



CHUCK NORRIS

Dzięki drugiej żonie
wrócił do Pana Boga



PATRICIA KAZADI

Co sprawiło, że wraca
taka odmieniona?

DOBRY TYDZIEŃ

DOBRY Uśmiech + TRADYCJA

Nr 15 Cena 3,49 zł
7 kwietnia 2026 r. (w tym 8% VAT)

Nr Indeksu 403180



Ich miłość
pięknie się
dopełnia...
**PATRYCJA
KOMOROWSKA
I PAWEŁ DEĄG**

HALINA FRĄCKOWIAK

List, który nigdy
do niej nie dotarł



Na prawdziwe
uczucie warto
było tak długo
czekać!

MARCIN DANIEC



**Dorota
Chotecka
i Radosław
Pazura**

Tajemnicza randka...

**5 stron
krzyżówek**

**Piękna nasza
Polska cała**

ISSN 2390-7200
9 772391 721604

*Bezy tak lekkie,
że nie poczujesz*



ZDROWIE

- ▶ STANY ZAPALNE UGASI SZYBKO... MAK!
- ▶ Czy i w jakiej sytuacji decydować się na operację zaćmy?
- ▶ Trzy poważne powody, żeby chrupać jabłka

eprasa.pl 4ba44ef16e

**Szklarska
Poręba
pełna cudów**



Numer
w sprzedaży do:
12.04.2026

Paweł Deląg

Dzidzius już w drodze!

Jego ukochana spodziewa się dziecka, co właśnie ogłosiła. Aktor nie kryje wzruszenia i radości. Paweł Deląg zostanie tatą po raz trzeci.

Przygotowania do narodzin dziecka to dla niego wyjątkowy etap.



Wjego życiu zaczyna się czas, który przestawia wszystko na nowe tory. Paweł Deląg (55) znów zostanie ojcem! Jego partnerka, młodsza o 20 lat Patrycja Komorowska, zdradziła w sieci, że jest w piątym miesiącu ciąży. Jest szczęśliwa, choć nie kryje, że towarzyszy jej wiele emocji.

– Będę mamą. To dla mnie zupełnie nowa droga i wiem, że będę odkrywać ten etap życia trochę po omacku – ze wzlotami, upadkami i wszystkim, co się z tym wiąże – przyznała szczerze.

Ich miłość nabiera nowego sensu

W ostatnich dniach dzieli się kadrami z podróży i nie pozostawiają wątpliwości, jakie odczucia im teraz towarzyszą. Aktor publikuje radosne ujęcia i podpisuje je krótko, ważąc słowa.

– To, co najlepsze, zaczyna się w Key West. Piękny czas. I te

słowa wystarczą, żeby powiedzieć więcej niż w długich wyznaniach. Dziś oboje mówią o swoim szczęściu wprost i bez niedomówień, z wyraźną ulgą i spokojem. Ich związek rozwija się bez zbędnego rozgłosu, choć tempo zmian może zaskakiwać. Są razem od blisko trzech lat, ale dopiero jakiś czas temu zaczęli pokazywać się publicznie jako para. Ona – psycholożka i psychoterapeutka. On – jeden z najbardziej rozpoznawalnych amantów polskiego kina.

Choć ma już dwóch dorosłych synów, Pawła juniora (33) i Mikołaja (25), wkrótce znów zacznie od początku. Przed nim pieluchy, nieprzespane noce i dni kręcące się wokół dziecka. I wygląda na to, że przyjmuje to z dużym spokojem i szczerą radością, jak ktoś, kto naprawdę jest gotowy na ten etap.

Ten jeden kadr wystarczył, by wszystko stało się jasne!



To jedno z ich pierwszych wspólnych zdjęć. Dziś nadal wzrusza ich oboje.



Łączy ich nie tylko uczucie, ale i wiele pasji, w tym wyścigi konne.



Małgorzata Kożuchowska i Magdalena Rózcicka z uczestniczką Powstania Warszawskiego – panią Ireną Krajewską, ps. „Lala”.

Małgorzata Kożuchowska, Magdalena Rózcicka

Przeżyły wzruszające chwile

Tym razem aktorki nie spotkały się na planie filmowym, ale podczas uroczystej gali w Pałacu na Wyspie w warszawskich Łazienkach. Małgorzata Kożuchowska (54) i Magdalena Rózcicka (47) zostały uhonorowane medalami „Dumni z powstańców” za to, że od lat pielęgnują pamięć o Powstaniu Warszawskim i jego uczestnikach.

Mamo, dlaczego płaczesz?

Medale wręczyli im sami powstańcy, z którymi stykają się podczas swojej działalności. – Jestem dumna i niezwykle szczęśliwa, że miałam okazję poznać ich osobiście. To bardzo dużo dla mnie znaczy – wyznała w mediach społecznościowych Magdalena Rózcicka.

– Był to dla mnie niezwykle wzruszający moment – powiedziała z kolei Małgorzata Kożuchowska. – Dziękuję też moim rodzicom za dodatkową nie-

spodziankę, jaką była ich obecność na tej uroczystości! Super, że mogłam dzielić z Wami moją radość – dodała aktorka.

Obie gwiazdy chętnie poświęcają swój czas i energię na to, by utrwać pamięć o tym niezwykłym zrywie niepodległościowym, jakim była nierówna walka z uzbrojonym po zęby niemieckim okupantem.

Małgorzata Kożuchowska od najmłodszych lat przekazuje też wiedzę o Powstaniu swojemu synowi Janowi Franciszkowi (11), którego uczy miłości do Ojczyzny.

Kilka lat temu artystka opisała w me-



Magdalena Rózcicka jako ambasadorka kampanii BohaterON upamiętniającej Powstanie Warszawskie.



Małgorzata Kożuchowska z synkiem podczas koncertu „Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki” 1 sierpnia 2022 roku.

diach społecznościowych ich wspólne przeżycia podczas odbywającego się

w stolicy co roku 1 sierpnia, w rocznicę wybuchu Powstania, koncertu „Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki”. Aktorka nie potrafiła ukryć łez, co nie uszło uwagi jej synka. – Mamo, dlaczego płaczesz? – zapytał zatroskany chłopiec. – Bo się wzruszam – odpowiedziała mu rodzicielka.



Anna Czartoryska-Niemczycka

Na zawsze w jej pamięci

Tej zimy, w krótkim odstepie czasu aktorka pożegnała ukochanych babcię i dziadka. – Nie sposób myśleć o nich osobno. Dla mnie byli jak dwa drzewa, które rosły tak blisko siebie, że ich pnie i korzenie zrosły się ze sobą – zwierza się 42-latką. Dziś pocieszeniem są dla niej ciepłe wspomnienia beztróskiego dzieciństwa i rodzinnych tradycji, którym jej dziadkowie nadawali zawsze wyjątkowy sens.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„ Krytyka jest czymś, czego łatwo możemy uniknąć nie mówiąc nic i nie robiąc nic. Tylko czy o to w życiu chodzi? ”

Arystoteles

Niezmiennie

Kilka dni temu w Warszawie na parkingu jednej ze stacji telewizyjnych.



Lata płyną, a ich miłość wciąż rozkwita. Czułe gesty, wspólne wybory i historia, która pokazuje, czym jest prawdziwe małżeństwo.

Romantyczna randka na parkingu? Dla tych dwojga – Doroty Choteckiej (60) i Radosława Pazury (56) – nie ma rzeczy niemożliwych! To był bardzo przyjemny, słoneczny, wiosenny dzień. Dla obojga najwyraźniej jednak pracowity, ale mimo to znaleźli czas, by każde swoim autem przyjechać na parking pod jedną ze stacji telewizyjnych i nacieszyć się sobą choć chwilę. Aż miło było na nich popatrzeć. Ponad 36 lat razem, w czerwcu będą świętować 23. rocznicę ślubu, a miłość kwitnie na całego.

„Schodząca Dorota po słynnych schodach w szkole filmowej. I Radek, który zeszywniał po prostu z wrażenia. I tak zostało do tej pory”

Zbudowali silny związek

Choć dla wielu par codzienność bywa wyzwaniem, Doro-

ta Chotecka i Radosław Pazura zdają się odnajdywać w niej piękno i sens. Są dowodem, że prawdziwe uczucie nie potrzebuje wielkich gestów ani luksusowych opraw. Wystarczy obecność drugiej osoby, czułe spojrzenie, uśmiech i chwila tylko dla siebie. To właśnie w takich drobnych momentach objawia się najgłębsza więź.

Pewnie dlatego tych dwoje kroczy razem przez życie już grubo ponad trzy dekady. Ich miłosna historia zaczęła się podczas studiów. Los ich połączył w miej-

scu, które dla wielu artystów jest początkiem wszystkiego. – Schodząca Dorota po słynnych schodach w szkole filmowej. I Radek, który zeszywniał po prostu z wrażenia. I tak zostało do tej pory – wspomina dzień ich poznania Radosław.

I choć aktorka długo wahała się, czy związek z cztery lata młodszym wybrankiem jest dobrym pomysłem, to uczucie wzięło górę. Ich spotkanie okazało się początkiem niezwykłej drogi. Dziś są nie tylko małżeństwem, ale i najlepszymi przyjaciółmi. Wspólnie wychowali córkę Klarę (19) – niezwykły dar i źródło radości – jak zgodnie twierdzą.

Narodziny dziecka dla wszystkich par są momentem przełomowym. Ich umocniły. – Radek, kiedy się córka

ZNAK OD BOGA

Długo nie decydowali się na ślub i wydawało im się, że nie jest im potrzebny. Aż do dramatycznego dnia w 2003 roku, gdy aktor miał wypadek samochodowy. Para poczuła, że to znak od Boga. – Po 14 latach wychodziłam za mąż z pełną świadomością i z wielką miłością za czterdzielatek, poruszającego się o kulach – wspomina aktorka.



Pocałunek małżonków na powitanie. I tak od ponad 30 lat....

Radosław Pazura zakochani



Sami sobie zorganizowali miejsce na randkę. Tworzą świetnie dograny duet.

Drobne czułości. Taki mąż to skarb.

urodziła, nie przyjął dwóch ogromnych ról w serialach, takich bardzo dużych. Może nie miałby pracy do tej pory, ale zrezygnował, żeby być w domu. Później się dzieliliśmy: jak ja dostawałam propozycję, to Radek rezygnował, jak Radek dostawał propozycję, to ja byłam. Jak ja mam premierę, to Radek schodzi mi z drogi – tłumaczy Dorota Chotecka. Wzajemna troska i gotowość do poświęceń pokazują, jak silny fundament stworzyli przez lata.

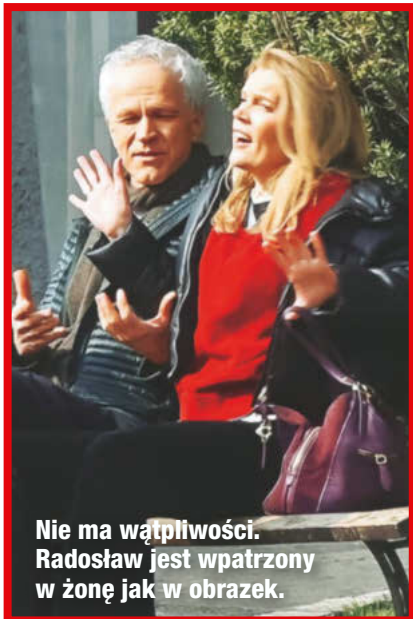
Siła w prostocie

Tamtego dnia na parkingu nie wydarzyło się nic spektakularnego – a jednak było w tym spotkaniu aktorskiej pary coś niezwykłego. Może to sposób, w jaki na siebie patrzyli, może gesty czy uśmiech, który mówił więcej niż słowa.

Radosław Pazura z ogromnym szacunkiem i miłością odnosi się do swojej żony. Trochę, ciepły i auten-



tycznie oddanie. Wymarzony mąż. Ich randka, choć zwyczajna, to była pięknym symbolem codziennej miłości. Bo prawdziwe uczucie nie potrzebuje wyjątkowych okoliczności. Wystarczy chwila, nawet na parkingu, by przypomnieć sobie, jak wiele znaczy obecność drugiej osoby.



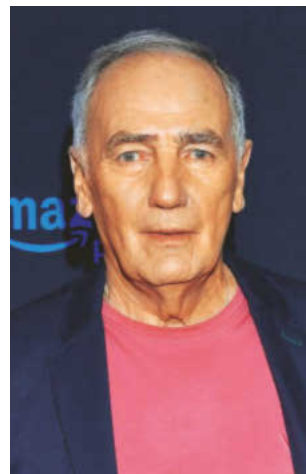
Nie ma wątpliwości. Radosław jest wpatrzony w żonę jak w obrazek.

WYDARZENIA TYGODNIA

Karol Strasburger

Cudownie jest być ojcem

Aktor, który został tatą w wieku 72 lat, przyznaje, że długo odkładał decyzję o ojcostwie. – Byłem w okresie: tu kariera, tu filmy, tu wyjazdy, tu narty, tu zagranica. Ale w jakimś momencie doszedł do mnie taki temat, jak przekazanie tego, co mam komuś – powiedział Karol Strasburger (78) w rozmowie z kozaczek.pl. Jego córka Laura urodziła się 6 lat temu. – Moje marzenie się ziściło, i to w szczęściu ponadwyobraźalnym wręcz. Człowiek nie ma poczucia, że jest sam. Idę z dzieckiem na targ, na zakupy i ono notesuje, że jeszcze tata pomidorki musimy kupić. To jest cudowne, że jest ktoś ze mną, kto jest częścią mnie.



Marta Wierzbicka

Pokonała swoje słabości

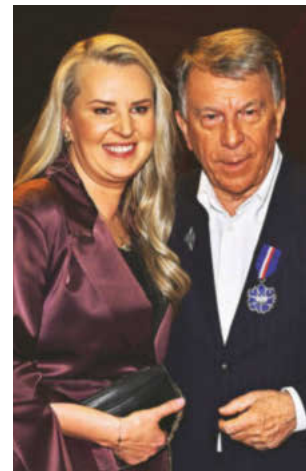
Wydawałoby się, że ma wszystko – talent, karierę, od prawie roku jest szczęśliwą mężatką. Ale Marta Wierzbicka (35) wyznała właśnie, że przez wiele lat mierzyła się z brakiem pewności siebie i miała problemy z wyznaczaniem granic, co bardzo źle na nią wpływało. – Był taki moment, kiedy mój organizm dość mocno dał mi znać, że muszę się sobą zająć. Na planie zdjęciowym zdrętwiała mi zuchwa i nie byłam w stanie mówić. Nie wiedziałam, co się ze mną dzieje. Trwało to trzy dni. Okazało się, że mam nerwicę lękową – mówi. Na szczęście, od razu zrozumiała, że potrzebuje pomocy specjalisty, a psychoterapia bardzo jej pomogła.



Wojciech Gąssowski

Jego serce zabiło mocniej?

Wszystko wskazuje na to, że obecna relacja Wojciecha Gąssowskiego (82) to coś poważnego. Muzyk po raz pierwszy zabrał nową partnerkę na tak ważne wydarzenie i publicznie zapozował z nią do zdjęć. To znak, że Justyna Giżyńska zajmuje dziś w jego życiu szczególnie miejsce. Choć okazją był jubileusz artysty, to właśnie ich wspólne pojawienie się przyciągnęło najwięcej uwagi. Już wcześniej widywano ich razem, ale teraz nie ma wątpliwości – to coś więcej niż przelotna znajomość. Jak niedawno przyznała Justyna, w Wojciechu urzekła ją jego młodzieńczość i ogromne poczucie humoru. On z kolei pozostaje powściągliwy i woli nie mówić o swoim życiu uczuciowym.



Mąż uratował jej życie

Był czas, kiedy czuła, że nic nie zależy od niej. Głębokie załamanie, jakie wtedy przeszła pozostawiło ślad.

