



FILIP ŁOBODZIŃSKI

Żona pokazała mu
drogę do Pana Boga



HANNA ŚLESZYŃSKA

Niezwykła lekcja
pokory i miłości

DOBRY TYDZIEŃ

DOBRY LUD TRADYCJA

Nr 36 Cena 3,99 zł
31 sierpnia 2026 r. (w tym 8% VAT)

Nr indeksu 403180



Ciężka
próba
dla jej
małżeństwa

MAŁGORZATA SOCHA

LAURA ŁĄCZ
Co teraz jest jej
wielką radością?



Kto pomógł
mu wygrać
z podstępną
chorobą?

MARCIN BOSAK

**Agustin
Egurrola**

Z ukochaną do ołtarza

**Piękna nasza
Polska cała**

**5 stron
krzyżówek**

**Torty z owocową
niespodzianką**



ZDROWIE

- SPOSOBY NA „ZAMROŻONY” BARK
- Dlaczego warto rozsmakować się w gruszkach?
- Niezwykłe zastosowanie herbaty

**Kołobrzeg:
odżywa po sezonie**



Numer
w sprzedaży do:
6.09.2026

Hanna Śleszyńska

Lekcja pokory i miłości

Ukochana mama latami była dla aktorki wielkim wsparciem. Teraz role się odwróciły...

Półtora roku temu życie Hanny Śleszyńskiej (67) wywróciło się do góry nogami: podupadła na zdrowiu jej ukochana mama, pani Danuta. – Zachorowała.... Moja niezawodna mama, która przez całe życie mi pomagała. – zdradza w „Wysokich Obcasach” aktorka.

Rodzina na medal

93-letnia seniorka, jak wiele osób w tym wieku, przestaje być samodzielna. Ma już poważne problemy z pamięcią. Zapomina, gdzie odłożyła okulary, zostawiła klucze czy o czym rozmawiała przed chwilą. Nie zawsze też wie, ile teraz ma lat.

Za to..., wciąż potrafi recytować z pamięci fragmenty dzieł naszych klasyków. – Niesamowite, że ma problem z odpowiedzią na pytanie, co jadła na kolację, a recytuje „Pana Tadeusza” – opowiada Hanna Śleszyńska.

Artystka bez wahania podporządkowała każdy swój dzień opiece nad mamą. – Przyjmuję ten etap życia jako absolutnie naturalny. Uczę się cierpliwości i pokory – wyznaje. W tych trudnych chwilach może liczyć na syna, Kubę Gąsowskiego (31), który zawiesił na rok aktorskie plany, żeby

zajmować się babcią. Zabierał ją do lekarzy, na badania i rehabilitację. – Włożył nadludzki wysiłek, by ją usprawnić. Kupił bieżnię, a ona tylko dla niego jest w stanie się mobilizować, by po niej wolniutko, bo wolniutko, ale chodzić – mówi gwiazda.

I choć choroba postępuje, seniorka nie załamuje się, a wręcz przeciwnie, podchodzi do swojego stanu z humorem. – Mama pyta: „Gdzie mam uszy?”, czyli pudełeczko z aparatem. „Leży tutaj”. „A zęby?”. „Tam, w łazience”. I obie skracamy się ze śmiechu, aż w końcu ona pyta: „Co nas właściwie tak rozbawiło?”. Takie chwile są bezcenne – zdradza aktorka.

Ma nadzieję, że będzie cieśniej się mamą jeszcze długie lata.



Aktorka pracuje zawodowo, ale wolny czas głównie spędza z mamą.



Przyszł czas, gdy aktorka może odwdziżyć się mamie za lata troski i wsparcia.

Mama wciąż daje się namówić na kajakowe wyprawy.



Kuba zrobił sobie przerwę w karierze, żeby zajmować się babcią.



Wybitny tancerz i choreograf. Wiele razy zdobywał tytuły mistrza Polski w tańcach latyno-amerykańskich.

Agustin Egurrola

Przysięga przed Bogiem

Nigdy nie ukrywał szacunku dla tradycji i wiary katolickiej, które uważa za ważny element swojej drogi życiowej. Dlatego tak istotne było dla niego to, by potwierdzić swoje małżeństwo z ukochaną Dianą w zgodzie z religią. – Po sześciu latach powiedzieliśmy sobie: „tak” jeszcze raz. Przed Bogiem – napisał na swoim Instagramie Agustin Egurrola (57). – Nie złożyliśmy sobie przysięgi, wyobrażając sobie dopiero, jak będzie wyglądało nasze życie. My już wiemy, czym jest małżeństwo. Mamy za sobą wiele pięknych chwil, ale też znamy codzienność, obowiązki, wyzwania. To jeszcze bardziej nas zbliżyło – dodał z kolei w rozmowie z „Vivą”.

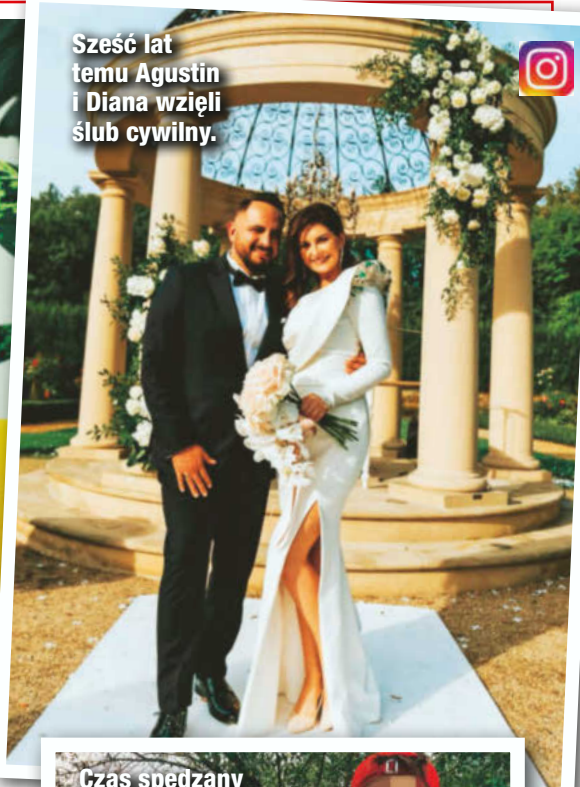
Dom, miłość i bliskość

Ślub cywilny wzięli sześć lat temu. Teraz 22 sierpnia powiedzieli sobie sakra-

mentalne „tak”. „To było piękne podziękowanie za wszystko, co już razem stworzyliśmy – dom, miłość i bliskość” – wyznał tancerz i zdradził, że wesele odbyło się w malowniczo położonym nad jeziorem Pałacu Domaniewskim niedaleko Radomia, którego jest właścicielem. – Było wzruszenie, taniec, muzyka, kubańska energia, polska wrażliwość i włoskie la dolce vita – zapewnił zadowolony choreograf.

Agustin i Diana poznali się w 2018 roku dzięki wspólnym przyjaciołom. On od razu zwrócił uwagę na jej urodę i wrażliwość. Za to ona była onieśmielona zaproszeniem do tańca przez znakomitego tancerza. Zupełnie niepostrzeżenie... – To była miłość od pierwszego wejrzenia. Przetanńczyliśmy wtedy całą noc – wspomina Agustin Egurrola.

Sześć lat temu Agustin i Diana wzięli ślub cywilny.



Czas spędzany z synkiem Oscarem jest dla nich bezcenny.



Pobrali się dwa lata później. A w 2021 roku powitali na świecie ukochanego synka Oscara. Teraz przysięgli sobie miłość i wierność przed Bogiem.

Filip Chajzer

Już po naukach przedmałżeńskich

Przygotowania do ślubu idą pełną parą. Filip Chajzer (41) z młodszą o ponad dwie dekady narzeczoną Bianką Gasińską są już po naukach przedmałżeńskich i krok po kroku dopinają kolejne szczegóły wielkiego dnia. – Nauki przedmałżeńskie w kościele mają swój urok – wyznał przyszły pan młody. Ślub pary ma się odbyć pod koniec września w jednej z krakowskich parafii. Świadkiem ma być Małgorzata Ohme, dzięki której zakochani się poznali.



SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„ Jest tylko jedna rzecz, która sprawia, że marzenie jest niemożliwe do osiągnięcia: strach przed porażką. ”

Paulo Coelho

Filip Łobodziński

Wyboista droga

Dopiero przy trzeciej żonie zrozumiał, co jest dla niego najważniejsze w życiu. Niedawno obchodzili 22. rocznicę ślubu kościelnego.

Niegdyś gwiazdor filmowy, a obecnie dziennikarz, muzyk i wybitny tłumacz za młodu był ateistą. – Mój tata gwałtownie pożegnał się z wiarą, gdy przeżył ciężką tragedię, której nie potrafił zrozumieć. I mnie wychowało bez religii – wyznał swego czasu w jednym z wywiadów Filip Łobodziński (67). Przy innej okazji uściślił, że jego ojcu religia nie dała odpowiedzi na bardzo trudne pytania, takie jak np.: dlaczego w męczarniach odchodziła jego matka, dlaczego na Wołyniu w dramatycznych okolicznościach odeszła dalsza rodzina?

Byłem pod absolutnym wrażeniem wiary i religijności mojej przyszłej żony Mai.

– Nie potrafił tego wszystkiego pogodzić z wiarą. Uznał, że nie jest to system, w którym może znaleźć jakąkolwiek pociechę. Doszedł do wniosku, że trzeba w miarę przyzwyczajenie, nie okrywając się hańbą, przejść przez życie, bo potem nic nie ma. Chyba pozostał taki do końca życia. Mama natomiast zobojętniała na tę sferę na kilkanaście lat, ale w latach siedemdziesiątych powróciła na łono Kościoła – ujawnił pan Filip.

Szukał źródeł

Ale jego zawsze ciągnęło do Boga: – Podejrzywałem, że istnieje coś więcej, niż to co widać, ale nie odczuwałem potrzeby sformalizowania tej myśli. Jak sam podkreśla, jego droga do Kościoła była długa i wyboista, choć spotykał wielu wspaniałych księży.

Na przyjęcie pierwszych sakramentów zdecydował się dopiero jako człowiek dojrzały, po dwóch rozwodach. – Ostateczną decyzję podjąłem, oświadczając się mojej obecnej żonie. Maja jest osobą głęboko wierzącą, ale nie stawiała mi żadnych warunków – zdradził w jednym z wywiadów. Jak się okazuje, to właśnie koleżanka ze szkolnej ławy, którą powiódł do ołtarza w 2004 roku, jest jego matką chrzestną. W wieku 45 lat przyjął nie tylko chrzest, ale też sakrament eucharystii i bierzmowania.

W święto Matki Boskiej Ziel-

Mimo różnych życiowych perturbacji i wielkiej tragedii pozostanę człowiekiem wierzącym – deklaruje.

NIE MODLI SIĘ O COŚ

Nigdy nie modłę się o coś, bo wierzę, że dla Boga nie ma czegoś takiego jak historia. On ogarnia całą wieczność i jest w stanie zobaczyć, poczuć ją w tym samym momencie, że wie, jak to się wszystko skończy – mówi.



Prawie dekadę występował w filmach. Zagrał między innymi Dudusia w serialu „Podróż za jeden uśmiech”.

do szczęścia



Pobrali się 15 sierpnia w 2004 roku. To była kameralna uroczystość.

nej obchodzili 22. rocznicę zawarcia małżeństwa.

Kameralna uroczystość

W emocjonalnym wpisie w mediach społecznościowych dziennikarz ujawnił kulisy tej ceremonii. To był deszczowy dzień, a wesele zaplanowali pod gołym niebem. Martwili się o gości, tymczasem tuż po ceremonii niebo rozjaśniło się. Impreza była kameralna. – Ludzie mówili, że w życiu na podobnie odjazdowym i fajnym weselu nie byli. A potem już poszło. Dużo przeszliśmy wspólnie – sukcesów i dramatów, uniesień i tragedii, zwycięstw i rozczarowań. I się turłamy – napisał na Instagramie Łobodziński w dniu rocznicy.

Marzenia do spełnienia

Dziennikarz nie spodziewał się, że po tym poście, zaleje go fala życzeń. Nie nadązał z odpisywaniem. – Staralem się odklikiwać serdeczną emotką każdy miły komentarz, ale po kilku setkach zdrętwiała mi ręka, dlatego zbiorczo ścielimy się pokornymi podnóżkami w tym miejscu, licząc, że może choć do większości z Państwa



Za nimi już 22 lata wspólnej drogi, ale wciąż im mało.

ten ukłon nasz dotrze – napisał wraz z żoną kilka dni później na swoim profilu.

Dziękując za życzenia, obiecali dopilnować, żeby wszystkie miały szansę się spełnić. Filip Łobodziński ma duże wsparcie w żonie. W ich mieszkaniu w przedpokoju wciąż wisi zdjęcie młodszej córki dziennikarza, która w 2015 roku w wieku zaledwie 21 lat przegrała walkę z chorobą nowotworową. Oboje nie rzadko przy nim płaczą. Ale nawet śmierć Marysi nie zachwiała ich wiarą...



Tłumaczy i śpiewa piosenki Boba Dylana. Od lat 80. XX wieku gra też w Zespole Reprezentacyjnym.

Joanna Racewicz

Syn wyfrunął z gniazda

Joanna Racewicz (53) mierzy się z jednym z trudniejszych momentów w życiu każdej matki. Jej jedyny syn, 18-latek Igor, właśnie opuszcza rodzinne gniazdo. Chłopak zdał maturę i postanowił rozpocząć samodzielne życie. Dziennikarka, która samotnie wychowywała syna po tragicznej śmierci męża w katastrofie smoleńskiej, nie kryje łez: – Jutro zawożę mojego syna, a on zaczyna nowy etap życia – z daleka od domu, z daleka od rodzinnego gniazda. To gniazdo będzie puste – napisała prezenterka w sieci. Choć Igor właśnie zmienił adres, ich więź pozostanie silna jak zawsze.



Adam Woronowicz

Modlitwa dała pociechę

Adam Woronowicz (52) podczas „Dnia Uwielbienia i Chwały” w Świątyni Opatrzności Bożej podzielił się osobistą historią o przemianie, jakiej doświadczyła jego teściowa. Kobieta od lat zmagająca się z problemami zdrowotnymi i z czasem niemal przestała wychodzić z domu. Przełom nastąpił podczas modlitwy ze znanym ewangelizatorem Marcinem Zielińskim: – Ona się uśmiecha, ma nadzieję, zaczyna chodzić. To był początek nowego etapu w jej życiu – wyznał, że teściowa jest teraz inną osobą. Dla aktora i jego rodziny to piękny dowód na niezwykłą moc modlitwy.



Filip Gurlacz

Wiara uratowała mu życie

Niedawno odbyła się premiera filmu „Odzyskany”, w którym Filip Gurlacz (36) zagrał główną rolę. Wcielił się w nim w Janka, który zмага się z własnymi słabościami i nałogami. Aktor mówi, że temat był mu szczególnie bliski, bo sam, przed laty, mocno imprezował i nie stronił od używek, zwłaszcza od alkoholu. Twierdzi, że sięgnął wtedy dna. – Dziś nie piję i nie biorę żadnych drogów, a w marcu rzuciłem papierosa – zapewnia i podkreśla otwarcie, że było to możliwe dzięki pomocy rodziny i Boga. – Uratowała mnie wiara, szczerza modlitwa i wizyty w kościele – dodaje.



