Nr 19 czwartek, 7 maja 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

Nr indeksu 900172 Cena 4,49 zł (w tym 8% VAT)



POLA I MICHAŁ WIŚNIEWSCY

ROBI SIĘ CORAZ CIEKAWIEJ...



ŁATWOGANG

KIM JEST CZŁOWIEK, KTÓRY TAK PORUSZYŁ SERCA?

CANCER FIGHTERS

EDYTA BARTOSIEWICZ

Otwiera się na NOWĄ MIŁOŚĆ?

Skuteczne porady

- *Dobre nawyki, które wzmacniają szkliwo*
- *Jak odzyskać siłę na długie spacery?*
- *Nie pozwól, żeby przyjaciółka cię szantażowała*
- *Słodkości na majowe imprezy*



ILONA OSTROWSKA

CO TERAZ CENI NAJBARDZIEJ?



ROBERT GAWLIŃSKI

Przepis na udany związek

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 13.05.2026

eprasa.pl 0197c6c0f4

Kącik życzeń

• Z okazji pierwszej rocznicy urodzin Kochanemu Dominikowi Bukowiec zawsze uśmiechniętej buzi życzą rodzice, rodzeństwo oraz dziadkowie.

• Z okazji 25. rocznicy zawarcia małżeństwa Grażynie i Andrzejowi dużo zdrowia i pomyślności, a 19-letniemu synowi zdania matury.

• Dużo szczęścia, zdrowia, stu lat życia, błogosławieństwa Bożego z okazji imienin najukochańszemu mężowi, tatusiowi i dziadziusiowi Jerzemu Piętce życzy żona Henryka, syn Dariusz z żoną Moniką oraz wnukowie Mateuszek i Kubuś.

• Dla Helenki i Stasia z okazji ich imienin serdeczne życzenia zdrowia, spokoju i długich lat życia życzy Janka z rodziną.

• Kochanemu Kubusiowi z okazji 23. rocznicy urodzin najlepsze życzenia składają rodzice, brat Piotr i babcia. Niech nigdy nie zabraknie Ci siły i wytrwałości w podążaniu drogą, którą sobie wybrałeś a nagrodą niech będzie osiągnięcie celu, o którym marzysz.

Życzenia do publikacji w „Życiu na Gorąco" prosimy przesyłać następującą drogą:
1. Adres pocztowy:
Życie na Gorąco, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
dopisek: Kącik życzeń
2. E-mail: zng@bauer.pl
Państwa życzenia będziemy publikowali wg kolejności zgłoszeń.





Mąż aktorki nie komentuje sprawy.

Rzadko się zdarza, żeby powódka miała takie wsparcie w sądzie.

Katarzyna Wajda

Nieprędko odzyska wolność

Nie widać końca sądowej batalii aktorki Katarzyny Wajdy (39) z operatorem Mateuszem Wajdą (43). Tuż przed majówką rozwodzący się małżonkowie kolejny raz starli się w sądzie. Gwiazda serialu „Odwilż" przyszła na rozprawę pół godziny wcześniej w towarzystwie swojego nowego partnera, aktora Bartłomieja Kotschedoffa (38) i mamy, która miała świadczyć na jej korzyść.

Po raz pierwszy od długiego czasu Wajda poruszała się bez kul i nie miała stabilizatora na nodze, które uprzykrzały jej życie po kontuzji, jakiej doznała zimą. Była spokojna i uśmiechnięta do czasu, kiedy w sądzie nie pojawił się jej mąż. Nasi informatorzy donoszą, że Mateusz Wajda wchodząc na salę rozpraw, nie przywitał się z Katarzyną i swoją teściową, nawet nie spojrzał w ich stronę.

Jest o co walczyć

Sprawa Wajdów toczy się za zamkniętymi drzwiami, ale na korytarzu dało się słyszeć poniesione głosy z sali rozpraw. Tego dnia prócz mamy Katarzyny Wajdy wysłuchani byli też dwaj świadkowie Mateusza Wajdy. Kolejni są w planach, więc orzeczenie zapaść nie mogło.

Jak się dowiedzieliśmy, Katarzyna Wajda złożyła pozew nie w 2025 roku, jak donoszą plotkarskie portale, tylko rok wcześniej. I to jeszcze zanim zacisnęła znajomość z kolegą z planu, wobec którego ma poważne plany.

Jej małżeństwo z Mateuszem Wajdą od dłuższego czasu istniało bowiem tylko na papierze. Para nie może się ponoć dogadać w sprawie podziału majątku i opieki nad trzema synami. Najstarszy ma już za sobą debiut na dużym ekranie – Tobiasz zagrał w nagrodzonym Złotym Lwem filmie pt.: „Ministranci".

Fot. na okładce: Akpa (3), Forum, Reporter (2)

eprasa.pl 0197c6c0f4

Krzysztof Ibisz

Cieszę się, że jesteście!

W półfinałowym odcinku „Tańca z Gwiazdami” aż roiło się od znanych twarzy. Najlepiej, jak zawsze, było widać te siedzące za jury. Uwagę widzów przykuła pierwsza żona współprowadzącego show, Krzysztofa Ibisza (61), Anna Zejdler, wraz z ich synem, 27-letnim Maksymilianem. Chłopak od dawna cieszy się samodzielnym życiem, sprawiając rodzicom ogromną radość swoją karierą aktorską. Ci zaś utrzymują przyjacielskie kontakty, co, jak wiemy, wcale nie jest tak powszechne. – Cieszę się, że jesteście! – napisał prezenter pod zdjęciem w mediach społecznościowych. Czy na widowni zobaczymy także inne jego dzieci?



Prezenter z pierwszą żoną, Anną Zejdler i z ich synem, 27-letnim Maksymilianem.


W 2002 roku podczas zabawy. Kiedy to minęło?



Anne Hathaway

Najpiękniejsza

Lepszego prezentu na 25-lecie pracy artystycznej gwiazda komediodramatu „Diabeł ubiera się u Prady 2” nie mogła sobie wymarzyć – amerykański magazyn „People” uznał 43-letnią Anne Hathaway za najpiękniejszą kobietą świata 2026 roku. – Absolutnie nie byłabym w stanie osiągnąć tego, co osiągnęłam, bez mojego męża – wyznała wzruszona gwiazda. Z projektantem biżuterii, Adamem Shulmanem, ma dwóch synów.

Lindsay Lohan

Ojciec wciąż na wojnie

Wstydliwa, rodzinna wojna wróciła na łamy mediów. 43-letnią Kate Major Lohan, byłą macochę aktorki Lindsay Lohan (39), zatrzymano w Teksasie po awanturze z jej ojcem Michaelem Lohanem (66). Według policji kobieta w napadzie szału uderzyła go w twarz, po czym rzuciła w jego stronę nożem. Rozwiedziona od 2018 roku para ma burzliwą historię wzajemnych oskarżeń, napaści i policyjnych interwencji.





Maria Szabłowska

Serce pęka z żalu

Ból i żal targają serce Marii Szabłowskiej (79). Dziennikarka żegna męża Marka Lipińskiego, także radiowca, który zmarł w wieku 84 lat. Poznali się w latach 70., oczywiście w radiu. – To nie była miłość od pierwszego wejrzenia. Zdarzało nam się nieraz pokłócić. Te spory nas do siebie zbliżyły – opowiadała pani Maria. Dopiero w 2011 roku wzięli ślub po tym, jak za mąż wyszła ich jedyna córka, Małgorzata.

Fot.: Adobe Stock, Instagram.com/krzysztof_ibisz_official, Forum, East News (3)

eprasa.pl 0197c6c0f4

Monika Richardson

Jak dużo zarabiała?

Choć z TVP pożegnała się już jakiś czas temu, przez lata była jedną z największych gwiazd stacji. Niedawno w podcaście „Mój świat" Monika Richardson (54) wyjawiła, jaką miała pensję. Dziennikarka ze szczerością przyznała: – Ja zarabiałam w pewnym momencie bardzo dobrze i powiem wam, że to była tak zwana dwururka. Kontrakt gwiazdorski, to znaczy, czy się stoi, czy się leży, 40 tysięcy się należy – powiedziała. I dodała, że wcale nie była krezusem, bo inni koledzy i koleżanki byli lepsi. Jak wyznała, inkasowali nawet po 80 i 100 tysięcy złotych.



Dziennikarce zebrało się na wspomnienia.

Jerzy Antczak

Powoli odzyskuje siły!

Długo sytuacja była bardzo poważna, a wieści o zdrowiu Jerzego Antczaka (96) nie napawały optymizmem. Słynny reżyser „Nocy i dni" trafił w lutym pod opiekę lekarzy. – Tato upadł i jest w szpitalu – poinformował wówczas jego syn, Mikołaj (62). Artysta miał pękniętą kość ogonową. Jednak dzięki wysiłkowi medyków, wsparciu potomka oraz intensywnej rehabilitacji, powoli wraca do zdrowia. Teraz filmowiec przerwał milczenie. – Wyglądało na to, że czeka mnie wózek inwalidzki – wyznaje 96-latek. Ale zaraz dodaje z optymizmem: – Pomału dochodzę do sił i chyba będę poruszał się o własnych nogach.

Twórca ma już nawet plan na najbliższe miesiące! Planuje pracę nad książką o Jadwidze Barańskiej (†89) – będzie to hołd złożony ukochanej żonie.



Kendall Jenner



Jej nowy chłopak

Jedna z najgorętszych modelek na świecie nie jest już sama. Kendall Jenner (30) spotyka się z Jacobem Elordim (28), który po roli w „Wichrowych wzgórzach" został okrzyknięty amantem kina. Doniesienia potwierdzają informatorzy „Daily Mail": „Są razem od początku lutego" – piszą. I dodają, że dobitnie świadczą o tym namiętne pocałunki, jakich zakochani nie szczędzili sobie podczas festiwalu Coachella w Kalifornii.



Spokojna okolica sprzyja wiosennemu relaksowi.

Córka ma w głowie miasto, a syn nie ma więzi z Roztoczem.

Co lic

Kiedyś stawiała na karierę. Ilona Ostrowska (52), czyli uwielbiana przez widzów Lucy z serialu „Ranczo", dziś skupia się przede wszystkim na życiu w zgodzie ze sobą. Po sprzedaży posiadłości na Roztoczu w 2021 roku przeniosła się z rodziną do Warszawy i właśnie tam zaczęła nowy etap. Dlaczego?

– Moja córka ma teraz w głowie przede wszystkim miasto, a syn nie ma takiej więzi z Roztoczem – tłumaczyła jakiś czas temu. W stolicy stworzyła przytulne mieszkanie, które czasem pokazuje w mediach spo-

Fot.: East News (3), Akpa

eprasa.pl 0197c6c0f4



Na spacerach z psem towarzyszy jej syn.

Ilona Ostrowska

zy się najbardziej?

łecznościowych i które stało się jej azylem. Widać w nich umiłowanie prostoty oraz bliskości natury. To miejsce sprzyja wyciszeniu i odpoczynkowi po intensywnych dniach pracy.

Złapać dystans i równowagę

Aktorka coraz częściej wybiera spokojny rytm dnia. Ceni poranki bez pośpiechu i chwile tylko dla siebie. Spacery z psem stały się jej codziennym rytuałem, a czasem towarzyszy jej syn. Na jednym z nich udało nam się ich spotkać. Kontakt z zielenią pozwala jej złapać dystans i odnaleźć równowagę. Ważne miejsce w jej życiu zajmują także podróże oraz wieczory z książką, które dają wytchnienie i inspirację.

Największą wartością pozostaje dla niej rodzina. Ilona Ostrowska, jak już wspomnieliśmy, jest mamą dwojga dzieci – 20-letniej Miłosławy, której ojcem jest reżyser, Jacek Borcuch, oraz 10-letniego Gustawa. U boku jego taty, basisty Patryka Stawińskiego, buduje spokojną codzienność i dba o domową harmonię. Dziś to właśnie bliskość najbliższych i zwykłe, proste chwile dają jej największe poczucie szczęścia.



Po spacerze mama i syn wracają do domu, który jest ich azylem.

eprasa.pl 0197c6c0f4

Barbara Garstka-Puciaty

Nie może się doczekać syna!



Zaliczyła szkołę rodzenia i zaczęła wielkie odliczanie do porodu.

Odlicza dni do debiutu w roli mamy. Nie ukrywa, że ma tremę.

Niezapomniana Beatka z serialu „Papiery na szczęście" lada moment powita na świecie pierwsze dziecko. To owoc miłości jej związku z aktorem, Karolem Puciatym (40). – Przyznam, że mam tremę przed debiutem w tej życiowej roli, ale na szczęście jestem optymistką. Myślę, że ta rola doda mi dystansu i pozwoli inaczej spojrzeć na świat – zdradziła nam Barbara Garstka-Puciaty.



Pierwszą rocznicę ślubu będą świętować już we troje.



Aktorka jeszcze do niedawna grała w teatrze. Do pracy wraca jesienią.

37-letni aktorka spodziewa się syna. Jak się okazuje, wybór imienia dla dziecka omal nie skończył się domową awanturą. – Były długie negocjacje z mężem, a nawet sprzeczki, bo bardzo chciałam nazwać synka imieniem mojego dziadka od strony taty, ale w drodze kompromisu będzie to drugie imię syna! – wyznała pani Barbara. Pierwsze jest bardzo rzadkie, jednak aktorka ujawni je dopiero wtedy, gdy chłopiec będzie już na świecie.

Troskliwa i szalona

Chcą go wychować na dobrego i empatycznego człowieka. – Chcielibyśmy żeby wiedział, że w życiu najważniejsze jest to, by kochać siebie i bliskich, szanować rodzinę, chronić planetę i kultywować piękno. Niech cieszy się życiem i zwiedza świat – wylicza gwiazda. Choć aktorka sporą część cech charakteru odziedziczyła po mamie, to jednak bardzo się od niej różni. – Na pewno będę równie troskliwa i kochająca. Za to na pewno bardziej szalona – zarzeka się.

Długiej przerwy od pracy pani Barbara nie planuje. Już jesienią chce wrócić do teatru. – I to z synem pod pachą. To dopiero będzie przygoda – cieszy się na samą myśl o tym, co ją czeka. Zanim jednak wróci do grania, nabierze sił u mamy na wsi. – W wakacje otwieramy tam z moją siostrą obóz matek, ja z synem, ona z czwórką dzieci – zdradziła nam aktorka.

Izabela Trojanowska

Babski wypad leczy smutek

Jeszcze niedawno była w żałobie po śmierci mamy, dziś ma się wyraźnie lepiej. 22 kwietnia Izabela Trojanowska świętowała 71. urodziny. Z tej okazji, trzy dni później, wystąpiła na wspomnieniowym koncercie. Przyjęła też zaproszenie na spotkanie w prestiżowym sopockim Kubie Pod Sceną w Operze Leśnej. Pani Izabela wypuściła się też na miasto z przyjaciółkami. Spacerowały po Monciaku i po plaży. Zrobiły sobie pamiątkowe zdjęcia przy karuzeli i słynnej czarnej krowie w łaty z margerytek. Artystka pogrzebała w bursztynowej biżuterii na straganach i zajrzała do butiku z damskimi ciuszkami. Wiele wskazuje, że życie znów nabiera dla niej barw...



Choć bardzo zajęta znalazła czas na spacer po Monciaku.

Fot.: Jarosław Niemczak/arch prywatne (2), arch. prywatne, Forum, East News, Reporter

eprasa.pl



Małżeństwo z Leszkiem Kamińskim (na zdj. z Grzegorzem Ciechowskim) wiele ją nauczyło.

Trzeba coś zburzyć, nawet usunąć ten gruz, żeby przywieźć nowy materiał i na tym samym placu postawić nowy dom – zapewnia artystka.

Chociaż nie padł żaden konkret, ze słów artystki wynika, że jej serce znów zabiło mocniej.

Edyta Bartosiewicz

Przy kim odkrywa kobiecość?

Długo trzymała się z dala od show-biznesu, choć w latach 90. była jedną z największych gwiazd polskiej sceny. Jej zniknięcie nie było przypadkowe – Edyta Bartosiewicz (61) zmagała się z kryzysem psychicznym, który doprowadził nawet do czasowej utraty głosu. Teraz wraca – dojrzalsza, spokojniejsza i, jak sama sugeruje, także spełniona w sferze uczuć.

Stałość serca

W najnowszej rozmowie z Magdą Mołek po raz pierwszy tak wyraźnie dała do zrozumienia, że w jej życiu pojawił się ktoś nowy. Jej słowa są ostrożne, ale znaczące: – Jestem stała w uczuciach. Jak jestem już w jakiejś relacji, to wiesz – jestem Koziorożcem i bardzo ziemskim znakiem, i bardzo oddanym. Mogę tylko powiedzieć, że rodzą się we mnie takie różne uczucia i mam powody, dla których mogę się czuć coraz bardziej kobieca – powiedziała tajemniczo.

To wyznanie wybrzmiewa szczególnie mocno w kontekście jej wcześniejszych deklaracji – jeszcze dwa lata temu mówiła wprost, że jest gotowa na miłość i że czeka na coś dobrego. Dziś nie mówi już o czekaniu – raczej daje do zrozumienia, że to „coś" właśnie się wydarza.

Motyw kobiecości powraca w jej wypowiedziach bardzo wyraźnie. Bartosiewicz podkreśla, że to nie tylko kwestia relacji, ale też energii i pracy nad sobą: – Myślę, że to jest pewnego rodzaju energia, którą emanujemy i z której wysyłamy i dostajemy jej zwrot i ona jest skuteczna, jeżeli potrafimy zaczarować, jeżeli jesteśmy pewne siebie. I dodaje z dużą szczerością: – Ja 20 lat temu nie byłam atrakcyjną kobietą, byłam zamknięta, bez energii, szara, zgarbiona. Liczy się ta postawa, to otwarcie.



W latach 90. mimo sukcesów była zagubiona – i zawodowo, i prywatnie.

Zadbać o siebie

Artystka otwarcie mówi o procesie odzyskiwania zdrowia i siły: – Ja się czułam 20 lat temu gorzej niż dziś. I fizycznie, i pod każdym względem. W momencie, kiedy odzyskuję zdrowie i zaczynam nawet iść i ten chód mój nabiera tej sprężystości, takiego, że ja czuję, że otwiera mi się klatka piersiowa, że wydłużam się jakoś.

Podkreśla, że to efekt systematycznej pracy: regularnie ćwiczy pilates, korzysta z akupunktury i dba o swoje ciało. – To się nie dzieje po prostu tak. I im jesteś starszy, tym więcej musisz się angażować w dbanie o swoje zdrowie. Ale to przynosi efekt, bo zaczynasz się po prostu dobrze ze sobą czuć – zapewnia.

Jej droga do tego miejsca była długa i naznaczona trudnymi doświadczeniami. – Rozwiodłam się w 90. latach, potem to było różnie, ja tam raczej nie opowiadam o swoich sprawach prywatnych, ale myślę, że to wszystko, co się wydarzyło w moim życiu, było po to, żebym ja naprawdę potrafiła nawiązać zdrową relację z drugą osobą i to nie na zasadzie jakichś właśnie toksycznych powiązań – przyznaje. Jej małżeństwo z realizatorem dźwięku Leszkiem Kamińskim zakończyło się rozpadem, choć doczekali się, dorosłego dziś, syna Aleksandra.

Po latach nie skupia się już na tej relacji, ale na jej owocu – Pojawienie się Aleksego było już początkiem pewnej zmiany we mnie, że nie jestem już sama, że jest ktoś inny z mojej krwi, z mojej kości, kogo kocham tak bezwarunkowo – wyznała. Te doświadczenia – jak sama podkreśla – były potrzebne, by dojść do miejsca, w którym jest dziś: bardziej świadoma siebie, swojej wartości i emocji, które dopiero teraz naprawdę zaczyna odkrywać.

eprasa.pl 0197c6c0f4

Iga Świątek

Czy naprawdę nie potrafi tego robić?