Patrząc na uśmiechniętą prowadzącą „Pytania na śniadanie” trudno dopatrzeć się smutku, żalu czy rezygnacji. Anna Lewandowska (41) stara się obecnie pokazywać dobre strony swojego życia i z nich czerpać siłę do zmagania się z trudnościami losu. Potrzebowała czasu i musiała osiągnąć spokój, by opowiedzieć o załamaniu nerwowym, z jakim mierzyła się kilka lat temu.

Dramatyczny wybór

Gdy razem z mężem doczekali się narodzin pierwszego syna, Aleksandra (14), była przeschęśliwa. Nie chciała, by chłopiec wychowywał się bez rodzeństwa, więc wkrótce zaszła w kolejną ciążę. Radość z oczekiwania na narodziny malucha zmąciło badanie USG, które wskazywało na możliwe wady genetyczne płodu.



Wraz z mężem nauczyli się cieszyć każdym dniem, mimo trosk.

– Wykazało, że przezierność karkowa jest powyżej normy. Zaczęła się nasza batalia... – wspomina presenterka.

Trudne emocje już wtedy ją przygniatały, ale czuła wielkie wsparcie rodziny. – Dobrze pamiętam słowa mojej mamy. Powiedziała, że niezależnie od tego, jaką decyzję podejmiemy, będzie z nami. To było dla mnie najpiękniejsze świadectwo macierzyństwa. (...) Postanowiliśmy z mężem, że urodzę. Mimo że nikt nie potrafił powiedzieć, czy nasz syn będzie zdrowy, a jeśli nie, to w jakim stopniu. Pokochaliśmy tego malucha... i wiedzieliśmy, że będziemy o niego walczyć – opowiada wzruszona gwiazda.

Kilka miesięcy później urodził się Leoś (12). Miał mózgo-we porażenie dziecięce, wady

serca i mózgu, a już w drugiej dobie życia okazało się, że chłopiec może nie przeżyć. Cały sztab lekarzy walczył o niego, przez miesiąc był utrzymywany w śpiączce farmakologicznej. Dramat młodej mamy był nie do opisania.

– Nie chciałam żyć. Straciłam sens, czułam, że nic ode mnie nie zależy, a wszystko może się zmienić w ciągu godziny – wyznaje.

Zbyt wiele bólu

W krytycznym momencie myślała nawet o tym, że łatwiej będzie nic nie czuć, pojawiały się myśli samobójcze... – W ostatniej chwili zdjął mnie z balkonu – opisuje dziennikarka. – Na drugi dzień obudziłam się z pustką w głowie. Czułam się przezroczy-



sta. Stwierdziłam, że nie mogę tak żyć, że muszę o siebie zaważać. Zaczęłam terapię, później doszło leczenie farmakologiczne. To wszystko postawiło mnie na nogi – zdradza.

Kolejne lata podporządkowane zostały leczeniu synka i odyskiwaniu równowagi emocjonalnej. Rodzinę trzymały przede wszystkim trudności, jakie musieli pokonywać każdego dnia. – Działaliśmy jak firma logistyczna – planowaliśmy leczenie, wizyty, grafik opieki nad dziećmi.



W twórczości poety pojawiają się motywy modlitwy i refleksji nad przemijaniem.

Jacek Cygan

Zachwyca postać Maryi

Dla Jacka Cygana (75) Sanktuarium Matki Bożej Łaskawej na Starym Mieście w Warszawie to miejsce szczególne. To ulubiona świątynia tekściarza również za sprawą niezwykłych drzwi z brązu autorstwa Igora Mitoraja, które witają wiernych przy wejściu. Poeta osobiście pośredniczył w kontakcie Jezuitów z rzeź-

biarzem, a nawet gościł z zaprzyjaźnionym księdzem Andrzejem na kolacji w tokańskim domu mistrza. – Zawsze zachwyca mnie to ujęcie sceny Zwiastowania, zwłaszcza postać Maryi. Będziecie mieli trochę czasu, wpadnijcie na Stare Miasto, ten kościół przylega do Katedry św. Jana – zachęca Jacek Cygan.



Gwiazda wiele przeszła, by zrozumieć jak cenne jest życie.



Jako aktywna mama zachęca starszego syna do podejmowania wspólnych aktywności.

Zabrakło miejsca na nas. Myślałam, że mąż nie widzi we mnie kobiety, a ja nie widziałam w nim mężczyzny – mówi pani Anna.

Na szczęście wzajemne wsparcie i zrozumienie, jak ważne jest okazywanie sobie miłości i szacunku, pozwoliły parze odbudować relację. Ich miłość stała się silniejsza. Dziennikarka w końcu znalazła też przestrzeń, by wrócić do aktywności zawodowej. – Nigdy

nie powiem, że się poddałam – choć w pewnym momencie upadłam. Najważniejsze było postawić granicę i odzyskać równowagę. Teraz wiem, jakiego życia nie chcę – podsumowuje.

Patricia Kazadi

Za nią trudny czas, ale zbudowała siebie na nowo przy wsparciu wyjątkowych kobiet.

Wzięłam od mojej rodziny to, co każdy ma najlepszego: charakter babci, mózg taty, a serce mamy – zdradziła gwiazda.

Dla kogo bije jej serce?

Patricia Kazadi (38) wróciła do „Must Be The Music” po długiej przerwie odmieniona. I nie chodzi tylko o szczuplejszą sylwetkę. Ona zresztą sama nie ukrywa, że dawno nie było jej tak dobrze, jak teraz. – Kilka lat z dala od blasku fleszy poświęciłam na leczenie i zbudowanie samej siebie od nowa. Uważam, że to był mój obowiązek, by mówić o tych zmaganiach publicznie. Jeśli mogę w ten sposób pomóc choć jednej osobie, która zmagając się z depresją czy z endometrią, to wiem, że było warto. Mówienie o tym, nie powinno być tabu – wyznała niedawno gospodyni muzycznego show.

zmianami, jakie zachodzą w społeczeństwie. Wnuczka konsultuje z nią każdą ważną życiową decyzję. – Muszę przyznać, że jestem szczęściarą, bo babcia jest blisko i mamy ze sobą codzienny kontakt – zdradziła nam wnuczka.

Jeszcze do niedawna Patricia Kazadi uchodziła za singielkę, ale mówi się, że nie jest już sama. – Moje serce jest pojemne i mieści ich wszystkich. A czy wśród nich jest też ktoś, dla kogo to serce bije trochę mocniej? To na razie pozostawię dla siebie... – mówi wymijająco aktorka. Babcia na pewno wie, czy sukces zawodowy wnuczki idzie w parze z powodzeniem w życiu uczuciowym, ale słowa nie piśnie...

Fot.: Alpa(2), EastNews, Forum, Instagram.com/analawandowska_official(2), facebook.com/patricakazadi

Siła rodziny

W drodze do szczęścia artystka mogła liczyć na wsparcie bliskich. Mama Basia i babcia Kazia są jej najlepszymi przyjaciółkami. To im powierza swoje największe sekrety. Babcia aktorki ma już 96 lat, ale jest młoda duchem i podąża za

Babcia Kazia jest jej idolką i powiernicą sekretów.



„Anielskie drzwi” autorstwa Igora Mitoraja niezmiennie zachwycają słynnego tekściarza.

Mogą być wzorem dla innych po rozstaniu

Robert Stockinger podkreśla, że rodzice robili wszystko, by rozwieść się z klasą i go nie poranić.

Choc rodzice dziennikarza są wiele lat po rozwodzie, to nadal tworzą rodzinę. A syn, choć dorosły, do dziś jest ich oczkiem w głowie.

Rówieśnicy zazdrościli mu sławnego ojca, a on marzył o tym, żeby mieć tatę tylko dla siebie. – Zawsze ktoś coś od taty chciał: porozmawiać, zakolegować się, wziąć autograf – wspomina Robert Stockinger (38). – Miałem tylko dziewięć lat, gdy dostałem rolę doktora Lubicza w „Klanie” i zacząłem być gościem w domu. Ten serial zabrał mi wtedy ojca.

O to, żeby miał normalne, spokojne dzieciństwo, dbała mama. – Jest z wykształcenia kulturoznawcą. Nie ma nic wspólnego z show-biznesem, chroniła mnie przed nim, jak potrafiła – opowiada prezenter. – Znam świat w błysku fleszy, a jednak dzięki niej potrafię spojrzeć na niego z dystansem.

„Miałem poczucie, że skrywam tajemnice przed całym światem”.

Niemniej staraliśmy się robić wszystko, by nasz syn jak najmniej to odczuł. Nawet po tym, jak się wyprowadziłem, miałem z Robertem stały kontakt, spędzaliśmy razem dużo czasu, jeździliśmy razem na konie, potem na tenisa – dodaje.

Dziś Stockinger junior żartuje, że tata zapewniał mu rozrywkę, a mama pomagała odrabiać lekcje i pilnowała, żeby za długo nie oglądał telewizji.

– Mniej więcej taki był podział ról – śmieje się. Pan Tomasz zabierał syna na plan „Klanu”, do teatru i na różnego rodzaju gale i premiery. – Byłem jego osobą towarzyszącą – mówi Robert.

– Rodzice nie funkcjonowali razem jako para. Ich małżeństwo istniało tylko na papierze i niewiele ich łączyło poza mną – wspomina.

O ile uwielbiał chodzić z ojcem do teatru i podglądać go na scenie zza kulisy, o tyle nie przepadał za bywaniem na bankietach, bo zazwyczaj był na nich jedynym dzieckiem. – Musiałem się cały czas uśmiechać, a czułem się okropnie. Zawsze byłem ubrany w niewygodny garnitur i pod krawatem... – tłumaczy. – Możliwe, że dlatego do dziś nie lubię takich imprez i w nich nie uczestniczę.

To było ich wymodlone dziecko

Dziennikarz nie kryje, że nie miał z kim porozmawiać o tym, co działo się za zamkniętymi drzwiami jego domu. – Jako

Tata zabawiał, mama pilnowała

Robert Stockinger dobrze pamięta, co działo się w domu, kiedy rodzice zdecydowali się rozstać. – Zdarzały się zarówno ciche dni, jak i awantury – przyznaje jego ojciec, aktor Tomasz Stockinger (71). – Przechodziliśmy z Jolą przez wiele trudnych momentów.



Koleżdy zazdrościli mu sławnego taty, a on chciał mieć go tylko dla siebie.

RODZINNA TAJEMNICA

Dziennikarz dobrze wspomina dzieciństwo, choć nie było cukierkowe. – W tym na pozór idealnym gwiazdorskim domu wcale idealnie nie było. Nasza rodzina przeżywała wiele burzliwych, niespokojnych momentów – ujawnił w jednym z wywiadów.

ch-par



Przerósł tate o głowę. Mają wspaniałą relację.



Pan Tomasz rozpieszcza wnuki tak, jak przed laty ich ojca.

Jedynak byłem sam z problemami rodziców – wyznaje. – Dlatego bardzo dbam o relacje między mną a moją żoną, bo wiem, że dzieci obserwują, czy rodzice się Kochają, czy są blisko, czy się wspierają. Mnie tego brakowało, ale mimo to miło wspominam swoje dzieciństwo – podkreśla.

Robert Stockinger jest bardzo wdzięczny rodzicom za to, że pozwolili mu podążać za własnymi marzeniami, a jednocześnie uczyli odpowiedzialności. Żadne z nich nigdy nie podniosło na niego głosu. – Moja rodzina była niepokładana, a dzieciństwo nietypowe, ale wyszedłem na ludzi – mówi z dumą. Co więcej, od jakiegoś czasu dziennikarz łapie się na tym, że zwraca się do własnych dzieci słowami, których przed laty używał jego sławny tata.

Tomasz Stockinger często powtarza, że po to ma się syna, żeby go kochać. Nie ukrywa, że bardzo długo na niego czekał. – Mieliliśmy z żoną na koncie kilka nieudanych prób i szczerze mówiąc, zaczęliśmy godzić się z myślą, że będziemy bezdzietni – wspomina aktor. – Kiedy się urodził Robert, to był najpiękniejszy

dzień w moim życiu – dodaje z uśmiechem.

Wzorowy dziadek i superbabcia

Aktor, pytany, jakim dzieckiem był Robert, twierdzi, że roześmianym, energicznym i czupurnym. – Walczył o swoje i lubił rządzić. Rozstawiał po kątach sąsiadów i kumpli – opowiada. Dziennikarz potwierdza, że w młodości nie dawał sobie w kaszę dmuchać. – A tata mnie podpuszczał – śmieje się. – Nazywał mnie szefem, a ja po prostu wchodziłem w rolę.

Robert jest dumny z tego, że rodzicom udało się rozstać w przyjaźni. – Można ich postawić za wzór innym parom, które się rozstały – mówi. – Mają podpisane papiery rozwodowe, ale spędzamy razem święta, spotykamy się na urodzinach, nadal tworzymy rodzinę. Ta ta jest wzorowym dziadkiem, a mama superbabcia.

AS

REKLAMA

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!



MNÓSTWO NOWOŚCI I HITÓW Z PLATFORM VOD + WYJĄTKOWE PLAKATY + KUCHNIA, HOROSKOP I KRZYŻÓWKI



POLUB NAS
NA FACEBOOK.
COM/PRASA.
SWIATSERIALI/



Chciałem pomagać



Sam chcę się dobrze czuć z tym, co prezentuję na płycie i przed widownią – uzasadnia swoje artystyczne wybory.

CIOCIA KRYSIA

Po aktorce Krystynie Sienkiewicz (+81) dostał w spadku dom, gdzie tworzy. – Cieszę się, że możemy mieć próby w nowym domu, który odziedziczyłem po ciotce. Po remoncie tworzymy tu nowe kawałki – przyznaje muzyk.



Kuba jest bratankiem aktorki Krystyny Sienkiewicz, która zmarła w 2017 roku.

Czuję wielką radość i dumę z tego, że oni ponieśli dalej to, co ja rozpocząłem – mówi lider Elektrycznych Gitar o swoich dzieciach z zespołu Kwiat Jabłoni.

Jest lekarzem, muzykiem, mężem oraz ojcem sześciorga dzieci. Poszedł na medycynę jak jego mama. Pokochał muzykę dzięki tacie. Kubie Sienkiewiczowi (64) udało się przez wiele lat z powodzeniem łączyć obydwie kariery, a do tego być tatą mającym doskonały kontakt ze swoimi dziećmi i potrafiącym przekazać im swoje pasje. Obecnie wycofuje się z praktyki lekarskiej i chce się skupić na piosence autorskiej.

To rodzice sprawili, że zainteresował się Pan muzyką?

Tak było. Chociaż rozstali się, gdy miałem trzy lata – ojciec wyjechał do Anglii, mama została ordynatorem jednego z oddziałów szpitala psychiatrycznego, a mnie dość surowo

wychowywała babcia mieszkająca w Gdańsku – to rodzice przekazali mi miłość do muzyki. Dzięki ojcu zainteresowałem się muzyką artystów takich jak Dave Brubeck, Oscar Peterson, John Coltrane i The Kinks. Za sprawą mojej mamy Marii słuchałem dużo muzyki poważnej, m.in. Béli Bartóka. To były piękne chwile. Potem zamieszkałem z babcią, matką i ojczymem Sławomirem na warszawskim Słodowcu. Odnowiłem też kontakty z ojcem, który wrócił do Polski. Moje dzieci również mają zdolności muzyczne.

Dlaczego poszedł Pan na medycynę, mama zachęciła?

To prawda. Zabierała mnie ze sobą na dyżury. Widziałem ten zawód od środka. Podobnie jak mama chciałem pomagać ludziom. W sumie najpierw zostałem lekarzem, dopiero potem pojawiła się popularność estradowa. Przez wiele lat godziłem te dwie pasje. Po koncertach zjawiałem się rano na dyżurze w szpitalu klinicznym. Dochodziła dydaktyka, badania naukowe. Dziś oceniam, że była to morderka. Ale jak się jest młodym i zdrowym, to wszystko można udźwignąć.

