpowiedzieć, a potem poprosił rzecznika, by przekazał te materiały Messoriemu. – Niech zrobi z nim to, co uważa – powiedział Ojciec Święty.

Zdumiony Vittorio zaczął pracę nad tekstem, której ukoronowaniem było wydanie książki „Przekroczyć próg nadziei” (tytuł również pochodzi od Jana Pawła II). Książka ukazała się w 53 językach jednocześnie, a do Bożego Narodzenia 1995 roku sprzedała się w ponad 20 milionach egzemplarzy.

Navarro-Valls był zachwycony! – Gdybyśmy po prostu zrobili program telewizyjny, osiągnęlibyśmy rekordowy wynik oglądalności. I potem wszystko by przepadło – mówił do Messoriego, z którym się zaprzyjaźnił. A książka żyje długo i zawsze można po nią sięgnąć.



Andrea Tornielli, znany watykanista, prezentuje wywiad-rzekę „Dlaczego wierzę” o drodze Vittoria Messoriego do Boga.

Vittorio Messori na zawsze zapamiętał tamto spotkanie z Janem Pawłem II. – Uderzyły mnie jego wielka prostota i bardziej niż uprzejmość – raczej serdeczność, którą okazywał swoim rozmówcom – wspominał po latach. Po obiedzie poszli na spacer w pięknym ogrodzie w Castel Gandolfo. – Odczułem wtedy z bliska jego świętość i charyzmę, która tak fascynowała cały świat – mówił.

Messori zmarł w Wielki Piątek 2026 roku. Miał 84 lata.

Kinga Szafruga

Fot.: East News (2), J. Skarzyński/REPORTER/East News, Getty Images, Opusdei.org

Sezon na truskawki

Nic nie smakuje tak dobrze jak kawałek puszystego ciasta z truskawkami i kremem zjedzony w ciepłe, słoneczne popołudnie.





Rolada z kremem jogurtowym

SKŁADNIKI:

• 4 jajka • 150 g cukru • 50 g mąki pszennej • 25 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 2 łyżki kakao • 3 łyżki żelatyny • 300 g śmietany 30% • 400 g jogurtu naturalnego • 500 g truskawek

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka wymieszaj ze 75 g cukru oraz 2 łyżkami zimnej wody i ubij na sztywno. Połącz z żółtkami. Obie mąki wymieszaj z proszkiem i 1 łyżką kakao. Wsyp do masy jajecznej, wymieszaj. Ciasto wylej na blachę z pergaminem. Piecz ok. 10-12 minut w 200°C. Przełóż na ściereczkę, zwiń w rulon.

2. Około 300 g truskawek pokrój drobno, a resztę zmiksuj. Śmietanę ubij na sztywno. Wymieszaj z jogurtem i musem truskawkowym.

3. Żelatynę rozpuść, podgrzewając. Połącz z kremem, gdy zacznie tężeć, dołóż do niego pokrojone truskawki. Biszkopt rozwiń. Posmaruj masą truskawkową i ponownie zwiń. Roladę włóż do lodówki na godzinę. Oprósz resztą kakao. Udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut PORCJE: 15
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Kawa pistacjowa

Kawa zbożowa Inka o smaku pistacji. Najlepiej posmakuje przyrządzona à la cappuccino, czyli z dużą ilością spienionego mleka.



• Ok. 11 zł/120 g

Ziołowe wsparcie

Herbatka ziołowo-owocowa Detox o orzeźwiającym smaku cytryny i papai, Big-Active, ma delikatne działanie oczyszczające.



• Ok. 8 zł/20 szt.

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

Eklerki z musem

SKŁADNIKI:

• 2/3 szklanki mąki • 50 masła • sól • 125 ml wody • 2 jajka • 500 g truskawek • 30 g cukru • 2 łyżeczki żelatyny • 250 g śmietany 30% • 1 op. cukru waniliowego • cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj wodę z masłem i solą. Wsyp mąkę i energicznie mieszając, gotuj, aż masa zbije się w kulę i zacznie odstawać od brzegów garnka. Zdejmij ją z ognia i ostudź. Potem kolejno wbij jajka i zmiksuj.

2. Ciasto przełóż do szprycy cukierniczej, wyciśnij na blachę z pergaminem paski (8 x 30 cm), formując fale. Piecz 25 minut w 230°C. Upieczone paski rozetnij, wystudź.

3. Żelatynę namocz, odłóż, by spęczniała, a potem rozpuść, podgrzewając. Połowę truskawek zmiksuj. Resztę pokrój w kostkę. Śmietanę ubij z cukrem i cukrem waniliowym. Połącz z musem truskawkowym i żelatyną. Eklerki przełóż kremem i pokrojonymi truskawkami. Schładzaj 2 godziny. Oprósz cukrem pudrem.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 90 minut
PORCJE: 8 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy

Aby były świeże

Truskawki możesz wymoczyć w wodzie z octem, w proporcjach 1:3 (ocet i woda). Dzięki temu wydłużysz świeżość owoców nawet o tydzień. Potem je dokładnie opłucz i wysusz.



Owocowa korona z nutą bazyliową

SKŁADNIKI:

• 3 jajka • 230 g cukru • 60 g mąki pszennej • 20 g mąki ziemniaczanej • 800 g truskawek • 5 łyżeczek żelatyny • 500 g śmietany 30% • garść bazylii • 600 g mielonego twarogu • 1 op. waniliowego cukru • sos truskawkowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka ubij z 80 g cukru. Dodaj obie mąki. Ciasto przelej do tortownicy z pergaminem. Piecz ok. 10–15 minut w 200°C. Ok. 300 g truskawek umyj, pokrój na pół. Ustaw na spodzie wokół obręczy.
2. Twaróg zmiksuj ze 150 g cukru, cukrem waniliowym i posiekaną bazylią. Dodaj ubitą śmietanę. Żelatynę namocz w wodzie, a gdy spęcznieje, podgrzej. Dodaj do masy serowej. Nałóż do tortownicy. Schłodź.
3. Resztę truskawek umyj, pokrój i ułóż na stężałej masie. Polej sosem truskawkowym (ew. tężejącą galaretką). Schładzaj 30 minut.