Niedawno w swoich mediach społecznościowych uchyliła rąbka tajemnicy, dotyczącego jej życia prywatnego, co niezwykle rzadko robi. Iga Świątek (24) opublikowała filmik, na którym przygotowywała sobie śniadanie. Była to kanapka z jajkiem, bekonem i awokado, którą uwielbia. I choć widać, że ma w domu świetnie wyposażoną kuchnię, w pewnym momencie gwiazda światowego rankingu tenisowego zdobyła się na szczere wyznanie. – Ja totalnie nie umiem gotować. Śniadanie, to w sumie jest jedyne, co potrafię – zapewniła z rozbrajającym uśmiechem i gotową kanapką na talerzu. A ta, trzeba przyznać, bardzo smakowicie wyglądała.

Fot.: Facebook.com/Iga Świątek, East News, Akpa, Instagram.com/wisniewska_pola, Instagram.com/bliskoznaczni





Okazuje się, że mimo pewnej nieśmiałości, Iga radzi sobie w kuchni...

... choć przyznaje, że na korcie z rakietą w ręku radzi sobie znacznie lepiej.



Blondynka wykonała w jego stronę wiele mówiący, czuły gest.

Filip Chajzer

Startuje na nowo?

Po niejednej burzy wyszło dla niego słońce i... miłość w kolorze blond.



Jeszcze tylko rozmowa biznesowa i Filip będzie do dyspozycji syna i ukochanej.

Po latach błędów i walki o siebie po stracie pierworodnego syna, Filip Chajzer (41) znów złapał wiatr w żagle. Wrócił do telewizji, rozwija nowe projekty i – jak się okazuje – jego serce też jest już zajęte. Wiemy, kim jest kobieta, z którą ostatnio spędza czas.

Kilka dni temu dziennikarz pojawił się w modnej kawiarni w warszawskim Śródmieściu. Towarzyszył mu 9-letni syn Aleksander oraz długowłosa blondynka prowadząca na smyczy jego psa. Przy stoliku atmosfera była swobodna – kawa, lekki lunch, dla chłopca napój gazowany. W pewnej chwili kobieta czule nachyliła się w stronę Filipa. – Ubrudziłeś się. Daj, wytrę – zdawała się mówić tym gestem. Trudno było nie zauważyć bliskości.

Jak ustaliło „Na żywo", jego wybranką jest młodsza od niego Bianka, która świetnie dogaduje się także z jego synem. – Kiedyś byłem w biegu non stop. Dzisiaj już nie chcę tak żyć. Bardziej cenię święty spokój niż adrenalinę – przyznaje dziennikarz.

Doświadczenie i poczucie misji

Ostatnie lata nie były dla niego łatwe. Rozstanie z Małgorzatą Walczak, osobiste dramaty, depresja i uzależnienia odcisnęły swe piętno. Zniknął z „Dzień dobry TVN".

Ma za sobą nawet próby samobójcze, a pomogła mu wiara. Pracuje w „Halo tu Polsat", rozwija biznes z kebabami i stworzył podcast. – Mam dość udawania, że wszystko jest idealnie. Chcę rozmawiać z ludźmi tak, żeby ktoś po drugiej stronie pomyślał: okej, nie jestem sam – mówi.

O swojej książce „Szczęście na kreskę", która właśnie się ukazała, dodaje



Po lunchu wszyscy pojechali do galerii handlowej.

– Ta książka jest o wychodzeniu z długu endorfinowego. O tym, jak organizm stara się powrócić do naturalnego poczucia szczęścia, spontaniczności czy wręcz pozytywnego szaleństwa. Ja już swój dług spłaciłem. Ale łatwo nie było. **VK**

eprasa.pl 0197c6c0f4

Michał i Pola Wiśniewscy

Ten serial dopiero się zaczyna?

Tym razem to nie on złożył pozew rozwodowy, a jego żona. I może być gorąco...

Ma na koncie cztery rozwody i to on zwykle występował z pozwami. Tym razem sytuacja wygląda inaczej. W marcu Michał Wiśniewski (53) poinformował w mediach społecznościowych, że nie udało mu się uratować piątego małżeństwa. I jak ustaliło „Twoje Imperium", w Sądzie Okręgowym w Warszawie leżą już dokumenty złożone przez Polę Wiśniewską (40). Mówi się, że kryzys pary przybrał na sile, gdy artysta nawiązał bliższą relację z drugą żoną, z którą przed laty święcił triumfy na scenie w Ich Troje.

Ona chce orzekania o winie

Osoba z otoczenia gwiazdora zdradza, że w całej tej historii emocje dopiero się rozkręcają. – Nie chodzi tylko o relacje Michała z Mandaryną. Sam przecież mówił, że brakowało mu czasu dla rodziny, a mają z Polą dwóch małych synów. Ona będzie się domagała orzekania o winie – słyszymy.

Sąd ma rozstrzygać też o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i o alimentach. Bo zgodnie z prawem małżonek uznany za niewinnego może domagać się pieniędzy nie tylko na dzieci, ale także na siebie.

Wiśniewscy współpracowali również biznesowo. Pola wraz z Michałem była prokurentem w firmie, która w 2024 roku osiągnęła ponad milion złotych zysku netto. Ale według rejestru KRS ona nie pełni już tej funkcji.

Kilka dni temu Pola z pięciorgiem dzieci (w tym dwoma synami, których ma z muzykiem) wyprowadziła się z ich wynajmowanego domu. W rezydencji w Łosiu, którą Michał budował dla rodziny i pod biuro dla firmy, teraz zamieszka sam?



Pola, z którą artysta ma dwóch synów, wyniosła się z domu.

Lider Ich Troje wciąż nie potwierdził czy rzeczywiście ma romans z Mandaryną.

Katarzyna Nosowska

Jak pomogła synowi?



W domowej atmosferze tworzą bardzo popularny podcast.

Jeszcze niedawno martwiła się o to, jak jej jedyny syn poradzi sobie w życiu. – Przychylałam mu nieba, osłaniałam parasolem i w rezultacie myślę, że upośledziłam go – wyznała Katarzyna Nosowska (52) w jednym z wywiadów.

Jednak od pewnego czasu widać, że Mikołaj Krajewski (29) napawa ją dumą. W rozmowie ze „Zwierciadłem" artystka przyznała, że jej jedynakowi nie było łatwo, by zrozumieć, co chce robić zawodowo. – Długo szukał swojej drogi, bo – ma to prawdopodobnie po mnie – nie umie pracować pod szefem – wyznała. Mikołaj szukał przestrzeni, w której mógłby działać po swojemu, ale zanim ją odnalazł, często wracał do rozmów z mamą. To ona podsuwała mu tropy: – Musisz sobie odpowiedzieć na pytanie, co lubisz najbardziej robić. Co cię jara.

W końcu przyszło olśnienie. Mikołaj odkrył, że najlepiej odnajduje się w rozmowach z ludźmi. I wtedy padła propozycja. – Zabrzmi okropnie i będzie brutalnie szczere, ale chciałbym mieć podcast i potrzebuję do tego twojej mordy – miał powiedzieć pół żartem, pół serio do swojej mamy.

A ona nie wahała się ani chwili i tak powstał podcast „Bliskoznaczni". Początkowo planowali nagrywać tylko we dwoje, w domowym zaciszu, co było jedynym warunkiem postawionym przez wokalistkę. Jednak wspólny projekt szybko się rozrósł i zdobył sympatię widzów.

A w tym wszystkim syn pani Katarzyny mógł wyjść z cienia. – To Mikołaj wszystko wymyśla, to on zaprasza gości, montuje odcinki, to on w tym najbardziej rozkwita – mówi z dumą wokalistka. – Mam poczucie, że robię tam za misia – puentuje z uśmiechem.

eprasa.pl 0197c6c0f4

Piotr Łatwogang

Poruszył lawinę dobra i rozbił bank!

Jedna piosenka puszczana w kółko w internecie zamieniła się w najpiękniejszą zbiórkę charytatywną jaką świat widział!

Ciasna kawalerka na jednym z warszawskich blokowisk, a w niej chłopak w T-shircie i spodniach od dresu. Wokół chaos: sprzęt, światła, konfetti rozsypane na podłodze i prowizorycznie zabezpieczone okno. Z głośników po raz setny leci ten sam utwór – nagrany przez podopieczną Fundacji Cancer Fighters i rapera Bedoesa2115. „Ciągle tutaj jestem, myślałeś, że mnie masz. Ciągle tutaj jestem i się nigdzie nie wybieram" – śpiewa 11-letnia Maja, która zmaga się z trzecią wznową ostrej białaczki szpikowej.

Utwór miał dodać otuchy małym wojownikom onkologicznym i zasilić konto fundacji. Ale influencer Piotr Hancke – znany jako Łatwogang – postanowił zrobić coś więcej. Zapętlił piosenkę i przez 9 dni nonstop słuchał, zachęcając do kolejnych wpłat. Wyniki akcji przeszły granice wyobraźni, a 24-latek już został okrzyknięty „internetowym Jurkiem Owsiakiem".

Bez wielkich słów i sloganów

Popularność Piotra rozpoczęła się na TikToku w roku 2021, później zaczął udzielać się na YouTubie, a jego znakiem rozpoznawczym stało się hasło „Łatwo!". Wypowiadał je ilekroć wykonał zadanie: challenge lub trik. Jazda rowerem z Polski do Maroka? Oczywiście. To była obietnica, którą złożył swoim obserwatorom. Zakład polegał na tym, żeby zdjęcie jego stopy stało się najbardziej lajkowaną fotografią na polskim Instagramie. Zdobyło ponad 1,2 mln polubień i pojechał do Afryki! Inicjatywą, która zapewniła influencerowi olbrzymi rozgłos, było też nagranie piosenki z gwiazdorem Edem Sheeranem.

Tym razem jednak nie chodziło o zasięgi. Inspiracją była historia chorego dziecka i wyśpiewany „diss na raka" . Łatwogang zaczął słuchać go bez przerwy na live'ie i zbierać pieniądze.

Wtedy wydarzyły się cuda. Do transmisji dołączały kolejne osoby. Wpłaty rosły z minuty na minutę, a w kawalerce Łatwoganga pojawiali się osobiście lub przez internet artyści, sportowcy i zwykli ludzie.



Do akcji z każdą minutą dołączały osobiście lub przez internet kolejne gwiazdy.

Muzycy dawali minikoncerty na żywo, aktorka Małgorzata Kożuchowska odegrała parodię słynnej sceny z kartonami, nie zabrakło historycznych pojednań, choćby Dody i Magdy Gessler. Szereg gwiazd w geście solidarności z dziećmi, które straciły włosy po chemioterapii, na wizji goliło głowy. Wśród nich była Katarzyna Nosowska, Maciej Kurzajewski czy Edyta Pazura.

Ogólnopolski zryw i pomoc

Widoczny na ekranie licznik wpłat wariował, ale Łatwogang nie stworzył tylko zbiórki. On stworzył wspólnotę. I zamiast opowiadać o dobru, pozwolił ludziom je robić. – Każdy dokłada swoją cegiełkę, nie ma co kogoś bohateryzować – mówił. I może dlatego zadziałało. Zbiórkę zakończono po dziewięciu dniach, na rzecz fundacji onkologicznej udało się zebrać 282 miliony złotych, a kwota dalej rośnie! – To jest jakiś kosmos. Mieliśmy w ogóle rekord Guinnessa, największej transmisji charytatywnej na żywo. Moje życie nigdy nie miało więcej sensu – mówił wzruszony influencer.

Ale nie skończyło się tylko na pieniądzach. Dzięki apelom Piotra do bazy potencjalnych dawców szpiku Fundacji DKMS dołączyła

Fot.: Reporter (3), YouTube.com

eprasa.pl 0197c6c0f4

Hancke



Majka, która nagrała z Bedoesem piosenkę walczy z trzecią wznową raka.



Mała kawalerka na warszawskim Gocławiu stała się dla Łatwoganga centrum dowodzenia. To stąd prowadził transmisje.

rekordowa liczba 36 tysięcy nowych osób! – Nie przyjmujemy gratulacji ani podziękowań. To jest wspólne dzieło nas wszystkich i to my gratulujemy Wam tego, co zrobiliście dla dzieciaków i jak poruszyliście cały kraj – napisali w specjalnym oświadczeniu Bedoes i Łatwogang. Brawa to za mało!

Violetta Kraskowska

Nie czuje się bohaterem, chociaż o jego akcji piszą wszystkie media.

eprasa.pl 0197c6c0f4

Elżbieta II i Ka

Hołd dla kochanej Jej

Dzień, w którym przypadałyby setne urodziny monarchini, był dla Brytyjczyków wyjątkowy. 21 kwietnia w centrum uroczystości stanął król Karol III, który oddał cześć mamie.





Pamięć w sercu Londynu

Jedną z wielu atrakcji obchodów była prezentacja w British Museum ostatecznego projektu pomnika monarchini, który przedstawia ją w latach młodości. Figura jest odziana w ceremonialne szaty Orderu Podwiązki i za dwa lata pojawi się w parku nieopodal Pałacu Buckingham. Będzie jej towarzyszyła – jak niegdyś za życia – postać małżonka, czyli posąg księcia Filipa, który stanie obok. Pomnik będzie miał trzy metry wysokości plus: trzyipółmetrowy cokół. Król i królowa Kamila byli oczarowani rzeźbą, choć ich porozumiewawcze spojrzenia mogły sugerować, że może by jednak coś w niej zmienili...



Na zawsze w sercach

Z okazji jubileuszu rodzina królewska przypomniała takie zdjęcie: księżniczka Elżbieta, późniejsza królowa Elżbieta II (†96) – miała tu 16 lat. – Jej niemal stuletnie życie było świadkiem niezwykłych przemian, a mimo upływu dekad i zmian, pozostała niezmiennie wierna, oddana i całkowicie poświęcona tym, którym służyła – mówił jej syn, król Karol III, podczas nagrania w bibliotece zamku Balmoral, ulubionej rezydencji królowej, w której też cztery lata temu odeszła. – Boże, miej cię w opiece. Kochana mamo, na zawsze pozostajesz w naszych sercach i modlitwach – zakończył.



Rodzinny zlot i nowy portret

Rodzina królewska uczciła jubileusz podczas uroczystego spotkania, którego gospodarzami byli Karol i Kamila. Do wspólnego, pamiątkowego zdjęcia stanęli wszyscy aktywni royalsi w tym William i Kate, ale także ci dawno niewidziani, jak 89-letnia księżniczka Aleksandra i 90-letni książę Kentu, Edward. A rzadko zdarza się, by tak liczne grono przedstawicieli monarchii pojawiło się razem w jednym miejscu! Tradycyjnie już zabrakło Harry'ego i Meghan, którzy po rezygnacji z oficjalnych funkcji trzymają się z dala i od rodzinnych uroczystości, i od Wielkiej Brytanii. Naturalnie wielkim nieobecnym był też eksksiążę Andrzej.

Fot.: East News (2), Forum, Getty Images (3), Instagram.com/princeandprincessofwales

eprasa.pl 0197c6c0f4

rol III Wysokości

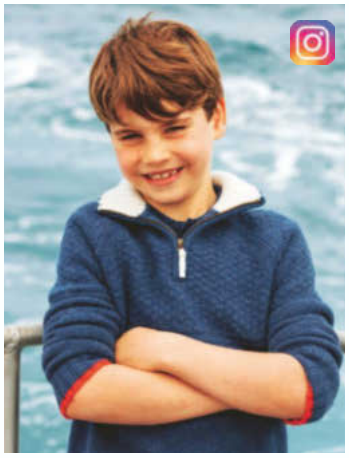
Sto lat jak jeden dzień…

Kulminacją obchodów był oficjalny bankiet w Pałacu Buckingham, na którym pojawiła się śmietanka brytyjskiej filantropii i rodziny królewskiej. Podczas przyjęcia nie mogło zabraknąć urodzinowego tortu. Z kolei księżniczka Anna otworzyła ogród pamięci w Regent's Park. To wydarzenie, oraz limitowane znaczki, monety i wystawa strojów królowej dopełniają obrazu obchodów, które udowadniają, że 70 lat panowania monarchini, nazywane drugą epoką elżbietańską – to nie tylko historia, ale i żywa legenda.



To idzie młodość…

Tymczasem zaraz po uroczystościach z wieloma seniorami w rolach głównych, do głosu doszła... młodość. Prawnuk niezapomnianej królowej obchodził 23 kwietnia kolejne urodziny! Jego rodzice, czyli następcy tronu Kate i William opublikowali z tej okazji w sieci nowy portret pociechy. Fotografię wykonano podczas rodzinnego wyjazdu do Kornwalii na początku kwietnia, a jej autorem jest Matt Porteous. A podpis w mediach społecznościowych książęcej pary głosi: – Wszystkiego najlepszego, Louis! Już 8 lat!





Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

★★★★★

Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

REKLAMA

eprasa.pl 0197c6c0f4

Catalina San

Każdy dzień martwi się s



44-letnia aktorka trafiła na listę 50. najpiękniejszych osób na świecie magazynu „People".

Fot.: East News, Getty Images, mat. prasowe (2)

Jako pierwsza Kolumbijka została nominowana do Oscara, wzbudzając sensację w branży filmowej. Rolą w serialowym horrorze „Stamtąd" pokazuje jak oswoić największe lęki.

Gdy rodzina Matthewsów – Jim i Tabitha oraz dwójka ich dzieci – Julie i Ethan wyruszają kamperem na wycieczkę do Parku Narodowego Yellowstone, nic nie wskazuje na to, że za chwilę ich życie zmieni się w koszmar. Julie zaczyna wprawdzie straszyć swojego młodszego brata, że jego zabawki zabiją potwory, ale wtedy Tabitha uspokaja syna, mówiąc mu, że potwory w prawdziwym świecie przecież nie istnieją.

Skomplikowana bohaterka

Wkrótce okazuje się jednak, że kamper Matthewsów jeździ w kółko i znów jest na tej samej drodze biegnącej przez wyglądające na zapomniane miasteczko. – Tabitha w zasadzie zamienia jeden koszmar na drugi. Zanim bowiem zostaje uwięziona w miasteczku, opuszcza piekło, przez które przechodzi od czasu śmierci swojego najmłodszego dziecka – wyjaśnia 44-letnia aktorka kolumbijskiego pochodzenia Catalina Sandino Moreno, która wciela się w postać Tabithy w przyciągającym widzów jak magnes serialu grozy „Stamtąd". – Moja bohaterka próbuje poradzić sobie z żałobą i traumą po stracie, które odbiły się na jej rodzinie. Wtedy w tym kamperze i na tej drodze Tabitha nie wie jeszcze, że z czasem nauczy się, że każdy dzień martwi się sam za siebie, a przetrwanie nie zawsze oznacza walkę – dodaje aktorka.

Sama Catalina przez długi czas wzbraniała się przed byciem matką. Kiedy w 2006 roku, podczas kameralnej ceremonii w Kartagenie na północnym wybrzeżu Kolumbii, poślubiła technika oświetleniowego, Dawida Elwella, wielokrotnie podkreślała, że nie jest jeszcze gotowa na macierzyństwo. Ale los bywa przewrotny i wkrótce po kolejnym wywiadzie, w którym tłumaczyła dlaczego nie chce mieć jeszcze dzieci, okazało się, że jest w ciąży. Razem ze swoim synem wystąpiła nawet w jednym z filmów, w którym wcieliła się w rolę samotnej matki.