Jak pacjenci reagują na to, że mają do czynienia z gwiazdą?

Bez przesady. Większość jest skupiona na swoich chorobach. Najważniejsze dla nich jest to, żeby otrzymać pomoc.

ludziom

Skuteczny lek. Ale są i tacy, którzy znają moje dokonania. Nuca w domu utwory „Jestem z miasta”, „To już jest koniec”. Wtedy jest to przyjemna chwila nieformalnego kontaktu. Miła pogawędka.

Z byciem znanym muzykiem wiąże się pewnie wiele ciekawych momentów?

Nie da się zaprzeczyć. Utwór „To już jest koniec, nie ma już nic, jesteśmy wolni możemy iść” napisałem, bo przeczuwałem upadek PRL-u, a ta piosenka jest najczęściej puszczana w lokalach dla ostatnich niedobitków. Jakby sygnał do opuszczenia miejsca zabawy. Cieszę się z tego, że moje utwory bawią Polaków.

Artyści to szczególna grupa pacjentów?

Są bardziej podatni na zaburzenia lękowe, depresje i uzależnienia. Prawdę mówiąc, artyści mają tak ciekawe życie, wielką wyobraźnię i mnóstwo inspiracji, że pełne ich wyleczenie nie jest możliwe. Zdradzę, że dla mnie samego największą inspiracją były dyżury i schorzenia pacjentów. W niejednego sylwestra na dyżurze grałem dla chorych na gitarze. Z własnych obserwacji napisałem z Jackiem Bujakowskim utwór „Napady”, ze słowami: „Nikt nie daje rady na te moje napady” o gościu, który mając padaczkę skroniową, nie bierze leków i często podróżuje.

Trudniej jest dziś lekarzowi czy artyście?

To zależy od wieku i sił. Zdrowy, piękny i młody da radę jako lekarz. Stary, brzydki i chory lepiej sprawdzi się jako artysta i twórca. Wiem coś o tym, bo jestem dwuzawodowcem. A przy tym samoukiem, nie kończyłem

szkoły muzycznej, a stworzyłem muzykę teatralną i filmową, między innymi do „Karierę Nikosia Dyzmy”, „Kilerów 2-óch”, wielu seriali, wydałem płyty solowe, takie jak „Dojrzały człowiek”, „Powrót brata”, zdarzyło mi się zagrać w komediach „Chłopaki nie płaczą”, „Poranek kojota”.

Pana syn i córka założyli zespół muzyczny Kwiat Jabłoni...

Tak i cieszy się on sporą popularnością. Czuję wielką radość i dumę z tego, że oni ponieśli dalej to, co ja rozpocząłem. Kasia jest wokalistką i pianistką, skończyła muzykologię, natomiast Jacek jest wokalistą i mandolinistą w zespole. Chciałbym podkreślić, że ich mama, neurołożka, również popchnęła dzieciaki w stronę muzyki. Śpiewała czysto, dalej pracuje w swoim zawodzie. Kupowała dzieciom płyty, pilnowała ćwiczeń. Wysyłała na dodatkowe lekcje śpiewu. Pozostałe dzieci poszły swoją drogą. Maciek zajmuje się informatyką. Maja działa w zakresie wzornictwa przemysłowego, Julia zajmuje się muzyką hobbystycznie. Najmłodsza Zosia na poważnie. Wszystkie dzieci skończyły szkoły muzyczne.

14-letnia Zosia stawia pierwsze kroki na estradzie?

Współpracuje ze mną. Dodała chórki w czterech moich utworach. Mieliśmy pierwsze wspólne występy. Przy kolejnym albumie też ją zaproszę do współpracy. Uczy się w szkole muzycznej II stopnia, gra na instrumentach klawiszowych. Przygodę z pianinem rozpoczęła gdy miała 6 lat. Muzyka to jej bajka.

Jakim jest Pan ojcem?

Zaangażowanym. Chyba faj-

Kasia i Jacek, dzieci Kubry Sienkiewicz, stworzyli popularny zespół Kwiat Jabłoni.



Najmłodsza córka Zosia poszła w ślady ojca i już z nim występuje.



nym. Z dziećmi mam dobry kontakt. Mamy wiele wspólnych tematów, kochamy się, rozumiemy.

Pana ideal kobiety?

Interesująca. Dająca wolność. Trzeba mieć własną przesterzeń. Swoje sprawy, marzenia i dążenia.

Co Pana relaksuje?

Spacery, łąka, cisza. Ale również komponowanie, nagrywanie.

Nagraлиśmy nowy krążek solowy zatytułowany „Pani Bóg”. Okładkę zrobił Andrzej Mleczko. Przygotowujemy nowy program zatytułowany „Kronika wypadków”. Wracam do niego, do piosenki autorskiej. Ale to mój żywioł. Mała scena, kluby i widownia, która jest blisko. Spotkania autorskie. Rozmowy z fanami. Lubię to.

Rozmawiała Iwona Rojek

Dostałem od Boga nagro

Ćwierć wieku razem. Ich miłość przyszła niespodziewanie, odmieniła wszystko i trwa mimo różnic oraz dawnych rozczarowań.

Za kilka miesięcy obchodzić będą srebrne gody, ale jak żartobliwie przyznają, dwadzieścia pięć lat małżeństwa minęło tak szybko, że nawet ich nie zauważyli. Może dlatego, że w związku Marcina Dańca (68) i jego żony Dominiki Grobelskiej (49) nie ma mowy o sztampie i rutynie, a słowa „nuda”, czy „marazm” są wykreślone z ich małżeńskiego słownika.

Uczucie spadło jak grom z jasnego nieba

Marcin Daniec długo nie wierzył, że uda mu się stworzyć udany związek i nawet pogodził się z myślą, że jest mu pisany los samotnika. Dopiero spotkanie z młodszą o 20 lat absolwentką bydgoskiej Akademii Pedagogicznej zmieniło jego nastawienie. – Jeśli poznaję się najcudowniejszą kobietę na świecie w połowie życia, to tę miłość szanuje się po stokroć. Dostałem od Boga nagrodę za tę niezbyt udaną część mojego życia – twierdzi popularny satyryk.

Przez wiele lat nie dane mu było bowiem szczęście w miłości, a jego pierwsze małżeństwo, z którego ma córkę Karolinę (45), okazało się druzgocącą porażką. Dlatego po rozwodzie przyrzekł sobie, że będzie wiódł życie singla, skupiając się przede wszystkim na pracy.

W tym postanowieniu dotrwał niemal do czterdziestki, a wszystko zmieniło się w marcu 1996 roku, w Inowrocławiu. – Nie szukałem dziewczyny, kpilem z harlequinów, aż raz podczas występu zauważyłem ją, fantastyczną Dominikę. Zwariowałem na jej punkcie harlequinowo, od pierwszego dnia. Siedziała na widowni, spojrzałem w jej stronę i pomyślałem: „to jest niemożliwe, to jest niedopusz-

niewytłumaczalna siła mnie do niej ciągnęła. Po prostu jest fantastyczną żoną, matką, świetną dziewczyną! Daje mi ogromne wsparcie i skoro wyszła za mnie, to musi być też trochę szalona – opowiada.

Ich związek od początku budził kontrowersje i wywoływał złośliwe komentarze. Głównie z powodu sporej różnicy wieku między nimi, choć oni zawsze podkreślali, że wspólne szczęście ważniejsze jest od metryki.

Część jego znajomych uważa go za niereformowanego pantoflarza. On jednak nic z tych uszczypliwych uwag sobie nie robi i z typowym dla siebie poczuciem humoru dodaje, że jest też... kalesoniarzem. – Kocham swoją żonę. Szukałem jej przez pół życia. I znalazłem. Całuję po dłoniach, nie kłócę się, nie narzucam, rozpieszczam jak mogę. Żyjemy spokojnie i bez fajerwerków – tłumaczy.

Ich azyl pod Krakowem

Rodzinne życie jest dla obojga priorytetem, a największym szczęściem pary – ich córka Wiktoria (19). Dlatego próżno ich szukać na branżowych imprezach, bo zamiast pozowania na ściankach wolą spędzać czas w domowych pieleszach na obrzeżach Krakowa. – Występuję w granicach rozsądku. Rzecz jasna, trzeba pamiętać o widzach, ale na pewno nie wolno zapominać o rodzinie. Chciałbym, abyśmy z żoną i córeczką żyli tak, jak żyjemy – spokojnie. Żebyśmy mieli zawsze dobre relacje z moją dorosłą córką i jej rodziną, z moją siostrą i jej rodziną – zdradza i z uśmiechem dodaje, że w domu nie jest sławnym showmanem, ale kochającym mężem i troskliwym ojcem.



19 lat temu z żoną powitali na świecie córkę Wiktoria. Jest ukoronowaniem ich miłości.

czalne”. Po prostu oszalałem. Nigdy w życiu czegoś takiego nie czułem! – wspomina.

Na swoją wybrankę cierpliwie czekał trzy lata, bo miała wówczas chłopaka. – Kochałem ją platonicznie. W tym czasie byliśmy zaledwie trzy razy na kawie. Ale jak rozstała się z tamtym chłopakiem, natychmiast ruszyłem do boju. I teraz jestem dumny, że byłem taki uparty i cierpliwy. Rozumiem, dlaczego ta

Dzieli ich prawie 20 lat różnicy, ale każdego dnia udowadniają, że liczby nie mają znaczenia.



W 2001 roku przysięgli sobie miłość i wierność małżeńską. Podczas wesela pan Marcin zaśpiewał dla ukochanej „Ładne oczy masz” z Czerwonymi Gitarami.

de



Satyryk uważa się za wielkiego szczęściarza, bo na swojej drodze spotkał niezwykle wyrozumiałą, ciepłą i wrażliwą kobietę.

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!

Wydanie specjalne

PORADNIK 50+

nr 1-2024
Cena 3,99 zł (zawiera 4 pl.)

CZEGO LEKARZ CI NIE POWIE...

Na celowniku

**10 SUBSTANCJI,
KTÓRE DZIAŁAJĄ
NA NAS JAK NARKOTYK**

**CZUJESZ KOLATANIE?
TO NIE MUSI BYĆ OD SERCA!**
Co warto jeszcze sprawdzić?

Waga w dół...

- **PODKRĘCAMY METABOLIZM**
- **DLACZEGO TYJEMY, GOY MAŁO JEMY • POST PRZERYWANY**
- **ZASTRZYKI NA ODDCHUDZANIE**

**SA SPOSOBY, ŻEBY
ODMŁODZIĆ MÓZGI**

Proste, skuteczne, ale warto zacząć już dziś...

**ROZSZYRUMY
KAZEM I OBJAWY**

- **Dziwne sygnały przeto z brzucha**
- **Spadek pamięci • Męgoty**
- **Problemy ze zdrowiem • Anemia w dojrzałym wieku**
- **Nagła zmiana głosu**

7 EKSTRA!

**FAKTÓW O PRZEWLEKŁYM
STANIE ZAPALNYM**

+ **WIECZORNY RYTUAŁ, KTÓRY GO GASI**



W KAŻDYM NUMERZE

- **zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie**
- **naturalne kuracje o udowodnionym działaniu**
- **nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia**

**EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA,
DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA
POCZUĆ SIĘ LEPIEJ**

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

REKLAMA

Usłyszał głos, że ma się nawrócić

Bóg ma co do ciebie swoje plany, synu – mówiła mu mama, kiedy zachłysnął się sławą i pogubił. Dzięki żonie wrócił do wiary.

Niedawno świat pożegnał legendę kina akcji – Chucka Norrisa, mistrza sztuk walki i gwiazdora „Strażnika Teksasu”. Aktor, jak podkreśla rodzina, odszedł w pokoju i otoczony bliskimi. Miał 86 lat i był głęboko wierzącym chrześcijaninem.

Bez cienia szansy na przeżycie

Swoją wiarę zawdzięczał mamie, która wychowywała jego oraz młodszych braci Carlosa, bo tak naprawdę miał na imię, samotnie. Kiedy 10 marca 1940 roku przyszedł na świat, jego mama, wówczas 18-letnia Wilma przeżywała chwile rozpacz, bo życie dziecka było zagrożone. – Lekarze myśleli, że stracą nas oboje – wspominał. Chuck był pewny, że życie zawdzięcza Bogu. – To On mnie uratował, choć nie dawano mi nawet cienia szansy na przeżycie – twierdził dodając, że codziennie, modląc się, dziękuje Panu za dar życia.

Po urodzeniu chłopiec był tak mały, że mama musiała karmić go za pomocą zakraplacza do

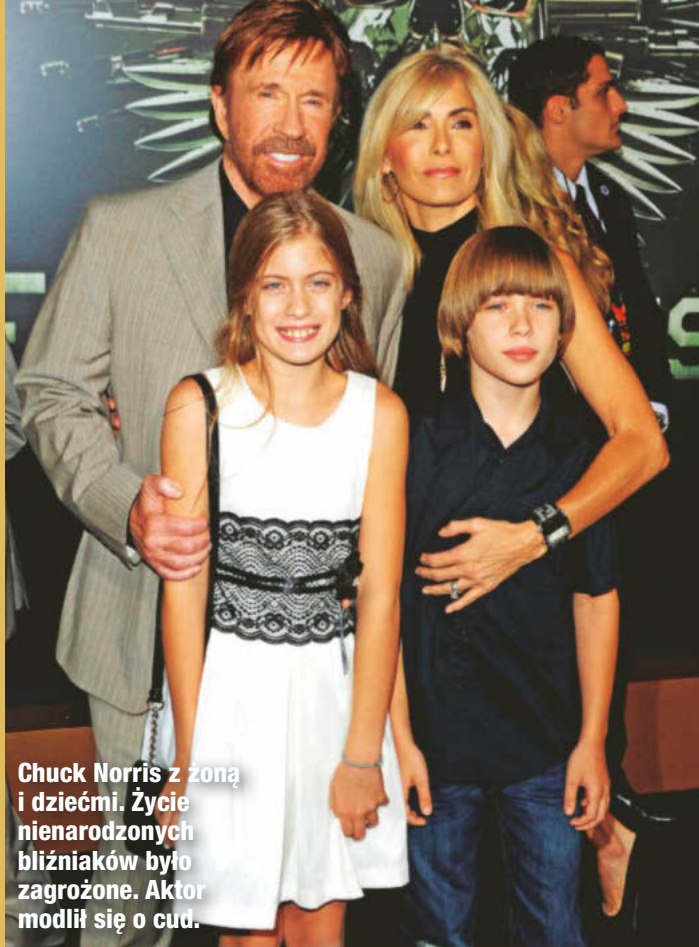
Aktor do końca cieszył się dobrą formą. Jego odejście było zaskoczeniem dla wszystkich.

Mama przekazała mu religijność za co był wdzięczny. Odeszła w wieku 104 lat w 2024 roku.

W 1972 roku zagrał u boku Bruce'a Lee w „Drodze smoka” i z miejsca stał się sławny.



Żona zaprowadziła aktora do Boga. Do końca bardzo się kochali.



Chuck Norris z żoną i dziećmi. Życie nienarodzonych bliźniaków było zagrożone. Aktor modlił się o cud.

oczu. „Była skrajnie wyczerpana i słaba, więc kazali jej nie zajmować się mną za bardzo. Miałem przecież przeżyć tylko kilka dni. Ale zaskoczyliśmy wszystkich. Wyzdrowieliśmy” – napisał aktor na kartach „Autobiografii”

Kiedy miał 12 lat, ojciec, potomek Czirokezów, który nadużywał alkoholu opuścił rodzinę. Wkrótce potem Wilma zdecydowała się na porzucenie prowincji i wyjazd do Kalifornii. Najstarszy syn chciał pomóc w utrzymaniu domu. Zrezygnował z nauki i wstąpił do Sił Powietrznych USA. Został wysłany do Korei. Stamtąd regularnie wy-

syłał bliskim zółd. W wolnych chwilach ćwiczył wschodnie sztuki walki – tangsudo i taekwondo. W obydwu dyscyplinach zdobył czarne pasy. Jako 22-latek zakończył służbę. Po powrocie założył szkołę karate. Na jego zajęcia przychodził m.in. znany aktor Steve McQueen. To on zaproponował mu pracę w filmie.