Małgorzata Socha

Próba dla małżeństwa

Jej ostatnie decyzje okazały się zaskakujące nie tylko dla widzów, ale też najbliższych. Czy nie będzie żałować?

Choć o udziale w programie „Azji Express” myślała od lat, długo odkładała ten plan na później. Jak Małgorzata Socha (45) sama przyznaje, w jej życiu szybko pojawiły się obowiązki, a potem kolejne role – nie tylko zawodowe, ale i te najważniejsze, domowe.

– Bardzo szybko zaczęłam pracę. Później rodzina, dzieci. I, tak naprawdę, nigdy nie myślałam o sobie, bo zawsze było coś dla kogoś. Doszłam do wniosku, że taki program to

mogłoby być coś tylko dla mnie – powiedziała w rozmowie z dziennikarzami.

Sprawdzić się w nowej sytuacji

Tym razem postanowiła zrobić coś wyłącznie dla siebie, na co wcześniej nie było miejsca i czasu. W jej opowieści przewija się motyw odpowiedzialności, która towarzyszyła jej od młodości, i pragnienia, by wreszcie sprawdzić się w zupełnie nowej sytuacji. Nie na planie zdjęciowym, nie w codziennym biegu, ale w wymagającej podróży, gdzie liczą się spryt, wytrzymałość i wspólpraca.

Do tej przygody wybrała osobę, której ufa od lat. Jej partnerem w programie został artysta malarz Mariusz Szydło, z którym zna się od ponad 11 lat. Choć wcześniej wspólnie wyjeżdżali, teraz czekało ich

Małgorzata Socha



Od 18 lat jest szczęśliwą żoną Krzysztofa Wiśniewskiego.

wyzwanie na zupełnie inną skalę. Aktorka nie ukrywa, że od początku widziała go w tej roli i liczyła, że się zgodzi. – Pomyślałam, że bardzo bym chciała, żeby pojechał ze mną do Azji, skoro zdecydowałam się, że nie będę jechała z moim mężem – wyjaśniła.

Dla wielu widzów to właśnie ta decyzja okazała się najbardziej zaskakująca.

Ktoś musiał zostać z dziećmi

Małgorzata od 18 lat jest żoną Krzysztofa Wiśniewskiego, wspólnie wychowują troje



Partnerem aktorki w programie „Azja Express” został artysta malarz Mariusz Szydło.

Cezary Żak

Piękne chwile

Czas leci nieubłaganie, ale dla niego jakby się zatrzymał. Pełen werwy, energii, szczuplejszy niż kiedykolwiek wcześniej. 22 sierpnia Cezary Żak skończył 65 lat. Nie było wielkiej fety, a dzień urodzin aktor spędził w rodzinnym gronie. Na jego profilu na Instagramie pojawiło się uroczyste zdjęcie, na którym pozu-

je z żoną i wnukami. – Piękniejszych urodzin nie mógłbym sobie wymarzyć. Dziękuję wnukom za odwiedziny – napisał. Cezary i Katarzyna Żakowie są razem już ponad cztery dekady, doczekali się dwóch córek, Aleksandry i Zuzanny, a w ciągu ostatnich lat zostali także dziadkami. Czego chcieć więcej?

22 sierpnia
Cezary Żak
skończył 65 lat.





Jest mamą trzech córek i to one były zawsze na pierwszym miejscu.

o prywatność. Aktorka miała świadomość, że wspólna wyprawa mogłaby wystawić ich związek na niepotrzebne komentarze, tak jak się to stało w przypadku jej wielu znajomych. – Miałam świadomość, że pewnie bardzo szeroko byłyby komentowa-

dzieci. I choć łączą ich bliska, stabilna relacja, w tej sytuacji wybór był podyktowany przede wszystkim rodziną. – Chociażby właśnie dlatego, że mamy trójkę dzieci, jedno z rodziców musiało zostać z dziećmi. Są jeszcze na tyle małe, że nie wyobrażaliśmy sobie tego, żebyśmy mogli sobie pozwolić wyjechać we dwoje. Ponieważ ta podróż też nie wiadomo jak długo by nam zajęła – tłumaczy.

Jest jednak także drugi powód, równie ważny: troska

nie jakiegokolwiek nasze polityczki. Mogłyby też być takie małżeńskie, a absolutnie nam to nie jest do niczego potrzebne. Mamy się dobrze, więc nie potrzebujemy takiego rozgłosu medialnego – podkreśla.

Nikt mi tego już nie zabierze

– To, co ja tu przeżyję, to, co wniosę, zostawię tylko dla siebie i nikt mi tego nie zabierze, będzie to ze mną już na zawsze. Znowu poczułam się jak młoda dziewczyna, przed którą całe życie i która może wszystko – uśmiecha się Małgorzata Socha. A jak tę próbę zniosło jej małżeństwo?



Wnuczka są dla Katarzyny i Cezarego Żaków całym światem.

Stan Borys

Ciesz się, że po jego utwory sięgają młodzi wykonawcy tacy jak Stasiuk Kukulski czy Alan Cymbalista.

Najlepiej wśród swoich

Takich urodzin się nie spodziewał. Ukochana Ania znów go zaskoczyła!

Nie kryje wzruszenia, bo jubileusz 85. urodzin i 65-lecia pracy artystycznej spędzi w ojczyźnie. – Polska zawsze była i pozostanie moim domem, niezależnie od tego, gdzie mieszkam. To tutaj są moje korzenie, najpiękniejsze wspomnienia, przyjaciele i przede wszystkim publiczność, z którą łączy mnie wyjątkowa więź – mówi nam Stan Borys. Wokalistę czekają dwa benefisy – pierwszy odbędzie się już w najbliższą sobotę w Teatrze Sabat Małgorzaty Potockiej, kolejny – 16 września w WDK w Rzeszowie. Będą to spotkania pełne poezji i muzyki, ale też wzruszeń. Na pana Stana czeka wiele niespodzianek, za którymi stoi jego muza, Anna Maleady. – Tworzymy stały związek od ponad 17 lat i życzę sobie, aby trwał jak najdłużej. Jestem przekonany, że gdyby nie Ania, nie byłoby mnie już na tym świecie – wyznał nam artysta.

Spokój najważniejszy

Na co dzień mieszka w Nowym Jorku, ale nie dali się wciągnąć w pęd wielkiego miasta. – Żyjemy dość spokojnie. Ania dba o moją dobrą

formę, wożąc mnie kilka razy w tygodniu na ćwiczenia rehabilitacyjne. W słoneczne dni korzystam z naszego pięknego ogródka, gdzie czytam i uważnie śledzę to, co dzieje się w muzyce i sztuce – ujawnił nam artysta.

Docenia to, co ma

Wokalista stara się nie przejmować pędzącym czasem. – W moim wieku człowiek inaczej na to patrzy – mniej przez pryzmat pośpiechu, a bardziej przez pryzmat sensu i jakości chwil. Ważne staje się nie to, ile czasu mamy, ale jak go wykorzystujemy i z kim go dzielimy. Bardzo się cieszę, że będę obchodził kolejne urodziny wśród przyjaciół i fanów – dodał.



Anię poznał w 2009 roku w Port St. Lucie na Florydzie podczas turnieju tenisowego dla Polonii.

Fot.: Akpa (2), East News, Instagram.com/malgosia_socha(2), Instagram.com/cezyzak.official, M. Iwanicka

Zapewnili mu bezpieczne

Marcin Bosak ma za sobą trudne chwile, ale potrafi cieszyć się życiem.

Mama pilnowała, żeby lekcje były odrobione, a tata zapewniał dzieciom rozrywki. Nie skąpili im czasu, wsparcia i miłości.

Odrewnianym domu na Bałutach w Łodzi, w którym się wychował, mówi, że był jego przystanią. Miał niespełna dziewięć lat, gdy na świecie pojawiła się jego siostra, a mama zrezygnowała z pracy, by opiekować się nimi. – Odprowadzała do szkoły, gotowała, zajmowała się domem – wspomina Marcin Bosak (46), dodając, że cały dom był na jej głowie. – Tata był od weekendowych rozrywek, zabierał do kina, woził na treningi karate. To on zachęcił mnie do uprawiania sportu.

Miał być karateką

Rodzice poświęcali Marcinowi i Ani bardzo dużo czasu. Dzieci mogły się do nich zwrócić z każdą sprawą i zawsze były wysłuchane.

„Zawsze mnie wspierali, inwestowali we mnie, aprobowali wszystko, co robiłem”

– Mam rodziców godnych pozazdroszczenia – mówi aktor. – Zawsze mnie wspierali, inwestowali we mnie, aprobowali wszystko, co robiłem.

Marzeniem taty było, żeby jego syn został zawodowym karateką. – Jeździł ze mną na zawody po całej Europie – opowiada Marcin. – Chciał, żebym był mistrzem świata. Ostro trenowałem przez dziewięć lat, potem doznałem kontuzji i zakończyłem sportową karierę. Wtedy tata zaczął jeździć z Anią na turnieje tańca – opowiada.

Ojciec, choć było mu przykro, że Marcin musiał zrezygnować z nowego uprawiania sportu, nigdy nie dał mu odczuć, że jest tym zawiedziony. – Tata tak bardzo kochał karate, że niewiele brakowało, a mnie też by zapisał na zajęcia – śmieje się Anna Bosak. – Na szczęście mama zaprotestowała i zaprowadziła mnie na rytmikę. Tancerka nie kryje, że starszy brat troszczył się o nią. – Zabierał mnie na spacer, na rower, sanki i łyżwy, bawił się ze mną resorakami – wspomina. – Przed rodzicami trzymaliśmy sztangę.

Są ze sobą bardzo blisko

Gdy Marcin powiedział ojcu, że zamierza pójść po maturze do szkoły teatralnej, ten obiecał mu wsparcie. – W młodości sam grywał w amatorskim teatrze – mówi aktor. – A dziadek, jego tata, był artystą cyrkowym. Genów nie oszukasz...

POKONAŁ DEPRESJĘ

Zaakceptowałem siebie takim, jakim jestem. Daje mi to olbrzymią siłę. Czuję, że mam w sobie znacznie więcej mocy niż wcześniej – zapewnia aktor. To bliscy pomogli mu wygrać z chorobą.

Z ukochaną mamą, która dawała mu miłość i wsparcie.



dzieciństwo



Z siostrą Anną, która jest tancerką, nadal ma bardzo bliskie relacje.

Na planie serialu „M jak miłość”, w którym gra Kamila Gryca.



W domu państwa Bosaków nie przelewało się, ale dzieciom nigdy niczego nie brakowało. Przede wszystkim miłości. Marcin twierdzi, że rodzice dbali, by on i Ania mieli ze sobą jak najlepsze relacje. Pozwalali im się kłócić, ale wymagali, by po każdej sprzeczce podali sobie dłonie. Do dziś są ze sobą bardzo blisko. Gdy kilka lat temu Marcin znalazł się w bardzo trudnym momencie życia, Anna była pierwszą osobą, która podeszła do niego z pomocą. – Po prostu była przy mnie – potwierdza aktor. To z domu rodzinnego wynieśli przekonanie, że wsparcie nie polega na dawaniu, ale na byciu obok i że czasem wystarczy jedno słowo „jestem”, by świat od razu stał się lepszy. – Był moment, że nie mogłem być sam w moim wielkim domu, bo bym zwariował – wspomina. – Poprosiłem Anię o pomoc i dostałem ją od niej.

Pytany o dzieciństwo, Marcin Bosak podkreśla, że było normalne i bezpieczne. Wie, że to zasługa rodziców. Byli czujni i w porę reagowali, gdy pakował się – najczęściej bezwiednie – w kłopoty. – Miałem sąsiada, boksera. Fundował nam poczucie zagrożenia, którego jednak do końca sobie nie uświadamiałem. Raczej odbierałem je przez napięcie rodziców – opowiada.

Chłopak z Bałut

Choć państwo Bosakowie już dawno zmienili adres zamieszkania, Marcin wciąż wzrusza się, przechodząc koło ich starego domu, w którym spędził swoje szczenięce lata. – Ilekroć idę obok Parku Julianowskiego, w którego pobliżu się wychowałem, czuję jakiś rodzaj ukojenia – twierdzi. – Czuję nostalgię. Ciągłe jestem chłopakiem z Bałut.

Nowe wydanie specjalne!



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

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

Laura Łącz

Moją rado

Aktorka, którą możemy oglądać w „Klanie”, po śmierci męża z nikim się już nie związała, a jej marzeniem jest szczęście jedynaka.

Laura Łącz (71) od ćwierć wieku żyje w pojedynkę, lecz nie czuje się samotna. Największym oparciem jest dla niej syn Andrzej, który jak sama twierdzi – bardzo przypomina jej zmarłego męża, Krzysztofa Chamca († 71). Aktorka pomimo braku miłości, spełnia się w pracy. I wciąż zachwyca energią, kobiecością i werwą.

Pani drugim imieniem jest bez wątpienia elegancja. Jak ważne jest dla Pani pielęgnowanie kobiecości?

Bardzo mi miło słyszeć takie słowa. Pod tym względem jestem jak moja mama, Halina Dunajska. Uważała, że kobiety wieku nie liczą. Była bardzo elegancka. Zawsze miała staranny makijaż i fryzurę. Kobiecość była jej naturą, prawdą. Tak samo jest ze mną. Jeśli ktoś przebierze się za damę, a co innego gramu w duszy, nie będzie się dobrze czuł w swojej skórze. Styl ubierania trzeba dostosować do siebie, a ja jestem wierna swojemu. Dostałam niedawno sportowy komplet. Gdy go założyłam, też słyszałam komplementy, ale najlepiej czuję się w sukience.

Najwięcej pochwał zbiera Pani w Internecie?

Owszem, choć działalność w mediach spo-

łecznościowych nie jest moją pasją. Nie prowadzę regularnie swoich profili. Ubolewam nad tym, ale tego nie zmienię. Po pierwsze, zwykle nie podobam się sobie na zdjęciach. Kiedy już jakieś opublikuję, dostaję często dużo ciepłych słów, ale boję się krytyki. Hejt internetowy jest bardzo przykry.

Co więc każdego dnia pozytywnie Panią nastroja?

Lubię swoją aktywność zawodową i cieszę się, że nie mogę narzekać na brak zajęć. Andrzej Grabowski powiedział, że kiedy nie pracuje dwa dni, to się męczy. Ze mną jest podobnie. Trudno mi sobie wyobrazić dzień, w którym nie miałabym nic do zrobienia. Niestety, przez to życie uczuciowe i towarzyskie praktycznie nie istnieje. Mieszkam sama. Na tym etapie życia moją jedyną prawdziwą radością, szczęściem i miłością jest syn.

Jednak samotność była Pani świadomym wyborem.

Oczywiście. W tym roku minie już 25 lat od śmierci mojego męża. Bardzo szybko zleciało. Od tamtej pory żyję samotnie. Owszem, był pan, który bardzo mi się podobał, zresztą z wzajemnością, ale ja nie planowałam z nikim wiązać się na stałe. Krzysztof Chamiec był moją wielką miłością i tak już pozostanie.

Widzi Pani w synu Andrzeju swojego męża?

Tak, Andrzej to mężczyzna o silnym charakterze. Jest

W ogóle nie interesuje mnie, ile mam lat. Nigdy nie obchodziłam urodzin – mówi Laura Łącz.

RECEPTA NA MŁODOŚĆ

Należy zachować radość życia i być aktywnym mimo upływu czasu. Nie poddawać się przedwczesności. Ważne, by robić to, co się lubi – mówi aktorka. – Żyję jak dawniej, a energia życiowa wpływa z mojej psychiki.

Z aktorem Krzysztofem Chamcem, który był wielką miłością jej życia. Tu na planie filmu „Kamienne tablice”.

Ścią jest syn

niezależny, samodzielny, bezkompromisowy, inteligentny i niesamowicie silny psychicznie. Bardzo mi to imponuje. Te cechy podobają mi się u mężczyzn. Tchórze nie mają u mnie szans. To najgorsza możliwa cecha, w każdym znaczeniu tego słowa. Oczywiście mam do Andrzeja mnóstwo zastrzeżeń. Chciałby co do sposobu ubierania się czy odżywiania, ale nie robię mu tego typu uwag. Chcę, żeby pozostał niezależny. Zresztą nawet nie byłabym w stanie zrobić z niego maminsynka. Ja w młodości byłam taka sama. Moja mama była najbardziej nadopiekuńczą mamą, jaką można sobie wyobrazić. A ja wcześniej wyprowadziłam się z domu, wyszłam za mąż w wieku 18 lat, na pierwszym roku szkoły teatralnej. Uważam więc, że to kwestia cech charakteru, genów.

Wielokrotnie mówiła Pani, że nie wyobraża sobie siebie jako babci. Nic się w tej kwestii nie zmieniło?

Jeśli pojawiłaby się wnuczka lub wnuk, bardzo bym się cieszyła. Aczkolwiek faktycznie, do niedawna, nie przyszło mi do głowy, że mogłabym zostać babcią. Wydawało mi się, że jestem na to absolutnie za młoda. Raczej byłam przygotowana na pytania, czy Andrzej będzie miał siostrę albo brata, ale takie rozmowy dawno się skończyły. Co ciekawe, moja mama, która zmarła na chorobę Alzheimera, przed śmiercią traktowała mnie jako młodą dziewczynę i uważała, że powinnam mieć jeszcze jedno dziecko. To oczywiście żarty, ale z synem i jego partnerką nie rozmawiam na temat rodzicielstwa. To bardzo osobiste sprawy.

Skąd w Pani ta werwa, siła, niekończąca się energia? Wielu 20-latków mogłoby Pani zazdrościć.

Rzeczywiście, siły i aktywności życiowej mam ponad miarę. Dlatego noszę oficjalnie zaszczytny tytuł „ikony aktywności osób 50+”. Muszę przyznać, że miałam kryzysy, choćby w organizacji naszej corocznej wspólnie imprezy – Zawodów Wędkarskich Aktorów. Syn motywował mnie i powtarzał, że nie możemy z nich zrezygnować przynajmniej do jubileuszowej, XXX edycji. W końcu to wydarzenie im. Mariana Łęży, mojego taty, jego dziadka. Był wybitnie utalentowanym sportowcem, reprezentantem Polski w piłce nożnej, bramkostrzelnym napastnikiem, a potem został zawodowym aktorem. To ewenement w skali światowej.

Czego tata Panią nauczył?

Był zupełnie inny niż moja mama. Kiedy ona jeździła na wczasy do dobrego hotelu, a w wolnej chwili opalała się na leżaku albo siedziała pod drzewem, tata brał namiot, jechał do lasu i budował szałas. Nauczył mnie łowić ryby i zbierać grzyby. Był bardzo związany z naturą, podobnie zresztą jak mój mąż Krzysztof Chamiec, który często zabierał do lasu naszego syna.

Ma Pani marzenia?

Tak jak powiedziałam wcześniej, najważniejszy jest dla mnie syn, więc i marzenia są z nim związane. Chciałabym, aby Andrzej był zdrowy, szczęśliwy, miał ciekawą, satysfakcjonującą pracę. Jeśli chodzi o mnie... już nie mam marzeń. Mogę wymienić tylko pragnienia zawodowe. Przede wszystkim żałuję, że wiele lat temu



Po śmierci męża sama wychowywała syna Andrzeja.



Z jedynakiem podczas Zawodów Wędkarskich Aktorów, które organizują.

odeszłam z Teatru Polskiego na bezpłatny urlop, ponieważ brak mi tego, co kochałam najbardziej – ról kostiumowych. W szkole teatralnej profesorem mówili, że nikt tak nie nosi kostiumu z epoki i nie nadaje się do zawijania trenem na lewo i prawo jak ja. Było mi dane zagrać dużo teatralnych, przepięknych ról w XVII-, XVIII- czy XIX-wiecznych sztukach, natomiast w filmach czy serialach nie miałam tego szczęścia. Zawsze grałam kobiety bardzo współczesne. Chciałabym więc mieć okazję zagrać w dobrym filmie kostiumowym.

Od lat gra Pani w „Klanie”. Czy praca w tym serialu daje jeszcze satysfakcję?

Pewnie, że tak. Bardzo lubię całą ekipę. Na zdjęcia jadę z wielką przyjemnością. Ta praca zapewnia mi ciągle obycie z kamerą. Nie chcę być jak piłkarz, który siedzi na ławce i nie gra, a trener ciągle mu powtarza, że z tego powodu nie może wziąć go do podstawowego składu. Dzięki serialowi jestem w dobrej kondycji zawodowej.

Rozmawiała Aleksandra Szymczak/AKPA

Szczęście znaleźli razem

Były długie rozłąki, kariera i codzienne obowiązki. Oni jednak zawsze wracali do siebie i po ponad pół wieku nadal tworzą zgrany duet.

Są doskonałym przykładem na to, że prawdziwa miłość może trwać przez całe życie. Tadeusz Drozda (77) nie ma wątpliwości, że udane małżeństwo wymaga zarówno uczuć, jak i zdrowego rozsądku. Ukochaną żonę Ewę od lat nazywa największym i najcenniejszym skarbem.

Zaczęło się w liceum

Znają się od ponad pół wieku. W Brzegu Dolnym chodzili do jednej klasy, czasem wybierali się razem do kina albo na potańcówki, ale nic jeszcze nie wskazywało, że stworzą rodzinę. Wszystko zmieniło się w czasach studenckich. Ona wybrała Uniwersytet Wrocławski, on Politechnikę, a ich drogi ponownie zeszyły się po jednym z jego występów w studenckim teatrze Kalambur. Ewa poszła za kulisy pogratulować dawnemu koledze i wtedy znajomość nabrała nowego charakteru. Imponowały jej jego pasja i talent.

Pobrali się w 1972 roku. Wkrótce kariera Drozdy mocno przyspieszyła. Występy, nagrania i zagraniczne wyjazdy sprawiały, że nierzadko zniknął z domu na wiele tygodni. Na Ewę spadła większa część obowiązków związanych z wychowaniem trzech córek, podczas gdy on dbał

o finansowe bezpieczeństwo rodziny. Z humorem przyznawał później, że dzięki częstym rozłąkom małżonkowie nie mieli nawet czasu, by się sobą znudzić.



Ewa i córki
zawsze były
najważniejszą
częścią jego
świata.

Zaufanie zamiast zazdrości

Satyryk wielokrotnie podkreślał, że bez mądrości i wyrozumiałości żony ich małżeństwo mogłoby nie przetrwać jego życia w ciągłym biegu. Ewa nie urządziła scen zazdrości i nie próbowała kontrolować męża. Drozda doceniał to szczególnie, bo wiedział, że życie u boku artysty rzadko przypomina spokojną codzienność z obiadem zawsze o tej samej porze.

Jej cierpliwość wystawiał na próbę także w bardziej przyziemnych sprawach. Sam przyznawał, że porządek nigdy nie był jego najmocniejszą

stroną. – Jakby żona się chciała obrażać za każdą porzuconą niedbale skarpetkę, tobyśmy się już dawno poobrażali na amen – żartował.

Trzy lata po ślubie zamieszkali w przedwojennym domu z ogrodem w podwarszawskiej Radości. To właśnie tam popularny artysta mógł zostać za drzwiami sceny i aplauz publiczności. W rodzinnym gronie był po prostu mężem i ojcem, któremu zamiast okłasków przypominano o domowych obowiązkach. Jak mówił, Ewa skutecznie pilnowała, by popularność nigdy nie uderzyła mu do głowy.

Tu naprawdę jest sobą

Z biegiem lat Drozda coraz bardziej docenia wspólne chwile. Dziś koncertuje i podróżuje mniej niż dawniej, więc może spędzać z Ewą więcej czasu. Nadal bardzo liczy się z jej zdaniem i podkreśla, że kiedy żona za coś się zabiera, robi to bardzo dobrze albo świetnie.

Sam uważa, że w miłości nie wszystko da się zaplanować. Czasem trzeba po prostu zauważyć człowieka, którego los postawił obok, i mieć odwagę popłynąć z nim dalej. Po tylu wspólnych latach wie, że właśnie to mu się udało. – Mam cudowną żonę, córki oraz wnuki – mówi z dumą. A wnuki, jak żartuje, potrafią rozłożyć go na łopatki szybciej niż niejeden zawodowy kabareciarz. Dziś największą publiczność i tak ma tam, gdzie zawsze było jego najważniejsze miejsce – we własnym domu.



Kiedyś często
dzielili ich wyjazdy.
Dziś coraz częściej
podróżują razem.



Po tylu wspólnych latach wciąż wiedzą, że mogą na siebie liczyć.



Tak wyglądało ich zwyczajne szczęście – spokojnie, razem, bez pośpiechu.

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***



W czasie, gdy grał księdza Antoniego w „Plebanią” dwukrotnie z żoną zostali rodzicami.



Z żoną Karoliną poznali się w Paryżu. Potem także tam jej się oświadczył. Dwa lata temu świętowali 20. rocznicę ślubu.

Wiara go inspiruje

W każdej sferze życia czerpie z wartości, które wyniósł z rodzinnego domu. A otrzymał od bliskich potężny duchowy fundament.

Gdy na ekranie pojawiały się kolejne odcinki popularnego serialu „Plebanią”, widzowie natychmiast zapalali ogromną sympatią do młodego wiktariusza. W tę rolę Marcin Janos Krawczyk (47) przez lata wcielał się z wielkim sukcesem. Zdarzało się jednak, że fani serialu kompletnie nie potrafili rozróżnić ekranowej kreacji od życia prywatnego aktora.

„Ona myślała, że widzi prawdziwego księdza, który publicznie całuje się z obcą kobietą...”

Widzowie widzieli w nim księdza

Dokładnie w tym czasie, kiedy Marcin dostał rolę w serialu, na świat przyszedł jego syn Marcel. Niedługo potem – córka Maria. Kiedy z żoną Karoliną i małymi dziećmi wychodzili na rodzinne spacer, mijani na ulicach ludzie potrafili ostentacyjnie okazywać głębokie zdziwienie takim widokiem.

W pamięci aktora na zawsze

zapisala się również inna sytuacja. Byli z żoną w teatrze. W pełnym ludzi foyer, czule ją przytulał. Nagle zorientował się, że z boku stoi mała dziewczynka, która wpatruje się w nich pełnym autentycznego przerażenia pytaniem w oczach.

– Na jej twarzy widać było, że cały dotychczasowy, poukładany światopogląd właśnie runął w gruzach. Zrobiło mi się wtedy głupio, ponieważ dziecko nie rozróżniało prawdy od telewizyjnej fikcji. Ona myślała, że widzi prawdziwego księdza, który publicznie całuje się z obcą kobietą – wspomina aktor.

Stworzył wyjątkowy dokument – „Matka 24h”

Ta zakorzeniona w polskiej mentalności postać duchownego sprawiła, że Marcin Janos Krawczyk, gdy kilkanaście lat temu podchodził do realizacji swojego najważniejszego autorskiego projek-

tu filmowego, czuł pewne obawy. Impulsem do nakręcenia dokumentu „Matka 24h” były wydarzenia z jego rodzinnego domu i święty obraz Matki Bożej Częstochowskiej.

– To, co wydarzyło się wokół wizerunku Maryi, podczas peregrynacji, okazało się tak intrygujące, magnetyczne i wręcz czysto filmowe, że uznałem, iż to idealny pretekst do stworzenia głębszej opowieści – wspomina. – Za pomocą kamery chciałem

Kocha swoją pracę, ale podkreśla, że jego największym sukcesem jest rodzina, którą udało mu się stworzyć z miłością życia.





Pochodzi z Tomaszowa Lubelskiego. Jego mama była związana z tamtejszym Domem Kultury i opiekowała się zespołami regionalnymi. Dorastał w artystycznym środowisku.



Od premiery jego autorskiego dokumentu „Matka 24h” minęło już sporo lat, ale ostatnio odkrył, że mural, który powstał na potrzeby filmu w Kaliszu, wciąż tam jest.

opowiedzieć o polskiej kulturze, skomplikowanej historii, wielopokoleniowej tradycji oraz o samej istocie wiary – tłumaczy.

Z czasem, w trakcie procesu dokumentacji, zaczął coraz mocniej zgłębiać metafizyczną oraz psychologiczną rolę matki w życiu każdego człowieka, co ostatecznie stało się głównym, poruszającym fundamentem całego filmu.

Pytany o to, czy takie głębokie podejście do spraw duchowych wyniósł z domu rodzinnego, artysta potwierdza bez wahania. Jego rodzice byli religijni. Ogromny wpływ na jego wychowanie miała też babcia. Była osobą mocno wierzącą i to z nią mały Marcin regularnie, co niedzielę chodził do kościoła. Te wspólne chwile ukształtowały w nim moralny kręgosłup uniwersalnych wartości – potężny fundament pod całe późniejsze życie duchowe.

Marcin Janos Krawczyk

przyznaje, że choć sam oświadczenie nie przeżył nagłego momentu nawrócenia, bo stabilna wiara towarzyszyła mu od najmłodszych lat, to był w swoim życiu bliskim świadkiem głębokich, wewnętrznych przemian u znanych.

Umacniają go duchowo doświadczenia innych

– Widok bliskich osób, które po latach życiowego zagubienia nagle odnajdują Boga, głośno Go wychwalają i nie wstydzą się otwarcie mówić o tym światu, jest dla mnie niezwykle budującym i umacniającym doświadczeniem – opowiada.

Aktor z pełnym szacunkiem patrzy na wartości przekazane mu przez rodziców oraz babcie, wiedząc, że to właśnie z tych „skromnych”, domowych lekcji czerpie dziś największą inspirację zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Na miłość zawsze wart



Dzień ślubu z Danielem był jednym z najszczęśliwszych w jej życiu.

Wierzyła, że dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych. W końcu otrzymała to, o co Go tak bardzo prosiła.

Zawsze marzyła o założeniu dużej rodziny. Takiej, w której sama się wychowała.

– Jestem najmłodsza z sześciorga rodzeństwa. Mama urodziła mnie, gdy miała 40 lat. Przez wiele lat myślałam, że urodziła mnie za późno, bo z uwagi na chorobę odeszła, gdy skończyłam 7 lat. Dzisiaj jestem jej wdzięczna za dar życia – wspomina Halina.

Pytała, co tak naprawdę jest jej pisane

Wychowała się na Pomorzu, studiowała w Lublinie. Po ukończonych studiach

Bóg złożył w jej sercu obietnicę...

przeprowadziła się do centralnej Polski i podjęła pracę.

– Przez kilka lat mieszkalam u siostry, potem zamieszkałam osobno. Byłam tam sama, poza znajomymi z pracy nie znałam nikogo. Bardzo mi to doskwierało. Na szczęście, w parafii, do której uczęszczałam na msze święte, powstała wspólnota Szkoła Nowej Ewangelizacji, w której rozwój i działanie się zaangażowałam. Odtąd, dosłownie w każdym miejscu spotykałam znajomych, którzy też do niej należeli – uśmiecha się.

Ze znajomymi ze wspólnoty spędzała czas nie tylko na wspólnych modlitwach, ale też towarzysko.

Co roku organizowali wspólnego Sylwestra. Była na pięciu imprezach z rzędu. Pytała Boga, czy jest jej pisane życie w małżeństwie, czy może ma wstąpić do zakonu albo po prostu być sama... Wiedziała, że w końcu poczuje w sercu, którą drogę wybrać.

– W 2018 roku pojechałam na rekolekcje do Częstochowy z ks. Piotrem Pawlukiewiczem. Od tego czasu

„Wychowała się w licznej rodzinie, marzyła, że sama taką stworzy.”

zaczęłam zamawiać na Jasnej Górze Msze Św. w intencji poznania dobrego męża. Tam usłyszałam w duchu, że jak będzie miał być mąż,

to będzie ten najlepszy... To dało mi taki spokój serca. Byłam świadoma, że sama też muszę działać w tym kierunku: wyjść do ludzi, nie bać się nowych

z Krakowa o czekać

znajomości. Zaczęłam jeździć w miejsca, gdzie mogłam poszerzyć krąg znajomych. Owszem, poznałam kogoś, miałam wtedy 37 lat, ale to nie była osoba mi pisana. Rozstaliśmy się – wspomina.

Był grudzień 2019 r. Kiedy była kolejny raz w Częstochowie, na Jasnej Górze prosiła Maryję o męża.

Zamówiła tam Mszę Świętą w tej intencji, która odbyła się 21 grudnia. 10 dni później, za namową księdza z parafii pojechała na Sylwestra do wspólnoty w Krakowie. Znała wiele osób, bo tam jej grupa prowadziła rekolekcje. Przy stole było sporo gości, ale uwagę Haliny zwrócił mężczyzna, siedzący naprzeciwko. Były z nim dwie dziewczynki.

Przetańczyli ze sobą prawie całą noc

– Pomyślałam sobie, że to starszy brat zabrał rodzeństwo na Sylwestra i wzruszyłam się. Tymczasem w pewnym momencie jedna z dziewczynek zwróciła się do mężczyzny „tato”. Byłam zaskoczona, bo bardzo młodo wyglądał – uśmiecha się do wspomnień Halina.

Kiedy poprosił ją do tańca, przetańczyli prawie całą noc. Halina zdążyła porozmawiać nie tylko z Danielem, ale i jego córkami. Wspólnie brali udział w różnych konkursach.

– Po kilku dniach, w święto Trzech Króli, przyjechał do mnie. Czułam, że to coś poważnego. Długo rozmawialiśmy – opowiada Halina.

Potem nastąpiła pandemia i spotkań nie było zbyt wielu. Bardzo szybko pojawiła się u obojga myśl o przyszłym wspólnym życiu. Daniel, który był wdowcem, oświadczył się.

– Aby się lepiej poznać, pojechaliśmy na pielgrzymkę rowerową z Krakowa, gdzie mieszkał Daniel, do Częstochowy. Bałam

się wiążącej decyzji. Nie było mi łatwo wejść do rodziny, która już jest – wyznaje Halina. – Jednak czułam sercem, że chcę wypełnić tę lukę, to miejsce w tym domu – dodaje.

Droga była niełatwa, ale obojgu zależało na tej relacji. Daniel zorganizował nauki przedmażeńskie. Zdecydowali, że to Halina przeprowadzi

się do Krakowa. Zaczęła szukać pracy w tym mieście.

Ślub odbył się 6 sierpnia 2022, w jej rodzinnej miejscowości na Pomorzu. Potem odbyli drugą wspólną pielgrzymkę do Częstochowy.

– Mąż wyznał mi, że kiedy przyjeżdżał na Jasną Górę sam, modlił się m.in. o dobrą żonę. I tak, dzięki modlitwie, wytrwałości i ufności obojgu nam udało się spełnić marzenie – mówi Halina.

Nie wie, jak by wyglądało jej życie, gdyby nie była osobą wierzącą.

Teraz przepelnia ją uczucie wdzięczności

Bóg złożył w jej sercu obietnicę bycia mamą. Kiedy urodził się Tomuś, miała 40 lat.

– Tyle, ile miała moja mama, gdy mnie urodziła. I choć w głębi duszy marzyłam, by miał jeszcze rodzeństwo w podobnym wieku, nie wiedziałam, że tak szybko moje marzenie się ziści. Jakub ma dzisiaj 2 lata. Najmłodsza Oleń-

ka ma 9 miesięcy. Nie miałam obaw związanych z późnym macierzyństwem. Jestem energiczna, pełna nadziei i pogody ducha. Przepelnia mnie wdzięczność do Boga, że spełnił moje marzenie o dużej rodzinie – zapewnia.

Po urodzeniu drugiego dziecka zainteresowała się social mediami. Kupowała specjalistyczne kursy, uczyła się m.in. jak montować rolki, jak i co mówić, by zainteresować oglądających.

– I dzisiaj radzę sobie całkiem dobrze. Mam na Instagramie profil, na którym dzielę się codziennością mamy po 40. Jestem też przedstawicielką handlową popularnego urządzenia do przyrządzania posiłków. A od niedawna pomagam innym kobietom odnaleźć się w sieci – wylicza. – Spośród wszystkich ról, jakie pełnię, najważniejsze są bycie żoną i mamą. Mam wspańalego, opiekuńczego męża, który z oddaniem troszczy się o córki, o mnie i o nasze dzieci. Warto było czekać na prawdziwą miłość – stwierdza.

Mikołaj Suchecki



Nic nie jest ważniejsze od rodziny.



Halina dzieli się chętnie swoimi doświadczeniami z innymi.

Spokojniej w Kołobrzegu



Kiedy znika wakacyjny szum, plaże i miasto odzyskują prawdziwy urok. Warto odwiedzić uzdrowisko, by zafundować sobie najlepszą terapię dla ciała i ducha.

Zanim Kołobrzeg stał się nadmorskim kurortem, słynął z innego bogactwa – soli. Już tysiąc lat temu wspominał o tym kronikarz Thietmar, opisując początki państwa polskiego.

Przez wieki solono tu ryby, sól eksportowano statkami i miasto rosło w siłę. W XIX wieku odkryto kolejne zastosowanie tutejszych źródeł solankowych i zaczęto wykorzystywać je w lecznictwie, co otworzyło nowy rozdział

w historii Kołobrzegu. Nastała też moda na wypoczynek w nadmorskich miejscowościach i miasto rozpoczęło karierę uzdrowiska.

Kołobrzeskie solanki

Poranek w Kołobrzegu można zacząć od spaceru wzdłuż Parsęty ku ulicy Solnej i przy miejskim źródłu spróbować tutejszej solanki. Jej smak jest zaskakujący, lekko słonawy i mineralny, ale właśnie z nią od lat kojarzy się uzdrowisko – tradycja miasta.

Dziś solanka i borowina („czarne błoto” leczy i odmładza skórę) stosowane są w tutejszych sanatoriach, ale nie trzeba być kuracjuszem, by poczuć ich działanie. Wystarczy kilka dni spacerów po plaży i lekkiego, słonego powietrza nasyczonego jodem.

Strefa uzdrowiskowa obejmuje kilkusetmetrowej szerokości pas wybrzeża, na którym można oddychać pełną zdrowotnych właściwości morską bryzą. Dlatego warto tu wpaść choćby na weekend i zanu-

żyć dłonie w czarnym błocie albo po prostu posiedzieć na brzegu. Do przechadzki zachęca też kołobrzeskie moło – 220-metrowy pomost prowadzi w stronę otwartego morza, obok miejsca, gdzie cumują statki wycieczkowe.

W sercu miasta

Za linią wydmu i nadmorskiego gwaru zaczyna się miasto. Warto usiąść pod ratuszem, by popatrzeć na świat sprzed lat. Gotyckie mury mieszają się tu z odtworzoną po wojen-

W sezonie miasto tętni wakacyjnym życiem, teraz można je poznać według własnego rytmu.



Wrzesień nad Bałtykiem to dobry czas na poszukiwanie bursztynów – sztormowe fale często wyrzucają na brzeg złote bryłki.

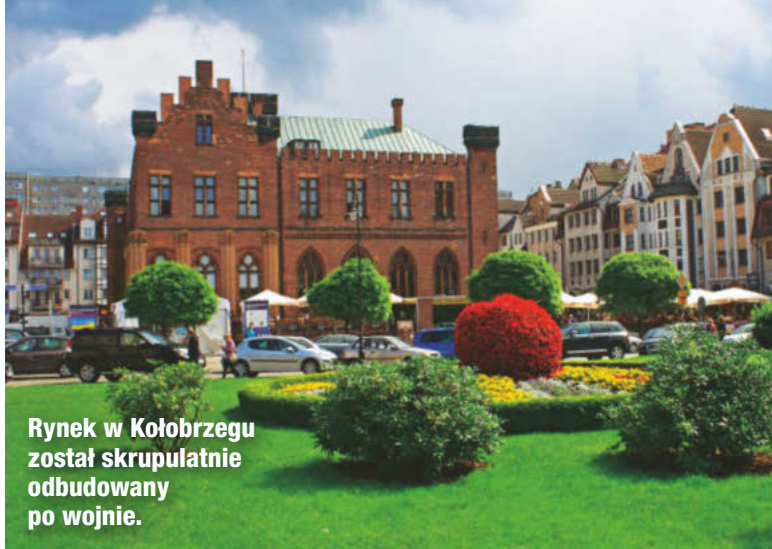


nych zniszczeniach zabudowę. W 1945 roku Kołobrzeg został prawie całkowicie zniszczony podczas walk o miasto, dlatego dzisiejsza starówka jest w dużej mierze efektem powojennej odbudowy.

Zanim Kołobrzeg stał się popularnym kurortem, był ważnym portem i średniowiecznym miastem kupieckim. Przypomina o tym bazylika konkatedralna. W jej wnętrzu zachowały się cenne zabytki, m.in. gotycki świecznik siedmioramienny z XIV wieku,

chrzcielnica z XV wieku oraz liczne epitafia, upamiętniające dawnych mieszkańców miasta. Świątynia przetrwała dramatyczny koniec II wojny światowej – po walkach o Kołobrzeg stała się prawie ruiną, a odbudowę rozpoczęto dopiero po wojnie.

Na koniec trzeba wejść na latarnię morską – gwarantuje niezapomniane widoki. Choć wysoka, nikomu nie zabraknie tchu. W końcu w Kołobrzegu można naprawdę zdrowo i porządnie odetchnąć.



Rynek w Kołobrzegu został skrupulatnie odbudowany po wojnie.

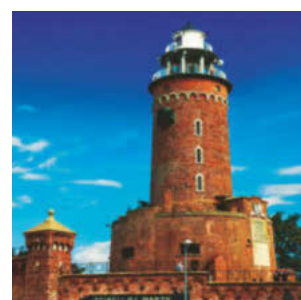


Gotycka bazylika konkatedralna w centrum Kołobrzegu to jeden z najcenniejszych zabytków miasta.



Rowerem można przejechać kołobrzeską promenadę i ruszyć dalej nadmorską trasą.

LATARNIA MORSKA



Nad kołobrzeskim portem góruje charakterystyczna czerwona latarnia morska – jeden z symboli miasta. Jej światło od pokoleń pomagało żeglarzom bezpiecznie wpłynąć do portu, a dziś przyciąga turystów widokiem z wysokości 26 metrów. Z góry można zobaczyć piękną panoramę Bałtyku i kurortu.

Ukazał się jej Jezus

Wyglądała zwyczajnie – szczupła starsza pani z krótkimi włosami, w okularach. Nikt się nie domyślał, że przez wiele lat słyszała głos Jezusa i zapisywała Jego słowa.

Mieszkała w Szczecinie, była nauczycielką. Nawróciła się mając już 51 lat, a jednak zostawiła po sobie niezwykle duchową spuściznę.

W pogoni za szczęściem

Alicję i starszego brata Sławka mama wychowywała samotnie. Tata zmarł tuż przed wojną, gdy Alicja miała 5 lat. W 1940 roku rodzina uciekła z Warszawy pod Rzeszów, ostatecznie osiadła w Szczecinie. Alicja skończyła studia, została nauczycielką, a w czasach stalinowskich zapisała się do partii. Wiara przestała mieć dla niej znaczenie, za to rzuciła się w wir życia i przyjemności. Zakochała się w Janku, ale przed ślubem zorientowała się, że za dużo pije i zerwała z nim. Jej pasją były podróże, często wyjeżdżała z bratem, który znał 12 języków. Zwiedzili mnóstwo miejsc, które Alicja z pasją i talentem fotografowała. „Była inteligentna, zdolna, konsekwentna, odpowiedzialna i twórcza” – opisywała ją przyjaciółka. We Włoszech zakochała się w Michele. Odwiedzał ją w Szczecinie, ale gdy zrobiła mu niespodziankę i poleciała do Bolonii wyszło, że jest żonaty... Długo cierpiała.

I nagle Go zobaczyła

Dwa lata przed śmiercią głęboko wierzącej mamy wzięła ją do siebie. Dużo rozmawiały, ale też modliły się. Jej odejście było dla Alicji ogromną stratą, ale też poszukiwaniem wewnętrznej ciszy. Z bratem wstąpili do wspólnoty charyzmatycznej. I właśnie na rekolekcjach „stał przede mną Jezus. Bar-



Przeszła głębokie nawrócenie w 1985 roku podczas rekolekcji na Świętej Górze w Gostyniu. Jeździła na pielgrzymki, prowadziła spotkania Odnowy, przyczyniła się do założenia wspólnoty Apostołów Czystej Miłości.

dziej realny, prawdziwszy niż wszystko, co było w kaplicy”. To był wstrząs, ale też wielka radość. „On mnie tak kocha!” – pisała.

Patrząc Jego oczami

Wiele lat słyszała Jego głos – Chrystus dyktował jej pouczenia, prowadzili dialogi, które zapisywała. Zaczęła żyć w wielkiej prostocie – sprzedawała wiele rze-

czy, a pieniądze oddała potrzebującym. Jezus wychowywał ją, uczył zaufania, zawierzenia mu. „Chcę, abyś na wszystko patrzyła Moimi oczami” – mówił. „Pragnę twojej miłości. Dziękuj i ofiaruj mi siebie”.

Alicja nie miała wątpliwości, że mówi do niej sam Bóg. Słuchała Go, robiła o co prosił. Oddała

oszczędności rodzinie chorego dziecka, pozbyła się slajdów z podróży, choć były jej dumą.

„Pragnę miłości żarliwej i wiernej – takiej, jaką ja was obdarzam”

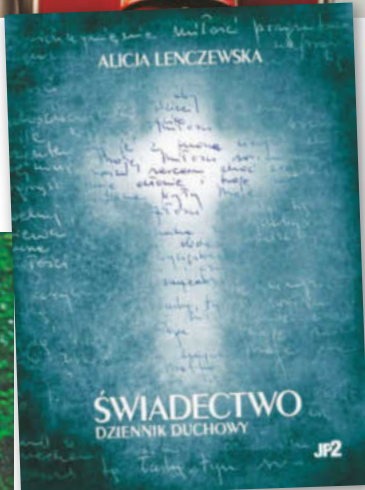
Pomagała innym, jak umiała, czując coraz większy spokój i szczęście. Gdy u jej brata lekarze podejrzewali nowotwór,

poprosiła o odprawienie mszy, w której ofiarowała swoje zdrowie i życie za jego, bo uważała,



**„Mistyczka”
to poruszająca
historia kobiety
poszukującej
sensu, miłości
i wewnętrznej
przemiany.**

**11 września
do kin trafi film
„Mistyczka”
inspirowany życiem
Alicji Lenczewskiej.
W jej postać
wcieli się Dorota
Chotecka-Pazura.**



**Jej książki „Świadeństwo”
i „Słowo pouczenia”
to dla wierzących cenny
przewodnik duchowy.**

powołał komisję teologiczną, by zbadać, czy treść zawarta w jej zapiskach jest zgodna z nauczaniem Kościoła.

W drodze na ołtarze?

Opinia teologów była pozytywna. Więcej, wśród osób czytających jej pisma oraz nawiązujących jej grób krąży wiele świadectw o łaskach, nawróceniach oraz uzdrowieniach duchowych i fizycznych przypisywanych jej wstawiennictwu. W lipcu 2026 roku metropolita szczecińsko-kamieński powołał specjalny zespół, który ma zbadać życie, opinię świętości oraz autentyczność pism i dzienników duchowych mistyczki. Jest to etap poprzedzający ewentualne oficjalne otwarcie procesu beatyfikacyjnego na szczeblu diecezjalnym.

Jolanta Winiarska

**Z małą córeczką ukochanego
brata, za którego była skłonna
odać swoje zdrowie i życie.**

ze jako mąż i ojciec 3-letniej córki, będzie tu bardziej potrzebny. W 2010 roku zdiagnozowano u niej raka nerki. Chorobę i cierpienie przyjęła jako kolejny dar Boży i ofiarę za bliźnich. Mieszkała w hospicjum, bo tak chciała. Jej ostatnie słowa brzmiały: „Jak tam jest pięknie! Jak On nas kochał”. Po jej śmierci w 2012 roku, arcybiskup szczecińsko-kamieński



PYTANIA O WIARĘ



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

Jak dobrze przeżyć mszę?

**Czy można dobrze
przeżyć Mszę, gdy
przychodzę zmęczona,
rozproszona, z głową
pełną problemów? Jak
Bóg działa w takiej
sytuacji?
Anna z Opola**

Droga Pani Anno, to możliwe także w takiej trudnej dla nas sytuacji, gdy już wiemy, że Bóg naprawdę przejmie się nami i tym, co się z nami dzieje tu i teraz. Msza to spotkanie z Bogiem, który za nas oddał życie i który tutaj skupia się na nas z taką uwagą i troską, jak byśmy byli jedynymi osobami na świecie. On nie oczekuje od nas uwielbienia czy podziękowań, lecz pragnie, byśmy otwierali przed nim nasze serca. Bóg wsłuchuje się w to, co w danym momen-

cie przeżywamy. On pragnie, byśmy opowiadali Mu o naszych zmartwieniach, o zmęczeniu, o naszych trudnościach z koncentracją i z codziennym życiem. Mszę świętą przeżywamy najlepiej wtedy, gdy otwieramy nasze serce przed Bogiem i gdy umacniamy się Jego bliskością, tak jak dzieci, które stają się silniejsze i spokojne, gdy wtulają się w swoich rodziców.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

Bracia Finn i Charlie uciekają z domu, by uniknąć rozdzielenia po rozstaniu rodziców. Ich celem jest dom ukochanego dziadka Johna – ostatnia bezpieczna przystań w ich rozpadałym świecie. Muszą tylko pokonać tytułowe „500 mil”... Poruszający film o rodzinnych relacjach, nadziei i potrzebie bliskości. W kinach od 4 września. Best Film



Zaczął się od świętego Piotra, przywódcy małej wspólnoty religijnej w najuboższych dzielnicach, by niespełna trzysta lat później papież mógł zasiąść na tronie w pożącannej bazylice. Czy w Rzymie wiara i polityka kiedykolwiek były rozdzielne? Jak kolejni papieże zmieniali losy miasta? Odpowiedź w książce „Rzym miasto Boga” Jessiki Wörnberg. Wydawnictwo Znak



To jest ten winowajca!

Skromny zakonnik wioził polskiego kardynała na konklawe. Wcześniej Karol Wojtyła zaskoczył go pewną prośbą. Dzięki temu, że ją spełnił, zyskał relikwie świętego papieża.

Brat Marian Markiewicz poznał krakowskiego hierarchę, gdy w latach 1977-1982 posługiwał w Polskim Kolegium Papieskim w Rzymie. To tam zatrzymywali się dostojnicy kościelni znad Wisły, gdy przybywali do Wiecznego Miasta, a wtedy brat Marian stawał się kierowcą i wioził ich do Watykanu. Tak było także z metropolitą krakowskim, kardynałem Karolem Wojtyłą, który był wdzięcznym pasażerem i dzięki swojej bezpośredniości i poczuciu humoru szybko nawiązywał ze wszystkimi bliski kontakt...

Marianku, Duch Święty wskaże

W 1978 roku zakonnik ze Zgromadzenia Braci Serca Jezusowego miał okazję aż dwa razy wieść polskiego kardyna-

ła na konklawe. Najpierw miało to miejsce w sierpniu, po śmierci papieża Pawła VI. Wtedy zebrani w Kaplicy Sykstyńskiej kardynałowie posadzili na tronie Piotrowym Włocha Albino Lucianiego, który obrał imię Jana Pawła I. Niestety, pontyfikat okazał się niezwykle krótki.

– Gdy po 33 dniach pontyfikatu zmarł Jan Paweł I, ponownie odbierałem z rzymskiego lotniska kardynała Wojtyłę, który przyjechał na swoje drugie konklawe. – W hali bagażowej minął mnie jakiś kapłan w kapeluszu. Nie rozpoznałem w nim kardynała. Zmienił się, jakby zapadł, pograżył w sobie. Dziś nie mam wątpliwości, że przeżuwał – mówił mnich.

Kardynał Wojtyła prosił kierowcę, by zawiózł go do bazyliki św. Piotra, gdzie długo modlił się w przyzwłokach Jana Pawła I. Polski dostojnik dobrze znał kardynała Lucianiego – przed sierpniowym konklawe zaprosił do Polskiego Kolegium Papieskiego czterech kardynałów, był wśród nich przyszły Jan Paweł I. – Obsługiwałem stół. Pamiętam skromność, miły uśmiech kardynała Albino Lucianiego – wspominał zakonnik.

Zauważył, że zachowanie metropolity krakowskiego przed październikowym konklawe diametralnie się zmieniło.



Wybór kardynała Karola Wojtyły na tron Piotrowy był zaskoczeniem.



Papież zawsze serdecznie witał skromnego braciszka, którego darzył wielką sympatią.



W latach 70. posługiwał w Polskim Kolegium Papieskim w Rzymie. Do jego zadań należało m.in. wożenie Karola Wojtyły.



Z papieżem łączyło go poczucie humoru – obaj lubili pożartować.

– Ale jakże inaczej zachowywał się. Był poważny, zamyślony – ocenił. On sam też miał cichą nadzieję, że Polak zostanie papieżem – pamiętał, jak wykładowca w seminarium mówił im, że nadejdzie taki czas, powołując się na przepowiednię o pomazańcu z Krakowa i wiersz Juliusza Słowackiego, który o tym pisał. Dlatego zakonnik zapytał Karola Wojtyłę, czy zostanie wybrany. – Marianku, Duch Święty wskaże – padła odpowiedź.

Może byś mnie ostrzygł, żebym jakoś wyglądał?

Zakonnik 13 października wszedł do auta z księdzem Dziwiszem, by zawieźć walizki kardynała do wylosowanego pokoju nr 96 w Pałacu Apostolskim. Ujawnił, że na poprzednim konklawe przypadł mu pokój z widokiem na Plac Św. Piotra, a tym razem tylko sklepienie dzieliło krakowskiego hierarchę od piętra papieskiego. – Obejrzałem pokój: okna zaplombowane, telefonów brak – całkowita izolacja – wspominał. Wszystko zgodnie z zasadą, że na czas konklawe kardynałowie muszą być pozbawieni kontaktu ze światem zewnętrznym.

W przeddzień konklawe kardynał Wojtyła zwrócił się do zakonnika z niecodzienną prośbą.

– Może byś mnie ostrzygł, żebym jakoś wyglądał na to konklawe? – zapytał. Brat Marian miał doświadczenie w tym zakresie, bo strzygł już wcześniej współbraci, księży i biskupów, spełnił to życzenie. – Strzyć nauczyłem się w nowicjacie, więc chwyciłem za nożyczki. Szło mi bardzo dobrze – wspominał. A potem zrobił coś zaskakującego, tknięty przecuciem – nie wyrzucił ściętych włosów hierarchy, ale zebrał je starannie i umieścił w pudełku. – Wszyscy czuliśmy, że to wyjątkowe konklawe, że nasz Karol Wojtyła zostanie Ojcem Świętym – mówił po latach. Z czasem pudełko z włosami metropolity stało się dla niego najcenniejszą relikwią. Nigdy się z nią nie rozstawał.

To on 14 października wioził Karola Wojtyłę na konklawe. Omal się nie spóźnili, bo kardynał chciał jeszcze odwiedzić swego przyjaciela, ks. Andrzeja Deskurę, który doznał wylewu krwi do mózgu i leżał w klinice Gemelli. Na pl. św. Piotra przyjechali w ostatniej chwili i do Kaplicy Sykstyńskiej przyszli papież wszedł jako ostatni.

Już nie pojedziemy do werbistów się kąpać

Jeszcze tego samego dnia, gdy Polak jako papież ukazał się światu na balkonie Bazyli-

ki, zaprosił brata Markiewicza i biskupa Józefa Michalika do swoich apartamentów na trzecim piętrze Pałacu Apostolskiego. Pojechali tam z księdzem Dziwiszem i walizkami Ojca Świętego. – Nogi nam się trzęsły z wrażenia. W głębi przyciemnionej kaplicy Ojciec Święty, ubrany na białą, modlił się przed ołtarzem – wspominał.

Gdy powiedzieli: Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus, Ojciec Święty zadbał o swobodną atmosferę. – Na wieki wieków. A coże się tak po nocach włóczyć? – zagadnął, a po chwili zaprosił ich do zwiedzania swojego mieszkania. – Jak żeście przyszli, to chodźcie. Może jako razem w tej chałupie nie

zginiemy – stwierdził z uśmiechem Ojciec Święty.

W pewnej chwili, nawiązując do tego, że zakonnik woził go w różne miejsca, m.in. na basen, Jan Paweł II powiedział: – Marian, już nie pojedziemy na basen do werbistów się kąpać...

Papieża spotykał potem jeszcze wiele razy. Jan Paweł II zawsze witał zakonnika szerokim uśmiechem i nazywał go... winowajcą. – To jest ten winowajca, co mnie tu przywiozł i zostawił... – powtarzał z uśmiechem.

Brat Marian Markiewicz zmarł 8 sierpnia 2026 roku. W ostatnich latach posługiwał w Archikatedrze św. Jana w Warszawie i chętnie dzielił się wspomnieniami o świętym papieżu.



Brat Marian Markiewicz swoje wspomnienia o Janie Pawle II zawarł w książce „Winowajca”.

Torty pełne słońca i owoców

Zachwycają lekkością, elegancją oraz tęczą barw, która dodaje radości i koloru ostatnim dniom lata.



Melba na cieście ptysiowym

SKŁADNIKI:

- 125 g malin • 2 brzoskwinie
- 225 g słomki ptysiowej (ew. blat domowego ciasta ptysowego)
- 5 listków żelatyny
- 500 g mielonego twarogu, jak na sernik
- 100 g drobnego cukru
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 250 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny przebiez, opłucz, osusz na papierowym ręczniku. Brzoskwinie umyj, wytrzyj, przetnij wzdłuż na pół, usuń pestki, miąższ pokrój w plasterki.

2. Podłużną foremkę wyłoż folią spożywczą. Na dnie ułóż połowę słomki (ew. ptysowego blatu, dopasowując go do kształtu formy). Żelatynę namocz i rozpuść zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

3. Wymieszaj twaróg, cukier oraz sok z cytryny. Śmietanę ubij, połącz z masą serową. Potem dodaj żelatynę. Krem nałóż do przygotowanej formy, na przemian z owocami. Przykryj resztą słomki albo blatu ptysowego. Lekko docisnij. Formę przykryj i wstaw do lodówki na noc.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut

PORCJE: 12 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Mała porcja

Olej rzepakowy w sprayu, EnerBio, pozwala precyzyjnie dozować olej i równomiernie go rozprowadzać. Dostępny w sieci Rossmann.

- Ok. 13 zł/200 g



Nowy i smaczny

Dla wielbicieli tego kultowego batonika to doskonała wiadomość. Można kupić już nowy Twix o smaku orzechów laskowych.

- Ok. 7 zł/75 g



Dobra rada

Sekret tortu owocowego tkwi w stabilizacji. Świeże owoce puszczają sok, co może rozwinąć krem. Zawsze dokładnie je osusz, a do płynnych musów dodaj odrobinę żelatyny. Dzięki temu warstwy zachowają perfekcyjną strukturę.

Jogurtowy z bezą

SKŁADNIKI:

- 100 g mąki pszennej • 5 jajek + 2 białka
- 100 g cukru + 4 łyżki cukru
- 7 brzoskwiń • 25 g mąki ziemniaczanej
- 450 g jogurtu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 6 łyżeczek żelatyny
- 2 łyżki soku z cytryny
- 500 g mielonego twarogu
- 1 cukier wanilinowy
- 1 łyżka cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka rozdziel. Białka ubij, wsypując 100 g cukru. Dodaj żółtka, obie mąki i proszek. Ciasto rozprowadź na blasze z pergaminem. Piecz 10 minut w 200°C. Wystudź i rozetnij.

2. Przygotuj żelatynę. Z brzoskwiń zdejmij skórkę i skrop sokiem z cytryny. Połowę zmiksuj, resztę pokrój. Wymieszaj twaróg, jogurt, cukier wanilinowy i 4 łyżki cukru. Dodaj mus i kawałki brzoskwiń. Połącz z żelatyną. Blaty przełóż kremem. Schładzaj 4 godziny.

3. Pozostałe białka ubij z cukrem pudrem. Bezę wyciśnij na ciasto, używając rękawa cukierniczego. Zrumień palnikiem cukierniczym. Udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

PORCJE: 16 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni



Fryzyski ze śliwkami

SKŁADNIKI:

- 300 g ciasta francuskiego
- 1 żółtko • 4 łyżeczki żelatyny
- 500 g miękkich śliwek
- 75 g drobnego cukru
- 1 cukier waniliowy • 300 g naturalnego jogurtu greckiego
- 200 g śmietany 30%
- cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto podziel na 2 części i rozwałkuj na dwa koła. Jedno koło piecz ok. 10 minut w 220°C. Drugie potnij na 12 trójkątów. Ułóż je na blasze z pergaminem. Posmaruj rozmaconym żółtkiem. Piecz 10 minut w 220°C.

2. Śliwki pokrój, zasyp 45 g cukru, podlej wodą i zagotuj. Przygotuj żelatynę i 1/3 połącz z wystudzonymi śliwkami. Masę rozłóż na upieczonym kole. Schłódź.

3. Śmietanę ubij z cukrem waniliowym. Połącz z jogurtem, 30 g cukru i resztą żelatyny. Wylóż na masę śliwkową. Przykryj trójkątami ciasta. Posyp cukrem pudrem.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut PORCJE: 12

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

średni



Borówkowy z piankami

SKŁADNIKI:

- 150 g masła • 200 g cukru
- 2 cukry wanilinowe • 275 g mąki • skórka z 1/2 cytryny
- 3 jajka • 1/2 op. proszku do pieczenia • 250 ml soku winogronowego • 400 g borówek • 500 g mielonego twarogu • 1 budyń waniliowy
- 1 op. sosu waniliowego
- 6 pianek w czekoladzie
- 250 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zmiksuj z 150 g cukru, 1 cukrem wanilinowym oraz skórką. Dodaj jajka i mąkę z proszkiem. Piecz 20 minut w 180°C.

2. Borówki zagotuj z 50 g cukru i 200 ml soku winogronowego. Proszek budyniowy wymieszaj z 50 ml soku i dodaj do owoców. Gotuj minutę. Wystudź i rozłóż na cieście.

3. Pianki pokrój drobno, dodaj do twarogu. Dodaj śmietanę ubitą z cukrem wanilinowym. Rozłóż na masie borówkowej. Schłódź. Proszek na sos wymieszaj z 100 ml wody. Rozsmaruj na torcie. Schładzaj 30 minut. Udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut PORCJE: 12

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

średni

Karpatkowy z brzoskwiniami

SKŁADNIKI:

- 60 g masła • 250 g mąki • 500 g mielonego twarogu • 5 jajek • 150 g śmietany 36% • 75 g cukru • 4-5 brzoskwiń
- 2 i 1/2 łyżeczki żelatyny
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka cukru pudru
- 200 g konfitury porzeczkowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 300 ml wody z masłem. Dodaj mąkę. Gotuj dalej, energicznie mieszając, aż ciasto zbije się w kulę. Przystudź je i wmieszaj jajka. Wylóż 3 jednakowe blachy papierem do pieczenia. Na pergaminie narysuj koła (18 cm). Przelóż po 1/3 ciasta do szprycy z okrągłą końcówką i wyciskając ciasto na papier, wypełnij koła. Blaty piecz 20-25 minut w 200°C.

2. Przygotuj żelatynę. Wymieszaj ją ze śmietaną ubi-

tą z cukrem pudrem. Twaróg połącz z cukrem, sokiem z cytryny oraz bitą śmietaną.

3. Brzoskwinie rozetnij, wyjmij pestki, miąższ pokrój. Blaty przełóż kremem, brzoskwiniami i konfiturą. Schłódź. Dowolnie udekoruj.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut PORCJE: 10

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

średni



Jak „odmrozić” bark?

Masz cukrzycę lub problemy z tarczycą i od kilku tygodni dokucza ci ból barku? Może to sygnalizować jego „zamrożenie”.

Choć nazwa choroby wskazuje na związek z niską temperaturą, to nie ma z nią nic wspólnego. Termin „zamrożony bark” (inaczej zespół zamrożonego barku) określa charakter problemu oraz odczucia, jakie ma chory. Wrażenie „zamrożenia” barku oznacza jego sztywność, unieruchomienie. W większości przypadków ustępuje samoistnie, ale może to trwać od kilku miesięcy do kilku lat.

Kto choruje?

To bolesne schorzenie wiąże się z zapaleniem torebki stawu ramiennego. Traci ona elastyczność, grubieje i zaczyna krępować każdy ruch ramienia. Ograniczenie dotyczy wszystkich kierunków ruchu – bark staje się nieruchomy. Najczęściej problem dotyka pań w wieku 40–65 lat, ale może zachorować każdy. Częściej pojawia się u kobiet z cukrzycą lub nieprawidłowościami pracy tarczycy, po menopauzie. Czasem „zamrożenie” barku inicjuje niewielki uraz stawu ramien-



Niezbędne są ćwiczenia wykonywane pod okiem fizjoterapeuty oraz samodzielnie w domu.

nego. Bywa, że przyczyna jest nieznana.

Trzy fazy „zamrożenia”

Pierwsza to ostre stadium – trwa od kilku tygodni do ok. 9 miesięcy. Bark boli w trakcie poruszania nim, ale też i podczas odpoczynku. Ból jest rwący, promieniuje wzdłuż ramienia. Pogarsza się ruchomość stawu. Drugi etap to tzw. faza sztywnienia, od 4 do 12 miesięcy – bark stopniowo przestaje boleć, ale jest całkowicie zeszywniały, możliwość ruchu ręką jest mocno ograniczona. Trzecia faza – topnienie lub odmrażanie, od 6 miesięcy do 2 lat – sztywność

ustępuje, stopniowo wraca ruchomość barku.

Diagnoza

Już sam wywiad w gabinecie oraz badanie lekarskie (ocena lokalizacji bólu, zakresu ruchu) mogą zdiagnozować „zamrożony” bark. Często jednak wykonywane są badania obrazowe, by wykluczyć inne choroby barku (RTG, USG, rezonans magnetyczny).

Leki

W pierwszej fazie choroby stosuje się zwykle leki z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), doustnie,

ale tylko po konsultacji z lekarzem (trzeba wykluczyć przeciwwskazania do ich zażywania, np. nadciśnienie, wrzody żołądka). Ulgę przyniosą też przeciwbólowe żele i plastry. Leki najlepiej stosować na noc. Mogą być też podawane zastrzyki dostawowe z kortykosteroidem, które zmniejszają stan zapalny, a tym samym mogą przyspieszyć zdrowienie.

Fizjoterapia

Terapia manualna oraz ćwiczenia są ważnym elementem kuracji w każdej fazie leczenia „zamrożonego” barku. Różne techniki manualne, mobilizacje prowadzone przez terapeutę pomagają zwiększyć elastyczność tkanek, nie tylko torebki stawowej, ale też mięśni, powięzi, nerwów całej okolicy barkowej. Niezbędne są ćwiczenia wykonywane pod okiem fizjoterapeuty. Pomagają rozruszać zamrożony bark i stopniowo poszerzać zakres ruchu. Zabiegi fizykoterapii, np. laseroterapia, pole magnetyczne, ultradźwięki wspomagają leczenie ruchem.

Jak się wyspać?

● Dolegliwości nasilają się w nocy. Dlatego ważne, aby wybrać pozycję sprzyjającą wypoczynkowi. Nie należy spać po stronie bolącego barku, bo to nasila stan zapalny i dolegliwości. Podobnie, jak spanie z ręką pod głową.

● Najlepsza pozycja to spanie na plecach z małą poduszką (typu jasiek) położoną na brzuchu

i obejmowanie jej. Wtedy ramiona będą stabilnie odpoczywały. Obok chorego barku można położyć zrolowany koc, wałek, by blokował przekręcenie się na bok. Można też ułożyć się na zdrowym boku, a przed klatką piersiową umieścić dużą, miękką poduszkę. Należy przytulić ją i położyć na niej chorą rękę, aby bark nie skręcał się.

Unikaj spania na boku po stronie bolącego barku. Lepiej będzie na plecach.

Biegunka, ból brzucha, wzdęcia

Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów



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

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita”, które później przyjęło formę c z zespół jelita drażliwego.

Obecne odkrycia naukowe dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

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

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

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

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.¹

Przełom w badaniach

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

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

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

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie

w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

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

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

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

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



SYNformulas GmbH

Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy

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

(GTIN 4260344399437)

¹Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ²Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • ³Andersen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

Twoje jelita pokochają gruszki! Mamy dowody

TOP
5

Wpadła gruszka do apteczki... i za chwilę robi dużo dobrego. Jest delikatna w smaku, ale mocarna w działaniu. Koi jelita lepiej niż drogie probiotyki.

Tradycyjny lek na dolegliwości układu pokarmowego? Ugotowane gruszki bez skórki. Medycyna potwierdza ludową mądrość: pektyny w gruszkach tworzą żelową warstwę ochronną na śluzówce jelit, a sorbitol działa jak regulator trawienia. Najbardziej wartościowe są odmiany jesienne – Konferencja

czy Lukasówka. W ich miąższu znajduje się najwięcej rozpuszczalnego błonnika, który działa jak naturalny prebiotyk, karmiąc korzystne bakterie jelitowe. Gruszki zawierają także cenny bor, który nie tylko wspiera funkcje mózgu i koncentrację, ale również uczestniczy w procesach mineralizacji kości.

1 Regeneracja błony śluzowej. W przeciwieństwie do jabłek, które mogą podrażniać wrażliwy żołądek, gruszki zawierają niewiele kwasów organicznych. To sprawia, że nawet osoby z refluksem mogą je spokojnie spożywać. Zawarte w miąższu pektyny pochłaniają nadmiar kwasu żołądkowego i tworzą kojącą powłokę.

2 Łagodny środek na zaparcia. Sorbitol, naturalny cukier alkoholowy zawarty w gruszkach, przyciąga wodę do jelita grubego, zmniejszając stolec. Wystarczy jedna średnia gruszka dziennie, by osiągnąć pożądany efekt. Działa delikatnie – nie ma skurczów czy bólu brzucha, które mogą towarzyszyć lekowi na przeczyszczenie.

3 Wsparcie dla mikrobiomu. Oligofruktoza z gruszek stymuluje wzrost bifidobakterii w jelicie. Te korzystne mikroorganizmy produkują kwasy tłuszczowe o krótkich łańcuchach, które odżywiają komórki jelita i wzmacniają barierę ochronną.

4 Mniej stanów zapalnych. Regularne spożywanie gruszek może zmniejszyć ryzyko rozwoju stanów zapalnych jelit. Swoje działanie owoce zawdzięczają obecności kwasu kawowego i kwercetyny, związków, które neutralizują wolne rodniki uszkadzające śluzówkę. Dodatkowo gruszki są jedynymi owocami zawierającymi jod, który reguluje pracę tarczycy i wspiera układ odpornościowy.

5 Ulga dla brzucha. Osoby z zespołem jelita drażliwego często dobrze tolerują gruszki, podczas gdy inne owoce powodują wzdęcia. Kluczem jest sposób przygotowania – najlepiej bez skórki, podgotowane lub upieczone. Gotowanie dodatkowo uwalnia pektyny, zwiększając ich lecznicze właściwości.

Jeśli masz wrażliwe jelita, lepiej jeść gruszki bez skórki – w niej kryją się substancje potencjalnie drażniące.



CZYTELNICZKI RADZĄ

Prosty patent na... ograniczenie soli w diecie

Mięso, ryby, a także warzywa możesz przyrządzić bez soli. Przygotuj wcześniej – tak jak ja – marynatę np. na bazie oliwy z oliwek z dodatkiem, sosu sojowego lub octu balsamicznego oraz sproszkowanych przypraw, m.in. pieprzu, papryki, a także świeżych gałązek kolendry, rozmarynu, tymianku. Warto doprawiać dania sokiem z limonki lub cytryny, miodem i musztardą.

Grażyna z Zabrze

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

BEZ RECEPTY



Karczoch Ostropest

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

Sok Kiszony Burak

To bomba zdrowotna. Wzmacnia odporność, poprawia trawienie, reguluje ciśnienie krwi, oczyszcza organizm, poprawia krążenie, dodaje energii. • cena: 23 zł



Cefasel 200 nutri

To dawka dobrze przyswajalnego selenu. Spowalnia starzenie się organizmu, chroniąc przed wolnymi rodnikami. • cena: 44 zł



DLA URODY

Odświeżający peeling z herbaty

Szukasz domowych rozwiązań pielęgnacyjnych dla swojego ciała? Peeling z herbaty oczyszcza, wygładza, nawilża i odżywia skórę. Wymieszaj zawartość 2 torebek zielonej herbaty, szklankę oleju kokosowego, 1,5 szklanki gruboziarnistego brązowego cukru (taka porcja wystarczy na kilka zabiegów).

Peeling wcieraj w oczyszczoną, wilgotną skórę ciała. Następnie splucz letnią wodą. Zabieg wykonuj 1-2 razy w tygodniu.



REKLAMA

KolagenCito

– wsparcie dla Twojego organizmu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito



Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, ścięgna, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Wystarczy ssnąć do 3 pastylek dziennie! KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

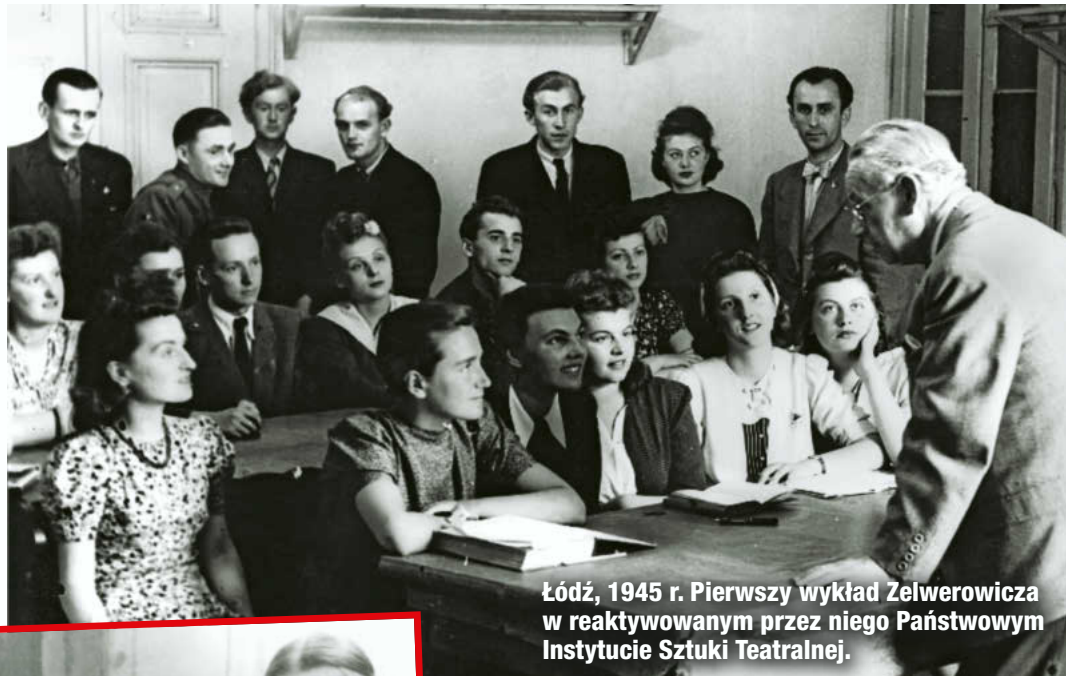
Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Aleksander Zelwerowicz

„Adoptował” studentów

Zagrał 800 ról, wyreżyserował 300 spektakli i wyedukował trzy pokolenia aktorów. Praca z młodzieżą była dla niego najważniejsza. No chyba, że gdzieś w pobliżu wybuchł pożar...



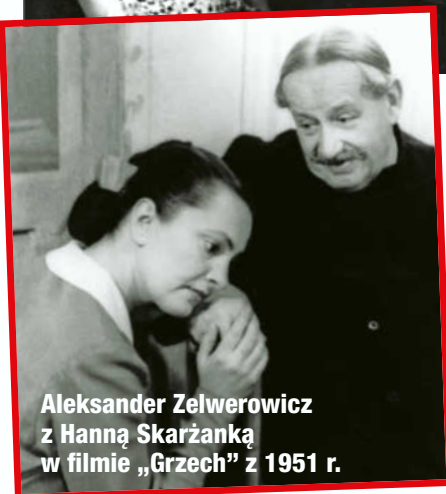
Łódź, 1945 r. Pierwszy wykład Zelwerowicza w reaktywowanym przez niego Państwowym Instytucie Sztuki Teatralnej.

Z fotografii stojącej na jego biurku spoglądał ojciec. Zdjęcie zrobiono na Syberii, gdzie Aleksander Zelwerowicz senior trafił za udział w powstaniu styczniowym. Zmarł jako 51-latek, gdy junior miał 9 lat. Matka ledwo wiązała koniec z końcem, prowadziła stancję i stołówkę. Na edukację syna nie skąpiła, ale szkoły aktorskiej nie uważała za szkołę. Aleksander studiował więc ekonomię, a równolegle uczył się w klasie dykcji i deklamacji przy warszawskim Towarzystwie Muzycznym.

Od 1900 r. przewinął się chyba przez wszystkie polskie sceny – od Teatru Wielkiego po prowincjonalne: grał, reżyserował, dyktował, ale największą przyjemność znajdował w nauczaniu. W 1932 r. został dyrektorem Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej oraz kierownikiem wydziału aktorskiego.

Metoda na studentów

Na pierwszym roku Zelwerowicz aplikował studentom



Aleksander Zelwerowicz z Hanną Skarżanką w filmie „Grzech” z 1951 r.

taką dawkę biegania na czworakach, ryczenia jak nieboskie stworzenie i udawania szmerzących zagajników, że na zawsze wyzbywali się megalomańskich wyobrażeń o sobie i o zawodzie.

Mieszkanie przy Szczygłej 9 szybko ochrzczono „Gospodą pod Zelwerem Grubszym”. Zelwerowicz studentów dokarmił, pozwalał spać u siebie na podłodze, dawał pieniądze na lekarza, a czasem i na butelczynę. Wydreptywał szlaki w ministerstwach, zbierając zapomogi

dla najbiedniejszych. Gdy było naprawdę kruczo, dopłacał im po cichu sam.

W czasie wojny, by ratować życie, sam musiał wyjechać z miasta. Pracował na wsi jako dozorca obory, kasjer i kwestarz Domu Inwalidów koło Sochaczewa. Na Szczygłej została córka Helena, która ukrywała w mieszkaniu kilkoro

żydowskich przyjaciół. Do Warszawy Zelwerowicz przyjeżdżał często, pomagał w utrzymaniu domu i jego dodatkowych mieszkańców. Wiele lat później, w 1979 r., Helena odebrała w imieniu swoim i nieżyjącego już ojca medal „Sprawiedliwy wśród narodów świata”.

Helena tuż po zakończeniu wojny wyemigrowała do An-

glii, gdzie mieszkał już jej brat, Stanisław. Zelwer został sam.

Rodzina zastępcza

Pod koniec życia zamieszkał na kierowanym przez siebie wydziale aktorskim PWST, którą doprowadził do rozkwitu. Studenci wspominali, że kochał oglądać ogień i tylko pożar mógł go oderwać od pracy. Cynk dostawał od strażaków.

„Lubił w aktorstwie barwy mocne, wyrazistość, soczystość, temperament, improwizację; tego wymagał od swoich uczniów”

Ostatni rocznik jego wychowanków szczególnie zapisał się w dziejach teatru: Leśniak, Pieczka, Zapasiewicz i wreszcie Gołas, ukochany student. We czterech wnosili poruszającego się na wózku profesora na piętro, a on odwdzięczał się im jakąś pocziwą zgryźliwością i (zakazanym!) kieliszeczkim. Zmarł w 1955 r. W tym samym roku stołecznej PWST nadano jego imię.

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

gra jak potrawa		duże sito z większymi otworami		nie poziom		strumień		kobięcy kostium		pies gończy		zwrot taktyka		dawniej fałsz		TRUDNOŚĆ ★★★★☆	
				z nitką		5 karatów		wyciera ołówki formalne „nie”								niemieckie auto nacja	
kuzyn żyraty		damka lub tandem				6		ischias				hamuje krwawienie					
np. gwiazda szeryfa								pieśń miłosna									
		model Fiata		egipski bocian		kocie dzieci choroba zakaźna		separatka		4							
turecka potrawa		zimowe buty				zejście z linii kursu						z wie- szakami		arabski książę			
		2		ział ogniem						z prze- sem						szmatka, gąbka	
ptasie gody				kolega frezera		wypływa z Etny						mieszkaniec Wielkiej Brytanii				stos, sterta rzeczy rododendron	
poświęcenie, oddanie				antonim zmiennej				trud, wysiłek									
				dowództwo wojska		klapouch		kląb pyłu				furmanka					
chińska patelnia						razem z mamą		zmiesza- nie		mowa górali		spis rozpraw					
klops, krach, klęska		serwis na stół						1		np. wyborczy							
										obwódka							
artyzm		japońskie auto		ma symbol N				niejeden w spiżarni		zespół komórek				głęboka dolina rzeczna			
						królewska rozrywka				moralista		mocny argument		wśród futer		z datkami	
zapasy raty		mosiądz lub spíž		składnik ponczu													
		3								schyłko- wiec		grecka muza komedii		5			
„dziadek” krowy														ciepły do przykry- wania się			
nerpa																	
karciany listek																	

Chcesz sprawdzić,
czy masz poprawnie
rozwiązane krzyżówki?

Zeskanuj kod QR.

Rozwiązanie

Rozwiązanie

E

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.

			A									TRUDNOŚĆ ★★★★★
					6							
A				4	A		A			5		A
	A		A									
							A					3
				1		A		2				

Rozwiązanie

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

- z II ligi do I (5)
- gruby sznur włókienny (6)
- wśród dyplomatów (6)
- ... Stewart, piosenkarz (3)
- zębate narzędzie (4)
- słaba kawa (4)
- z neutronami (4)
- odrobinka, kropelka (5)
- pochlebca (5)
- owcza strzyża (4)
- ogrom pracy (5)
- pochodzi od muflona (4)
- cecha osła (4)
- element miksera (9)
- zgiełk, trwoga (5)
- nadzorcza w spółce (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

Hub Rozrywka i TV

Redaktor Zarządzająca:

Anita Nawrocka

Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa,

Dariusz Baran

Koordinatory: Wojciech Chelchowski,

Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak

Redaktorzy: Krzysztof Beška, Marta

Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela

Kolowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz

Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła,

Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga

Szafuga, Ewa Tarasiuk, Barbara

Włodarska-Mołęda

Hub Poradniki

Redaktor Zarządzająca:

Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story

Redaktor Zarządzająca:

Agnieszka Walczak

Hub Fotoedycji:

Lider: Agata Zasada

Koordinatory: Emil Przygodzki,

Magdalena Wojno

Fotoedycje: Magdalena Dąbek-

Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz,

Anna Jurczewska, Grzegorz Lech,

Karolina Liżewska

Hub Graficzny

Dyrektor: Robert Latek

Liderzy: Agnieszka Andrzejewska,

Michał Leuszniewicz,

Wojciech Makowski

Koordinatory: Małgorzata Kaptur,

Bartłomiej Rażny

Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekala,

Anna Fortuna, Małgorzata Kaptur,

Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj,

Grażyna Szulkowska,

Robert Zalewski.



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

Prezes Zarządu: Tomasz Namysł

Członkowie

zarządu: Andrzej Chojnowski, Marek

Lasota

Dyrektor Pionu Wydawniczego:

Marek Lasota

Publiker/Wydawca: Anna Marak

Dyrektor ds. produkcji: Piotr Oreko

Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi

Klienta: Piotr Ludwicki

Dział Kolportażu: ul. Motorowa 1,

04-035 Warszawa,

Prenumerata krajowa i zagraniczna:

czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl,

tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

(w godz. 8-17).

Dyrektor Biura Reklamy:

Izabela Sarnecka

Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-

Rozrywkowych: Katarzyna Kilanowska,

e-mail: katarzyna.kilanowska@bauer.pl

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

Wydawnictwo jest
członkiem
Polskiej Izby
Wydawców



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

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



WYKREŚLANKA

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

- AREAŁ
- BURSA
- MĄTEW
- ODGŁOS
- POCHLEBCA
- SANDAŁ
- SERUM
- SFERA
- SMECZ
- WAWEL
- WERWA
- ZAKOLE
- ZŁUDA

A	S	R	U	B		TRUDNOŚĆ ★★★★★
C	A	E	C	H	S	M
B	D	U	R	M	R	O
E	U	M	E	U	D	A
L	Ł	C	Ą	G	M	W
H	Z	A	Ł	T	A	R
C	K	O	E	W	E	E
O	S	F	E	R	A	W
P	E	L	O	K	A	Z
A	Ł	A	D	N	A	S

Rozwiązanie

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

★★★★★

6

34 DOBRY TYDZIEŃ

Sprawdź
swoją wiedzę,
ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

													TRUDNOŚĆ ★★★★★			
		▼	zwój tkaniny	▼	ciężarki do ćwiczeń	▼	hipertrofia	"cygański" twarda skała	▼	nie oryginał	kalkulacja		▼	sute przyjęcie, uczta	▼	
fryzura jak imię	po dziecie	▶	▼		piękny rasowy koń	▶					podróż jachtem	▶			6	pochyłość
reguły poprawnej pisowni																
▶		▼					zapach kawy rankiem	▶						złóże żelaza		1000 kg
auto z PRL		9			ma symbol Eu	▶					rzędy Piotra I	▶				
obramowanie stołu	▶		służy do wzniesienia ognia				zakonnik	▶		8			nad kolanem	▶		
▶			▼				ozdobna butelka		obuwie sportowe		skraj dachu		obiekt sportowy		poseł, delegat	
w tylnym kole roweru		płyta używana w stolarstwie		gorąca cząstka		▶		▼	4	▶	personel	▶		▼		▼
			z nim aria							biały kruk					2	
									złota moneta	▶		3			gra w karty	zapor wodna
▶				pachnący tlen		dom do rozbiórki	▶						kolczasty na zasięki	▶		
na wigilijnym stole		tętnica główna	▶					rodzaj sosu	▶							
		kropla z oka	▶	1		rodzaj surduta	▶				pensja posła	▶				
▶								„las” śliw	▶				ludzi zmysły	▶		
loggia w bloku		kolor szaro-czarny	▶						5		greko-katolik	▶			7	

Rozwiązanie
krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



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

31 VIII PONIEDZIAŁEK

„Postanowiłem (...) nie znać niczego więcej, jak tylko Jezusa Chrystusa, i to ukrzyżowanego” 1 Kor 2, 2

Święty Paweł świadomie odrzuca wszystko, co mogłoby odwrócić uwagę od krzyża. Bez niego chrześcijaństwo



to zbiór pięknych idei, a nie droga prowadząca do życia. Św. Jan Paweł II pisał: „Krzyż jest najgłębszym pochyleniem się Boga nad człowiekiem.” Czy w centrum mojego życia stoi Chrystus ukrzyżowany, czy moje plany?

Patron dnia: święty Józef z Arymatei. To on poprosił Pilata o ciało Jezusa, kupił płótna, zdjął ciało z krzyża i złożył je w grobie.

1 IX WTOREK

„Pan podtrzymuje wszystkich, którzy upadają, i podnosi wszystkich zgębionych” Ps 145, 14

Bóg nie opuszcza tych, którzy upadają. To ogromna różnica. W świecie, który często ocenia ludzi przez pryzmat sukcesów i porażek, Pan pochyła się nad człowiekiem, gdy ten nie ma już siły sam się podnieść. Boża moc najpełniej objawia się nie w naszej doskonałości, ale w Jego wierności. Bóg nie pyta najpierw, dlaczego upadliśmy, lecz wyciąga rękę, abyśmy mogli wstać i iść dalej.

Patronka dnia: NMP Królowa Pokoju. Jej cudowny wizerunek, kopia ikony z Bazyliki Matki Bożej Większej w Rzymie, znajduje się w Stoczku Warmińskim.



MODLITWA DO NMP
KRÓLOWEJ POKOJU

Matko Pokoju, uproś mi pokój serca – niech będzie ono dalekie od wszelkiej wrogości i nienawiści. Pragnę, by moje serce było oazą pokoju i pojednania dla wszystkich, których spotykam, by Boży pokój mógł wzrastać między nami. Amen.

2 IX ŚRODA

„A wysoka gorączka trawiła teściową Szymona. (...) On (...) rozkazał gorączce, i opuściła ją (...)” Łk 4, 38-39

Jezus nie jest obojętny wobec cierpienia. Przywraca zdrowie chorej kobiecie, a ona nie wyraża wdzięczności słowami, lecz czynami: „wstała i usługiwała im”. Prawdziwie uzdrowione serce zaczyna dostrzegać innych i pragnie im służyć.

Patronka dnia: święta Beatrycze z Silvy. Królowa zazdrosna o jej urodę



uwieźliła ją w skrzyni. Objawiła jej się Maryja i kazała założyć zakon konceptjonistek.

3 IX CZWARTEK

„(...) Wypłyn na głębie i zarzuć sieć na połów!” Łk 5, 3-4

Dziś świat przyzwyczaja nas do życia na powierzchni. Szybkie informacje, krótkie relacje, pośpiech... A Jezus mówi do Piotra: „Wypłyn na głębie”. To dotyczy nie tylko połowu ryb, ale wejścia głębiej w relację z Bogiem, sobą i prawdą o swoim życiu. Jezus nie obiecuje, że głębia będzie łatwa, ale zapewnia, że tam człowiek odnajduje żywą obecność Boga oraz prawdziwy sens życia.

Patron dnia: Grzegorz Wielki. Prefekt Rzymu, który porzucił karierę i założył klasztor. Nie chciał być papieżem, próbował uciekać, ale uległ.



W życiu aktora działały się cuda

W dzieciństwie byłem ministrantem, ale pochłonię mnie wielki świat – wyznał aktor Lech Dyblik. Żył z dala od Boga. – Wiele rzeczy wydarzyło się w moim życiu, które doprowadziły moje życie prawie do upadku, a później zaczęły się dziać cuda – mówi. Jak wyrwał się ze szponów nałogu alkoholowego i jak odnalazł Boga? W wyszukiwarce serwisu YouTube wpisz: „Lech Dyblik – świadectwo życia. Mocna historia nawrócenia i wiary”.





