MARCIN KYDRYŃSKI

O czym dziś chciałby porozmawiać z ojcem?

MAGDALENA LAMPARSKA

Wszystko zaczęło się w... Częstochowie

DOBRY TYDZIEŃ

DO[illegible]DZIE ✦ TRADYCJA

Nr Indeksu 403180

Nr 29
13 lipca 2026 r.

Cena 3,99 zł
(w tym 8%VAT)

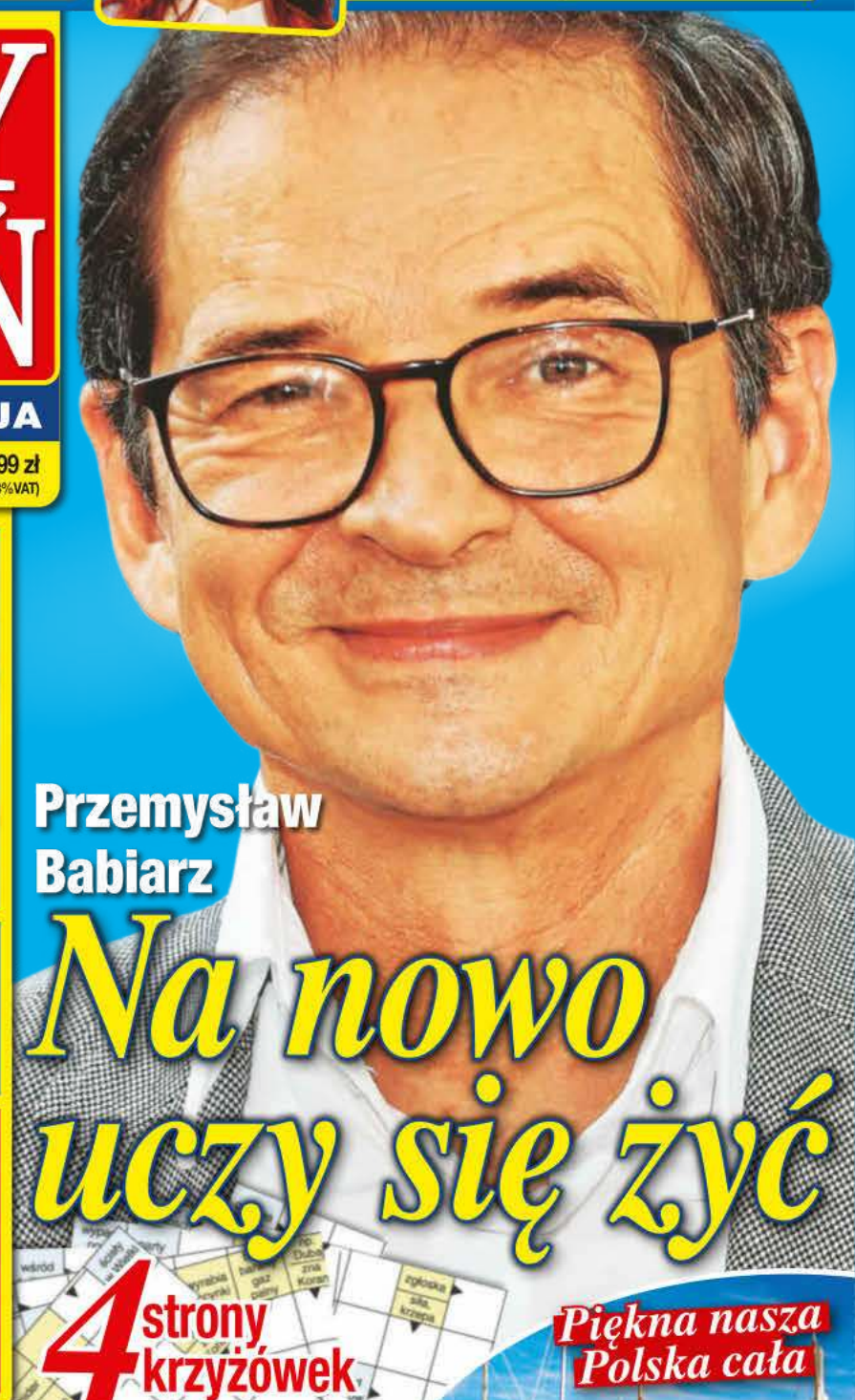
Żeby tylko za kilka lat nie zapomniał o rodzicach...

MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

KATARZYNA OLUBIŃSKA-GODLEWSKA: Ludzie otwierają przed nią serca

Największy skarb znaleźli bardzo blisko

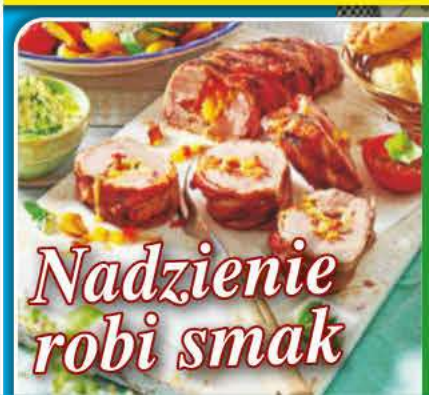
JOLANTA I LESZEK TELESZYŃSCY



Przemysław Babiarz

Na nowo uczy się żyć

4 strony krzyżówek



Nadzienie robi smak

ZDROWIE

- PROSTY SPOSÓB NA OBRZĘKI NÓG
- Jak wykonać rozgrzewkę przed pracą w ogrodzie?
- Testy medyczne – co można w ten sposób sprawdzić?
- Dlaczego na wakacjach często boli głowa?

Piękna nasza Polska cała

Uroki rybackiej Jastarni

ISSN 2391-7210

Numer w sprzedaży do: 19.07.2026

prasa.pl/10,0/buSob

Małgorzata Kożuchowska

Tego pragnie serce matki

Choć jej syn ma dopiero 11 lat, aktorka już myśli o chwili, gdy jedynak wyruszy w dorosłe życie. Jest coś, na czym zależy jej szczególnie...

Małgorzata Kożuchowska spełnia się w macierzyństwie.

Fot. na okładce: PAP, Akpa (2), East News (3), Adobe Stock, House of Food

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

Tak jak każda mama aktorka przede wszystkim pragnie szczęścia swojego dziecka. Jan Franciszek, jedyny syn Małgorzaty Kożuchowskiej (55), jest całym jej światem. Gwiazda wraz z mężem, Bartłomiejem Wróblewskim od pierwszych chwil buduje z synem bliską, czułą relację. I wierzy, że ona przetrwa wszystkie życiowe etapy. – Chciałabym, by nawet gdy założy własną rodzinę i zacznie samodzielne życie, wciąż czuł, że ma w rodzicach oparcie – wyznała w rozmowie z Andrzejem Sołtysikiem w podcaście „Świat Gwiazd".

Otwiera kolejne drzwi

Droga do macierzyństwa nie była dla niej łatwa. Artystka późno zrozumiała, że chce zostać mamą. Ona i jej mąż długo starali się o dziecko. Głęboko wierząca Małgorzata Kożuchowska modliła się o dar potomstwa. Kiedy zaszła w upragnioną ciążę, na co lekarze dawali jej minimalne szanse, jej szczęście nie miało granic. Dziewięć miesięcy później wzięła w ramiona zdrowego chłopca i czuła, że spełniło się jej największe marzenie.

Dziś z troską myśli o przyszłości Jana Franciszka. Najważniejsze jest dla niej, by był szczęśliwy i spełniony i mógł robić to, co kocha. Dlatego pokazuje chłopcu różne możliwości, otwiera przed nim kolejne drzwi i pozwala próbować nowych rzeczy. Chce, by dzięki temu odnalazł swoją drogę – taką, która da mu radość i poczucie, że jest doceniany.

Równie ważne jest dla niej to, by Jan Franciszek wiedział, że zawsze może liczyć na rodziców. – Chciałabym, żebyśmy mieli z nim taką relację, że jak on będzie miał to swoje samodzielne dorosłe życie, żeby chciał się z nami kontaktować, żeby dzwonił, żeby umiał się zwierzyć – podkreśla gwiazda.

Z mężem Bartłomiejem Wróblewskim, z którym wychowuje syna.

Zabrała synka do Watykanu, gdzie chłopca pobłogosławił papież Franciszek.

Uwielbia spędzać czas ze swoim jedynakiem, łączy ich bardzo bliska więź.

eprasa.pl f670fbd36b

Z Marzeną poznali się na początku lat 90.

Przemysław Babiarz

Uczy się żyć na nowo

Strata, której doświadczył popularny prezenter nauczyła go pokory wobec życia i pokazała, że oparcie można znaleźć w wierze.

Nie kryje, że wiara była dla niego światłem w najciemniejszym czasie jego życia. Po raz pierwszy od śmierci ukochanej żony Marzeny w listopadzie ubiegłego roku, Przemysław Babiarz (62) opowiada, że strata zmieniła go na zawsze, ale duchowe oparcie dało mu siłę, by iść dalej przez życie.

Kiedy zostaje głęboka cisza

Prezenter podkreśla w rozmowie z portalem Plejada, że doświadczenie choroby i towarzyszenie żonie do ostatnich chwil przewartościowało jego patrzenie na świat. Dziś inaczej postrzega codzienne sprawy, a ambicje i zawodowy pośpiech straciły dawną rangę. Najważniejsza stała się rodzina, bliskość i uważność na drugiego człowieka. – Żałoba przede wszystkim porządkuje hierarchię wartości. W bardzo bezpośredni sposób dowiadujemy się, co jest najważniejsze. Sprawy mniejsze stają się naprawdę dużo mniejsze – przekonuje prezenter. – Przestajemy się też przejmować drobiazgami. Praca jest oczywiście ważna, ten zawód też jest ważny, ale są rzeczy ważniejsze od pracy. Dla nich jesteśmy gotowi poświęcić wszystko inne.

Ślub wzięli w czerwcu 1998 roku.

Najtrudniejsze okazały się zwykłe, codzienne chwile. Takie, w których nagle wraca pamięć o wspólnych rozmowach, gestach, planach...

Żałoba, jak mówi Przemysław Babiarz, nie ma harmonogramu. Są dni spokojniejsze, niemal normalne, ale wystarczy drobiazg, wspomnienie, by znów poczuć dotkliwą pustkę. Uczy się ją przyjmować, nie wypierać. Pozwala sobie na smutek, a jednocześnie stara się nie zatrzymać w miejscu.

Choć w jego szczerych słowach wciąż pobrzmiewa ból, jest w nich także spokój i wdzięczność za piękną miłość, której doświadczył przez tyle lat. I zapewnia szczerze, że bez wiary byłoby znacznie trudniej unieść mu ciężar straty.

Alicja Bachleda-Curuś Zdradziła sekret

Do Polski przyleciała Alicja Bachleda-Curuś (43). Aktorka została zaproszona na spotkanie „Aktorki Wajdy" w ramach 24. MFF Bella Tofifest w Toruniu. Wyglądała pięknie, a w kuluarach zdradziła, że najbardziej stęskniła się za... bobem, ogórkami małosolnymi i białym serem. Okazuje się, że reżyser był ojcem chrzestnym jej wyjazdu do USA. – Gdyby powiedział, żebym nie jechała, to pewnie bym została, więc bardzo mu za to dziękuję – wyznała.

SŁOWA NA DOBRY TYDZIEŃ

„Miłość sama w sobie jest nie do pojęcia, ale dzięki miłości możemy pojąć wszystko."

Ks. Józef Tischner

eprasa.pl f670fbd36b

Magdalena Lampar

Czuła, że to

Gdy na jej drodze stanął dziennikarz i podróżnik, aktorka zaufała kobiecej intuicji i wzięła sprawy w swoje ręce. Dziś nie mogą bez siebie żyć.

Magdalena Lamparska uważa, że to kobieta wybiera sobie mężczyznę, z którym idzie przez życie.

Aktorka podzieliła się w mediach społecznościowych zdjęciem z wyprawy do Grecji, gdzie wybrała się z mężem i dziećmi. Zanim wyjechali, Magdalena Lamparska (38) i jej ukochany Bartosz Osumek w podcaście Magdy Mołek „W moim stylu" opowiedzieli o tym, jak rodziła się ich miłość i jak ją pielęgnują. – Jak spotkałam Bartka, to miałam nagle taki intuicyjny wewnętrzny głos, że to jest ten mężczyzna – wyznała aktorka.

„Jeżeli wchodzisz w relację i chcesz zmienić tę osobę, to jest ona z góry przegrana"

Było tak jak w filmie

Bartosz Osumek, dziennikarz, który organizował festiwal filmowy w Częstochowie, zaprosił tam Magdę. Ona miała za sobą nieudane związki i poczucie, że trudno poznać kogoś wartościowego. Żyła głównie pracą, ale nie traciła nadziei, że i do niej uśmiechnie się szczęście. Modliła się o dobrego męża.

– Chciałam poznać kogoś na całe życie. Szukałam wierzącej osoby. Wiedziałam, że jeżeli razem wierzy się w Boga, to jest fundament. Duch Święty w związku go umacnia – wyznała.

Dlatego gdy poczuła, że Bartosz jest jej przeznaczony, postanowiła działać. Po powrocie z Częstochowy znalazła jego profil w mediach społecznościowych. Gdy dowiedziała się, że mężczyzna jest wolny, zaprosiła go do grona znajomych.

Potem wszystko potoczyło się szybko. Bartosz, który jest przewodnikiem po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, zaprosił ją na wycieczkę w góry. Im lepiej go poznawała, tym bardziej czuła, że to ten jedyny.

On potrzebował więcej czasu. – Jestem bardzo dużym romantykiem, ale takie rzeczy dzieją się tylko w filmach – tłumaczył.

Oświadczyny w kościele

Bartek zauroczył Magdę odpowiedzialnością i troską – gdy było jej zimno, okrył ją marynarką. – Kiedy byłam chora, dbał o mnie, gotował, opiekował się mną i po prostu ja zobaczyłam, że ja mogę być przy

Z mężem Bartoszem Osumkiem, z którym tworzy szczęśliwy związek.

RECEPTA NA MIŁOŚĆ

– Związek to praca, to pragnienie dobra dla tej drugiej osoby, to komunikacja. Trzeba nauczyć się rozmawiać o wszystkim. Myślę, że kiedy kobieta jest w dobrym związku, dobrze wygląda, jest uśmiechnięta, bo czuje się kochana – mówi aktorka.

Fot.: Akpa (3), Zoom, Instagram.com/magdalamparska (3), Instagram.com/joannaracewicz

epraasa.pl/70/0/0/0/0/0

ska

ten jedyny

Ich wspólną pasją są podróże. Ostatnio małżonkowie pochwalili się zdjęciami z wyprawy do Grecji.

Moje wszystko. Mój sens. Moja miłość – napisała aktorka pod zdjęciem z synkiem i córeczką.

nim naprawdę sobą – wyznała. Wiedziała, że to mężczyzna, na którym może polegać. Ukochany ma też inną rzadko spotykaną dziś cechę. – W czasie, gdy brakuje dżentelmenów, ta szarmanckość, którą ma Bartek, jest dla mnie czymś unikatowym – ujawniła.

Mężczyzna zabrał ją do Rzymu, by w kościele nieopodal Watykanu, poprosić wybrankę swego serca o rękę. – Modliliśmy się, kiedy Bartek wyciągnął pierścionek i zapytał, czy zostanę z nim do końca życia – opowiadała aktorka. Zgodziła się. Ślub wzięli w tej samej świątyni. Byli też w gronie nowożeńców, których na pl. św. Piotra błogosławił papież Franciszek.

Na dobre i na złe

Razem wychowują syna Tymoteusza (9) i córeczkę Milę Magdalenę (4). Wiedzą, że związek trzeba pielęgnować i akceptować wady drugiej strony. – Jeżeli wchodzisz w relację i chcesz zmienić tę osobę, to jest ona z góry przegrana – podkreśla gwiazda. Oboje dbają o to, by mieć też swój własny świat – ona spotyka się z koleżankami, on z kolegami. – I im więcej jest tych wyjść na zewnątrz, tym zdrowszy jest związek – mówi aktorka.

W odniesieniu do swojej relacji nie używają słowa kryzys, wolą termin kompromis. – My w naszych konfliktach, które są raczej małymi problemami, nie traktujemy naszego małżeństwa jako czegoś do zmiany – zapewnia Magdalena Lamparska. Oboje są pewni, że będą razem na zawsze – na dobre i na złe.

Pobrali się w 2019 roku w Rzymie i lubią tam wracać.

Rafał Zawierucha

Dom jest tam, gdzie rodzina

Czekałem na to bardzo długo, ale dziś jestem szczęśliwy i dumny, że moja dłoń zostanie tu na zawsze. W życiu liczy się szacunek, miłość i uśmiech – przyznał Rafał Zawierucha (39), który w Alei Gwiazd w Międzyzdrojach odcisnął swoją dłoń. Aktor zdradził również najbliższe plany zawodowe. – Lecimy z żoną i córką na pół roku do Stanów i nie ukrywam, że będę tęsknić za piękną Polską. To marzenie każdego aktora, żeby rozwijać karierę międzynarodową. Wychodzę z założenia, że dom jest tam, gdzie ja i moja rodzina, i tam staramy się tworzyć normalność, której brakuje na całym świecie – powiedział.

Joanna Racewicz

Dojrzała panna młoda

Wdowa po tragicznie zmarłym w katastrofie smoleńskiej Pawle Janeczku poślubiła samą siebie. 53-letnia Joanna Racewicz ujawniła na Instagramie, że to jedna z najpiękniejszych uroczystości w jakich uczestniczyła. Moment, w którym świadomie wybrała siebie przyniósł jej spokój i poczucie bezpieczeństwa. Dziennikarka podkreśla, że samoślub nie jest wyrzeczeniem się życia, pochwałą celibatu czy też manifestem, że nikogo w życiu jej już nie trzeba. – Nie ma w tym akcie niczego wrogiego wobec mężczyzn – zarzeka się. „Ślubowanie wierności samej sobie to piękny, niezwykle dojrzały krok" – komentują internauci.