„Pan kierował moimi krokami przez wiele lat. Wiem, że dzięki Niemu nigdy nie zablądzę”

Był sławny, bogaty i nieszczęśliwy

Jego kariera rozwinęła się błyskawicznie, pojawiły się duże pieniądze, łatwe kobiety, wszechobecne używki. A Norris kompletnie się pogubił.

– Wsiąknęłam w rozrywkowy świat Hollywood i straciłam wiarę. To niesamowite jak bardzo byłem nieszczęśliwy, choć robiłem dużo świetnych filmów i zarabiałem mnóstwo pieniędzy. Nie rozumiałem dlaczego – wspominał.

Zdarzały mu się zdrady i pijaństwo. Taki tryb życia sprawił, że po 30 latach rozwiódł się z pierwszą żoną, swoją szkolną sympatią, z którą miał dwoje dzieci.

Długo był samotny. Pust-

kę próbował zabić spędzając czas na morderczych treningach albo w nocnych klubach. Wreszcie po latach przyjaciel poznał go z głęboko wierzącą modelką Geną O’Kelley. Chuck pokochał ją od pierwszego wejrzenia. To dzięki żonie aktor znowu uwierzył w Boga.

Najwyższy czas byś wrócił

– Nasze życie wyglądało tak, że ja chodziłem kręcić „Strażnika Teksasu”, a ona czytała Pismo. Czytała Biblię każdego dnia. W końcu zaoferowała, że będzie to robić na głos. Pewnego ranka podczas lektury usłyszałem głos Ducha Świętego: „Chuck, najwyższy czas, byś do mnie wrócił” – wyznawał.

Od tej pory życie Norrisa zyskało sens. Założył fundację KickStart pomagającą dzieciom z ubogich rodzin. Organizował im czas, prowadził bezpłatne lekcje sztuk walki, a przy okazji przestrzegał młodych ludzi przed narkotykami i alkoholem. Jego organizacja wyciągnęła z marginesu kilka tysięcy

nastolatków. Wtedy Bóg wystawił go na próbę.

W 2001 roku ciężarna żona aktora trafiła na stół operacyjny z powikłaniami zagrażającymi życiu jej i nienarodzonych bliźniąt. Norris na szpitalnym korytarzu modlił się tak gorąco, jak nigdy. I wierzył, że uratowanie ukochanej oraz córki i syna, to zasługa Boga. – Pan kierował moimi krokami przez wiele lat. Wiem, że dzięki Niemu nie zablądzę. Kiedy stawałem wobec sytuacji, których nie mogłem kontrolować, uświadamiałem sobie, że jest tylko jedna Osoba, do której mogę się zwrócić – Bóg – wspominał.

Pogodzić się z Chrystusem, póki jest szansa

Aktor głośno mówił o swojej wierze w Hollywood: – Ważne jest, by pogodzić się z Chrystusem, póki jest na to szansa. Życie jest tak kruche. Nigdy nie wiadomo, kiedy się skończy. Może się zakończyć w mgnieniu oka, a wtedy będzie już za późno, by przyjąć Boży dar zbawienia...

Wiara matki

Aktor zawsze podkreślał jak bardzo był wdzięczny mamie. Była pierwszą osobą, która uwierzyła, że Chuck może zrobić karierę w Hollywood. Gdy w 1972 roku zagrał u boku Bruce’a Lee w „Drodze smoka” i z dnia na dzień został gwiazdą, powiedziała w wywiadzie, że tego się właśnie spodziewała.

Wybaczyłam krzyw



Odzyskała pewność siebie.

Kiedy została bezpodstawnie oskarżona, miała żal do tych, którzy ją oczerniali. Później postanowiła potraktować całe zdarzenie jako naukę, a winnych – zgodnie z nauką Chrystusa.

Wychowała się w domu pełnym miłości i wiary. Wspólnie z rodzicami chodziła do kościoła, pod ich okiem przygotowywała się do sakramentów.

– Oni byli moimi pierwszymi duchowymi przewodnikami – mówi.

Odkąd pamięta, marzyła o studiowaniu psychologii.

– Po szkole w małej miejscowości, nie masz co marzyć o do-



Opowiada swoją historię, żeby dać świadectwo wiary.

staniu się na takie studia – usłyszała od jednej z nauczycielek

Zamiast walczyć, poddała się i zrezygnowała. Drugim jej wyborem była teologia. Tutaj też słyszała niewybredne komentarze, ale tym razem nie dała się zniechęcić. Poszła na egzaminy i dostała się.

Studia bardzo dużo jej dały. Poznała niesamowitych ludzi, spojrziała inaczej na wiarę i na nowo odkrywała Boga. Później zaczęła pracę w gimnazjum w Gryficach jako katecheta, dodatkowo miała także zajęcia w innych placówkach. Bała się, że temu nie podoła, ale było odwrotnie.

– Miałam świetny kontakt z uczniami – wspomina. – Do tego stopnia, że niektórzy mówili do mnie „mamo” – dodaje z dumą.

Organizowała wycieczki. Wspólnie z dziećmi przygoto-

wali przedstawienia i występy okolicznościowe. Czuli, że jest dobra w tym, co robi. Podjęła także studia podyplomowe z diagnozy i terapii pedagogicznej. Dzięki temu jeszcze lepiej

„Słyszała, że sobie nie poradzi, że nie jest wiele warta.”

potrafiła dotrzeć do drugiego człowieka, wczuć się w jego sytuację, zrozumieć go.

W 2015 r. zbliżyły się rekolekcje wielkopostne. Zawsze pomagała w ich organizacji...

Nie rozumiała, jak można tak postąpić

Proboszczowie z lokalnych parafii zaproponowali, żeby w tym roku zorganizować duże wydarzenie dla młodzieży. Zaproszono do współpracy księdza Rafała, dyrektora szkoły z Koszalina.



Bliscy zawsze ją wspierali. Dużo zawdzięcza siostrze Karolinie i bratu Przemkowi.

dy i po czułam się lepiej

kolekcji wypowiadali się sami uczniowie, byli bardzo przejęci i podekscytowani tym, co przeżyli.

– Słuchałam ich i cieszyłam się, że miałam w tym swój udział, że udało mi się pokazać im prawdziwego Boga, takiego, jakiego ja sama znam i kocham – mówiła wzruszona.

Z takim przeświadczeniem wróciła do domu. Nie było przygotowana, na to, co ją czeka. Kilka dni później zadzwonił jej brat.

– Magda, czy ty widziałas co piszą w internecie? – zapytał. – Podobno ksiądz razem z katechetką próbowali wyłudzić podczas rekolekcji pieniądze... – powiedział.

Pod artykułem było jej zdjęcie w stroju anioła, ze szkolnych jasełek. Początkowo potraktowała to jako żart. Niestety, zaczęły się pojawiać kolejne wpisy, według których to ona prowadziła rekolekcje, że rozsypywała wśród uczniów biały proszek, że dzieci mdlały.

– Ale jak tak można? Przecież to nieprawda – powtarzała z niedowierzaniem.

Uratował ją telefon od koleżanki

Ksiądz Rafał zadzwonił do redakcji, żeby opublikowali sprostowanie.

– My lepiej wiemy jak było naprawdę, mamy swoje źródła – usłyszał w słuchawce.

Nie mogła uwierzyć w to, co się dzieje. Na domiar złego rekolekcje skończyły się w piątek. Kiedy po kolejnych dniach publikowania nowych wpisów w sieci weszła do klasy, zamiast uśmiechniętych uczniów zobaczyła twarze pełne nienawiści i jawnej wrogości.

Potem przyjechał przedstawiciel z kuratorium, żeby zbadać sprawę. Nie dopatrzył się żadnych nieprawidłowości, ale tego redakcja już nie opublikowała...

Magda nie wiedziała, co robić. Załamała się.

– Nie chcę już żyć! – postanowiła i... zaczęła planować wypadek.

I wtedy zadzwoniła do niej koleżanka, Magda.

– Chcemy cię zaprosić do nas na rekolekcje, a potem poprosić o pomoc przy organizacji wydarzenia „Jezus na Stadionie” – zaproponowała.

Pojechała. I podczas rekolekcji coś się zaczęło w niej zmieniać. Dużo płakała, ale czuła, że to ją oczyszcza. Poszła do kaplicy i zaczęła rozmawiać z Bogiem. W pewnym momencie poczuła jak spływa na nią jego łaska.

Kolejne dni dały jej pewność, że nie jest już sama. Wróciły wiara i spokój.

Zamknęła tamten rozdział

Uczyła jeszcze przez rok. Potem poszła na urlop zdrowotny, po którym nie wróciła już do szkoły, ponieważ Bóg pokazał jej że ma dla niej nowy plan na życie. Nie usłyszała też nigdy słowa „przepraszam”. Zamknęła ten rozdział i wybaczyła.

„Ma misję od Boga. Wszystko, co robi, wzmacnia jej wiarę.”

Przeprowadziła się do Koszalina, zaczęła od nowa. Magda i ksiądz Rafał Fundacji SMS Z NIEBA i Akademii Rozwoju Talentów. Zgodziła się.

Niedawno Bóg po raz kolejny postanowił wystawić jej wiarę na próbę. W Listopadzie 2025 r. jej mama dostała udaru. Magda była wtedy u rodziców. Karetka zabrała kobietę do szpitala,

ale lekarze nie dawali większych szans na przeżycie.

Ale stał się cud. Mama poczuła się lepiej. Nie odeszła tamtego dnia.

Żyła jeszcze 11 miesięcy. Przeszła rehabilitację, jej stan się poprawił. Była cały czas otoczona bliskimi.

Dla Magdy ten czas z mamą był bezcenny, dzięki niemu pożyła z nią i pogodziła z jej odejściem. Wie, że spotkają się jeszcze w Niebie.

Obecnie Magda kontynuuje swoją misję. Jeździ po całym



Każda chwila z mamą była dla niej niezwykle cenna.

świecie, prowadzi konferencje, podczas których rozmawia z ludźmi o Bogu i formuje ich, a także opowiada im swoje świadectwo.

Anna Wyszyńska

REKLAMA

TOZ (Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami) w Polsce / Oddz. w Zabrzu
Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt „PSITUL MNIE” w Zabrzu

Ratujesz zwierzaki

→ przekazując **1,5%** podatku

→ adoptując wirtualnie

OPP KRS: 0000344726



www.psitulmnie.pl

Psitul mnie



Skarby Szklarskiej Poreby

To nie jest kurort, który mami neonami i przyciąga gwarem. To raczej miasteczko, które zaprasza cicho, ale z przekonaniem, że kto raz tu przyjedzie, będzie wracać.

Sspacer uliczkami tego miasta to podróż w czasy, gdy architektura miała duszę. Drewniane wille o wyszukanych detalach, pachnące ciastem cukierki i galeryjki z ceramiką i ze szkłem, jedyne w swoim rodzaju... Miasto położone w malowniczej dolinie rzeki Kamiennej na stokach Karkonoszy i Gór Izerskich znane jest i cenione od połowy XIX w., gdy stało się modnym kurortem (panuje tu klimat porównywalny z klimatem miej-

scowości alpejskich, a więc powietrze jest naprawdę zdrowe). Ale region swą historię zaczyna znacznie wcześniej, gdy wędrowali tu Walonowie – poszukiwacze minerałów.

Między wodospadami

Przez Szklarską Porebę przepływa rzeka Kamienna, której dopływy tworzą wodospady: Kamięńczyka z trzema kaskadami o wysokości 27 metrów, i Szklarki, o połowę niższy, lecz uznawany za bardziej romantyczny. Po więcej

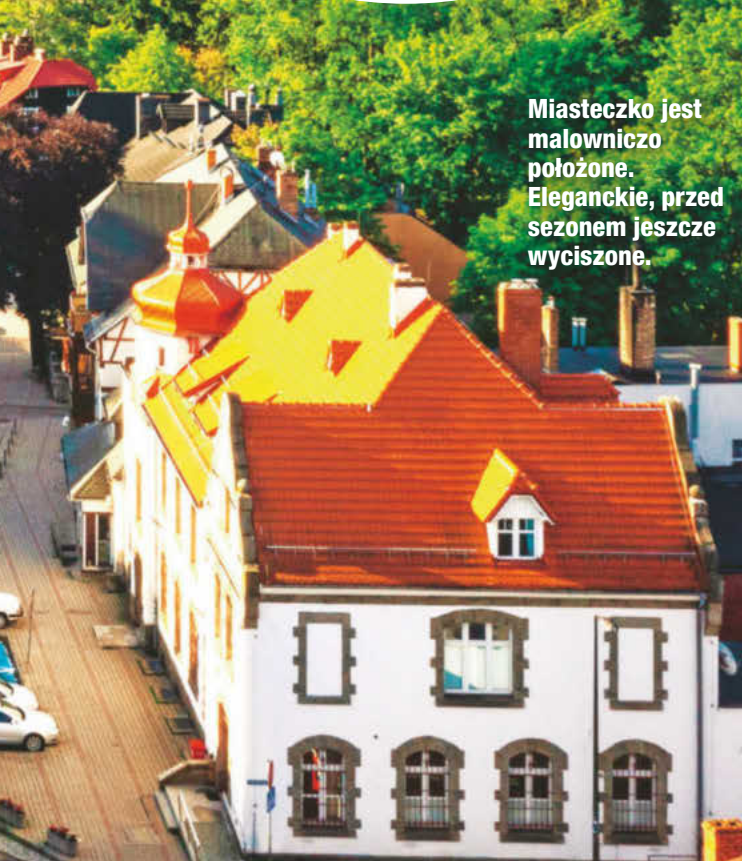
warto pójść na niedaleki Złoty Widok. To jeden z najbardziej znanych punktów widokowych w Sudetach. A potem dołożyć kwadrans marszu i dotrzeć do Chybotka – naturalnej formacji z granitowych głazów. Największy ma około czterech metrów średnicy, waży kilkadziesiąt ton i... daje się rozkołysać (jest wsparty jedynie w dwóch miejscach)! Podobno „potrząsanie” Chybotkiem może przynieść szczęście. Warto spróbować, bo spacer tu nie jest wyczerpujący.

Na tych, którzy lubią wędrować nie tylko szlakiem, lecz także opowieścią, czeka Szlak Waloński – dawny trakt poszukiwaczy minerałów. Można go przemierzyć również po zmroku, z przewodnikiem i lampką naftową w rękę, słuchając niezwyklej nocnej gawędy. Taki spacer to niesamowite przeżycie.

Swoje opowieści mają tu też góry. Najstarsze historie mówią o Liczrzepie, Duchu Gór, który podobno do dziś przechadza się po karkonoskich



Widok rozkwitającej przyrody pozwala złapać miły dystans.



Miasteczko jest malowniczo położone. Eleganckie, przed sezonem jeszcze wyciszone.

lasach. I faktycznie, wędrując szlakiem na Szrenicę, można odnieść wrażenie, że ktoś przygląda się nam z ukrycia...