Urodzona wiosną 1981 roku w Bogocie zaczynała swoją



Od 20 lat jest żoną Davida Elwella – oświetleniowca, którego poznała na planie filmu „Maria łaski pełna".

eprasa.pl 0197c6c0f4

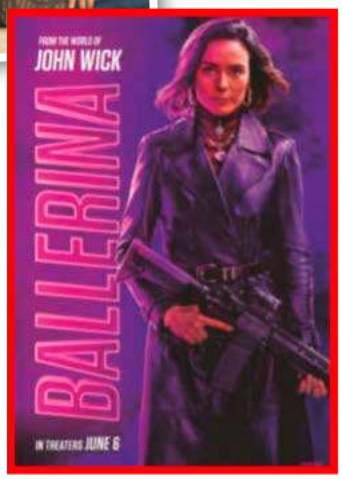
dino Moreno

am za siebie



W „Stamtąd”, którego 4. sezon można już oglądać na HBO Max, gra kobietę, która zostaje uwięziona w piekielnym miasteczku.

karierę aktorską w Kolumbii, gdzie studiowała aktorstwo na kolumbijskim Uniwersytecie Narodowym. Ale prawdziwa, międzynarodowa sława przyszła w 2004 roku dzięki roli w filmie „Maria pełna łaski”. Reżyser Joshua Marston spędził ponad trzy miesiące na poszukiwaniu odpowiedniej aktorki i spotkał się z niemal z 900 kandydatkami. W dniu, w którym natrafił na Catalinę, która wówczas była jeszcze studentką, nie miał już żadnych wątpliwości, że to ona powinna zagrać Marię Álvarez.



W kinowym hicie, dostępnym na platformie Prime Video, zagrała płatną zabójczynię Lenę.

Historyczna nominacja

Rola w filmie Marstona przyniosła Catalinie nominację do Oscara dla najlepszej aktorki pierwszoplanowej. Tym samym została pierwszą kolumbijską aktorką w historii, nominowaną do tej prestiżowej nagrody. Poruszająca kreacja młodej kobiety, która podejmuje trudną decyzję o nielegalnej aborcji zyskała uznanie krytyków i publiczności na całym świecie.

Rola Marii przyniosła Catalinie także nagrodę Srebrnego Niedźwiedzia, którą odebrała równolegle z Charlize Theron, nagrodzoną za film „Monster”. Od tej pory zaczęła występować w różnorodnych produkcjach – od dramatów po filmy akcji i thrillery. Seriale „The Affair”, w którym zagrała m.in. u boku Joshuy Jacksona, Dominica Westa oraz Maury Tierney, inspirowany „Mostem nad Sundem” „The Bridge: Na granicy” oraz „American Gothic” sprawiły, że Catalina zaczęła być uznawana za aktorkę wszechstronną.

Ona sama śmieje się, że jako córka weterynarza i patolog, widziała już niemal wszystko, tak więc jest w stanie podjąć się każdego wyzwania aktorskiego. **JP**

REKLAMA

NOWOŚĆ!

100 rad poleca!

NADCIŚNIENIE

Co warto o nim wiedzieć



RADZIMY JAK:

● zażywać leki i suplementy, by ograniczyć ryzyko interakcji i zwiększyć skuteczność terapii
● korzystać z naturalnych metod na uregulowanie ciśnienia krwi
● uniknąć błędów podczas leczenia

POLECAMY

● domowe kuracje ● zdrowe jedzenie ● łatwe ćwiczenia
● ważne badania

Ekstra!

Przyjemne sposoby na kłopoty sercowe i nawyki, które chronią układ krążenia

JUŻ W SPRZEDAŻY!

TYLKO 3,49 zł

eprasa.pl 0197c6c0f4

Justyna Ko

Bardzo ją i dużo wy

Rodzicom bardziej niż na medalach zależało na szczęściu córki.



Wiele przeszła, ale zawsze może liczyć na wsparcie rodziny.

Justyna Kowalczyk wcześnie zaczęła trenować.

Gdy przyszła na świat, lekarze nie dawali jej dużych szans na przeżycie. Józef Kowalczyk płakał, widząc, jak córka walczy z ciężkim zapaleniem płuc. – Już jako niemowlę była twardym zawodnikiem – śmieje się, opowiadając o najmłodszej z pociech. Gdy zagrożenie minęło, nie spuszczał jej z oczu. – Tata dużo dla mnie poświęcił, to on się mną zajmował, gdy byłam dzieckiem – mówi z wdzięcznością Justyna Kowalczyk-Tekieli (42).

Wędrowała z tatą

Starsze rodzeństwo uwagę skupiało na nauce, mama, nauczycielka, spędzała całe dnie w szkole, tata pracował w Jaworznie, więc Justyna miała iść do przedszkola w Kasinie.

Fot.: East News (2), Facebook.com/Justyna Kowalczyk - oficjalna strona, Instagram.com/justyna.kowalczyk.tekieli

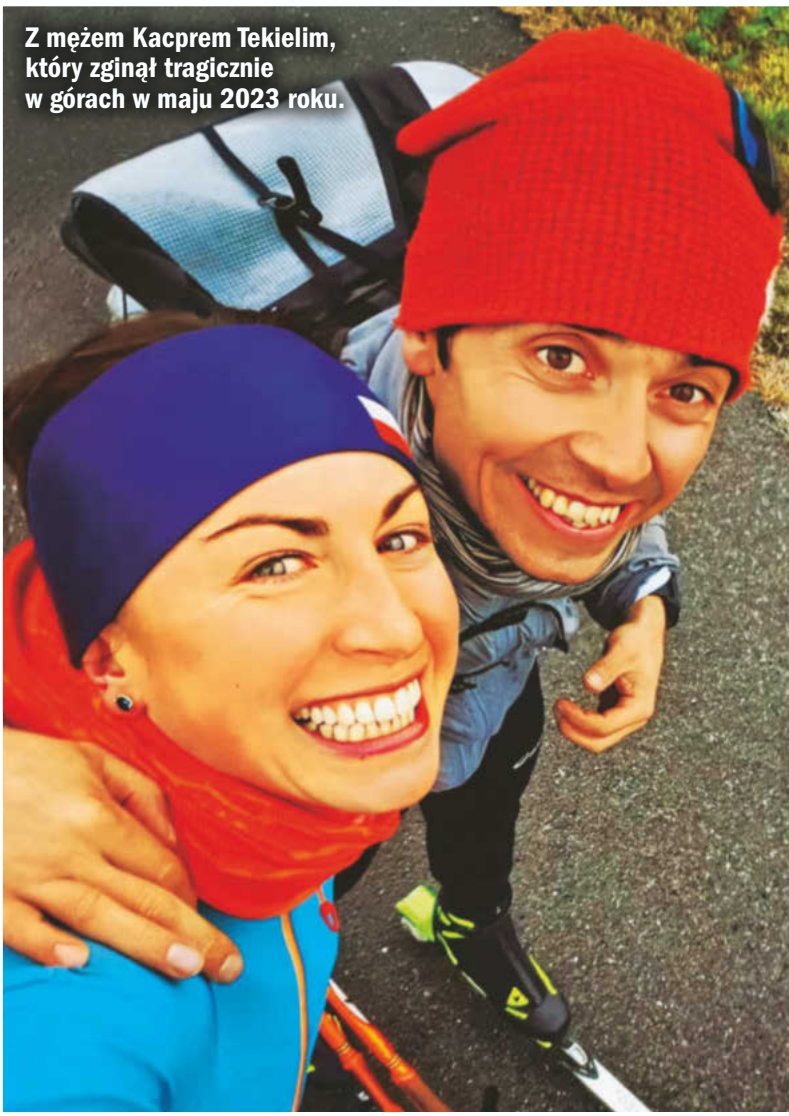
eprasa.pl 0197c6c0f4

walczyk

kochali magali



Rodzice sportsmenki odebrali w imieniu córki nagrodę dla najlepszego sportowca roku 2010.



Z mężem Kacprem Tekielim, który zginął tragicznie w górach w maju 2023 roku.

Niestety, a może na szczęście, zabrakło tam miejsca.

Miała rok, gdy jej tata rzucił pracę spawacza w kopalni i przejął upadające schronisko na Śnieżycy. Każdego ranka wchodził na szczyt góry, a córka dzielnie wędrowała u jego boku. Te wspinaczki wyrobiły w niej hart i siłę ducha, niezwykłą wytrzymałość i odporność na ból. Pewnego dnia przed schroniskiem założyła narty biegowe. – I tak to się zaczęło – wspominała, gdy miała już na swoim koncie pięć medali olimpijskich.

Rodzicom, zwłaszcza mamie, zależało, by dobrze się uczyła. Siostry i brat ukończyli szkoły z wyróżnieniem i dostali się na studia: Ilona i Tomasz zostali lekarzami, Wioletta poszła w ślady mamy i jest polonistką.

– Rodzeństwo wysoko zawiesiło mi poprzeczkę – wspomina narciarka i dodaje, że jeśli nie miała samych piątek, mama nie pozwalała jej wychodzić na dwór. – O sporcie nie było mowy. Miała się po prostu uczyć. Chcieliśmy, żeby wszystkie nasze dzieci poszły na studia i zdobyły dobre zawody – potwierdza pan Józef.

Do tego, by pozwolili córce iść po podstawówce do szkoły sportowej, rodziców przekonał Stanisław Mrowca, jej pierwszy trener. Skończyła 15 lat, gdy, jak mówi, pobiegła na nartach w świat.

Państwo Kowalczykowie wiedzą, co to głód i ciężka praca. Życie ich nie oszczędzało, ale chcieli, by dzieciom niczego nie brakowało. – Musieli się bardzo nagimnastykować, by związać koniec z końcem – mówi narciarka. – Pamiętam, że nawet czajnik elektryczny kupili na raty.

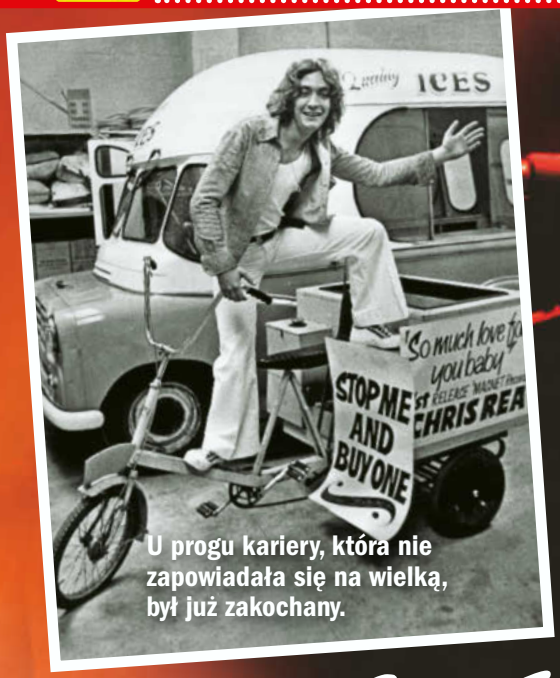
Zawalczyć o siebie

Pani Janina wpoiła dzieciom, że kluczem do sukcesu jest wiedza, i by go osiągnąć, trzeba ciężko pracować. Powtarzała też, że najważniejsza jest rodzina. W dzieciństwie Justyna lepiej dogadywała się z tatą. – Mama, nauczycielka z powołania, była surowa i konkretna – wspomina. – Wymagała ode mnie dwa razy więcej niż od reszty swoich uczniów. Na jej lekcjach wolałam siedzieć cicho.

Gdy tuż przed Bożym Narodzeniem w 2019 roku Justyna powiedziała rodzicom, że Kacper Tekieli poprosił ją o rękę, byli wniebowzięci. Szczęście córki było dla nich ważniejsze od medali. Cieszyli się z nią i zięciem, gdy ich rodzina powiększyła się o małego Hugo.

Wylali morze łez, gdy 17 maja 2023 roku Kacper zginął w Alpach. Z tragiczną śmiercią ukochanego Justyna ciągle się nie pogodziła. Bez wsparcia rodziców i rodzeństwa nie zdołałaby wyjść na prostą. – Zostałam rzucona pod ścianę, ale musiałam zawalczyć o siebie. Mimo że na początku zdawało się, że świat się zawalił – wyznaje sportsmenka. Najbliżsi wspierają ją ze wszystkich sił, a Justyna czuje, że jej mąż, choć fizycznie go nie ma, wciąż jest blisko niej i ich synka. **A.S.**

eprasa.pl 0197c6c0f4



U progu kariery, która nie zapowiadała się na wielką, był już zakochany.



Gitarzysta o wyjątkowym stylu i wokalista o niezapomnianym głosie.

CHRIS REA
Zakochał się raz, ale na całe życie

Nie miał reputacji skandalisty, nie budował legendy na romansach, nie zmieniał partnerek jak rękawiczki. Został zapamiętany jako wybitny muzyk z charakterystyczną chrypką w głosie, mistrz bluesowej gitary i niepowtarzalnego nastroju, który słychać od pierwszych taktów takich przebojów jak „Josephine", „Driving Home For Christmas", „The Road To Hell" czy „As Long As I Have Your Love". Miliony fanów tęsknią za Chrisem, który zmarł 22 grudnia zeszłego roku w wieku 74 lat.

Nie bawił się w kobiety

Jednak najpiękniejszy rozdział jego biografii nie dotyczy miejsc na listach przebojów, ale kobiety, z którą był związany przez całe dorosłe życie. Joan Lesley poznał jako nastolatek w rodzinnym mieście obojga, Middlesbrough. Zajęła wyjątkowe miejsce nie tylko w jego sercu, ale i w jego piosenkach.

Chris opowiadał o początku ich historii z rozbrajającą szczerością. – Spotkałem Joan 6 kwietnia 1968 roku. Nie pamiętam rocznicy ślubu, ale tej daty nie zapominam. Uganiałem się za nią przez rok i kompletnie nic z tego nie wychodziło – zwierzył się biografowi, Paulowi Du Noyerowi. – Może dlatego, że byłem od niej niższy o jakieś pięć cali, poza tym ona chodziła z porządnymi chłopakami.

Gdy ją zdobył, nie spieszył się do ślubu. Joan również. – Pobraliśmy się, bo tego chcieli nasi rodzice – wyjawił. Przeżyli razem 57 lat.

Na rockmana spędzającego życie w trasach koncertowych czyha wiele pokus. Łatwe kobiety są jedną z nich. Ale Chrisa nie pociągał rockandrollowy styl życia, oparty na przygodach na jedną noc. Trwałość związku z Joan była dla niego czymś naturalnym, nie heroicznym.

– Przeciwstawiam moje życie fantazji o muzyku, który co rano wypada z łóżka innej kobiety – mówił. – Gdybym żył według tego schematu, moje piosenki miałyby inne słowa. Ale ani ja, ani mój zespół nie bawimy się w narkotyki i kobiety. Łączy nas muzyka i rozmowy o ogrodzie i jedzeniu. Ja zawsze będę tylko muzykiem, nie gwiazdą rocka.

Mawiał, że w show-biznesie są dwa bary. W jednym marzy się o sławie i gwiazdorstwie, a w drugim siedzą ci, których obchodzi tylko muzyka. – Ja siedzę w tym drugim – dodawał.

Fot.: Getty Images, East News, BEW, Facebook.com/ChrisRea

eprasa.pl 0197c6c0f4



Chris Rea z żoną Joan i dwiema córkami: Josephine i Julią, którym poświęcił dwie słynne piosenki.

PERSONALIA



Jego wielką pasją były historyczne auta sportowe i świat wyścigów.

Urodził się 4 marca 1951 r. Był brytyjskim wokalistą, gitarzystą i kompozytorem. Nagrał 25 albumów studyjnych, łącząc rock z bluesem. Pięknie śpiewał o miłości. Lubił też malować, traktował obrazy jako równoległy do muzyki sposób opowiadania o swych namiętnościach: bluesie, miłości i samochodach.

Skąd ta stałość w uczuciach? Joan była pierwsza i jedyna, bez względu na mijające lata mówił o niej z wielką czułością. – Ponadto jestem bardzo przywiązany do domu i zwyczajnego życia – dodawał. – Czas spędzany z dala od rodziny naprawdę mnie zabija.

Zawsze chodziło tylko o mnie

Co nie znaczy, że uważał, że jego małżeństwo jest bajką. Przeciwnie, podkreślał, że właśnie trudne, wspólne lata znalazły odzwierciedlenie w jego piosenkach. Umiał uderzyć się w piersi, przyznawał, że jako mąż i ojciec bywał nieznośny. – Bo zawsze chodziło o mnie, tylko ja i ja – tłumaczył. – Tym bardziej cieszę się, że Joan nie była epizodem, lecz została osią mego świata.

Ogromną miłość do żony i dzieci słychać w piosenkach. Córkom nadał imiona Josephine i Julia, które później rozsławił w tytułach swoich przebojów. Właśnie w utworach otwierał drzwi do swego życia. Tak jest np. z ponadczasowym hitem „Driving Home for Christmas" – listem miłosnym do Joan.

– Przyjechała po mnie do Londynu, bo byłem bez grosza i miałem zakaz prowadzenia auta za punkty karne – wspominał. – Był śnieg, korki, lęk przed biedą i ulga, że ona po mnie przyjechała. Z tego uczucia zrodziła się jedna z najsłynniejszych piosenek świątecznych.



Jan jest na emeryturze. Obecnie wraz z żoną jest pochłonięty odnawianiem mieszkania, w wolnym czasie chodzi na ryby i gra w siatkówkę.

„Problemy z uszami zaczęły się jakiś czas temu. Często miałem wrażenie, że jestem w centrum głośnego miasta, podczas gdy znajdowałem się na wiejskiej łące. Zaniedbałem ochronę moich uszu." – powiedział Jan.

Tone™ potęga słuchu

Po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Tone**, Jan zauważył różnicę. Lepiej słyszał ponieważ **Tone** zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który przyczynia się do poprawy słuchu. Czasem, kiedy jest zmęczony lub zdenerwowany, słyszy tylko lekki szum w uszach.

Docenić ciszę

„Teraz w końcu mogę docenić ciszę." – powiedział Jan.

„Czuję ten szczególny spokój, jak nad morzem o wschodzie słońca. Również reklamy przestały być dla mnie irytujące i za głośne, jak wcześniej."

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!



Wyprodukowany w Skandynawii suplement diety **Tone**, zawiera **naturalne składniki: minerały, witaminy oraz wyciągi roślinne, a zwłaszcza miłorząb** pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu ucha wewnętrznego. O słuch możemy zadbać poprawiając mikrokrążenie w uchu wewnętrznym oraz utrzymując równowagę elektrolitów – zdolność organizmu do przewodzenia impulsów elektrycznych, szczególnie istotną dla słuchu.



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty wspierające słuch"**
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.



DOBRA MARKA

SUPLEMENT DIETY

NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

REKLAMA

epras.pl 0197c6c0f4



Starszego 16 lat Stanisława Dygata poznała w połowie lat 50.

Nikt nigdy nie dowiedział się, do czego doszło w jednym ze szpitali.



Legendarna aktorka i ikona lat 60. skrywała bolesną tajemnicę.

Dlaczego nie mówiła o córce? *Kalina Jędrusik*

Nie jestem jeszcze gotowa ani otwarta, żeby móc pisać o swoim życiu – mówiła 61-letnia Kalina Jędrusik w wywiadzie, jakiego udzieliła dziennikarce radiowej Halinie Szopskiej 31 lipca 1991 roku w swoim domu. Rozmowę wyemitowano 4 sierpnia, trzy dni przed jej śmiercią. Był to ostatni wywiad aktorki. Jedna z jej największych tajemnic wyszła na jaw dopiero wiele lat później.

Wiedziała, że nie będzie miała dzieci

Starszego od siebie o 16 lat pisarza Stanisława Dygata Kalina Jędrusik poznała w połowie lat pięćdziesiątych. Z jego żoną, aktorką Władysławą Nawrocką, grały razem w kilku spektaklach. Długo ukrywali swój romans. Kiedy w końcu wyszedł na jaw, Nawrocka zażądała rozwodu. Dygat jednak prosił o wybaczenie, zapewniał, że ta historia nie ma dla niego żadnego znaczenia i obiecywał poprawę. Nie zamierzał jednak zrywać z Jędrusik. W końcu pani Władysława wystąpiła o rozwód. Kiedy minęły emocje, Władysława Nawrocka i Kalina Jędrusik utrzymywały poprawne, a momentami serdeczne relacje. W 1962 roku Dziunia – jak nazywano Nawrocką – napisała list do „kochanej Kaliny", dziękując jej za prezent i fotografie. „Wyglądasz na nich wspaniale. Ciekawa jestem, jak Ci idzie ze Stasiem, czy coraz gorzej, czy coraz lepiej, czy nijako".