Jerzy Połomski

Wyjątkowa scheda po mistrzu

Po Jerzym Połomskim (†89) została nie tylko muzyka, ale także miejsce pełne wspomnień. Dom letniskowy artysty kilka lat temu kupił znany architekt Krzysztof Miruć, który tchnął w to miejsce nowe życie. – To Jerzy Połomski zaprojektował ten dom i rozpoczął jego budowę w 1976 roku – przypomina. Dziś „Połomka" jest jego azylem, a jednocześnie pięknym hołdem dla dawnego właściciela. Tymczasem pamiątki z warszawskiego mieszkania piosenkarza trafią do Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu, gdzie powstaje poświęcona mu wystawa. Dzięki temu pamięć o artyście będzie żyła nie tylko w jego przebojach, ale także w miejscach, które kochał.

eprasa.pl f670fbd36b

Tworzą jedno z najbardziej zgranych i zgodnych małżeństw w polskim show-biznesie. Nie wywołują plotek ani tym bardziej skandali. Lubią i cenią swoją prywatność.

Aleksandra Kwaśniew

Dwoje na stabil

Wiedzieli, że życie w blasku fleszy to ryzyko. Dziś są pewni, że gdy jest miłość, humor i zasady, wszystko się układa!

Ceniony i uwielbiany przez publiczność za talent i skromność muzyk w sierpniu kończy 50 lat. A ponieważ okrągłe jubileusze skłaniają do podsumowań, piosenkarz wyjawił teraz sekret jego szczęśliwego małżeństwa z Aleksandrą Kwaśniewską (45). – Mamy spoiwo absolutnie genialne – to jest poczucie humoru – zdradził w RMF Classic.

Najpierw płyta, potem ślub!

Już początek ich związku wyglądał niczym scena z komedii romantycznej. Po raz pierwszy spotkali się, przypadkowo, w 2009 roku, w Radiu Zet. Kuba, jak na dżentelmena przystało, wręczył Aleksandrze swoją płytę, a niedługo potem... przeszedł do konkretów. – Zakomunikował, że się ze mną ożeni, a potem cały wieczór mnie przepytywał: czy lubię jeździć na nartach, gdzie najchętniej spędzam wakacje, co czytam – opowiadała Aleksandra. – Pytania, jak z biura matrymonialnego. Myślałam, że żartuje, ale jak się okazało, mówił poważnie.

A on po prostu już wiedział, że to jego przyszła żona: – To jest ta dziewczyna. I koniec. To się do dzisiaj nie zmieniło.

Do tego stopnia był o tym przekonany, iż, jak doniosły media, zakończył swój poprzedni związek. – Z jednej strony przykro w stosunku do wszystkich pań, z którymi na przestrzeni lat się spotykałem i to nie odpaliło... – tłumaczył po latach. – Mimo że po mnie tego nie widać, to we mnie też zostawiło blizny. Ale jak spotkałem Olę, to wiedziałem, że jest po mnie...

Miał też inny powód do zmartwienia: – Co powiedzą rodzice Oli na to, że spotyka się z muzykiem? Przecież to koszmar.

Strach się bać?!

Rzeczywiście, słynni rodzice jego wybranki – były prezydent RP Aleksander Kwaśniewski (71) i była Pierwsza Dama Jolanta Kwaśniewska (71) – początkowo nie byli pewni, czy życie u boku artysty to najlepszy scenariusz dla ich ukochanej jedynaczki. – Pierwsza reakcja mamy była właśnie taka: muzyk?

Pobrali się 22 września 2012 roku w katedrze polowej Wojska Polskiego pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski w Warszawie. Wiara w życiu artysty pełni ważną rolę; nieraz też podkreśla, iż jest religijny.

Aktor odcisnął dłoń na słynnej Promenadzie Gwiazd.

Piotr Głowacki

Najbliżsi są z niego dumni

Skupienie i spokój, jakby za chwilę miał zagrać kolejną rolę, a tych przybywa z każdym rokiem, dzięki czemu Piotr Głowacki (46) jest jednym z najbardziej zajętych aktorów. Takiego właśnie spotkaliśmy go na niedawnym Festiwalu Gwiazd w Międzyzdrojach. Zanim odcisnął dłoń na słynnej Promenadzie Gwiazd, opowiadał o chłopięcych marzeniach, które właśnie się spełniły. Niestety, nie mogła mu towarzyszyć żona Agnieszka Marek i ich dwoje dzieci, ale za to wspierali go rodzice, których pozdrowił ze sceny. Państwo Głowaccy nie kryli wzruszenia, szczególnie mama aktora, która przez cały czas ocierała łzy.

eprasa.pl f670fbd36b

ska, Kuba Badach

nej drabinie

– uśmiecha się Aleksandra.

A pierwsze spotkanie z przyszłymi teściami było dla jej ukochanego ogromnym stresem, ale poza tym – kolejną gotową sceną do filmu o miłosnych perypetiach. – Mama była rozpromieniona i wszedł ten mężczyzna, prezydent... – opowiada kompozytor. – Stanąłem i niestety, jak to ja: usta działały szybciej niż myśl płynęła, więc powiedziałem: „Nie wiem za bardzo, czy mam mówić dobry wieczór, czy od razu śpiewać hymn Polski".

Duet doskonały. I wciąż tak samo zakochany!

Mimo wszystko, lody zostały przełamane. – Oczywiście, gdy mama poznała Kubę, zakochała się w nim w sekundę. (...) Pięknie śpiewa, lubi sprzątać, doskonale robi zakupy – zdradziła jakiś czas temu 45-latka.

Ten mój fajny synek

Dziś jej rodzice nie wyobrażają sobie innego zięcia. – Kocham Kubusia. Jest fantastycznym człowiekiem. Jest moim fajnym synkiem. Cieszę się, że z Olą tworzą taką parę – nie kryje była prezydentowa. A jak potrafią zaskoczyć! Jak podczas jej jubileuszu, piosenką pt. „Kochana mamo". – Gdy robiłam 60. urodziny w gronie przyjaciół i rodziny, Kuba grał i śpiewał. Ja ryczałam – wspominała.

I tak, choć na początku obawiali się medialnego szumu wokół ich relacji, teraz nie mają wątpliwości, że decyzja o byciu razem była najlepszą z możliwych. – To było mnóstwo myślenia: „Ojej, czy my sobie poradzimy?". W tym roku mija 17 lat naszej znajomości i 14 od ślubu – podsumowuje artysta. Rozumieją się bez słów i są przyjaciółmi. Kuba mówi o żonie czule – „mój anioł". A ich związek udowadnia, że nawet w show-biznesie stabilność może być fascynująca. – Stoję z Olą na solidnej drabinie, która się nie chwieje, a widoki mamy piękne – podkreśla gwiazdor.

Para czasem zabiera pociechy na branżowe wydarzenia.

Dopiero teraz wyszło na jaw, ile dobra dla bliskich czyniła aktorka.

Stanisława Celińska

Na pomoc wnukowi

Teraz z nieba czuwa nad tymi, których kochała. Bardzo jej wszystkim brakuje.

Rodzina wciąż nie może się pogodzić z odejściem Stanisławy Celińskiej (†79). Aktorka zostawiła w żałobie dwoje dorosłych dzieci: Aleksandrę (48) i Mikołaja (51) oraz oraz troje wnuków. Najstarszy z nich właśnie wyznał, jak babcia odmieniła jego życie.

Pani Stanisława osierociła troje wnuków: Cezarego (24), Filipa (20) i Lillę (17). To właśnie Cezary Mrowiec, syn Mikołaja opowiedział o wyjątkowej relacji z babcią. Choć była obecna w jego dzieciństwie, prawdziwa bliskość narodziła się dwa lata temu. – Dokładnie nie pamiętam okoliczności, ale pisaliśmy dużo o tekstach, o muzyce. Wyszło z tego spotkanie u nas, w fundacji – wspominał w „DDTVN".

Wnuk aktorki działa w Fundacji Twoja Pasja i – podobnie jak ona przed laty – zmagał się z uzależnieniem od alkoholu. – Babcia podzieliła się ze mną swoim świadectwem. Ja też mówiłem jej o swoich trudach i ona wspierała mnie od samego początku – wyznał.

To najstarszy z wnuków chce kontynuować misję niesienia dobra babci Stanisławy.

Zostawiła mi wiarę

Okazuje się, że pani Stanisława miała sposób na to, by przemówić wnukowi do rozsądku. Artystka nie moralizowała, ale potrafiła powiedzieć wprost to, co najważniejsze. – Powiedziała mi kiedyś: „Albo alkohol albo cały świat, wybieraj!".

Nauczyła go wybierać

Jak podkreślał Cezary, nie wywierała presji. – Babcia nie rozkazywała mi, bo ona dobrze wiedziała, że człowiek musi sam chcieć. Ja też musiałem sam chcieć, żeby w końcu dobrze wybrać – mówił.

Dziś już nie pije i pomaga innym młodym ludziom. – Babcia zostawiła w mojej głowie nadzieję na to, że jest dobro na tym świecie, zostawiła mi wiarę w Boga – dodał. – Tuż przed podcastem, który nagrywaliśmy, babcia powiedziała mi, że ja będę po niej kontynuował tę misję.

Fot.: Akpa (4), East News/fotomontaż, East News, Instagram.com/aleksandraleksandrowna

epresa.pl f870fbd36b

Marcin Kydryński

Pełne miłości

Marcin Kydryński ma wiele pasji – jest dziennikarzem, fotografem, podróżnikiem i muzykiem.

Rozbudzili w nim ciekawość świata, inspirowali i wspierali. Żartuje, że wygrał rodziców na loterii życia i że lepiej nie mógł trafić.

Gdy ma podjąć ważną decyzję, zastanawia się, co zrobiłby jego tata. – On wciąż pozostaje kompasem, drogowskazem i przewodnikiem – wyznaje Marcin Kydryński (58). – Jest dla mnie wzorem dobrego życia, niedościgłym, niestety.

W przyjaźni

Marcin z wdzięcznością mówi, że jego dom rodzinny był pełen miłości, ciepła i cierpliwości. Rodzice – Halina Kunicka (88) i Lucjan Kydryński (†77) – mieli wiele zajęć, ale on tego nie odczuwał. – Oni po prostu byli – wspomina. – Rodzice powtarzali mi, że jestem supergościem i mogę wszystko, jeśli tylko się do tego przyłożę. Dali mi silną bazę, a potem pełną wolność.

Po ojcu, legendarnym konferansjerze i publicyście, Marcin odziedziczył barwę głosu i obojętność wobec kwestii finansowych. Po mamie – piosenkarce, dostał życzliwość wobec przyrody. – Od obojga przejąłem brak skłonności do intensywnego życia towarzyskiego i przekonanie, że ludzie są z urodzenia dobrzy – mówi.

„Od obojga przejąłem brak skłonności do intensywnego życia towarzyskiego i przekonanie, że ludzie są z urodzenia dobrzy"

Halina Kunicka wspomina, że gdy koncertowała, miała wyrzuty sumienia, czy nie zaniedbuje ukochanego syna. Wiele propozycji odrzuciła, by nie zostawiać go pod opieką babci czy niani.

Syn nie sprawiał problemów. – Był wspaniałym chłopcem. Wzrastał w wielkiej z nami przyjaźni – opowiada. – Miał bardzo duży szacunek dla nas, a zwłaszcza dla Lucjana.

Marcin potwierdza, że był w tatę wpatrzony jak w obrazek, ale nie lubił, gdy ktoś go do niego porównuje. – On zawsze chciał pracować sam na własne nazwisko – twierdzi pani Halina. – Denerwowało go, że ktoś może pomyśleć, że ma dzięki znanemu nazwisku łatwiej. Średnio akceptował naszą popularność.

Ojciec go onieśmielał

Jako dziecko i nastolatek Marcin lepiej dogadywał się z mamą. – Tata onieśmielał – mówi. – Był serdecznym, ciepłym człowiekiem, ale miał w sobie coś takiego, co mnie krępowało. Nie

BEZ BLICHTRU

To, że rodzice byli rozpoznawalni, nie wpływało na komfort życia – mówi Marcin Kydryński, wspominając czasy swojego dzieciństwa. – Mieszkaliśmy na jedenastym piętrze w zwykłym bloku, żyliśmy bez blichtru – dodaje.

Z mamą, piosenkarką Haliną Kunicką, dla której jedyny syn jest całym światem.

eprasa.pl f670fbd36b

dzieciństwo

Z rodzicami: piosenkarką Haliną Kunicką i znanym konferansjerem Lucjanem Kydryńskim.

Marcin umie z pasją opowiadać o podróżach.

rozmawialiśmy na tematy zasadnicze. Jeśli zdarzały się takie rozmowy, to wyłącznie z mamą, ale w pewnym momencie to też się urwało, gdy wyprowadziłem się z domu.

Miał 21 lat, gdy zdecydował, że sam o siebie zadba. – Od tamtej pory nie spędziłem w domu rodziców ani jednej nocy – twierdzi. – Mam do siebie żal, że kiedy tata chorował, uciekałem jak najdalej od tego, co nieuchronne, a gdy odszedł, nie potrafiłem wypełnić pustki w mamy życiu.

Po śmierci ojca (zmarł w 2006 roku) próbował odbudować więź z mamą. Zabrał ją na wakacje do Sewilli, pojechali na tydzień do Lizbony. – Nasze wspólne wyjazdy nie doprowadziły jednak do tego, że nagle stałem się dobrym synem, który często odwiedza, rozmawia, pyta o wszystko – bije się w pierś. – Jednak mama wie, że w sytuacjach kryzysowych jestem do jej dyspozycji.

Halina Kunicka dziękuje Bogu za to, że obdarzył jej syna mnóstwem talentów. – Boleję tylko nad tym, że nie dał mu jednej rzeczy: radości z samego siebie. Marcin jest perfekcjonistą, który uważa, że wszystko, co zrobił, mógłby zrobić lepiej.

Ciekawość świata

Dziennikarz i podróżnik jest wdzięczny ojcu, że go nie pouczał, ale dyskretnie wskazywał drogę. Podziwiał rodzica za to, że w wieku 50 lat zrobił prawo jazdy, by odciążyć żonę, która wszędzie musiała go wozić swoim starym „maluchem".

Marcin podkreśla, że mama i tata rozbudzili w nim ciekawość świata, inspirowali go i wspierali. – Tylko rodziców sobie nie wybieramy. Trafiają się losowo. Moja dusza miała w tej loterii sporo szczęścia – mówi.

Fot.: East News (3), Forum

REKLAMA

Nowa odsłona „Na żywo"

Sięgnij po „Na Żywo" – stworzone z myślą o Tobie!

Bądź z nami!

Jeszcze więcej gorących newsów, nowe porady i teksty psychologiczne.

Sprawdź, co się zmieniło!

eprasa.pl f670fbd36b

Katarzyna Olubińska-

Wiara to z nawet w ci

Gwiazdy otwierają przed nią serca i opowiadają jak Bóg działa w ich życiu. Dziennikarka organizuje też pielgrzymki do Medjugorje.

Uważam, że wiara to coś, co dojrzewa w człowieku codziennie. Na tej ścieżce każdego dnia jestem uczniem i Pan Bóg wciąż uczy mnie czegoś nowego – mówi.

ZAWIERZAM MARYI

Rozmawiam o modlitwie, która nie musi być idealna, by była prawdziwa. O Bogu, który nie odchodzi – nawet wtedy, gdy my sami się gubimy. A cały ten projekt zawierzam Maryi – Królowej Pokoju – napisała o swoim podcaście „Bóg w wielkim mieście".

Od 5 lat organizuje pielgrzymki do Medjugorje.

Znamy ją z „Dzień dobry TVN", choć z telewizji niedawno odeszła. Katarzyna Olubińska-Godlewska (46) jest także autorką bloga i podcastu: „Bóg w wielkim mieście" oraz książek, w których rozmawia ze znanymi osobami o wierze. Ona sama doświadczyła ogromnej mocy modlitwy. Dzięki niej została mamą.

Jak w codziennym zgiełku znaleźć przestrzeń na kontakt z Bogiem i ciszę?

Dla mnie, po dniu wyzwań, kluczowe jest znalezienie czasu dla siebie i na modlitwę. Muszę po prostu zrzucić z siebie różne sprawy i historie, które słyszę od ludzi. To są proste rzeczy: biorę psa, smycz i idę na spacer albo do kościoła. Nawet pół godziny w ciszy działa jak balsam dla duszy. Ważny jest też ruch. Staram się mieć w tygodniu czas zarezerwowany na aktywność fizyczną. To proste rzeczy, nic wielkiego, ale kiedy ich zabraknie, trudno o zasoby dla córki, dla bliskich i dla samej siebie.

Czy któryś z Twoich rozmówców szczególnie Cię zaskoczył?

Myślę, że każde spotkanie na blogu, a teraz w podcaście „Bóg w wielkim mieście" z ludźmi, którzy opowiadają mi o swojej ścieżce wiary, jest dla mnie wielkim przeżyciem i zaskoczeniem. Niedawno rozmawiałam z Muńkiem Staszczykiem i, jak sam powiedział, wyszła z tego „spowiedź rockmana". Kiedy ktoś otwiera przede mną serce, to za każdym razem jest to dla mnie bardzo głęboko poruszające.

Codziennie zbierasz kamyki ludzkich świadectw?

Dokładnie tak. Ludzie potrafią niesamowicie zaskoczyć, otwierają się i wzruszają w momentach, w których zupełnie byś się tego nie spodziewała. W ostatniej książce rozmawiałam o tym z ojcem Krzysztofem Pałysem. On pięknie mówi o tym, że to, czym się karmimy, przejawia się później w naszym życiu. Jeśli ciągle narzekamy i skupiamy się tylko na ciężkich historiach, to zaczynamy widzieć świat wyłącznie w ciemnych barwach. Mawia wręcz, że „narzekanie to modlitwa demonów". Z kolei gdy pielęgnujemy w sobie wdzięczność,

eprasa.pl f670fbd36b

Godlewska

aufanie emności

Mam wielkie szczęście, bo mój mąż jest niesamowicie zaangażowanym tatą – mówi mama 4-letniej Julii.

radość i dostrzeganie dobra, wtedy zaczyna w nas to rezonować.

Od pięciu lat organizujesz z mężem pielgrzymki do Medjugorje.