Szklane cuda

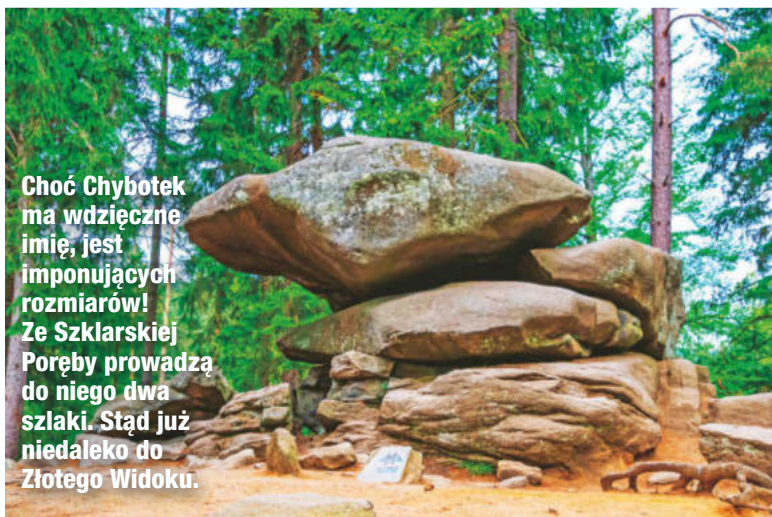
Od wieków powstawało tu szkło – najpierw użytkowe, potem prawdziwa sztuka. Warto zajrzeć do Huty „Julia” w pobliskich Piechowicach, by zobaczyć, jak z płynnego żaru rodzą się formy – kieliszki, karafki, szklane liście, które wyglądają tak, jakby za chwilę miały się poruszyć. Są

pokazy, warsztaty i emocje, bo można stworzyć własne szklane dzieło. Na chętnych w Muzeum Mineralogicznym czekają skamieniałości z całego świata, a nawet z... kosmosu!

By poczuć nastrój kurortu, trzeba pospacerować głównym deptakiem. Jego drewniana zabudowa i górskie akcenty nadają mu przytulny, rustykalny styl. Tak Szklarska Poręba co chwila zaskakuje różnorodnością. Kusi dyskretnie, ale konsekwentnie. I nie daje o sobie zapomnieć.



Karkonoskie wodospady są piękne. Można do nich dotrzeć nietrudnymi szlakami.



Choć Chybotek ma wdzięczne imię, jest imponujących rozmiarów! Ze Szklarskiej Poręby prowadzą do niego dwa szlaki. Stąd już niedaleko do Złotego Widoku.



W pobliskiej hucie w Piechowicach można zobaczyć, jak powstają szklane cuda. Tu nie ma dwóch identycznych produktów.

SMAKI REGIONU

Kuchnia Dolnego Śląska zachwyca różnorodnością smaków, łącząc tradycje polskie, niemieckie i czeskie. W Szklarskiej Porębie koniecznie trzeba spróbować domowych potraw, takich jak kwaśnica czy rolada z modrą kapustką. Na deser zaś króluje pachnące ciasto drożdżowe z chrupiącą kruszonką – maślane, puszyste, często podawane z owocami.



Fot.: Adobe Stock (6)

Chroni przed zarazą



Przypomniała o sobie 500 lat po swojej śmierci, zachęcając, by prosić ją o powstrzymanie zarazy. Okazała się bardzo skuteczną świętą.

Przedstawiana jest najczęściej w stroju pokutnym, z wieńcem róż, czaszką i krzyżem. Tak widział ją słynny malarz epoki baroku Anton van Dyck.

Czy to możliwe, by 500 lat po swojej śmierci pewna pustelnica ukazała się kilku osobom, prosząc o ożywienie swego kultu? „Dla Boga nie ma bowiem nic niemożliwego” (Łk 1, 37) – mówi anioł do Maryi podczas Zwiastowania, a zatem jak najbardziej jest to możliwe, choć zdarza się rzadko – z polskich świętych przytrafiło się to choćby św. Andrzejowi Boboli.

Ucieczka z pałacu

Żywoć św. Rozalii jest niezwykłą opowieścią o bogatej księżniczce, która dla Chrystusa uciekła w góry, by tam żyć w skrajnym ubóstwie i oddawać się modlitwie.

Urodziła się w 1130 roku w rodzinie księcia Sinibaldi, potomka Karola Wielkiego. Przed jej narodzeniem rodzice podczas wizji usłyszeli, że mają jej nadać imię Rozalia – od rosa – róża i liliom – lilia.

Była piękna i młoda, żyła w bogactwie, ale też wciąż poszukiwała woli Bożej i pytała o swoje powołanie. Gdy miała 14 lat, zaręczono ją z rycerzem Baldovino. Tuż przed ślubem, przeglądając się w lustrze, zobaczyła twarz umęczonego Chrystusa. Zrozumiała, że to odpowiedź na jej pytania.

Obcięła warkocz i uciekła do pobliskiego klasztoru. Rodzina i narzeczony ścigali ją i zmuszali do powrotu, ona jednak niezmiennie trwała przy swym

w y b o r z e .
W końcu uciekła do pustelni w górach. Kilkakrotnie zmieniała miejsca pobytu, by zmylić pościg, w końcu pozostała w jaskini

Modlitwa za wstawiennictwem
św. Rozalii z Palermo

Święta Rozalio, która w imię miłości Boga zrezygnowałaś ze świata i ziemskich zaszczytów, a prowadzona natchnieniem Ducha Świętego, obrałaś surowe życie w pustelni, wyproś nam tę łaskę u Boga, abyśmy prowadzili życie skromne i miłe Bogu.

Spraw przez swoje wstawiennictwo, abyśmy wolni od pokus oraz chorób ciała i ducha dochowali wierności Bogu. Przez naszego Pana, Jezusa Chrystusa, który z Bogiem Ojcem i Duchem Świętym żyje i króluje na wieki wieków. Amen.



Jaskinia Monte Pellegrino pod Palermo, w której Rozalia spędziła życie i która dziś jest jej sanktuarium.



Patronuje Palermo i Sycylii. Mieszkańcy wyspy uważają, że chroni ich przed chorobami i nieszczęściami.

Festino di Santa Rosalia to hucznie obchodzone święto patronki Palermo upamiętniające ocalenie go od dżumy w 1624 r.



na Monte Pellegrino pod Palermo. Tam zmarła w wieku ok. 36 lat. Jej ciało pozostało w grocie. Ci, którzy kilkaset lat później je tam znaleźli, zobaczyli też wyryte jej ręką słowa: „Ja, Rozalia, córka Sinibalda, postanowiłam żyć w tej grocie dla miłości mego Pana, Jezusa Chrystusa”.

zapisy urzędowe, a wdzięczni mieszkańcy w skalnej grocie ufundowali świętej piękne sanktuarium.

Patronka wyspy

Św. Rozalia jest bardzo czczona na Sycylii i w Palermo. Co roku od 10 do 15 lipca odbywa się w Palermo wielki festyn, w którym uczestniczą turyści z całego świata. W rydwanie ozdobionym różami i liliami obwozi się po całym mieście figurę św. Rozalii. Święto wieńczy uroczysta procesja z jej relikwiami.

Kult świętej Rozalii przeżywa obecnie renesans także w Polsce, a jej imię jest chętnie nadawane dziewczynom.

Warto modlić się do niej nie tylko w czasach epidemii, ale prosić o odwagę w podążaniu za swoim powołaniem, o mocną wiarę i ufność w Boże prowadzenie.

Jolanta Winiarska



Relikwie świętej, przechowywane w katedrze pod jej wezwaniem, są uroczystie obnoszone podczas Festino di Santa Rosalia.

PYTANIA O WIARĘ



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

Czy kryzys finansowy może być próbą wiary?

Jak zaufać Opatrzności w kryzysie finansowym rodziny, gdy rachunki rosną, a pracy brakuje? Maria z Jasła

Droga Pani Mario! Dojrzała wiara w Boga nie ma nic wspólnego z myśleniem, że Bóg rozwiąże za nas wszystkie problemy. W Bożą Opatrzność ufa ten, kto jest pewien, że w każdej sytuacji warto Boga słuchać, czyli że warto kochać i postępować zgodnie z Dekalogiem. Zaufanie Bożej Opatrzności nie polega natomiast na oczekiwaniu, że Bóg będzie za nas troszczył się o utrzymanie naszej rodziny. Stwórca po to dał nam zdolność myślenia, żebyśmy mądrze postępowali w każdej dziedzinie życia, w tym

także w sprawach finansowych. Kto ufa Bogu, ten mobilizuje się do dyscypliny i pracowitości, bo wtedy ma optymalną szansę na dobrze płatną pracę. Gdy trzeba, podejmuje trud dokształcania się albo uczy się nowego zawodu. Człowiek dojrzałej wiary wie, że Bóg nie daje nam gotowych pieniędzy. Daje natomiast siłę do pracy i roztropność w sprawach finansowych.



FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

Ks. Józef Tischner, jak twierdzą niektórzy, mógł zostać Prymasem Polski, ale mógł też zostać filozofem na miarę Hegla czy Heideggera. Nie został ani jednym, ani drugim. Dlaczego? Odpowiedzi na to pytanie szukali twórcy filmu dokumentalnego „Tischner”, który powstał w 2025 roku, w 25. rocznicę śmierci kapelana „Solidarności”.



„Modlitwa jest prosta” to książka będąca zapisem rozmowy Aliny Petrowej-Wasilewicz z ojcem Joachimem Badenim, w której znany dominikanin, kaznodzieja i mistyk dzieli się swoim doświadczeniem modlitwy. Duchowny podkreśla, że modlitwa nie wymaga skomplikowanych form, lecz polega na szczerym i prostym spotkaniu z Bogiem w ciszy oraz zaufaniu.



Odszedł w wigilię Niedzieli Miłosierdzia Bożego

To było niezwykle symboliczne – papież, który zatwierdził kult Miłosierdzia Bożego w oparciu o objawienia s. Faustyny, zmarł w przeddzień święta, które zgodnie z wolą Pana Jezusa ustanowił.

Swięty Jan Paweł II przez wiele lat, jeszcze od czasu, gdy był biskupem pomocniczym w Krakowie, zabiegał o zatwierdzenie objawień, jakie miała polska zakonnica – siostra Faustyna Kowalska. Miał poczucie, że Bóg postawił go na czele Kościoła właśnie po to, by wierni mogli czcić wizerunek Jezusa Miłosiernego i modlić się koronką do Miłosierdzia Bożego. – Od samego początku mojej posługi Piotrowej w Rzymie uważałem, że głoszenie tego orędzia o Bożym miłosierdziu to moje szczególne zadanie. Wyznaczyła mi je Opatrzność w dzisiejszej

sytuacji człowieka, Kościoła i świata. Rzec by można, że to właśnie ta sytuacja wyznaczyła mi to orędzie jako moje zadanie przed Bogiem – podkreślał.

Młody Karol modlił się przy grobie Faustyny

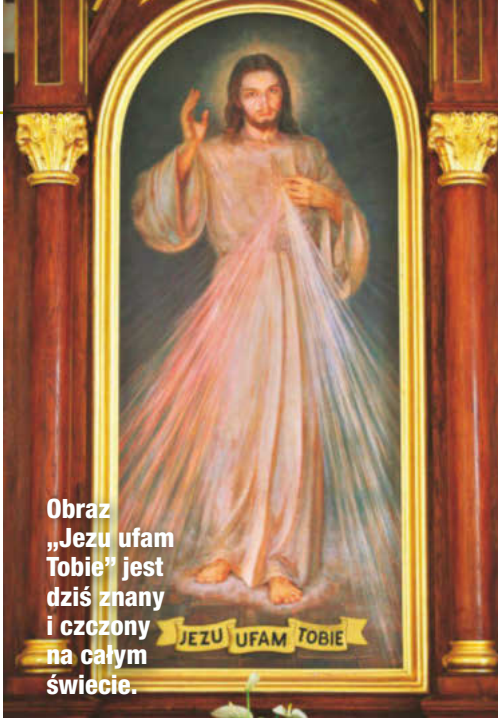
On sam modlił się przed wizerunkiem „Jezu, ufam Tobie” już we wczesnej młodości, zanim jeszcze wybrał drogę kapłańską. – Pamiętam, że podczas wojny, gdy byłem robotnikiem w fabryce „Solvay”, miejscu, które łączy się z Łagiewnikami, nieraz chodziłem do grobu Siostry Faustyny, gdy jeszcze nie była ogłoszona błogosławioną. To wszystko było przedziwne, nie do przewidzenia, gdy się brało pod uwagę, że to była prosta dziewczyna. Czy mogłem wtedy przypuszczać, że będzie mi dane najpierw ją beatyfikować, a potem kanonizować? – pisał wiele lat później w książce „Wstańcie, chodźmy”.

Młody Karol Wojtyła z ufnością klękał przed wizerunkiem Jezusa, z którego serca wydobywały się dwa wielkie promienie: jeden czerwony, a drugi błydy. – Pragnę, aby ten obraz czczonego najpierw w kaplicy waszej i na całym świecie – mówił Jezus s. Faustynie. Te słowa miały się spełnić wiele lat później,

W 2002 roku podczas konsekracji Bazyliki w Łagiewnikach papież zawierzył świat Bożemu Miłosierdziu.



Siostrę Faustynę Kowalską Pan Jezus nazywał sekretarką Swojego Miłosierdzia.



Obraz „Jezu ufam Tobie” jest dziś znany i czczony na całym świecie.



Po wyborze na tron Piotrowy papież raz jeszcze odwiedził Matkę Sierotę.

podczas pontyfikatu polskiego papieża.

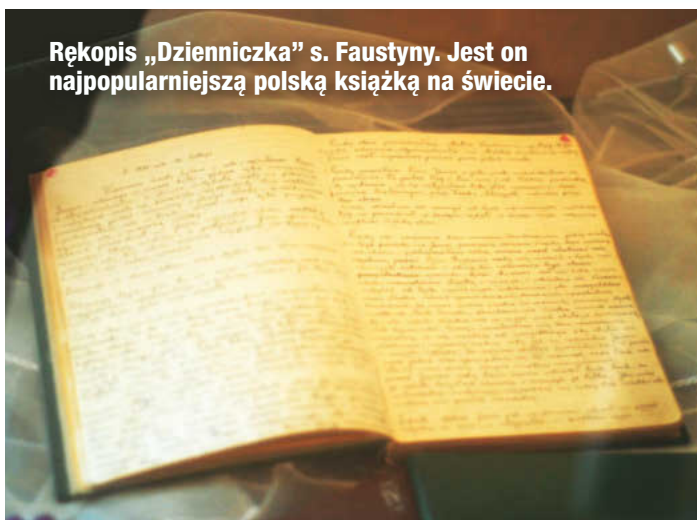
Pierwsza publiczna prezentacja obrazu miała miejsce w dniach 26-28 kwietnia 1935 roku w sanktuarium Ostrobramskiej Matki Bożej Miłosierdzia w Wilnie. Faustyna zmarła trzy lata później, mając 33 lata, i nie dożyła chwili, gdy kultura Jezusa Miłosiernego, który rozwijał się dynamicznie, pod koniec lat 50. zakazało Święte Oficjum (odpowiednik dzisiejszej Kongregacji Nauki Wiary). Zabroniło rozpowszechniania obrazów i pism propagujących nabożeństwo do miłosierdzia Bożego w oparciu o zapiski siostry Faustyny.

Ale Karol Wojtyła, który był już wtedy biskupem, wciąż nosił tę sprawę w sercu i miał nadzieję, że uda się spełnić wolę Pana Jezusa, którą przekazał skromnej zakonnicy. – Gdy zostałem arcybiskupem, zleciłem ks. prof. Ignacemu Różyckiemu, by przestudiował jej pisma. Najpierw nie chciał. Potem studiował dogłębnie dokumenty. Aż wreszcie powiedział: „To wspaniała mistyczka” – zanotował papież w książce „Wstanie, chodźmy”.

Na nowo przetłumaczyć zapiski zakonnicy

Jesienią 1964 roku, podczas II Soboru Watykańskiego, w którym biskup Wojtyła brał udział,

Rękopis „Dzienniczka” s. Faustyny. Jest on najpopularniejszą polską książką na świecie.



dzięki kontaktom jego pracującego w Rzymie przyjaciela, ks. Andrzeja Deskura, spotkał się z sekretarzem kongregacji Świętego Oficjum, kard. Alfredem Ottavianim. Chciał wy badać, czy istnieje możliwość wszczęcia procesu beatyfikacyjnego siostry Faustyny. Uważał, że po jej wyniesieniu na ołtarze łatwiej będzie zatwierdzić kult miłosierdzia. – Zbierajcie materiały, póki żyją świadkowie – miał powiedzieć włoski dostojnik.