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



Sernik z kolorową masą

SKŁADNIKI:

• 1,25 kg mielonego twarogu • 6 jajek • 250 g + 2 łyżki cukru • szczypta soli • 2 op. budyniu waniliowego (każdy na 500 ml mleka) • skórka otarta z cytryny • po 350 g rabarbaru i truskawek • 250 ml soku truskawkowego, ew. wiśniowego albo malinowego • pistacje

PRZYGOTOWANIE:

1. Ser utrzyj z jajkami, 250 g cukru, proszkiem z 1 op. budyniu oraz skórką z cytryny i szczyptą soli. Masę przełóż do tortownicy (śr. 26 cm) wyłożonej pergaminem. Piecz ok. 60 minut w 175°C. Sernik wystudź w wyłączonym piekarniku z uchylonymi drzwiczkami.
2. Rabarbar oczyść, pokrój na kawałki, truskawki umyj, usuń szypułki, przetnij na połówki. Wymieszaj proszek z drugiego op. budyniu z 100 ml soku i 2 łyżkami cukru.
3. Zagotuj 150 ml soku. Dodaj rabarbar. Gotuj 5 minut. Wlej rozrobiony budyń, gotuj, aż zgęstnieje. Dodaj truskawki i wyłóż na sernik. Schładzaj godzinę. Posyp pistacjami.

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



Tarta czekoladowa

SKŁADNIKI:

• 300 g mąki • 100 g cukru • szczypta soli • 1 jajko • 200 g masła • 2 łyżki kakao • 400 g białej czekolady • 300 g śmietany 30% • 250 g truskawek • 3 łyżki konfitury truskawkowej • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę z kakao przesiej na stolnicę. Wymieszaj ze szczyptą soli oraz cukrem. Dodaj dobrze schłodzone masło, masło pokrojone na kawałeczki. Składniki siekaj nożem, a kiedy powstaną grudki, wbij jajko. Szybko zagnieć. Z ciasta uformuj kulę. Zawiń ją w folię spożywczą i włóż do lodówki na około 30 minut.
2. Śmietanę podgrzej, rozpuść w niej czekoladę. Ciasto rozwałkuj. Spód i bok formy wylep plackiem. Ciasto gęsto ponakłuwaj. Piecz około 20–25 minut w 200°C.
3. Spód posmaruj konfiturą. Truskawki pokrój, wymieszaj z gęstniejącą masą czekoladową. Rozsmaruj na spodzie z konfiturą. Schładzaj 2 godziny. Udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
50 minut
PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy



Kiedy ciało drętwieje i mrowi

Cierpnące ręce czy uczucie chodzących pod skórą mrówek bywają nieprzyjemne. Jak zminimalizować te dolegliwości, gdy często powracają?



Jeśli drętwienie czy mrowienie rąk nie przechodzi lub stale wraca, skonsultuj się z neurologiem.

Pewnie nieraz doświadczyłaś uczucia mrowienia ręki czy nogi. Pojawia się, gdy nerw jest uciskany. Znika po zwolnieniu ucisku. Jeśli występuje od czasu do czasu, nie ma powodów do niepokoju. Bywa, że odczucia, jak mrowienie, drętwienie, szczypanie, pieczenie albo wrażenie przechodzenia prądu są częste lub coraz bardziej nasilone. To parestezje, czyli zaburzenia czucia. Najczęściej umiejscawiają się w nogach lub rękach, ale mogą też dotyczyć kręgosłupa, klatki piersiowej, twarzy.

Skąd się biorą?

To nie choroba, ale objaw. Przewlekłe (powracające) parestezje najczęściej wynikają z problemów z nerwami lub z krążeniem. Mogą mieć sporo różnych przyczyn, jak np. uszkodzenie nerwów w przebiegu cukrzycy, skurcze naczyń związane z migreną, uszkodzenie nerwu łokciowego, zespół cieśni nadgarstka, słabe ukrwienie nóg wynikające z miażdżycy naczyń. Powodem mogą być także zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe, gdy zniekształcone kręgi i stawy uciskają korzenie nerwowe.

Niedobory

Częstą przyczyną drętwienia dłoni czy nóg są niedobory witamin z grupy B, zwłaszcza B12, B6, B1, B5. Odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie nerwów i mięśni, dlatego ich braki dają znać o sobie parestezjami. Również niedobór magnezu często wywołuje mrowienia, drętwienia kończyn, ale też języka, warg czy uczucie drgania powieki, ponieważ odpowiada on za prawidłowe przewodnictwo nerwowe oraz regulację skurczów mięśniowych.

Częsta zmiana pozycji

W zapobieganiu parestezjom warto unikać czynników wywołujących ucisk, np. przebywania długo w jednej pozycji. Gdy drętwieją ręce, lepiej ograniczyć powtarzające się ruchy i robić przerwy, by rozluźnić dłonie, np. gdy dłużej kroisz warzywa na sałatkę, piszesz na klawiaturze czy szydełkujesz.

Ćwiczenia

W terapii przewlekłych parestezji odpowiednie ćwiczenia (dobrane przez fizjoterapeutę) pomagają odbarczyć uciskane nerwy i poprawić elastyczność mięśni. Przy drętwieniu rąk ulgę przynoszą ćwiczeniach rozciągające i mobilizujące obręcz barkową, szyję, jak np. rozciąganie taśmy przed klatką piersiową czy nad głową z wyprostowanymi rękami, przyciąganie powoli brody do klatki piersiowej oraz do prawego i lewego ramienia itp.

Relaksacja

Stres napina ciało, mięśnie i nasila parestezje. Stąd pomaga stosowanie różnych technik relaksacyjnych, jak głębokie, przeponowe oddychanie.



Wygodny materac i dobrana poduszka to coś, w co warto zainwestować.

Pozycja snu ma znaczenie

- Gdy drętwieją ręce, najlepsza pozycja to leżenie na plecach. W przeciwieństwie do leżenia na boku, w tej pozycji ręce nie są uciskane. Trzeba uważać, by nie krzyżować, nie skręcać rąk podczas leżenia, spania. Drętwienie rąk może być związane z napięciem mięśni w obrębie barków i karku. Warto wtedy spać na wyprofilowanej poduszce ortopedycznej lub małej, płaskiej, co sprzyja rozluźnieniu mięśni przykręgosłupowych.
- Gdy drętwieją nogi, najlepiej spać na boku z małą poduszką między kolanami, co sprzyja utrzymaniu kręgosłupa i bioder w neutralnej pozycji, zmniejszając nacisk na nerwy. Wygodne może być też spanie na plecach, ale z poduszką pod kolanami.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

BEZPIECZNE KURACJE

Zanim przyjmiesz kolejną tabletkę

Przeczytanie ulotki to nie wszystko. Leki dostępne bez recepty też warto konsultować z lekarzem. Zwłaszcza przy dłuższym użyciu lub chorobach przewlekłych. Zwiększy to bezpieczeństwo terapii i zmniejszy ryzyko powikłań.

- Dotyczy to m.in. leków przeciwbólowych (np. ibuprofen, paracetamol), które mogą obciążać wątrobę, nerki i żołądek, zwłaszcza w dużych dawkach.
- Ostrożność zaleca się też przy popularnych preparatach na zgagę – stosowane przewlekle mogą np. zaburzać wchłanianie witamin.
- Z kolei środki przeczyszczające zażywane latami prowadzą do uzależnienia jelit (z czasem potrzebujemy ich coraz więcej), natomiast leki na alergię „lubią" wchodzić w interakcje z innymi.



KLASZTORNE RECEPTURY

Przy zapaleniu pęcherza

To częste wśród kobiet schorzenie zwykle spowodowane jest zakażeniem bakteryjnym. Objawami, które mogą sugerować problemy z układem moczowym, są: częste i utrudnione oddawanie moczu, parcie na pęcherz, ból w podbrzuszu, a nawet dreszcze i gorączka. W ostrej fazie chorobę leczy się antybiotykami. O. Sroka uważał, że zapobiegawczo i w przypadkach przewlekłych zapaleń pomocne są zioła. Zalecał mieszankę: 150 g ziela nawłoci, po 100 g kwiatów rumianku, ziela połonicznika i liści mącznicy, po 50 g krwawnika, kłącza perzu, liści pokrzywy i kwiatów wrzosu. Łyżkę wymieszanych ziół trzeba zalać szklanką wrzątku, przykryć, odstawić na 30 minut. Po tym czasie przecedzić. Pić ciepły napar 2-3 razy dziennie po jedzeniu. Dodatkowo warto robić ciepłe okłady na podbrzusze na noc.



DOMOWA FIZJOTERAPIA

Sprawna na co dzień

Masz dość spiętych pleców i sztywności w ciele? Zrób 2-3 razy dziennie przerwę na 3 minuty ćwiczeń.



- Wykonaj klęk podparty. Wraz z wdechem opuść brzuch w stronę podłogi (łagodnie wyginając plecy w łuk). Unieś klatkę piersiową i głowę do góry. Z wydechem zaokrąglij plecy w górę, tworząc tzw. koci grzbiet. Przyciągnij brodę do klatki piersiowej. Poczuj rozciąganie wzdłuż kręgosłupa.



- Połóż się na plecach. Przyciągnij prawą ugiętą nogę do klatki piersiowej. Chwilę przytrzymaj dłońmi. To samo wykonaj na drugą nogę. Oddychaj spokojnie. Całość powtórz 4 razy.

KŁOPOTY Z PRZEŁYKANIEM?

Winne bywa… złe oddychanie

Dysfagię (czyli właśnie problemy z przełykaniem) często wiążemy z refluksem, guzami w przełyku czy chorobami neurodegeneracyjnymi (np. Parkinsonem). Tymczasem wyjaśnienie bywa dużo bardziej prozaiczne.

- Specjaliści od medycznego treningu oddechu przekonują, że hiperwentylacja, czyli zbyt szybkie i płytkie oddychanie, może wpływać na przełykanie. Kiedy tak oddychamy, spada poziom CO^2 we krwi, co zaburza równowagę mięśniową i może powodować ich nadmierne napięcie. Dotyczy to m.in. mięśni gardła i przełyku. Pojawia się uczucie „guli w gardle", trudność w przełykaniu – wrażenie, że coś blokuje nam przełyk.



Znajdź chwilę, by zrobić kilka głębokich, spokojnych oddechów.

Fot.: Adobe Stock (6), arch./123RF/Picsel

Sposoby na świeży oddech

TOP 3

Miętowa pasta do zębów to podstawa. Ale są też naturalne metody, które działają.



Codzienne mycie i nitkowanie zębów plus wizyty co pół roku u dentysty to dobra baza dla świeżego oddechu.

Okazuje się, że aż połowa ludzi na świecie ma (albo miewa w pewnym okresie życia) nieprzyjemny, wyczuwalny dla otoczenia nieświeży oddech. Fachowo nazywa się to halitoza. Przyczyną tej dolegliwości mogą być, m.in choroby dziąseł, próchnica, nieszczelne plomby, infekcja układu oddechowego (zapalenie zatok, krtani) refluks, grzybica jamy ustnej, dieta (zakwaszające pokarmy, np. czerwone mięso, tłuste sery, ale też czosnek, cebula). Zawsze warto zastanowić się, co może powodować problemy i wyeliminować dany czynnik. A zanim to się stanie, można wypróbować domowe metody na odświeżenie oddechu.

1 Odwar z mirtu. Ma działanie odkażające i przeciwzapalne. Ogranicza rozwój bakterii w jamie ustnej – to właśnie one, rozkładając resztki pokarmu, produkują lotne związki siarki odpowiedzialne za nieprzyjemny zapach. Ich zlikwidowanie zmniejszy źródło problemu, zamiast maskować objawy. • Jak stosować? 30 g liści świeżego lub suszonego mirtu zalej litrem zimnej wody. Gotuj 10 minut. Odstaw na 5 minut. Odcedź. Przestudzony płyn stosuj jak płukankę do ust 4–5 razy dziennie.

2 Płukanka z gałki muszkatołowej. Ta przyprawa jest w każdej kuchni – można ją wykorzystać nie tylko do potraw, ale także do płukanki antyseptycznej i przeciwzapalnej. Nadaje miły zapach oddechowi, ale pomaga też złagodzić ból zębów. • Jak stosować? Pół łyżeczki sproszkowanej przyprawy zalej 200 ml wrzątku. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 minut. Płucz zęby i gardło kilka razy dziennie.

3 Mieszanka olejów. Ta mikstura działa wielokierunkowo. Olej sezamowy stanowi bazę – ma łagodne właściwości przeciwbakteryjne i bywa stosowany do płukania ust w celu wspierania higieny i ograniczania osadu bakteryjnego. Dodatek olejków eterycznych sprawia, że po użyciu oddech od razu zmienia się na przyjemnie świeży. • Jak stosować? Wlej 2 łyżeczki oleju sezamowego do butelki. Dodaj 15 kropel olejku herbacianego, 10 kropel goździkowego i 5 kropel miętowego. Zakręć i całość dobrze wymieszaj. Do płukania używaj 5 kropli mieszanki rozpuszczonych w szklance wody z łyżeczką gliceryny.