Tak i poznaję na tych pielgrzymkach ludzkie losy, nieraz słyszę rzeczy, które w zwykłym rozumieniu nie powinny mieć miejsca, a jednak się zadziały. Wiara mnie fascynuje, bo to przestrzeń, która wymyka się wszelkim definicjom. Tego nie da się zmierzyć, zważyć ani do niczego porównać. To czysta tajemnica, która otwiera oczy na wiele spraw.

Czujesz momenty w swoim życiu, kiedy Bóg milczy?

Właśnie to poczucie milczenia bywa najtrudniejsze. Najbardziej bolą mnie sytuacje, kiedy ktoś bliski modli się o coś od dawna i tego nie dostaje. Pytam wtedy: „Boże, dlaczego?". Tak bardzo bym chciała, żeby ci ludzie wreszcie doczekali się dziecka, żeby ktoś wyzdrowiał, żeby komuś zaczęło się powodzić. Noszę w sobie mnóstwo takich intencji. Ludzie często mnie pytają: „Dlaczego Pan Bóg nie słucha?". Stąd właśnie wziął się tytuł mojej ostatniej książki: „Czy Bogu na pewno nic się nie wymyka?". Sama mam mnóstwo pytań i wiele wydarzeń w moim życiu potoczyło się zupełnie inaczej, niż sobie to wyobrażałam. Ojciec Pałys w naszej książce pięknie dotyka tej kwestii. Pytałam go, co mówi ludziom, którzy przychodzą do niego w momentach totalnej ciemności. Odpowiedział: „Mówię im czasem, że nie wiem, dlaczego tak się stało, ale ufam Mu". Na tym właśnie polega wiara – na zaufaniu, że Bóg jest z nami, zarówno w dobrej, jak i w złej doli.

Czy dojrzałe macierzyństwo, a wcześniej ślub też były dla Ciebie momentem totalnego zawierzenia?

Wchodziliśmy z mężem w nasz związek po różnych życiowych przejściach. Nie wiem, jaką byłabym mamą, gdybym została nią w wieku dwudziestu lat, bo nie doświadczyłam tego wcześniej. To pragnienie spełniło się dopiero teraz, w dojrzałym wieku. Była to moja wieloletnia, długo niewysłuchana modlitwa. Z perspektywy czasu widzę, że jeśli na coś bardzo długo czekasz, później nosisz w sobie ogromną wdzięczność. I nawet gdy przychodzi zwykłe zmęczenie czy drobne kryzysy codzienności, bardziej to doceniasz.

W świecie karmiącym się tanią sensacją trudno pozostać wierną sobie i swoim wartościom?

Ludzie są dziś niezwykle wrażliwi i błyskawicznie wyczuwają fałsz oraz kreację. Autentyczność przyciąga. Myślę, że ludzie w głębi duszy ogromnie tęsknią za Bogiem i szukają Go, zamiast się Go wstydzić. Doświadczyłam tego namacalnie, kiedy niedawno, po 16 latach, żegnałam się z redakcją „Dzień Dobry TVN". Dostałam wtedy mnóstwo pięknych wiadomości od osób różnych wyznań. Dziękowały mi za przestrzeń, którą tworzyłam w swoich materiałach. Ktoś napisał, że „otwierałam ludziom głowy", a ktoś inny nazwał mnie wręcz „agentką Pana Boga".

W najnowszej książce „Czy Bogu na pewno nic się nie wymyka?" rozmawia z o. Krzysztofem Pałysem.

Czy życie mówi Ci czasem: „sprawdzam"?

Mówi i to bardzo często! Dziecko jest pod tym względem bezbłędnym sprawdzianem. Od razu zauważy, kiedy mama jest smutna, a kiedy szczęśliwa. Najbliżsi są jak papierek lakmusowy. Mamy z mężem taki stały żart: kiedy widzi, że już we mnie kipi, mówi: „Kasia, to już chyba ten czas, żebyś poszła do spowiedzi, bo nie da się z tobą wytrzymać" (śmiech). Wtedy sama łapię się na tym, że gdzieś w tym wszystkim za bardzo się zapędziłam.

Wierzysz, że wszystko w Twoim życiu wydarzyło się po coś?

Tak, głęboko wierzę, że to wszystko wydarzyło się w odpowiednim momencie i miało swój cel. Jestem ogromnie wdzięczna za to, co było. A teraz? Jestem w czasie wielkiej życiowej zmiany i otwieram się na to, co przyniesie los. Przede wszystkim skupiam się na rozwijaniu mojego autorskiego podcastu i kanału na YouTubie „Bóg w wielkim mieście". Kolejną rzeczą, która ogromnie mnie zaskoczyła, jest liczba osób chętnych na wspólne wyjazdy do Medjugorje. Paradoksalnie pracuję teraz więcej niż kiedyś, ale z zupełnie innym komfortem psychicznym. Jestem swoim własnym szefem, mogę mądrze planować czas, być blisko córeczki i czuć, że to wszystko ma wreszcie ręce i nogi. Mam w sobie głębokie przekonanie, że jestem na dobrej drodze.

Rozmawiała
Beata Banasiewicz

Fot.: East News, Instagram.com/kasiaolubinska (3)

eprasa.pl f670fbd36b

Długo na siebie czekali

Od trzydziestu lat są nierozłączni. Mówią, że pielęgnują swoje uczucie jak największy skarb i nie wyobrażają sobie życia bez siebie.

Podczas pierwszego spotkania nie zamienili ze sobą ani jednego słowa, co nie znaczy, że nie zwrócili na siebie uwagi. – Jola zrobiła na mnie tak ogromne wrażenie, że powiedziałem głośno: „Z tą dziewczyną się ożenię". Wokół zapanowała cisza, a ona tylko się uśmiechnęła – wspomina Leszek Teleszyński (79).

Dziesięć lat później los znowu skrzyżował ich drogi. Stwierdzili wtedy, że skoro dostali od Boga drugą szansę, powinni z niej skorzystać. – Zaczęliśmy się spotykać i po roku wzięliśmy ślub. Byliśmy sobie chyba przeznaczeni. Ktoś tam, na górze, długo zwlekał, żeby nas połączyć, ale warto było czekać – opowiada aktor.

Miłość, czułość, ciepło i spokój

Jolanta Teleszyńska nie kryje, że kiedyś, widząc w ramionach męża którąś z jego scenicznych czy ekranowych partnerek, czuła ukłucie w sercu. Ale szybko przypominała sobie wtedy słowa Leszka, że odkąd to jej przysiągł dozgonną miłość, żadna inna kobieta dla niego nie istnieje.

W przyszłym roku aktor i jego ukochana świętować będą perłowe gody. Od 30 lat są w sobie zakochani i nie wyobrażają sobie życia bez siebie. – Jola jest wspaniałą kobietą. Zawsze pięknie wygląda, jest opiekuńcza, pełna energii. Fascynuje mnie niezmiennie jej inteligencja i kobiecość – komplementuje żonę pan Leszek.

– Jest niezwykle wrażliwy, opiekuńczy i słowny – rewanżuje mu się Jolanta. Oboje mówią, że dobrze się stało, że związali się ze sobą, gdy byli już dojrzałymi ludźmi, bo wiedzieli, czego chcą od życia. – Miłości, ciepła, spokoju – zapewniają zgodnie.

Czas spędzony, na przykład w ogrodzie z córkami, to dla nich najcenniejsze chwile.

Aktor potrafi w domu zrobić wszystko. Imponuje żonie tym, że umie naprawić cieknący kran, pomalować ściany, naprawić samochód. – Teraz już tego nie robię. Chcę mieć jak najwięcej czasu dla Joli, więc „specjalistyczne" prace domowe oddaję w ręce fachowcom – twierdzi. – Ale za to czasem gotuję i naprawdę dobrze mi to wychodzi – dodaje.

Jolanta jest perfekcyjną gospodynią. – Brakuje mi słów, by opisać wszystkie jej zalety – mówi pan Leszek. Gospodarność, umiejętność łagodzenia nawet największych konfliktów, zaradność – to tylko kilka z wielu cech, które, według niego, czynią jego żonę wyjątkową.

Aktor od kilku lat jest już na emeryturze. Cieszy się, że może teraz skupiać się na rozpieszczaniu żony. – Staram się przywiązywać wagę do miłych drobiazgów, ciepłych słów i czułych gestów – zapewnia. Wie, jak zrobić jej przyjemność. Czasem wystarczy bukiet kwiatów, czasem jakiś drobiazg kupiony w perfumerii. – Nic nie sprawia mi większej przyjemności niż jej uśmiech – mówi.

Szkoda im cennego czasu na kłótnie

Państwo Teleszyńscy są dumni z tego, że w ich domu nie zdarzają się ciche dni, ani nie słychać podniesionych głosów. Nawet kiedy się spierają, robią to z klasą. Szkoda im czasu na kłótnie. Z dumą mówią też o swoich córkach z poprzednich związków. – Obie, Karolina i Agnieszka, są wspaniałymi kobietami – twierdzą. – I kochają się jak siostry – zapewniają.

Pan Leszek, opowiadając o żonie, często podkreśla, że Bóg zesłał mu prawdziwego anioła. – Pielęgnuję moje uczucie do Joli jak największy skarb – mówi z czułością.

W filmie „Potop" wcielił się w rolę księcia Bogusława Radziwiłła. Dzięki tej roli zerwał z „łatką" amanta.

Fot.: East News (4)

eprasa.pl f670fbd36b

Stworzyli szczęśliwy dom oraz wyjątkowo trwały i zgodny związek, oparty na miłości i wzajemnym szacunku.

Rola ordynata Michorowskiego zakochanego w Stefci (Elżbieta Starostecka), przyniosła mu status gwiazdora.

REKLAMA

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!

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

eprasa.pl f670fbd36b

Katarzyna Jungowska

Jezus zab

Katarzyna Jungowska mówi o swojej bliskiej relacji z Bogiem.

Najnowszy film reżyserki „Piąte: nie odchodź!" święci triumfy na festiwalach.

Reżyserka i córka znanej aktorki opowiada o duchowym przebudzeniu po śmierci ojca, walce z lękami i alkoholem oraz o śnie, który wszystko zmienił.

Autorka nagrodzonego na festiwalach filmu „Piąte. nie odchodź!" Katarzyna Jungowska (48) córka Grażyny Szapołowskiej (72) szczerze mówi o tym, jak odnalazła w swoim życiu Boga i sens. Dziś chce tworzyć sztukę z przesłaniem. Otwiera również własną fundację, z którą chce pomagać walczyć z depresją.

W zgodzie ze sobą

Zbliżająca się do pięćdziesiątki Katarzyna Jungowska nie mówi dziś o przemijaniu z lękiem. – Zauważyłam, że po czterdziestce przychodzi inny rodzaj wolności. Człowiek przestaje żyć pod dyktando cudzych opinii, przestaje obsesyjnie analizować, kto co powiedział czy napisał. Zaczyna słuchać siebie i żyć przede wszystkim w zgodzie ze sobą – mówi nam reżyserka i scenarzystka.

Powrót do wiary

Jednak wyraźny duchowy zwrot w jej życiu nastąpił po śmierci ojca Andrzeja Jungowskiego w sierpniu 2024 roku. Jak sama przyznaje, strata by-

eprasa.pl f670fbd36b

rał mój lęk

ła dla niej ogromnym ciosem i momentem granicznym.

– Po czterdziestym piątym roku życia wróciłam do wiary w Boga, do jasnego rozróżniania dobra i zła. Kiedy pochowałam tatę, to był dla mnie ogromny cios. Gdyby nie wiara, przeżywałabym to znacznie ciężej, a może w ogóle bym się załamała – wyznaje.

Katarzyna jest mamą 26-letniej Karoliny. Babcia uwielbia wnuczkę.

Mama reżyserki, Grażyna Szapołowska ma dziś bardzo bliską i serdeczną więź z córką.

Odejście taty, Andrzeja Jungowskiego było dla Katarzyny bardzo bolesne.

Bóg jest miłością

Katarzyna mówi otwarcie o osobistej relacji z Bogiem. Modlitwa stała się ważnym elementem jej codzienności. Podkreśla również, że coraz bardziej interesują ją pytania o duszę, życie po śmierci i sens ludzkiego istnienia.

– Wierzę, że jesteśmy stworzeni na podobieństwo Boga. Bóg jest miłością, a my jesteśmy duszami, które mają ciała, a nie ciałami, które mają dusze – mówi.

To właśnie wiara pomogła jej wyjść z najtrudniejszego momentu życia. Jungowska po raz pierwszy tak otwarcie opowiedziała o walce z lękami, depresją i alkoholem. Jak przyznaje, przez lata próbowała zagłuszać emocje jedzeniem i winem.

– Czasem sięgałam po alkohol. Co prawda nie upijałam się do utraty świadomości. Właśnie na tym polegał podstęp, że można codziennie sięgać po wino i funkcjonować normalnie. Ale to wciąż była ucieczka. Do tego dochodziło zajadanie stresu – wspomina szczerze.

Samotność

Rodzice Katarzyny rozwiedli się, gdy miała 2 latka. – Nie miałam z ojcem żadnej relacji. To ja zadbałam, żeby ją odbudować. Byłam samotnym dzieckiem. Nie miałam taty, mama była na planie filmowym i robiła karierę. Wychowała mnie babcia – wspomina.

Przyśnił mi się Jezus

Przełomem okazał się sen, który, jak twierdzi zmienił całe jej życie. – Kiedy zmarł tata, moje lęki osiągnęły apogeum. Wtedy pomodliłam się. Chyba już z braku nadziei. I wówczas, w czasie najbliższej nocy, przyśnił mi się Jezus, który stał przede mną, a bijące od niego światło przechodziło przeze mnie. Cały mrok zniknął. Po tym śnie coś się we mnie zmieniło. Z dnia na dzień przestałam zaglądać do kieliszka. Odeszły też lęki – opowiada.

> „Wtedy pomodliłam się. Chyba już z braku nadziei. Potem wszystko się zmieniło"

Dziś Jungowska nie ma wątpliwości, że jej twórczość powinna nieść głębsze przesłanie. – Mam scenariusz o przejściu na drugą stronę i o osobistym sądzie ostatecznym. To opowieść o tym, co naprawdę jest ważne. Bohaterowie muszą zdecydować czy to pieniądze i kariera, czy czas spędzony z bliskimi – zdradza.

Artystka współpracując z fundacją wspierającą młodzież walczącą z depresją i hejtem, chce poprzez sztukę pomagać tym, którzy znaleźli się w kryzysie. Myśli również o założeniu własnej fundacji.

– Świat bardzo potrzebuje przewartościowania. Jest za wiele zła. Dobrem zło zwyciężaj. Jeśli mogę w tym uczestniczyć poprzez sztukę, chcę to robić – podkreśla

Katarzyna Jungowska nie ukrywa, że jej droga do duchowej równowagi była długa i bolesna. Dziś jednak wierzy, że wszystkie doświadczenia, zarówno trudne relacje rodzinne, jak i osobiste kryzysy miały sens. Wierzy też, że sztuka może być czymś więcej niż tylko rozrywką.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/katarzyna.jungowska (3)

eprasa.pl f670fbd36b

Monika Listopadz

Zobaczyłam Jego praw

Im gorzej działo się w jej życiu, tym bardziej zawierzała Bogu. To przynosiło jej ulgę i dawało nadzieję.

Monika z Franciszkiem, Emilem i Karolem.

Idzie drogą, która została jej wyznaczona.

Kiedy Monika była małą dziewczynką, Bóg miał dla niej zawsze srogie oblicze.

– Ja nie będziesz grzeczna, on cię ukarze – słyszała na każdym kroku.

Starała się więc być grzeczna i dobrze się uczyła. Chodziła też do kościoła i modliła się, ale robiła to bardziej z musu, niż potrzeby serca. Choć... czasem czuła się dobrze, kiedy była blisko niego i powierzała mu swoje sekrety.

– Pamiętam, kiedy podczas Pierwszej Komunii świętej śpiewaliśmy pieśń „Panie Jezu zabierzemy cie do domu", byłam taka przejęta i szczęśliwa, że śpiewałam najgłośniej z wszystkich – wspomina.

Ujął ją swoją wyjątkową dobrocią i troską

Kiedy skończyła 20 lat, jej brat Michał postanowił poznać ją ze swoim kolegą Damianem.

– To bardzo fajny i spokojny chłopak – szczerze zachwalał przyjaciela.

Był czas, kiedy Damian oddalił się od Boga, ale wrócił do Niego, dzięki żonie.

Damian ujął ją swoją dobrocią i troską. Pomagał jej we wszystkim i odprowadzał do domu, otwarcie mówił o chęci założenia rodziny.

Kiedy okazało się, że Monika jest w ciąży, wspólnie postanowili, że chcą być razem. Kiedy urodził się Miłosz zaczęli planować ślub.

– Czy jesteście tego pewni, czy wasza decyzja jest podyktowana tylko dobrem dziecka? – zapytał ich ksiądz. – Bo jeśli tak, to przemyślcie to jeszcze – poprosił.

– Jesteśmy pewni, kochamy się i chcemy być rodziną – odparli bez wahania.

Pobrali się w 2007 r. Damian pracował wtedy Irlandii. Monika miała często nocne koszmary, dusiła się i czuła jakby ktoś siedział jej na piersi. Klękała wówczas i modliła się. Powiedziała o tym mamie.

– Weź ten medalik, będzie cię chronił – poradziła jej, wręczając wizerunek Matki Boskiej.

Niedługo potem Monika wyjechała z synkiem do męża.

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl f670fbd36b

ka (44 l.) z Dębska

dziwe oblicze

Rodzinne plażowanie.

W 2011 r. urodził się Sergiusz. W tym okresie nie byli zbyt blisko Boga.

Monika miała jednak cały czas przy sobie cudowny medalik. Pracowała wtedy w restauracji. Kiedyś, licząc napiwki, wśród monet znalazła wizerunek Maryi.

„Tak jakby cały czas czuwała nas nami" – przemknęło jej przez głowę.

To był czas próby, wszystko jakby stanęło

22 września Damian wrócił z nocnej zmiany do domu. Monika ocknęła się i poszła do kuchni. Dzieciaki spały z nią w łóżku, Sergiusz obudził się jak tylko wstała.

– Pójdę się jeszcze położyć, zrób mi herbatę – powiedział mąż, kierując się w stronę sypialni.

Przez chwilę zapanowała dziwna cisza, jakby czas stanął w miejscu.

– Dzwoń na pogotowie, coś się dzieje z Sergiuszem – dobiegł ją krzyk męża.

Karetka przyjechała po kilkunastu minutach. Damian pojechał z synem, a ona została w domu.

Nagle usłyszała w głowie wyraźne słowa: – Nie lękaj się.

Pomyślała o Janie Pawle II, upadła na kolana i zaczęła się modlić. Łzy ciekły jej po policzkach, ale nie przestawała. Nie pamięta, ile czasu tak trwała w modlitwie. Wstała dopiero na dźwięk telefonu.

– Sergio jest nieprzytomny, ale wcześniej pytał o ciebie, lekarze go badają, ale póki co nie wiedzą co mu jest – usłyszała głos męża w słuchawce.

Kolejne dni spędzali na zmianę w szpitalu. Monika nie przestawała się modlić. Czuła na każdym kroku obecność Maryi. Raz mąż znalazł różaniec w pokoju syna, innym razem nieświadomie usiedli na korytarzu bezpośrednio pod figurką Matki Boskiej z Jezusem. Niestety, stan synka się nie poprawiał.

– Musicie być państwo przygotowani na najgorsze – powiedzieli im lekarze.

Monika poprosiła kapłana o przyjście do Sergiusza, do szpitala. Wspólnie usiedli na jego łóżku i zaczęli się modlić.

„Przez cały czas miała przy sobie medalik od mamy, wierzyła, że to ją ustrzeże od złego"

– Unoszę me oczy ku górze i czekam skąd nadejdzie pomoc. A pomoc nadejdzie od Pana, który stworzył niebo i ziemię – modlił się na głos ksiądz, a jego słowa dodały jej nadziei i siły do walki.

Jeszcze bardziej zawierzyła Bogu. Zaczęła także odmawiać Nowennę Pompejańską.

W przeciwieństwie do niej, Damian czuł złość i frustrację. Nie umiała go pocieszyć, ale oddała także jego ból Panu Bogu.

Dużo się modlą i czytają Pismo Święte

W końcu, po 6 miesiącach lekarze zdecydowali się wypisać Sergiusza. Chłopiec oddychał samodzielnie, siadał, jadł, ale... nie było z nim kontaktu.

– Najważniejsze że jesteś z nami – Monika tuliła go i głaskała po głowie. Od tej pory ich życie się zmieniło. Monika skupiła się na opiece nad synkiem, czytała mu, śpiewała, starała się cieszyć każdym dniem z nim.

– Jesteście takimi dobrymi ludźmi, dlaczego akurat was to spotkało – słyszała czasem komentarze znajomych.

– A czym my się różnimy od innych? W oczach Boga wszyscy jesteśmy równi – odpowiadała z uśmiechem.

„Damian zrozumiał w końcu, że to co ich spotkała to nie jest kara, tylko błogosławieństwo"

Wcześniej nie myśleli, żeby mieć więcej dzieci, ale teraz poczuła, że jest na to gotowa. Kiedy urodził się Karol, zaczęła też coraz częściej myśleć o tym żeby wrócić do Polski.

Tak też zrobili. W 2018 r. urodził się Franciszek, a rok później Emil.

Damian powoli pogodził się z sytuacją. Ich synek miał umrzeć ale żyje i jest z nimi... Zaczęli chodzić z dziećmi do kościoła. Kilka razy też wspólnie pojechali na rekolekcje dla rodzin.

Pielęgnują swój związek, chcą dawać dobry przykład dzieciom. Spędzają z nimi dużo czasu, wspólnie się modlą i czytają Pismo Święte. Jeżdżą na pielgrzymki, zwiedzają miejsca święte. Cztery razy byli w sanktuarium w Łagiewnikach i raz w Medjugorie

Monika wstąpiła do wspólnoty Diakonia Nieustającej Pomocy, działającej przy parafii. Spotykają się regularnie w salce przy kościele i modlą się modlitwami wstawienniczymi.

Od 9 lat Monika należy także do grupy kobiet Urzekająca.pl, bardzo jej to pomaga w rozwoju osobistym i duchowym. Stara się cieszyć życiem i dostrzegać w nim wszystko co dobre.

– Choroba naszego synka otworzyła nam drogę do Boga, to on otarł nasze łzy, ukoił i ból i pomógł nam odnaleźć drogę do szczęścia i Bożej miłości – mówi z przekonaniem.

Anna Wyszyńska

eprasa.pl f670fbd36b

Urok rybackiej Jastarni

Choć nieco przyćmiona sławą sąsiedniej eleganckiej Juraty, nie powinna kryć się w jej cieniu. Bo ona ma po prostu swój wdzięk.

Domy w Jastarni opowiadają historię miasta. Na elewacjach wciąż można dostrzec motywy statków, kotwic i sieci.

Wakacje na Półwyspie Helskim mają tę zaletę, że można zwiedzić wiele miejsc, przemieszczając się sprawnie i szybko, choćby na rowerze (malowniczy szlak rowerowy o długości około 35 km łączy Władysławowo z Helem). To właśnie ta różnorodność sprawia, że półwysep nigdy się nie nudzi – jednego dnia można spacerować po spokojnej rybackiej osadzie, a chwilę później odpoczywać w eleganckim nadmorskim kurorcie. A w Jastarni, która sąsiaduje z Kuźnicą z jednej strony, a Juratą z drugiej, można się po prostu zakochać. Choć nie tak luksusowa jak sąsiadki, ma w sobie to coś.

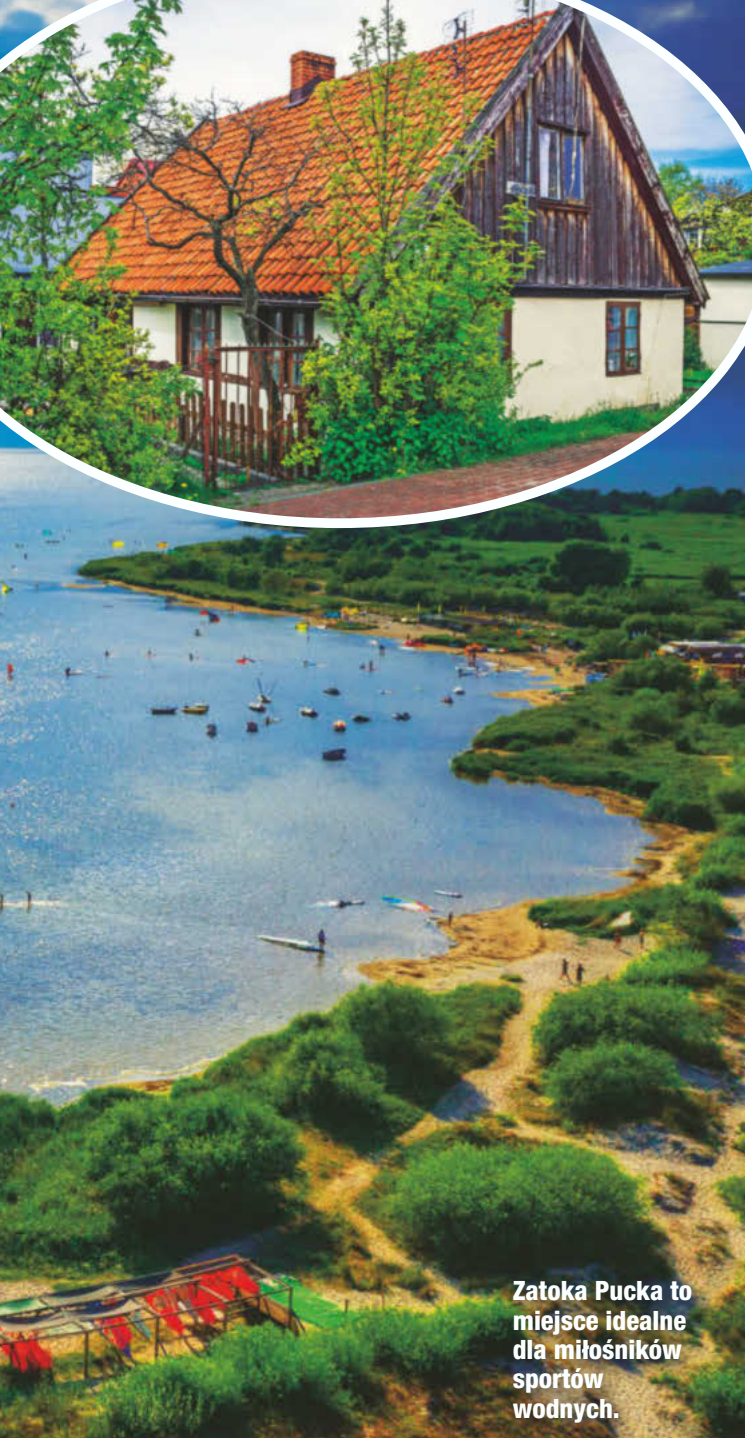
Na wyspie

Według kaszubskiej legendy Jastarnia była niegdyś wyspą, na której mieszkał bożek Jastrzebóg – opiekun rybaków i morza. Niezależnie od tego, ile w tej opowieści prawdy, od wieków życie mieszkańców było nierozerwalnie związane z Bałtykiem. Na piaszczystej mierzei stopniowo rozwinęła się rybacka osada, której istnienie potwierdzają źródła pochodzące z XIV wieku. Dwa wieki później król Zygmunt Stary przekazał część tych terenów Gdańskowi, w wyniku czego Jastarnia została podzielona na Jastarnię Gdańską i Jastarnię Pucką. Po I wojnie światowej obie części ponownie połączono, a ślad dawnej granicy można dostrzec i dziś przy ul. ks. Bernarda Sychty. Stąd warto rozpocząć spacer, bo wzdłuż tej ulicy najlepiej zachował się dawny rybacki charakter miejscowości.

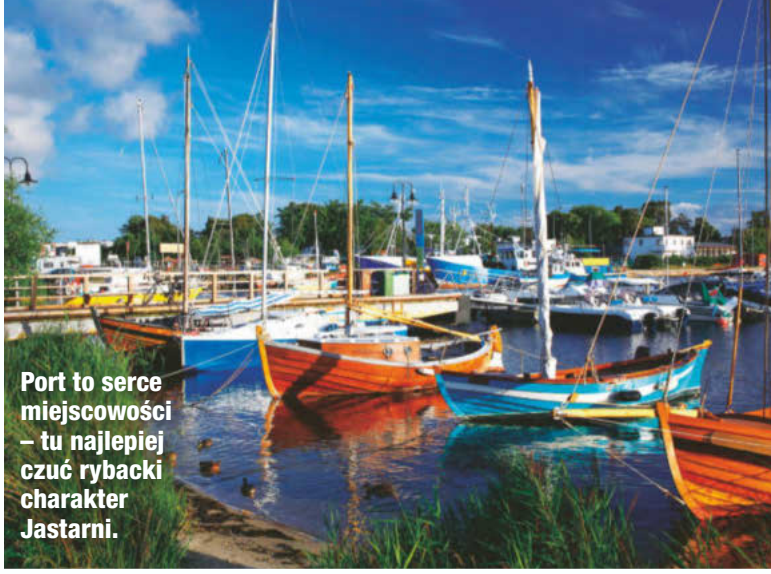
Rybacka tożsamość

Jeśli spod krzyża skręcimy w prawo, dotrzemy nad Zatokę Gdańską. Jeśli pójdziemy w lewo, trafimy nad otwarty Bałtyk. Możemy też pozostać przy ul. Sychty, bo to tu koncentruje się życie Jastarni. Tu są sklepy, kawiarnie, smażalnie ryb i domy rybaków. Wykute w metalu statki zdobią fasady, a liny i sieci oplatają

eprasa.pl f670fbd36b

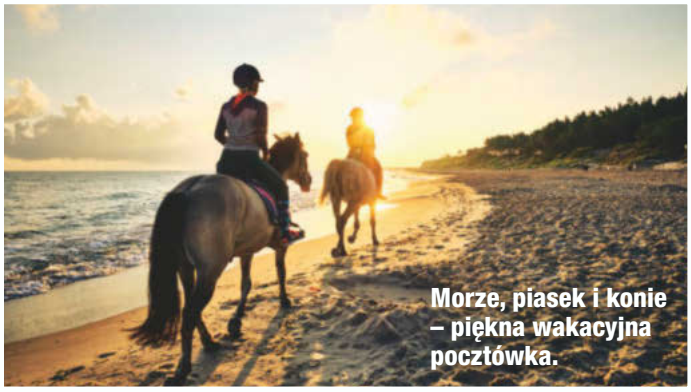


Zatoka Pucka to miejsce idealne dla miłośników sportów wodnych.



Port to serce miejscowości – tu najlepiej czuć rybacki charakter Jastarni.

Plaża od strony Bałtyku jest piaszczysta i szeroka.



Morze, piasek i konie – piękna wakacyjna pocztówka.

ogrodzenia i balkony. Najstarszym domem jest chata rybacka z 1881 r. Powstała z wyrzuconego przez morze drewna z rozbitych statków. Warto ją zwiedzić, by zobaczyć dawne sprzęty i narzędzia rybackie z XV w. Tuż za rogiem jest kościół Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny. Jego wnętrze ma charakterystyczną dla Kaszub kolorystykę: biało-niebiesko-zielonkawą. Oko przykuwają również morskie elementy, z których największe wrażenie robi ambona w kształcie łodzi.

Koniecznie trzeba też zajrzeć do portu, w którym rano można kupić rybę prosto z kutra. I jeśli dotąd jeszcze nie dotarliśmy do plaży, to czas najwyższy. Zatoka Pucka przyciąga windsurferów i kitesurferów, a płytka woda i wiatr tworzą idealne warunki do nauki i zabawy na desce. Po drugiej stronie półwyspu czeka szeroka plaża Bałtyku, oddzielona wydmami porośniętymi sosnowym lasem. Spokojniejsza, w sam raz, by zbudować zamek z piasku.

PÓŁWYSEP HELSKI

W najwęższych miejscach ma zaledwie kilkaset metrów szerokości, dzięki czemu w kilka minut można przejść z plaży nad otwartym Bałtykiem nad spokojne wody Zatoki Puckiej. Ciągnący się przez ponad 30 kilometrów pas piasku łączy nadmorskie miejscowości o zupełnie różnym charakterze – od rybackiej Jastarni po elegancką Juratę i historyczny Hel.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl f670fbd36b

Bł. ksiądz Jerzy Popiełuszko

Za wstawiennictwem błogosławionego księdza Jerzego wydarzyło się wiele cudów uzdrowień i nawróceń. I dzieją się nadal.

Na swoim obrazku prymicyjnym napisał „Posyła mnie Bóg, abym głosił Ewangelię i leczył rany zbolałych serc". To przesłanie wciąż jest żywe.

Wciąż pomaga z nieba

O Jerzym Popiełuszce, kapelanie „Solidarności" zamordowanym przez władze komunistyczne w 1984 roku, wciąż w Polsce pamiętamy i modlimy się do niego. Ale jest on znany także w wielu krajach świata, pokazując, że jest skutecznym orędownikiem ludzkich spraw u Boga. W Ośrodku Dokumentacji Życia i Kultu Błogosławionego ks. Jerzego Popiełuszki zebrano i udokumentowano ponad 600 cudów za jego wstawiennictwem. Te najnowsze opisała Milena Kindziuk w książce „Nowe cuda księdza Popiełuszki".

Z dalekiego kraju…

Wybrzeże Kości Słoniowej w Afryce Zachodniej to kraj, gdzie kult błogosławionego jest bardzo żywy. Przez lata pracował tam ks. Bogdan Liniewski, przyjaciel ks. Jerzego z seminarium. W 1978 roku zaprosił go nawet do siebie, ale ks. Jerzy nie dostał paszportu. Obecnie głównym propagatorem kultu polskiego męczennika w tym kraju jest ksiądz Thierry Niodgo. – Dla wielu Afrykańczyków to ktoś bardzo bliski – tłumaczył ksiądz Thierry Niodgo Milenie Kindziuk. W tamtejszych parafiach wiszą wizerunki polskiego męczennika, wierni mają je też w swoich domach. W tym rejonie również wydarzyły się trzy niezwykłe uzdrowienia. W 2019 roku ośmioletni Maximilien zachorował na nowotwór mózgu. Był już bardzo słaby, umierał. Jego rodzice i on sam modlili się do księdza Jerzego. Pewnego dnia poczuł, że jest całko-

Ks. Thierry Niodgo podczas wizyty w Warszawie, skąd zabrał do swojego kraju relikwie bł. ks. Jerzego.

Modlitwa o kanonizację bł. Jerzego Popiełuszki

Boże, Źródło wszelkiego dobra, dziękuję Ci, że w swojej miłości obdarzyłeś błogosławionego ks. Jerzego Popiełuszkę godnością kapłaństwa. Posłałeś Go, aby gorliwie głosił Twoje słowo, szafował świętymi sakramentami, mężnie działał w Twoje Imię i zawsze był blisko każdego człowieka wzywając do przebaczenia, jedności i pokoju. Ty obdarzyłeś Go łaską męczeństwa, przez co upodobnił się do Chrystusa na drodze krzyżowej. Uwielbiamy i dziękujemy Ci, Panie, za ten wielki dar dla Kościoła, szczególnie za to, że uczyniłeś go pośrednikiem w rozdawnictwie łask. W swoim nieskończonym miłosierdziu racz zaliczyć Go w poczet świętych, a mnie, za jego wstawiennictwem udziel łaski ……., o którą z ufnością Ciebie proszę. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

eprasa.pl f670fbd36b

Cudownie uzdrowiony François Audelan z żoną i ks. Bernardem Brienem, który poprosił o orędownictwo ks. Jerzego.

Angelika nawróciła się i w swoim domu codziennie modli się i dziękuje za otrzymane łaski, również bł. Jerzemu Popiełuszce.