W tym samym roku Karol Wojtyła uzyskał też inną ceną wskazówkę. Stało się to podczas spotkania, na które udał się zamiast prymasa Stefana Wyszyńskiego. W jego imieniu pojechał do włoskiej Collevally, by spotkać się z zakonnica

– matką Sierotą. I biskupowi, i zakonnicy, bliska była idea krzewienia Bożego miłosierdzia. Mniszce Jezus w objawieniach kazał głosić kult miłości miłosiernej i ukazywać Boga jako dobrego Ojca, a nie surowego sędziego. Założyła więc zgromadzenie służebnic, potem także synów miłości miłosiernej i doprowadziła do powstania sanktuarium w Collevally, zwanego małym Lourdes.

Biskup Wojtyła rozmawiał z matką Sierotą o objawieniach siostry Faustyny. Poradziła metropolii Krakowa, aby „poszukała oryginalnych pism s. Faustyny”, czyli zlecić ponownie tłumaczenie jej zapisków na język włoski, bo z nieścisłości w przekładzie mogły wynikać wątpliwości co do

zgodności z nauką Kościoła, a właśnie takie zarzuty wysuwały watykańskie instytucje. Hierarcha posłuchał tej rady i sprawy ruszyły do przodu. Ale do szczęśliwego finału miał je doprowadzić dopiero on sam, gdy 14 lat później zasiadł na tronie Piotrowym.

Zawierzył świat Bożemu Miłosierdziu

To Jan Paweł II 18 kwietnia 1993 roku z radością beatyfikował s. Faustynę Kowalską. Siedem lat później 30 kwietnia 2000 roku, ogłosił skromną zakonnicę świętą. Ich losy spleły się przedziwnie w służbie Bożego Miłosierdzia.

Papież, zgodnie z wolą Jezusa wyrażoną podczas objawień, które miała św. Faustyna, ustanowił Niedzielę Miłosierdzia Bożego tydzień po Wielkanocy i rozpropagował Koronkę do Miłosierdzia Bożego oraz słynny już na całym świecie, obraz „Jezu, ufam Tobie”.

W 2002 roku Jan Paweł II konsekrował Bazylikę w krakowskich Łagiewnikach i zawierzył świat Miłosierdziu Bożemu. To, że Pan Bóg powołał Jana Pawła II do siebie 2 kwietnia 2005 roku, w przeddzień Niedzieli Miłosierdzia, wydaje się wymownym zwieńczeniem misji polskiego papieża.

Kinga Szafruga

Bezy lekkie jak piórko

Słodkiutkie, puszyste i wykwintne – zaspokoją najbardziej wyrafinowane podniebienia zaproszonych gości. Bo smak mają niebiański...



Deser Eton mess

SKŁADNIKI:

- 3 białka • 150 g drobnego cukru • 300 g śmietany 36%
- 150 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 400 g świeżych lub mrożonych owoców (np. malin, truskawek, borówek) • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli. Dalej ubijając, dosyp cukier. Masę przełóż do rękawa cukierniczego. Na blachę z papierem wyciśnij małe beziki. Susz je w pie-

karniku 90–100 minut w 100°C (górną-dół). Ostudź.

2. Owoce umyj, osusz lub rozmroź i dobrze osąc. Większe sztuki pokrój na mniejsze kawałki. Jogurt zmiksuj z cukrem pudrem oraz cukrem waniliowym. Śmietanę ubij na sztywno, delikatnie połącz z jogurtem.

3. Ostudzone beziki pokrusz na mniejsze kawałki. Układaj w pucharkach na przemian z owocami oraz kremem śmietanowo-jogurtowym. Możesz posypać startą czekoladą. Deser od razu podawaj na stół.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 115 minut
PORCJE: 8 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Na deser

Lody Pralinowe, Grycan – połączenie czekolady z orzechami laskowymi i karmelem. Można jeść łyżkami...
• Ok. 25 zł/ 1100 ml



Drobiowy kotlet

Burgery z Kurczaka Zagrodowego to mięso najwyższej jakości z dużą zawartością białka. Są już doprawione.
• Ok. 14 zł/ 260 g



Warto wiedzieć

Beza nienawidzi wilgoci! Przechowuj ją w szczelnym pojemniku w suchym miejscu, nigdy w lodówce, bo zmięknie. Idealna wyjdzie, gdy do białek dodasz szczyptę soli i będziesz powoli dosypywać drobny cukier.

Pastelowe makaroniki

SKŁADNIKI:

- 125 g mąki migdałowej
- 125 g cukru pudru
- 120 g cukru kryształu
- 3 duże białka • 200 g serka mascarpone • po 50 g białej czekolady i śmietany 30%
- barwnik spożywczy w proszku

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę wymieszaj z cukrem pudrem i wybranym barwnikiem, przesiej przez sitko. Białka ubij. Ugotuj syrop z cukru kryształu i 3 łyżek wody. Cienką stróżką wlej go do piany z białek. Ubijaj dalej, aż masa ostygnie. Porcjami dodaj mąkę z cukrem, wymieszaj.

2. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Masę przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciśnij małe bezki. Odstaw na 40 minut. Piekarnik rozgrzej do 150°C. Umieść blachę z bezami. Piecz 15 minut. Wyjmij bezki, ostudź.

3. Stop czekoladę, lekko ostudź. Mascarpone zmiksuj ze śmietaną i stopioną czekoladą. Przełóż do rękawa cukierniczego, wyciśnij na połowę bezików. Przykryj resztą, tworząc makaroniki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 100 minut
PORCJE: 30 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: trudny

Rabarbarowa chmurka

SKŁADNIKI:

• 2 jajka + 2 białka • sól
• 250 g mąki • 300 g cukru
• 100 g masła • 400 g rabarbaru • 1/2 op. budyniu waniliowego • 50 ml syropu wiśniowego • 100 g migdałów w płatkach (najlepiej podprażonych)

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć kruche ciasto z 2 żółtek, mąki, masła i 100 g cukru. Schłódź je 30 minut, wylep formę. Posyp połową płatków migdałowych i piecz 15 minut w 190°C.

2. Rabarbar oczyść, pokrój. W rondlu skarmelizuj 100 g cukru z 3 łyżkami wody. Wlej syrop wiśniowy i 200 ml wody. Wymieszaj i zagotuj. Budyni rozprowadź w 100 ml wody, wlej do rondla. Gotuj minutę, mieszając. Wrzuć rabarbar, gotuj 2 minuty.

3. Masę nałóż na spód z ciasta, odłóż na 2 godziny. Białka ubij ze szczyptą soli i resztą cukru. Wyłóż na masę. Posyp resztą migdałów. Piecz 20 minut w 180°C, a potem susz 15 minut w 60°C.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

PORCJE: 12STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: średni



Liliowe dueciki z kremem

SKŁADNIKI:

• 2 białka • 170 g drobnego cukru • 125 g śmietany 36% • 50 g mascarpone • 50 g mrożonych jagód (ew. owoców leśnych) • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • fioletowy barwnik spożywczy • 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Jagody zalej w rondelku 4 łyżkami wody. Gotuj 5 minut. Zmiksuj, przetrzyj przez sito, żeby nie było grudek, wystudź. Białka ubij na sztywno, dodając proszek do pieczenia i cukier. Na koniec dołóż jagody i 2-3 krople barwnika.

2. Całą masę bezową przełóż do rękawa cukierniczego i wyciśnij niewielkie rozetki na 2 blachy przykryte papierem do pieczenia (w parzystej ilości). Susz beziki w piekarniku 90-100 minut w 80°C. Wyjmij z piekarnika i wystudź.

3. Śmietanę ubij z mascarpone oraz wanilią na puszysty krem. Przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciśnij na jeden bezik, przykryj drugim, aż użyjesz wszystkich.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

PORCJE: 30STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: trudny



Wiosenny torcik z bitą śmietaną

SKŁADNIKI:

• 5 jajek • 300 g drobnego cukru • 150 g mąki • 400 g kwaskowego dżemu (np. z agrestu lub porzeczek) • 400 g śmietany 36% • 100 g płatków migdałowych • 1 cukier waniliowy • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 1 op. zagęstnika do śmietany • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka 4 jajek ubij na puch ze szczyptą soli. Dosyp partiami 200 g cukru. Ubijaj dalej, aż piana będzie lśniąca oraz sztywna. Wmieszaj do niej połowę płatków migdałowych.

2. Ostatnie jajko i 4 pozostałe żółtka utrzyj z resztą cukru oraz cukrem waniliowym. Dodaj przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, zmiksuj. Dwie tortownice (śr. 26 cm) wyłóż pergaminem. Rozłóż ciasto. Na wierzchu umieść pianę, posyp ją resztą migdałów. Piecz po ok. 25 minut w 180°C.

3. Śmietanę ubij z zagęstnikiem. Na jeden blat nałóż dżem. Przykryj go warstwą bitej śmietany i drugim blatem.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

PORCJE: 12STOPIEŃ

TRUDNOŚCI: średni

DOBRY TYDZIEŃ 25



Na tropie nietypowych alergii

Alergicy nie mają łatwego życia. Już w styczniu zaczyna pylić leszczyna, a w kwietniu brzoza – jeden z najsilniejszych alergenów. Objawy mogą trwać nawet do września, gdy kończy pylić bylica. Jednak nie tylko pyłki powodują alergię – częstymi alergenami są też roztocza, sierść zwierząt i jedzenie. Co jeszcze?

Woda

Kilkadziesiąt minut po prysznicu na skórze pojawiają się piekące, swędzące, czerwone plamy, bąble? Tak zwykle objawia się alergia na wodę, czyli tzw. pokrzywka wodna. Może wynikać z niewłaściwej reakcji układu immunologicznego, przez co dochodzi do uwalniania histaminy i objawów alergii. Częściej jednak uczulenie dotyczy reakcji zachodzących tylko w skórze, bez udziału układu odpornościowego. Odpowiadają za nie zawarte w wodzie wodociągowej substancje drażniące, np. chlor czy metale ciężkie. Podrażnioną skórę warto łagodzić emolientami, pomogą też doustne leki przeciwhistaminowe.

Smartfon

Gdy po kontakcie skóry z biżuterią, klamrą paska czy zamkiem w bluzce pojawia się jej silne, zaczerwienienie, swędzenie, obrzęk, wysypka, wówczas oznacza to uczulenie na nikiel zawarty w tych przedmiotach. Podobnie nikiel może

Czasem reakcję uczuleniową mogą wywołać zaskakujące, choć codzienne rzeczy.



Obserwuj swoją skórę i reaguj na sygnały takie jak podrażnienie, wysypka, zaczerwienienie.

być dodany do materiału, z jakiego wykonana jest obudowa telefonu komórkowego. Wtedy po jego używaniu występuje alergiczne kontaktowe zapalenie skóry (wysypka) najczęściej na policzkach, uszach, szyi. Objawy alergii nie zawsze występują od razu, ale dopiero po wielokrotnym, powtarzającym się czy długotrwałym kontak-

cie z nim, gdy nikiel przedostanie się do głębszych warstw skóry. Alergię na nikiel można zdiagnozować, wykonując naskórkowe testy płatkowe.

Farba do włosów

Silnym alergenem mogą być składniki farby. Najbardziej uczulający to PPD (parafenylenodiamina) – tzw. sztuczna

henna znajdująca się zwłaszcza w farbach czarnych i ciemnobrązowych. Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego przeprowadzili analizę składów farb dostępnych w Polsce. Wykazali, że reakcję alergiczną może wywołać 78 substancji w nich zawartych. Najczęściej są to barwniki, substancje zapachowe oraz konserwanty. Alergia na farbę obejmuje głównie skórę głowy, szyję, czoło, uszy, powieki. To m.in. zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, opuchlizna, pęcherze, łuszczenie skóry. Zwykle reakcja alergiczna pojawia się w ciągu kilku minut po nałożeniu farby, ale może też ujawnić się w ciągu 48 godzin. Aby uniknąć niepożądanych objawów, warto przed koloryzacją włosów wykonać tzw. próbę uczuleniową.

Uwaga na wiosenne słońce!

● Może okazać się zgubne, gdy odkrywana skóra ma pierwszy bardziej intensywny kontakt z jego promieniami. Pod ich wpływem może dojść do aktywacji układu odpornościowego. Skutkiem jest swędząca wysypka w postaci czerwonych plam, grudek, krostek. Zwykle występuje na dekolcie, szyi, ramionach, czasem łydkach – tam, gdzie w czasie zimy skóra

była zakryta, a teraz jest nagle odkrywana. Rzadko uczulenie słoneczne występuje na twarzy czy grzbietach dłoni.

● W jego łagodzeniu pomóc mogą leki przeciwhistaminowe oraz miejscowe glikokortykosteroidy przepisane przez lekarza. Często jednak objawy są łagodne i nie wymagają leczenia, ustępują same po kilku dniach.



Pierwszy intensywny kontakt skóry po zimie ze słońcem może skończyć się alergią.

RECEPTY NATURY

Mak polny ugasi stany zapalne

Przetwory z tego zioła działają powlekająco na błony śluzowe górnych dróg oddechowych, zmniejszają podrażnienia, ułatwiają odkrztuszenie. Sprawdzają się więc podczas infekcji. Napar z kwiatów maku polnego stosowany zewnętrznie zmniejsza stany zapalne skóry, sprawdza się także podczas zapalenia spojówek oraz do irygacji w infekcjach intymnych. Jak działać?

● Do przygotowania odwaru potrzebujesz 2 łyżek kwiatów. Zalej je szklanką letniej

wody, doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykryciem 3 minuty. Zestaw na bok i przecedź po 10 minutach. Pij

na kaszel po ćwierć szklanki 3-4 razy dziennie.

Możesz też dodać równą ilość liści podbiału.

● Z kolei do płukania jamy ustnej i gardła, a także do okładów na powieki oraz

irygacji, zastosuj płukaninę. Wymieszaj po 20 g kwiatów maku i rumianku. Zalej łyżkę ziół szklanką wrzątku, parz kwadrans. Przekładź po ostudzeniu.



CZY TO PRAWDA?

O operacji na zaćmę

TAK

WCZEŚNIEJ WARTO ZBADAĆ PŁAMKĘ ŻÓLTĄ

Zaćma może maskować zwyrodnienie plamki żółtej (AMD). Jeśli masz nierozpoznane AMD w formie wysiękowej i zrobisz operację zaćmy, choroba gwałtownie przyspieszy. A nie wszyscy lekarze o tym informują. Przed zabiegiem wymagaj skierowania na: OCT (tomografia oka) oraz badanie dna oka. Jeśli specjalista wykryje suchą postać AMD, przeprowadzenie operacji usunięcia zaćmy jest całkowicie bezpieczne. Przy wysiękowej postaci AMD najpierw trzeba zakończyć leczenie choroby.

NIE

NIE MA WSKAZAŃ DO PRZYSPIESZENIA JEJ TERMINU

Niektóre choroby przewlekłe przyspieszają rozwój zaćmy: np. zaawansowana cukrzyca z retinopatią, jaskra, zwyrodnienie plamki żółtej. W takich przypadkach lekarz powinien wystawić skierowanie „cito” – czyli pilne. By skrócić czas oczekiwania, jako pacjentka możesz napisać podanie do dyrektora szpitala i ordynatora oddziału, opisując swoją sytuację zdrowotną. Dołącz do niego też dokumentację medyczną potwierdzającą twoją chorobę współistniejącą.