CZYTELNICZKI RADZĄ

Roślinne wsparcie, gdy skacze ciśnienie

Ziele jemioły uspokaja pracę serca i pomaga mi złagodzić dolegliwości związane z pobudzeniem nerwowym. Przygotowuję napar: na 2 łyżeczki suszu 0,5 litra wrzątku, zalewam, parzę pół godziny pod przykryciem, przecedzam. Piję 1/4 szklanki 3 razy dziennie. Kurację wzmacnia długi spacer po lesie, też wycisza i normuje pracę serca.

Hanna z Wrocławia

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

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

BEZ RECEPTY



Demoxoft
Chusteczki łagodnie oczyszczają skórę powiek, ich brzegi oraz rzęsy. Zmniejszają świąd i pieczenie. Dla dorosłych i dzieci po 1. miesiącu życia.
• Cena: 40 zł

Kiszony burak
Sok z niego wzmacnia odporność, poprawia trawienie, reguluje ciśnienie krwi, wpływa korzystnie na układ krążenia, dodaje energii i siły.
• Cena: 23 zł



Cefasel 200 nutri
Selen wpływa na kondycję włosów oraz paznokci, jest też ważny dla funkcjonowania tarczycy.
• Cena: 44 zł



DLA URODY

Maseczka z gruszką na wygładzenie

Owoc ten jest źródłem witamin oraz przeciwutleniaczy. Dlatego gruszkowe maski spowalniają proces starzenia się skóry. Jedną dojrzałą sztukę zetrzyj na tarce. Wymieszaj z ubitą na sztywno pianą z białka jaja, nanieś na twarz. Po kwadransie zmyj nawilżonym wacikiem. Możesz też do rozgniecionego miąższu gruszki dodać łyżkę tłustego mleka i łyżeczkę miodu. Wymieszać, nanieść na buzię, zostawić na 20 min.



WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL



Dbaj o jakość życia!

Kolagenowe SOS - działaj, nie czekaj

Kolagen to bardzo ważny składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodości. Co zrobić, gdy zaczynają boleć stawy, łydki, gdy pojawiają się zmarszczki, cellulit, wypadają włosy i zaczyna nam go brakować? Zastosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg!

Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie.

Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

Jan Izydor Sztaudynger

Rozśmieszał i wzruszał



Gdy podpisywał swe książki, ustawiały się do niego długie kolejki.



Z żoną Zofią przed rodzinnym domem w Zakopanem.

Sławę przyniosły mu fraszki. Był na nie skazany. Śniły mu się w nocy, budziły o czwartej nad ranem. Wypluwał je z siebie jak karabin maszynowy. Kiedyś napisał 163 w pół dnia.

Czasem natchnienie przychodziło w bardzo nieodpowiednim momencie, jak wtedy, gdy siedział w kościele na mszy podczas pogrzebu ulubionego wuja. Nie miał wyjścia – by nie wybuchnąć śmiechem i nie zgorszyć pogrążonej w żałobie rodziny – musiał wyjść z kościoła.

Na dobre i na złe

Urodził się w 1904 r. w Krakowie w rodzinie o korzeniach polskich, niemieckich i francuskich. Ojcu zawdzięczał szereg rad, którymi kierował się w życiu, m.in. tę najważniejszą: chować wszystko, co się napisze. Zastosował się do polecenia, a właściwie zastosowała się do niego jego żona Zofia – zgromadziła ponad 5 tysięcy fraszek swego męża i wiele pięknych, lirycznych wierszy. Z dumą czytała je znajomym.

Kiedyś Sztaudynger postanowił napisać cykl fraszek, opisujących ich życie z punktu widzenia jego żony. Był szczery. „Obiecywał mi góry i do tego złote, pod tę górę zmierzamy boso, na piechotę".

Cóż, pani Zofii przypadł niełatwy los. Po wojnie mieszkali w biedniutkim domku w Szklarskiej Porębie, bez wody i kanalizacji. Na dodatek jej mąż był zbieraczem. Dom zawalały książki, znaczki pocztowe, muszelki, kamyczki, ciekawe korzenie. Dopiero gdy przenieśli się do Łodzi, było jej łatwiej. Mieszkanie było ciasne, ale znalazło się w nim miejsce dla mamy poety, pani Anieli, która po śmierci męża porzuciła ukochane Zakopane. – Pokój dzieliła z moją córką Anią. My w trójkę z żoną i synkiem Jackiem sypialiśmy w drugim – wspominał.

„Fraszkopisarz to taki jest rodzaj pisarza, którego za pisarza ni pies nie uważa"

Problemem były też pieniądze, a właściwie ich brak. Choć miewało to także swoje dobre strony. Pan Jan był nałogowym palaczem. Udało mu się rzucić dopiero, gdy stanął przed wyborem: kupić papierosy czy cukierki dla dziecka.

Z pustymi kieszeniami wyruszał też na setki wieczorów autorskich, gdzie mógł z radością czytać swoje fraszki i wiersze zachwyconej publiczności. Słuchacze reagowali żywiołowo nie tylko na utwory frywolne, ale i te bardziej poważne. „Nie narzucaj światu swojego formatu", „A kiedy strzyżesz owieczki, opowiadaj im bajeczki"... – komentował rzeczywistość poeta. Czasem jednak spotkanie nie dochodziło do skutku i wtedy robił się kłopot, bo pan Jan nie miał za co przenocować i wrócić. – Żona nie lubi, gdy mam przy sobie pieniądze – tłumaczył.

Kocia muza

Poeta z lubością kolekcjonował damskie zachwyty, nie tylko podczas wieczorów autorskich, ale też w kawiarniach, cukierniach, w Polsce i za granicą, bo był popularny w całych demoludach. Przyjaciele poety twierdzili jednak stanowczo, że choć nałogowo oglądał się za dziewczętami, żonie był całkowicie wierny. Jedyną istotą, o którą pani Zofia mogła być naprawdę zazdrosna, była ulubiona kotka męża, siedząca mu na kolanach, zawsze gdy tworzył wiersze. Nazywał ją żartobliwie swą muzą.

Fot.: East News (2)

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

barwnik w marchewce
oznaka, symptom
np. sierpowy
owcza strzyża
zespół jazzowy
lodowy opad
dekret carski
poskramiacz lwów, tygrysów
rejestr
odmiana w hodowli
teren budowy
nasadka na wieczne pióro
1000 kg
odezwa
typ fabuły
kuzyn żyrafy
książ z „Pana Tadeusza”
2
np. domino
faktura
utrata względów
stos, sterta
sadzonka z inspektu
walka w kimonach
dmie w żagle
efekt wypadku
dryf
jagnię
splot prętów
taniec wirowy
3
pod-nośnik
6
uchwyt na tokarce
obok kleru
mityng
rzeczywistość
poetycko o polu
wśród bakalii
na dziurze
ideał społeczeństwa szczęśliwego
toczy się nim fortuna
świta, poczet
kwaśny owoc
hańba, niesława
rzymska szata
na cholewki
reguła, zasada
okrążenie czegoś
obok sejmu
kuzyn drozda
paczka
batog, bicz
pora wakacji
był nim Seneka
tarapaty
cudzoziemiec w Meksyku
odbite światło
1
wznios-łość
projekt
helowiec do lamp
wodny pająk
główne biuro
defensywa
gatunek rekina
kartka od dziecka
4
ptasie gody
rzeka lub choroba
namiot Apacza
ocena jurora
oprawa obrazu
gruba zasłona
siatkarski as
poemat heroiczny
auto na złom
duży zbiornik
religijne malowidło
wśród warzyw
strefa
prawy dopływ Obu
włókno na sweter
5
rodzaj sieci
7

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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

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

- może być z antenką (5)
- wycięcie w sukni (6)
- cynfolia (6)
- ... kulszowa (3)
- Vectra, Omega (4)
- nacięcie, rowek (4)
- żywica na ozdoby (4)
- ostra na desce (5)
- wyrabia okulary (5)
- na mokrym freski (4)
- gwałtowny wiatr (5)
- zapał, werwa (4)
- broń kowboja (4)
- garnek do pieczenia (9)
- kolista rabata (5)
- pies gończy (4)

Rozwiązanie

1	2	3	4	5

DOBRY TYDZIEŃ

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

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

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot.: Adobe Stock (2)

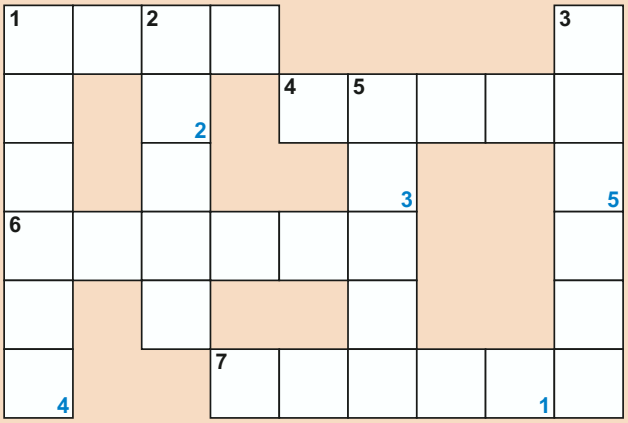
WYKREŚLANKA

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

- JUROR
- KATECHIZM
- KOLOS
- LETNISKO
- MALEC
- OWOCNIA
- PASTOR
- PRECEL
- RUTEN
- SAMBA
- TYTUŁ
- ZAWADA

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

Rozwiązanie



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
1. model Fiata
4. pieśń Dawida
6. duży u stopy
7. sejmowa dysputa

PIONOWO:
1. drążek akrobaty
2. koniec lassa
3. skwarki do kaszy
5. mięso na kotlety

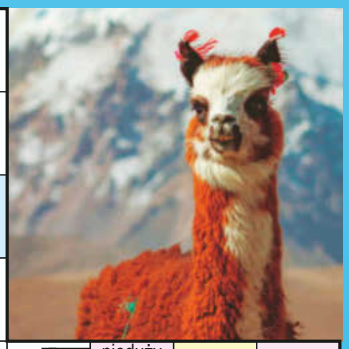
1	2	3	4	5

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

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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





flamaster
welwet w prążki
głos kobiecy
płonący stos
szofer / ział ogniem
slogan / kształt jajka
2
samiec gęsi
erudycja
zielony kwarc
np. ozon
ptak morski
4
rozkaz dla psa
wynik dzielenia
chroni głowę
zaliczka
transport drogą szynową
nieduży jacht / niegdyś bagatela
kłuje na łące
miara gruntu
dyskiem na stadionie
popis diwy
partia śpiewana
grubasek w chlewie
otomana
6
zakazany w Księdze Rodzaju
japoński system pisma
podbite oko
suchy łoskot
piorun
edukacja
dawniej odwrotna strona
erozja skał / specjał, cymes
5
składnik poncza / np. satyna
duży tłuczek do kapusty
np. atlas
... pruskie w 1885 r.
pozycja w jodze / nowe srebro
za linią boiska
gościniec / tworzy kąt
croissant
blacha praczki
sopocki deptak
czekoladowa do tortu
silna emocja
bagienna mgła
w kalendarzu
królestwo Priama i Parysa
niemy aktor
1
dom zajezdny / wełniany fartuch wiejski
miejsce grzybobrania
3
kuzynka kruka
pokuta

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

na głowie biskupa / karbol
rów w zboczu
jazda wężykiem
miara wierszowa
pensja posła
nakaz, rozkaz / eskorta
przerażenie
zgrany zespół
wysoki lot piłki
wydawca książek
obsesyjny lęk
sztuczna tkanina / wystawa handlowa
krótki cylindryczny trzon metalowy
piłka nożna
korekta zdjęcia
kuzyn malwy
pasiasty minerał
diabeł na zamku / krępy konik
wstęga, pas
część palta
starcie uliczne
... Teresa z Kalkuty
cukierek jak kwiat
etap, runda
część pleców
„śliwka" na czole / wyróżnia punka
zadaszenie
pazur krowy / duży pokój
wyschnięte gałęzie na opał
stawiany obwinionemu
ogromna powódź
echosonda
potrawa z ryb
dla autobusów
„... Twardowska", ballada
rodzaj rusznicy
koń z głową człowieka
kultowy zakaz
deszczowa aura
o kardynale / alkoholometr
mała, okrągła plamka
zrasza czoło
może ujądlić / wafel
iluzja, miraż
lwia ... na grządce / krewna kruka
długie ciastko / gra z młynem
podobny do kopru / samotny występ
esencja z ziół / przaśny chleb
szkodnik drewna
nie zamykają się gadule
sugestia
gwarowo ziemniak
zaleta / wzgląd
krewny żurawia
polowy mundur
nozdrza konia
tatarska niewola
pycha, arogancja
szata liturgiczna
porażenie słoneczne
razem z mamą
wartość niezmienna, constans

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8

REKLAMA

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

IDEALNY NA PREZENT

„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

ZAMÓW za 99 ZŁ!

ZMIEŃ PORZĄDKI W CZYSTĄ PRZYJEMNOŚĆ!

BEZPRZEWODOWY
MINIODKURZACZ „KURZOJAD”
POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** – ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie

1 ŁADOWANIE do 30 MINUT PRACY



PAJĘCZYNY

MEBLE

KALORYFERY

ŻALUZJE


SAMOCHÓD


ELEKTRONIKA

BEZWORKOWY ZBIORNIK

2 KOŃCÓWKI – PŁASKA I SZCZOTKOWA

WYCZYŚCI KAŻDY KĄT!

DZIECIĘCY BAŁAGAN

Innowacyjny miniodkurzacz „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania, który pokochały gospodynie na całym świecie!

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wysiłku, kabli i dźwigania topornych sprzętów. W przeciwieństwie do zwykłych odkurzaczy, „Kurzojad” jest **zawsze gotowy do sprzątania!** Superwydajny akumulator umożliwia sprawną i wygodną pracę nawet 30 minut na jednym ładowaniu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Dzięki kompaktowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzacz jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątanie może być lekkie i przyjemne. Technologia *ultra-clean* sprawia, że „Kurzojad” **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzacz. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 precyzyjne nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szczotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zasłony. Bezworkowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać miniodkurzacz „Kurzojad” **za 99 zł!**
Ten sprytny i poręczny miniodkurzacz pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia!

Zadzwoń teraz na numer:

91 300 33 65

(Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; koszt zwykłego połączenia)

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

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

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA



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

25 V PONIEDZIAŁEK

„Wtedy Matka Jego powiedziała do sług: „Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie” J 2, 5

Maryja nie daje gotowych rozwiązań, ale kieruje ludzi do Jezusa. To ważna wskazówka i dla nas. Człowiek chce kontrolować życie, naprawiać wszystko po swojemu, ale gubi pokój i sens. A prawdziwa przemiana zaczyna się, gdy człowiek zaufa bardziej słowu Boga niż swoim lękom.



Patronka dnia: święta Maria Magdalena de Pazzi. Włoska arystokratka, wbrew woli rodziny została karmelitanką. Jezus dał jej niewidoczne stygmaty i obrączkę.

26 V WTOREK

„Nie przystosowujcie się do (...) dawniejszych żądz, (...) stańcie się (...) świętymi (...)” 1 P 1, 14-16

Św. Piotr mówi twardo: nie żyjcie już jak dawniej, gdy błądziliście po omacku. Bo można chodzić do kościoła i dalej nosić w sobie stare życie. Można znać modlitwy, ale też karmić serce gniewem, pychą lub pożądaniem. Świętość nie zaczyna się od wielkich słów, ale codziennych decyzji, które zbliżają człowieka do Boga i prawdy o sobie.

Patron dnia: święty Filip Neri. – To nie dla ciebie, ale dla złego, którego chcę z ciebie wypędzić – mówił ten patron, gdy dawał komuś kuksańca. Słynął z poczucia humoru.



MODLITWA DO ŚW. FILIPA NEREUSZA

Św. Filipie, któryś poświęcił się na posługę bliźnich, nie żałowałeś trudu i niewygody, aby wszystkich pozyskać Bogu! Zapal mię miłością bliźniego, ażebym kochał ludzi bezinteresownie, źle o nich nie mówił, w niczym im nie szkodził. Amen.

27 V ŚRODA

„(...) ciało jest jak trawa, a cała jego chwała jak kwiat trawy: trawa uschła, a kwiat jej opadł (...)” 1 P 1, 24

Wielu z nas buduje swoją wartość w oparciu o pieniądze, popularność i opinię innych. Problem w tym, że wszystko to przemija szybciej, niż nam się wydaje. Święty Piotr przypomina brutalnie: „wszelkie ciało jest jak trawa”. Tylko Słowo Boga nie starzeje się, nie rozpada i nie traci mocy.

Patron dnia: święty Augustyn z Canterbury. Papież wysłał go do Anglii, a on zyskał miano jej apostoła. Nawrócił wiele osób i czynił cuda.



28 V CZWARTEK

„Czuwajcie i módlcie się (...) duch wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe»” Mt 26, 41

Jezus nie wyrzuca uczniom zmęczenia, ale pokazuje prawdę o człowieku: dobre chęci nie wystarczą. Piotr chciał być wierny, ale zaparł się Jezusa. Człowiek często przegrywa nie dlatego, że jest zły, ale dlatego, że przestaje czuwać – zaniedbuje modlitwę, sumienie, odpoczynek, relacje z bliskimi.

Patron dnia: błogosławiony Stefan Wyszyński. Prymas Tysiąclecia, który prowadził polski Kościół w trudnych czasach. Był kilka lat więziony przez komunistów.



Z boiska do ołtarza



Philip Mulryne był zawodowym graczem drużyny piłkarskiej Manchester United, 27 razy wystąpił w barwach reprezentacji Irlandii Północnej. – Jako piłkarze mamy wspaniałe życie. Byłem bardzo uprzywilejowany, ale w obliczu wszystkich otaczających mnie rzeczy, pojawiła się w tym pewna pustka. Byłem w szoku – dlaczego nie jestem szczęśliwy? – myślał. Odkrył, że Bóg powołuje go do kapłaństwa. Dopiero w nim odnalazł spełnienie.

Fot.: Adobe Stock, Narodowe Archiwum Cyfrowe, Wikipedia.org (3), Wikimedia.org, materiały prasowe Świątyni Opatrzności Bożej, YouTube.com/@TrueLightCatholicMedia



Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz



29 V PIĄTEK

„(...) Dlatego powiadam wam: Wszystko, o co prosicie w modlitwie, stanie się wam, tylko wierzcie, że otrzymacie” Mk 11, 24

Największe góry człowiek nosi w sobie. Nie widać ich z daleka, ale potrafią przygnieść mocniej niż cały świat. Lęk, którego nikt nie zna. Wstyd po błędach, których nie da się cofnąć. Samotność ukryta pod uśmiechem. Jezus mówi o wierze, która potrafi ruszyć górę, bo wie, że człowiek często jest więźniem własnych ograniczeń i problemów. Jezus pokazuje, że modlitwa nie jest ucieczką od życia ani religijnym rytuałem dla spokojnych ludzi.



Jest wołaniem człowieka, który stoi nad przepaścią i jeszcze nie przestał ufać, że nadejdzie ratunek. Czy jeszcze umiesz modlić się tak, jak tonący chwyta ostatnią deskę ratunku?

Patronka dnia: święta Urszula Ledóchowska. Założycielka urszulanek szarych, poświęciła się pracy wychowawczej. Działała na rzecz niepodległości Polski.

30 V SOBOTA

„Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, by ujrzeć Twą potęgę i chwałę” Ps 63, 3

W świecie pełnym hałasu człowiek coraz rzadziej naprawdę się zatrzymuje. Ciągle patrzymy w ekran smartfona czy komputera, w swoje lęki i problemy, liczymy się ze zdaniem innych, ale przestajemy patrzeć w głąb. Psalmista mówi: „wpatruję się w Ciebie”. Nie przelotnie, nie z obowiązku, ale tak, jak patrzy człowiek, który szuka sensu i światła. Jan Paweł II pisał: „Nie lękajcie się otworzyć drzwi Chrystusowi”. Bo dopiero przy Bogu człowiek zaczyna widzieć wyraźniej także samego siebie.



Patronka dnia: święta Joanna d'Arc. Jako 17-latka w męskiej zbroi powiodła żołnierzy do walki w zwycięskiej bitwie o Orlean, ponieważ właśnie tak odczytała wolę Bożą. Oskarżona o konszachty z diabłem, spłonęła na stosie.

31 V NIEDZIELA



„Tak Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. Albowiem Bóg nie posłał swego Syna na świat po to, aby świat potępił, ale po to, by świat został przez Niego zbawiony. Kto wierzy w Niego, nie podlega potępieniu; a kto nie wierzy, już został potępiony, bo nie uwierzył w imię Jednorodzonego Syna Bożego” J 3, 16-18

Izabela Waszkiewicz: „Tak Bóg umiłował świat...” to jedno z najczęściej cytowanych zdań Ewangelii – czy nie osłuchaliśmy się z nim za bardzo?

Ks. Przemysław Kawecki: Owszem, to zdanie stało się tak znane, że przestało nas szokować. A powinno. Jezus nie mówi: „Bóg umiłował dobrych”, „Bóg umiłował pobożnych”. Mówi: „Bóg umiłował świat”. A u Jana „świat” to często przestrzeń zagubienia, oporu, ciemności. Czyli Bóg kocha nie świat idealny, ale świat poraniony, niewdzięczny, grzeszny. To jest centrum chrześcijaństwa: Bóg pierwszy wychodzi do człowieka.

Pada też słowo „potępienie” – współczesny człowiek się go boi... Często mylimy Boga z oskarżycielem. A Jezus mówi: „Bóg nie posłał swego Syna na świat po to, aby świat potępił”. Chrystus nie przyszedł, by człowieka przygnieść jego winą, ale by go z niej wydobyć. Ale człowiek może zamknąć się na miłość. To dramat niewiary. Potępienie w Ewangelii Jana nie wygląda jak kaprys obrażonego Boga. To raczej sytuacja człowieka, który odrzuca światło, bo przywykł do ciemności.

Jakie jest najmocniejsze zdanie tego fragmentu? „Syna swego Jednorodzonego dał”. Miłość Boga nie jest teorią. Ona ma cenę. Bóg nie wysłał pouczenia, systemu moralnego. Dał Syna. A Syn pójdzie aż na krzyż. W tradycji Janowej krzyż jest „wywyższeniem” – miejscem, gdzie objawia się miłość mocniejsza niż grzech i śmierć. Dlatego Jezus nie mówi: „kto nigdy nie upadł, będzie żył”. Mówi: „kto wierzy”. Wiara zaczyna się często tam, gdzie człowiek przestaje udawać, że sam się zbawi. To pierwszy krok: uznać, że potrzebuję ratunku.

Kayah

Czuła się jak w klatce

Gdy przytłoczyły ją macierzyńskie obowiązki, śpiewała o tym szczerze w przejmującym tekście „To nie ptak”.



Hit, który Kayah stworzyła z Bregoviciem, pomógł jej szybko wrócić do formy.

Na początku 1999 r. w domu Marka Kościkiewicza zebrała się grupa artystów z Goranem Bregoviciem na czele, żeby nagrać nową płytę. W końcu, spóźniona, dołączyła do nich Kayah z malutkim Rochem na rękach – urodziła synka ledwo miesiąc wcześniej. Nagrania nie były dla niej łatwe, bo początkowo głos odmawiał jej posłuszeństwa. Poza tym regularnie sprawdzała, czy jej dziecku niczego nie potrzebuje. Goranowi to jednak nie przeszkadzało, bo gdy doszli do piosenki „To nie ptak”, w głosie zmęczonej Kayah usłyszał prawdę, którą zawarła w treści utworu.

Za jakie grzechy?

Rzeczywiście, artystka czuła się wtedy jak bohaterka tej piosenki. Świeże macierzyństwo, którego doświadczała, było dla niej ogromnym wyzwaniem. Opowiedziała potem o tym w jednym z wywiadów. – To była z jednej strony wielka miłość i poczucie obowiązku wobec dziecka, a z drugiej bezsilność, wobec tego wiecznego krzyku, uczucie żalu, że w ogóle się taką decyzję podjęło, że się sobie pęta założyło na ręce i nogi. Mój syn płakał cały czas, przez pierwszy rok nie spał ani jednej nocy. Byłam wykończona. „Za jakie grzechy?” – myślałam! I dodała: – Roch był „okrutny”, bo fundował mi serię kolek, zawsze w porach niemożliwych do zniesienia, od trzeciej do szóstej rano. Gdyby nie Rinke, nie poradziłabym sobie.

W tych trudnych chwilach Kayah mogła bowiem liczyć na swojego męża, pochodzącego z Holandii producenta Rinke Rooyensa. Mężczyzna widział, że jego ukochana zmaga się z depresja poporodową i starał się jak najbardziej wspierać ją w tym trudnym czasie. Problem pogarszały nadprogramowe kilogramy, które spędzały artystce sen z powiek.

Po pewnym czasie sytuacja wróciła do normy – jak większość młodych mam Kayah odzyskała figurę sprzed ciąży, depresja poporodowa też znikła, w czym niewątpliwie pomógł wielki sukces płyty z Goranem Bregoviciem. Jednak w międzyczasie okazało się, że drogi wokalistki i jej męża zaczęły się rozchodzić. Ona chciała robić karierę, on uważał, że powinna zająć się domem i dzieckiem i nie mogli dojść do porozumienia.

Można z klasą

– Byliśmy zbyt podobni, żeby wytrzymać ze sobą pod jednym dachem. Oboje mamy silne charaktery, musimy postawić na swoim ani ze mną, ani z nią nie jest łatwo wytrzymać – opowiadał potem Rinke. W końcu postanowili się rozstać. Przez osiem lat byli w separacji, aż doszło do rozwodu. Rozstanie przebiegło z wielką klasą. Nic więc dziwnego, że dawnym małżonkom udało im się pozostać przyjaciółmi, dla dobra wspólnego syna. Dlatego, gdy w 2020 r. Rinke wziął ślub z projektantką Joanną Przetakiewicz, na uroczystości nie mogło zabraknąć jego byłej żony, do której po przyjęciu skierował piękne słowa. – Jesteśmy bardzo szczęśliwi i spełnieni, że byłaś z nami. Piękna kobieta i przyjaciółka, a przede wszystkim wspaniała matka. Zawsze będę cię kochał – napisał na swoim Instagramie w imieniu swoim i Joanny.



Chociaż wiele lat temu rozstała się z Rinke Rooyensem, pozostali przyjaciółmi.

Kocham ciebie mówi jej
każdy mały ruch
Lecz ty wśród kolorowych
falban szukasz piór
Bo jesteś pewien,
że wczoraj widziałeś
skrzydeł cień
Dlatego klatkę zbudowałeś
Lecz ona
To nie ptak czy nie widzisz?
To nie jest ptak
Ona to nie ptak

Fot.: Akpa (2)



Podczas Jubileuszu Młodych na Tor Vergata papież wzywał do modlitwy za Ignacia.

Leona XIV zdobył się na wyjątkowy gest.

Modlitwa sprawiła cud

W zeszłym roku, podczas Jubileuszu Młodych, Ojciec Święty wezwał wszystkich do modlitwy za nastolatka, który w ciężkim stanie trafił do szpitala. Ignazio wygrał z rakiem!

Chciałem osobiście powiedzieć papieżowi, że wyzdrowiałem – wyznał Ignacio González. Twarz 16-latka promieniała szczęściem, ale brak włosów na głowie przypominał o koszmarze, który przeszedł.

We wtorek młody Hiszpan przybył wraz z rodzicami do Castel Gandolfo, by spotkać się z Ojcem Świętym i podzielić się radosną wiadomością. Niedawno, po wyczerpującej walce z chorobą, wreszcie usłyszał od lekarzy upragnione słowa. – Powiedzieli mi, że wszystko jest w porządku. Nie mam już chłoniaka! – mówił z uśmiechem.

Dramat Ignacia zaczął się w lipcu 2025 roku, gdy wraz z rodzeństwem przyjechał z Murcii w Hiszpanii do Rzymu na Jubileusz Młodych. Nie wiedział, że jego organizm toczy poważna choroba. Gdy przebywał w Wiecznym Mieście, poczuł silny ból w klatce piersiowej, a potem stracił przytomność. Trafił do watykańskiego szpitala Bambino Gesù (Dzieciątka Jezus). Lekarze postawili zatrważającą diagnozę: Ignacio ma zaawansowanego chłoniaka – i ten złośliwy nowotwór zaatakował jego drogi oddechowe. Stan chłopca uznali za krytyczny.

Gdy papież się o tym dowiedział, podczas spotkania z rzeszą młodych ludzi na Tor Vergata, wezwał wszystkich do modlitwy w intencji Ignacia.

„Papież bardzo się o mnie martwił i wypytywał”

Sam Ojciec Święty też szturmował Niebo prośbami. Postanowił również osobiście wesprzeć bliskich chłopca, którzy przy nim czuwali.

Rodzeństwo i rodzice – Pedro Pablo i Carmen Gloria – stali na szpitalnym korytarzu i prosili Boga, by uzdrowił ich syna. Gdy modlili się gorąco z pochylonymi głowami, w pierwszej chwili nawet nie zauważyli, że obok nich stanął sam papież.

Leon XIV bez uprzedzenia przyjechał do szpitala, by nieść bliskim chłopca otuchę i nadzieję. Rodzice oraz brat i siostra byli głęboko poruszeni postawą Ojca Świętego. Wspólna rozmowa i modlitwa trwała pół godziny.

– Papież powiedział nam, że najważniejsze jest pełnienie woli Bożej, że naszym prawdziwym miejscem jest życie wieczne w niebie. To nas pocieszyło, bo jesteśmy ludźmi, którzy starają się żyć wiarą i wiemy, że to prawda. A w momentach tak głębokiego cierpienia usłyszeć takie słowa od Papieża, to najlepsze, co mogło nas spotkać – relacjonował ojciec chłopca.

Sam Ignacio był wtedy nieprzytomny, o wizycie papieża opowiedzieli mu bliscy, gdy odzyskał przytomność.

Chłopiec przez dziesięć miesięcy bardzo dzielnie walczył z chorobą. A papież o nim nie zapomniał – pamiętał w modlitwie, a ponadto co jakiś czas dowiadywał się o stan jego zdrowia. To było dla nastolatka i jego bliskich nieocenionym wsparciem w tym dramatycznym czasie.

Dlatego, gdy usłyszeli, że Ignacio pokonał chorobę, zapragnęli osobiście powiedzieć o tym Leonowi XIV. – Chciałem podziękować mu za modlitwy. Bardzo się o mnie martwił i wypytywał – powiedział Ignacio, który do Castel Gandolfo przyjechał w białej bluzie z napisem „Zwycięzca”.

Gdy tylko papież ujrzał chłopca, przywitał go serdecznie i pobłogosławił.

Zarówno Ignacio, jak i jego bliscy, są pewni, że nastolatek doznał cudu.



Ignacio przekazał papieżowi wspaniałą wiadomość.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Nigdy nie należy tracić nadziei. Nie ma takiego wołania, którego Bóg by nie wysłuchał, nawet gdy nie jesteśmy świadomi, że do Niego się zwracamy”

Fot.: East News, Forum, YouTube.com/Vatican News Espanol

REKLAMA

BEZPRZEWODOWY • 8 NARZĘDZI W 1 • GOTOWY DO PRACY W 30 SEKUND

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!





ZAMÓW ZA 299 zł
OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 90-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... **Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.**

Dlaczego warto używać multi-narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX?

Lekkie i Przenośne: komfortowa praca nawet przez kilka godzin.

Regulowane i uniwersalne: 3 wysokości, 3 kąty, 4 ostrza – idealnie do każdego zadania.

Kompletny zestaw: zawiera elementy ochronne zapewniające bezpieczne użytkowanie.

Montaż = Klik-Klik-Start: Od pudełka do pracy w 5 minut – instrukcja obrazkowa.

DO 90 MINUT PRACY NA 1 ŁADOWANIU!

LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

* Masa urządzenia bez akumulatora.

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- Akumulator litowo-jonowy 1300 mAh (90 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące+ ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)



Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie SZYBKO I WYGODNIE

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnym akumulatorem Li-Ion, daje do 90 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – **2,3 kg***
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

MARCOWA OFERTA TELEFONICZNA:
Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM
Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:

☎ **42 300 35 32**

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

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