Z pierwszego małżeństwa Stanisław Dygat miał córkę, Magdę. Jej relacje z macochą były skomplikowane. – Kpiła ze mnie nieustannie, poświęciła kiedyś cały dzień na przekonywała mnie, że jestem niedorozwinięta – wspominała po latach wspólne wakacje.

Natomiast Kalina Jędrusik i Stanisław Dygat nie mieli dzieci. – Kiedyś, kiedy była potwornie smutna, powiedziała do mnie: Wiesz, ja jestem pulardą – wspominała Kalinę Jędrusik Agnieszka Osiecka. – Pularda to taka kura, która nie może rodzić jajek. Wiedziała, że nigdy nie będzie miała dzieci, i czuła, że nie jest w sposób naturalny kobieca i jakby grała tę kobiecość. Grała tę kobietę o wiele ostrzej niż te kobiety, które nie mają żadnych niepewności.

Zagrożone było życie aktorki

W rzeczywistości sprawa była bardziej złożona. W 1957 roku, 2 lata po ślubie, Kalina Jędrusik urodziła córkę. Poród przyjmował pijany lekarz, który uszkodził pacjentce macicę. Doszło do krwotoku, zagrożone było życie aktorki. Uratowano ją, jednak dziewczynka po dwóch dniach zmarła. Kalinie Jędrusik nie powiedziano o tym przez tydzień. Stanisław Dygat nadał dziecku imię i zorganizował pogrzeb. Ale nigdy nie zdradził, gdzie jest jej grób. Nie rozmawiali też na ten temat. Kalina nigdy więcej nie mogła być w ciąży.



Aleksandrę Wierzbicką Kalina Jędrusik traktowała jak córkę.

Historię tę kilka lat temu ujawniła Aleksandra Wierzbicka, urodzona rok wcześniej dziewczynka z sąsiedztwa, którą Kalina Jędrusik traktowała jak córkę. W 1991 roku aktorka leżała w szpitalu przy ulicy Płockiej. – I chwaliła mnie pacjentce z łóżka obok, że córka o nią dba, po pracy biegnie do niej do szpitala – opowiadała Wierzbicka. – W sali była też pielęgniarka zakonnica. Kiedy wyszła, Kalina szepnęła mi do ucha: Widziałaś, jaką minę zrobiła, kiedy powiedziałam „córka"? Nie rozumiałam, o co chodzi. Powiedziała mi, że ta zakonnica była przy porodzie, kiedy straciła dziecko.

Fot.: East News (2), Reporter

eprasa.pl 0197c6c0f4

Żywy glukometr

Czuły psi nos może uratować nam życie



Magda i jej suczka Ami. Efekty szkolenia było widać już po 3 miesiącach.

„Pies instynktownie alarmuje nas o kłopotach, ale my tego często nie zauważamy.”

W filmie „Był sobie pies” czworonóg sygnalizuje chorobę swego pana. I to nie jest fikcja. Psi węch jest czulszy od 40 000 do 100 000 razy niż nasz. Potrafią one zidentyfikować specyficzne związki chemiczne wydzielane przez nas w pocie, oddechu i moczu. Czyni je to idealnymi towarzyszami dla osób cierpiących na cukrzycę, niezakaźną epidemię XXI wieku.

– Pies wyprzedza nawet o pół godziny najnowocześniejsze glukometry. Odbiera sygnały, zanim nastąpi niedocukrzenie, a urządzenia informują już po tym fakcie – nie ma wątpliwości dr Małgorzata Sulik, behawiorystka, psycholożka zwierzęca ze Szczecina, która we współpracy z diabetolożką dr Jolantą Wittek-Pakuło stworzyła autorski program szkoleń.



Małgorzata zawsze uwielbiała psy, więc wybór kariery był dla niej oczywisty.

Grunt to się dogadać

– Studiowałyśmy naukowe podłoże wskazywania poziomów glukozy przez psy, potem szkoliłyśmy i obserwowałyśmy nasze własne czworonogi oraz te należące do znajomych. Dziś prowadzimy szkolenia dla wszystkich. A efekty nawet nas zaskakują – mówi.

Zaznacza, że pies w naturalny sposób alarmuje o problemach ze zdrowiem właściciela, którego kocha. Tylko pan... tego nie zauważa. Dlatego musi nauczyć się odczytywać zachowanie pupila – patrzenie głęboko w oczy, siadanie przed nami, ciągłe dotykanie noskiem.

Rasa i wielkość nie mają znaczenia

– Z małymi pieskami jest tylko ten problem, że zbyt łatwo je odsunąć np. ręką podczas snu, kiedy alarmują nas o kłopotach. Znam jednak yorki, które też sobie radzą – uśmiecha się behawiorystka.

Istotny za to jest wiek – najlepiej zaczynać szkolenie po ukończeniu przez psa roku, ponieważ wtedy jest już stabilny emocjonalnie.

Po jego ukończeniu tzw. diabdogi (z ang. diabetes – cukrzyca i dog – pies) potrafią np. przynosić tzw. pakiet ratunkowy (z glukometrem, lekami, czymś słodkim).

– Potrzebne do tego jest opanowanie komendy „przynieś Help”, co oznacza znalezienie i umieszczenie w dłoni pana medycznej saszetki – wyjaśnia Małgorzata.

Zwierzaki uczone są też szukania specyficznego zapachu i sygnalizowania problemu przez tzw. touchowanie, czyli delikatne dotykanie nosem w nogę. Jeśli pies jest lekceważony, wskakuje na kolana czy liże po twarzy. W trudniejszej sytuacji aportuje butelkę z napojem czy naciska przycisk alarmowy w urządzeniu z panelem dotykowym, jakie coraz częściej posiadają cukrzycy.



Dr Jolanta Wittek-Pakuło jest pod wrażeniem skuteczności zwierzaków.

Wśród zadowolonych klientek jest pani Magda z Wrocławia i jej 3-letnia suczka rasy border collie – Ami. W nocy nieraz szturcha swoją panią nosem, informując o spadku glukozy. Właścicielka przekonała się, że jeśli nie zareaguje, to obudzi się rano z bólem głowy, niezdolna do pracy, w kiepskiej formie. Także w ciągu dnia Ami jest czujna – podczas spacerów zagradza Magdzie drogę i nie pozwala iść dalej, ostrzegając, że zbliża się kryzys.

– Dlatego Magda już nawet nie próbuje z psem „dyskutować”. Kiedy prowadzi auto i suczka ją szturchnie nosem, natychmiast zjeżdża na parking – podkreśla Małgorzata.

Najbardziej lubi, kiedy osoby sceptyczne nastawione do szkoleń przysyłają wiadomości, że to działa i kolejny właściciel zdał sobie sprawę z tego, jak niezwykłego przyjaciela ma u boku.

Beata Rayzacher

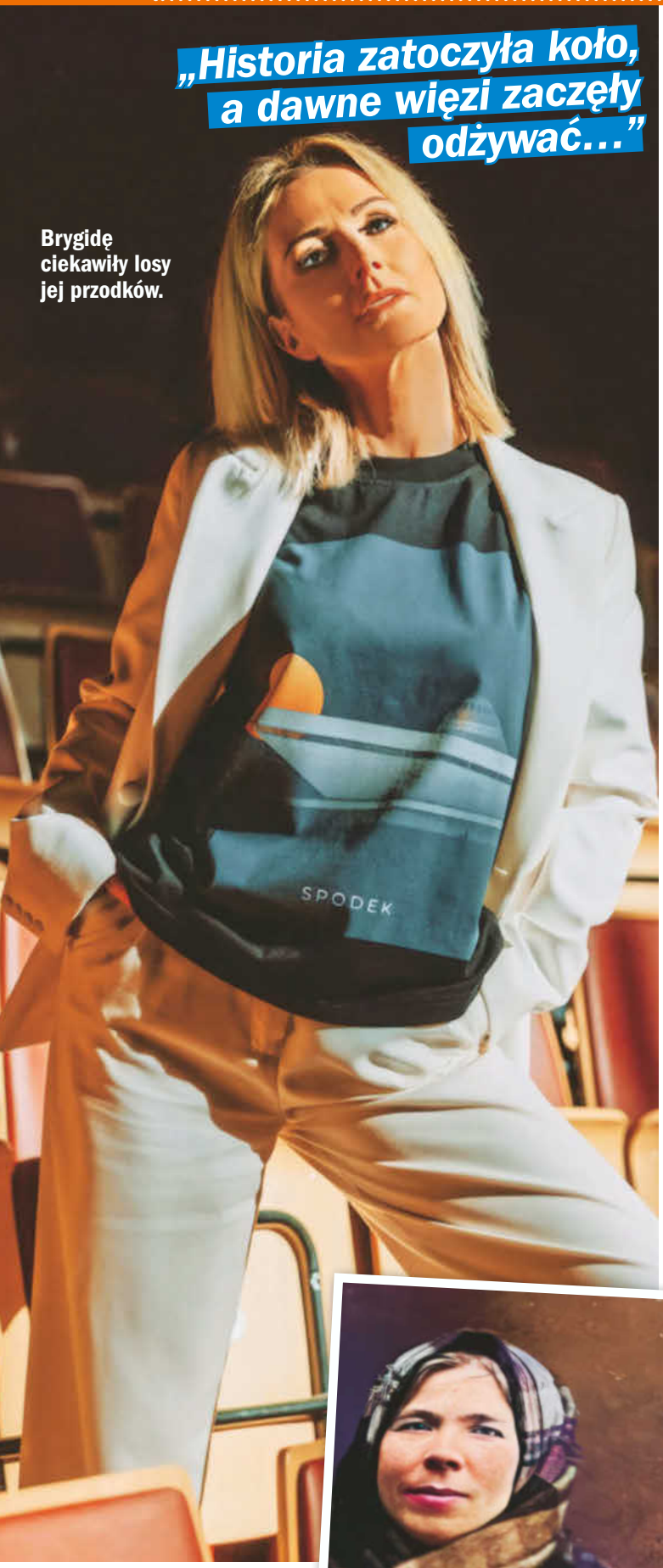
Fot.: Beata Rayzacher/archiwum (3), Logo Życie na Gorąco

eprasa.pl 0197c6c0f4

Bryg

Piękna podr

„Historia zatoczyła koło, a dawne więzi zaczęły odżywać…”



Brygidę ciekawiły losy jej przodków.

Kiedy weszła na Wawel, wzruszenie odebrało jej głos. Patrzyła na królewskie komnaty, meble, z których korzystali monarchowie. Poczuła dumę, że jej przodkowie są stąd, z kraju, który ma tak długą historię. A odwiedziła go dzięki krewnej, Brygidzie Koczar, która kilka lat temu rozpoczęła podróż w głąb rodzinnej historii.

Był 2020 r. trwała pandemia. Miejski Ośrodek Kultury, w którym pracuje Brygida, został zamknięty. Miałam sporo czasu, więc postanowiła zrobić coś, na co wcześniej brakowało przestrzeni – stworzyć drzewo genealogiczne.

Co stało się z pradziadkiem?

– Pytałam mamę o nazwiska, daty, historie. Potem dzwoniłam do dalszej rodziny. Każdy chętnie dzielił się tym, co pamięta. Siostra mamy okazała się skarbnicą wiedzy. W dodatku też była zainteresowana tym, co robię – wspomina Brygida.

Informacje wpisywała do drzewa genealogicznego w serwisie internetowym MyHeritage. Żeby dowiedzieć się więcej, przeglądała też w formie cyfrowej księgi parafialne nieistniejącej już wsi Jamna Dolna, z której pochodzi jej rodzina. Z czasem znała nazwiska mieszkańców, wiedziała, co wydarzyło się w danej rodzinie…

– Nie ograniczałam się do suchych faktów. Starałam się dotrzeć do opowieści, które pozwalają lepiej zrozumieć przodków. Żeby dowiedzieć się, jacy byli, czym się interesowali. To trochę tak, jakby przywracać pamięć o nich – podkreśla.

Emocje i wielkie wzruszenie

Największą zagadką w rodzinie pozostawał los Stefana Zubila – pradziadka, który w 1928 r. wyemigrował za chlebem do Argentyny. Przesłał dwa przekazy pieniężne rodzinie i ślad po nim zaginął. Prawnuczka chciała dowiedzieć się, co się z nim stało. Zastanawiała się, czy może założył tam drugą rodzinę. Nadzieję na przełom przyniosły testy DNA, dostępne na platformie MyHeritage.

– Wystarczy zapłacić i dostaje się zestaw do wykonania takich testów. Pociera się wewnętrzną stronę policzka patyczkami, sterylnie je pakuje i odsyła do Stanów Zjednoczonych – tłumaczy Brygida.

Wynik przyszedł po ponad dwóch miesiącach. Choć nie pomógł odnaleźć śladów pradziadka, przyniósł zupełnie nieoczekiwany efekt. Z Brygidą skontaktowała się Melanie z USA, jej daleka krewna, o której istnieniu nie wiedziała. Okazało się, że ich praprababcie były siostrami, które rozdzieliła emigracja. Praprababcia Melanii przed laty popłynęła za ocean.



Los Stefana Zubila to rodzinna zagadka…

eprasa.pl 0197c6c0f4

ida Koczar z Żor

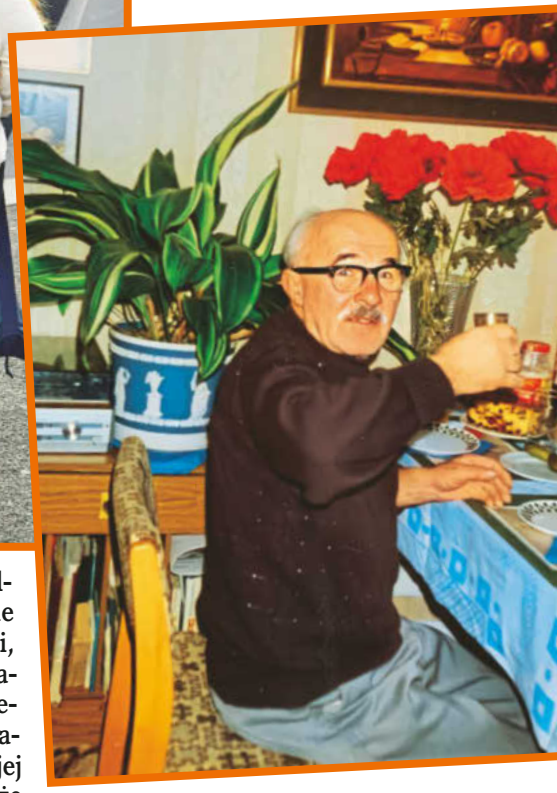
óż do przeszłości



Krewni z USA odwiedzili również Brygidę w Polsce.



Wspaniałe spotkanie w USA.



Okazało się, że brat babci też szukał rodziny.

– Melanie nie znała swoich korzeni. Dzięki mojej pracy mogła odkryć historię swojej rodziny. Dla niej to było coś więcej niż tylko informacje – to była odpowiedź na pytanie, kim jest – przyznaje Brygida.

Ich relacja przeniosła się z internetu do rzeczywistości. Latem 2024 r. Brygida z rodziną polecieli na wakacje do Kanady. Dała znać Melanii, że jest tysiąc kilometrów od niej. Umówiły się na spotkanie w połowie drogi. Melanie przyjechała na nie z siostrą Maddie i mamą.

– To było niesamowite. Nasza znajomość rozkwitła. W ub.r. krewni ze Stanów Zjednoczonych odwiedzili Polskę. Pokazałam im Kraków, Żory oraz kopalnię Guido, zaprosiłam do domu. Moja mama przygotowała tradycyjne polskie pierogi, które im smakowały – wspomina Brygida.

Emocje wzbudziła wizyta na Wawelu. Melanie była poruszona. To dla niej było niezwykłe zobaczyć miejsce z tak długą historią. W USA takich miejsc nie ma. W maju krewna Brygidy przyleci do Polski ponownie. Jej mąż jest bowiem sportowcem – podnosi ciężary. Pojawi się tu na zawodach, żona będzie mu kibicować.

Telefon zadzwonił po pół roku

– Oczywiście przy okazji się spotkamy – mówi Brygida i dodaje: – Poszukiwania genealogiczne przyniosły także odpowiedzi na inne pytania. Udało mi się odnaleźć informacje o Józefie Zubilu – jednym z braci babci, który podczas II wojny światowej wraz z innym bratem i siostrą zostali wywiezieni na roboty do Niemiec. Siostra wróciła, a po braciach ślad zaginął. Babcia szukała ich poprzez Polski Czerwony Krzyż, ale nie udało się niczego dowiedzieć. Myślała, że zginęli.

Po latach wnuczka dostała informację z archiwum Arolsen Archives, że Józef Zubil został pochowany w Sanoku. Dowiedziała się, gdzie dokładnie i poprosiła koleżankę, która jechała tam na do teściów, żeby zostawiła kartkę z prośbą o kontakt i numerem telefonu na grobie Józefa. Pół roku później zadzwonił starszy pan.

– Nogi się pode mną ugięły. Okazało się, że brat babci trafił do obozu przejściowego w Niemczech, a stamtąd wyemigrował do Wielkiej Brytanii. Nie doczekał się dzieci, ale jego żona miała córkę z pierwszego małżeństwa. Zadzwonił do mnie jej mąż. Opowiedział, że Józef był pogodnym człowiekiem. Także szukał bliskich, ale nie odnalazł – mówi Brygida.

Nie mniej ważnym efektem poszukiwań było odnowienie relacji z rodziną na Ukrainie, z którą lata temu urwał się kontakt. Teraz udało się go odbudować. Historia zatoczyła koło, a dawne więzi zaczęły odżywać.

Choć nie wszystkie zagadki zostały rozwiązane, Brygida nie traci nadziei. Wciąż liczy, że kiedyś uda się dowiedzieć, co stało się z jej pradziadkiem w Argentynie.

Jako wolontariuszka pomaga też odnaleźć informacje i pamiątki po osobach zaginionych w czasie II wojny światowej w archiwum Arolsen Archives. Dzięki temu inni ludzie dowiadują się o losach swoich przodków i przeżywają chwile pięknych wzruszeń.

Edyta Urbaniak

Fot.: Gabriela Paul/archiwum domowe (4), Szymon Król (1)

eprasa.pl 0197c6c0f4

LISTY CZYTELNIKÓW

Od kiedy się liczy otwarcie spadku

Mama zmarła 7 listopada 2022 r. W testamencie zobowiązała mnie, żebym w ciągu 3 lat od otwarcia spadku wypłaciła kuzynce 50 tys. zł. Właśnie dostałam pismo, w którym kuzynka domaga się wypłaty wraz z odsetkami od listopada 2025 r. Nie rozumiem, dlaczego. Testament został otwarty dopiero w maju 2023 r.

Urszula z Opola

Otwarcie spadku następuje zawsze z chwilą śmierci spadkodawcy. Natomiast otwarcie i ogłoszenie testamentu ma charakter wyłącznie formalny i nie wpływa na bieg terminów wynikających z jego treści. Skoro mama zmarła 7 listopada 2022 r., to właśnie ta data stanowi moment otwarcia spadku. Trzyletni termin na spełnienie świadczenia upłynął więc 7 listopada 2025 r. Od następnego dnia kuzynce przysługują odsetki ustawowe za opóźnienie – niezależnie od tego, kiedy testament został faktycznie otwarty i ogłoszony.

Art. 118, art. 925 kodeksu cywilnego Dz.U.2025.1071 t.j. z dnia 2025.08.06



Fot.: Adobe Stock (2), arch. prywatne

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Ubezpieczyciel pokryje koszty naprawy, dopiero potem będzie się domagał zwrotu kosztów.