REKLAMA

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: **SPRAWDZONE.PL**

eprasa.pl 4ba44ef16e

VENOFORTON® na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żyłnej

(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego

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

W niewydolności krążenia mózgowego

(zawroty głowy, szумы uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Łyżn doustny

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

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

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



Pytaj w aptece o sprawdzony lek



VENOFORTON®

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

Dobre powody, by chrupać jabłka

Już jeden owoc dziennie może poprawić wyniki badań krwi. Siła jabłka tkwi w jego niepozornej skórce i miększu bogatym w cenne włókna.

Nasz najpopularniejszy owoc, często traktowany po macoszemu, to precyzyjnie zaprojektowany przez naturę zestaw związków, które aktywnie wspierają nasz organizm. Pamiętaj tylko, by nie pozbawiać jabłka jego najcenniejszej części – skórki. To właśnie tam kryje się największa ilość błonnika i przeciwutleniaaczy. Oczywiście miększ też jest

wartościowy, ale zjadając owoc w całości fundujemy sobie pełen pakiet prozdrowotnych korzyści.

1 Regulator poziomu cukru.

Wiele osób obawia się owoców ze względu na zawartość cukru. W przypadku jabłek te obawy są bezpodstawne. Błonnik odgrywa kluczową rolę w stabilizacji glikemii. Spowalnia on wchłanianie cukrów

z pożywienia do krwi, zapobiegając gwałtownym skokom poziomu glukozy. Dzięki temu jabłka mają niski indeks glikemiczny i są bezpieczną przekąską nawet dla osób zmagających się z insulinoopornością czy cukrzycą.

2 Troska o florę bakteryjną jelit. To fundament odporności i dobrego samopoczucia.

TOP
3

Pektyny zawarte w jabłkach są doskonałą pożywką (prebiotykami) dla pożytecznych bakterii jelitowych. Dokarmiając naszą naturalną mikroflorę, wspieramy jej rozwój i pomagamy utrzymać równowagę, która z wiekiem bywa zachwiana. Prawidłowo funkcjonujący mikrobiom to nie tylko lepsze trawienie i regularne wypróżnienia. To także silniejszy układ odpornościowy, a nawet lepszy nastrój, ponieważ jelita są połączone z mózgiem siecią neuronów.

3 Podwójne uderzenie w cholesterol. Skuteczność jabłek w walce z wysokim cholesterolem opiera się na podwójnym mechanizmie. Pierwszą linią obrony są pektyny – frakcja rozpuszczalnego błonnika, która w przewodzie pokarmowym zamienia się w żel. Działa on jak „miotła”, która wymiata z jelit cząsteczki cholesterolu LDL oraz kwasy żółciowe, zanim zostaną wchłonięte. Aby uzupełnić straty kwasów żółciowych, wątroba musi pobrać cholesterol z krwiobiegu, co obniża jego poziom. Drugi mechanizm to potężne polifenole, głównie flawonoidy, zlokalizowane przede wszystkim w skórce. Zapobiegają one utlenianiu się cząsteczek cholesterolu LDL, co jest kluczowym momentem w procesie powstawania blaszki miażdżycowej. To utleniony cholesterol najłatwiej przywiera do ścianek tętnic.

Związki zawarte w jabłkach, m.in. florydzyne, mogą zapobiegać utracie gęstości kości po menopauzie.



CZYTELNICZKI RADZĄ

Aby złagodzić kolkę jelitową

Ziołowa kąpiel rozluźnia mięśnie jelit i pozwala na swobodne przesuwanie się ich zawartości. Ból i wzdęcie szybko mijają. Garść świeżego lub 3 łyżki suszonego ziela szalwii i 3 łyżki kwiatów lawendy zalewam litrem gorącej wody, odstawiam na kwadrans, odstawiam i wlewam do ciepłej kąpieli w wannie. Kładę się w niej na ok. 20 minut.

Danuta z Zambrowa

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

BEZ RECEPTY



Cefasel 200 nutri

Selen wpływa na kondycję włosów oraz paznokci, jest też ważny dla funkcjonowania tarczycy.

- cena: 44 zł

Kiszony burak

Sok z niego wzmacnia odporność, poprawia trawienie, reguluje ciśnienie krwi, wpływa korzystnie na układ krążenia, dodaje energii i siły.

- cena: 23 zł



Biała Perła Hyaluro Dent

Pasta do zębów z kwasem hialuronowym i probiotykami utrzymuje naturalny mikrobiom jamy ustnej, pomaga zapobiegać próchnicy. • cena: 25 zł

DLA URODY

Cel: uwydatnione usta

Ta domowa metoda sprawi, że wargi będą wyglądały na pełniejsze. Zyskają też różowy odcień. Do miseczki włóż łyżkę miodu. Dodaj szczyptę sproszkowanej papryczki chili (jesteś na nią uczulona, zastąp ją sproszkowanym imbirem). Wymieszaj i przełóż do słoiczka. Niewielką ilość papki nabierz na palec i wmasuj w usta. Poczujesz lekkie pieczenie. Usta się zaróżowią i uwydatnią (balsam pobudza naczynka krwionośne).



REKLAMA

KolagenCito – inwestycja w odbudowę organizmu

Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.

KolagenCito – dobry wybór!

Starzejąc się, zmagamy się z rozstępami, cellulitem, zmarszczkami, opadającymi powiekami i policzkami, doskwierają kolana, łokcie, biodra, łydki, mięśnie, złamane kości. Pojawiają się kłopoty z kręgosłupem, karkiem, a włosy oraz paznokcie tracą blask. Aby starać się złagodzić skutki starzenia, można systematycznie wspierać się, stosując kola-

gen. Powinien być on wysokiej jakości, jak KolagenCito marki Reutter, mającej ponad 100 lat doświadczenia w produkcji dobroczynnych produktów. Doskonały KolagenCito zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu w każdej pastylce, a także odpowiednią ilość witaminy C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. KolagenCito to doskonały eliksir mło-



dości i znakomity pomysł na prezent. To czempion wśród kolagenów! Jest w wygodnej formie podania, bez rozpuszczania, zawsze pod ręką – pastylki miękkie (3 dziennie). KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. **Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 43 zł.**

Jan Brzechwa

Wojnę przeżył dzięki miłości

Czas okupacji przetrwał poza gettem, pod własnym nazwiskiem. Otaczając go grozę znosił, myśląc o swej ukochanej Janinie.

Swoje nazwisko zawdzięczał stryjecznemu bratu, Bolesławowi Leśmianowi (†60). Gdy młody Jan Wiktor Lesman pokazał starszemu o 20 lat kuzynowi swe wiersze, ten stanowczo oświadczył, że musi znaleźć sobie pseudonim, bo na dwu Lesmanów w polskiej literaturze brak miejsca. I tak narodził się Jan Brzechwa.

Literacki talent zdradzał od najmłodszych lat. Jako dzieciak pisał o krewnych złośliwie, lecz celne fraszki, a ciotki i kuzynki płaciły mu, by... ich nie rozpowszechniał. Jednak ani on, ani rodzice nie przewidywali dla niego pisarskiej kariery. Miał zdobyć solidny zawód: lekarza lub prawnika.

Jasna deklaracja

O mały włos jego kariera umarłaby już przed maturą, bowiem na egzaminie w rosyjskiej szkole młody Lesman oświadczył buńczucznie carskiemu inspektorowi, że Rosja nie jest jego ojczyzną, a on jest Polakiem. Groźną dla zdolnego, lecz zbuntowanego ucznia sytuację załagodzili nauczyciele, a on kilka lat później potwierdził prawdziwość swej dekla-



Jan Lesman z żoną Janiną, 1959 r. Pseudonim Brzechwa, który zawdzięczał Bolesławowi Leśmianowi, oznacza środkową, drewnianą część strzały.



Poeta... bał się małych dzieci. Z większymi, z którymi można już porozmawiać, miał dobry kontakt.

racji, pomagając w rozbrajaniu Niemców w Warszawie w 1918 r., a potem wyruszając z Legią Akademicką, by bronić Lwowa i walczyć o wschodnie granice II RP. Po latach przyznawał, że doświadczenie to wystarczyło, by do końca życia zachował uwielbienie dla Marszałka i szarego munduru piechoty.

Choć na froncie służył m.in. jako medyk, medycynę porzucił dla prawa, szybko stając się szanowanym adwokatem. Prawo jednak nie wyczerpywało

jego zainteresowań – jako Szer-Szeń pisał świetne teksty dla warszawskich kabaretów. A jako Brzechwa – wiersze.

Wiersze dla dzieci

Historia nie odnotowała nazwiska pięknej przedszkolanki, na której pewnego lata Brzechwa chciał zrobić wrażenie. Wiadomo za to, że napisał wtedy swe

pierwsze „dziecięce” utwory. Zostały wydane drukiem w 1937 r. w tomie „Tańcowała igła z nitką”, rok później ukazała się „Kaczka dziwaczka”.

Kolejne wiersze pisał już w czasie II wojny. Nie ukrywał się, nie zmienił nazwiska, nie uciekł za granicę – pracował jako ogrodnik w gospodarstwie rolnym na terenie służewieckich wyścigów konnych. Pytany po latach

jakim cudem przeżył, odpowiadał, że dzięki miłości. Dobiegający pięćdziesiątki poeta był bowiem po uszy zakochany w pięknej Janinie. Aresztowany któregoś dnia na ulicy przez Niemców i wywieziony na Szucho, oświadczył osłupiałym gestapowcom, że spokojnie mogą go zabić, bo skoro ukochana nie odwzajemnia jego uczuć, jego życie nie ma sensu. Niemcy wybuchnęli śmiechem i wypuścili ogarniętego miłosnym

amokiem szaleńca...

Ostatecznie związek z Janiną skończył się happy endem: po wojnie zgodziła się zostać jego żoną i pozostali razem do końca jego życia. Przez lata po-

eta zmagał się z ciężką chorobą serca, ostatnie miesiące spędził w domu pracy twórczej w Oborach. Odszedł 2 lipca 1966 r., w wieku 68 lat. Pochowano go na Powązkach.

„On po prostu nie tolerował wylewności i emocjonalnej bezpośredniości najmłodszych”

Sprawdź
swoją wiedzę,
ćwicz umysł!

KRZYŻÓWKA Z DUSZĄ

jest nim ojciec Rydzyk		pora na roraty		z propa-nem		sytuacja bez wyjścia		kij bijący przy młóceniu zagraża zimą		ślubny tiul		zadanie na egzaminie		sprzeciw, protest		TRUDNOŚĆ ★★★★★	
▶							zastyga w formie					„uparty” chwast		5			typ spod ciemnej gwiazdy
	turecka potrawa	wartki w potoku	3					ochota na coś, chęć							transept		romb w talii
▶							współ-zawodnik					gazowany napój			9		
	lis japoński	oktagon						obraz sakralny			2			duża papuga			10
▶								złośliwa ironia	naturalny nawóz			roślina w wianku		budowa czegoś			las pełen żółędzi
	w naboju	sprzęt do czyszczenia auta			i delfin, i człowiek						japoński cesarz ozdoba toczka						
					bursztyn									6	pies gończy		praktyczna nauka zawodu
▶					towarzy-ska wpadka			łoskot, łomot									
	można je zmarszczyć	płomyk							szachowy remis								
		batóg, bicz											aerofon stroikowy				8
▶							wyspa koralowa na oceanie										
									dawniej narty		1		dawniej zwarty szereg				11
	zwrotka	podłoże pod śpiewór															

Rozwiązanie
krzyżówki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



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

7 IV WTOREK

„(...) Nawróćcie się (...) i niech każdy z was przyjmie chrzest w imię Jezusa Chrystusa na odpuszczenie grzechów waszych, a otrzymacie w darze Ducha Świętego” Dz 2, 37-38

Człowiek potrafi długo udawać, że wszystko jest w porządku. A jednak gdzieś głęboko w środku nosi ciężar, którego nie potrafi zrzucić. Czasem wystarczy jedno zdanie prawdy, aby pękła skorupa. Tak było w dniu Pięćdziesiątnicy. Ludzie „przejęli się do głębi serca” i pytali, co mają czynić. Odpowiedź Piotra jest radykalna: nawróćcie się, czyli zmieńcie kierunek życia.

Patron dnia: święty Jan Chrzciel de la Salle. Wrażliwy na los sierot, zapewnił im dom na plebanii, a potem w rodzinnym pałacu. Zakładał szkoły, co dało początek zgromadzeniu braci szkolnych.

MODLITWA DO ŚW. JANA CHRZCICIELA DE LA SALLE

Boże, Ty powołałeś św. Jana Chrzciela de la Salle, aby wskazywał młodzieży drogę zbawienia, wzbudź w swoim Kościele wychowawców, którzy z oddaniem będą wychowywać młodzież na dobrych ludzi i prawdziwych chrześcijan. Amen.



8 IV ŚRODA

„Nie mam srebra ani złota (...) ale co mam, to ci daję: W imię Jezusa Chrystusa Nazarejczyka, chodź!” Dz 3, 6-7

Chromy człowiek przy bramie świątyni nie prosił o cud, ale o drobne. Bóg daje więcej – nowe siły do życia. Tak działa Ewangelia. Najpierw ktoś wyciąga rękę. Potem przychodzi słowo Jezusa. I człowiek odkrywa, że może wstać z miejsca, w którym tkwił latami: w grzechu, lęku, nałogu, beznadziei.

Patron dnia: święty Dionizy.

Był biskupem Koryntu podczas prześladowania chrześcijan. Poniósł śmierć męczeńską za wiarę.



9 IV CZWARTEK

„(...) Dotknijcie Mnie i przekonajcie się (...). Przy tych słowach pokazał im swoje ręce i nogi” Łk 24, 39-40

Uczniowie widzieli krzyż. Widzieli śmierć. Dlatego kiedy Jezus stanął wśród nich, byli przekonani, że widzą ducha. Że to tylko cień, echo czegoś, co już minęło. A On mówi: „Dotknijcie Mnie”. Pokazuje ręce i nogi. Rany. Zmartwychwstanie nie wymazało śladów krzyża. One zostały, ale już nie jako znak klęski, lecz zwycięstwa. Bóg nie usuwa z naszego życia wszystkich ran. On potrafi je przemienić. To, co było miejscem bólu, staje się miejscem światła.

Patronka dnia: święta Maria, żona Kleofasa. Należała do niewiast, które wędrowały z Jezusem i uczniami, dbały o pożywienie, pranie. Nie opuściła Go do nawet pod krzyżem.



Opowieść o królu Dawidzie

Od 27 marca na ekranach polskich kin można oglądać film o biblijnym Dawidzie. Fabuła opowiada jego drogę – od młodego pasterza, który dopiero odkrywa własną siłę i odwagę, przez legendarną walkę z Goliatem, aż po momenty, które prowadzą go ku królewskiej władzy. To mądra opowieść o dojrzywaniu, poszukiwaniu własnej tożsamości, wyborach i odpowiedzialności. O wierze w siebie i odwadze, by stanąć naprzeciw własnym lękom. Warto iść na ten film do kina razem z dziećmi.



10 IV PIĄTEK

„A gdy ranek zaświtał, Jezus stanął na brzegu. (...) rzekł do nich: «Dzieci, macie coś do jedzenia?»». Odpowiedzieli Mu: «Nie»” J 21,4-5

Byli rybakami. Znali jezioro, znali sieci. Ale tej nocy nic nie złowili. Puste ręce. Czasem tak wygląda życie: robisz wszystko, jak trzeba, masz plan, a rano zostaje cisza i zmęczenie. I wtedy, o świcie, Jezus stoi na brzegu. Oni Go nie poznają. Tak bywa z Bogiem, przychodzi w zwyczajny poranek, gdy człowiek jest zmęczony i rozczarowany. „Macie coś

do jedzenia?” – to pytanie o prawdę. Masz coś, czym możesz się nasycić? Uczniowie mówią: „Nie”. Od uczciwości, przyznania się do porażki, zaczyna się cud. Umiesz powiedzieć Bogu uczciwie: „Panie, tej nocy nic nie złowiłem”?