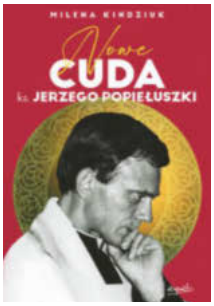
wicie zdrów. I tak jest do dziś. Córka pani Agbe Ella była w śpiączce, sparaliżowana. Lekarze odesłali ją do domu, by tam umarła wśród bliskich. Agbe dostała od sąsiadki obrazek z wizerunkiem ks. Jerzego i modliła się do niego. Pewnej nocy, gdy spała przy łóżku córki, wszedł ksiądz Jerzy w sutannie, podszedł do córki, dotknął jej rąk i nóg, po czym wyszedł. Ale rano Ella nadal była sparaliżowana, a jej matka zawiedziona tak bardzo, że dostała załamania nerwowego i zawieziono ją do szpitala. Gdy z niego wróciła okazało się, że jej córka chodzi i mówi normalnie. Pewne małżeństwo od 15 lat nie mogło mieć dzieci. Ksiądz Thierry poprosił, by cierpliwie modlili się do ks. Jerzego, a za rok... zaprosili go na chrzest. Małżonkowie zadzwonili za rok, prosząc o sakrament dla... bliźniąt!

„Cuda dzieją się po cichu. Dzieją się blisko nas"

Od Francji po Rosję

Niezwykła jest również historia Angeliki z Bracka na Syberii. Dzięki orędownictwu ks. Jerzego w cudowny sposób odnalazła swojego brata i wyrwała go z sekty, nie dopuszczając tym samym do tragedii i planowanego zamachu. Wierzy, że to właśnie ksiądz Jerzego powstrzymał katastrofę i nie pozwolił skrzywdzić niewinnych ludzi. Równie przejmująca jest opowieść François Audelana z Francji, który miał wyjątkowo złośliwy rodzaj białaczki. Lekarze powiedzieli, że została już tylko modlitwa. Przy umierającym w szpitalu mężczyźnie wzniósł ją ksiądz Bernard Brien, prosząc o wstawiennictwo księdza Popiełuszkę. Był 14 września, dzień urodzin naszego męczennika, więc na zakończenie duchowny dodał: „Księże Jerzy, dziś twoje urodziny. Jeżeli możesz coś zrobić, to właśnie dziś. A zatem, pomóż!". Gdy wyszedł z sali, umierający nagle otworzył oczy i zapytał: „Gdzie ja jestem?", wypowiadając po raz pierwszy od kilku tygodni logicznie brzmiące słowa. Czy trzeba dodawać, że całkowicie wyzdrowiał? Warto się modlić za wstawiennictwem księdza Jerzego. Pomoże na pewno.

Jolanta Winiarska



Więcej w książce Mileny Kindziuk „Nowe cuda ks. Jerzego Popiełuszki". Wydawnictwo Esprit

Fot.: East News, z książki „Nowe cuda ks. Jerzego Popiełuszki" (3), materiały prasowe (3)

PYTANIA O WIARĘ

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

Czy „Ojcze nasz" brzmi tak, jak powinno?

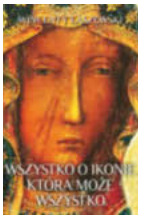
Dlaczego w Polsce nadal w modlitwie „Ojcze nasz" mówimy „i nie wódź nas na pokuszenie" zamiast mówić „i nie dopuść, byśmy ulegli pokusie". Czy nie lepiej używać tej poprawionej wersji tłumaczenia?

Roman

Drogi Panie Romanie, papież Franciszek zaproponował wprowadzenie poprawionej wersji szóstej prośby w modlitwie „Ojcze nasz". Nie jest to coś nowego. Formę: „i nie dopuść, byśmy ulegli pokusie" znajdujemy już w Biblii Tysiąclecia z 1969 roku. Kilka lat temu ta forma została wprowadzona we Włoszech i Francji. Polscy księża biskupi nie zdecydowali się jeszcze na taką zmianę. Mimo to już teraz możemy to poprawione tłumaczenie stosować wtedy, gdy modlimy się prywatnie czy w rodzinie, albo w jakiejś grupie parafialnej, która tak zdecyduje. Ważne jest nie tylko precyzyjne tłumaczenie, lecz również pogłębione rozumienie nowego sformułowania. Trzeba strzec się błędnego myślenia, że Bóg może nie dopuścić do tego, byśmy ulegli pokusie, czyli że może nie udzielić nam zgody na jakieś działanie, że może odebrać nam wolność. Bóg pomaga nam w trudnościach, lecz to każdy z nas ma podejmować wysiłek, żeby nie ulec pokusie.

FILMY I KSIĄŻKI DLA KATOLIKA

„Powołany 2" to kontynuacja internetowego hitu, która trafia na ekrany w gwiazdorskiej obsadzie. Po miłosnym zawodzie Arek niszczy ogrodzenie. Aby uniknąć konsekwencji pomaga odmalować kościół, który staje się schronieniem dla jego przyjaciół. Ksiądz opowiada im prawdziwe historie przemiany, inspirowane losami czterech osób. Rafael Film



Ikona z Jasnej Góry skrywa zagadki, historię łaski oraz wymiar proroctwa, który odsłania się tym, którzy patrzą głębiej niż tylko na przekazy tradycji. Pomocą w odkrywaniu tego duchowego bogactwa jest książka Wincentego Łaszewskiego „Ikona, która może wszystko", będąca przewodnikiem po tajemnicy Jasnogórskiego Obrazu. Wydawnictwo Fronda

eprasa.pl f670fbd36b

Kard. Camillo Ruini

Kto to kwestionuje, jest zaślepiony

Spędził 20 lat u jego boku. Widział Ojca Świętego w różnych sytuacjach i zaświadczał o tym, co dla wielu jest oczywiste. Nie mógł pogodzić się z atakami na Jana Pawła II.

Jan Paweł II cenił swoich bliskich współpracowników.

Jan Paweł II był dla mnie szczególną łaską – mówił kard. Camillo Ruini.

Mogę podróżować, ponieważ w Watykanie jest kard. Ratzinger, a w Rzymie kard. Ruini – mówił św. Jan Paweł II, wskazując na dwóch bliskich współpracowników, których darzył zaufaniem. To dzięki nim mógł nie martwić się o Stolicę Apostolską, gdy ją opuszczał, by nieść Ewangelię do najdalszych zakątków świata. O relacji polskiego papieża z kard. Ratzingerem, Prefektem Kongregacji Nauki Wiary, wiadomo dużo, włoski dostojnik natomiast jest postacią mniej znaną.

Z pomocą Boga zawsze się opierałem

Kardynał Camillo Ruini miał okazję bliżej poznać papieża w piątym roku jego pontyfikatu. Włoch, wówczas biskup pomocniczy diecezji rzymskiej, w 1984 roku został zaproszony przez Jana Pawła II na obiad, by omówić przygotowania do Konwentu Kościelnego w Loretto. Ruini nie był onieśmielony obecnością głowy Kościoła i szczerze przedstawiał swoje obawy i wątpliwości. Papież to docenił. – Od tamtej pory Jan Paweł II często się do mnie zwracał i ufał mojemu osądowi – wspominał dostojnik.

O papieżu wyrażał się zawsze z wielkim uznaniem. – Jan Paweł II był prawdopodobnie najmądrzejszym człowiekiem, jakiego kiedykolwiek spotkałem – zapewniał duchowny, który przez dwadzieścia lat był jednym z najbliższych współpracowników papieża – jako wikariusz generalny diecezji rzymskiej i przewodniczący włoskiego Episkopatu.

Camillo Ruini urodził się niedaleko Modeny, w północnych Włoszech, kilka lat przed wybuchem II wojny światowej. Widział bombardowania, a także śmierć przyjaciół, co odcisnęło w nim piętno i być może przyczyniło się do tego, że pod koniec liceum odkrył powołanie do kapłaństwa. – Poświęcenie się Bogu wydawało mi się czymś ekscytującym – mówił włoskiej gazecie „Corriere della Sera" z okazji swoich 95. urodzin w lutym br.

Ruini studiował filozofię i teologię na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim w Rzymie. Święcenia kapłańskie otrzymał w 1954 roku. Był profesorem w seminarium duchownego, wykładał filozofię i teologię dogmatyczną. Potem posługiwał w Watykanie jako współpra-

eprasa.pl f670fbd36b

Obok papieża podczas wielkopiątkowej Drogi Krzyżowej w rzymskim Koloseum 5 kwietnia 1996 roku.

Kilka razy odwiedził Polskę – tu 8.05.2011 roku podczas procesji św. Stanisława z Katedry Wawelskiej na Skałkę – obok prymas Józef Glemp i kard. Franciszek Macharski.

cownik polskiego papieża. – Jan Paweł II był dla mnie szczególną łaską – wyznał.

Kardynał Ruini umiał otwarcie mówić także o trudnych sprawach. – Zakochałem się lub, co chyba lepiej powiedziane, poczułem pociąg do kobiety więcej niż raz. Co najmniej trzy lub cztery razy, w różnych okresach. Ale z pomocą Boga zawsze się opierałem – zdradził sędziwy dostojnik.

Nigdy nie myślał o odwecie

Zawsze bronił dobrego imienia papieża z Polski. – Będąc w bliskim kontakcie z Janem Pawłem II przez prawie dwadzieścia lat, stopniowo nabrałem przekonania, że mam do czynienia z wielkim świętym, ale także z wielkim człowiekiem. Intensywność jego modlitwy uderzyła mnie od samego początku – natychmiast i całkowicie pogrążał się w modlitwie, gdy tylko okoliczności mu na to pozwalały, i nic, co działo się wokół, nie rozpraszało go – opisywał.

Zwracał też uwagę na niezwykłą zdolność papieża do wybaczania. – Często musiałem mu sygnalizować krytykę, nawet bardzo gwałtownie, linii jego pontyfikatu i jego samego – wspominał purpurat. Był zaskoczony tym, że papież odpowiadał, starając się przede wszystkim zrozumieć głosy krytyczne, a nawet, w pewnym stopniu, uzasadnić te zastrzeżenia. – Nigdy nie rozważał hipotezy odwetu – podkreślał.

Jego uwagę zwróciło też oderwanie Jana Pawła II od dóbr ziemskich – nie potrzebował prawie niczego dla siebie, za to z serca i z radością pomagał potrzebującym – szczególną troską otaczał biednych i głodujących – dlatego m.in. w 1984 roku założył Fundację Sahel, aby pomóc mieszkańcom tej części Afryki, zwłaszcza zagrożonym suszą.

Kardynał Ruini z niedowierzaniem przyjmował głosy niesprawiedliwej krytyki i haniebnych oskarżeń pod adresem Ojca Świętego. – Kto kwestionuje jego świętość, jest zaślepiony uprzedzeniami i nie wie, co mówi. Jestem szczególnie poruszony, gdy katolicy zajmują takie stanowisko – mówił z żalem hierarcha.

Kard. Camillo Ruini był przez katolickie media okrzyknięty jednym z papabili podczas konklawe zwołanego po śmierci Jana Pawła II. Zebrani w Kaplicy Sykstyńskiej kardynałowie wskazali Josepha Ratzingera.

Badał prawdziwość objawień w Medziugorje

Papież Benedykt XVI powierzył kard. Ruiniemu ważne zadanie – w 2008 roku postawił go na czele komisji, która miała zbadać prawdziwość objawień w Medziugorje. To miejsce było też bardzo bliskie sercu Jana Pawła II – jako papież nie mógł tam pojechać, ale mówił swoim współpracownikom, że gdyby nie był następcą św. Piotra, chciałby spowiadać pielgrzymów w Medziugorje. Komisja Ruiniego przyczyniła się do tego, że papież Franciszek zezwolił na organizowanie przez księży oficjalnych pielgrzymek do tego wyjątkowego miejsca kultu w Bośni i Hercegowinie.

Kardynał Camillo Ruini odszedł do Domu Ojca w czerwcu br. w wieku 95 lat. Kilka miesięcy przed śmiercią mówił, jak wyobraża sobie Niebo. – Dla tych, którzy są zbawieni, życie pozagrobowe to wizja Boga, natychmiastowe zjednoczenie z Nim – opisywał. I dodał: – A także zjednoczenie z naszymi zmarłymi braćmi i siostrami. Ewangelie posługują się w tym kontekście bardzo pięknymi obrazami – na przykład ucztą...

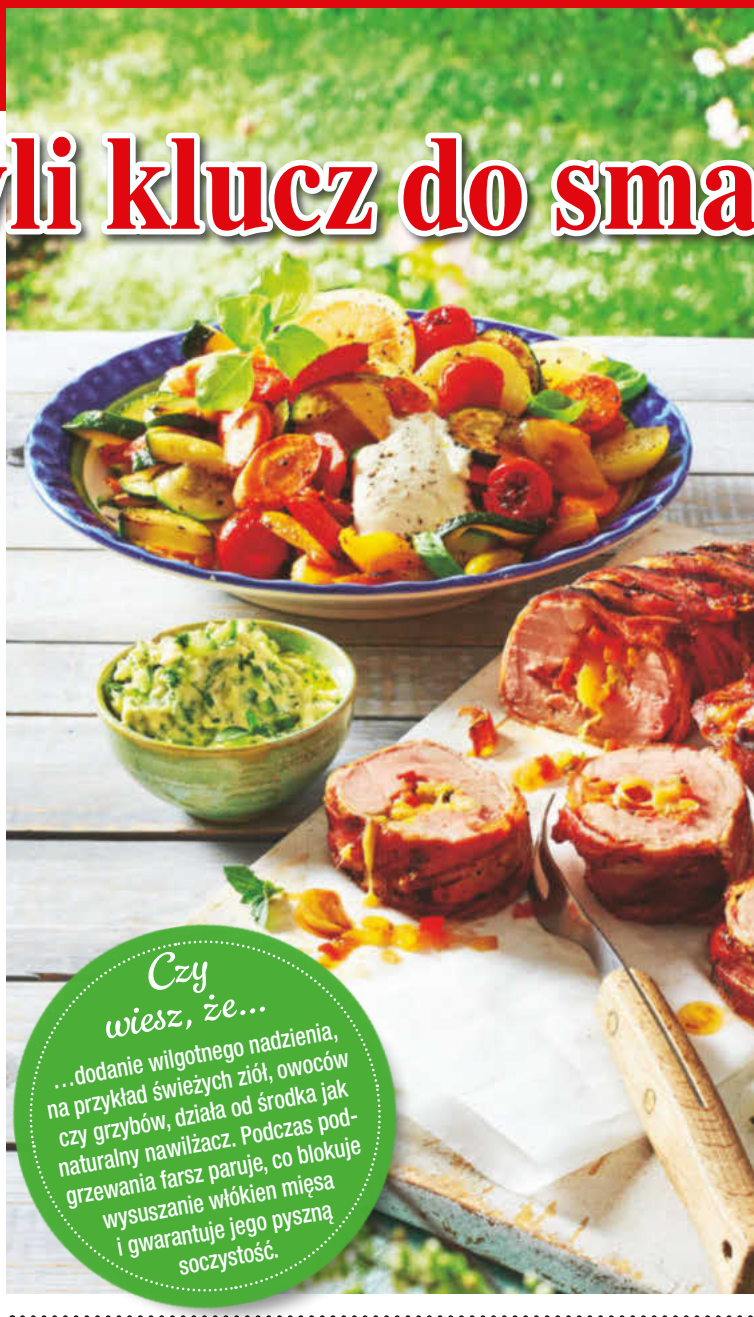
Z Benedyktem XVI podczas spotkania z dziećmi w kościele św. Felicyty w Rzymie, 25 marca 2007 roku.

Fot.: East News (3), Forum, Reporter

eprasa.pl f670fbd36b

Nadzienie, czyli klucz do sma

Każdy kawałek tych mięsnych specjałów skrywa pyszny farsz. Bo o wyjątkowości dania decyduje często to, czego od razu nie widać...



Schab rolowany z cheddarem

SKŁADNIKI:

• 1 kg schabu bez kości • po 8 plasterków cheddara i szynki • 2 łyżki oleju • 1 pęczek natki • po 50 g bułki tartej, startego parmezanu i mielonych migdałów • 1 żółtko • 100 g masła • po 1 brokule i kalafiorze • 400 ml bulionu • sól • pieprz • mielona papryka wędzona

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso rozetnij na szeroki płat. Rozbij. Oprósz solą, pieprzem i papryką. Na płacie ułóż ser i szynkę. Zwiń i obwiąż sznurkiem kuchennym.
2. Wymieszaj masło z migdałami, parmezanem, bułką tartą, posiekaną natką, żółtkiem oraz szczyptą soli i pieprzu. Kruszonkę schładzaj 30 minut. W brytfance rozgrzej olej. Obsmaż roladę ze wszystkich stron. Wstaw do piekarnika, piecz ok. 40 minut w 180°C. Usuń sznurek. Na wierzchu rolady rozłóż kruszonkę, włącz funkcję grill i piecz jeszcze 8-10 minut, aż się zrumieni.
3. Brokuł i kalafior podziel na różyczki. Ugotuj w bulionie, dopraw solą i pieprzem. Podaj do pieczeni.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut
PORCJE: 6 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni

Doskonały smak

Mieszanka przypraw do dań z awokado Ener-BIO (Rossmann), m.in. z płatkami soli morskiej i różowym pieprzem.

• Ok. 17 zł/75 g

Na grill

Big burger z cheddarem z serii Grill House, Sokołów, to połączenie wieprzowiny i wołowiny z serem. Smak wzbogaca wędzona papryka.

• Ok. 13 zł/150 g

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

Czy wiesz, że...

...dodanie wilgotnego nadzienia, na przykład świeżych ziół, owoców czy grzybów, działa od środka jak naturalny nawilżacz. Podczas podgrzewania farsz paruje, co blokuje wysuszanie włókien mięsa i gwarantuje jego pyszną soczystość.