4 IX PIĄTEK

„Sumienie nie wyrzuca mi wprawdzie niczego, ale to mnie jeszcze nie usprawiedliwia. Pan jest moim sędzią” 1 Kor 4, 4

To, że nie mamy wyrzutów sumienia, nie dowodzi, że wszystko w naszym życiu jest w porządku. Można latami przyzwyczaić się do pewnych zachowań, usprawiedliwiać decyzje albo mówić: „przecież nikomu nie zrobiłem krzywdy”. Sumienie, jeśli nie jest nieustannie formowane Ewangelią, może stać się niewrażliwe. Chrześcijanin nie pyta tylko: „Czy zrobiłem coś złego?”, ale: „Czy naprawdę kochałem? Czy umiałem przebaczyć? Czy stanąłem po stronie prawdy, choć było to niewygodne?”. Tak dojrzewa sumienie.

Patronka dnia: święta Rozalia z Palermo. Córka księcia przeniosła się do groty na pustyni, by żyć modlitwą i umartwieniami.



5 IX SOBOTA

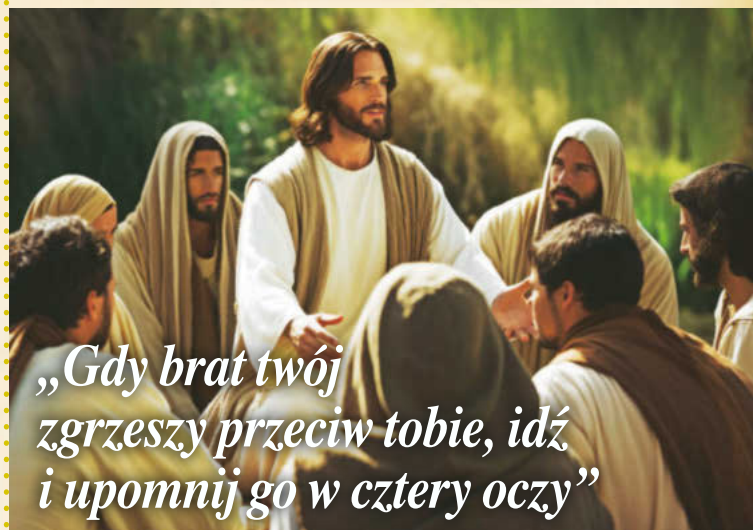
„Syn Człowieczy jest Panem także szabat” Łk 6, 5

Szabat był dla Żydów świętym dniem odpoczynku i znakiem przymierza z Bogiem. Z czasem wokół niego narodziło wiele szczegółowych przepisów. Jezus nie odrzuca szabat. Przypomina, że prawo ma prowadzić człowieka do Boga, a nie zmieniać się w ciężar, który oddala od Niego. To ostrzeżenie jest wciąż aktualne. Wiara nie jest zbiorem przepisów, lecz spotkaniem z żywym Chrystusem. Można wypełniać religijne obowiązki i być nieznosnym dla bliskich i agresywnym wobec ludzi o innych poglądach. Jeśli Jezus jest naprawdę „Panem szabat”, to znaczy, że On i Jego przykazanie miłości mają być w centrum naszego życia religijnego.



Patronka dnia: święta Matka Teresa z Kalkuty. Poruszona losem chorych i odrzuconych założyła wspólnotę Misjonarek Miłości i służyła tym, którymi świat wzgardził. Dostała za to Pokojową Nagrodę Nobla.

6 IX NIEDZIELA



„Gdy brat twój zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy”

Izabela Waszkiewicz: „Gdy brat twój zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy” – a nie można przebaczyć i zapomnieć?

Ks. Przemysław Kawecki: Przebaczenie nie jest udawaniem, że nic się nie stało. Jezus proponuje uzdrowienie relacji. Pierwszym krokiem nie jest publiczne oskarżenie ani obrażenie się, lecz szcera rozmowa. Dzisiaj częściej rozmawiamy o człowieku niż z człowiekiem. Łatwiej napisać złośliwy komentarz w internecie, wyzalić się znajomym albo nosić urazę, niż odważyć się spojrzeć komuś w oczy. Jezus pokazuje, że miłość nie ucieka od prawdy. Celem upomnienia jest pozyskanie brata.

„Jezus powiedział do swoich uczniów: «Gdy brat twój zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy. Jeśli cię usłucha, pozyskasz swego brata. Jeśli zaś nie usłucha, weź z sobą jeszcze jednego albo dwóch, żeby na słowie dwóch albo trzech świadków oparła się cała sprawa. Jeśli i tych nie usłucha, donieś Kościołowi. A jeśli nawet Kościoła nie usłucha, niech ci będzie jak poganin i celnik.»

Mt 18, 15-20

Czy rzeczywiście należy upominać innych? Tylko wtedy, gdy robi to z miłości, nie z poczucia wyższości. Jezus nie daje nam prawa do moralizowania. Upomnienie braterskie nie jest oskarżeniem ani próbą udowodnienia, że jestem lepszy. Jest troską o człowieka, który może się pogubił. Czasem największym brakiem miłości z naszej strony jest brak odwagi, by powiedzieć komuś prawdę i wybór milczenia z wygody lub obojętności.

Co jest najważniejszym przesłaniem tej Ewangelii?

Zanim zacznę mówić o błędach innych, powinienem zadać sobie pytanie: czy jest ktoś, z kim od miesięcy nie rozmawiam? Czy noszę w sobie niewypowiedziany żal? Czy nie buduję murów zamiast mostów? Jezus pokazuje konkretną drogę: zacznij od rozmowy. Twarz w twarz. To tam najczęściej zaczynają się prawdziwe cuda pojednania. Chrześcijaństwo nie polega na unikaniu konfliktów, ale na odwadze ich uzdrawiania.

Spełniła dziecięce marzenia

Dekadę temu tym przebojem wróciła do pracy po tym, jak została mamą.

Zawsze wiedziała, że scena to jej przeznaczenie. A uczucia te oddał w piosence „Tamta dziewczyna” jej ówczesny mąż.

Dziś to jeden z największych polskich hitów ostatniej dekady. Trudno znaleźć osobę, która choć raz nie nuciła refrenu przeboju Sylwii Grzeszczak (37). Niedawno minęło 10 lat od premiery utworu, który dla wokalistki był czymś znacznie więcej niż kolejnym singlem. To symbol spełnionych marzeń, wielkiego powrotu po macierzyńskiej przerwie i artystycznej dojrzałości.

Determinacji nie brakowało

Od dziecka wiedziała, że chce stanąć na scenie. Sama wspominała po latach niezwykle wzruszającą historię z dzieciństwa. – Pewnego dnia, będąc małą dziewczynką, podeszłam nagle do telewizora, w którym emitowany był jakiś koncert. Zapytałam wtedy rodziców: „Dlaczego ja tak nie mogę?” I uparłam się, że też tak chcę – mówiła w wywiadzie dla bloga „Gwiazdy na Świecie”.

Jak się okazało, determinacji jej nie brakowało. Już jako dziecko występowała w programie „Od przedszkola do Opola”, a później, krok po kroku, realizowała swoje marzenia. Talent do komponowania również odkryła bardzo wcześnie. Jedną z melodii stworzyła jeszcze jako dziewczynka. Utwór przez lata czekał jednak w szufladzie, aż artystka dojrzeje do niego emocjonalnie. Dopiero podczas prac nad albumem „Tamta dziewczyna” wróciła do dawnych kompozycji.

Płyta była wyjątkowa także dlatego, że powstała po przerwie związanej z macierzyństwem. Pod koniec 2015 r. Sylwia urodziła córkę Bognę i na pewien czas wycofała się z życia zawodowego. Gdy wróciła z nowym materiałem, publiczność oszalała na jego punkcie.

Wiedziały, co gra w jej duszy

Wiedziały, co gra w jej duszy

Choć muzykę do większości utworów stworzyła sama Grzeszczak, ogromną rolę odegrał również Marcin „Liber” Piotrowski (45), jej ówczesny mąż. To właśnie on pomógł jej w początkach kariery, pisał teksty do jej piosenek i potrafił wyjątkowo trafnie oddawać emocje kobiet.

W przypadku „Tamtej dziewczyny” wykazał się ogromną wrażliwością. Piosenka szybko stała się bowiem nie tylko radiowym przebojem, ale też manifestem wielu młodych dziewczyn i dorosłych kobiet. Słuchaczki odnajdywały w niej własne emocje, tęsknoty i historie niespełnionej miłości. Singiel promujący album błyskawicznie zdobył popularność. Teledysk w kilka dni przekroczył milion wyświetleń w serwisie YouTube, a dziś utwór ma status wielkiego polskiego klasika.

Fani docenili szczerość, emocje i charakterystyczną wrażliwość Sylwii, która po życiowych zmianach wróciła silniejsza i bardziej dojrzała. A sama artystka do dziś docenia tekściarski talent i wrażliwość swojego eksmęża. Dlatego wciąż razem współpracują, czego efektem są nowe przeboje Sylwii, takie jak „Motyle”. „Och i ach” czy „Latawce”. Byli małżonkowie występują też razem na scenie.

Po 10 latach „Tamta dziewczyna” nadal wywołuje emocje i niezmiennie pojawia się na imprezach, w radiu oraz w internetowych playlistach. A historia Sylwii Grzeszczak pokazuje, że dziecięce marzenia naprawdę mogą się spełnić.



Od początku kariery Sylwia mogła liczyć na wsparcie „Libera”.

*Tamta dziewczyna mieszka parę myśli stąd.
W tej samej głowie czasem przypomina mnie.
Ale ma siłę, jaką miewa mało kto.
A kiedy trzeba, umie głośno mówić nie.
Czy na pewno? Czy już znasz ją?
Ona nie chce być taka sama jak ja.
Nie zna granic i nie zamierza się bać...*

Maryja wyrwała Polskę z rąk komunistów



Prymas Polski Stefan Wyszyński 26 sierpnia 1956 roku nie był obecny na Jasnej Górze. Przebywał wtedy w komunistycznym więzieniu.



Papież pozdrowił Polaków na Jasnej Górze w 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu.

Minęło 70 lat od Jasnogórskich Ślubów Narodu. Z tej okazji papież pozdrowił Polaków, którzy 26 sierpnia zgromadzili się u stóp Czarnej Madonny.

Leon XIV pozdrowił Polaków zgromadzonych na Jasnej Górze w sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej, gdzie po 70 latach odnowiono Jasnogórskie Śluby Narodu. Tekst ślubów kard. Stefan Wyszyński napisał w komunistycznym więzieniu, a w dniu ślubowania powtarzało je w sanktuarium na Jasnej Górze pół miliona wiernych. Leon XIV podczas śródowej audiencji generalnej pozdrowił Polaków w Częstochowie i podkreślił, że program odnowy moralnej zawarty w przyrzeczeniach jasnogórskich pozostaje aktualny także dziś.

„Serdecznie pozdrawiam Polaków. Łączę się duchowo ze zgromadzonymi w Czę-

stochowie” – powiedział Leon XIV. Papież przypomniał Jasnogórskie Śluby Narodu – wielkie wydarzenie Kościoła w Polsce, które było jednym z kluczowych momentów obrony religijności i odnowy duchowej Polaków w okresie komunistycznego ucisku i po dramacie II wojny światowej.

„Niech zawarty w nich program odnowy moralnej społeczeństwa przez ochronę życia ludzkiego, troskę o małżeństwo i rodzinę oraz o wychowanie dzieci i młodzieży będzie ciągle inspiracją do budowania sprawiedliwości i braterstwa. Wszystkim wam błogosławie!” – mówił Ojciec Święty.

Za tymi słowami kryje się

„Polacy przyrzekali wierność Bogu, Krzyżowi i Ewangelii”

historia jednego z najważniejszych wydarzeń dla Kościoła w powojennej Polsce. W 1956 roku kard. Stefan Wyszyński od niemal trzech lat pozostawał internowany przez komunistyczne władze. W niewoli dojrzała w nim myśl o potrzebie odnowy moralnej narodu, doświadczonego przez dramat wojny, a następnie przez terror komunistycznego aparatu. 16 maja

1956 roku we wspomnienie Patrona Polski św. Andrzeja Boboli, rozpoczął pracę nad tekstem Ślubów. Następnie został potajemnie przewieziony do sanktuarium na Jasnej Górze.

Kiedy 26 sierpnia 1956 roku Śluby uroczystie odczytano w obecności pół miliona wiernych w sanktuarium w Częstochowie samego kardynała tam nie było. Nadal był pozbawiony wolności. Przy ołtarzu ustawiono więc pusty fotel – wymowny znak nieobecności Prymasa. Rotę ślubowania w imieniu Prymasa odczytywał bp Michał Klepacz. Około pół miliona zgromadzonych wiernych odpowiadało na kolejne wezwania: „Królowo Polski, przyrzekamy!”.

Wyszyński w Ślubach za-

SŁOWO DO WIERNYCH

„Niech zawarty w nich program odnowy moralnej społeczeństwa przez ochronę życia ludzkiego, troskę o małżeństwo i rodzinę oraz o wychowanie dzieci i młodzieży będzie ciągle inspiracją do budowania sprawiedliwości i braterstwa”.

warł program moralnej i społecznej odnowy narodu. Polacy przyrzekali wierność Bogu, Krzyżowi i Ewangelii, obronę ludzkiego życia, troskę o trwałość małżeństwa i wychowanie dzieci. Zobowiązywali się do walki z pijaństwem, lekomyślnością i marnotrawstwem, a także do uczciwej pracy i wzajemnego szacunku. Śluby mówiły również o Polsce bez „nienawiści, przemocy i wyzysku” oraz o dzieleniu się owocami pracy, aby nie było „głodnych, bezdomnych i płaczących”.

70 lat później właśnie do tego przesłania powrócił Leon XIV. Program Prymasa ma nadal inspirować do budowania sprawiedliwości i braterstwa.



Leon XIV otrzymał wizerunek Matki Bożej Częstochowskiej już jakiś czas temu od abp. Wacława Depo.

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

IDEALNY
NA PREZENT

REKLAMA



„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

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

Innowacyjny miniodkurzac „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 компактowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzac jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątanie może być lekkie i przyjemne. Technologia *ultra-clean* sprawia, że „Kurzojad” **zasyssa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzac. 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 zastony. Bezprzewodowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń
z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!



PAJĘCZINY



MEBLE



KALORYFERY



ŻALUZJE



SAMOCHÓD



ELEKTRONIKA

ZAMÓW
za 99 zł!

ZMIEŃ PORZĄDKI
W CZYSTĄ
PRZYJEMNOŚĆ!

1 ŁADOWANIE
do 30 MINUT
PRACY



BEZWORKOWY
ZBIORNIK



2 KOŃCÓWKI
– PŁASKA
I SZCZOTKOWA

WYCZYŚCI
KAŻDY KĄT!

DZIECIĘCY BAŁAGAN

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać
miniodkurzac „Kurzojad” **za 99 zł!**

Ten sprytny i poręczny miniodkurzac pomoże
Ci niemal bez wysiłku zadbać
o czystość w domu każdego dnia!

Zadzwoń teraz na numer:

58 319 38 17

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

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.