Regres ubezpieczeniowy, czyli w jakiej sytuacji OC nie działa

Córka pożyczyła nasz samochód i niestety spowodowała stłuczkę. Naprawa była z naszego OC. Okazało się, że nie miała ważnego prawa jazdy. Ze względu na wadę wzroku było ono wydane na określony czas, córka jednak zapomniała o tym i w porę nie zrobiła badań. Teraz ubezpieczyciel żąda od niej pieniędzy, które wypłacił poszkodowanym. Czy jest sposób, żeby tego uniknąć? – Bożena i Tomasz z woj. śląskiego

Ubezpieczenie OC generalnie chroni kierowcę przed finansowymi skutkami szkód, które wyrządzi innym osobom. W jego imieniu odszkodowanie płaci ubezpieczyciel. Są jednak wyjątki od tej zasady, gdy sprawca musi ponieść koszty, nawet jeśli miał ubezpieczenie. Jednym z nich jest sytuacja, gdy spowodował wypadek, nie posiadając uprawnień do prowadzenia samochodu. Wtedy ubezpieczyciel najpierw pokrywa koszty naprawy uszkodzonego samochodu, ewentualnie wypłaca odszkodowanie osobom poszkodowanym w wypadku. Następnie domaga się od sprawcy zwrotu tych kosztów. To tzw. regres ubezpieczeniowy. Często dotyczy bardzo wysokich sum, zwłaszcza jeśli poza naprawą pojazdu, obejmuje też koszty leczenia i rehabilitacji poszkodowanych osób.

Uprawnień do prowadzenia samochodu nie ma ten, kto nie uzyskał prawa jazdy. Ale także kierowca, którego prawo jazdy straciło ważność, np. zostało wydane na czas określony, który minął, lub było uzależnione od badań lekarskich, np. badań wzroku. Jeśli termin tych badań upłynął, a kierowca ich nie ponowił, dokument stracił ważność. Taka osoba jest traktowana jak kierowca bez uprawnień – niezależnie od tego, jak długo i bezpiecznie wcześniej prowadziła samochód.

Kierowca prowadzący bez uprawnień może uniknąć regresu, ale tylko w szczególnych sytuacjach, np. gdy ratował czyjeś życie. Córka może jedynie próbować negocjować warunki spłaty, np. wnieść o rozłożenie na raty, odroczenie terminu płatności czy obniżenie kwoty na drodze ugody.

Regres jest możliwy również w innych przypadkach. Najczęściej dotyczy obowiązkowego ubezpieczenia OC kierowców, którzy spowodowali wypadek, gdy prowadzili samochód po alkoholu lub środkach odurzających, a także osób, które zbiegły z miejsca zdarzenia, działały umyślnie lub kierowały kradzionym autem.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

eprasa.pl 0197c6c0f4

Do czego przyda się aplikacja mobilna ZUS



Można ją pobrać ze sklepów Google Play oraz App Store.

Dzięki niej najważniejsze informacje masz zawsze pod ręką – w telefonie. Osoby pracujące znajdą tam m.in. dane o okresach ubezpieczenia, zwolnieniach lekarskich i odprowadzanych składkach. Emeryci sprawdzą szczegóły swoich świadczeń, w tym waloryzację oraz informacje o trzynastej i czternastej emeryturze.

Cenisz swój czas i nie lubisz czekać w kolejkach ani na połączenie z konsultantem? Zainstaluj tę bezpłatną aplikację i przekonaj się, jak bardzo może ułatwić codzienne sprawy.

W aplikacji możesz też samodzielnie wygenerować zaświadczenia, np. o emeryturze lub prawie do zasiłku. W kilka chwil otrzymasz dokument potrzebny do banku czy ośrodka pomocy społecznej.



Inicjatywa ma na celu m.in. zwiększenie świadomości prawnej osób po 60. roku życia.

Program „Świadomy Senior – Bezpieczny Senior”

To inicjatywa społeczna, w ramach której odbywają się bezpłatne wykłady i szkolenia.

Dotyczą metod stosowanych przez oszustów, przemocy wobec osób starszych, a także bezpieczeństwa w sytuacjach kryzysowych. Zajęcia prowadzą m.in. policjanci, rzecznicy konsumentów, przedstawiciele wielu różnych instytucji wspierających seniorów.

W tegorocznej edycji nowością są tematy związane z udzielaniem pierwszej pomocy, zasadami ewakuacji w czasie pokoju, katastrof i wojny, przygotowaniem ekwipunku na te okoliczności. Informacje na temat spotkań będą publikowane na stronach urzędów miast i gmin, domów kultury, domów seniora oraz lokalnych uniwersytetów trzeciego wieku.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

SPORT TO PODSTAWA!

...i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codzienne spacery, bieganie, grę na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie, tenis. Ważne, by sport uprawiać sukcesywnie.

Podczas treningów możesz odczuwać dyskomfort łydek, kolan, łokci, bioder, kręgosłupa, karku, szyi. Warto wspierać się dobrym kolagenem, jak na przykład KolagenCito znanej niemieckiej marki Reutter. KolagenCito to nie imitacja! KolagenCito jest produktem 100% oryginalnym!
Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Sport! Ruch! Aktywność...! Wspieraj kondycję z KolagenCito dzisiaj, jutro, zawsze...!

KolagenCito - dobry wybór!



eprasa.pl 0197c6c0f4

Listy czytelników

Gdy mąż leżał w szpitalu, tak się stresowałam, że w pracy nie potrafiłam się skupić. Powiedziałam koleżance o problemie i przeprosiłam za swoją nieuwagę. Ostatnio, kiedy nie mogłam znaleźć dokumentów, ona przy wszystkich zakpiła: „Ciekawe, jakie nieszczęście znowu cię spotkało”.

Krystyna z Olecka

W pracy warto starannie wybierać powierników i dawkować informacje o sobie. Jeśli sytuacja prywatna wpływa na Pani obowiązki, lepiej uprzedzić o tym współpracowników, ale nie wdając się w szczegóły. Można powiedzieć: „Przechodzę teraz trudny okres i bywam mniej uważna. Będę wdzięczna za czujność, gdybym coś pominęła”. Kiedy wyjaśnienia padają dopiero po błędach, mogą brzmieć jak mało wiarygodna wymówka – stąd niedelikatna uwaga koleżanki. Do tej sytuacji nie ma już sensu wracać, lecz w przyszłości warto wyprzedzić ewentualne problemy zawodowe szczerym, krótkim komunikatem.

Coraz trudniej przychodzi mi skupienie się i nauka nowych rzeczy. Bywa, że czytam kilka razy to samo zdanie i nadal nie wiem, o co chodzi. Ostatnio wnuk uczył mnie obsługi WhatsAppa. Był cierpliwy, ale nie potrafiłam tego opanować. Nie rozumiem, co się ze mną dzieje.

Marlena z Gostynina

To naturalne, że z wiekiem spada nasza sprawność umysłowa. Zamiast się denerwować, warto popracować nad swoim mózgiem. Aby się lepiej skupić, należy zrezygnować z wykonywania kilku czynności naraz, a także unikać rozpraszaczy, takich jak grający telewizor czy rozmowy w tle. Ważne jest systematyczne ćwiczenie umysłu, np. poprzez uczenie się nowych słów albo przepisów kucharskich. Pomagają też zadania wymagające zręczności, m.in. dzierganie na szydełku czy drutach, haftowanie. Jeśli jest Pani praworęczna, proponuję czesać się lub myć zęby lewą ręką. Takie dodatkowe bodźce skłonią mózg do lepszego funkcjonowania.

Fot. Adobe Stock, mat. redakcyjny

Koleżanka jest zazdrosna o moje małżeństwo

Mam wieloletnią przyjaciółkę. Zawsze się wspierałyśmy. To się zmieniło rok temu, gdy po 25 latach małżeństwa zostawił ją mąż. Teraz ona zarzuca mi brak czasu na spotkania. Twierdzi, że mój małżonek jest o nią zazdrosny i ogranicza nam kontakty. A od dnia, gdy powiedziałam jej, że szukamy siedliska nad jeziorem, aby tam zamieszkać na emeryturze, sugeruje, że mój mąż mnie wykorzystuje, nie jest mi wierny, zaś jego wyjazdy z kolegami są podejrzane. Mam wrażenie, że chce zniszczyć moje małżeństwo.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Znajoma boi się Panią stracić.

Zazdrość często wiąże się z lękiem przed utratą czegoś, co jest istotne dla naszego poczucia wartości i bezpieczeństwa. Dlatego przyjaciółka nastawia Panią przeciwko mężowi – boi się kolejnego porzucenia, podobnego do tego, którego doznała ze strony swego małżonka. W efekcie dąży do posiadania Pani na wyłączność, a na to nie może się Pani zgodzić.

Proszę nie ulegać jej naciskom.

Dobrze, że rozpoznała Pani te zazdrosne zachowania. Teraz kluczowe jest – choć bywa to trudne – nie brać tych ataków do siebie i nie przejmować negatywnej energii koleżanki. Nie musi Pani rezygnować z tej relacji, ale warto wyznaczyć znajomej jasne granice. Już zdanie: „Wydaje mi się, że nadmiernie ingerujesz w moje małżeństwo”, może skutecznie zbić ją z tropu i zasygnalizować, co jest dla Pani nieakceptowalne.

Ma Pani wpływ na swoje wybory.

Na pewno nie powinna Pani zmieniać swojego nastawienia do męża ani Waszych planów. Nie musi też Pani ukrywać szczęścia w swoim małżeństwie tylko po to, by koleżanka poczuła się lepiej. Ma Pani prawo cieszyć się swoim życiem bez żadnych wyrzutów sumienia.



Dobra relacja to taka, w której jest miejsce na własne wybory i na szczęście każdej ze stron.

Nie daj się szantażowi emocjonalnemu!

- **Jak go rozpoznać?** Szantaż emocjonalny często działa w ukryciu, przebrany za troskę, potrzebę bliskości lub „dobro” drugiej osoby. Ale jego podstawą jest manipulacja i wykorzystanie emocji do osiągnięcia celu.
- **Zachowaj spokój.** Nie pozwól, aby strach lub poczucie winy kierowały twoimi decyzjami. Jeśli czujesz, że ktoś gra na twoich emocjach, nie zakładaj od razu, że zrobiłaś coś źle. Przemyśl swoją reakcję i nie działaj pochopnie.
- **Nie bój się stawiać granic.** Wyraźnie zaznacz, że nie zgadzasz się na manipulację, lecz nie rób tego w sposób agresywny – to tylko pogłębi problem. Użyj stanowczego, ale spokojnego komunikatu: „Rozumiem, że jesteś w trudnej sytuacji, jednak nie podejmę decyzji pod presją”.
- **Postaw na asertywność.** Chodzi o umiejętność odmawiania bez poczucia winy oraz podejmowania decyzji w zgodzie z własnymi wartościami. Na przykład zamiast tłumaczyć się czy usprawiedliwiać, możesz powiedzieć: „Nie mogę tego zrobić, mam inne spojrzenie na tę sprawę”.

eprasa.pl 0197c6c0f4



Osoby, dla których negocjowanie wynagrodzenia nie stanowi problemu, zarabiają średnio o 15–20 proc. więcej niż te, które tego nie robią.

Czy potrafimy rozmawiać z pracodawcą o pieniądzach?

Są nam niezbędne do normalnego funkcjonowania. A jednak rzadko poruszamy temat swojego wynagrodzenia w miejscu pracy.

- Nawet na etapie rozmowy rekrutacyjnej wątek finansowy nie jest zazwyczaj poruszany, dopóki nie zrobi tego rekruter. Według raportu Aplikuj.pl z kwietnia 2024 roku, dotyczy to ponad 40 proc. kandydatów. Co druga osoba czeka z tym tematem na koniec spotkania. Tylko 8 proc. osób podejmuje wątek finansowy na początku rozmowy. Okazuje się, że w kwestii negocjowania wynagrodzenia kobiety mają większe opory niż mężczyźni. Zgodnie z badaniem przeprowadzonym przez InterviewMe w 2025 roku, na negocjacje finansowe podczas rekrutacji decyduje się 56 proc. mężczyzn, natomiast wśród kobiet jest to zaledwie 36 proc.
- Wcale nie lepiej dzieje się, gdy jesteśmy już zatrudnieni. Według badań, 57 proc. pracowników nie inicjowało w ostatnim roku rozmowy o podwyżce, a dla 45 proc. negocjowanie wynagrodzenia jest krępujące. Jakie emocje towarzyszą nam w takiej sytuacji? To prawdziwa mieszanka. Obok nadziei, spokoju, odwagi pojawiają się poczucie niesprawiedliwości, lęk, złość, wstyd, poczucie winy. Radość odczuwa tylko 7 proc. osób.
- Dlaczego rozmowy o wynagrodzeniu są tak trudne? 41 proc. zatrudnionych wskazuje brak wystarczających argumentów, 1/3 nie wie, jak taką rozmowę przeprowadzić, a 14 proc. obawia się reakcji przełożonego.
- Mimo wszystkich tych trudności, powinniśmy rozmawiać o finansach. Sama decyzja o podjęciu takiej rozmowy porządkuje sposób myślenia o własnej pracy i jej wartości. Przekłada się to nie tylko na wynagrodzenie, ale również na większą pewność siebie, poczucie wpływu i sposób, w jaki jesteśmy postrzegani w organizacji.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Najważniejszy moment. Krystyna Mirek
Mówi się, że miłość wystarczy i – jeśli jest prawdziwa – wszystko pokona. Może. Ale czasem nawet najbardziej szczere uczucie napotyka takie zawirowania losu, że łatwo się w tym wszystkim pogubić.



Sztuka mówienia. Terry Szuplat
Każdy z nas codziennie walczy o uwagę – zarówno w pracy, jak i w domu. Autor udowadnia, że siła głosu zależy od odwagi bycia sobą.



Głupie robaki i inne takie Polski. Przewodnik świadomego obserwatora. Marek Maruszczak
Obowiązkowa lektura dla każdego, kto kiedykolwiek zastanawiał się, co mu chrupie pod butem albo co go tak gryzie.

KARTKA Z KALENDARZA
7 maja

Hasła to w dzisiejszym świecie poważna sprawa. Potrzebujemy ich, by zabezpieczyć swoje konto w banku, dostęp do telefonu, poczty.
Przypadający 7 maja Światowy Dzień Hasła to dobra okazja, by dowiedzieć się, jakie są zasady tworzenia bezpiecznych haseł i dlaczego nie sprawdzają się te w rodzaju „Anna1971” (zwłaszcza gdy to nasze imię i rok urodzenia) czy „Ukochanywnuczek” (kiedy jesteśmy babcią lub dziadkiem).

Tylko nie auto od znajomego!

Zakup samochodu od bliskiej osoby brzmi jak idealna sytuacja – znany właściciel, zaufanie... W rzeczywistości to bardzo ryzykowna transakcja.
Stan techniczny auta pozostaje niezależny od stopnia zażyłości między stronami, dlatego warto rzetelnie sprawdzić pojazd – komentuje Julia Langa, ekspert Autoplac.pl. Jeśli bowiem zakup okaże się nieudany, oprócz wadliwego samochodu pozostaną problemy natury towarzyskiej...

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe (3)

eprasa.pl 0197c6c0f4

Wsparcie dla pasm od nasady

Zadbana skóra głowy to piękne włosy

Dbanie o luźne kosmyki to za mało, by fryzura zachwycała. Ważna jest kondycja skóry głowy. Trzeba się nią czule zająć. A zasady? Oto one!



LICZY SIĘ DOKŁADNOŚĆ

Przy nakładaniu peelingu nie zapomnij o zakolach i tyle głowy. Niedoczyszczane zakola np. z resztkami fluidu mogą się... cofać. A z tyłu głowy skóra lubi się pocić.

PEELING Z BONUSEM

Tu gra peeling trychologiczny. Ważny, bo skóra głowy odnawia się co 28 dni, a cykl ten może się wydłużać np. z wiekiem. Wtedy jest podatna na dolegliwości i słabiej przyswaja np. wcierki. Większość peelingów jest uniwersalna, ale są też specjalistyczne np. na łupież. Użycie raz w tygodniu wystarczy, ale przy skórze wrażliwej można go robić np. raz na dwa tygodnie. Kosmetyk nanieś na 15-20 minut i cienką warstwą, a po farbowaniu odczekaj co najmniej 7 dni.

WSPARCIE OD PODSTAW

Po wcierki, toniki, ampułki zwykle sięgamy, gdy włosy wypadają. Ale tych wszechstronnych warto używać profilaktycznie, np. raz w tygodniu. Odmładzają (np. wcierka PRO Age, Radical) i wzmacniają (np. wcierka stymulująca, Anwen), co docenią nie tylko panie dojrzałe. Wsparciem są też maski do skóry głowy i włosów (np. Biovax, Genactiv). To więcej niż odżywka, trzyma się je do 10 minut, np. pod ręcznikiem.

MASAŻ DO POLUBIENIA

Najlepiej zrób go dłońmi, są ciepłe, pobudzają krążenie, relaksują. Masując 3-5 minut, przesuwaj opuszkami skórę, a nie ją trzyj. Nacisk powinien być wyczuwalny, nie za silny. Tak można też wetrzeć np. wcierkę, ale uniwersalną. Łojotok i łupież nie lubią masażu! Sprawdzą się masażery z wypustkami, np. do rozprowadzenia szamponu, w kształcie grzebienia i elektryczne. By zabieg naprawdę przyniósł widoczne efekty, rób go systematycznie np. co drugi dzień.

NOWOŚCI

Lekkość sorbetu

Krem-sorbet Vitamin C Fresh & Bright Garnier doskonale nawilża oraz dodaje cerze blasku. Kosmetyk jest ultralekki, ma bardzo przyjemne i odświeżające działanie, a przy naskórek przyswaja go błyskawicznie.



· ok. 25 zł (85 ml)

Czysta łagodność

Olejowy syndet do mycia Oilage Dermedic oczyszcza i pielęgnuje wrażliwą skórę z oznakami starzenia się. Zmywa makijaż i zanieczyszczenia bez podrażnień.



· ok. 55 zł (200 ml)

Nocna odnowa

Krem na noc PDRN Renewal Biotaniqe ma luksusową konsystencję. Intensywnie odżywia, nawilża i odbudowuje cerę. Z modnym PDRN, pozyskiwanym z mleczka łososia lub pstrąga.



· ok. 60 zł (50 ml)

Aromat... lata

Mgiełka Coconut Pistachio Betty Barclay otula ciało i włosy wonią kojarzącą się z egzotyczną oazą oraz wojażami. Pistacja, kokos, wanilia to wakacyjne nuty, których z przyjemnością użyjesz zaraz po prysznicu i w ciągu dnia.



· ok. 55 zł (250 ml)

Fot.: Adobe Stock (2), mat. prasowe (4)



Z siłą antyoksydantów

Serum na ciepłe dni

Czego oprócz filtrów przeciwsłonecznych potrzebuje teraz cera? Antyoksydantów, które wspierają ich działanie.

- Antyoksydanty to dodatkowa tarcza przeciwko szkodliwemu działaniu słońca. Wspomagają filtry UV, choć nie zwiększają ich wartości ochronnych.
- Dobry pomysł na pielęgnację w ciepłe dni, to wzbogacenie codziennej rutyny w serum antyoksydacyjne. Zwykle jest to kosmetyk z witaminą E, C, a nawet B3, niacynamidem.
- Pod krem z filtrami wybieraj serum, które nadaje się na dzień, o czym informuje ulotka. Wiele tych serum to jednak kosmetyk na noc. Mają odpowiednią dawką witamin i zwykle służą każdej cerze.

eprasa.pl 0197c6c0f4

Depilacja sama łagodność

Pozbądź się wąsika



Nad wargą naskórek jest delikatny, wymaga więc szczególnej uwagi. Najlepsza pora na zabieg to wieczór, a preparat? Wosk!

- Najpierw skórę dobrze oczyść i osusz. Zrezygnuj z nakładania kremu lub olejku, bo włoski mogą gorzej przywierać.
- Wybierz wosk do twarzy. Ten do ciała może być zbyt silny. Rozgrzej go według instrukcji i nałóż cienką warstwą zgodnie z kierunkiem wzrostu włosków. Pasek do depilacji nałóż i dobrze wygładź. Oderwij go szybkim ruchem w przeciwną stronę. Dzięki temu zabieg będzie skuteczniejszy i mniej bolesny.
- Po depilacji zastosuj preparat łagodzący z aloesem lub pantenolem. Przez kilka godzin nie rób makijażu, peelingów, unikaj słońca. Dlatego na depilację wybierz wieczór.

Modnie i z klasą

Obłoczek na paznokciach

Płytki ozdabiaj zgodnie z kolorem roku i zachwycaj manikiurem.

- Kolor roku Cloud Dancer to spokojna biel, leciutko kremowa, a czasem z nutką szarości. Odcień pięknie odnajdzie się też w manikiurze. Daje estetyczny, stonowany wygląd.
- Neutralna biel na paznokciach pasuje do wielu odcieni dłoni. Posłuży np. tym z tendencją do zaczerwienień i... już muśniętym słońcem. Lubi wyrównaną i zadbaną płytkę, więc pamiętaj o polerce i bazie.
- Lakiery w stylu cloud dancer mają w swojej nazwie słówka: milk, milky, soft white i są półtransparentne, czyli rozmyte jak chmurka. Idealne prezentują się na paznokciach krótszych i w naturalnym kształcie.



Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

Kolagenowa pielęgnacja anti-ageing, oparta o najlepsze, sprawdzone składniki aktywne. Bardzo bogate i odżywcze formuły, przeznaczone do każdego typu cery, także wrażliwej.

SORAYA
COLLAGEN EXPERT



- Nawilżenie i rewitalizacja cery
- Poprawa jędrności i elastyczności skóry, wygładzenie zmarszczek
- Odbudowa i regeneracja bariery hydrolipidowej

sprawdź

KOSMETYKI DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW Biedronka

eprasa.pl 0197c6c0f4

Maj smakuje najlepiej wśród bliskich, a jeszcze lepiej w takiej słodkiej oprawie.

Majowe torty i torciki

Tutti frutti z galaretką



SKŁADNIKI: • 4 jajka • 175 g masła • po 200 g cukru i mąki • 2 cukry waniliowe • 750 g dowolnych drobnych owoców • po 500 g serka mascarpone i mielonego twarogu • 12 g proszku do pieczenia • 70 g śmietany 36% • 80 g białej czekolady • 30 g płatków migdałowych • 1 galaretka wiśniowa albo malinowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Miękkie masło utrzyj ze 125 g cukru i 1 cukrem waniliowym na puszystą, jasnokremową masę. Miksując, kolejno dodaj jajka, mąkę z proszkiem i śmietanę. Ciasto umieść w tortownicy (28 cm) z pergaminem. Piecz 20 minut w temp. 180°C. Ostudź.
2. Czekoladę połam na kawałki, a potem stop. Schłodź duży talerz. Pędzelkiem do ciasta rozsmaruj na nim czekoladę, robiąc 32 podłużne wzorki. Schładzaj 3 godziny. Galaretkę mieszając, rozpuść w 300 ml wrzątku.
3. Twaróg i mascarpone zmiksuj z resztą cukru i cukru waniliowego. Wyłóż na spód. Posyp owocami. Zalej galaretką. Torcik udekoruj białą czekoladą i uprażonymi płatkami.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni

Serowy z truskawkami

SKŁADNIKI: • 450 g śmietany 30% • 500 g truskawek • 200 g cukru • 3 cukry waniliowe • 3 jajka • 150 g mąki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 60 g masła • 3 łyżki mleka • 100 g płatków migdałowych • 1 śmietan-fix • 250 g serka mascarpone • 200 ml ajerkoniaku

PRZYGOTOWANIE:

1. Ubij 200 g śmietany z 150 g cukru i 1 cukrem waniliowym. Dodaj jajka, mąkę i proszek. Ciasto przełóż do tortownicy z pergaminem. Piecz 25 minut w 175 °C. Masło stop, wymieszaj z 50 g cukru i płatkami migdałowymi. Wyłóż na ciasto i piecz 15 minut w 200 °C. Rozetnij. Truskawki pokrój na połówki. Ubij 250 g śmietany ze śmietan fixem. Połącz z serkiem i resztą cukru waniliowego.
2. Spodni blat posmaruj 1/3 kremu. Przykryj truskawkami oraz resztą kremu. Schłodź. Posmaruj ajerkoniakiem. Pokrój na 16 trójkątów. Tak samo pokrój blat z migdałami i ułóż je na kawałkach tortu.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni



Fot.: House of Food (4), mat. prasowe (3)

eprasa.pl 0197c6c0f4

Bomba lodowa z owocami

SKŁADNIKI: • po 400 g lodów waniliowych, truskawkowych z kawałkami owoców i czekoladowych • 100 g ciasteczek czekoladowych • 50 g masła • 100 g owoców jagodowych (np. malin, borówek itp.) • 2 łyżki drobnych płatków z gorzkiej czekolady



PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie trzy rodzaje lodów pozostaw na 5-10 minut w zamkniętych pojemnikach, by nieco zmiękły. Półokrągłą miskę wyłóż folią spożywczą. Wyłóż lody waniliowe, wyrównaj, dociśnij łyżką. Potem wyłóż lody truskawkowe, wyrównaj. Na koniec wyłóż lody czekoladowe i także je wyrównaj. Miskę z lodami wstaw na ok. 50 minut do zamrażalnika.
2. Masło stop, przestudź. Ciasteczka drobno pokrusz. Masło wymieszaj z okruszkami. Wyjmij miskę z lodami, wyłóż masę ciasteczkową, wyrównaj i dociśnij łyżką. Owiń całość folią. Mroź przez 2-3 godziny. Gotową bombę wyłóż na paterę. Posyp owocami i płatkami czekoladowymi.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

Szachownica

SKŁADNIKI: • 450 g masła • 8 jajek • 400 g cukru • 2 cukry wanilinowe • 5 łyżek mleka • 550 g mąki • 1 op. proszku do pieczenia • żółty i pomarańczowy barwnik spożywczy • 600 g mascarpone • 100 g cukru pudru • 400 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj masło z cukrem i cukrem wanilinowym na puszysta masę. Miksując, dodaj kolejno jajka, a potem mleko, mąkę i proszek do pieczenia. Rozdziel ciasto na dwie równe porcje. Jedną część ciasta zabarw na żółto, a drugą na pomarańczowo. Każdy kolor ciasta rozsmaruj na osobnej blasze wyłożonej pergaminem. Piecz po 30 minut w temp. 180°C.
2. Śmietanę ubij z cukrem pudrem. Dodaj serek mascarpone. Ubijaj razem jeszcze chwilę. Blaty potnij na paski. Układaj warstwami, formując szachownicę i smarując cienko każdą warstwę kremem. Pozostałym kremem posmaruj wierzch i boki tortu. Schładzaj go godzinę. Dowolnie dekoruj.

Czas przygotowania: 115 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni



Inspirowana japonią
Czekolada Biała brzoskwinia, z nowej linii Wedla, łączy naturalną słodycz owoców oraz mlecznej czekolady, tworząc świeże, zaskakujące połączenie. Owocowa przyjemność z nutą japońskiego klimatu.
· ok. 7,99 zł/100 g



Zdrowa przekąska
Mix żurawina i orzechy Kresto połączenie naturalnej słodyczy z nutą wytrawności. Nie tylko smaczny, ale i wartościowy wybór – orzechy dostarczają zdrowych tłuszczów oraz białka, a żurawina to porcja energii.
· ok. 12 zł/140 g



Aromatyczny dodatek
Herbata czarna Earl Grey Big-Active to wyjątkowa kompozycja herbaty pochodzącej z regionu Cejlonu, wzbogaconej charakterystycznym, cytrusowym aromatem bergamotki. Pyszna solo i podawana po angielsku – z mlekiem.
· ok. 6 zł/25 sasz.

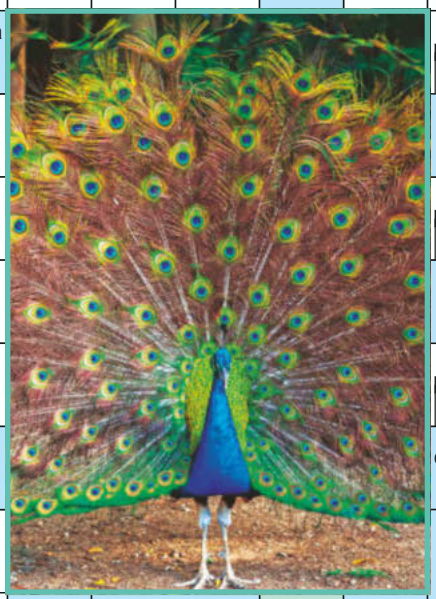


eprasa.pl 0197c6c0f4

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

W tej panoramie w pola zaznaczone kolorem wpisz słowa związane ze zdjęciami.





- mistrzostwo, artyzm
- sokół leśny
- inspiruje artystę / narodowość
- blizna
- karciana przepowiednia
- zachwyt
- komisja konkursowa
- zwierzę z bródką
- haracz
- kolarski wyścig
- miejsce przylegania
- koliber albo gęś
- lwowski chuligan
- szyb na śmieci
- figura gimnastyczna
- skoczne tany
- urzędowe ponaglenie
- 5
- na zdjęciu
- roślina pastewna
- pyton lub kobra
- zapał, werwa
- Penelopa dla Odysa
- 2
- spalinowa mgła
- faworyty
- waluta Kuby
- z niego kopra
- drobny węgiel / wyraz czci
- „Janko Muzykant”
- japońska broń sieczna
- przaśny chleb
- ciąg w kominie
- ono nie śpi
- płomyk
- dawniej usypiał
- pachnący tlen
- firmowy znaczek
- obwódka
- wczasy harcerzy
- ciągnięta sieć
- świętoszek
- 6
- polano
- wymaga udowodnienia
- szyk bojowy
- zjazd biskupów
- popisywanie się odwagą
- scenka cyrkowa
- na zdjęciu / zmętnienie rogówki oka
- stopień naukowy
- 4
- uczony
- trzeba ją odkazić
- do rozniecania ognia
- 1
- kawa zbożowa
- silne uderzenie
- niewielki teren zieleni miejskiej
- samiec świni
- gatunek sera
- instrument Jurandówny
- tandeta w sztuce
- naturyzm
- szaniec
- 3
- trauma / sztuka teatralna
- skwarki do kaszy
- 1 2 3 4 5 6

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 0197c6c0f4

SZYFRÓWKA

Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

1	2	7	6	8	■	8	■	1
9	■	4	■	4	10	9	3	2
5	2	5	6	11	■	2	■	5
12	■	13	■	4	■	12	■	14
4	15	9	16	8	10	2	15	1
■	1	■	6	■	4	■	1	■
7	2	5	17	2	11	■	6	■
■	17	■	4	■	11	6 U	13	2
14	18	5	8	11	4	5 M	■	8
11	■	2	■	17	■	4 O	7	4
17	6	12	■	4	■	3 W	■	17
16	■	7	4	12	11	2 A	7	11
14	5	4	7	■	16	■	4	■
■	4	■	11	6	5	6	10	11
■	12	■	16	■	8	■	15	■
7	4	12	11	17	4	10	16	17
4	■	4	■	2	■	2	■	18
13	■	11	■	8	16	17	4	12
1	9	16	10	16	■	6	■	12
2	■	14	■	17	6	5	13	2

1	2 A	3 W	4 O	5 M	6 U	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

11	17	2	7	11	2	11

SUDOKU

Puste pola wypełnij tak, aby w każdej kolumnie, każdym rzędzie i kwadracie obwiedzionym pogrubioną linią znalazły się cyfry od 1 do 9.

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

WYKREŚLANKA

Znajdź i wykreśl podane słowa. Wpisano je poziomo, pionowo, ukosem, wprost oraz wspak. Nieskreślone litery, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

AKCES, BEKAS, CENA, CHABER, CIEK, DESEŃ, GLIN, KABINA, KLEIK, LAICYZM, LASSO, MORUS, NAKO, NOSZE, PŁACZEK, PONY, POWOŁANIE, ŚLISKOŚĆ, TRZPIEŃ, WĄSY, YALE, ZAWADA

P	O	N	Y	Ń	C	K	A	B	I	N	A
N	O	S	Z	E	E	C	I	E	K	D	Ś
K	Ą	W	N	Ń	H	S	Ż	E	A	S	L
W	E	A	O	A	E	Y	E	W	L	A	I
M	W	Z	B	Ł	L	I	A	D	I	K	S
O	G	E	C	A	A	Z	P	C	O	E	K
R	R	L	S	A	Y	N	Y	Z	C	B	O
U	P	S	I	Ł	Ł	Z	I	K	R	O	Ś
S	O	K	A	N	M	P	A	E	T	T	Ć

eprasa.pl 0197c6c0f4

W zaznaczone kolorem pola wpisz imię lub nazwisko osoby ze zdjęcia.

starcie, batalia
pnącze Dionizosa / opłata wstępna
ryk silnika / żelazny uścisk / truskawek lub zadań
ognik świecy / gruba zasłona
nauka o chorobach wzroku
cieszy maklera
egipski bocian
i węch, i słuch
ozdoba skweru
nożyk na grzyby
eksperyment
5
sojowy „ser”
trójdźwięk
nawałnica
problem tłumacza
graciarnia
huk, łoskot
ptak do polowań
grafitowy w ołówku
duży pustorożec
ogólnie przyjęta norma
np. dżdżownica
egoista, samolub
sukulent z Afryki
kłuje na łące
dobry gust
murawa
6
2
„Czarodziejski flet” Mozarta
sztuczne włosy
dyscyplina
antyczny pojazd konny
parkan
deszcz, śnieg
7
moralista
inicjacja spalania / szpicruta
ptasi przełyk
ul w pniu drzewa
odgłos kroków
kropka
kultowy zakaz
kobiecy czar
obok koguta
ma je niewinny
REM podczas snu
nadmierna emocjonalność
sposób
zaczyn
wywierci studnię
... świętej Weroniki
rzeczowe myślenie
honor, dobre imię
4
skoczny pląs
szyk żurawi / jezdnia
3
obraz na tynku
tam odpocznie karawana
gatunek jabłek
szczęście
8
wyszyty na bluzce
może użądlić
urwiste wybrzeże
samochód
antylopa z Afryki
miniona moda
gotowana w czajniku
rudel łodzi
tłuczeń
1
nielot jak owoc / beztroska
róg pokoju
omul
jakość towaru
schronił się na niej Noe

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl 0197c6c0f4



samiec klępy / miara papieru
tłumny zjazd
bawół indyjski
np. metan / żywiołowość
nocny motyl
traktat / zamysł, idea
owacje
na zdjęciu
... Lordów
kruchy placek
cyr-kulacja / „łzy" poranka
skrywa twarz
prośby do Boga
zwid / rodzaj wiosła
ceni piękno
król bez korony
odgłos kół wozu
domena jurysty
błazen cyrkowy
„las" śliw
drzazga
miękka tkanina
antonim zmiennej
szeroki obcas
cenna ikra
główne wątki utworu
napój z miksowanych owoców
weselny korowód
zasoby
kotlety wołowe w sosie
stoi w łazience
duch walki
chaos
pod-ziemna kolej
wartka w filmie
wesoła zabawa
grekokatolik / tercet
rywal jelcza / spory, waśnie
moc do frote-rowania
czarny do rzęs
okrągły na jesienne ludziki
bywa, że puszczają
taniec wirowy
żart, drwina
nad piwnicą
komórka nerwowa
usta mu się nie zamykają
lok, pierścień włosów
nocny strój
strzęp waty
małe zdjęcie
wrzątek
niemiec-kie auto
klępa
obok flory / kurza mama
on i ona
dawna moneta włoska
tkanka pod korą / manewr
tułów
poetycko o polu
rodzaj weksla
tło muzyczne
kolokazja
załom
kombine-zon ochronny
przed betą
siatkar-skie spotkanie
wigilijna ryba
waluta RPA
Kondrato-wa w Tatrach

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 0197c6c0f4

SUDOKU

Puste pola wypełnij tak, aby w każdej kolumnie, każdym rzędzie i kwadracie obwiedzionym pogrubioną linią znalazły się cyfry od 1 do 9.

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

WYKREŚLANKA

Znajdź i wykreśl podane słowa. Wpisano je poziomo, pionowo, ukosem, wprost oraz wspak. Nieskreślone litery, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

APASZKA, BARWNIK, BLIN, BULION, CEDR, CELA, DRATWA, KACZKA, KLIPS, MAŁOSTKA, POLISA, RAPORT, RENKLODA, ROMB, ŚNIEG, TERMOMETR, USZKO, WALKA, WIRTUOZ, ZAJĄC

A	K	A	C	Z	K	A	A	B	R	P	E
D	D	E	Ś	A	Z	K	S	T	M	R	G
R	L	O	K	N	T	A	E	I	A	O	Z
A	B	L	L	S	I	M	J	K	L	O	R
T	A	U	O	K	O	E	Z	Ą	U	O	A
W	O	Ł	L	M	N	S	G	T	C	K	P
A	A	I	R	I	A	E	R	L	E	Z	O
M	P	E	L	P	O	I	R	A	D	S	R
S	T	B	A	R	W	N	I	K	R	U	T

SZYFRÓWKA

Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

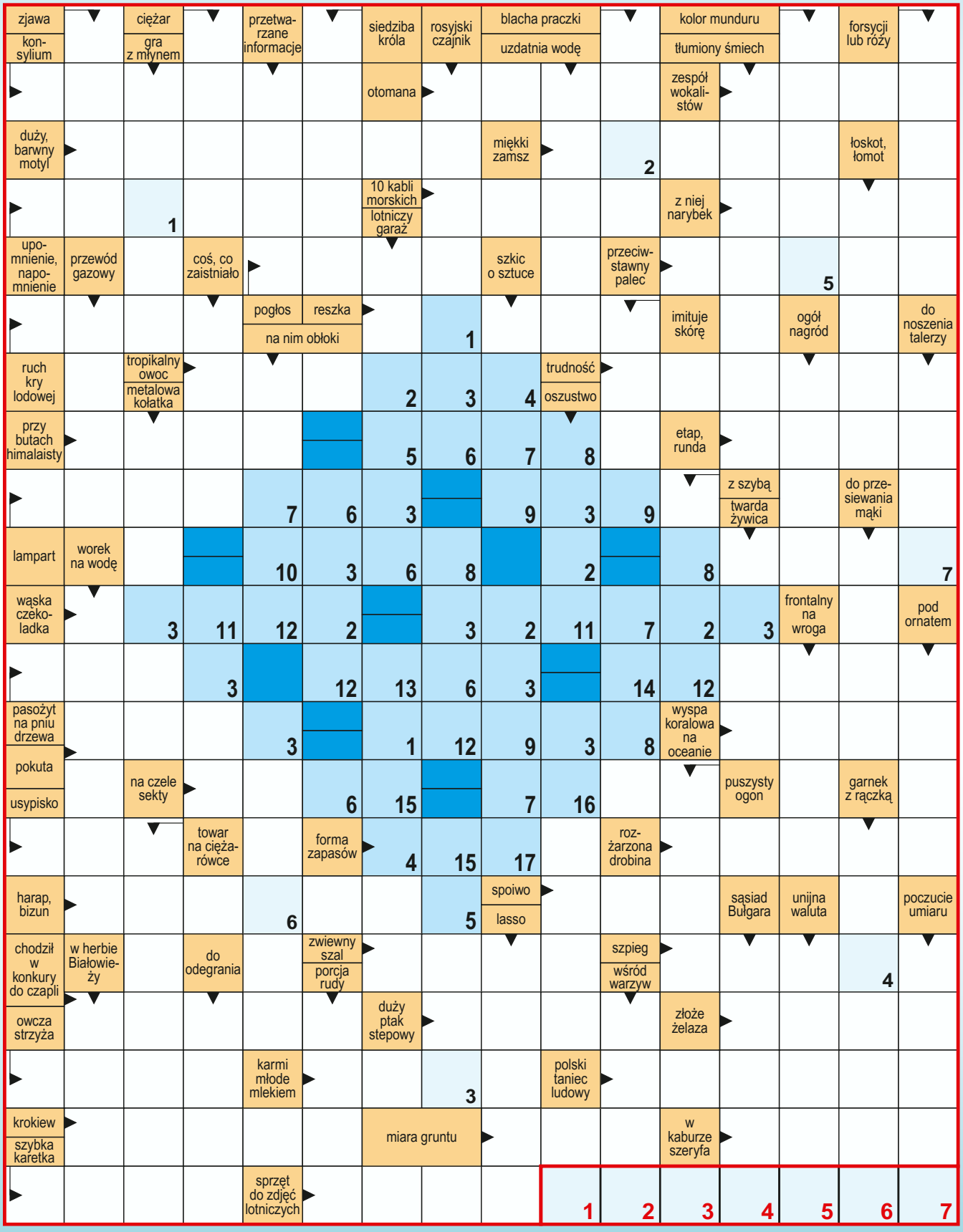
■	1	■	2	3	9	10	11	1
1	5	4	3	■	4	■	12	■
■	6	■	1	11	3	10	6	4
9	4	3	10	■	2	■	4	■
■	5	■	11	3	10	9	13	10
3	4	8 F	5	4	■	4	■	■
■	■	7 U	■	14	12	15	4	16
4	12	6 R	5	4	■	11	■	13
6	■	5 T	12	6	3	4	9	12
5	6	4 A	8	■	4	■	■	11
17	■	■	8	■	7	18	9	4
1	5	12	2	1	11	12	■	9
5	■	14	■	5	4	6	5	4
4	1	5	10	6	■	6	■	■
■	■	17	■	10	5	12	13	4
14	12	11	7	1	4	■	4	■
■	1	■	13	■	16	6	7	9
14	4	13	10	5	4	■	6	■
■	9	■	15	■	11	2	11	1
6	4	16	4	5	4	■	4	■

1	2	3	4 A	5 T	6 R	7 U	8 F	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

14	13	4	1	5	17	11	4

eprasa.pl 0197c6c0f4

W zaszyfrowanej części krzyżówki każdej liczbie odpowiada jedna litera. Dla ułatwienia odgadnięte litery wpisuj do tabeli obok. Z ponumerowanych pól odczytasz rozwiązanie.



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	

eprasa.pl 0197c6c0f4



Lalki babci Irenki

Gdy byłam dzieckiem, o zabawkach mogłam tylko pomarzyć, za to moim córkom kupowałam ich mnóstwo...

Jak to możliwe, że jestem babcią, a wciąż kolekcjonuję lalki? Myślę, że trochę winne jest moje dzieciństwo. Wychowałam się w biednej wiejskiej rodzinie. Miałam siedmioro rodzeństwa: jednego brata i sześć sióstr. O zabawkach mogliśmy tylko pomarzyć. Po starszej siostrze dostałam przechodnią szmacianą lalkę. Zresztą w takiej rodzinie jak nasza, nie było za bardzo czasu na zabawę – rodzice ciągle gonili nas do pracy...

Kiedy miałam dwadzieścia lat, wyszłam za mąż i przeprowadziłam się do Krakowa. Urodziłam dwie córki: najpierw Ewę, a potem Kasię. Od początku je rozpieszczałam. Chciałam, żeby miały to wszystko, czego ja nie miałam. Co prawda w czasach PRL-u wszystko trzeba było zdobywać, ale moje dzieci zawsze miały mnóstwo zabawek. Pamiętam, jak pojechaliśmy kiedyś na wycieczkę do NRD, weszliśmy do sklepu i aż zakręciło mi się w głowie. U nas nigdy nie widziałam tyle towaru. Ledwie oderwałam córki od półek z zabawkami. Każda z nich wyszła ze sklepu, ściskając w objęciach nową lalkę.

I tak się właściwie zaczęło... Jak tylko jacyś znajomi jechali za granicę, prosiłam, żeby przywieźli nam oryginalną lalkę z podróży. W ten sposób dostałam ludową lalkę z Ukrainy i porcelanową lalkę z Francji. Z każdej zdobyczy cieszyłam się jak dziecko. Moje córki rosły, a ja ciągle kupowałam im lalki. Kupowałam je nawet wtedy, gdy Ewa i Kasia przestały się nimi bawić. Wtedy do mnie dotarło, że robię to już właściwie tylko dla siebie, ale trudno mi było przestać. Niektóre lalki stały u nas na półkach jako eksponaty. Nie służyły do zabawy, tylko do oglądania.

Gdy Ewa i Kasia dorosły i się wyprowadziły, ja powiększałam kolekcję.

Kiedy nasze córki dorosły i wyprowadziły się z domu, mąż był pewien, że pozbędę się lalek. Ale już wtedy mój zbiór liczył ponad sto sztuk. Tyle trudu zadałam sobie, że zdobyć niektóre z nich, że nie mogłam ich tak po prostu wyrzucić. W pokoju córek urządziłam coś w rodzaju wystawy i odkryłam w sobie duszę kolekcjonera. Jedni zbierają znaczki, inni monety albo słoniki. Kolekcjonowanie lalek nie wydaje mi się niczym dziwacznym. Hobby jak każde inne. A za to jakie wdzięczne...

Moja kolekcja stale się powiększa. Z każdej podróży przywożę nową lalkę. Nic w tym dziwnego, wszyscy przecież kupują pamiątki... Ostatnio odkryłam, jakie możliwości daje internet. Można tam kupić prawdziwe perełki i poznać takich pasjonatów jak ja. Moja sąsiadka, która jest przedszkolanką, stwierdziła, że mam więcej lalek niż w przedszkolu. No a zdaniem mojej najmłodszej wnuczki, mam najwięcej lalek na świecie! Skąd się bierze w człowieku pasja do kolekcjonowania? Sama nie wiem. Ale tak to już jest: jak zaczniesz, chcesz mieć coraz więcej. Czasami wolę kupić nową lalkę zamiast nowych butów. Mąż już dawno przestał z tego powodu robić mi wyrzuty...

Jestem bardzo dumna z mojej kolekcji. Mam tu wiele perełek. Na przykład prawdziwą teatralną marionetkę (kupiłam ją od innego kolekcjonera). Mam porcelanową lalkę z Japonii, lalkę z Afryki, Meksyku i Chin. Oj, długo by wymieniać.

W wielu tych miejscach nigdy nie byłam i nie będę, a lalki zawdzięczam uprzejmości znajomych.

Dużo mam figurek w strojach ludowych. Wszystkie są w znakomitym stanie. Niektóre są starsze ode mnie. A jedna lalka przeszła ponoć dwie wojny światowe (tak twierdził sprzedawca na targu staroci).

Przez te lalki jestem ulubioną babcią swoich trzech wnuczek. Dziewczynki potrafią przesiedzieć u mnie cały dzień i nigdy się nie nudzą. Ja zresztą też.

Z każdą lalką wiąże się jakaś historia. Najstarsza wnuczka, Ala, zapytała mnie ostatnio:

– Babciu, a te twoje lalki mają imiona?

– Nie wszystkie – odparłam zgodnie z prawdą.

No i zaczęło się wymyślanie... Po tygodniu Ala i tak nie pamiętała już niektórych imion. No ale kto by je wszystkie spamiętał?

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 0197c6c0f4

Teraz najpiękniejsze historie *o miłości!* kupisz co miesiąc!



Aż **84** strony poruszających historii

Już w sprzedaży !

eprasa.pl 0197c6c0f4

Mięśnie nóg może osłabiać miażdżyca

Gdy nie masz siły iść dalej

Na spacerze co chwilę przystajesz albo przysiadasz na pobliskiej ławce, bo tak bolą cię nogi? Przyczyną dolegliwości może być nie najlepszy stan żył i tętnic.

Przewlekłe niedokrwienie kończyn dolnych zwykle pojawia się po 60. roku życia, a po siedemdziesiątce może cierpieć na nie nawet co trzecia z nas. Sprawdź, jak rozpoznać i leczyć to schorzenie.

CO SIĘ DZIEJE?

● **Chromanie przestankowe, czyli ból nogi (lub nóg) po przejściu pewnego dystansu to najbardziej charakterystyczny objaw tej przypadłości.** Przyczyną dolegliwości jest zwężenie tętnic, za co odpowiada zazwyczaj blaszka miażdżycowa, utrudniająca dopływ krwi, a więc i tlenu, do kończyn dolnych. Ilość zwykle wystarcza, gdy siedzisz lub leżysz, ale nie podczas chodzenia. Pracujące mięśnie potrzebują go znacznie więcej, a gdy dostawy są niewystarczające, zaczyna się tzw. metabolizm beztlenowy. Pojawia się wtedy **silny ból nóg** (zwykle łydek, ale czasem też stóp i pośladków) oraz **drętwienie i osłabienie kończyn dolnych** – to właśnie te objawy zmuszają cię do zrobienia przerwy podczas spaceru. Gdy zatrzymasz się na chwilę, ustępują (lub się zmniejszają), ale kiedy tylko ruszysz dalej, znów wracają.

● **O zaawansowaniu choroby może, pośrednio, świadczyć dystans, jaki jesteś w stanie pokonać bez przystanku.** Mówi się, że jeśli jest krótszy niż 200 metrów, stan tętnic jest bardzo niepokojący. Ale nawet gdy przerwy konieczne są rzadziej, warto sprawdzić stan ukrwienia kończyn dolnych.



Miażdżyca nie dotyczy tylko kończyn dolnych – w podobnym stanie są zwykle także inne naczynia krwionośne.

DIAGNOZA I LECZENIE

● **Najlepiej, gdybyś od razu trafiła do angiologa.** To lekarz specjalizujący się w diagnostyce i leczeniu chorób układu naczyniowego – żył, tętnic i naczyń limfatycznych (skierowanie otrzymasz od lekarza rodzinnego).

● **Sprawdzi tętno w kilku miejscach na nodze (m.in. w pachwinie, pod kolanem, za kostką),** skieruje cię na badanie **USG doppler kończyn dolnych**. Czasem konieczna może być również **angiografia,** czyli ocena drożności naczyń za pomocą rezonansu magnetycznego lub tomografii po wprowadzeniu do żył kontrastu.

● **Jeśli diagnoza się potwierdzi, rozpoczniesz leczenie.** Będziesz musiała przyjmować przepisane **leki (przeciwkrzepliwe)** oraz zmienić swoje nawyki. Najważniejsza jest regularna aktywność fizyczna, szczególnie **spacery** i **marsze nordic walking – minimum 3 razy w tygodniu przez 30-60 minut.** Dzięki temu znacznie wydłużysz dystans, który przejdziesz bez bólu i to już po 2-3 miesiącach. Bardzo ważne jest też **rzucenie palenia** i **zdrowa dieta** (ograniczenie tłuszczów trans i nasyconych, zwiększenie ilości warzyw, owoców, ryb i pełnoziarnistego pieczywa).

PALENIE PAPIEROSÓW POGARSZA SYTUACJĘ

Miażdżyca tętnic kończyn dolnych jest wyjątkowo silnie powiązana z paleniem papierosów.

● Nikotyna obkurcza tętnice – szczególnie te mniejsze i średnie, które doprowadzają krew do kończyn dolnych. To natychmiast zmniejsza przepływ krwi w nogach. Skutek: gorsze dotlenienie mięśni, szybsze pojawianie się bólu przy chodzeniu, przyspieszone zwężanie naczyń.

● Dlaczego akurat nogi są „najbardziej wrażliwe”? Ponieważ tętnice kończyn dolnych są długie i stosunkowo wąskie, pracują przeciwko grawitacji, mają większe zapotrzebowanie na przepływ krwi podczas chodzenia. To dlatego nawet niewielkie zwężenie daje objawy szybciej niż w innych częściach ciała.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 0197c6c0f4

Lubisz grillować? Rób to zdrowo!

Grill bywa zdradliwy. Tłuste mięso, pieczywo, sery, sklepowe sosy... Co zrobić, by był łagodniejszy dla żołądka?



Nie przychodź na grilla bardzo głodna. Zjedz wcześniej np. jogurt, banana albo garść orzechów.

Mięso to nie wszystko

● Zamiast karkówki, kiełbasy, boczku grilluj np. pierś z kurczaka, indyka, ryby. Staraj się wrzucać na ruszt więcej warzyw. Paprykę, cukinię, bakłażany, kukurydzę, cebulę, czosnek lepiej grillować na półtwardo – ograniczysz dzięki temu utratę cennych witamin i minerałów. Ziemniaki i bataty będą lepsze, jeśli wcześniej lekko je podgotujesz albo owiniesz w folię aluminiową i nieco wydłużysz czas grillowania.

Nie spalaj i marynuj

● Zdrowe grillowanie powinno odbywać się na żarzących się węglach, gdy ogień już się wypali. Nie dokładamy chemicznej podpałki! Pilnujmy, by na mięsie i warzywach nie pojawiła się czarna, zwęglona skórka, bo stracą wartości odżywcze, a zyskają rakotwórczy benzopiren. Używaj aluminiowych tacek – równomiernie rozprowadzają ciepło i zmniejszają ryzyko przypalenia.

● Nie kupuj mięsa w gotowej marynacie. Ma sporo szkodliwych chemicznych dodatków i zbyt dużo soli. Zrób własną, np. oliwę wymieszaj z ziołami i czosnkiem. Jedzenie samodzielnie marynowane w oliwie, oleju czy occie winnym będzie smaczniejsze i zdrowsze.

Bez wzdęć i zgagi

● Na świeżym powietrzu wszystko smakuje nam lepiej – łatwo się zapomnieć i wziąć kolejną dokładkę. A stąd tylko krok do zgagi i niestrawności.

● Nie siedź cały czas przy stole, przejdź się po ogrodzie. Napij się czarnej herbaty. Ulgę przyniesie też herbatka z kopru włoskiego albo rumianku.

● Przed sezonem grillowym warto zaopatrzyć się w apteczny preparat bez recepty z koloidalnym kwasem krzemowym. Pomoże zredukować ewentualne dolegliwości ze strony układu pokarmowego, w tym bóle brzucha i wzdęcia, zgagę czy refluks.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA



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

eprasa.pl 0197c6c0f4

Zacznij od krótkich tras i

Na rowerze można jeździć w

Regularne przejażdżki poprawią wydolność organizmu, zmniejszą dolegliwości związane z chorobą zwyrodnieniową stawów.



Sześćdziesięcioletnia pacjentka spytała mnie podczas wizyty kontrolnej, czy może jeździć na rowerze. Znajomi namawiali ją na wspólne wycieczki, jednak nie była pewna, czy jest to dla niej bezpieczne. Pacjentka leczyła się z powodu nadciśnienia tętniczego i cukrzycy, trzy lata wcześniej przebyła też TIA, przemijające niedokrwienie mózgu. Leki, które przyjmowała, dobrze kontrolowały obydwie choroby – zarówno ciśnienie, jak i poziom cukru we krwi były prawidłowe. Jako że pacjentka nie zgłaszała żadnych innych dolegliwości, nie znalazłem przeciwwskazań do jazdy na rowerze. Zaleciłem jej jednak ostrożność i odpowiednie przygotowanie do jazdy.

DLACZEGO WARTO

● **Jazda na rowerze to jedna z najlepszych i najbezpieczniejszych form rekreacji na świeżym powietrzu.** Jest o wiele mniej obciążająca dla stawów i kręgosłupa niż np. bieganie, a jednocześnie zapewnia długotrwały wysiłek fizyczny.

● **Taka jednostajna, trwająca zaledwie 30 minut aktywność powoduje wiele korzystnych zmian w organizmie:** poprawia wentylację płuc i wydolność serca, uwrażliwia komórki na insulinę, przez co zmniejsza na nią zapotrzebowanie, uruchamia rezerwy energetyczne z tkanki tłuszczowej, prowadząc do jej spalania. Obniża we krwi poziom złego cholesterolu. Zwiększa masę mięśniową i podnosi ogólną sprawność, wskutek czego stajemy się mniej podatni na urazy. Poprawia też nastrój.

PRZECIWWSKAZAŃ JEST NIEWIELE

● **Rekreacyjnie na rowerze jeździć może prawie każdy, niezależnie od wieku.** Mało jest schorzeń, które uniemożliwiają uprawianie tego sportu. Przeciwwskazaniem jest ciężka choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa (tu lepsze będzie pływanie) oraz skrajna niewydolność serca (w tej chorobie żaden sport nie jest zalecany).

● **Bezpiecznie mogą jeździć osoby z cukrzycą, muszą tylko pamiętać o zaopatrzeniu się w coś słodkiego na wypadek hipoglikemii i dostosować swoje dawki insuliny do zwiększonego wysiłku.** Jeśli jesteśmy diabetykami, zawsze warto poradzić się swojego lekarza prowadzącego.

● **Nadciśnienie tętnicze i choroba wieńcowa również nie są przeciwwskazaniem.** Należy jednak zachować zdrowy rozsądek. Rodzaj aktywności, jej intensywność i czas trwania dobierać do swoich możliwości – obciążenie może przekraczać je tylko nieznacznie.

ZANIM WYRUSZYSZ

● **Jeśli wsiadamy na rower po dłuższej przerwie, nie forsujmy się zbytnio.** Ograniczmy się do spokojnej jazdy, a jeśli poczujemy zmęczenie, zróbmy sobie odpoczynek. Za duże przeciążenie może źle wpłynąć na serce, zwłaszcza gdy nie jest ono zdrowe, i spowodować zespół opóźnionego bólu mięśniowego, czyli bolesne zakwasy. Z każdym dniem możemy jednak stopniowo zwiększać dystans i wysiłek.

● **Zadbajmy o nawodnienie organizmu.** Przy niewielkim obciążeniu, gdy nie pocimy się nadmiernie, wystarczy zwykła woda. Przy większym wysiłku, gdy intensywne pocenie się powoduje

JAZDA NA ROWERZE POPRAWI KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ

Regularna aktywność aerobowa (w tym jazda na rowerze) to najlepiej udokumentowana niefarmakologiczna metoda poprawy nastroju.

● Rowerowe przejażdżki zwiększają poziom serotoniny i dopaminy, a zmniejszają kortyzolu. Dzięki nim mamy lepszy nastrój, więcej energii. To ważne szczególnie dla seniorów, bo poziom tych neuroprzekaźników z wiekiem spada.

● Jazda w terenie zielonym działa korzystniej niż w mieście. Lepiej, gdy na rowerze jeździmy w parku, w lesie, nad rzeką, poza ruchem ulicznym.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 0197c6c0f4

wybieraj spokojne ścieżki

każdym wieku



Regularność jest ważniejsza niż intensywność. Zaleca się po 30 minut spokojnej jazdy od 3 do 5 razy w tygodniu.

utratę elektrolitów, wskazane jest stosowanie napojów izotonicznych dostarczających oprócz wody również elektrolity. Pozwoli to uniknąć nadmiernego „rozcieńczenia" krwi i ewentualnych zaburzeń elektrolitowych.

WAŻNE ZALECENIA

- **Wybór sprzętu i terenu, po jakim będziemy się poruszać, powinien zależeć nie tylko od naszych preferencji, ale i schorzeń.**
- **Osoby z chorobą zwyrodnieniową kręgosłupa powinny np. unikać rowerów wymuszających nadmiernie pochyloną lub wyprostowaną sylwetkę.** W tej sytuacji lepsze są rowery o pośredniej pozycji, z dobrym podparciem dla rąk i umożliwiające chwilowe wyprostowanie pleców. Tacy pacjenci powinni też unikać terenu wyboistego, wywołującego silne przeciążenia działające wzdłuż osi kręgosłupa.
- **Osobom z chorobami serca zaleca się natomiast zwracać uwagę na płynność zmiany obciążeń przy pomocy przerzutki, tak by dostosować obciążenie do indywidualnych możliwości.** Ponadto powinny unikać trudnych tras, wymagających długiej jazdy pod górę.
- **Przed jazdą pamiętajmy o krótkiej rozgrzewce.** Zróbmy kilka skłonów, rozciągnijmy mięsień czworogłowy uda (przyciągając piętę do pośladka), rozgrzejmy stawy kolanowe i biodrowe.