Klopsiki podwójnie serowe

SKŁADNIKI:

• 800 g zielonej fasolki • 750 g mielonej szynki • 100 g boczku • 200 g śmietany 30% • 3 cebule • 75 g mozzarelli • 50 g sera gouda • 6 łyżek octu jabłkowego • 8 łyżek oleju • 1 jajko • 30 g bułki tartej • musztarda • sól • pieprz • cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Fasolkę umyj, oderwij końce, pokrój. Gotuj z solą 5-8 minut, odlej. Obierz i posiekaj 2 cebule. Ocet wymieszaj z 6 łyżkami oleju, przypraw solą, pieprzem i cukrem. Fasolę wymieszaj z cebulą i sosem.
2. Ostatnią cebulę posiekaj drobno i zeszklij na 1 łyżce oleju. Sery pokrój w niedużą kostkę. Mięso wyrób z jajkiem, bułką tartą, 1 łyżką musztardy oraz solą i pieprzem do smaku. Formuj kotleciki. Powciskaj w nie po porcji serów.
3. Boczek wysmaż na łyżce oleju, ułóż na fasolce. Na tłuszcz z boczku włóż kotleciki. Smaż ok. 10 minut. Wyjmij. Sos połącz ze śmietaną, przypraw. Podaj do mięsa z fasolą.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 50 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni

eprasa.pl f670fbd36b

Polędwiczka z papryką

SKŁADNIKI:

• 1 duża polędwiczka wieprzowa (ok. 400 g) • po 1/2 strączka żółtej oraz czerwonej papryki • 2 łyżki oliwy • 1 zielona papryczka chili • 3 ząbki czosnku • 40 g sera cheddar • 10 cienkich plastrów wędzonego boczku • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Oczyszczone połówki papryki pokrój w kosteczkę. Chili drobno posiekaj. Czosnek obierz, każdy ząbek przekrój wzdłuż na pół. Wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą i usmaż na jasnozłoty kolor.
2. Wymieszaj paprykę, chili, czosnek i cheddar. Farsz przypraw solą i pieprzem. Mięso opłucz, wytrzyj do sucha, a potem natnij wzdłuż, tworząc kieszeń (nie przecinaj końca). Napełnij ją farszem.
3. Polędwiczkę z farszem owiń ciasno plasterkami boczku. Ułóż na ruszcie i grilluj, obracając, ok. 8 minut. Zamknij pokrywę grilla. Piecz jeszcze 20 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 75 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni

Udziki z pieczarkami

SKŁADNIKI:

• 8 soczystych udzików kurczaka • 1 kg ziemniaków • 2 cebule • 10 gałązek świeżego tymianku • 4 duże pieczarki • 40 g tartej mozzarelli • 200 ml bulionu • mąka pszenna • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę. Cebule posiekaj. Pieczarki grubo zetrzyj. Udziki osusz. Podważ skórkę, zaczynając od szerszego końca. Ostrożnie wsuwaj palce między skórę, a mięso. Zrób kieszonki.
2. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, zeszklij połowę posiekanej cebuli. Dołóż starte pieczarki i smaż ok. 5 minut. Przypraw połową listków tymianku, solą oraz pieprzem. Farsz ostudź, połącz z mozzarellą. Napełnij nim kieszonki udzików. Mięso oprósz solą, pieprzem oraz mąką. Obsmaż w brytfance na 3 łyżkach oleju.
3. Na tłuszczu zeszklij resztę cebuli. Dołóż ziemniaki, smaż 5 minut. Włóż udziki. Dodaj bulion i resztę tymianku. Przykryj i duś 30 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni

Kieszonki z bazylią i fetą

SKŁADNIKI:

• 1 pęczek świeżej bazylii • 75 g suszonych pomidorów z oliwy • po 200 g mozzarelli i fety • 4 filety z kurczaka • 1 ząbek czosnku • 1 cebula • 500 g pomidorków cherry • 2 łyżki cukru • 3 łyżki octu balsamicznego • 2 dymki • 4 łyżki oleju • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Oberwij listki bazylii (możesz je posiekać) Fetę i mozzarellę rozdrobnij. W każdym filecie natnij głęboką kieszonkę. Napełnij ją suszonymi pomidorami, serami i bazylią. Brzegi zepnij wykałaczkami.
2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Smaż mięso, obracając, 3–4 minuty. Przypraw solą i pieprzem, przełóż do brytfanki i wstaw do piekarnika. Piecz ok. 25 minut w 200°C.
3. Czosnek i cebulę drobno posiekaj, zeszklij na reszcie oleju, posyp cukrem i skarmelizuj. Dodaj przekrojone pomidorki i ocet, gotuj ok. 5 minut. Przypraw solą i pieprzem. Do sosu włóż mięso. Posyp pokrojoną dymką i resztą bazylii.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut
PORCJE: 4 **STOPIEŃ TRUDNOŚCI:** średni

eprasa.pl f670fbd36b

Dlaczego na wakacjach boli głowa?

Słońce, relaks, zwiedzanie, klimatyzacja – te przyjemne letnie sytuacje mogą wywołać ból głowy.

Odwodnienie to jedna z częstszych przyczyn bólu głowy, szczególnie latem.

Lato i urlop kojarzą się z czasem, gdy jest mniej stresu i dolegliwości. Tymczasem nawet podczas beztroskiego wypoczynku może dokuczyć ból głowy. I wcale nie jest rzadki. Podstawowym czynnikiem prowokującym jest letnia pogoda. Wysoka temperatura, wzrost ciśnienia wpływa na naczynia krwionośne. Ciepło rozszerza tętnice w obrębie mózgu, mogą one wtedy powodować ucisk na zakończenia nerwowe, co przyczynia się do bólu głowy. Ponadto inny klimat, ciśnienie atmosferyczne, a także zmiana diety czy rytmu snu na urlopie sprzyjają bólowi głowy. Co jeszcze się do niego przyczynia?

Stan odprężenia

Gdy hormony stresu – kortyzol i adrenalina – gwałtownie spadają, naczynia w mózgu nagle się rozszerzają, a to może skutkować pulsującym bólem głowy. Stąd często na początku urlopu, gdy mija napięcie związane z pracą czy nawet samymi przygotowaniami do podróży, głowa zaczyna boleć. Staraj się przed urlopem stopniowo „odstawiać" pracę, nie zostawiaj wszystkiego, co pilne, na ostatnią chwilę.

Za dużo bodźców

Podróż, pośpiech z nią związany, nowo poznane miejsca, hałas, nieznani ludzie wokół itp. – to wszystko może być przyjemne, ale powodować też przeciążenie układu nerwowego. Mózg nie radzi sobie z przetwarzaniem nadmiaru bodźców, które do niego docierają. Zamiast odpoczywać, pracuje na wysokich obrotach. To objawia się m.in. bólem głowy. Aby odzyskać równowagę, zwolnij tempo. Zaplanuj wyjazd tak, aby oprócz zwiedzania, atrakcji mieć też czas na nicnierobienie.

Za mało pijesz

O tej porze roku łatwo tracisz wodę podczas pocenia się, upału, wysiłku. Organizm potrzebuje jej więcej, aby uzupełnić deficyty. Gdy wody brakuje, spada objętość krążącej w naczyniach krwi, a tym samym mniej tlenu i składników odżywczych dociera do mózgu. To może wywołać ból głowy. Pamiętaj, by pić nie od czasu do czasu, jak pojawi się pragnienie, ale systematycznie, przez cały dzień.

Nie nosisz okularów z filtrem UV

Zbyt jasne światło słoneczne może przyprawić o ból głowy. Zwłaszcza, gdy jesteś na plaży, do oczu dociera więcej rażącego światła, bo odbija się ono od wody, jasnego piasku. Podobny efekt mogą dać też spacery po mieście, między jasnymi budynkami, które intensywnie odbijają światło. Jeśli okulary słoneczne z filtrem nie blokują odpowiednio promieni UV (bo ich nie nosisz albo nie mają dobrego filtra), nerw wzrokowy jest nieustannie pobudzany przez jasne światło. Oko próbuje „dostosować" się do takich warunków m.in. poprzez napinanie mięśni gałki ocznej. Dlatego po plażowaniu czy spacerze w słoneczny dzień bez ochrony oczu może rozboleć głowa.

Uwaga, udar słoneczny!

- Nie tylko plażowanie w pełnym słońcu, ale też piesza wycieczka czy praca w ogródku w upalny dzień mogą spowodować przegrzanie organizmu, doprowadzając do udaru słonecznego. Jednym z typowych objawów jest nagły, silny ból głowy, któremu zwykle towarzyszą osłabienie, nudności, dreszcze, gorączka. Objawy zwykle pojawiają się po upływie kilku godzin, np. wieczorem.
- Gdy wystąpią, należy schładzać ciało, np. przykładając chłodny, wilgotny okład na klatkę piersiową, czoło, kark. Mimo że ciało jest mocno rozgrzane, do obniżenia temperatury nie należy stosować leku przeciwgorączkowego. Jest nieskuteczny.

Warto schłodzić ciało okładem.

eprasa.pl f670fbd36b

DOMOWE RECEPTURY

Gdy dokuczają obrzęki

Pietruszka i ocet jabłkowy pomogą uporać się z problemem opuchniętych nóg.

- Odwar z pietruszki. Wrzuć do garnka po 3 łyżki posiekanej świeżej natki i korzenia pietruszki. Zalej 1/2 litra gorącej wody. Gotuj 5 minut, odstaw na kwadrans. Odcedź płyn. Pij w trzech porcjach w ciągu doby. Równie skutecznie działa natka jedzona na surowo – posypuj nią sałatki i zupy.
- Kąpiel z octem jabłkowym. Wlej do miski chłodną wodę (ok. 5 l) i dodaj szklankę octu, wymieszaj. Zanurz w stopy na 10–15 minut. Aby twoje nogi pozostały lekkie, pij 2 razy dziennie łyżkę octu jabłkowego rozpuszczoną w szklance letniej wody.

LEKARZ ODPOWIADA

Od jakiegoś czasu mam obniżoną temperaturę ciała. Czy to może być powód do niepokoju?

Bogumiła z Piły

Najczęstszą przyczyną są, niestety, błędy pomiarowe, których jest coraz więcej po wycofaniu termometrów rtęciowych. Zbyt krótki pomiar, złe przyleganie końcówki termometru do skóry, niska temperatura otoczenia mogą dodatkowo zaniżać wynik. Jeśli jednak niska temperatura nie jest wynikiem błędu, to jej możliwymi przyczynami mogą być: niedoczynność tarczycy, wątroby lub nerek, niedokrwistość czy schorzenia neurologiczne. Obniżona temperatura ciała może być również efektem ubocznym leków przeciwlękowych, beta-blokerów.

CZY TO PRAWDA?

O kortyzolu

TAK

NIE PRZEŻYJEMY BEZ NIEGO

Kortyzol ma złą opinię, wszyscy walczą, by go obniżać. Prawda jest bardziej skomplikowana niż nam się wydaje. Produkowany jest przez nadnercza i na co dzień pomaga radzić sobie ze stresem, wysiłkiem i nagłymi sytuacjami. Dzięki niemu rano mamy energię do działania. Problem zaczyna się, gdy kortyzol jest podwyższony przez tygodnie lub miesiące, np. z powodu przewlekłego stresu, braku snu. Wtedy może odbjać się negatywnie na apetycie, odkładaniu tkanki tłuszczowej i samopoczuciu.

NIE

KORTYZOLOWA TWARZ TO WYMYSŁ Z INTERNETU

Niestety, takie zjawisko naprawdę istnieje. Gdy kortyzol długo utrzymuje się na wysokim poziomie, organizm łatwiej zatrzymuje wodę w tkankach. Od razu widać to na twarzy, która staje się bardziej krągła, opuchnięta. Pojawiają się obrzęki pod oczami. Niektórym psuje się też cera – robi się szara i ziemista. Zmiany hormonalne sprawiają, że potrafi wrócić trądzik, zaczerwienienia, wypryski. Tak działa właśnie stres na ciało, jego skutki widać dosłownie na pierwszy rzut oka.

DOMOWA FIZJOTERAPIA

Przed pracami w ogrodzie

Zanim zaczniesz się schylać po narzędzia i kucać między grządkami, przygotuj ciało. Wystarczy kilka minut rozgrzewki, żeby zmniejszyć ryzyko naciągnięcia mięśni.

- Stań w lekkim rozkroku. Połóż dłonie na biodra. Zrób 5 wymachów do przodu i tyłu prawą nogą. Żeby utrzymać równowagę, napnij głęboko brzuch. Powtórz na drugą nogę i jeszcze raz całość 2 razy.

- Nadal stojąc w rozkroku zrób zamach rękoma do góry, kierując oś ruchu po bokach ciała. Zacznij spokojnie, po kilkunastu sekundach możesz wykonać wymachy energiczniej. Po 40–50 sekundach odpocznij i powtórz jeszcze raz.

Fot.: Adobe Stock(6)

eprasa.pl f670fbd3

Prosto i szybko! Domowe testy medyczne

TOP 3

Jest coraz więcej możliwości, by komfortowo sprawdzić, co nam może dolegać. Wiele wstępnych informacji o swoim zdrowiu uzyskasz w kilka minut.

Takie testy z apteki nie zastępują diagnostyki medycznej, ale często uzyskane w ten sposób potwierdzenie wystarczy, by samodzielnie podjąć leczenie preparatami dostępnymi bez recepty. Taka możliwość jest szczególnie ważna podczas urlopu, gdy konsultacja z lekarzem bywa utrudniona.

1 Przy dolegliwościach trawiennych. Jakie testy mogą pomóc? • Na obecność Helicobacter pylori. Ta bakteria często odpowiada za: zgagę, pieczenie w żołądku, bóle nadbrzusza, wrzody żołądka lub dwunastnicy. Dostępne są dwa rodzaje testów – można zbadać krew na przeciwciała lub kał na obecność antygenów H. pylori.
● Na obecność kalprotektyny (CLP) w kale. Ta substancja wykryta w stolcu może świadczyć o chorobie zapalnej jelit.
● Na nietolerancję glutenu (wykrywa w krwi przeciwciała skierowane przeciwko transglutaminazie tkankowej, czyli substancji obecnej u osób z celiakią) – może być pomocny przy wzdęciach, bólach brzucha, uczuciu ciężkości po jedzeniu.
● Na rotawirusy i adenowirusy. Są główną przyczyną występowania infekcji żołądkowo-jelitowych.

Wynik testu to tylko wskazówka. Gdy objawy są nasilone, skonsultuj się z lekarzem.

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

2 Gdy brakuje ci energii. Może mieć dziesiątki przyczyn. Co można sprawdzić samodzielnie?
● Stężenie żelaza i/lub ferrytyny we krwi.
● Witaminę D. Jej niski poziom może wiązać się ze spadkiem energii, gorszym nastrojem, osłabieniem mięśni.

3 Przydatne na wakacjach. Latem najczęstsze problemy, które psują odpoczynek to rozmaite infekcje.
● Na infekcje intymne. Polecany, gdy pojawi się swędzenie i ból okolic intymnych, czasem połączone z upławami. Tak zaczyna się większość zapaleń pochwy.
● Na infekcję dróg moczowych. Objawy to: pieczenie podczas oddawania moczu, różowe zabarwienie próbki.
● Combo: COVID-19 + grypa + RSV. Objawy tych kilku chorób bywają niemal identyczne, a są to: gorączka, ból gardła, kaszel, osłabienie, bóle mięśni. Szybki test pomoże zdecydować, czy potrzebny jest odpoczynek, izolacja albo konsultacja lekarska..
● Na anginę. Gdy masz silny ból gardła i gorączkę, dobrze sprawdzić, czy przyczyną nie jest infekcja paciorkowcem. Wczesne rozpoznanie może zapobiec powikłaniom.

eprasa.pl f670fbd36b

CZYTELNICZKI RADZĄ

Jak ograniczyć sól w kuchni

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

Ola z Rumii

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

BEZ RECEPTY

Urofort
To wieloskładnikowy lek ziołowy, który szybko i skutecznie przynosi ulgę w stanach zapalnych układu moczowego.
• cena: 21 zł

Cukierki szałwiowe
Preparat z miodem i witaminą C firmy Reutter korzystnie działa na podrażnione gardło i krtań.
• 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

Na poranne odgniecenia na twarzy

Jest to zwykle wynik niewłaściwej pielęgnacji i spania na boku, odwodnienia. Doraźnie pomogą te sposoby. Wymasuj twarz schłodzonym rollerem lub płytką gua sha. Ważny jest kierunek – od linii żuchwy ku górze i od środka twarzy na boku. Użyj kremu napinającego na dzień, nałóż go na twarz i rytmicznie opukaj skórę opuszkami (kierunek jak wyżej).

REKLAMA

Miękkie pastylki kolagenowe KolagenCito znanej marki Reutter to przemyślana, znakomita receptura i doskonały sposób na dostarczenie organizmowi wsparcia!

KolagenCito

cenny dla cery, stawów, mięśni i...

W każdej pastylce znajduje się aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu oraz odpowiednio dobrana porcja witaminy C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Regularne stosowanie KolagenCito czynnie wspomaga utrzymanie aksamitnie gładkiej skóry, sprzyja łagodzeniu zmarszczek oraz cellulitu. Wspiera również kręgosłup, kark, szyję, barki oraz kości, łokcie, biodra, kolana, włosy, paznokcie. Należy przyjmować do 3 miękkich pastylek KolagenCito dziennie. KolagenCito ten sprawdzony marki Reutter jest chroniony prawem patentowym na świecie!

Dostępny w aptekach i zielarniach w wysokiej jakości i przystępnej cenie, ok. 43 zł. KolagenCito to dobry wybór!

eprasa.pl f670fbd36b

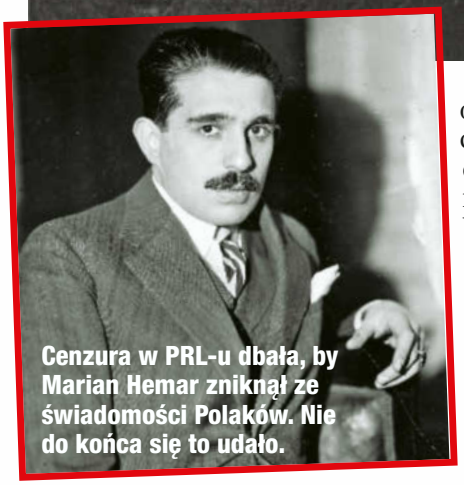
Marian Hemar

Bard Lwowa i emigracji

Czasem wystarczyło mu ledwie kilka kwadransów, by stworzyć przebój, którego słuchało potem kilka pokoleń Polaków.

Po wojnie uznał, że wojna nie jest skończona, ponieważ Ojczyzna nie jest wolna. Współpracował z Radiem Wolna Europa i prasą emigracyjną.

Jego piosenka „Ten wąsik" z 1939 r. wywołała ostry protest niemieckiego ambasadora. Autor trafił na gestapowską listę wrogów III Rzeszy, przewidzianych do likwidacji. W epoce PRL-u obowiązywał cenzorski zapis na twórczość Mariana Hemara (†70). Jego nazwisko, jako człowieka związanego z Radiem Wolna Europa, nie mogło pojawiać się w publikacjach. Dlaczego funkcjonariusze różnych dyktatur tak alergicznie reagowali na Hemara? Bo wiedzieli, jak niebezpieczną bronią jest jego, wsparty inteligencją, zjadliwy humor.



Cenzura w PRL-u dbała, by Marian Hemar zniknął ze świadomości Polaków. Nie do końca się to udało.

Wybrał scenę

Hemar, urodzony 6 kwietnia 1901 r. we Lwowie, miał cztery lata, gdy zaczął naukę gry na fortepianie. Po roku mógł już odtwarzać ze słuchu zasłyszane melodie. W gimnazjum wszedł w świat wielkiej polskiej literatury, co, jak twierdził, przesądziło o jego wyborach życiowych. Jako ochotnik wstąpił do Wojska Polskiego i wziął udział w wojnie bolszewickiej. Potem były studia filozoficzne i medyczne. Dyplomu jednak nie obronił, bo zajął się własną twórczością.

Tworzył... błyskawicznie, czasami tekst piosenki powstawał w kilka kwadransów. A pisał też wiersze i skecze kabaretowe. Tak dobre, że dostał propozycję stałej współpracy z najświetniejszym kabaretem tamtych lat – Qui Pro Quo. Ze Lwowa przeniósł się więc do Warszawy, gdzie błyskawicznie zrobił karierę. Do wybuchu wojny stworzył 1200 piosenek, w tym mnóstwo przebojów.

Wojna przekreśliła wszystko. Hemar wiedział, że jeśli wpadnie w ręce Niemców, będzie to jego koniec. 10 września po raz ostatni był w swoim ukochanym Lwowie. Wyjechał najpierw do Rumunii, potem na Bliski Wschód, gdzie walczył w Samodzielnej Brygadzie Strzelców Karpackich. W 1942 r. dotarł do Londynu, gdzie otworzył nowy, emigracyjny rozdział życia.

Smutek i osamotnienie zagłuszał ciągłą pracą. Jeździł z odczytami do stacjonujących na Wyspach polskich żołnierzy. Zmagał się z uciążliwościami codziennego życia, irytował intrygami w „polskim piekiełku". Przed głęboką depresją uratowała go... miłość. Kiedyś w klubie siadł do fortepianu i zagrał swoje dawne piosenki, które wszystkich zachwyciły. Wśród słuchaczy była Carol Anna Eric, amerykańska tancerka duńskiego pochodzenia. Okazała się kobietą jego życia. Pobrali się w 1946 r.

> **„Tam (we Lwowie) zaczęło bić moje serce, chciałbym, aby tam się zatrzymało"**

Rozpacz emigranta

Pan Marian organizował życie kulturalne dla środowiska emigracyjnego. W klubie Orzeł Biały otworzył kabaret Szóstka, który przeniósł do Ogniska Polskiego, już jako Teatr Mariana Hemara. Niezłomnie stał na stanowisku, że powrót do kraju jest zdradą. Reagował ostro, robił sobie wrogów. Z latami gorzkniał, pielęgnował urazy. Jan Nowak Jeziorański, który pracował z nim w Radiu Wolna Europa, podziwiał jego talent, ale mówił, że był człowiekiem trudnym. Rozpaczliwie tęsknił za Lwowem, lecz wiedział, że nigdy do niego, nawet na chwilę, nie wróci.

Zmarł w 1972 r. i spoczął w Dorking pod Londynem.

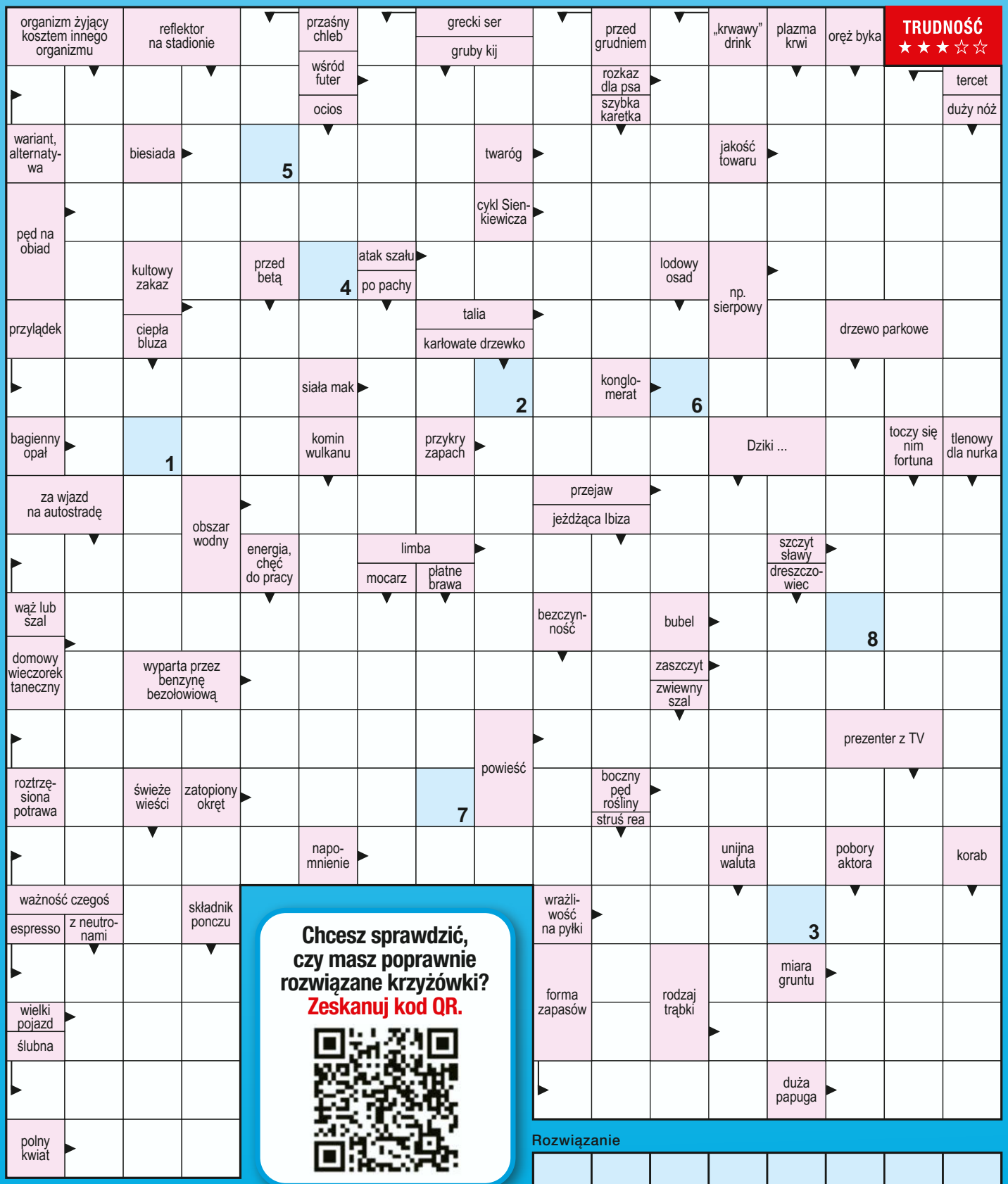
Fot.: Narodowe Archiwum Cyfrowe (2)

eprasa.pl f670fbd36b

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

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

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆



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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl f670fbd36b

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

JOLKA

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

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

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

- wybijany na perkusji (4)
- zlot czarownic (5)
- tuczenie świni (4)
- list kapusia (5)
- szelest, cichy gwar (5)
- ... salicylowy (8)
- wiosenny grzyb (6)
- bagienna mgła (4)
- lśniąca tkanina (5)
- choroba zakaźna (4)
- szyb na śmieci (4)
- za linią boiska (3)
- tkanina na stół (5)
- panujący nastrój (4)
- płowy koń (6)
- element uprzęży (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
Koordynatorzy: Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Molęda

Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska

Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

WYKREŚLANKA

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

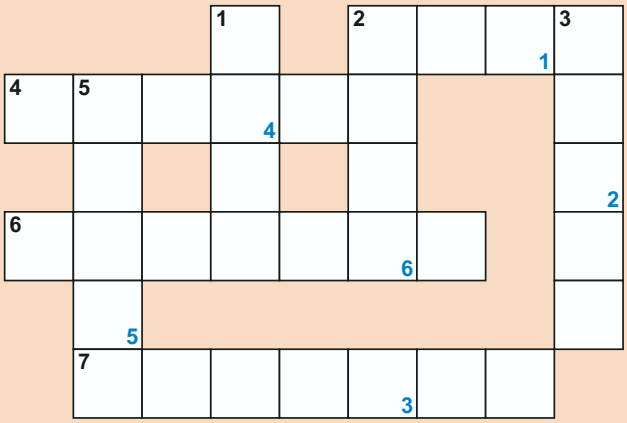
- ALIBI
- BĄBEL
- DERMA
- IDEAŁ
- JARZĄB
- KWOKA
- LOKAJ
- MELBA
- OBJAZD
- PALMA
- POWÓDŹ
- REWANŻ
- SKARB
- STOPA
- UBIÓR
- UWIĘŹ

					TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆	
U	P	L	T	E		
W	B	A	O	A	L	D
I	E	I	L	K	F	Z
Ę	O	I	Ó	M	A	A
Ź	B	Ą	Z	R	A	J
I	D	L	E	B	Ą	B
D	E	Ó	L	N	R	O
E	R	E	W	A	N	Ż
A	M	A	K	O	W	K
Ł	A	S	T	O	P	A

Rozwiązanie

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl f670fbd36b



NA MINUTKĘ

TRUDNOŚĆ ★★☆☆☆

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

POZIOMO:
2. posłanie borsuka
4. Mazury lub Śląsk
6. namiętny miłośnik muzyki
7. cieszy dziecko

PIONOWO:
1. do cedzenia ziół
2. beztroska
3. ustawa władcy
5. mała, a cieszy

1	2	3	4	5	6

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

PANORAMKA Z OBRAZKAMI

TRUDNOŚĆ ★★★☆☆

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

gruba gałąź
ma symbol K
gruba kość
Nagły zwrot, przeskok.
on i ona
sąsiad Fina
po dzecie
leśne pułapki
krwawi
bubel, tandeta
gra na koniach
oblicze
karta dań
praca pługiem
zalotnik
na nim obraz z projektora
wabik na muchy
paryski pałac
klawisz peceta
typ lasu
znak pisarski
zwijana kanapka
dzieło pająka
pogranicze
teledysk
test wiedzy
bieg rumaka
... Makbet
6
waluta Kuby
5
odprężenie po stresie
przerwa dla koni
ozdoba kufra
na dziurze
ziele panny
położenie bez wyjścia
degolówka
krążek kiełbasy
... La Manche
z bobowatych
podłużne usypisko z ziemi
hodowca arabów
wywierci studnię
robocza lub ciężkości
dla autobusów
uprzywilejowana grupa
staje w gardle
3
rogoża
błazen cyrkowy
szata liturgiczna
1
kłuje na łące
gra za gażę
zapadnia w teatrze
zamiast guzika
tylna część szyi
kawalerzysta
4
człowiek prowadzący samolot
zielony owoc z meszkiem
dobra zawsze w cenie
myśliwy z Kanady
2
producent wyrobów mięsnych
wojsko chana
duży ogród

Rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl f670fbd36b

RELAKS Z KRZYŻÓWKĄ

PANORAMKA

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

TRUDNOŚĆ ★★★★★

japońskie auto
wzmacnia zęby
śpiew słowika
szachowy pionek
uznana prawda
w niej talary
kolor ciemnoniebieski
pracownicy
helowiec
łuska lub pancerz
np. jawor
zamiast kół mają płozy
wigor
bada kwanty
przydział z łupu
końska karma
szepcze do aktora
6
prawi morały
7
ogromny kamień
dawniej odwrotna strona
tłuszcz dodawany do potraw
grząski teren
2
faworyty
nie dla jarosza
granitowa kostka
zapał, werwa
... Gangesu
dawniej wybryk
w klepsydrze
jeszcze nie strach
5
9
np. św. Wojciech
obok trefla
ciemniejszy od gniadego
jajeczka płazów
górski jednoślad
dogrywka
manekin
robotnik z pacą
brzdąc
czerwona albo holenderska bydła
specjał, cymes
ciężar
atrybut pisarza
Całun Turyński
ser owczy
sum rekini
dół w ziemi
na garnitury
archaik
rodzaj płaszcza
raciczka owieczki
stara łódź
chlorek sodu
hałas, zgiełk
warta, ochrona
rodzaj śruby
godzina duchów
miał córkę Wandę
ukośnik
4
założenie
chroni głowę
baken, pława
znak zodiaku
fryzura jak imię
3
warzone z chmielu
bada wartości moralne
złota w sadzie
... Matki Bożej Częstochowskiej
miękki ser
nadawane na chrzcie
8
leczy rany
1
chodzi bokiem
suchy łoskot

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

Rozwiązanie krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9

eprasa.pl f670fbd36b

AŻ 84%* OSÓB POTWIERDZIŁO

REKLAMA

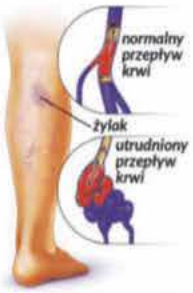
ZMNIEJSZENIE PAJĄCZKÓW!

"TO BYŁO TAK BRZYDKIE... byłam załamana"

Pani Regina przez całe życie była fizjoterapeutką, więc wie, jak ważne jest dbanie o nogi. Cały dzień spędzała na stojąco, non stop, a to, niestety, odbiło się na jej nogach. Zaczęły pojawiać się drobne żyłki, dosłownie określiła je jako „tak brzydkie, że aż fioletowe!" – była zrozpaczona. Dodatkowo pojawiły się brązowe przebarwienia na skórze, które tylko pogłębiały jej zmartwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie znikał – „to guzik mi dało" – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żylaki - kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkiem z cyprysem do picia. Zaczęła stosować ten krem i krople, a efekty były wręcz zaskakujące! Z każdym miesiącem drobne żyłki stawały się coraz jaśniejsze, brązowe plamy znikały, a Pani Regina była zachwycona - problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!"

Na podstawie rozmowy z panią Reginą

POLECANA FORMUŁA Z MIRRĄ TO BYŁ MÓJ STRZAŁ W 15/10



Mirra na OPUCHNIĘTE NOGI I PAJĄCZKI

Badania aplikacyjne przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa potwierdzają skuteczność Pajączka

KREM NA ZEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KREM

Krem z mirry i kadzidłowca

- Usuwa uczucie ciężkości nóg*
- Likwiduje obrzęki i opuchnięcia*
- Skutecznie zmniejsza pajączki*

KROPLE DO WEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KROPLE

Produkt złożony - olejek z cyprysem

- Przeciwdziała zaczerwienieniom
- Daje ulgę zmęczonym nogom
- Wydajny w użyciu

suplement diety

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 326 306 511 www.asepta.pro

Specjalna zniżka z kodem: ZDROWO**

Zamów już dziś z dostawą domu w 48h!

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

Asepta s.c ul. Tadeusza 1, Bielsko-Biała, 43-382

* Badania aplikacyjne: https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/

** zniżka obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro

eprasa.pl f670fbd36b

BÓG MÓWI DO CIEBIE KA

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

13 VII PONIEDZIAŁEK

„(...) Troszczcie się o sprawiedliwość, wspomagajcie uciśnionego (...)" Iz 1, 17

Wiara nie kończy się na modlitwie ani na pięknych słowach. Bóg nie pyta najpierw o to, ile wiemy o Nim, lecz jak traktujemy innego człowieka. Dobro to nie jednorazowy zryw, ale umiejętność, którą trzeba ćwiczyć co dnia. Zło często rodzi się z obojętności, natomiast świętość zaczyna się tam, gdzie ktoś dostrzega słabszego i nie przechodzi obok niego obojętnie.

Patron dnia: święty Andrzej Świerad. Był pustelnikiem, karczował las i umartwiał się. Opasał ciało żelaznym łańcuchem, który z biegiem lat zrósł się ze skórą.

14 VII WTOREK

„(...) Biada tobie, Betsaido! Bo gdyby w Tyrze i Sydonie działy się cuda, które u was się dokonały, już dawno w worze i w popiele by się nawróciły" Mt 11, 21

Największym zagrożeniem dla wiary nie zawsze jest otwarty bunt przeciw Bogu. Czasem to przyzwyczajenie. Można słuchać Ewangelii, uczestniczyć w liturgii, a jednocześnie nie pozwolić, by Słowo przemieniało życie.

Patronka dnia: błogosławiona Angelina Marsciano. Umiała budzić w innych miłość do dziewictwa i ofiarowania życia Bogu. Założyła zakon tercjarek franciszkańskich.

MODLITWA DO BŁ. ANGELINY MARSCIANO

Bł. Angelino, naucz nas, że powołanie przeżywa się w radości. Pomóż nam nie bać się dokonywać wyborów. Daj nam uważne spojrzenie, byśmy rozpoznali, gdzie najlepiej służyć Bogu, i nadzieję, że będziemy narzędziami miłości w świecie. Amen.

15 VII ŚRODA

„Wysławiam Cię, Ojcze, (...) że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi (...), a objawiłeś je prostaczkom" Mt 11, 25

Jezus nie potępia wiedzy ani rozumu. Ostrzega przed pychą, która mówi, że wszystko już wiemy i nikogo nie potrzebujemy. Człowiek przekonany o swej samowystarczalności często zamyka drzwi przed Bogiem, zanim usłyszy Jego głos. A „prostaczkowie" to ci, którzy zachowali ufność i zdolność słuchania.

Patron dnia: święty Bonawentura. Teolog i filozof. Proszony, by pokazał swą bibliotekę – źródło wiedzy, wskazał krzyż.

16 VII CZWARTEK

„Panie, użyczysz nam pokoju, bo i wszystkie nasze czyny są Twoim dziełem! Iz 26, 12

Dziś człowiek często szuka pokoju w kontroli, pieniądzach, sukcesie, uznaniu innych. Prorok Izajasz przypomina, że prawdziwy pokój rodzi się wtedy, gdy człowiek odkrywa, że nie jest samotnym architektem własnego życia. To Bóg działa w nim, prowadzi go i podtrzymuje nawet wtedy, gdy sam nie widzi jeszcze owoców swoich wysiłków.

Patronka dnia: NMP z Góry Karmel. W 1251 roku Maryja objawiła się Szymonowi Stockowi i dała mu szkaplerz, obiecując łaski tym, którzy będą go nabożnie nosić.

Kiedyś używki, dziś różaniec

Różaniec to karabin na złe moce – mówi Paweł Jaworski ze Wspólnoty Żołnierzy Chrystusa. Kiedyś chciał, by ludzie się go bali i faktycznie został postrachem na osiedlu. Czuł jednak pustkę, sięgał po używki... Aż wreszcie, sześć lat temu, o ratunek poprosił Pana Boga. To radykalnie odmieniło całe jego życie. W wyszukiwarkę serwisu YouTube wpisz: „Bóg wyciągnął mnie z otchłani – świadectwo Pawła Jaworskiego".

Fot.: Adobe Stock, Wikipedia.org (3), Brewiarz.pl, Archidiecezja.lodz.pl, Wikimedia.org, YouTube.com/Salve NET

eprasa.pl f670fbd36b

Ewangelia przy kawie

Ksiądz Przemysław Kawecki SDB odpowiada na pytania Izabeli Waszkiewicz

17 VII PIĄTEK

„Gdybyście zrozumieli, co znaczy: «Chcę raczej miłosierdzia niż ofiary», nie potępialibyście niewinnych" Mt 12, 7

Jezus wypowiada te słowa do ludzi bardzo religijnych. Problem nie polegał na tym, że za mało się modlili czy lekceważyli Boże przykazania. Problem polegał na tym, że bardziej troszczyli się o przepisy niż o człowieka. Potrafili skrupulatnie oceniać innych, a jednocześnie nie dostrzegali ich bólu, intencji i zmagań. Miłosierdzie nie oznacza rezygnacji z prawdy, ale patrzenie na człowieka oczami Boga, który zna całe jego życie, a nie tylko jeden błąd czy potknięcie. Łatwo wydawać wyroki na podstawie pozorów. Znacznie trudniej zatrzymać się i spróbować zrozumieć.

Patron dnia: święty Aleksy. Bogaty patrycjusz, który opuścił rodzinę i udał się do Ziemi Świętej. Po latach wrócił do Ojczyzny i rodzinnego miasta, żebrał u bram swojego domu i nikt go nie poznał.

18 VII SOBOTA

„Biada tym, którzy planują nieprawość i obmyślają zło na swych łożach!" Mi 2, 1

Prorok Micheasz zwraca uwagę na coś bardzo ważnego: grzech nie zaczyna się od czynu, lecz od myśli. Zło najpierw rodzi się w sercu, dojrzewa w ukryciu, jest usprawiedliwiane i pielęgnowane, aż w końcu staje się działaniem. Dlatego Bóg nie patrzy jedynie na to, co człowiek robi, ale również na to, co nosi w zamiarach. To słowo jest także przestrogą przed życiem opartym na egoizmie. Człowiek może poświęcić wiele energii na planowanie własnych korzyści, nie licząc się z krzywdą innych. A każda decyzja pozostawia ślad – albo buduje świat bardziej sprawiedliwy, albo go niszczy.

Patron dnia: święty Szymon z Lipnicy. Podczas studiów w Akademii Krakowskiej odkrył powołanie i wstąpił do bernardynów. Odznaczał się surowością życia, nabożeństwem do Najśw. Sakramentu i Matki Bożej. Umarł posługując chorym podczas zarazy.

19 VII NIEDZIELA

Izabela Waszkiewicz: Bóg największe dzieła zaczyna od czegoś tak małego jak ziarnko gorczycy...

Ks. Przemysław Kawecki: My lubimy wielkie liczby, wydarzenia i szybkie efekty. A Jezus pokazuje logikę Boga. Królestwo Boże zaczyna się jak ziarnko gorczycy – niemal niewidoczne, niepozorne. A jednak właśnie z takich małych początków rodzą się rzeczy wielkie. Czasem jedno dobre słowo ratuje małżeństwo, spowiedź zmienia całe życie, decyzja o przebaczeniu zatrzymuje spiralę nienawiści.

„(...) «Królestwo niebieskie podobne jest do ziarnka gorczycy, które ktoś wziął i posiał na swej roli. Jest ono najmniejsze ze wszystkich nasion, lecz gdy wyrośnie, większe jest od innych jarzyn i staje się drzewem, tak że ptaki podniebne przylatują i gnieżdżą się na jego gałęziach». Powiedział im inną przypowieść: «Królestwo niebieskie podobne jest do zaczynu, który pewna kobieta wzięła i włożyła w trzy miary mąki, aż się wszystko zakwasiło». (...)"

Mt 13, 31-35

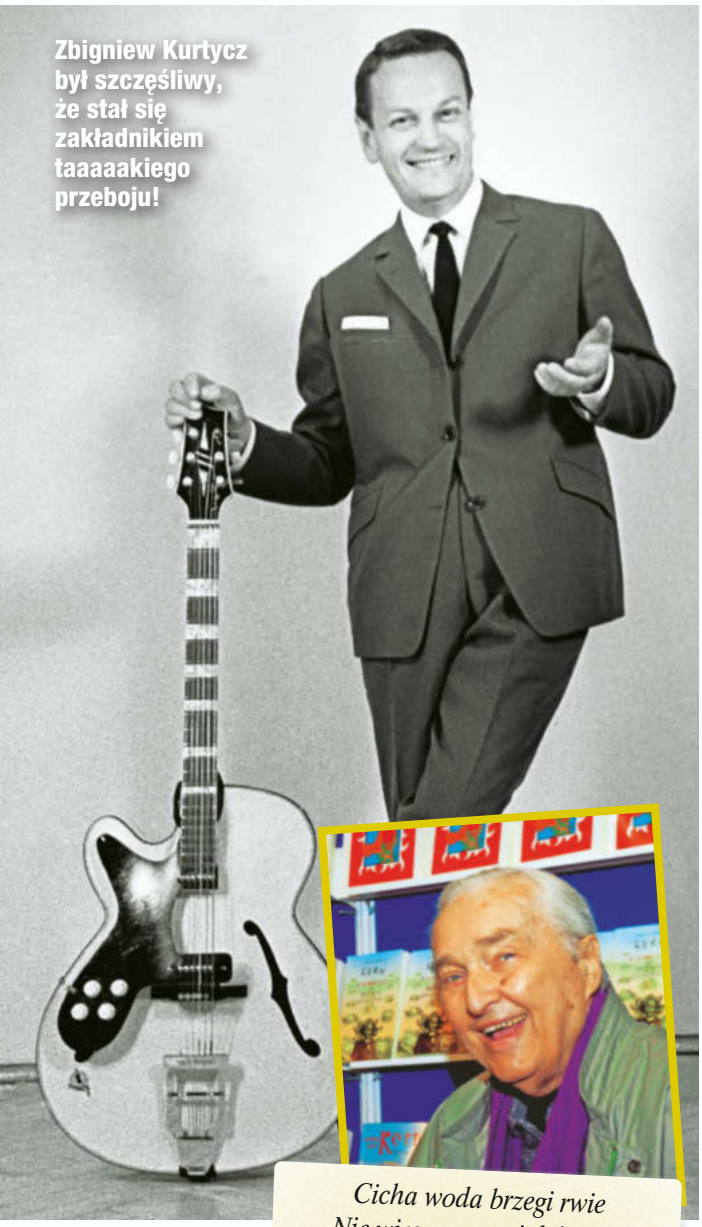
Co Jezus powiedziałby tym, którzy mówią, że ich wiara jest słaba, a modlitwy nic nie dają? Pan nie pyta o wielkość ziarna, ale czy zostało zasiane. Rzecz nie w tym, że nasza wiara jest mała, ale że nie pozwalamy jej wzrastać. Teraz nie widać efektów, ale jeśli będziesz wierna, po latach odkryjesz, że Bóg zrobił w Tobie więcej, niż sądziłaś. Ta przypowieść wzywa do zaufania Bożej mocy.

Jezus mówi też o zaczynie, który kobieta wkłada do mąki. On działa inaczej niż gorczyca. Ziarnko rośnie na zewnątrz, zaczyn przemienia od środka. To dwa wymiary Królestwa Bożego. Ono nie tylko się rozszerza, ale też przemienia. Gdy człowiek spotyka Boga, najpierw zmienia się serce, sposób myślenia, podejście do ludzi, cierpienia i sukcesu. Bóg nie działa przez przemoc i dominację, ale przez miłość, cierpliwość i wzrost. Przez ziarno wrzucone w ziemię. Przez zaczyn ukryty w cieście. Przez krzyż, który zdawał się porażką, a stał się zwycięstwem.

eprasa.pl f670fbd36b

Każdy to zna i nuci!

Jedni pamiętają przede wszystkim melodię, inni refren, który wszedł do języka potocznego, ale „Cicha woda" to piosenka z wyjątkowo barwną przeszłością.



Zbigniew Kurtycz był szczęśliwy, że stał się zakładnikiem taaaaakiego przeboju!

– Napisałem cały tekst w kwadrans – opowiadał Ludwik Jerzy Kern.

Cicha woda brzegi rwie
Nie wiesz nawet, jak i gdzie
Nie zdążysz nawet zabezpieczyć się
Bo nie zna nikt metody,
By się ustrzec cichej wody…

Wielki przebój lat 50., ale także jedna z najsłynniejszych polskich piosenek. „Cicha woda" weszła do codziennego języka, na dobre zadomowiła się w radiu, na dancingach i rodzinnych spotkaniach, a potem stała się popularnym powiedzeniem, którego nie sposób wyrzucić z pamięci.

Co ciekawe, ta lekka piosenka „z przymrużeniem oka" nie powstała w Polsce. Ma korzenie rosyjskie, pod tytułem „Ajda/Ejda, pareń-parieniok" wykonywał ją Rosjanin Paweł Hofman z zespołem Ady'ego Rosnera. W polskiej wersji śpiewał ją Zbigniew Kurtycz, a przylgnęła do niego tak mocno, że stała się jego sceniczną wizytówką. Premierowo zaśpiewał „Cichą wodę" w 1953 r. w krakowskim Teatrze Satyryków, a rok później powstało nagranie płytowe, które przypieczętowało sukces.

Metafora relacji damsko-męskich

Zaczęło się od tego, że w Krakowie Karol Szpalski z Teatru Satyryków wpadł na pomysł, żeby zrobić z rosyjskiego szlagieru piosenkę, która przypadnie do gustu rodakom. Pomysłem zainteresował się poeta Ludwik Jerzy Kern i to właśnie on napisał tekst. Nie tłumaczył słowo w słowo rosyjskiego oryginału, lecz stworzył zupełnie nową piosenkę.

– Miałem w głowie tylko te słowa: cicha woda brzegi rwie. Do nich w kwadrans napisałem cały tekst – wspominał Kern. Opisał niepozorny strumyk, który potrafi ruszyć nawet ciężki głaz, potem przeniósł tę metaforę na relacje damsko-męskie, a zakończył żartem na temat małżeństwa, który publiczność pokochała od pierwszego refrenu.

Z refrenem też wiąże się ciekawa historia. Zbigniew Kurtycz po latach opowiadał w wywiadzie dla „Rzeczpospolitej", że chociaż w muzycznych archiwach jako kompozytor figuruje Ady Rosner – trębacz jazzowy, kompozytor, aranżer i szef wielu orkiestr – to on sam miał udział w stworzeniu najbardziej chwytliwego fragmentu. – Gdy jechaliśmy pociągiem na koncert, wziąłem do ręki gitarę i zagrałem Rosnerowi ten refren – powiedział piosenkarz, nie pozostawiając cienia wątpliwości, że właśnie wtedy narodziła się melodia, która do dziś jest żelaznym punktem wielu biesiad i wesel.

Już wiem, to pan jest cicha woda!

Estradowy sukces „Cichej wody" był nieunikniony, takie przeboje nie rodzą się często. Sam Kurtycz mawiał żartobliwie, że ogromna popularność piosenki doprowadziła do sytuacji, w której artysta staje się zakładnikiem własnego przeboju. – Lecz w najlepszym tego znaczeniu – podkreślał. I przytaczał przykład, że fani, z którymi się spotykał, czasami nie pamiętali jego nazwiska, ale po chwili mówili: „już wiem, pan jest cicha woda!

Tak popularna piosenka doczekała się wielu wykonań. Sięgali po nią m.in. piosenkarz Janusz Gniatkowski, kabaretowy wyga Tadeusz Drozda, estradowy satyryk Andrzej Rosiewicz, rockowy buntownik Maciej Maleńczuk i nawet królowa polskiej estrady Maryla Rodowicz.

Maleńczuk nagrał „Cichą wodę" na swój album „Psychodancing 2" w parze z Kurtyczem w 2009 r. – Jakoś staliśmy się kolegami – mówił. – Mamy teraz 91-letniego wokalistę, który daje nam normalny scat.

Kurtycz zmarł w wieku 95 lat. Jego piosenka jest nieśmiertelna.

Fot.: Zofia Nasierowska/REPORTER, Marek Lasyk/REPORTER

eprasa.pl f670fbd36b

U migrantów na Lampedusie

Choć na tej włoskiej wyspie papież spędził tylko kilka godzin, jego wizyta w tym niezwykłym miejscu była pełna wzruszających chwil, które wszyscy zapamiętają na długo.

Leon XIV, tak jak jego poprzednik, odwiedził Lampedusę.

Na brzegu morza, do którego co roku przybija wielu migrantów w poszukiwaniu lepszego życia, papieża Leona XIV przywitał pochodzący z Ghany chłopiec. Przyjechał tam z przybranymi rodzicami, Walterem Montaną i Marią Eleną Poderati z Palermo, ale wyspę Lampedusę poznał 10 lat wcześniej w dramatycznych okolicznościach. Leonardo, jak wielu przybyszów z biednych krajów Afryki, przeżył tragedię – jego ukochana mama, z którą płynął, zginęła, a on na wyspę trafił sam.

Chłopiec był przerażony i zrozpaczony. I wtedy ktoś dał mu papierową piłkę. Ten drobny gest sprawił, że dziecko przestało płakać i zaczęło grać. Dzięki temu mogło na chwilę zapomnieć o tragedii.

Dziś Leonardo jest szczęśliwy – ma bezpieczny dom, a przybrani rodzice otaczają go miłością i troską, ale wciąż pamięta tamte traumatyczne wydarzenia.

Opisał je w liście, który wręczył Ojcu Świętemu. – Byłem sam i straciłem wszystko, przede wszystkim moją mamę – wyznał prosto z serca.

„Nie ma miłości Boga bez miłości bliźniego”

Podarował też Ojcu Świętemu piłkę – nie papierową, taką jak kiedyś dostał, ale prawdziwą. – A teraz ta piłka, którą Tobie przekazuję, niech sprawi, że inne dziecko stanie się szczęśliwe, tak jak ja – powiedział Leonardo, a papież z uwagą i wzruszeniem słuchał jego słów.

W homilii podczas mszy św. wspomniał papieża Franciszka, który był bardzo wrażliwy na los migrantów i już cztery miesiące po wyborze, w pierwszą podróż apostolską, przybył na Lampedusę.

Leonardo powierzył papieżowi swoją historię i wręczył mu piłkę.

Leon XIV wspomniał o Lampedusie, oddalonej o ok. 150 km od północnej Afryki, i leżącej blisko niej Linosie, nawiązując do ewangelicznej przypowieści o dobrym Samarytaninie, który jako jedyny pomógł człowiekowi pobitemu przez zbójców.

– Dziś Lampedusa i Linosa leżą przy drodze niebezpiecznej jak ta, która prowadziła z Jerozolimy do Jerycha. Tutaj widzieliście nie jednego człowieka, lecz tysiące ludzi, którzy wpadli w ręce zbójców: ograbili ich ze wszystkiego, pobili do krwi i odeszli. Innych – tych, którym nie udało się dotrzeć tam, dokąd mieli nadzieję przybyć – przyjęło morze – mówił Leon XIV.

Papież złożył hołd ofiarom morza na cmentarzu. Modlił się w skupieniu i złożył kwiaty na grobach, których krzyże zrobiono z drewna łodzi rozbitych u wybrzeży wyspy.

Leon XIV przeszedł przez Porta d'Europa (Bramę Europy) – rzeźbę z ceramiki i żelaza, zwróconą ku Morzu Śródziemnemu, skąd przybywają migranci. Gdy zbliżył się do morza, porywisty wiatr przez chwilę targał jego sutanną, aż w końcu porwał i rzucił do wody papieską piuskę.

Papież błogosławił migrantów i dziękował tym, którzy ich przyjmują. – Pośród was miłość przybrała zorganizowany kształt – powiedział.

Mówił też o powinności chrześcijanina. – Zanim pojawi się rozważanie intelektualne czy przekonanie ideologiczne, spotkanie z człowiekiem, który leży przed nami ogołocony ze wszystkiego, wzywa nas do bliskości – podkreślił. – Nie ma miłości Boga bez miłości bliźniego – przypomniał następca św. Piotra.

SŁOWO DO WIERNYCH

„Ewangelia rozbrzmiewa tam, gdzie ludzie przyjmują się nawzajem, a różne kultury podejmują dialog. Milknie ona tam, gdzie każdy czyni z siebie wyspę, unika się kontaktu i przerywa wzajemną wymianę”

Papież przeszedł przez Bramę Europy i przez chwilę zamyślony spoglądał w morze, które pochłonęło wiele istnień.

Fot.: East News (2), Instagram.com/vaticannewspl

eprasa.pl f670fbd36b

NOWOŚĆ!

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

REKLAMA

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

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

LETNIA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

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

Męczy Cię ręczne cięcie gałęzi, korzeni, desek i opału? Zapomnij o bólu rąk, ciężkich piłach spalinowych i kłopotliwych kablach plączących 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.

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 dłonie 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 łatwym 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.

58 319 38 00

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/.

eprasa.pl f670fbd36b