Patron dnia: święty Fulbert z Chartres, biskup. Łączył mądrość ze świętością, jego rady cenili nawet król Robert II. Miał dar jednania zwaśnionych stron.

11 IV SOBOTA

„Po swym zmartwychwstaniu (...) Jezus ukazał się najpierw Marii Magdalenie (...) oznajmiła to Jego towarzyszom (...), nie dali temu wiary” Mk 16, 9-11

Jezus zmartwychwstał, wydarzyło się największe zwycięstwo w historii świata, a pierwszym świadkiem zostaje kobieta, z której kiedyś wyrzucono złe duchy. Nie uczony, nie kapłan, nie ktoś z autorytetem. Maria Magdalena ze swoją trudną historią. Bóg lubi takie narracje. Jego logika jest inna niż nasza. My wybieramy tych bez skazy, On tych, którzy wiedzą, czym jest upadek i przebaczenie. Kto został podniesiony z dna, najlepiej rozumie zmartwychwstanie. Maria biegnie do uczniów. Oni płaczą, zamknęci w smutku. I gdy słyszą, że Jezus żyje, nie wierzą. To bardzo ludzkie. Czasem łatwiej uwierzyć w klęskę niż w cud.

Patronka dnia: święta Gemma Galgani. Od dziecka słyszała głos Jezusa, miała szczególną więź z Aniołem Stróżem, na rok otrzymała dar stygmatów.



12 IV NIEDZIELA



„Błogostawieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli”

Izabela Waszkiewicz: Uczniowie siedzą zamknięci „z obawy przed Żydami” – to bardzo ludzkie: strach, rozczarowanie, poczucie klęski.

Ks. Przemysław Kawecki: Ta historia nie zaczyna się od triumfu, ale strachu. Uczniowie boją się, że podzielią los Jezusa. Siedzą zamknięci w domu, z sercami pełnymi lęku. Jezus nie czeka, aż uczniowie się ogarną, przychodzi do nich tam, gdzie są. Wiara rodzi się nie z ludzkiej siły, ale ze spotkania z Jezusem. On wchodzi przez nasze zamknięte drzwi.

Jezus mówi: „Pokój wam” – dlaczego właśnie pokój? To pierwsza potrzeba człowieka po doświadczeniu strachu i winy. Uczniowie wiedzą, że zawiedli: uciekli w chwili próby, Piotr się zaparł. Mogliby się spodziewać wyrzutu. A Jezus mówi: „Pokój wam”. W języku biblijnym pokój oznacza pełnię życia, pojednanie z Bogiem, nowy początek.

Dlaczego Ewangelia tak podkreśla wątpliwości Tomasza? Bo on reprezentuje wielu z nas. Nie jest cynikiem ani wrogiem Jezusa, ale nie umie uwierzyć na słowo innych. Chce sam dotknąć ran Jezusa. Pan nie odrzuca Toma-

„Ale Tomasz (...) nie był razem z nimi, kiedy przyszedł Jezus. (...)» «Jeżeli na rękach Jego nie zobaczę śladu gwoździ i nie włożę palca mego w miejsce gwoździ, (...) nie uwierzę». A po ośmiu dniach (...) Jezus przyszedł (...) rzekł do Tomasza: «(...) Podnieś rękę i włoż w mój bok, i nie bądź niedowiarkiem, lecz wierzącym». Tomasz w odpowiedzi rzekł do Niego: «Pan mój i Bóg mój!». Powiedział mu Jezus: «Uwierzyłeś dlatego, że Mnie ujrzałeś? Błogostawieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli»

J 20, 19-31

sza. Wraca specjalnie dla niego i pokazuje mu swoje rany. Wiara nie rodzi się z abstrakcyjnej teorii, lecz ze spotkania z Ukrzyżowanym. Tomasz rozpoznaje w Jezusie nie tylko nauczyciela czy proroka, ale Boga. Dochodzi do tej wiary przez dotknięcie ran. To paradoks chrześcijaństwa: chwala Boga objawia się w krzyżu, w cierpieniu, które zostało przemienione przez miłość.

A on czekał bez końca...

Autor tekstu przekuł w poetyckie frazy tęsknotę, a piosenkarka nadała utworowi taki ton, że wszyscy poczuli rytm miłości.

Halina Frąckowiak (79) po raz pierwszy wystąpiła w Opolu w 1968 r. Jako Sonia Sulin wykonała żołnierską piosenkę „Za nasz spokojny dom”, która... cóż, na nikim nie zrobiła wrażenia. Rok później wszystko miało się zmienić. Publiczność amfiteatru do euforii doprowadziło wykonanie utworu „Napisz proszę”. 22-letnia Halinka, jak nazywali ją koledzy z Grupy ABC, podbiła serca słuchaczy i zdobyła tytuł Miss Obiektowy.

Piękna, utalentowana, z niebanalnym głosem, w dodatku ten refren! Ileż osób, ilu zakonanych mogło się z nim utożsamiać! W czasach sprzed telefonów komórkowych, gdy nawet te zwykłe były rzadkością, zakochani pisali do siebie listy. Niejeden chłopak, zmartwiony brakiem znaku życia od dziewczyny, wzdychał: „Napisz, proszę, chociaż krótki list”. Te słowa powtarzał także autor przeboju Grupy ABC, Andrzej Jastrzębiec-Kozłowski. A było to tak...

Sroga zima

Styczeń 1969 r. był wyjątkowo mroźny. Z nieba spadały grube płatki śniegu, samochody grzeźły w korkach, a listonosze niechętnie przewieszali przez ramię torby z listami. Na twórcy przeboju nie robiło to wrażenia. Był zakochany po uszy. Tymczasem ukochana wyjechała i słuch po niej zaginął. Zaczął więc przelewać emocje na papier. – Dziś, w dobie Internetu, wydaje się to niemożliwe, ale straciłem z nią kontakt. Chociaż

dzieląca nas odległość była niewielka, rozłączyła nas aura. Tęskniłem, stąd pierwsze słowa piosenki, nad którą pracowałem, ułożyły mi się w to: „Napisz, proszę, chociaż krótki list” – wspominał.

Jak ta fraza zamieniła się w przebój? Po rozwiązaniu zespołu Polanie, Andrzej Nebeski powołał do życia nową formację. W wyniku plebiscytu telewizjów wyłoniono dla niej nazwę Grupa ABC. Solistą został Wojciech Skowroński. Ale to chłopakom nie wystarczyło. Pomyśleli, że sukces zagwarantuje im kobiecy głos. Podobno na Halinę Frąckowiak trafiono w jednym z olsztyńskich kabaretów. Występowała wcześniej ze Skowrońskim w Drummlersach. Teraz związała się z Grupą ABC, która po tym kroku musiała wykonać następny: nagrać przebój.

Tekst miał pisać Marek Gąsziński. Z jakiegoś powodu nie mógł. Do współpracy zaproszono więc Jastrzębca-Kozłowskiego, ten zaś dopracował słowa, które dopełniła mu tęsknota: – Andrzej Mikołajczak postanowił, że piosenka będzie się zaczynać od refrenu, czyli od zawołania „napisz pro-

szę”. Od zaatakowania słuchacza tym, co najbardziej porywające. Dałem mu ten refren, on opatrzył go muzyką, a potem dodał parlando i całą resztę.

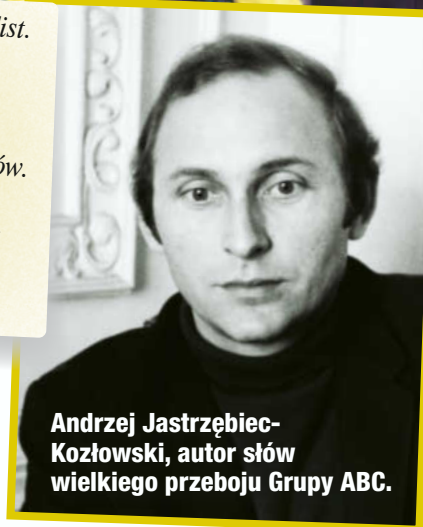
Nie napisała

Połączenie saksofonu z głosem Haliny Frąckowiak zadziałało! Muzycy nie przypuszczali jednak, że utwór wzbudzi aż takie poruszenie. Tymczasem kilka razy wygrał w plebiscycie na Radiową Piosenkę Mie-



Halina Frąckowiak dołączyła w 1969 roku do Grupy ABC.

*Napisz, proszę, chociaż krótki list.
Choć tak krótki jak noc.
Nie odmówisz chyba tego mi.
I obiecasz mi to.
Napisz, proszę, chociaż kilka słów.
Będę tęsknić od dziś.
Nie przyrzekaj, że przyjedziesz
znów.
Proszę tylko o list...*



Andrzej Jastrzębiec-Kozłowski, autor słów wielkiego przeboju Grupy ABC.

siąca. Tego lata do dobrego tonu należało zwracanie się do ukonanych słowami Jastrzębca-Kozłowskiego. Ba, ludzie jakby chętniej pisali listy miłosne.

A co z dziewczyną, za którą tęsknił autor słów? – Cóż, nie napisała – śmiał się pan Andrzej... Ale to już zupełnie inna historia.



Papież pojawił się z rodziną Alberta II na balkonie Pałacu Książęcego w Monako.



Młodzi mogli zadać Ojcu Świętemu pytania.

Kochaj i czyń, co chcesz

Pierwszy raz od niemal pięciuset lat Księstwo Monako odwiedził Ojciec Święty. Papież odpowiadał na trudne pytania dotyczące wyznań, jakie stawia współczesny świat.

Monako jest krajem małym, ale może być wielkim laboratorium solidarności i oknem nadziei – mówił Leon XIV podczas wizyty apostołskiej w tym księstwie. Powitał go tam uroczystie książę Albert II Grimaldi, który był zdziwiony i mile zaskoczony, gdy w styczniu br. podczas audyencji w Watykanie Ojciec Święty przyjął zaproszenie do jego ojczyzny. Od ostatniej wizyty głowy Kościoła w Księstwie Monako minęło już niemal 500 lat – Paweł III przybył tam w 1538 roku.

Dlatego rodzina książęca – Albert II, księżna Charlene oraz ich dzieci Gabriela i Jakub bardzo serdecznie powitali papieża. Charlene skorzystała z tzw. przywileju bieli – tylko żony katolickich monarchów mają prawo pojawić się w ubraniach tego koloru w obecności Ojca Świętego.

Mieszkańców Monako, w którym żyje zaledwie ok. 40 tysięcy osób, przepelniała radość, gdy 28 marca w ich kraju wylądował helikopter z Leonem XIV na pokładzie.

Wiara odgrywa bardzo ważną rolę w życiu obywateli tego

najbogatszego i jednego z najmniejszych państw świata.

– Nasza Konstytucja, choć gwarantuje wolność wyznania, uznaje katolicyzm za religię państwową. W czasach głębokich przemian i duchowej posuchy nasza wiara stanowi naszą siłę – podkreślał książę Albert II.

„Bądź darem dla Boga i dla innych, bądź blisko”

Papież odprawił mszę świętą na stadionie, a także spotkał się z młodymi ludźmi. Niektórzy z nich dzielili się swoimi świadectwami i pytali o to, jak żyć wiarą we współczesnym świecie.

Leon XIV dał im za przykład dwoje patronów, którzy, choć żyli w bardzo różnych epokach, oboje podążali za przesłaniem Ewangelii.

– Kościół, w którym się znajdujemy, nosi wezwanie św. Dewoty – Patronki Księstwa Monako, odważnej młodej dziewczyny, która w obliczu przemocy prześladowców potrafiła aż po męczeństwo dać świadectwo swojej wiary. Jej ciało w opatrnościowy sposób dotarło z Korsyki aż tutaj, na dzisiejsze wybrzeże Monako – przypomniał Leon XIV.

I podkreślił, że z kolei żyjący współcześnie św. Carlo Acutis przeżył drogę do świętości,

pozostawiając ścieżkę światła także w świecie internetu.

Papież przestrzegał też przed zagrożeniami związanymi ze współczesnymi technologiami. Nawiązując do pytania młodej kobiety o to, jak wypełnić wewnętrzną pustkę, powiedział, że nie da się tego zrobić tym, co oferuje współczesny świat – „rzeczami materialnymi i przemijającymi, a nawet wirtualnym uznaniem wyrażonym tysiącami «lajków»”.

Pustkę może wypełnić tylko miłość wynikająca z wiary w Boga, domagająca się wierności, stałości i gotowości do ofiary w codziennym życiu.

Papież, który jest augustianinem, nawiązał również do znanej dewizy założyciela zakonu – św. Augustyna: „Ko-

SŁOWO DO WIERNYCH

„Nie bójcie się oddać wszystkiego – swojego czasu, swojej energii – Bogu i braciom, poświęcić się bez reszty Panu i innym. Tylko tak odnajdziecie w życiu coraz to nowy smak i coraz głębszy sens”

chaj i czyń, co chcesz”. Leon XIV zaznaczył, że te słowa są często błędnie rozumiane.

– Kochaj – to znaczy bądź bezinteresownym darem dla Boga i dla innych; bądź blisko, nie odchodź, nawet gdy nie będziesz w stanie rozwiązać wszystkich problemów i naprawić wszystkich trudności. Trwaj – z miłością i wiarą – wyjaśnił Ojciec Święty.



Leon XIV z papamobile pozdrowiał wiernych zebranych na trasie przejazdu.

Pożegnaj swoje ograniczenia!

Stawokost

BRĄZOWY KREM Z APTEKI

PODARUJ TWOIM STAWOM
CZĄSTECZKI BŁOGOŚCI

Aktywność fizyczna jest kluczowym elementem wpływającym na samopoczucie i mobilność w starszym wieku, pomagając utrzymać siłę mięśni, elastyczność stawów oraz zdrowie układu krążenia.

STAWOKOST
- wysoka jakość
i efektywność
od teraz w zasięgu
Twojej ręki!

ODKRYCIE PANI JOLANTY Z UBIEGŁEGO LATA

Pani Jolanta odkryła krem Stawokost podczas wakacji we Władysławowie, gdy zauważyła, że jej koleżanka porusza się z niezwykłą zwrotnością i energią, mimo swojego wieku. Koleżanka przed spacerem po plaży nałożyła na ciało ten krem. Zacięka wiona jego zapachem i składem, Pani Jolanta zapytała koleżankę, która prowadzi sklep zielarski, o ten produkt. Następnego dnia zdecydowała się zakupić zestaw, który obejmował zarówno krem stosowany zewnętrznie, jak i krople do stosowania wewnętrznego, w pobliskiej aptece. Pani Jola była zdumiona, ponieważ kuracja którą zastosowała okazała się być idealnie do niej dopasowana i co najważniejsze - skuteczna. Przed zastosowaniem nigdy o niej nie słyszała, ale zadowolona z efektu, od tamtej pory poleca ją swoim bliskim i znajomym - jest to zdecydowanie produkt, który jest warty tego, aby go wypróbować.

DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABIDOIDY I ŻYWOKOST?

Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. **Żywokost** jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. Żywokost przyspiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. **W połączeniu** mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne, cały system odpornościowy oraz działają pozytywnie na komfort stawów.

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE

KANNABINOIDY + ŻYWOKOST



Suplement diety

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ TWOJE CELE

KREM NA
ZEWNĄTRZ



KROPLE DO
WEWNĄTRZ



olejek
konopny



żywokost



olejek
cynamonowy



olejek
konopny



kurkuma



majeranek



ZAMÓW

WWW.ASEPTA.PRO

+48 123 510 014

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

Historie, które dodają nadziei

Masz swoją historię powrotu do zdrowia? Zadzwoń do nas i opowiedz ją nam - dowiedz się jak Twoje doświadczenie może dodać nadziei innym. Za podzielenie się swoją opowieścią czeka miłe podziękowanie!

ASEPTA S.C. Tel: 33 817 34 24 ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała