



GRAŻYNA TORBICKA

Koniec z domysłami, ucięła
wszystkie spekulacje



ANNA KARWAN

Gorące modlitwy zostały
wysłuchane

DOBRY TYDZIEŃ

DO... TRADYCJA

Nr 37 Cena 3,99 zł
7 września 2026 r. (w tym 8% VAT)

Nr indeksu 403180



**Paweł
Małaszyński**

**MA SWOJĄ
BEZPIECZNĄ
PRZYSTAŃ**

ANDRZEJ MŁYNARCZYK

O Bogu mówi
otwarcie i z dumą



Jak dobrze,
że postawiła
na swoim

**ROKSANA
WĘGIEL**

**Ewa
Chodakowska**

*To naprawdę
ostateczna
decyzja?*

**5 stron
krzyżówek**

**Piękna nasza
Polska cała**



Przebojowe Opole

**Czas na
ziemniaki!**



ZDROWIE

- WĘŻ POD LUPE CODZIENNE
NAWYKI. SPRAWDŹ, CZY
WSZYSTKIE CI SŁUŻĄ
- Tofu – naturalny sprzymierzeniec
w walce z objawami menopauzy
- Proste ćwiczenia na złagodzenie
ból w krzyżu



ISSN 2390-7210

9 772391 721604

Numer
w sprzedaży do:
13.09.2026

NOWOŚĆ!

Piłowanie i cięcie nigdy nie było tak proste! Zadbaj o porządek w ogrodzie i na działce bez wysiłku dzięki minipilarsce WoodRaptor PRO!

Męczy Cię ręczne cięcie gałęzi, korzeni, desek i opału? Zapomnij o bólu rąk, ciężkich piłach spalinowych i kłopotliwych kablach płaczących się pod nogami! Odkryj nową jakość pracy w ogrodzie z ultralekką pilarką akumulatorową, która przecina drewno w sekundy – bez wysiłku, benzyny, ograniczeń. Waży zaledwie 1,5 kg, a jej potężna moc pozwoli Ci na precyzyjne przycinanie, piłowanie i cięcie nawet najtwardszego drewna!

Mały rozmiar, potężna moc

Ręczne piłowanie zajmuje wieczność, a teraz możesz ciąć drewno 4 razy szybciej! Zaawansowany bezszczotkowy silnik nie wymaga konserwacji i zapewnia aż 10 razy dłuższą żywotność oraz 74% większą siłę cięcia niż tradycyjne narzędzia. Specjalna prowadnica redukuje opór podczas pracy, gwarantując płynne i kontrolowane cięcie drewna o grubości 8-12 cm. Efekt? Uporasz się z najtwardszymi konarami w kilka minut – a resztę dnia spędzisz tak, jak lubisz!

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

Nie musisz już potykać się o kable ani robić mieszanek do pił spalinowych. Wydajny akumulator litowo-jonowy zapewnia aż 45-60 minut nieprzerwanej pracy – jedno ładowanie wystarczy na uporządkowanie całego ogrodu czy działki. Możesz swobodnie poruszać się po posesji, sięgając do każdego zakątka.

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

REKLAMA

Ta pilarka w mig poradziła sobie z grubymi gałęziami i drewnem na opał. Nie spodziewałem się takiej mocy od tak małego sprzętu. Szczerze polecam!

Wysokoobrotowa

Maksymalna moc cięcia przy minimalnej wadze

12cm

REWOLUCJA W OGRODZIE – 1H PRACY BEZ BENZYNY, KABLI I SPALIN!

**LETNIA
OFERTA
DO WYCZERPANIA
ZAPASÓW**



Zetniesz gałęzie i grube konary – szybko, bezpiecznie i bez wysiłku



Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

Pilarka wyposażona jest w osłonę bezpieczeństwa, która chroni dłoń przed skaleczeniami oraz specjalnie zaprojektowany, antypoślizgowy uchwyt. Zapewnia on stabilny i wygodny chwyt oraz pełną kontrolę nad narzędziem. Prosta obsługa sprawia, że z pilarki może korzystać każdy – wystarczy nacisnąć przycisk i możesz rozpocząć pracę.

Koniec z męczącym piłowaniem

Kiedyś piłowanie gałęzi i opału oznaczało ból rąk i zmęczenie. Teraz możesz ciąć bez wysiłku, nawet jeśli masz słabszą siłę w dłoniach. Minipilarka WoodRaptor PRO waży tylko 1,5 kg – tyle co butelka wody! Dzięki lekkiej konstrukcji i łatwemu manewrowaniu, jest idealna szczególnie dla seniorów do samodzielnej pracy wokół domu czy na działce.

Cięcie nigdy nie było tak proste!

Po co się męczyć, skoro możesz pracować szybko i komfortowo? Zamawiając pilarkę WoodRaptor PRO, otrzymasz **GRATIS** profesjonalne okulary ochronne. Oznacza to, że od razu jesteś w pełni przygotowany do pracy – nie musisz dokupywać żadnych dodatkowych elementów ani akcesoriów. **Zadzwoń i odbierz pilarkę w ramach letniej oferty!**

**Wszystko, czego potrzebujesz do pracy,
OTRZYMASZ W ZESTAWIE!**

- + Pilarka jednoręczna WoodRaptor PRO
- + Akumulator litowo-jonowy
- + Ładowarka
- + Klucz do regulacji
- + Okulary ochronne GRATIS!



**Zadzwoń
a WoodRaptor PRO
„zrobi robotę”
za Ciebie!**

Zadzwoń, aby otrzymać minipilarkę WoodRaptor PRO za **199 zł!**
Ta sprytna jednoręczna pilarka pomoże Ci bez wysiłku zadbać o porządek w ogrodzie i na działce!

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

61 300 33 97

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

Ekspresowa i bezpieczna dostawa prosto do rąk własnych – 23 zł!

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



Od lat uchodzą za jedno z najbardziej stabilnych małżeństw w polskim show-biznesie.

Grażyna i Adam Torbiccy *Z miłością i klasą*

Znów pokazali się razem i skutecznie ucieli spekulacje na swój temat. Grażyna Torbicka (67) i jej ukochany mąż, profesor Adam Torbicki (73), tym razem wybrali się na kameralny recital fortepianowy w warszawskich Łazienkach Królewskich, a konkretnie do Pałacu na Wyspie. Wieczór odbył się w ramach VIII Festiwalu Romantycznych Kompozycji „Elsner i jego następcy” i miał zdecydowanie bardziej kulturalny niż celebrycki charakter – dokładnie taki, jaki dziennikarka wybiera od lat, stroniąc od typowych „ścianek”.

Szafirowe gody

Choć są razem od ponad czterech dekad, co jakiś czas powracają plotki o rzekomym kryzysie. Tymczasem ich wspólne wyjście mówiło samo za siebie. Spokojni, uśmiechnięci i zgodni, wyglądali na parę, która po prostu dobrze czuje

się w swoim towarzystwie. W 2026 roku świętują 45. rocznicę ślubu i niezmiennie uchodzą za jedno z najbardziej stabilnych małżeństw w polskim show-biznesie. Trudno nie odnieść wrażenia, że medialne doniesienia są tu wyłącznie echem domysłów, a nie realnych problemów.

Nie zabrakło też klasy, z której Grażyna Torbicka jest znana od lat. Tym razem postawiła na czekoladowo-brązową sukienkę z bufiastymi rękawami i efektownym wycięciem na plecach. Całość uzupełniła skózanymi szpilkami oraz plecioną kopertówką. Prof. Adam Torbicki dotrzymywał jej kroku w ciemnym garniturze i błękitnej koszuli w paski, idealnie wpisując się w elegancki klimat wydarzenia.

Jeśli ktoś liczył na potwierdzenie sensacyjnych teorii, obszedł się smakiem. Ten wieczór był pełen miłości i klasy.



Razem wybrali się na kameralny recital fortepianowy.



Sukienka z bufiastymi rękawami i wycięciem na plecach to było coś!

Marta Nawrocka

Nie bójmy się zostać matkami!

Małżonka prezydenta Marta Nawrocka (40) wzięła udział w wydarzeniu Przyszłość.pl organizowanym w rezydencji Prezydenta RP

w Juracie. Pierwsza Dama spotkała się z młodzieżą. – Młodzi ludzie, wspaniała energia i świetna atmosfera. Drugi dzień rozpoczęliśmy od rozmowy przy matchy o Polsce z kobiecej perspektywy – pisała na Instagramie. „Nie bójmy się zostać matkami!” – zachęcała młode kobiety.



SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Nigdy nie rezygnuj z marzenia, tylko dlatego, że zrealizowanie go wymaga czasu. Czas i tak upłynie.

Earl Nightingale

”

W niełatwym czasie szuka siły w swoich życiowych wartościach.

Ewa Chodakowska

Czy to już ko

Wkrótce świętowałiby 13. rocznicę ślubu. Jednak zamiast tego ogłosili, że się rozstają. Czy to definitywny koniec tego małżeństwa?

Nigdy nie ukrywała, że wiara jest niezwykle ważną częścią jej życia. Ewa Chodakowska (44)

mówiła, że jest osobą wierzącą i praktykującą, chodzi do kościoła i dlatego zależało jej na ślubie przed Bogiem. 25 września obchodziliby 13. rocznicę małżeństwa z Lefterisem Kavoukiszem (51). Jednak, nieoczekiwanie, trenerka ogłosiła, że rozstaje się z mężem.

Daliśmy sobie wszystko

„Po 17 wspólnych latach podjęliśmy decyzję o zakończeniu naszego małżeństwa”

– napisała na Instagramie. „Niełatwo zamknąć tak ważną część życia w kilku zdaniach... Przez te wszystkie lata byliśmy dla siebie miłością, rodziną, przyjaciółmi i partnerami w budowaniu wspólnego świata. Daliśmy sobie wszystko, co mieliśmy do zaoferowania. Przeżyliśmy razem wiele pięknych chwil,

„Wiara przekazała mi wspaniałe wartości, których trzymam się do dziś”

odnieśliśmy wiele sukcesów i stworzyliśmy coś, z czego oboje jesteśmy dumni” – kontynuowała Ewa Chodakowska.

Nie ma osób trzecich

Zatem co takiego się wydarzyło, że para postanowiła się rozstać? Na pewno nie chodzi o trudne i bolesne zranienia. W oświadczeniu padły bowiem szczere zapewnienia, że nie chodzi o zdradę, osoby trzeciej ani różnice dotyczące rodzicielstwa. Nie ma tutaj winnego ani ofiary” – napisała trenerka.

Jako powód Ewa Chodakowska podała aktywność zawodową, która zbyt mocno pochłonęła codzienność jej oraz męża. „Z czasem praca zajęła w naszym życiu zbyt dużo miejsca. Zdominowała wszystkie nasze płaszczyzny. Próbowaliśmy na nowo poukładać naszą codzienność, ale zrozumieliśmy, że inaczej wyobrażamy sobie jej dalszy kształt” – oświadczyła. – Nadal kocham swoją pracę. Tylko już nie chcę,

CIEPŁO NA SERCU

Chodzę do kościoła po to, by spotkać się z Bogiem – mówi trenerka Polek. – Msza jest dla mnie zawsze okazją do zatrzymania się i refleksji. Za każdym razem, gdy wychodzę z kościoła, jest mi dobrze i czuję ciepło na sercu.



Przez lata dawała z siebie wszystko. Dziś chce zwolnić tempo.

niec?



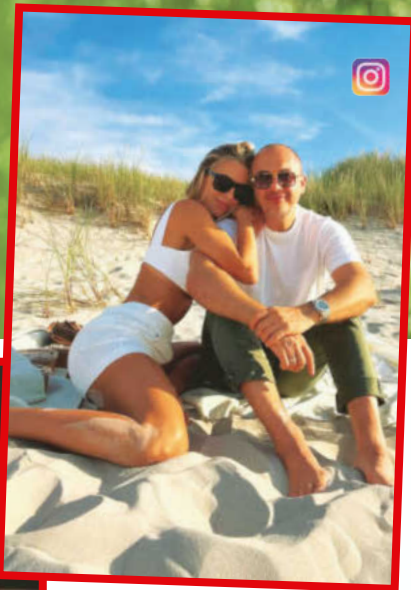
Pobrali się 13 lat temu w kościele dominikanów na warszawskim Służewie.

żeby była całym moim życiem – wyznała w innym miejscu.

Czy jest jeszcze nadzieja?

Dla osoby tak bardzo związanej z wiarą zakończenie sakramentalnego małżeństwa nie jest decyzją łatwą. Jej fani pamiętają też, jak jeszcze całkiem niedawno mówiła o mężu z ogromną czułością. Z okazji jego 50. urodzin, czyli zaledwie rok temu, wymieniła rzeczy, za które go kocha. We wpisie doceniała jego niezliczone zwyczajne gesty. Choćby to, że na podróże zabiera dla niej zapasowy T-shirt do spania, oddaje jej ładowarkę i pomaga znaleźć rzeczy, które ona gdzieś zapodzieje. Wymowne są dziś jednak inne jej słowa. Chwaliła Leterisa za to, że to on zawsze pierwszy wyciąga rękę do zgody...

W oświadczeniu nie padło słowo: rozwód. Para rozstaje



Jeszcze rok temu celebrowali wspólną rocznicę nad Bałtykiem...

się. Separacja nie musi oznaczać ostatecznego końca małżeństwa. Ewa Chodakowska podkreśla, że na dziś drogi jej i męża się rozchodzą, ale pozostają w przyjaźni i szacunku. „Jesteśmy dwojgiem ludzi, którzy z ogromną wdzięcznością patrzą na wspólne lata i z miłością, przyjaźnią oraz wzajemnym szacunkiem pozwalają sobie pójść dalej osobnymi drogami” – podkreśliła.

Ponadto Ewę i Leterisa nadal łączy wspólny biznes, który budowali przez tyle lat. Być może czas i przestrzeń, które sobie teraz dadzą, rozłąka i modlitwa, pozwolą inaczej, z dystansem, spojrzeć na siebie i swoje małżeństwo. W końcu wiara, która jest tak ważna dla Ewy Chodakowskiej, nigdy nie pozwala tracić nadziei...

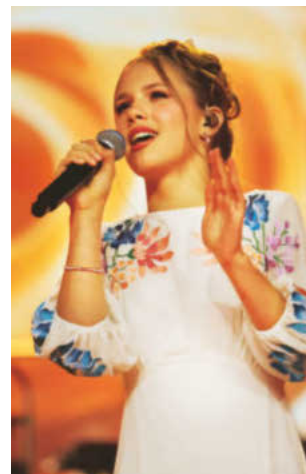


Chętnie włącza się w akcje dobroczynne. Na aukcję Omeny Mensah i jej męża przyjechała sama.

Nina Sojka

Pójdzie w ślady dziadka?

Ta 14-latką to Nina, wnuczka zmarłego przed rokiem Stanisława Soyki (†66). Do tej pory żyła z dala od blasku fleszy, chroniona przez dbającego o prywatność rodziny dziadka. Wyszła jednak z cienia podczas Top of the Top Sopot Festival, by wziąć udział w wyjątkowym koncercie poświęconym pamięci artysty. Wykonaniem utworu „Są na tym świecie rzeczy” oczarowała publiczność. Nastolatka ma już za sobą naukę w klasie fortepianu, jednak pytana, czy pójdzie w ślady dziadka, odpowiada skromnie: – Kiedyś było takie marzenie, aczkolwiek odsuwam się troszkę od tego. Nie wiem, co pokaze czas! – wyznała po występie.



Jacek Koman

Od lat z dala od ojczyzny

Jacek Koman to jeden z tych aktorów, którzy wiedzą, że sukces trzeba go wypracować cierpliwością i uporem. Aktor, który świętuje 70. urodziny, od lat mieszka w Australii. – Była magnesem, który przyciągał swoją egzotyką i czymś niewiadomym – tłumaczy. Świat usłyszał o nim dzięki „Moulin Rouge”, gdzie u boku Nicole Kidman brawurowo wykonał „El Tango de Roxanne”. Prywatnie od lat jest związany z australijską aktorką Catherine McClements, z którą ma dwoje dzieci. Choć bywa w Polsce, gdzie gra w filmach i serialach, jego miejscem pozostaje Australia i stuletni dom, gdzie czuje się najlepiej.



Barbara Bursztynowicz

Upadek mógł się źle skończyć

Jeden nieuważny krok i bolesny finał. Barbara Bursztynowicz (72) podczas spaceru potknęła się i z impetem uderzyła głową o chodnik, mocno rozcinając łuk brwiowy. Na szczęście był z nią mąż i ich przyjaciółka. Jacek Bursztynowicz próbował szukać pomocy w pobliskim gabinecie stomatologicznym, ale odmówiono im jej. Gdy w końcu poszkodowana trafiła do lekarza, okazało się, że rana wymaga szycia. Niestety, aktorkę nie miło zaskoczyło to, jak na jej upadek zareagowali przechodnie. – Przechodziło mnóstwo osób obok. Nikt się nie zatrzymał. Żeby choć zapytać, czy może pomóc – mówi, nie kryjąc zawodu.





Są razem od ponad trzech dekad i trzymają się z dala od skandali.

Paweł Małaszyński

Zona skleja jego

Nauczyłem się, że warto mówić o swoich emocjach i nie zawsze trzeba ze wszystkim radzić sobie samemu – wyznaje.

Od lat pilnuje swojego życia prywatnego. Paweł Małaszyński (50) nie należy do gwiazd, które chętnie opowiadają o małżeństwie czy osobistych problemach. Tym razem jednak w rozmowie z Plejadą pozwolił sobie na więcej szczerości.

Joanna daje mi spokój i mądrość

Nie ukrywał, że zdarzają się chwile, kiedy jest naprawdę źle. – Miewam czasem takie mo-

menty, kiedy zjeżdżam winą na sam dół. Myślę, że wielu ludzi zna ten stan. I nie ma się czego wstydzić – wyznał. I dodał, kto wyciąga go z takich dołów. – Ja mam ogromne szczęście, bo moje potłuczone serce od lat składa kobieta znacznie lepsza ode mnie pod wieloma względami – moja żona Joanna – powiedział. – Daje mi spokój, mądrość, stałość i poczucie, że nawet kiedy grunt usuwa mi się spod nóg, jest obok ktoś, komu mogę zaufać. Przy niej czuję się potrzebny.

Nie oczekuje jednak od żony, by rozwiązywała wszystkie jego problemy.

– Wiem też, że bliska osoba nie zawsze jest w stanie nam pomóc i nie powinna brać wszystkiego na siebie. Kiedy czuję, że sam sobie z czymś nie poradzę, nie boję się szukać fachowej pomocy – tłumaczył. – Nauczyłem się, że warto mówić o swoich emocjach i nie zawsze trzeba ze wszystkim radzić so-



To Joanna jest jego ostoją, która trwa przy nim i w momentach szczęścia, i tych trudnych.



Maria ma z mamą wyjątkowo bliską więź, ale idzie już swoją drogą.

Martyna Wojciechowska

Myślała, że to jej nie dotknie

To dla matki nie są łatwe chwile. Martyna Wojciechowska (51) przechodzi przez syndrom opuszczonego gniazda, bo jej córka, Marysia (18), wyprowadza się ze względu na studia, które wkrótce rozpocznie w innym mieście. Mama, która wychowywała ją samotnie, bo tata dziewczyny, pletwonurek, Jerzy Błaszczyk, zmarł dekadę temu, nie kryje dumy, ale przyznaje,

że pojawiają się również obawy... – Szczerze myślałam, że mnie to nie będzie dotyczyło i że syndrom opuszczonego gniazda to w ogóle jest dla innych, ale nie dla mnie – przyznaje. Teraz dziennikarka sama szuka swojego miejsca w tej nowej rzeczywistości, pamiętając, że miłość rodzicielska oznacza także pozwolenie dziecku, by odważnie poszło własną drogą.



bie samemu.

To bardzo osobiste wyznanie. Joanna Chitruszko jest w jego życiu od ponad trzech dekad. Mieli po 18 lat, kiedy zaczęli razem iść przez życie. W 2002 roku wzięli ślub, a dziś wychowują dwoje nastoletnich dzieci – Jeremiasza i Leę.

Jeszcze sporo przede mną

Aktor nie ukrywa, że 50. urodziny, które świętował pod koniec czerwca, były dla niego przełomowym momentem. – Trochę mnie to przerasta. Pięć i zero. Pytanie tylko, czy dla mnie, czy dla świata – żartował, by zaraz dodać refleksyjnie. – Najbardziej uderza mnie to, jak szybko ucieka czas. Kiedy masz 20 lat, wydaje ci się, że masz go nieskończenie dużo. A potem nagle budzisz się z pięćdziesiątką i rozumiesz, że czas jest chyba najcenniejszą rzeczą, jaką mamy – zauważył.

Jednak nie poddaje się negatywnym myślom związanym z przemijaniem. Wręcz przeciwnie, coraz bardziej uczy się doceniać codzienność. – Jestem szczęśliwy – wyznaje. – Wierzę, że jeszcze sporo przede mną. Bez marzeń życie byłoby nudne. Ale szczęście dzisiaj

znaczy dla mnie chyba coś innego niż kiedyś. Czasami życie samo pokazuje ci, że jesteś potrzebny zupełnie gdzie indziej, niż wydawało ci się jeszcze kilka lat wcześniej. I uczysz się to dostrzegać.

Dlatego stara się, żeby jego bliscy byli szczęśliwi. I to był powód, dla którego pojawił się na widowni finałowego odcinka poprzedniej edycji „Tańca z Gwiazdami”. – Moja córka jest wierną fanką tego programu. Obiecałem jej kiedyś, że zabiorę ją na widownię, żeby mogła z bliska zobaczyć, jak to wszystko wygląda – relacjonował aktor.

– Chciałem jej sprawić przyjemność i spełnić jej marzenie. Nie było w tym żadnego drugiego dna ani zapowiedzi mojego udziału – dodał. Być może właśnie dlatego dziś tak uważnie wybiera, na co poświęca czas. Bo kiedy ma się świadomość, jak szybko on ucieka, jeszcze ważniejsze stają się chwile z najbliższymi.

Dla ukochanej córki przyszedł na widownię tanecznego show.



Roksana Węgiel

Bardzo młodo założyła rodzinę, ale nie żałuje. Jest wspaniałą żoną i macochą.

Małżonkowie nadal są w sobie szalenie zakochani.

Dwa lata szczęścia!

Piosenkarka miała tylko 19 lat, kiedy zdecydowała się na małżeństwo ze starszym o prawie dekadę producentem muzycznym, który miał nieślubne dziecko. Jej rodzice się temu sprzeciwiali, ale postawiła na swoim. Niedawno minęły dwa lata od czasu złożenia przez nią przed obliczem Boga małżeńskiej przysięgi. – To najlepsze dwa lata w moim życiu – napisała na Instagramie w dniu bawelnianych godów Roksana Węgiel. 21-letnia gwiazda pochwaliła się przy tej okazji prezentem-niespodzianką, jaki na rocznicę sprawił jej mąż. Otóż Kevin Mglej (29) udekorował cały dom czerwonymi różami i balonami w kształcie serc.

znała, że najbardziej bała się tego, jak przyjmie ją syn jej ukochanego, 6-letni obecnie William.

– Na szczęście udało mi się zbudować relację tak, żeby nie wchodzić w kompetencje mamy. Jednak również odpowiadam za jego wychowanie, bo przecież jest częścią mojego życia – zaznaczyła. Chłopiec jest w tym samym wieku, co jej młodszy braciszek Tymoteusz, ale nie zasypuje wraz z mężem chłopców drogimi prezentami, chociaż mogliby sobie na to pozwolić.

– Staramy się robić dla nich dobre rzeczy, zabierać ich na różne atrakcje, stawiać na wspomnienia – przekonuje piosenkarka. W podróży małuchom towarzyszy zwykle nastoletni Maksymilian – drugi brat piosenkarki.

Trudny początek

– Bardzo dużo dobrych rzeczy i cech się nauczyłam od Kevina i myślę, że w drugą stronę on może powiedzieć to samo – wyznała piosenkarka w jednym z wywiadów. Nie ukrywa, że czasem w ich związku zdarzają się spięcia, ale zamiast zamiatć problemy pod dywan, przegadują je. Roksana wy-

Kevin Mglej tak się przygotował do rocznicy ślubu z Roksana.



Rodzinne gniazdo pustoszeje, a ona nie sądziła, że tak będzie to przeżywać.



Wymodliła dla mamy szc

Los nie
zawsze ją
oszczędzał, ale
z dzieciństwa
stara się
wspominać
tylko dobre
chwile.

Na tatę nie zawsze mogła liczyć, ale wie, że ją bardzo kochał. Mamę nazywa natomiast bohaterką swojego życia.

Mimo że nieżyjący już tata przysporzył jej wielu cierpień, wspomina go z sentymentem. – Miał niebieskie oczy, a jedno mu się przymykało, gdy się śmiał. Mnie robi się dokładnie to samo – twierdzi Anna Karwan (40). Piosenkarka codziennie odmawia pacierz w intencji zmarłego 18 lat temu ojca. – Modłę się i myślę: „Bądź już spokojny, bo wybaczyłam ci wszystko. Byłeś nieświadomy i chory” – opowiada.

Tak pięknie śpiewała

Piosenkarka zawsze podziwiała mamę za to, jak radziła sobie z przeciwnościami losu. Nazywa ją bohaterką swojego życia. – Obserwowałam ją jako osobę uwikłaną w cierpienie, ciągle zmęczoną – wzrusza się, mówiąc o rodzicielce. – Stara-

ła się robić wszystko, żeby mimo choroby ojca żyło nam się w miarę normalnie i bezpiecznie. I została w tym wszystkim ciepłą, dobrą i kochającą osobą, taką... kurą domową.

Piosenkarka miała 10 lat, gdy mama zdecydowała się odejść od jej taty i przeprowadzić się z córkami z Łaszczo do Warszawy. To była ucieczka, ale pani Ania, wspominając dzisiaj spędzone na wsi dzieciństwo, przywołuje tylko dobre chwile. – Pamiętam, że całą rodziną urządzaliśmy sobie biesiady ze śpiewaniem i graniem – wyznaje. – Mama pięknie śpiewała.

Pani Wiktoria często puszczała córkom piosenki swojej ulubionej artystki Violetty Villas. Anna Karwan twierdzi, że to na nich uczyła się śpiewać. Kiedy na tegorocznym Polsat Hit Festiwalu zaprezentowała swoją wersję „Listu do matki”, nie umiała ukryć wzruszenia. Swoją występowi zadedykowała mamie. – Ona sprawiła, że śpiewam – wyznała. – A ta piosenka to historia mojego dzieciństwa.

Z córką Oliwią. 13-lątka jest największą dumą piosenkarki.
– Moja mała dziewczynka. Coraz bardziej samodzielna i świadoma – zachwyca się.



SERCE MATKI

Trzydzieści lat temu powitała na świecie swoją córkę Oliwię. Macierzyństwo to dla niej najpiękniejsze życiowe doświadczenie. – Serce matki kocha niewyobrażalnie mocno i na zawsze. Dopiero dzisiaj to rozumiem, kiedy sama jestem mamą. Jesteśmy dla siebie nauczycielkami i uczniami w jednym – wyznaje.

złote



Jej tata – Zbigniew Karwan – zmagał się z chorobą alkoholową. Zmarł wiele lat temu. Ale pani Ania nie rozdrapuje ran, wybaczyła i modli się za jego duszę.

Pani Ania nie kryje, że od kąd pamięta, ciągnęło ją na scenę. – Mama, gdy byłem mała dawała mi dużo swobody – opowiada. – Jak chciałam grać na pianinie, to na nim grałam. Potem zaczęłam tańczyć i robiłam to przez kilka lat, a jeszcze później wciągnęło mnie aktorstwo. Mama nigdy mi niczego nie zabraniała, jeśli chodzi o moje wybory. Sama decydowałam o wszystkim.

Dziś, pytana, jakie cechy odziedziczyła po mamie, piosenkarka wymienia przede wszystkim waleczność i umiejętność wychodzenia obronną ręką z każdego kryzysu. – Chciałam być taka jak ona i taka naprawdę jestem – twierdzi. – Już jako dziecko wiedziałam, że będę musiała bić się o siebie.

Dotknięta palcem Bożym

Była nastolatką, gdy zaczęła pracować, żeby pomóc



Mamie – pani Wiktorii – zawdzięcza wszystko, także to, że związała swoje życie z muzyką.

mamie. Do południa chodziła do liceum, po południu była kelnerką w Cafe Kulturalna w Pałacu Kultury i Nauki, a wieczorem koncertowała w zaprzyjaźnionych klubach.

Piosenkarka nie wstydzi się mówić o tym, że jej rodzice nie byli małżeństwem. – U nas na wsi byłam bękartem – wspomina. – Kiedy ludzie widzieli, że chodzę do kościoła i się modlę, pukali się w czoło. Modliłam się szczerze, prawdziwie. Czulałam się dotknięta palcem Bożym.

**Będę bronić
mojego taty.
Wiem, że bardzo
kochał mnie
i moją siostrę –
mówi.**

Siła modlitwy

Wiara pomogła Annie Karwan przetrwać najtrudniejsze chwile. Prosiła Boga o zdrowie

i siłę dla mamy. – Ona przeszła absolutną tragedię. Przemoc, dwie operacje serca... – mówi. – A dzisiaj jest babcią. Szczęśliwą i spełnioną kobietą. Wymodliłam to dla niej. Ja naprawdę uważam, że modlitwa ma wielką siłę.

Żałuje, że nie miała w dzieciństwie okazji widzieć, jak jej mama i ojciec okazują sobie uczucia. – Dziś wiem, że tata nie umiał kochać, bo sam nigdy nie dostał miłości. Zrozumiałam to po latach. Wtedy myślałam, że tak po prostu wygląda życie – podsumowuje gwiazda.

KONIEC!

z nawracaniem hemoroidów



Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*

- **wzmacniają żyły** od wewnątrz i działają na nie **ochronnie**
- **7 dni kuracji wystarczy**, by hemoroidy nie nawracały*

*Na podst. pkt. 5.1 CHPL Diosmina zwiększa napięcie żyłne i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza rozszerzalność żył oraz zastój żylny. W mikrokąjeniu zmniejsza przepuszczalność, włośniczek i zwiększa ich opór. Dawkowanie: 3 tabl. na dobę przez 4 dni, a następnie 2 tabl. na dobę przez kolejne 3 dni, podczas posilków. Procto-Hemolan control, 1000 mg, tabletki. Skład: jedna tabletkę zawiera 1000 mg diosminy (Diosminum). Wskazania do stosowania: Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żyłkami odbytu (hemoroidy). Podmiot odpowiedzialny: Alfofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. Lek OTC

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

oderwij i zapytaj w aptece o

Procto-Hemolan control

W związku potrze

Od wielu lat tworzy szczęśliwe małżeństwo z Zuzanną, z zawodu psychologiem, z którą doczekał się aż czwórki dzieci! Jaki jest ich przepis na udane życie?

Arkadiusz Krygier (52), czyli Olgierd Mazur z serialu Polsatu „Gliniarze”, zanim na stałe zaangażował się w aktorstwo, pracował m.in. jako sędzia koszykówki oraz dyrektor ds. sportowych i marketingu. Jego wielkim sukcesem jest rodzina i udane małżeństwo. – Myślę, że kluczem do wszystkiego jest elastyczność. Zrozumienie drugiej strony i wzajemne dopasowanie się w codziennym biegu. Poszanowanie swobody i zdrowej wolności. Bez tego trudno budować coś trwałego – mówi.

Jak wyglądają wakacje filmowego gliniarza? Ma Pan swoje ulubione miejsca w kraju, w których najchętniej ładuje Pan baterie?

Najpierw trzeba mieć wakacje (śmiech). Na planie jesteśmy praktycznie bez przerwy,

więc o klasycznych, długich wakacjach trudno mówić. Jeśli chodzi o moje miejsca na mapie Polski, to od zawsze niesamowicie tęsknię za górami. Niestety, w mojej domowej „kompanii”, wśród moich dziewczyn, nie mam zbyt wielu entuzjastów górskich wypraw (śmiech).

Czyli co robicie?

Nasz relaks wygląda więc inaczej. Mieszkamy w takim miejscu, że praktycznie codziennie jestem w lesie. Dla mnie to jest niesamowite ładowanie baterii. Wystarczy, że raz na jakiś czas zniknę na chwilę między drzewami i wracam z zupełnie inną energią.

Spacery po lesie to jedyny sposób na ucieczkę od codzienności, czy znajduje Pan również czas na zagłębienie się w książki, filmy?

Na klasyczne czytanie „dla siebie” w ciągu dnia nie mam za bardzo czasu. Ten moment na literaturę pojawia się u mnie głównie wtedy, kiedy czytam najmłodszej córce. Moje dzieci od małego były uczone tego, że dobrze, głośno czytana książka to wspaniała rzecz. I przy tym na razie zostajemy. Natomiast bardzo lubię słuchać audiobooków – zarówno na spacerze, jak i podczas jazdy samochodem.

Pochodzący z Włocławka aktor jest jedną z najbardziej znanych twarzy Polsatu.

ŻYCIE A SŁAWA

Zawsze chętnie pozuje do zdjęć i rozdaje autografy. Jak sam mówi, to część pracy artysty i świadomie się na to godzi. Irytuje go nieco, kiedy ktoś z ukrycia robi mu zdjęcia. Ale większość spotkań z widzami jest sympatyczna.

W Olgierda Mazura w serialu kryminalnym „Gliniarze” wciela się już od ponad 10 lat.



bnny jest kompromis

A jeśli już planujecie wyjazd, jak wygląda u Was wybieranie wakacyjnego kierunku?

Starsze dzieci są dorosłe, więc same planują sobie wakacyjne wyjazdy, natomiast wspólnie z żoną i najmłodszą córką czasami wybieramy kierunek wspólnie. Ale niejednokrotnie dochodzimy do wniosku, że najlepiej chyba będzie, jeśli w konkretnym roku decyzję będzie podejmowało jedno z nas.

Zdarzają się też spontaniczne wyjazdy?

Z takim totalnym, szalonym spontanem jest u nas dosyć ciężko. Musimy pamiętać o logistyce – mamy w domu zwierzęta, którymi ktoś musi się zaopiekować podczas naszej nieobecności. Zanim gdziekolwiek ruszymy, musimy najpierw ogarnąć całe zaplecze domowe.

Jakie jest Pana najpiękniejsze wspomnienie z dzieciństwa?

Byłem dzieckiem lat 80., ale mimo to uważam, że miałem niezwykle szczęśliwe dzieciństwo. Cieszyłem się z prostych rzeczy: z tego, że grałem w piłkę, że skrzykiwaliśmy się z chłopakami na podwórku bez żadnych telefonów. Grałismy w koszykówkę, biegaliśmy po lesie, bawiliśmy się w podchody. W odróżnieniu od wielu współczesnych dzieci: wtedy naprawdę nie byliśmy smutni. Żyliśmy tym, co działo się tu i teraz.

Skoro jako dziecko świetnie radził sobie Pan bez technologii, to czy udaje się Panu całkowicie odciąć od mediów społecznościowych?

Staram się, ale całkowite odcięcie bywa trudne. Prawda jest taka, że rano zazwyczaj robię sobie taką szybką prąsówkę w sieci, żeby być na bieżąco z tym, co dzieje się na świecie. Mimo wszystko cenię sobie higienę umysłu i spokojną głowę, więc staram się mocno ograniczać korzystanie z social mediów.

Ile miał Pan lat, kiedy w Pana ręce trafił pierwszy własny telefon komórkowy?

Swój pierwszy telefon dostałem dopiero wtedy, kiedy poszedłem do pracy. To był bodajże 1998 rok. Pamiętam, że to był wielki, ciężki aparat, bardziej przypominający radiostację lub komunikator niż dzisiejsze smartfony. Musiałbym dobrze poszukać w pamięci, jaki to był dokładnie model, ale gabaryty miał potężne (śmiech).

Od lat tworzy Pan zgrane, szczęśliwe małżeństwo. Jaki jest przepis na udany związek i szczęśliwe życie rodzinne?

Myślę, że kluczem do wszystkiego jest elastyczność. Umiejętność pójścia na kompromis, zrozumienie drugiej strony i wzajemne dopasowanie się w codziennym biegu. Poszanowanie swobody i zdrowej wolności. Bez tego trudno budować coś trwałego.

A w domu jest Pan dobrym czy złym policjantem?

Jestem zdania, że dzieci i młodzież powinny znać jasne granice. Współcześnie młodym ludziom czasem wydaje się, że mogą absolutnie wszystko. Uważam, że człowiek, który w dzieciństwie nie miał postawionych wyraźnych barier,

Jego ukochana żona Zuzanna z zawodu jest psychologiem. Mają trzy córki i syna.



w dorosłym życiu gubi się – nie wie, co ma robić, kiedy i w stosunku do kogo jak się zachować. Podsumowując: jestem zdania, że młodzi ludzie powinni wiedzieć, co wolno, a czego nie, i mieć wypracowany szacunek do starszych oraz do reguł. Staram się tego trzymać.

Myśli Pan, że w dzisiejszych czasach nie opłaca się być dobrym dla ludzi?

Jestem głęboko przekonany, że życiowa karma zawsze do nas wraca. Czasami rozmawiam o tym z moimi dziećmi. Zastanawiam się czasem – zwłaszcza gdy na planie „Gliniarzy” kręcimy sceny przesłuchań i pada tam standardowe policyjne pytanie: „Czy ma pan jakichś wrogów? Czy ktoś mógłby chcieć pana skrzywdzić?”. Wtedy łapię się na myśli, że ja osobiście nie potrafiłbym wskazać w swoim prawdzi-

Dalekie podróże z całą rodziną to ich wielka pasja i ogromna radość.



wym życiu ani jednego wroga. Nie mam nikogo, komu świadomie bym zaszkodził lub kto zyczyłby mi zła.

To trochę brzmi tak, jakby nigdy nie zawiódł się Pan na drugim człowieku...

Oczywiście, że zdarzają się rozczarowania, ludzie są przecież różni. Uważam jednak, że ogólny bilans wychodzi na plus, a bycie dobrym człowiekiem to jedyna słuszna droga.

Rozmawiała: Marta Dybińska

Dodajesz kolorów naszej

Znają się od lat, ale na miłość potrzebowali czasu. Dziś nie wyobrażają sobie życia bez siebie i synka, który jest całym ich światem.

Poznali się, gdy oboje byli uczniami I LO im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku, ale po maturze ich drogi się rozeszły. On wyjechał na studia do Warszawy, potem przeniósł się do Gdyni, ona poleciała kształcić się do Londynu. – Dopiero po latach znowu spotkaliśmy się przypadkiem na jakimś koncercie – opowiada Tomasz Ziętek (37). – Od tamtego czasu utrzymywaliśmy kontakt, aż w końcu zakochaliśmy się w sobie.

Dzień ślubu

Żona aktora, Delfina Kaja Zdanowicz, wspomina, że zależało im, by nikt nie zakłócił tego wyjątkowego dnia. 16 lipca 2022 roku wymienili się obrączkami i przysięgami. Na ślub w Swołowie na Pomorzu zaprosili bliskich i przyjaciół. – Chcieliśmy wszyscy czuć się komfortowo – mówi Tomasz. – Ślub i wesele były głównie dla nas.

Do ołtarza poszli w trampkach, a podczas dwudniowego wesela grał zespół Tomka i jego znajomi. Aktor nigdy nie krył, że wiara ma dla niego duże znaczenie. – Im jestem starszy, tym bardziej doceniam siłę rytuału, który powielam jak moi rodzice i dziadkowie – wyznał. W je-

go domu często rozmawiano o Bogu, a w niedziele po mszy rodzina zasiadała do śniadania.

Syn zmienił wszystko

Tomasz pamięta, jak bardzo się ucieszył, gdy Delfina powiedziała mu, że spodziewa się dziecka. Zanim w przeddzień drugiej rocznicy ślubu powitali syna, znajomi ostrzegali ich, że dziecko wywraca życie ro-

– Mieć to uwiecznione na kliszy i wywołane na papierze. Mój synek ma już dużo pięknych zdjęć i powstanie z nich niejeden wspólny album.

Delfina przyznaje, że macierzyństwo zmieniło jej hierarchię ważnych dat. „Nigdy bym nie pomyślała, że bardziej niż własnych urodzin będę oczekiwać Dnia Matki. To święto wydaje się ważniejsze niż wszystkie inne razem wzięte. No, może oprócz urodzin Gałganka” – napisała 26 maja.

Tworzą zgrany duet

Aktor żartuje, że jest ojcem pracującym, ale stara się rekompensować synowi swoją nieobecność.

– Nie miałem planów, że będę takim czy innym tatą. Jeśli już, zdaję się raczej na intuicję – opowiada.

Delfina zajmuje się produkcją audio i audiowizualną, jest współautorką teledysków męża. – Można powiedzieć, że w pracy też łączymy siły – mówi aktor.

Ukochana nazywa go najlepszym ojcem na świecie. Tomasz zajmuje się synem.

– Mogę się przyznać, że wszystko przy nim robię. Są spacer, przewijanie, kąpanie – potwierdza aktor. Delfina czuła, że Tomek świetnie sprawdzi się jako tata, ale rzeczywistość przerosła jej oczekiwania. „Jesteś moją opoką, moją gwiazdą rocka, a teraz najśłodszym tatą. Uwielbiam wszystko z tobą: święta i ich blask, ale też zwykłe, codzienne chwile. Dodajesz kolorów mojemu życiu” – napisała z okazji jego urodzin.



Na festiwalu w Wenecji był czas na kino i chwile tylko we dwoje.

dziców do góry nogami. Trochę się tego bali, ale... – Minęło już trochę czasu od narodzin Tolka, a my z żoną nadal czekamy na ten moment rewolucji, bo jak dotąd nie było żadnego szoku – śmieje się aktor.

Galganek, bo tak nazywają syna, jest najczęściej fotografowany w rodzinie. Tomasz, odkąd został tatą, nie rozstaje się z aparatem analogowym. – Chciałem w jakiś sposób udokumentować to, jak Tolek rośnie, jak się zmienia – mówi.



Na balu „Bridgertonów” wywołali sensację. To wtedy wyszło na jaw, że zostaną rodzicami.

miłości

Zawsze wyglądają
na świetnie
zgranych.
Na festiwalu
w Gdyni pokazali
się razem.



Dziś podróżują we troje.
Mały Tolek oczywiście gra
pierwsze skrzypce.



NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!

Wydanie specjalne
PORADNIK 50+
nr 5/2024
Cena 5,95 zł (z podatku VAT)

CZEGO LEKARZ CI NIE POWIE...

Sprawdzamy!

**ZACMA – CZY BAĆ SIĘ
OPERACJI I NA CO
POTEM UWAGAĆ**

**WIECEJ NIŻ ZMĘCZENIE I BÓL
MIĘŚNI! DLACZEGO TAK TRUDNO
O DIAGNOZĘ FIBROMIALGII?**

Na celowniku...

• **POD CO PODSZYWA SIĘ
DEPRESJA • CZY ŁUSZCZYCĘ
DA SIĘ WYLECZYĆ • KTÓRE
CHOROBY BIORĄ SIĘ OD STÓP**

**ŻELAZO? TERAZ BADA SIĘ
TAKŻE FERRYTYNE!**

• Co pokazuje wynik • Kiedy warto
powtórzyć testy • Jaka suplementacja

COŚ BYŚ ZIADŁA?

• Nie zawsze chodzi o głoł o czym
świadczą konkretne zachcianki
• Czy wywary z kocioł i galaretki
naprawdę odbudują chrząstke stawów?



11 FAKTÓW!

JAK TO JEST Z CHOLESTEROLEM

• **PO CO NAM NOWE NORMY**
• **JEDNAK NIE TAKI „ZŁY” JAK GO MALUJĄ?**

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

Nie wyobrażam sobie ży



Możliwość czytania Słowa Bożego to dla niego szczęście i wyróżnienie.



Chętnie bierze udział w akcjach charytatywnych. Tutaj w rajdzie, który miał pomóc dzieciom, które ucierpiały w wypadkach drogowych.

W świecie show-biznesu, gdzie trendy zmieniają się z minuty na minutę, a popularność jest ulotna, on niezmiennie wybiera ciszę i stałość.

Andrzej Młynarczyk (46), aktor kojarzony przez miliony Polaków z wyrazistych i silnych ról telewizyjnych, w codziennym życiu kieruje się zasadami, które dla wielu w branży artystycznej mogą wydawać się niemożliwe. Z pełnym przekonaniem i bez zbędnej dyplomacji przyznaje, że w jego prywatnej hierarchii to właśnie Bóg odgrywa rolę najważniejszą. – Bardzo ważna jest dla mnie tradycja. Wyznając wartości chrześcijańskie – mówi aktor.

Nie wstydę się mojej wiary

Dla niego Prawda to Bóg, a bez tego fundamentu człowiek bardzo łatwo gubi się w gąszczu współczesnych

„Bardzo cenię wartości chrześcijańskie i uczę się ich cały czas”

iluzji. Choć specyfika pracy aktorskiej sprawia, że artysta jest w dużym stopniu zależny od innych, a losy ludzi sceny często współgrają z obecną modą, Andrzej Młynarczyk nigdy nie ukrywał swojego głębokiego przywiązania do tradycji chrześcijańskiej. Mówi o tym wyjątkowo odważnie, ale przede wszystkim tak żyje na co dzień. Nie boi się, że ktoś go z tego powodu wyśmiej, bo w gruncie rzeczy zadaje proste pytanie: Czego właściwie miałby się bać?

– Każdy, kto wyznaje wartości wie, które są chrześcijańskie. I nie chodzi o to, aby się spierać, że ktoś jest prawosławny czy wyznaje inną religię. Zasady chrześcijańskie są uniwersalne – podkreśla An-

drzej Młynarczyk. – Nie należy się wstydzić wartości, które płyną z chrześcijaństwa. Bardzo je cenię i uczę się ich cały czas. Nie wyobrażam sobie życia bez Pana Boga – dodaje aktor.

Spokój na życiowych zakrętach

Aktor wychował się w tradycyjnej, katolickiej rodzinie w Krakowie, gdzie szacunek do wartości i silne więzi były codziennością. To na tym dziecięcym fundamencie wyrósł kręgosłup moralny, który chroni go przed błaskami i cieniami sławy. Bóg jest dla niego ostateczną miłością i pasją, która pozwala mu zachować wewnętrzny spokój na życiowych zakrętach.

Oprócz wymagającej pracy na planie i scenie, aktor niezmiennie znajduje czas na swoją drugą wielką pasję, jaką jest sport. – Towarzyszył mi od zawsze. Jak tylko miałem czas – biegałem, grałem w kosza, bardzo dużo jeździłem na rowerze. Pochodzę z południa, więc jeździliśmy na bardzo długie trasy rowerowe w okolicy Krakowa czy Zakopanego. Bardzo lubię sport i emocje z nim związane. Lubie rywalizację z samym sobą i z przeciwnikiem – wyjaśnia aktor. Te sportowe doświadczenia, wymagające dyscypliny i hartu ducha, doskonale współgrają z jego podejściem do codziennych wyzwań.

W górach jest bliżej do Boga

Kiedy jednak zdejmuje sportowy strój i odkłada rower, jego uwaga przenosi się na obszary znacznie głębsze, związane z czystą kontemplacją rzeczywistości. – Jak się chodzi po górach to człowiek jest bliżej Boga. Tak się mówi nawet. I chyba to niekoniecznie z powodu wysokości, a natury,

Dziś możemy go oglądać w serialu „Dzielnica strachu”.



cia bez Boga

Czeka na ślub

Wiosną 2016 roku aktor ogłosił, że zaręczył się z Elizą, która obroniła dyplom z projektowania wnętrz na uniwersytecie w Sztokholmie. Poznali się pod koniec 2015 roku w kościele. W grudniu tego samego roku, również w świątyni oświadczyły Andrzeja zostały przyjęte. Jednak do ślubu ostatecznie nie doszło.

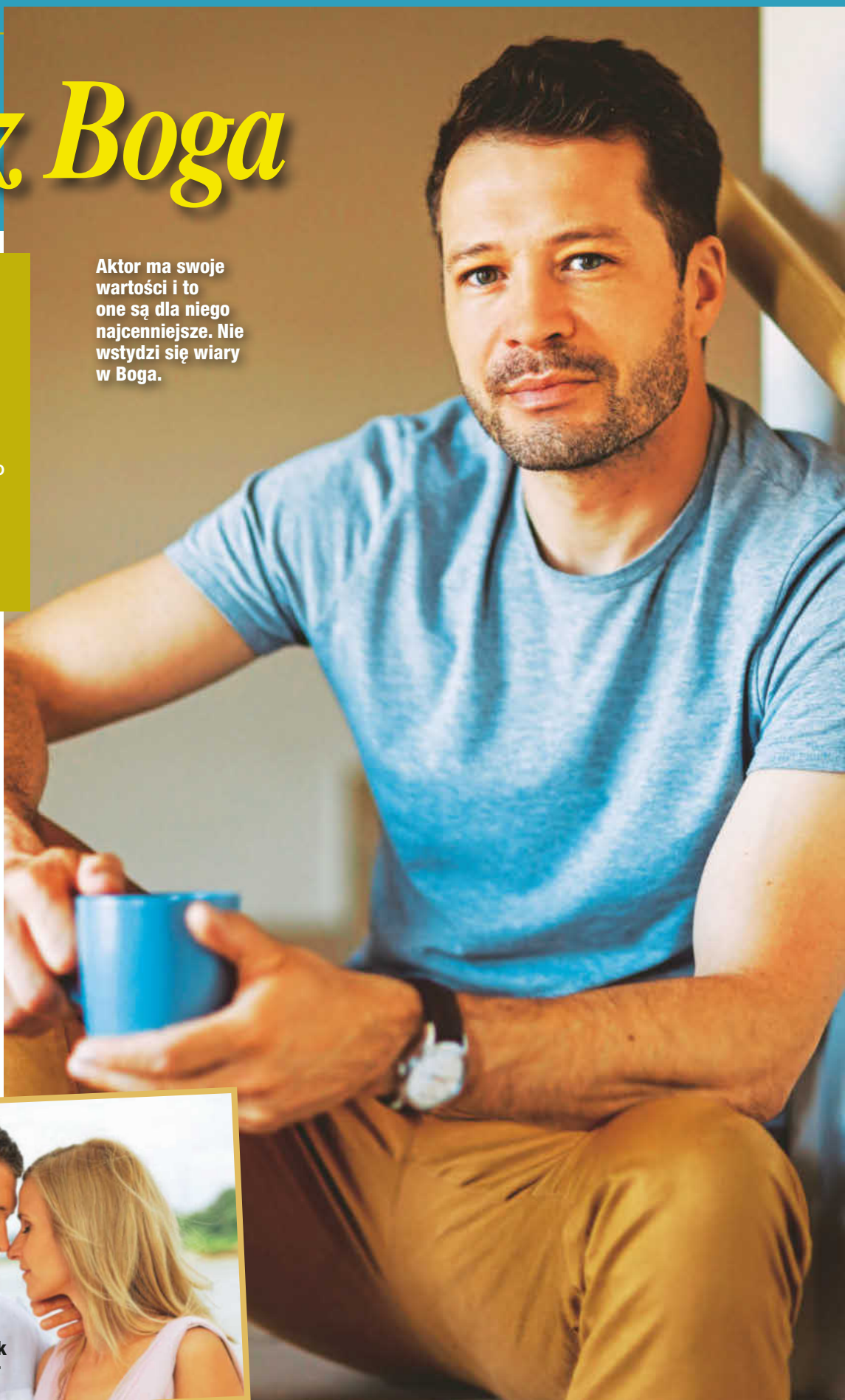
Aktor ma swoje wartości i to one są dla niego najcenniejsze. Nie wstydzi się wiary w Boga.

która jest tak piękna, że można inaczej odczuwać. Wszelki świat, świat – jest fenomenalny, zaskakujący. Jest cudem, na który można patrzeć i się zachwycać – mówi Andrzej Młynarczyk.

Swoje codzienne obowiązki zawodowe aktor bardzo często i chętnie łączy z regularnym udziałem w licznych akcjach charytatywnych. Ostatnio pojechał w Wielkiej Wyprawie Maluchów, aby wspomóc wspaniałą inicjatywę Maluchy dla Maluchów, która niesie pomoc dzieciom poszkodowanym w wypadkach drogowych.

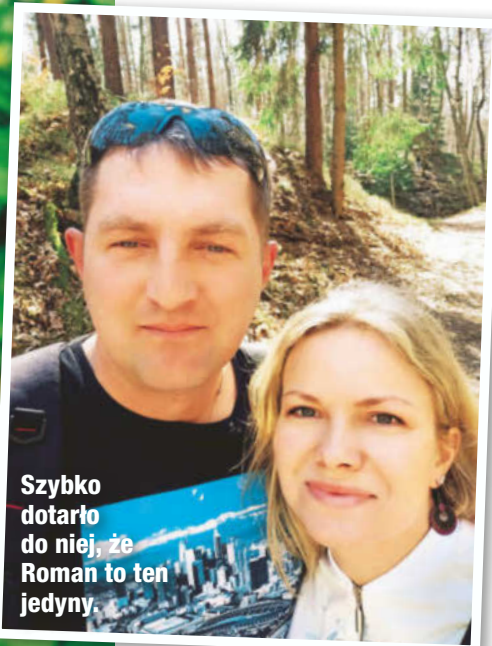


Kiedyś grał w „M jak miłość”, ale odszedł z produkcji.



Doznała olśnienia, wszy

Zauważyła, że tylko ci, którzy są blisko Boga, są uśmiechnięci i otwarcie mówią o swoim szczęściu. Pomyślała, że to właśnie jest droga dla niej.



Szybko dotarło do niej, że Roman to ten jedyny.

Życie blisko natury zbliża do Boga.

Wychowała się wraz z rodzeństwem na wsi pod Gdańskiem. Jej rodzice, Brygida i Antoni, prowadzili gospodarstwo rolne.

– Mieliśmy sporo zwierząt: kury, kaczki, świny i krowy – opowiada Justyna. – Było też dużo pracy w polu – dodaje.

Dla Boga nie było zbyt wiele czasu

Wiara zawsze była obecna w ich rodzinie, głównie za sprawą babci Anieli.

– Pamiętam, jak się modliła i śpiewała religijne piosenki. Nawet opowiadała nam kiedyś,

że pochodzi z rodziny papieża, bo jej babcia była z domu Wojtyła – wspomina kobieta.

Justyna miała dużo obowiązków.

– Ciężko mi było godzić naukę z pracą w gospodarstwie – opowiada. – Na Boga i kościół już nie starczało mi czasu – wzdycha.

Pani Brygida kochała swoje dzieci, ale była dość surowa i wymagająca. Starala się je nauczyć życia i udało

się jej to. Justyna zawsze była twarda i świetnie sobie radziła. Po maturze dostała się do

Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku.

Po studiach zaczęła pracę w ZUS-ie. Była lubiana i miała wielu przyjaciół. Często wychodziła z nimi, lubiła się bawić. Była daleko od Boga, uważała, że on jest wszędzie, starała się dopasować go do siebie. Wydawało się, że wystarczy w niego wierzyć...

– Nie mam z kim iść na wesele kuzyna – pożałowała się kiedyś koleżance.

– Mam dla ciebie świetnego chłopaka, takiego do tańca i do różańca – odpowiedziała jej. –

„Zaczęła dostrzegać, że czegoś w jej życiu brakuje. Że to, co mówią o samorealizacji, nie wystarczy.”

Będzie u mnie na urodzinach, to się poznacie – stwierdziła.

Roman, bo tak miał na imię, od razu zrobił na Justynie duże wrażenie. Poczuła, że to jest ktoś kogo szukała, i to nie tylko na wesele. Szybko stali się nierozłączni.

– Chciałem się oświadczyć uroczystie, ale w końcu zrobiłem to pod wpływem chwili, w domu kiedy byliśmy sami – uśmiecha się mężczyzna.

Justyna zgodziła się i pobrała się w 2011 r. Po ślubie zamieszkali razem w Gdyni. Rok później na świecie pojawiła się Maja, a po niej Dawid.

Coraz mocniej czuła, że coś jest nie tak

Mąż pracował w stoczni, a Justyna zajmowała się domem i dziećmi. Po urlopie macierzyńskim nie wróciła już do pracy w ZUS-ie. Podjęła współpracę z firmą, zajmującą się wyrobem produktów aloesowych, z którą miała kontakt jeszcze przed ślubem. Zaczęła jeździć na szkolenia

stko zaczęło się zmieniać

z rozwoju osobistego, poznać nowych ludzi. Na początku bardzo się jej to podobało, jednak z czasem zaczęła czuć, że czegoś w jej życiu brakuje. Na szkoleniach wpajano jej, że można żyć w zgodzie ze sobą, że najważniejsza jest samorealizacja, że trzeba się wsłuchać w siebie. Jednak ona czuła, że nie do końca się z tym zgadza.

– Jesteś najważniejsza, skup się na własnych potrzebach i realizuj własne cele – mówił głośno trener personalny.

Czuła coraz mocniej, że to nie jest tak. Owszem, ona jest ważna, ale jednak nie mogła stawiać siebie na pierwszym miejscu. Długo się nad tym zastawiała, w końcu zrozumiała.

„W pewnym momencie uświadomiła sobie, że Bóg jest wszędzie dookoła i tylko czeka, aż zaprosimy go do siebie.”

– To Bóg jest najważniejszy – szepnęła cicho sama do siebie. – Bez niego nie byłoby nas. A Bóg z kolei uczy nas miłości do bliźniego, a nie tylko do samego siebie – doznała olśnienia.

Kiedy to sobie uświadomiła, zaczęła się jej przemiana. Zaczęła uważnie obserwować ludzi. Ci, którzy byli bliżej Boga, mieli w sobie spokój i szczęście, natomiast osoby, które twierdziły, że nie wierzą, często byli smutni, pełni złości i żalu.

„Chcę być blisko Boga i chcę być szczęśliwa” – pomyślała.

W jej otoczeniu zaczęli się pojawiać ludzie, którzy Go znali i chętnie o nim opowiadali. Ona słuchała ich bardzo uważnie. Zaczęła rozmawiać, zadawać im pytania.

– Widziałam, że są szczęśliwi i chcą się tym podzielić – mówi.

To sprawiło, że poczuła jeszcze większą potrzebę poznania Boga. Dużo czytała na ten temat. Sięgnęła po Biblię i żywoty świętych, oglądała świadectwa osób nawróconych. Szukała treści także w internecie, słuchała kazań i konferencji. Postanowiła podzielić się swoimi przemyśleniami z rodziną. Mąż był do tego bardzo pozytywnie nastawiony. Wi-



Każdą wolną chwilę poświęca rodzinie.

dział jej przemianę i czuł, że to może im wyjść na dobre. Zaczęli wspólnie chodzić do kościoła i modlić się wieczorami.

Wspólne modlitwy stały się czymś codziennym

– Kiedy po raz pierwszy uklękliśmy do wieczornej modlitwy, w pokoju syna wysunęła się szuflada i spadła z hukiem na podłogę – wspomina Justyna. – Poczułam dziwne zimno w powietrzu i zrozumiałam, że komuś może nie podobać się nasza droga do Boga – wyznaje.

Ale to ich nie zniechęciło, wręcz przeciwnie. Modlitwy stały się ich stałym rytuałem. Dziękowali za to, co mają i prosili Boga o zdrowie dla siebie i bliskich.

10 lat temu wyprowadzili się z Gdyni i zamieszkali w Baninie, nieopodal rodziców Justyny. Ona zaczęła pomagać im w gospodarstwie, tak jak wtedy, kiedy była małą dziewczynką.

Praca w polu sprawia jej przyjemność. Wycisza ją i daje jej poczucie bliskości Boga. Ma czas na przemyślenia i obserwację natury. Mąż pracuje jako serwisant sprzętu hydraulicznego, dzieci chodzą do szkoły. Żyje im spokojnie. Cieszą się sobą, mają czas na rozmowy i drobne przyjemności. W takich drobnych rzeczach odnajdują Boga i cieszą się jego obecnością w ich życiu. To bardzo ich zbliżyło do siebie, czują się silniejsi jako rodzina, ponieważ wiedzą, że Bóg się o nich troszczy.

– Mam świadomość, że nasza codzienność nie jest idealna. Ale wierzę, że nawet kiedy się dzieją złe rzeczy, to Bóg ma w tym swój większy plan i że za jakiś czas będziemy mu za to wdzięczni – mówi z pokorą. – Bóg jest wszędzie i tylko czeka, aż zaprosimy go do siebie. Ja to zrobiłam i dzięki temu na każdym kroku czuję jego obecność i wsparcie – dodaje.

Anna Wyszyńska



Komunia Majki była dla wszystkich ważnym wydarzeniem.

Opolskie melodie

W Opolu muzykę słyhać wszędzie. Grają fontanny, nawet murale mają swe dźwięki. Pasujące do rytmu miasta.

Widok na Wieżę Piastowską zna każdy. Naprzeciwko znajduje się opolski amfiteatr.

Muzycznie jest tu nie tylko podczas słynnego festiwalu. Bo choć to dzięki niemu Opole zyskało miano stolicy polskiej piosenki, to w samym mieście wiele jest miejsc, które po prostu grają.

Muzyczny spacer

Choćby Aleja Gwiazd, na której z roku na rok przybywa kolejnych odlanych w brązie gwiazd z nazwiskami i autografami artystów. Kayah, Kora, Ewa Bem – spacer tym szla-

kiem to często sentymalna wędrówka. Podobnie jak poszukiwanie muzycznych murali. Pierwszy był wizerunek Anny Jantar. Potem powstały kolejne, m.in. Krzysztofa Krawczyka i Zbigniewa Wodeckiego. Każdy w innym stylu, każdy, poruszający jakieś osobiste nuty.

Na Wzgórzu Uniwersyteckim można się dosiąść do pograżonych w rozmowie Agnieszki Osieckiej i Wojciecha Młynarskiego lub zrobić sobie zdjęcie z zamyślnym Czesławem

Niemenem – stoją tu figury znanych i nieszablonowych postaci polskiej kultury i sztuki.

Stąd już prosta droga do muzycznego serca miasta – Amfiteatru Tysiąclecia i Muzeum Polskiej Piosenki. Tu można naprawdę stracić poczucie czasu. W słuchawkach, wędrując od ekranu do ekranu, przemieszczamy się w czasie, od lat 20. XX wieku po dziś. Każdy tu podśpiewuje, rytmicznie się kołysze. A w specjalnej kabinie można nagrać własny przebój – zawsze są

kolejki, tak wielu chętnych chce sprawdzić swoje wokalne umiejętności!

Z historii miasta

Niedaleko znajduje się jeden z najstarszych zabytków Opola – Wieża Piastowska z ok. 1300 roku. Sama wieża, mająca ambicję dorównać tej we włoskiej Pizie, delikatnie przekrzywia się o 1,5 stopnia. Z góry, po pokonaniu 164 schodków, rozciąga się piękna panorama miasta, z widokiem Góry Świętej Anny. Stąd też dobrze widać, jak



Muzeum Piosenki to miejsce, w którym można spędzić wiele godzin.



Mural Zbigniewa Wodeckiego.



Opolska Wenecja to romantyczne miejsce, zwłaszcza wieczorem.



Most Groszowy nad Młynówką – tu zakochani wieszają kłódki.

zielone jest Opole. A najbardziej – Wyspa Bolko, idealna na przechadzkę, rowerowe przejażdżki i wszystko, co można robić na świeżym powietrzu. Tu znajduje się też ogród zoologiczny.

Cennym zabytkiem jest gotycki kościół pw. Świętej Trójcy, nazywany kościołem franciszkanów. To tu znajdują się szczątki Piastów opolskich i najstarszy na Śląsku fresk wczesnogotycki z 1320 roku. Na Górze mieści się świątynia, którą postawiono w miejscu,

gdzie przed wiekami kazania głosił sam św. Wojciech!

Chowające się słońce daje znak, że czas na spacer po „opolskiej Wenecji”. Stare kamienice i bulwary nad Młynówką zapraszają na przechadzkę po kamiennych ścieżkach, ozdobnych murkach i zielonym Moście Groszowym. Łatwo ulec nastrojowi. Gdzieś po głowie zaczyna krążyć znana melodia. „Lubię wracać tam, gdzie byłem już...” – teraz to brzmi jak obietnica powrotu.

OGRÓD ZOOLOGICZNY



Opolskie zoo wyróżnia się unikalnym położeniem – na malowniczej Wyspie Bolko. Jest tu dużo zieleni, miejsc, w których można odpocząć od miejskiego zgiełku. Z dużą starannością zaprojektowano wybiegi dla zwierząt, by jak najwierniej przypominały ich naturalne warunki. Widać, że mają tu świetną opiekę!

Kościół już w 1930 roku oficjalnie uznał objawienia, których doświadczyli Hiacynta, Franciszek i Łucja.

Bóg wybrał to, co nie-mocne, aby mocnych poniżyć" (1 Kor, 1, 28). Matkę Bożą ujrzano troje dzieci z biednej wsi portugalskiej. Dom w Aljustrel w parafii Fátima, w którym mieszkali Franciszek (9 lat) i Hiacynta (7 lat) zaskakuje prostotą i ubóstwem. Niedaleko jest tak samo skromny dom trzeciej widzącej, Łucji dos Santos (10 lat). Dzieci nie chodziły do szkoły, bo była za daleko, nie umiały czytać i pisać, nie miały książek ani zabawek. Znały jedynie kilka modlitw. Jednak ich wiara po ujrzaniu Maryi mogła góry przenosić, a odwaga zadziwić.

Zwyczajne dzieci

Franciszek był trzpiotem – niczym się nie przejmował i uwielbiał zabawę. Hiacynta kochała tańczyć, zwracać na siebie uwagę, robić po swojemu. Bywała kapryśna i nie-żnośna, czasem obrażała się na długie godziny. Dzieci owszem, modliły się, ale pośpiesznie, by biec do zabawy. Większość dnia zajmowało im pilnowanie owiec na polach w okolicach Fátimy, około 2 km od ich domów.

Tak, to była Maryja!

Pierwsze objawienie Matki Bożej miało miejsce 13 maja 1917 roku. Potem 13. każdego miesiąca dzieci (oprócz sierpnia, gdy zostały uwięzione) spotykały Maryję w tym samym miejscu – tu, gdzie obecnie jest mała kaplica i stoi figura. Łucja widziała Ją i rozmawiała z Nią, Hiacynta widziała i słyszała, a Franciszek tylko widział Matkę Bożą. „Przyszłam upomnieć ludzkość, aby zmieniała życie i nie zasmucała Boga ciężkimi grze-

Pastuszkowie z Fátimy

Rodzeństwo Hiacynta i Franciszek Marto zostało kanonizowane w stulecie słynnych objawień maryjnych – 13 maja 2017 roku. To najmłodsi święci Kościoła.



Dzieci spotykały Maryję w tym samym miejscu – tu, gdzie obecnie jest mała kaplica i stoi jej figura.

Modlitwa do Dzieci Fatimskich

Panie Boże, Ty wybrałeś sobie prostych pastuszków, świętych Hiacyntę i Franciszka, na powierników tajemnic Nieba. Dopomóż nam, abyśmy za ich przykładem i orędownictwem wzrastali w łasce i świętości. Niech nasze serca staną się

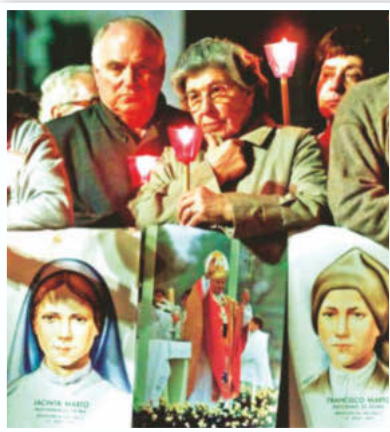
wrażliwe na dobro i otwarte na modlitwę.

Dopomóż nam, abyśmy mogli kiedyś cieszyć się pełnią szczęścia w niebie w towarzystwie Świętych Dzieci z Fátimy.

Przez Chrystusa Pana naszego.

Amen

W miejscu objawień powstało sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej. Jego budowę rozpoczęto 13 maja 1928 roku.



Beatyfikacja Hiacynty i Franciszka odbyła się 13 maja 2000 roku. Uroczystości w Portugalii przewodniczył papież Jan Paweł II.

chami. Niech ludzie codziennie odmawiają różaniec i pokutują za grzechy” – usłyszały przesłanie, które miały nieść dalej. I robiły to choć początkowo nikt im nie wierzył, choć były straszne przez rodziców i władze, choć grożono im i nawet aresztowano – nigdy nie zmieniły swych zeznań. Widziały Matkę Bożą i już!

Różaniec i pokuta

Objawienia trwały do 13 października 1917. We wszystkich Maryja wzywała do nawrócenia, pokuty, modlitwy, bo tylko one uratują ludzkość i świat. Już w drugim zapowiedziała, że wkrótce zabierze do nieba Franciszka i Hiacyntę. Przykazała im również odmawiać różaniec i pokutować w intencji nawrócenia grzeszników. Oboje wzięli sobie to do serca. Jednak już wkrótce Franciszek zapadł na gripę i zmarł 4 kwietnia 1919 roku. Hiacynta również zmarła w wyniku komplikacji po tej chorobie 20 lutego 1920 roku. Nawet bardzo cierpiąc, nie stracili gorliwości w składaniu ofiar i czynieniu pokuty. Według przekazów jeszcze za ich życia wielu ludzi dzięki ich modlitwie i orędownictwu

doświadczyło nadzwyczajnych łask. Tak samo było po ich śmierci.

Cuda uzdrowień

Już w 1952 roku rozpoczął się ich proces beatyfikacyjny. Drogę do grona błogosławionych otworzył im cud uzdrowienia całkowicie sparaliżowanej mieszkanki Leirii. Kanonizował ich papież Franciszek w roku 2017, gdy za ich wstawiennictwem uzdrowiony został chłopiec, który runął

na beton z wysokości 6,5 m. Dziś groby Franciszka i Hiacynty znajdują się w sanktuarium Matki Bożej w Fatimie, obok spoczywa Łucja, która zmarła w 2005 roku. Warto się modlić za ich wstawiennictwem za nasze dzieci i wnuki i o nawrócenie grzeszników, tak jak oni to czynili.

Jolanta Winiarska



Groby widzących znajdują się wewnątrz Bazyliki Matki Boskiej Różańcowej sanktuarium w Fatimie.

Ich wspólne wyniesienie na ołtarze podkreśla głęboką, ziemską współpracę oraz łączącą ich troskę o człowieka.

Dziękujemy za błogosławionych Prymas i Matka

Drogi Opatrzności nie raz krzyżowały się w życiu bł. Elżbiety Róży Czackiej i bł. Stefana Wyszyńskiego. Aż do beatyfikacji z 12 września 2021 roku w wilanowskiej Świątyni.

Choć kardynała Wyszyńskiego i matkę Czacką różniło niemal wszystko – pochodzenie, wiek i droga życiowa – połączyła ich głęboka, duchowa więź oraz bezgraniczne zawierzenie Bożej Opatrzności. W podwarszawskich Laskach, w założonym przez tracącą wzrok hrabiankę Zakładzie dla Niewidomych, młody ksiądz Wyszyński uczył się od niej patrzeć na świat oczami duszy. Tych dwoje błogosławionych doskonale rozumiało, że cierpienie i próby złożone w ręce Bożej Opatrzności przemieniają się w duchową siłę.

skie dłonie Maryi, ukazał Jej opatrznościową rolę w ochronie naszej tożsamości i wolności.

Spotkajmy się na wspólnej modlitwie

– Serdecznie zapraszam do wspólnej modlitwy dziękczynnej w rocznicę beatyfikacji niewidomej matki niewidomych oraz Prymasa Tysiąclecia, 12 września. Będzie to jednocześnie doroczny dzień skupienia dla przyjaciół Świątyni. O godz. 10.00 rozpocznie się adoracja Najświętszego Sakramentu, a po niej różaniec. O 11.00 wysłuchamy konferencji ks. prof. Tomasza Stępnia, a o godz. 12.00 będziemy przeżywać Mszę Świętą dziękczynną. Intencje można składać na stronie: www.centrumopatrzności.pl/20ds. Tam również można dołączyć się do intencji, które 11 listopada, w 10. rocznicę otwarcia Świątyni dla wiernych, umieścimy w kolejnej złotej kuli pod krzyżem na kopule – zachęca ks. Tadeusz Aleksandrowicz, kustosz powstającego Sanktuarium Opatrzności Bożej.

Świętujemy rocznice Jasnogórskich Ślubów

Piąta rocznica tej wyjątkowej beatyfikacji łączy się we wrześniu z corocznym dniem skupienia Wspólnoty Darczyńców *Providentia Dei*. Obchody te wplecione są jednocześnie w 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu Polskiego z 1956 roku, których autorem był uwięziony w Komańczy kardynał Stefan Wyszyński. Oddając Polskę w macierzyń-

Prawie każdego dnia przychodziłem szukać u niego duchowego światła i pomocy – wyznał Jan Paweł II, wspominając studia na uniwersytecie papieskim Angelicum w Rzymie.

Kiedy w 1938 roku, po maturze, Karol Wojtyła przeniósł się z ojcem do Krakowa, zamieszkał na Dębnikach przy Tynieckiej 10, na terenie parafii pod wezwaniem św. Stanisława Kostki. Ten patron stał się bardzo bliski przyszłemu papieżowi. A kiedy, zaledwie osiem lat później, został wysłany do Rzymu, więź ze świętym, który zmarł bardzo młodo, a mimo to pozostawił po sobie piękne dziedzictwo duchowe, jeszcze bardziej się pogłębiła.

Matka Boża podała mu Dzieciątko Jezus

Stanisław Kostka, urodzony w 1550 roku w Rostkowie na Mazowszu, w rodzinie szlacheckiej. Odebrał staranne wychowanie religijne i od dziecka wyróżniał się żarliwą wiarą. Gdy miał 14 lat, został z bratem Pawłem wysłany na naukę do Collegium Nobilium w Wiedniu. Szkołę prowadzili jezuiti. Gdy rozwiązano bursę, bracia zamieszkali u pewnego luteraнина. Tam Stanisław, który wiele czasu poświęcał na naukę, noce często spędzał na modlitwie, a przy tym pościł i się umarwiał, zapadł na zdrowiu.

Zawsze wracał w to



Grób patrona znajduje się w kościele św. Andrzeja na Kwirynale w Rzymie.



Jan Paweł II w 1998 roku ustanowił kościół św. Andrzeja na rzymskim Kwirynale świątynią tytularną dla kardynałów.

brata w wieśniaczym ubiorze, z kijem pielgrzymim w rękę.

Kanizjusz wysłał go, z dwoma innymi kandydatami do Rzymu. Większość drogi pokonali na piechotę i w październiku 1567 roku dotarli do Wiecznego Miasta.

Stanisław został przyjęty do zakonu jezuitów. Wyróżniał się pobożnością, pokorą i gorliwością. Cieniem na jego szczęściu kładł się gniew ojca, który przysłał mu listy pełne wymówek i gróźb. Na początku 1568 roku Stanisław złożył śluby zakonne. Kilka miesięcy później mówił, że odejdzie z tego świata w sierpniu. Napisał list do Matki Bożej, w którym prosił o łaskę śmierci w uroczystość Jej Wniebowzięcia. Został wysłuchany – zmarł 15 sierpnia 1568 roku, po kilkudniowej chorobie, w wieku 18 lat. Pochowano go pod kościołem św. Andrzeja w Rzymie na Kwirynale, potem jego grób przeniesiono do tej świątyni.

Wstępował tam w drodze na uczelnię

I właśnie tam kierował swe kroki młody Karol Wojtyła. Gdy pod koniec listopada 1946 roku jako świeżo wyświęcony ksiądz na polecenie metropolity krakowskiego abp. Adama Sapiehy przybył do Wiecznego Miasta, by studiować na uniwersytecie papieskim Angelicum, dzwignęły mu w uszach słowa ks. Karola Kozłowskiego, rektora seminarium, że ma uczyć się Rzymu, poznawać ducha tego miasta, gdzie nie brakuje śladów Polaków. Jednym z nich był św. Stanisław Kostka.

– Codziennie z Kolegium Belgijskiego przy via del Quirinale 26 chodziłem na wykłady na Angelicum, wstępując po drodze do jezuickiego kościoła św. Andrzeja na Kwirynale, gdzie spoczywają relikwie św. Stanisława Kostki, który miesz-

Luteranin nie chciał jednak wpuścić księdza z komunii. Chłopak przyjął ją w sposób nadprzyrodzony – przyniosła mu ją św. Barbara w asyście dwóch aniołów. Stanisław wyznał potem przyjacielowi, że wyzdrowienie zawdzięcza wstawiennictwu Matki Bożej. Objawiła mu się i na jego ręce złożyła Dzieciątko Jezus. Powiedziała Stanisławowi, że ma

zostać jezuitą.

Ale ojciec kategorycznie się temu sprzeciwiał. – Do większych rzeczy jestem stworzony i dla nich winienem żyć – powtarzał młodzieniec, który chciał wypełnić wolę Bożą. Gdy z listem polecającym udał się piechotą do Augsburga, do prowincjała, o. Piotra Kanizjusza, Paweł Kostka ruszył za nim w pościg. Nie rozpoznał jednak

miejsce

kał w przylegającym do tego kościoła nowicjacie. Tam też zakończył on swoje życie – napisał już jako Jan Paweł II w książce „Dar i tajemnica”, która została wydana w 50. rocznicę jego święceń kapłańskich.

Przy innych okazjach też mówił o tym, jak ważny był dla niego ten patron. – Prawie każdego dnia przychodziłem szukać u niego duchowego światła i pomocy – wyznał.

Również w późniejszych latach, gdy już jako biskup przyjeżdżał do Wiecznego Miasta, Karol Wojtyła często modlił się przy grobie patrona. Podczas obrad Soboru Watykańskiego II w dniu, gdy Kościół wspominał św. Stanisława Kostkę, zebrał się tam polscy biskupi, których swoją obecnością zaskoczył ówczesny papież Jan XXIII. Angelo Giuseppe Roncalli, choć był Włochem, bardzo kochał Polskę. Nie ukrywał, że patronami jego drogi do kapłaństwa byli trzej młodzi jezuici: Alojzy Gonzaga, Jan Berchmans i Stanisław Kostka.

Wielki bieg na przełaj do celu życia

Do grobu tego patrona Jan Paweł II z potrzeby serca wracał także jako kardynał, a potem jako papież. I stawiał św. Stanisła-



Św. Stanisław jest patronem młodzieży i jednym z patronów Polski. Jego wspomnienie liturgiczne przypada 18 września.

wa Kostkę jako wzór do naśladowania dla młodzieży. – Jego krótka droga życiowa z Rostkowa na Mazowszu przez Wiedeń do Rzymu była jak gdyby wielkim biegiem na przełaj do tego celu życia każdego chrześcijanina, jakim jest świętość. Kiedy znajdujemy się wobec tej niezwykłej postaci, myśli nasze podążają natychmiast do młodych całego świata – mówił papież.

Kierował te słowa zwłaszcza do młodych Polaków żyjących w niełatwych realiach PRL-u, gdy władza uciskała społeczeństwo i zwalczała Kościół. – Młodzi dzisiaj mają w Polsce trudną młodość, czasem wydaje mi się, że nie potrafią sprostać wyzwaniom, czasem szukają wyjścia poza Ojczyznę. Dla wszystkich: i tych, co odchodzą z Ojczyzny, i tych, co zostają, niech św. Stanisław Kostka będzie patronem – patronem trudnych dróg życia polskiego, życia chrześcijańskiego. Szukajmy u niego stale wspomnienia dla całej młodzieży polskiej, dla całej młodej Polski – apelował św. Jan Paweł II.



Papież chętnie stawiał św. Stanisława Kostkę za wzór młodzieży – tu podczas ŚDM w Częstochowie w 1991 roku.



Nie dajmy się ściągnąć w dół „do wyższych rzeczy jestem stworzony” – zachęcał papież Jan Paweł II. – Bądźmy mężni jak św. Stanisław Kostka.

Król ziemniak na stole!

Od dawna wiadomo, że nadaje się niemal do wszystkiego. I że niewiele trzeba, by wyczarować z niego rarytasy na rodzinną ucztę.



Kolorowy kisz z marchewką

SKŁADNIKI:

- 500 g ziemniaków • 250 g mąki • 150 g masła • 6 jajek
- 300 g marchewki • 4 łyżeczki octu jabłkowego • 1 ząbek czosnku • 50 g migdałów
- 20 g parmezanu • 1 pęczek natki • 5 łyżek oliwy • 100 ml mleka • curry • 2 cebule
- gałka muszkatołowa • sól • pieprz • cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, masła, 1 jajka, szczypty soli i 1 łyżeczki octu. Schłódź. Rozwałkuj i wyłóż nim keksówkę.

Piecz, obciążone np. suchym grochem, 20 minut w 180°C.

2. Ziemniaki obierz, pokrój w plasterki. Marchewki obierz. Zmiksuj natkę, migdały, czosnek, 4 łyżki oliwy i parmezan, dopraw solą i pieprzem.

3. Ubij 5 jajek z mlekiem, dopraw curry, solą, pieprzem i gałką. W keksówce ułóż na przemian warstwy ziemniaków i pesto, przykryj marchewkami. Zalej jajkami i piecz 40 minut w 200°C. Cebule pokrój. Podsmaż na reszcie oliwy, posyp cukrem, skarmelizuj, dołóż ocet, podgrzej. Wyłóż na kisz.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut PORCJE: 12

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni

Pomysł na śniadanie

Jeśli lubisz wytrawne smaki, sięgnij po serek Łaciaty o smaku buraka z chrzanem. Idealny na kanapkę i jako pyszny dip.

- Ok. 5 zł/150 g



Odmieni kanapkę

Pasztet Jedyny, Profi, zrobiony w 100% z naturalnych składników. Ma trzy warianty – klasyczny, z grzybami leśnymi i czarnuszką

- Ok. 6 zł/130 g



Dobra rada

Chcesz, by pieczone ziemniaki były chrupiące? Przed pieczeniem obgotuj je w wodzie z dodatkiem 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej. Soda zmienia pH wody, co rozbija skrobię na powierzchni. Dzięki temu po upieczeniu uzyskasz idealną, kruchą skórkę!



Przysmak gajowego

SKŁADNIKI:

- 4 duże ziemniaki • 400 g filetu z kurczaka lub indyka • 400 g mrożonych kurek lub miks mrożonych grzybów leśnych z kurkami • 1 cebula • 4 cienkie plasterki boczku • 250 ml bulionu • 150 g sera topionego • 1/2 pęczka szczypiorku • 30 g masła • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki umyj, każdy zawiń oddzielnie w folię aluminiową. Piecz ok. 75 minut w 200°C. Filet pokrój w paseczki. Cebulę potnij w piórka. Grzyby rozmroź, wrzuc do osolonego wrzątku, gotuj 5 minut,

wyjmij i osącz. Na oleju wysmaż boczek. Na tłuszcz wrzuc grzyby. Dołóż 10 g masła, smaż 2 minuty. Zdejmij z patelni.

2. Na patelnię włóż mięso i resztę masła. Smaż 5 minut. Dołóż cebulę i smaż 3 minuty. Dodaj bulion, serek i grzyby. Duś 5 minut. Przypraw solą i pieprzem, wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem. Ziemniaki wyjmij z folii, od góry ponacinaj. Polej sosem, posyp pokruszonym boczkiem.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut PORCJE: 4

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:

łatwy

Wytrawne gofry z dipem

SKŁADNIKI:

- 800 g ziemniaków • 2 cebule
- 200 g marchewki • 3 jajka
- 2 czerwone papryki
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 300 g jogurtu • 250 g śmietany 18% • 2 ząbki czosnku • mielona papryka
- olej • sól • pieprz • natka

PRZYGOTOWANIE:

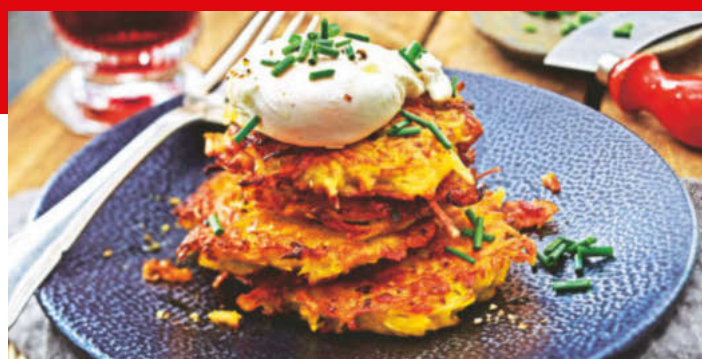
1. Marchewki zetrzyj drobno. Papryki pokrój w małą kostkę. Cebule posiekaj. Jogurt wymieszaj ze śmietaną. Dodaj połowę papryki i cebuli, przeciśnięty przez praskę czosnek i 1 łyżeczkę mielonej papryki. Dip przypraw solą i pieprzem.

2. Ziemniaki ugotuj w mundurkach, obierz i przeciśnij przez praskę. Wymieszaj z marchewką, jajkami, mąką ziemniaczaną, resztą cebuli i papryki. Nakładaj 1 i 1/2 łyżki masy do gofrownicy. Smaż rumiane, chrupiące gofry (po 3-4 minuty, zależy od mocy urządzenia). Podaj z dipem. Ozdób natką. Jeśli nie masz gofrownicy, usmaż placki.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut PORCJE: 6

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
średni



Rösti z boczkiem i mozzarellą

SKŁADNIKI:

- ok. 600 g ziemniaków
- 4 duże kulki mozzarelli
- 4 plasterki surowego wędzonego boczku • 1 cebula
- 2 jajka • 2-3 łyżki mąki pszennej • 1/2 pęczka szczypiorku • sól • pieprz • olej

PRZYGOTOWANIE:

1. Boczek pokrój drobno, wysmaż na suchej patelni na chrupiąco. Wyjmij, osącz z tłuszczu. Cebulę obierz, posiekaj. Szczypiorek oplucz, osusz, potnij drobno. Ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce o dużych otworkach. Dobrze je odcisnij (np. przez kawałek gazy).

2. Starte ziemniaki wymieszaj z jajkami, mąką, cebulą oraz boczkiem. Masę przygotuj do smaku solą oraz pieprzem. Na patelni rozgrzewaj po 2-3 łyżki oleju i partiami smaż na nim rumiane placki. Osącz je z tłuszczu.

3. Układaj na talerzyku porcje placków, tworząc piramidki. Na górze ułóż kulkę mozzarelli (np. di buffala, możesz wykorzystać też burratę). Udekoruj szczypiorkiem.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut PORCJE: 4

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
średni



Szwedzka sałatka z makrelą

SKŁADNIKI:

- 1,2 kg małych ziemniaków
- sól • oliwa • 2 czerwone cebulki • 3 łyżki octu • 120 g korniszonów • 400 g zielonego ogórka • 600 g kapusty stożkowej • po 1/2 pęczka koperku i szczypiorku
- 1 łyżka ostrzejszej musztardy
- 2 łyżki majonezu
- 200 g śmietany 18% • 250 g wędzonej makreli • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj ziemniaki w mundurkach. Połóż na blasze z pergaminem. Lekko spłaszcz. Skrop oliwą, posyp solą i pieprzem. Piecz 35 minut w 220°C.

2. Cebule pokrój w krążki. Wrzuc do 100 ml wrzącej wody z octem, zagotuj. Korniszony i ogórek pokrój. Kapustę poszatkuj, posyp 1/2 łyżeczki soli i 5 minut mocno ugniataj.

3. Ziola posiekaj. Wymieszaj ze śmietaną, majonezem i musztardą, dopraw solą i pieprzem. Połącz z odcedzoną cebulą, kapustą i ogórkami. Wymieszaj z ziemniakami. Obłóż kawałkami oczyszczonej ze skóry i ości wędzonej ryby.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut PORCJE: 6

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
średni



Czas na przegląd codziennych nawyków

Czy monotonna dieta albo spanie na brzuchu może szkodzić? Sprawdź, jakie przyzwyczajenia warto zmienić.

Niektóre nawyki, choć z pozoru wydają się niewinne, a nawet zdrowe, to powtarzane przez dłuższy czas mogą okazać się zgubne dla organizmu. Naukowcy wciąż badają nasze codzienne przyzwyczajenia, odkrywając ich pozytywne i negatywne strony.

Opcja drzemki w budziku

Ostatnie badania potwierdzają, że „klikanie” drzemki w budziku czy telefonie, zwłaszcza kilkukrotnie, nie jest korzystne. Krótkie (5-10 min), przerywane sekwencje snu powodują, że organizm zostaje na zmianę sztucznie wybudzany i usypiany. Tych kilka czy kilkanaście dodatkowych minut snu nie działa regenerująco, a może raczej pogorszyć nastrój i koncentrację na resztę dnia. Najlepiej ustawić budzik na właściwą porę wstania. Nie chodzi o to, by zrywać się od razu z łóżka, ale też nie drzemać.

Garbienie się

Taka postawa wpływa negatywnie nie tylko na kręgosłup czy ogranicza pojemność płuc, ale

pogarsza też nastrój. Jak zauważają naukowcy – garbisz się, gdy czujesz się źle psychicznie, ale tak samo czujesz się źle, gdy się garbisz. W badaniach wykazano, że osoby chodzące z pochylonymi ramionami miały gorszy nastrój i większą skłonność do depresji niż osoby chodzące energicznie, z otwartą klatką piersiową. Wskutek garbienia się oddech staje się płytszy i do mózgu dociera mniej tlenu, to m.in. wywołuje niepokój i spadek energii.

Spanie na brzuchu

To najgorsza pozycja. Powoduje ucisk narządów wewnętrznych, które nie mogą wtedy dobrze pracować. Często wywołuje ból pleców i bioder. Leżenie na brzuchu sprzyja zaostrzeniu astmy, alergii, chorób płuc. Postaraj się odzwyczaić od zasypiania w tej pozycji. Najkorzystniejsze jest spanie na plecach, na wznak. Można ułożyć twarde poduszki lub zrolowane koce po obu stronach ciała, aby uniemożliwić sobie obrót na brzuch w nocy.



Lubisz czytać w łóżku? Zadbaj o dobre oświetlenie i często zmieniaj pozycję, aby nie obciążać szyi.

Czytanie w łóżku

Zwykle podczas czytania książki przyjmowana jest jedna z trzech pozycji. Siedzenie na łóżku z ugiętymi kolanami i opieranie na nich książki, leżenie na plecach z podpartą na poduszce głową i trzymanie książki w powietrzu albo leżenie na boku i podpieranie głowy ręką zgiętą w łokciu. Każda z nich nadwyręża kręgosłup szyjny, ramiona i barki, może skutkować bólem tych miejsc. Najle-

piej czytać, siedząc przy stole czy w wygodnym fotelu. Chcąc jednak czytać w łóżku, należy zadbać o komfortową pozycję dla kręgosłupa. W leżeniu na boku głowę ułożyć na małej poduszce, książkę oprzeć na łóżku i trzymać na wprost oczu.

Monotonia w jedzeniu

Ten sam zestaw zdrowych produktów codziennie na talerzu zaspokozi zapotrzebowanie na pewne składniki odżywcze, ale nie na wszystkie. I na pewno nie wpłynie korzystnie na różnorodność mikroflory bakteryjnej jelit. A właśnie od niej w dużej mierze zależy dobra kondycja organizmu. Najlepszym sposobem zadbania o mikroflorę jelit jest jedzenie 30 różnych rodzajów roślin tygodniowo. Choć ta liczba wydaje się duża, to biorąc pod uwagę wszystkie warzywa, owoce, ziarna, przyprawy, wcale już tak nie przeraża, bo wybór jest spory.

Więcej kawy nie rozbudza...

- Powszechne jest przekonanie, że im więcej kawy, tym więcej energii do działania, większa trzeźwość umysłu. Naukowcy jednak przekonują, że może być zupełnie odwrotnie – kawa pita w nadmiarze potrafi wywołać senność, uczucie zmęczenia, zamiast oczekiwanego rozbudzenia.
- Dzieje się tak, ponieważ

nadmierna ilość kawy powoduje uwolnienie w organizmie białka odpowiadającego za wychwytywanie substancji pełniących w mózgu rolę sygnału świadczącego o zmęczeniu. W efekcie, paradoksalnie, im więcej kawy zostanie wypite, tym pojawia się większa senność, a często także dekoncentracja i ból głowy.



Najlepszy czas na pierwszą kawę to 1-2 godziny po przebudzeniu, kiedy poranny poziom kortyzolu zaczyna spadać.

WYKORZYSTAJ SEZON!

Śliwki nie tylko na trawienie

Spożywane regularnie, lecz w umiarkowanych ilościach, mogą przysłużyć się zdrowiu.

● Przyspieszają trawienie. Śliwki zawierają dużo błonnika, który usprawnia



prace jelit, zapobiega zaparciom, usuwa gromadzący się w komórkach tłuszcz oraz zły cholesterol. Chronią przed miażdżycą i rakiem jelita grubego.

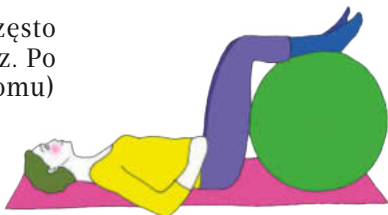
● Wzmacniają naczynia krwionośne. Tę cechę zawdzięczają witaminie K. Warto je jeść, gdy mamy skłonności do pajączków na nogach i pękających naczynek na twarzy.

● Sprawdzą się przy problemach z apetytem. To często dotyczy osób starszych. Śliwki prowokują wydzielanie soków żołądkowych, przyspieszają procesy trawienne i wywołują uczucie głodu. W tym celu dobrze jest jeść je na czczo.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Ćwiczenia na bóle krzyża

Przydadzą się, gdy często schylasz się i dźwigasz. Po pracy (także tej w domu) warto zapewnić relaks mięśniom otaczającym i stabilizującym kręgi lędźwiowe.



● Połóż się na plecach. Nogi ugnij pod kątem prostym i oprzyj na dużej piłce lub krześle. Dociśnij lędźwie do podłoża. Połóż dłonie na biodrach. Kołysz miednicą w górę i w dół przez 30 sekund. Po chwili przerwy powtórz 2 razy.

● Połóż się na plecach z wyciągniętymi w bok rękami. Prawą zgiętą nogę zbliż do brzucha i złap lewą dłonią. Pozostań w tej pozycji 30 sek. i zmień stronę. Całość powtórz 3-4 razy.



KLASZTORNE RECEPTURY

Przy chorobie wieńcowej

Wschorzeniu tym zwężenie światła tętnic skutkuje niedostatecznym zaopatrzeniem serca w tlen. W efekcie pojawiają się subtelne sygnały: szybciej się męczysz podczas marszu lub wchodzenia po schodach, mocniej się pocisz. Po większym wysiłku fizycznym zwykle pojawia się ucisk i ból w okolicy mostka, który trwa kilka minut. Na zachorowanie narażeni są najbardziej osoby z nadciśnieniem tętniczym, chorujące na cukrzycę, otyli, z rodzinną podatnością na chorobę wieńcową. Ból w klatce zawsze wymaga konsultacji lekarskiej. Terapia zależy od stopnia zaawansowania choroby i nasilenia



objawów. Jako uzupełnienie pomocne mogą być zioła. O. Sroka zalecał taką mieszankę: 150 g kory wierzby, 100 g ziela serdecznika i po 50 g liści melisy, korzenia kozłka i kwiatów rumianku. Wsypać łyżkę na szklankę wrzątku, parzyć pod przykryciem 20 minut. Pić ciepłe 2 razy dziennie.

BÓL BRZUCHA, WZDĘCIA?

A może to nietolerancja laktozy

Jeśli po mleku lub jego przetworach pojawia ból brzucha, wzdęcia, zwiększone oddawanie gazów oraz luźne, czasem wodniste stolce, to może być nietolerancja laktozy. Aby postawić diagnozę, zwykle wystarcza próba eliminacji (całkowite odstawienie mleka i jego produktów i obserwacja, czy objawy ustąpią) oraz próba prowokacji (podanie 25-50 g laktozy rozpuszczonej w 250 ml wody i obserwacja przez kolejne 3 godziny). W razie wątpliwości wykonuje się test oddechowy

po doustnym podaniu laktozy. Jeśli diagnoza się potwierdzi, leczenie polega na unikaniu mleka i jego przetworów (nie zawsze musi to być eliminacja całkowita).



To stan, w którym organizm nie wytwarza dość laktazy, enzymu, który trawi cukier z mleka.

Sojowa siła! Jak tofu wspiera kobiece zdrowie

TOP
4

Dba o równowagę hormonalną i mięśnie, łagodzi objawy menopauzy, chroni kości i układ krążenia. Tofu to przyjaciel każdej kobiety!

To jeden z najbardziej wszechstronnych składników kuchni roślinnej. Włączenie tofu do jadłospisu może przynieść liczne korzyści zdrowotne, wspierając organizm na różnych etapach życia. Dzięki wysokiej zawartości białka, witamin i minerałów stanowi wartościowy element diety, wspomagający

serce, kości oraz pracę układu hormonalnego.

1 Wsparcie w okresie menopauzy. Ten sojowy serek zawiera fitoestrogeny, takie jak izoflawony, które działają podobnie do kobiecych hormonów. Dzięki nim regularne spożycie tofu pomaga w utrzymaniu równowagi hormonal-

nej, co może łagodzić typowe objawy menopauzy, m.in. uderzenia gorąca, wahania nastroju czy bezsenność. Dodatkowo fitoestrogeny wspierają utrzymanie gęstości kości. Aby skorzystać z tych właściwości, dodawaj pokrojone w kostkę tofu do zup lub gulaszy – wówczas wchłonie ono smaki dania i wkomponuje się w nie.

2 Profilaktyka osteoporozy. Tofu jest bogatym źródłem wapnia i magnezu, które są kluczowe dla mocnych kości. Zapewnienie odpowiedniej ilości tych minerałów w diecie jest szczególnie ważne w starszym wieku, kiedy ryzyko osteoporozy wzrasta. Regularne spożywanie tofu może pomóc w zapobieganiu tej chorobie. Najprościej przygotować tofu, smażąc je na patelni i podając z warzywami, ryżem lub makaronem.

3 Ochrona układu krążenia. Badania wskazują, że izoflawony zawarte w tofu mają korzystny wpływ na serce. Obniżają poziom „złego” cholesterolu (LDL) i chronią naczynia krwionośne – tym samym zmniejszają ryzyko chorób serca, które u kobiet po menopauzie staje się wyższe. Tofu można podawać w formie pasty do kanapek, po zblendowaniu go z ulubionymi przyprawami i ziołami.

4 Pomoc w utracie wagi. Ze względu na to, że tofu jest niskokaloryczne i bogate w białko, zapewnia uczucie sytości na dłużej (dodatkowo pomaga utrzymać masę mięśniową). Ułatwia kontrolę apetytu i unikanie podjadania między posiłkami. Dzięki temu tofu jest dobrym wyborem dla kobiet, które starają się utrzymać zdrową wagę. Świetnie sprawdzi się jako zamiennik mięsa w salatkach, np. pokrojone w kostkę, marynowane w sosie sojowym, pokruszone i upieczone z przyprawami.

Nadaje się do dań na ciepło i zimno. Świetne, jeśli chcesz ograniczyć mięso w diecie.



CZYTELNICZKI RADZĄ

Kiedy zatarłaś oko piaskiem

Zanim je dotkniesz, umyj ręce. Obficie wlej do worka spojówkowego sól fizjologiczną (0,9 proc. roztwór NaCl), która skutecznie pomoże usunąć zanieczyszczenia lub przepłucz je czystą wodą mineralną z butelki. Następnie kilka razy mrugnij. Jeśli nadal czujesz podrażnienie, złap za rzęsy i lekko odchyl górną powiekę – to ułatwi spłyniecie łez, które wypłuczają pozostałości zanieczyszczeń.

Janina z Józefowa

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



Bergamil Forte

Suplement diety z kompozycją polifenoli z bergamoty pomoże obniżyć „zły” cholesterol nawet o 40 proc.
• cena: 27 zł

Cukierki szalwiowe

Preparat z miodem i witaminą C firmy Reutter korzystnie działa na podrażnione gardło i krtań. Do kupienia w aptekach i zielarniach.
• cena: 11 zł



Karczoch Ostropest

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

DLA URODY

Seler przysłuży się cerze

Zawiera wodę i błonnik, ale także cenne dla skóry witaminy B, C, E, beta-karoten i sole mineralne, które zapobiegają obrzękom. Z selera naciowego warto przygotować sok, bo działa przeciwzapalnie i od środka zadba o skórę. Nie wyrzucaj pulpy pozostałej w sokowirówce po przygotowaniu napoju

– użyj jej jako bazy do maseczki. Dodaj 2 łyżki otrębów zbożowych, odrobinę miodu i kilka kropli soku z cytryny. Nałóż na 15 minut.



REKLAMA

Bogactwo szalwii!

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

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

Reutter ponad 100 lat zaufania!



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

Dwie rośliny - jedna wyjątkowa kompozycja!

Cukierki Aloesowe z Trawą cytrynową z ekstraktem aloesu i olejem trawy cytrynowej.

Reutter

Aloes:

- ✓ roślina ceniona i stosowana od wieków
- ✓ starannie wyselekcjonowany surowiec
- ✓ nie sok, lecz wartościowy ekstrakt

Trawa Cytrynowa:

- ✓ orzeźwiający, cytrusowy aromat
- ✓ nuta znana z kuchni azjatyckiej
- ✓ przyjemny, naturalny smak



SIŁA NATURALNEGO EKSTRAKTU ALOESU!!!

Aloes to roślina znana i ceniona na całym świecie od stuleci. W Cukierkach Aloesowych z Trawą Cytrynową firmy Reutter zastosowano starannie wyselekcjonowany, naturalny ekstrakt z liści aloesu — nie sok, lecz wartościowy wyciąg z rośliny. Uzupełnia go aromatyczny olejek z trawy cytrynowej, który nadaje cukierkom świeży, cytrusowy charakter.

Zaufaj wyśmienitym produktom Reuttera i korzystaj z bogatego doświadczenia mistrzów, którzy od ponad 100 lat dbają, by ich fachowość przekładała się na wysoką jakość wielokrotnie wyróżnianych produktów. Dbaj o swój wybór — postaw na jakość i naturę! Cukierki Aloesowe Reuttera dostępne są w aptekach i najlepszych zielarniach

Hanka Bielicka

Prawdziwa dama z biglem

Jej głos to była najpiękniejsza chrypka na świecie. Tryskała energią, miała dystans do samej siebie. Żyła 91 lat i nigdy nie straciła poczucia humoru.

Próg warszawskiego Teatru Syrena przekroczyła 72 lata temu. Hanka Bielicka kochała to miejsce i nazywała swoim drugim domem. Tym pierwszym była kamienica przy Śniadeckich, gdzie mieszkała do śmierci. Ale co rano ochoczo z niego wybiegała i stawiała się w tym drugim. Mogła tam realizować wszystkie swoje talenty: wokalny, aktorski, kabaretowy. Ta zdeklarowana miłośniczka eleganckich torebek i kapeluszy przychodziła na próby niczym przedwojenna dama. Przed wejściem nieraz czekał na nią jakiś zblakany fan, w nadziei na autograf. A może na romans? Tyle że w tej kwestii mógł liczyć tylko na kosza. Pani Hanka po nieudanym małżeństwie z aktorem Jerzym Duszyńskim została bowiem zatwardziałą singielką. – Skończyłam z mężczyznami – mówiła.

Dobra rada

Anna Weronika Bielicka przyszła na świat 9 listopada 1915 r. w Kononowce na terenie dzisiejszej Ukrainy. Wiele lat mieszkała w Łomży. Podobno na studiach aktorskich w Państwowym Instytucie



Jak przystało na damę, całe życie nosiła kapelusze, lśniące suknie i perły.



Na wielkim ekranie zadebiutowała w filmie „Zakazane piosenki” (1946).

Sztuki Teatralnej marzyła o rolach dramatycznych, ale profesor Aleksander Zelwerowicz dostrzegł drzemiący w niej talent komediowy. Gdy recytowała tragiczny monolog, wykrzyknął: – Zabierzcie tego krokodyla, bo umrę ze śmiechu. Potraktowała to jako wskazówkę na przyszłość.

Po studiach, w 1939 r., szkoliła się do wyjazdu na stypendium do Paryża. Jednak propozycja angażu w Teatrze na Pohulance w Wilnie wyda-

ła jej się ciekawsza. Miała sporo szczęścia. Wybuchła wojna, na rodzinny dom spadła bomba, a bliskich wywieziono do Kazachstanu. W 1949 r. przeprowadziła się do Warszawy, gdzie razem z mężem „zakładała” Teatr Współczesny. Pięć lat później zawitała w progi Syreny i tam już została.

Zachwycała radio-słuchaczy w audycji

„Podwieczorek przy mikrofonie” jako Dziunia Pietrusińska, „paniusia miejsko-wiejska z dość poważnie zmąconym poczuciem własnych korzeni”. Robiła to z powodzeniem przez 25 lat! Zagrała w ponad 20 filmach i serialach, ale nic nie mogło się równać występom na żywo. Tryskała energią, na lewo i prawo rozdawała uśmiechy i ze swadą posługiwała się

gwarą warszawską. Nigdy nie zrezygnowała z aktywności zawodowej, mawiała: – W życiu najważniejsze jest, by każdy moment czymś wypełnić.

Kapelusz z kwiatów

1 marca 2006 r. w studiu „Szymon Majewski Show” powiedziała: – Ten program powinien się nazywać „Bawcie się dzieci, nim babcia odleci”. Osiem dni później miała operację tętniaka aorty, której nie przeżyła...

Miała wielkie serce. Wspierała dom dziecka, Stowarzyszenie Amazonek i schronisko „Na Paluchu”. Przed śmiercią rozdała cały majątek. Na jej pogrzeb

przybyły tłumy. Z kwiatów ułożono na grobie ogromny kapelusz... – Jedno trzeba ci przyznać, Haniu: frekwencję miałaś zawsze imponującą – żegnał ją Ignacy Gogolewski. **MAM**

„Bóg powierzył jej w jakimś stopniu humor Polaków, a ona godnie to realizowała”

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

wprowadza innowacje	parzy kawę	1	olowane kulki	drobne kamyczki	typ kanapy	skrzynka wyborcza	nauka na uniwerku	strefa specjalna	TRUDNOŚĆ ★★★★☆
			ptasi przełyk	z szybą	element grilla z węzłami				elegia
klawisz peceta	miara drewna		koń pociagowy			nad pasem		7	
film o Dzikim Zachodzie	... pruskie w 1885 r.		dekret carski	fusy w kubku		był nim Seneka	przetwarzane informacje		
budowany z kart	niedobór w kasie			... Lordów	miejsce grzybobrania			stolik do pisania z pochylonym blatem	
			... pokoju na mszy			drażek akrobaty			
np. dogi	4		nie je mięsa	na cholewki			słodki owoc z palmy	twarda żywica	defekt maszyny
skwarki na ziemniakach		widzenie senne, urojenie			sielanka				
		przy krosnach		dyżur po zmroku	tlenek węgla		ptak Hery		2
bieg sprawy				wyrabia okulary	huśtawka mała		utrwała fryzurę		
wgląd, nadzór	średniowieczny skryba					przypieczona kromka	koteria, sitwa		
					3		ordyniec		
							zapal, werwa		
żyje w świecie fantazji	dobra opinia	zbrojny lub karygodny			leczenie nałogu	owalna figura			„... Księżycowa”
						po psi			
			tekturowe pudełko				wzmocnia głos	zakazany kusi	wyspa koralowa na oceanie
pniak po ścięciu drzewa		brylki z nieba				starsza dama			
kończy rundę	np. koks					metalowa konstrukcja roweru	rozmokły grunt	W dla fizyka	
wśród warzyw									5
elegantka									
							telewizorowa miara		
porządek, harmonia	6								

Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki?

Zeskanuj kod QR.



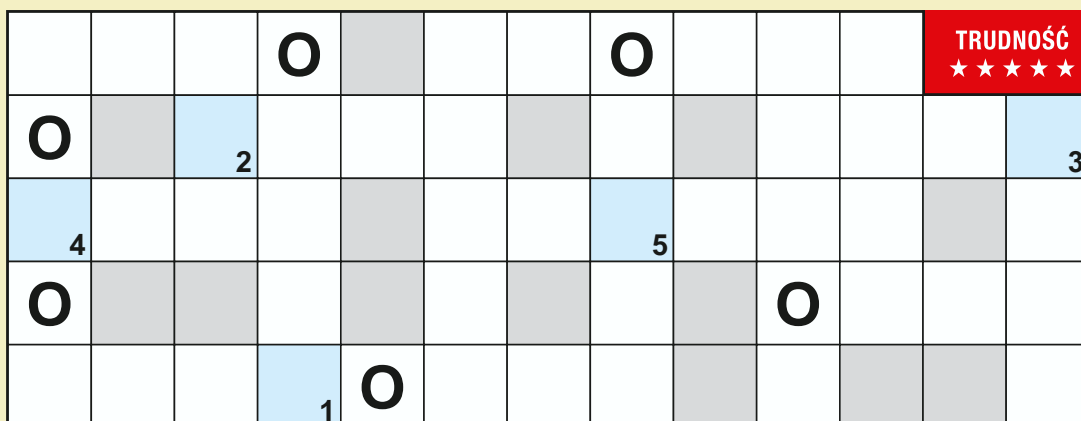
Rozwiązanie

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

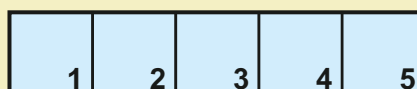
RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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



Rozwiązanie



- prysznic (4)
- zlewisko (5)
- słynne klocki (4)
- jon ujemny (5)
- na hasło (5)
- skorupiak lub pajęczak (8)
- drzewo Stasia i Nel (6)
- język krowy (4)
- rejon, obwód (5)
- beczynność (4)
- zarośla, gąszcz (4)
- „g” plus półton (3)
- kwiat Nilu (5)
- pogoda (4)
- zagrywka w tenisie (6)
- główny zamiysł (4)

DOBRY TYDZIEŃ

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

Hub Rozrywka i TV

Redaktor Zarządzająca:
Anita Nawrocka

Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa,
Dariusz Baran

Koordinatorzy: Wojciech Chelchowski,
Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak

Redaktorzy: Krzysztof Beśka, Marta
Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela

Kolowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz
Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła,

Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga
Szafrańska, Ewa Tarasiuk, Barbara

Włodarska-Mołęda

Hub Poradniki

Redaktor Zarządzająca:
Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca:

Agnieszka Walczak



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

Prezes Zarządu: Tomasz Namysł

Członkowie
zarządu: Andrzej Chojnowski, Marek
Lasota

Dyrektor Pionu Wydawniczego:

Marek Lasota

Publiker/Wydawca: Anna Marak

Dyrektor ds. produkcji: Piotr Orelko

Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi

Klienta Piotr Ludwicki

Dział Kolportażu: ul. Motorowa 1,

04-035 Warszawa,

Prenumerata krajowa i zagraniczna:

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

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

(w godz. 8-17).

Dyrektor Biura Reklamy:

Izabela Sarna

Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-

Rozrywkowych: Katarzyna Kilanowska,

e-mail: katarzyna.kilanowska@bauer.pl

Hub Fotoedycji:

Lider: Agata Zasada

Koordinatorzy: Emil Przygodzki,

Magdalena Wojno

Fotoedycje: Magdalena Dąbek-

Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz,

Anna Jurczewska, Grzegorz Lech,

Karolina Liżewska

Hub Graficzny

Dyrektor: Robert Latek

Liderzy: Agnieszka Andrzejewska,

Michał Leuszniewicz,

Wojciech Makowski

Koordinatorzy: Małgorzata Kaptur,

Bartłomiej Rażny

Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekala,

Anna Fortuna, Małgorzata Kaptur,

Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj,

Grażyna Szulkowska,

Robert Zalewski.

Druk: Bauer Print Ciechanów

Sp. z o.o. Sp. j., ul. Niechodzka 25,

06-400 Ciechanów.

Wydawnictwo jest

członkiem

Polskiej Izby

Wydawców



Rozpowszechnianie redakcyjnych materia-
łów publicystycznych bez zgody wydawcy
jest zabronione. Wydawca czasopisma

ostrzega PT. sprzedawców, że sprzedaż

aktualnych i archiwalnych numerów cza-
sopisma po innej cenie niż wydrukowana na

okładce jest działaniem na szkodę

Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością

sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi

odpowiedzialność w granicach wskazanych

w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.

Niezamówionych materiałów nie zwraca-

my. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania

dotyczące publikowanych reklam należy

kierować na adres: reklama@bauer.pl

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu,

które zostały wygenerowane lub zmodyfi-

cowane przy użyciu sztucznej inteligencji,

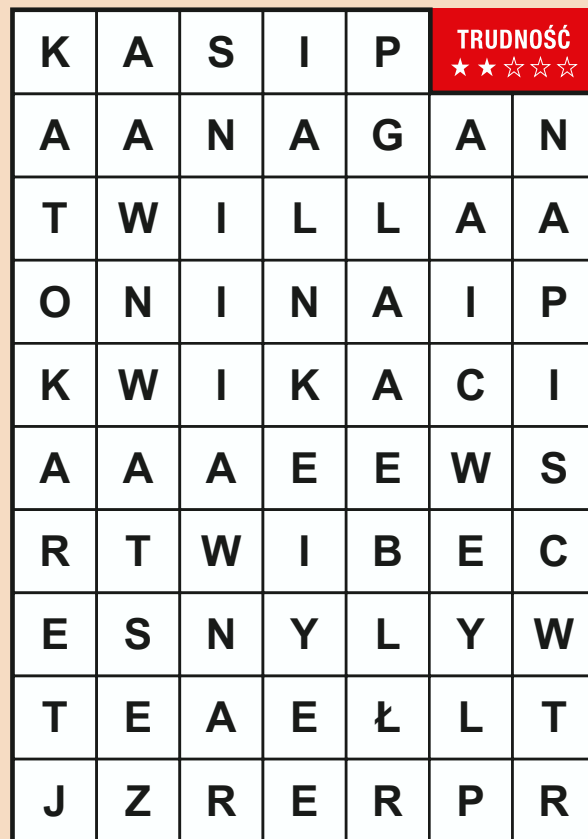
oznaczamy symbolem



WYKREŚLANKA

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

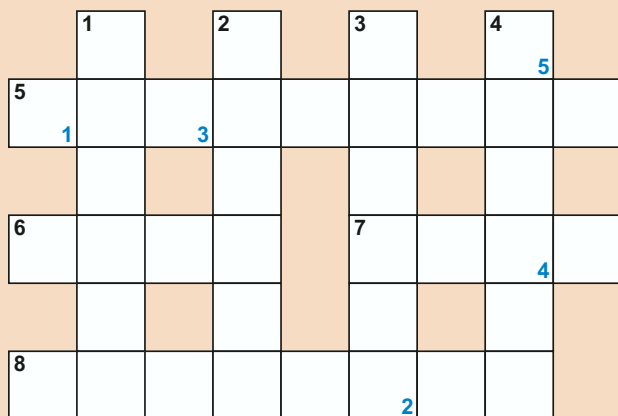
- CWANIAK
- JENIEC
- NAGANA
- NAPIS
- NIEBYT
- PIANINO
- PISAK
- PŁYWAK
- RENTA
- SELER
- TERAOKOTA
- WILLA
- ZESTAW



Rozwiązanie



TRUDNOŚĆ
★ ★ ☆ ☆ ☆



Rozwiązanie utworzą litery z dodatkowo ponumerowanych pól.

PIONOWO:

5. walka dwóch przeciwników.
6. człowiek śniegu
7. uchwyt ślusarski
8. wyrabia naczynia z gliny

1. cyganeria
2. rzymski oddział
3. choroba płuc u górników
4. Karol Wielki

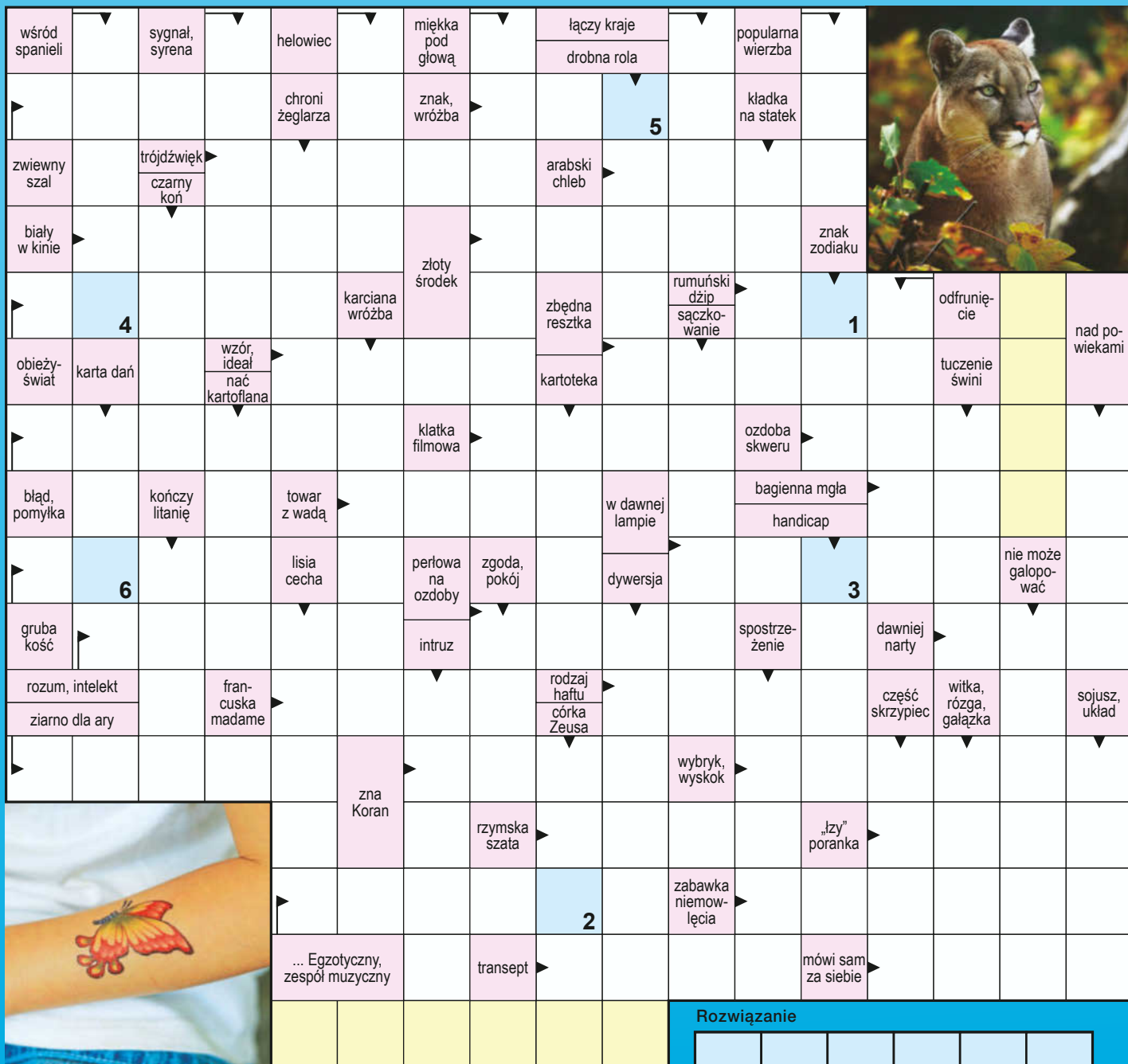


**Chcesz sprawdzić,
czy masz poprawnie
rozwiązane krzyżówki?
Zeskanuj kod QR.**



TRUDNOŚĆ
★★★★☆

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



Rozwiązanie





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

7 IX PONIEDZIAŁEK

„(...) wydajcie takiego Szatanowi na zatracenie ciała, lecz ku ratunkowi jego ducha w dzień Pana Jezusa” 1 Kor 5, 4-5

Św. Paweł mówi o człowieku, który dopuścił się poważnego zgrzeszenia i nie chciał się nawrócić. „Wydać Szatanowi” oznacza wyłączyć ze wspólnoty, aby boleśnie doświadczył konsekwencji swego postępowania. Nawet tak surowa kara ma więc cel leczniczy: nie zniszczyć człowieka, ale ocalić ducha.



Patron dnia: błogosławiony Ignacy Kłopotowski. Organizował przytułki, ochronki dla dzieci. Stworzył Dom Zarobkowy w Lublinie, gdzie bezdomni mieli pracę.

8 IX WTOREK

„Mąż Jej, Józef (...) nie chciał narazić Jej na zniesławienie, zamierzał oddalić Ją potajemnie” Mt 1, 18-19

Józef nie rozumie, co się wydarzyło, gdy Maryja stała się brzemienną za sprawą Ducha Św., ale nie pozwala, aby to zamieniło się w oskarżenie. Chroni Maryję, nawet gdy sam cierpi. Zanim podejmie decyzję, milczy i w tę ciszę wchodzi Bóg ze swoim wyjaśnieniem. Czy reagujesz tak, gdy nie znasz całej prawdy?

Uroczystość Narodzenia Najświętszej Maryi Panny. Matka Boża była córką św. Anny i Joachima. To święto na wsi jest znane jako święto Matki Boskiej Siewnej, błogosławi się wtedy ziarno siewne, żeby obrodziło.



MODLITWA NA
UROCZYSTOŚĆ
NARODZENIA NMP

Wszchemogący Boże, ześlij Twoim sługom niebiańską łaskę, aby tak jak narodzenie Najświętszej Maryi Panny oznacza początek zbawienia, tak święto jej Narodzenia służyło osiągnięciu pokoju na świecie. Amen.

9 IX ŚRODA

„Jesteś związany z żoną? Nie usiłuj odłączać się od niej! Jesteś wolny? Nie szukaj żony! (...) 1 Kor 7, 27

Święty Paweł odbierał ludziom złudzenie, że inny stan życia automatycznie uczyni ich szczęśliwymi. Każda droga ma swoje piękno, ale też własne „udręki”: odpowiedzialność, zmęczenie, troskę o rodzinę, przebaczenie i rezygnację z części siebie. Miłość nie usuwa trudności – człowiek przyjmuje też ciężar życia drugiej osoby.

Patron dnia: święty Piotr Klawer. Służył czarnoskórym niewolnikom, chciał uczynić ich los lepszym. Posługiwał też ofiarnie wśród trędowatych.



uczynić ich los lepszym. Posługiwał też ofiarnie wśród trędowatych.

10 IX CZWARTEK

„(...) Boże, (...) zobacz, czy idę drogą nieprawą, a prowadź mnie drogą wieczną” Ps 139, 23-24

Potrafimy usprawiedliwiać swoje decyzje, nazywać lęk ostrożnością, pychę poczuciem godności, a wygodę zdrowym rozsądkiem. Psalmista zaprasza Boga do najbardziej ukrytych zakamarków swojego serca. Czy pozwalam Bogu pokazać mi także tę prawdę o sobie, której najbardziej nie chcę zobaczyć?

Patronka dnia: święta Pulcheria cesarzowa.

Złożyła ślub czystości, wspierała kościoły. Pod koniec życia zawarła dziewicze małżeństwo.



Bóg posłał go na Giewont

Na 40. urodziny o. Michał Legan chciał wejść na Kiliandżaro, by spotkać Boga. On jednak miał inne plany i 22 sierpnia 2019 roku mnich znalazł się na Giewoncie. Oparły o krzyż odmówił brewiarz, chwilę przed tym, gdy w metalowy krucyfiks trafił piorun. On na chwilę stracił przytomność, a gdy ją odzyskał, żałował, że się wybudził. Co było dalej? W wyszukiwarce serwisu YouTube wpisz: „Pan Bóg wyliczył moje kroki - świadectwo ojca Michała Legana”.





11 IX PIĄTEK

„(...) Stałem się wszystkim dla wszystkich, żeby uratować choć niektórych. Wszystko zaś czynię dla Ewangelii, by mieć w niej swój udział” 1 Kor 9,19. 22-23

Święty Paweł pokazuje, że Ewangelii nie można głosić wszystkim w taki sam sposób: inaczej rozmawia się z człowiekiem wierzącym, inaczej z wątpiącym, zranionym czy obojętnym. Paweł nie zmienia prawdy, lecz język, sposób działania i przyzwyczajenia, aby nikomu nie utrudniać spotkań z Chrystusem. Prawdziwa miłość nie zmusza innych, by przyszli do mnie, ale wychodzi im naprzeciw. Czy potrafię zrezygnować z własnej wygody i sposobu myślenia, aby dotrzeć do drugiego człowieka?



Patron dnia: błogosławiony Franciszek Jan Bonifacio. Gdy na półwyspie Istria zaczęli rządzić komuniści, ten młody kapłan został porwany i zakatowany za wiarę.

12 IX SOBOTA

„Dobry człowiek z dobrego skarbcza swego serca wydobywa dobro, a zły człowiek ze złego skarbcza wydobywa zło. Bo z obfitości serca mówią jego usta” Łk 6, 45

Słowa nie biorą się znikąd – ujawniają to, czym od dawna karmimy swoje wnętrza. Życzliwość, wdzięczność i pokój z czasem stają się językiem człowieka, tak jak pielęgnowane urazy, zazdrość i gniew. Można przez chwilę kontrolować sposób mówienia, ale w końcu usta pokażą zawartość serca. Jezus zachęca do troski o „skarbiec”, z którego czerpiemy.

Wspomnienie Najświętszego Imienia Maryi. Kościół, czcząc Imię Maryi – Matki Boga, Królowej Nieba i Ziemi, przypomina o dziękczynieniu za wszelkie łaski, jakie otrzymaliśmy od Boga za Jej pośrednictwem.



13 IX NIEDZIELA



„Panie, ile razy mam przebaczyć (...)?”

Izabela Waszkiewicz: Piotr pyta Jezusa, czy ma przebaczyć aż siedem razy – czy ta propozycja była mało duszna?

Ks. Przemysław Kawecki: Piotr był przekonany, że proponuje coś naprawdę wielkiego. Przebaczyć tej samej osobie siedem razy to bardzo dużo. A Jezus odpowiada: „Nie siedem, lecz siedemdziesiąt siedem razy”, czyli zawsze. Przebaczać i nie prowadzić rachunku krzywd. Jezus nie mówi jednak, że krzywda jest nieważna. Chrześcijaństwo nie każe nazywać zła dobrem, ale nie pozwala zredukować sprawy do jego najgorszego czynu.

Czy przebaczenie oznacza, że mam zapomnieć o krzywdzie, wycofać oskarżenie albo ponownie zaufać sprawcy?

Przebaczenie, zapomnienie, pojednanie i zaufanie to cztery różne rzeczy. Nie zawsze potrafimy zapomnieć – pamięć nie działa „na zawołanie”. Pojednanie wymaga dobrej woli obu stron, ale przebaczenie może rozpocząć się nawet, gdy sprawca nie przyznaje się do winy. Zaufanie zaś trzeba niekiedy długo odbudowywać. Przebaczyć znaczy zrezygnować z zemsty i z pragnienia, by drugiego człowieka znisz-

„Piotr podszedł do Jezusa i zapytał: «Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat zawini względem mnie? Czy aż siedem razy?» Jezus mu odrzekł: «Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy (...)» Mt 18, 21-35

czyć. To decyzja: „Nie chcę, aby wyrządzone mi zło nadal kierowało moim życiem”. Nie oznacza ona rezygnacji z prawdy, sprawiedliwości ani odpowiedzialności sprawcy.

A jeśli ktoś nadal mnie krzywdzi – czy chrześcijanin powinien nadstawiać się do kolejnego ciosu?

Nie wolno mylić przebaczenia z przyzwoleniem na przemoc. Jeżeli ktoś krzywdzi, poniża, stosuje przemoc, trzeba postawić granicę, szukać pomocy, czasem zawiadomić odpowiednie instytucje. Można komuś przebaczyć i nie pozwolić mu więcej wejść do swojego życia. Można przebaczyć, ale nie powieścić na ponowne dzieci, pieniądze czy odpowiedzialnego stanowiska. Miłosierdzie chce ocalić człowieka, ale nie chroni zła ani nie nakazuje ofiarze dalszego znoszenia przemocy.

Bracia Mołędowie
w czasach, kiedy
fanki zarzucały
ich miłosnymi
wyznaniami.

Maciej Mołęda z żoną
Bożeną i najmłodszą
córeczką.

Hit oddał bratu!

Piosenkarz otworzył drzwi do kariery 13-letniemu Kubie, który pod koniec lat 90. podbił polską scenę muzyczną utworem „Mogę wszystko”.

Pochodzący z Olkusza w Małopolsce Maciej Mołęda jako nastolatek zabłysnął w „Szanś na sukces”, co zaowocowało współpracą z saksofonistą Robertem Chojnackim. Byli u szczytu popularności, grali nawet po kilka koncertów dziennie, mieli tysiące rozkochanych w sobie fanek, gdy młody piosenkarz przekonał szefa wytwórni fonograficznej Ara, Ryszarda Adamusa, do założenia młodzieżowego zespołu rockowego na wzór zachodnich. Brytyjczycy mieli Spicetki, Amerykanie Backstreet Boys i trzech braci Hansonów, a Polskę miały podbić dzieciaki z LO27. – Siłą napędową tego projektu był mój młodszy o osiem lat brat Kuba, który miał już na koncie pierwsze wokalne sukcesy. Nie miałem wątpliwości, że

to on powinien być wokalistą powołanego do życia zespołu – wspomina Maciej Mołęda, który niedawno obchodził pięćdziesiątkę.

Mocne przeczucie

Do 13-letniego wówczas Kuby szybko dołączyli kolejni uzdolnieni chłopcy. Najmłodszy z nich, perkusista, miał tylko osiem lat. Maciej Mołęda skomponował dla nich muzykę i przygotował do występów „na żywo”. – Moją pierwszą propozycją na singla było właśnie „Mogę wszystko”. Utwór ten zaświtał w mojej głowie, jak miałem 16 lat, ale dopiero cztery lata później nabrał ostatecznego kształtu. Zmieniłem w nim układ harmoniczny, a mój znajomy Krzysio Feusette napisał tekst – mówi Mołęda. Tak, jak przypuszczał, piosenka z marszu wskoczyła w szczyty

list przebojów. – Nie było to dla mnie zaskoczeniem, bo czasem jest coś takiego, że czujesz, że to jest to. Ja od początku wierzyłem w potencjał tego utworu – dodaje pan Maciej.

Muzyka to nie wszystko

Sukces debiutanckiego krążka LO27 otworzył przed muzykalnymi dzieciakami drzwi do kariery. Na fali popularności nagrali jeszcze jedną płytę, ale później każdy z chłopców poszedł w swoją stronę. Bracia Mołędowie stworzyli duet. Kuba i Maciej wydali płytę z okazji wizyty w Polsce Ojca Świętego Jana Pawła II, krążek z kołędami, w 2007 roku wystartowali w preselekcjach do Eurowizji z utworem „No second chance”, a kilka miesięcy później ukazała się ich płyta „2xM”. Maciej, który w tym czasie

założył rodzinę, niedługo potem zrezygnował ze śpiewania, lecz z show-biznesem się nie rozstał. Od 16 lat prowadzi wraz z żoną Bożeną firmę eventową. – Wiele osób pyta mnie, czy żałuję swojej decyzji. Najczęściej pytają mnie o to muzycy, którzy nie wyobrażają sobie, że ich życie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej. Bo bycie muzykiem to nie tylko zawód, ale też sposób na życie. Przyznam, że ja też tak kiedyś myślałem, że muzyka jest moim przeznaczeniem, że jest moją jedyną miłością – wyznaje nam były piosenkarz. – Dzisiaj nie jest już dla mnie taka ważna i na pewno nie jest moim sposobem na życie. Teraz najważniejsze są dla mnie moje dziewczyny, czyli moja żona i trzy córki, z których najmłodsza ma niespełna pięć lat.

*Twój każdy uśmiech i każda
z naszych chwil,
Daje mi siłę, bo radości
daje mi.
Zamieniam w dobre złych
wiadomości sto,
Bo wiem, że jesteś obok,
znowu czuję to.
Ooo, mogę wszystko,
Wszystko możliwe jest, gdy
ty...
Ooo, jesteś blisko.*

Przy figurze Matki Bożej Patronki Jeziora papież zawierzył Jej mieszkańców regionu i przybywających tu pielgrzymów.

Leon XIV jako pierwszy papież uczestniczył w niezwykle pielgrzymce na wodach jeziora Albano.

Papież nie tylko tu wypoczywa

Procesja na jeziorze Albano od lat jest wydarzeniem w Castel Gandolfo, mieście letniego wypoczynku papieży. Tegoroczna była wyjątkowa, bo wziął w niej udział Leon XIV.

Gdy Ojciec Święty podjął decyzję, że wraca do sięgającej XVII w. tradycji i letnia rezydencja w Castel Gandolfo ponownie stanie się miejscem wypoczynku papieża, wzbudził zachwyt mieszkańców. – My nie mamy wobec niego żadnych szczególnych oczekiwań. Chcemy jedynie, aby dobrze się tutaj czuł i mógł spokojnie zrealizować swoje plany – mówił w rozmowie z Vatican News ks. Tadeusz Rozmus, proboszcz papieskiej parafii św. Tomasza z Villanuevy.

Dziś papież potwierdza, że chętnie szuka tam również bezpośredniego kontaktu z wiernymi. Kolejną okazją do tego było święto Matki Bożej Patronki Jeziora i wodna pro-

cesja na jeziorze Albano w Castel Gandolfo.

Tradycja, jak przypomniał Luciano Mariani z Bractwa Świętej Koronki, narodziła się tuż po wojnie. Wtedy nad jeziorem mieszkało zaledwie kilka rodzin, a procesja miała prostą, niemal domową oprawę. Łodzie ozdabiano papierowymi kwiatami i lampionami, w których paliły się świece. – To nie było takie jezioro jak dzisiaj, pełne turystów. Nie było tu praktycznie nic, był tylko strażnik łowiecki i strażnik rybacki.

Dodaje, że szczególne nabożeństwo do Matki Bożej, uosa-

bianej w jej figurze trwa tu od wieków, ponieważ tradycja Matki Bożej z Pia Coroncina sięga 1661 r. W bliższych nam czasach pojawił się kościół Matki Bożej Patronki Jeziora, konsekrowany przez Pawła VI, a sama uroczystość zyskała rangę wydarzenia, które od 1954 r. na stałe wpisało się w życie miejscowości.

W tym roku procesja miała dodatkowy akcent: po 400 latach od wizyty

papieża Urbana VIII w Castel Gandolfo, Leon XIV jako trzeci papież, po Pawle VI i Janie Pawle II, uczestniczył w Święcie Matki Bożej Patronki Jeziora, ale jako pierwszy popłynął łodzią w procesji. Wcześniej, podczas Mszy św. Leon XIV przypomniał sens chrześcijańskiej drogi, mówiąc, że tylko miłość prowadzi do ocalenia, a nienawiść i przemoc niosą wyłącznie zniszczenie: – Drodzy bracia i siostry, bardzo potrzebujemy życia, nadziei, pogody ducha i pokoju – w nas samych, w naszych miastach, pomiędzy ludami i narodami. Dlatego, niezależnie od tego, jaką ranę nosimy, jakiej doznaliśmy krzywdy, nie pozwa-

„To niezwykła okazja, aby przypomnieć o czterech stuleciach obecności następców św. Piotra w Castel Gandolfo”

SŁOWO DO WIERNYCH

„Twojej miłującej opiece powierzamy wszystkie narody ziemi: spójrz z dobrocią na Twoje dzieci zranione wojną i rozbudź w każdym pragnienie pokoju. Tam, gdzie wzrasta nienawiść, naucz nas przebaczenia; tam, gdzie zwycięża lęk, przywróć nadzieję”

lajmy, aby zło oszpeciło nasze człowieczeństwo i skaziło nasze serca!

Po Eucharystii papież udał się na brzeg jeziora, a na statek wprowadzono figurę Matki Bożej. Luciano Mariani miał zaszczyt nieść ją na ramionach do łodzi. – Jesteśmy bardzo szczęśliwi z powodu tego wydarzenia – mówił o obecności papieża Vatican News.

Kiedy Leon XIV dotarł na plażę Giorgio, modlił się przed figurą Maryi. Zawierzył Jej Kościół, dzieci, chorych, osoby starsze i samotne, rodziny, młodych, mieszkańców regionu oraz pielgrzymów i turystów. – Spraw, aby każdy, patrząc na Ciebie, odnalazł drogę prowadzącą do Chrystusa, jedynego Zbawiciela świata – mówił Ojciec Święty.

Leon XIV w drodze do łodzi. Pierwszy z lewej Luciano Mariani, za papieżem ks. Tadeusz Rozmus.



AIR BED SOFA MULTI

Dmuchana wygodna i wytrzymała sofa, którą można rozłożyć jako: sofę, łóżko, materac, kanapę.

249,-
zam. nr 0111

188 x 152 x 64 cm
Z tym materacem 10 zł rabatu na kompresor.

AIR BED COMFORT-PLUSH

Wbudowany kompresor.

Twin - 191x99x33 cm

249,- (9921)

Full - 191x137x33 cm

299,- (8961)

MAGNETYCZNY GORSET NA PLECY

Az 12 wszystkich magnesów, regulowany obwód. Dyskretny, niewidoczny pod ubraniem.

119,-
99,-
zam. nr 8681

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 119 zł

FRYTKOWNICA NA GORĄCE POWIETRZE
AIRFRYER DIGITAL

Zdrowa alternatywa dla tradycyjnego smażenia. Smacznie, soczyście, chrupiąco!

od 299,-
zam. nr 9251

Pojemność:
2,6l - **299,-**
3,5l - **329,-**

Nasze produkty dostępne są w sprzedaży telefonicznej, online w naszym sklepie na stronie www.tvproducts.pl oraz stacjonarnie w salonie firmowym. Zaufaj sprawdzonej marce z długoletnią tradycją, uważaj na podróbki.

OGRZEWACZ MINI HEATER

Kompaktowy i wydajny. Sprawdzi się w sypialni, biurze, domu letniskowym czy podczas podróży. 400 W. Włącz bezpośrednio do gniazdka.

GRZEJNIK HALOGENOWY MAESTRO

Szybko dogrzeje mieszkanie i biuro. Obrótowy, lekki, przenośny. 3 lampy po 400 W, 22 x 28 x 48 cm

RELAKSUJĄCA PODUSZKA NA FOTEL
Z PODŁOKIETNIKAMI

Przyjemny, przytulny materiał. Imitacja owczej skóry.

169,-
159,-
zam. nr 3941

Ciepło i wygodą.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

SZAFKA Z PÓLKAMI XXL

Tekstyna, nowoczesna.

2 drążki

na wieszaki.

126 x 160 x 45 cm

139,-

zam. nr 0061

69,-

zam. nr 3841

33 x 63,5 - 108 x 18 cm

33 471 17 33

www.tvproducts.pl

ZADZWOŃ I ZAMÓW!

W GODZINACH: 8-18 (PN-PT)

Koszt połączenia wg stawek operatora

33 471 17 33

www.tvproducts.pl

Zamówienia można również składać pocztą:

TV PRODUCTS sp. z o.o. ul. Parkowa 12, 43-365 Wątkowice

Uwaga: ceny i promocje z tej oferty obowiązują do 10.11.2026.

Sms: 506 619 841 e-mail: sklep@tvproducts.pl

MECHANICZNA SZCZOTKA SHIROON

Do wszystkich rodzajów prądu. Nie wymaga prądu.

139,-
99,-
zam. nr 0081

Bez worków, bez filtrów.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 139 zł

APARATY DO WZMACNIANIA DŹWIĘKU

Wybierz swój model.

179,-

zam. nr 6751

MINI II

Na baterie.

259,-

zam. nr 1021

DIGITAL

Lekki i wygodny, z wydajnym akumulatorem.

159,-

zam. nr 3421

MAGIC

Dyskretny, w kształcie niewielkiego radia.

299,-

zam. nr 7941

ELEKTRYCZNA OSTRZAŁKA V-EDGE

Zapewni ostre noże i nożyczki szybko i bez wysiłku.

169,-

zam. nr 1291

Moc: 8 W

Prędkość: 500 obr./min

Precyzyjne 2-stopniowe ostrzenie.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

OSTRZAŁKA UNIwersalna

Kompaktowa, wygodna w użyciu.

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

149,-

zam. nr 1291

39,-

zam. nr 8791

GRAMOFON RETRO

Wielofunkcyjny gramofon łączący klasyczny wygląd z nowoczesną technologią.

1299,-
999,-
zam. nr 7951

Gramofon, radio AM/FM,

odtwarzacz płyt CD/MP3,

odtwarzanie plików

z karty SD, wejście AUX i USB.

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 1299 zł

CHODZIKI

Postaw na niezależność i komfort.

Maks. obciążenie: 100 kg. Reg. wysokość.

499,-

zam. nr 8891

PRZESTAWNY

COMFORT 2w1

Siedzisko, podnóżek, torba.

299,-

zam. nr 7941

Lekki, składany.

159,-

zam. nr 6161

SUPER CHOPPER EXPRESS

Rozdrabniacz do warzyw, owoców, orzechów, ziół,

a nawet lodu i mięsa.

159,-

zam. nr 6161

350 W

4 super ostre noże.

Pojemna szklana miska 1,8 l

*Najniższa cena z 30 dni przed obniżką: 169 zł

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

159,-

zam. nr 6161

CAJNLIK ZE STALI NIERDZEWNEJ

Uniwersalny, stylowy design sprawdzi się w każdej kuchni. Obrótowa podstawa.

99,-
zam. nr 3671

Długość kabla: 75 cm

Pojemność: 1,7 l

79,-

zam. nr 4511

Długość kabla: 75 cm

Wysokość z podstawką: ok. 18 cm

89,-

zam. nr 1441

PODKOLANÓWKI UCISKOWE

■ S-M, L-XXL

Zapinane na zamek, wygodne.

99,-

zam. nr 8101

Wersja bez palców.

Dla kobiet i mężczyzn.

POŃCZOCHY KOMPRESYJNE

Z ZAMKIEM

■ L-XXL, XXL

Uciskowe pończochy z praktycznym zamkiem.

Wygodne, oddychające.

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-

zam. nr 8031

79,-