KOMU LEKARZE ZALECAJĄ TĘ AKTYWNOŚĆ

- Rower to bardzo dobry trening wytrzymałościowy, który wzmacnia nasz układ krążenia, metabolizm i odporność.
- To również znakomita forma rehabilitacji dla pacjentów ze schorzeniami narządów ruchu, zwłaszcza stawów kolana.
- Jazda na rowerze pozytywnie wpływa na produkcję mazi stawowej w stawach kolanowych i biodrowych – poprawia się ich ruchomość.
- Regularna jazda na rowerze jest też wskazana osobom z nadciśnieniem tętniczym. Ciśnienie krwi wprawdzie początkowo rośnie podczas treningu, ale w dłuższym okresie spada do niższych wartości.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

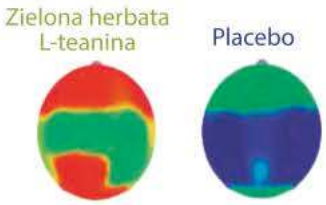


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.
Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: *„Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykłe, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej."*

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 0197c6c0f4

Warto zrobić badania

Dlaczego ciągle jest mi zimno?

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Szałwiowe
firmy Reutter, z ekstraktem i olejkiem szałwiowym, miodem i witaminą C, działają odświeżająco na śluzówkę jamy ustnej, gardła i górnych dróg oddechowych. Kupisz je w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



Nisita
Wyrób medyczny na suchą błonę śluzową nosa. Zapewnia długotrwałe nawilżanie, chroniąc przed wysychaniem. Maść przeznaczona do stosowania m.in. przy katarze alergicznym i lekach przesuszających śluzówkę (ok. 20 zł).



Bergamil Forte
Suplement diety ze standaryzowaną kompozycją polifenoli z bergamoty (BPF), ekstraktem z czosnku i witaminą C. Pomoże w obniżeniu „złego" cholesterolu (LDL) nawet o 40 proc. (ok. 27 zł).



Blue Berry Plus
To szwedzki suplement diety z wysoką dawką luteiny, wyciągami z czarnej borówki i świetlika oraz witaminą A poprawiającą jakość widzenia o zmroku. Dostępny w aptekach i na newnordic.pl (ok. 65 zł).



FortiLiver forte
Ten preparat wspierający funkcjonowanie wątroby zawiera aż 420 mg fosfolipidów (z lecytyny sojowej) w jednej kapsułce. Przyczynia się do regeneracji błon komórkowych wątroby oraz wspomaga trawienie tłuszczów (ok. 13,90 zł).



Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe (5)

Za temperaturę ciała i jej odczuwanie odpowiadają m.in. układ hormonalny, nerwowy, krążenia. Zwykle działają bez zarzutu, gdy jednak dochodzi do zaburzeń w pracy któregoś z nich, mogą pojawić się zmiany w odczuwaniu temperatury.



Gdy inni zdejmują swetry i otwierają okna, ty masz gęsią skórkę i lodowate ręce? Być może to objaw choroby...

NIEDOKRWISTOŚĆ

● Można ją podejrzewać, jeśli oprócz częstego uczucia zimna zmieniła się również twoja skóra (jest bledsza) i często łapią cię skurcze. Poproś lekarza pierwszego kontaktu o skierowanie na badania krwi. Trzeba sprawdzić morfologię, ocenić poziom witaminy B, żelaza i stężenie ferrytyny.

CHORA TARCZYCA

● Gdy gruczoł ten wydziela za mało hormonów, metabolizm zwalnia. Dlatego m.in. rośnie waga, obniża się nastrój, pojawiają się zaparcia i ciągle ci zimno. Zacznij od badań krwi – poproś lekarza o sprawdzenie poziomu TSH, czyli hormonu przysadki mózgowej sprzężonego z hormonami tarczycy. Jeśli wynik przekroczy normę, masz niedoczynność tarczycy. W jej leczeniu stosuje się leki wyrównujące poziom hormonów we krwi. Jeśli palisz – warto przestać. Dym tytoniowy zawiera kadm, który zaburza wydzielanie hormonów tarczycy. Nikotyna obkurcza też naczynia krwionośne, a to sprzyja marznięciu.

MENOPAUZA

● Za ciągłe marznięcie odpowiadać może klimakterium. Najczęściej uczucie zimna przeplata się z uderzeniami gorąca. W tej sytuacji pomogą ci preparaty z czerwoną koniczyną, pluskwicą groniastą czy niepokalankiem. Rośliny te zawierają fitoestrogeny – związki, które działają podobnie (choć słabiej) do żeńskich hormonów.

ODCHUDZANIE

● Dieta niskokaloryczna sprawia, że organizm nie ma z czego wytworzyć dostatecznej ilości energii do utrzymania prawidłowej ciepłoty ciała. Zwiększ swoje codzienne racje żywieniowe. Staraj się jeść 4-5 posiłków dziennie. Pij wodę – to konieczne w czasie odchudzania. Pamiętaj jednak, że woda nie musi być zimna. Tak samo dobrze działa ciepła, np. z kilkoma plasterkami rozgrzewającego imbiru. Doprawiaj dania pieprzem lub papryczką chili – zawierają związki, które rozgrzewają i przyspieszają metabolizm.

ZABURZENIA KRĄŻENIA

● Mogą być przyczyną, jeśli przede wszystkim marzną ci dłonie i stopy. Są to najbardziej oddalone od serca części ciała, dlatego najszybciej reagują na pogorszenie przepływu krwi. Takie objawy mogą mieć związek zarówno ze zbyt niskim ciśnieniem, jak i z miażdżycą.

Dobrze wiedzieć

Jeśli długo przebywasz w chłodnych pomieszczeniach, mało się ruszasz albo siedzisz bez aktywności, organizm produkuje mniej ciepła. Jak w takiej sytuacji nie marznąć? Załóż skarpetki i otul szyję. Kark i stopy mają duży wpływ na odczuwanie temperatury.

eprasa.pl 0197c6c0f4

Nawyki, które pomogą wzmocnić szkliwo



Jest najtwardszą tkanką w naszym organizmie. Choć nie regeneruje się samoistnie, gdy zostanie uszkodzone, to może się remineralizować.

- **Pilnuj higieny.** Unikaj twardych szczoteczek. Używaj takich o średniej twardości. Myj zęby dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku (odczekaj 30 minut).
- **Stosuj pasty z fluorem.** Fluor wbudowuje się w strukturę szkliwa, sprawia, że staje się ono mniej podatne na działanie kwasów, a także wolniej się „zużywa".
- **Pij wodę i zieloną herbatę.** Woda jest bogata w minerały i ma neutralne pH. To dobry sposób na zneutralizowanie szkodliwych kwasów. Zielona herbata natomiast zawiera galusan epigallokatechiny – flawonoid, który działa ochronnie na szkliwo i zębinę.

Jeśli nie będziemy płukać zębów po szczotkowaniu, fluor zadziała dłużej.

Jak działają systemy monitorowania glikemii

W cukrzycy częsta kontrola glukozy to podstawa.

- Znając swoje stężenie glukozy we krwi, możesz lepiej zaplanować posiłki i codzienne aktywności, a także dobrać odpowiednie dawki insuliny. W zależności od schematu leczenia pomiary mogą być zalecane nawet wielokrotnie w ciągu dnia.
- Dzięki nowoczesnym systemom monitorowania glikemii to coraz prostsze. Dużym ułatwieniem jest to, że aby dokonywać pomiarów, nie trzeba nakłuwać opuszki palca. Wystarczy nosić na ramieniu sensor, a w telefonie komórkowym mieć włączoną odpowiednią aplikację. Dane o glikemii wyświetlają się na ekranie smartfona i są aktualizowane nawet co minutę. Sensor wysyła też ostrzeżenie, gdy poziom glukozy jest zbyt wysoki lub za niski. Co istotne, te informacje można udostępnić zdalnie swojemu lekarzowi.



Fot.: AdobeStock(2)

REKLAMA

FreeStyle Libre 2

Sprawdzaj poziom cukru bez nakłuwania palców.[1]



Łatwy w użyciu.
Sprawdzaj w aplikacji FreeStyle LibreLink odczyty glukozy aktualizowane automatycznie co 1 minutę.[2,3]

Dyskretny i wygodny.
Możesz sprawdzić poziom swojego cukru zawsze i wszędzie, spoglądając na ekran swojego smartfona.[4]

Refundowany.
Produkt refundowany dla wybranych grup pacjentów.[5]

Zapytaj swojego lekarza o FreeStyle Libre 2.
Dowiedz się więcej na www.Libre.pl lub zadzwoń 800 500 800

To jest postęp.

1. Jeśli samopoczucie lub objawy są niezgodne z odczytem stężenia glukozy, należy wykonać pomiar za pomocą glukometru z użyciem próbki krwi pobranej z palca. 2. FreeStyle Libre 2 – podręcznik użytkownika systemu. 3. Aplikacja FreeStyle LibreLink jest kompatybilna tylko z niektórymi urządzeniami mobilnymi i systemami operacyjnymi. Przed jej użyciem odwiedź naszą stronę i dowiedz się więcej na temat zgodności aplikacji z poszczególnymi urządzeniami. Korzystanie z FreeStyle LibreLink może wymagać rejestracji w systemie LibreView. Odczyty stężenia glukozy są automatycznie wyświetlane w aplikacji FreeStyle LibreLink tylko wtedy, gdy smartfon i sensor pacjenta są połączone i znajdują się w pobliżu. 4. Sensor jest wodoodporny, jednak nie należy go zanurzać na głębokość większą niż 1 metr (3 stopy) lub na dłużej niż 30 minut. Nie używać powyżej 3048 metrów (10 000 stóp). 5. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 października 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie. FreeStyle Libre 2 system monitorowania glikemii flash (czujnik), wyrób medyczny używany wraz ze zgodnym czytnikiem lub aplikacją do monitorowania poziomu glukozy w płynie śródtkankowym u osób z cukrzycą i zaprojektowany, aby zastąpić oznaczanie stężenia glukozy we krwi w samodzielnym kontrolowaniu cukrzycy, w tym w dawkowaniu insuliny. Producent: Abbott Diabetes Care Ltd., Upoważniony przedstawiciel: Abbott B.V., Reklamodawca: Abbott Laboratories Poland sp. z o.o. © 2026 Obudowa czujnika, FreeStyle, Libre oraz powiązane z nimi znaki są własnością firmy Abbott. ADC-128278 v.1.0 © 2026 Abbott

Abbott

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



MAGICZNE ALPY
Schodząc szlakiem z Planai, trafimy na takie jeziorko. Jest tak pięknie, że aż kiczowato. Chwilo, trwaj! Widoczny w tle masyw to Dachstein. Tam, u stóp góry, pojedziemy na rowerze (najlepiej elektrycznym) do świstaków.

Fot.: Zapała Paweł (6)

AUSTRIA

Sielsko i bajko

Schladming w Styrii ożywa zimą jako słynny ośrodek narciarski. Ale po co

Są miejsca, w których zakochujemy się od pierwszego wejrzenia. Wiosenne Schladming ma taką moc. Trudno powiedzieć czy to hipnotyzujący widok na szczyt Dachstein na horyzoncie, bosko kojący szum rzeki zaraz za domami, czy atmosfera luzu i... uśmiech.

Tak, t tutaj czuję się jak w operetce Lehara... „Kraina uśmiechu". Wszędzie – w hotelu, sklepach, w kawiarni i przy wejściu do kolejki linowej. Wszyscy się uśmiechają.

Tutaj można przyjechać na trzy dni albo na cały długi urlop i każdego dnia robić coś innego. Jedyne, co będzie stałe to widok tego potężnego masywu gór.

Poddajmy się pieknej naturze

Zaczynam od wyprawy tropem szumu górskiej rzeki. Cudowny spacer, w sam raz na początek, na rozruszanie rozleniwionych miastem nóg. Urocze miejsce. Jeśli wystarczy nam sił i czasu, można dojść do dużego wodospadu, ale to wyprawa na cały dzień.

W centrum miejscowości jest dolna stacja kolejki na Planai. Wagoniki wynoszą nas na prawie 2 tys. metrów n.p.m. Jakiż stamtąd widok. Są tu trasy spacerowe i trudniejsze. Można wrócić do miasta, ale będziemy musieli pokonać ok. kilometra różnicy poziomów. Mogą wysiąść kolana.

Nazajutrz wypożyczam rower i ruszam z mapką po malowniczych trasach. Co chwilę chce się zatrzymać, robić zdjęcia, cieszyć się tą magiczną panoramą. Mijamy się z takimi jak ja, powiedzmy, normalnymi turystami. Bardzo dużo kobiet. I na rowerach i z kijkami.

Zanim ruszymy w podróż

● Można polecieć do Wiednia i dalej pociągiem. Do Salzburga jeździ też pociąg z Polski. Latem można znaleźć nocleg od 50-60 euro za dobę. Polecamy stronę: www.schladming-dachstein.at. Bez pośrednictwa, zatem taniej znajdziemy nocleg. Z noclegiem otrzymamy Sommercard, daje wiele zniżek.



eprasa.pl 0197c6c0f4



WO

czekać na zimę?

Pozdrawiamy się miło.

W wypożyczalni zaznaczają mi na mapce polanę, gdzie żyją świstaki. Cóż, nie udało mi się, ale postanowiły zaprzyjaźnić się ze mną pasące się obok krowy. Zlizują z rąk słony pot.

I tak każdy dzień jest inny. Bo jak to w dużych i wysokich górach, co kawałek krajobraz odkrywa przed nami coś nowego.

Nie ma mowy o nudzie. Tylko nogi trochę bolą...



WODNY SZLAK CZYLI DROGA DO UKOJENIA

Trasa wiedzie z miasta w górę wzdłuż „rozbrykanej" górskiej rzeki. Ścieżka jest dostosowana i dla pieszych, i dla rowerzystów. Ci ostatni nie szaleją, więc spacer jest bezpieczny a szum wody uspokaja emocje. Po drodze stoją ławeczki, możemy odpoczywać i napawać się tym seansem natury.

CZARUJĄCO

Schladming nie jest dużym kurortem. To trzy ulice na krzyż i ryneczek. Ale każdy zakątek jest jak z bajki. Wszystko wymuskane, jakby przeniesione w czasie o dobre 200 lat. Przy rynku bardzo dobre restauracje, ciastkarnie i lodziarnie. Kuszą wybornymi smakołykami. I to jak kuszą.





HOCHWURZEN

Szczyt oddalony o kilka minut jazdy od Schladming jest znakomitym punktem startowym do wędrówek. Jest tu łatwa romantyczna trasa ławeczek zakochanych. Do jej przejścia nie trzeba wcale kondycji.



SPACER Z WIDOKIEM

Butelka wody, coś energetycznego i w drogę. Na szlakach chodzą wszyscy – od dziecka do seniora. Ścieżki wokół Planai są przyjazne i w większości łatwe. Wszystkie otwierają przed nami cudowne widoki. Po drodze spotkamy dużo ludzi w naprawdę poważnym już wieku, nie tylko Austriaków.

eprasa.pl

KATARZYNA I MARCIN

Warto by na tę mił

Poznała go, gdy była na życiowym zakręcie. On też miał za sobą bolesną przeszłość. Ich relacja zaczęła się od przyjaźni i powoli przerodziła w głębokie uczucie, które trwa do dziś.



Była w kilku związkach, ale dopiero relacja z Marcinem przyniosła jej szczęście i spełnienie.

Fot.: Akpa (3), East News

Gdy w 2007 r. zachorowała jej ukochana mama, a mężczyzna, o którym myślała, że jest tym „na zawsze", odszedł do innej kobiety, wypłakiwała się w ramię swojego sąsiada. Od dawna czuli do siebie sympatię, ale nie przypuszczali, że kiedyś przerodzi się ona w uczucie.

– Wspieraliśmy się w trudnych chwilach – wspomina Katarzyna Skrzynecka (55). – Upłynęło sporo czasu, zanim pomyśleliśmy o tym, żeby razem, jako para, wybrać się w podróż przez życie – opowiada o początkach swej relacji z Marcinem Łopuckim (51).

Życie dopiero się zaczyna

Pan Marcin samotnie wychowywał wtedy dwoje dzieci, których mama odeszła tuż po ich narodzinach. – Dla Pauli i Dawida na początku byłam ciocią, która czasem zaprasza na spektakle do teatru – mówi artystka. Z czasem relacja z ich tatą dojrzewała: od koleżeństwa, przez przyjaźń, aż do miłości – mądrej, wyciszonej i niosącej spełnienie. Gdy poczuli, że są dla siebie stworzeni, postanowili założyć rodzinę.

W ostatni weekend wiosny 2008 r. wybrali się nad morze. Na plaży w Juracie Marcin poprosił Kasię o rękę, a ona bez chwili zawahania powiedziała: „Tak". Rok później, w pierwszą rocznicę zaręczyn, wymienili się obrączkami w Pałacu Ślubów na warszawskiej Starówce.

– Nigdy nie zapomnę tego dnia – wzrusza się aktorka. – Spojrzałam Marcinowi prosto w oczy i dostrzegłam



Aktorka jest najczulszą matką dla Pauli, córki męża z poprzedniego związku.



Alikię uważa za najpiękniejszy dar od życia.

eprasa.pl 0197c6c0f4

SKRZYNECKA ŁOPUCKI

ło czekać ość


Niedługo będą obchodzić 17. rocznicę ślubu.

w nich to, czego nie widziałam w oczach żadnego mężczyzny wcześniej. Pomyślałam, że moje życie, choć miałam już 39 lat, tak naprawdę dopiero się zaczyna. I że będzie cudowne...

Pani Katarzyna od lat marzyła o macierzyństwie. Czterokrotnie była w ciąży, lecz za każdym razem traciła dziecko. Dopiero w listopadzie 2011 r. na świecie pojawiła się upragniona córeczka Alikia – ich najcenniejszy dar. Rodzice obiecali sobie, że zrobią wszystko, by dziewczynka wychowywała się w pełnym miłości domu, który da jej potężną siłę na całe życie.

Marcin Łopucki, czterokrotny mistrz świata w kulturystyce klasycznej, bardzo poważnie podszedł do roli ojca. Cieszył się, że może wziąć na siebie większość codziennych obowiązków.

Mąż dał mi radość życia

– Robi zakupy, gotuje, zajmuje się naszą córką – chwaliła go żona. – Codziennie mu za to dziękuję i odwdzięczam się, jak umiem. Wspieram go jako sportowca, promuję jego sukcesy. Staram się po prostu być super żoną.

Oboje czują, że z każdym dniem kochają się coraz bardziej. Żartują, że czas płynie, a oni są ciągle młodzi, pozytywnie zakręceni i w sobie bez pamięci zakochani. – Tyle już lat razem, a mój najukochańszy wciąż wygląda na szczęśliwego – napisała w sieci pod zdjęciem z Grecji, którą odwiedzają, gdy tylko czas im na to pozwala.

Aktorka powtarza, że na dojrzałe, piękne uczucie warto było czekać. Z Marcinem stworzyła rodzinę, o jakiej marzyła. – Mąż sprawia, że jestem najszczęśliwszą kobietą na świecie. On dał mi wszystko, czego zawsze pragnęłam: uczucie, przyjaźń, rodzicielstwo i radość życia. Żyjemy w spełnionej rodzinie, niczego nam nie brakuje – mówi.

REKLAMA

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

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



W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcie, gdy bliski zmaga się z chorobą onkologiczną

Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca

Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

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

eprasa.pl 0197c6c0f4

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ROBERT GÓRSKI

Wcale nie jestem taki śmieszny – mówi o sobie.

Jako maluch marzył, że kiedyś, tak jak jego tata, zostanie kierowcą autobusu. Potem idolem Roberta Górskiego (55) został Zbigniew Boniek, więc zapragnął stać się gwiazdą boiska. Po drodze była jeszcze muzyka. – Grałem nawet w jednym zespole, ale nie trzymałem rytmu – wspomina. Na szczęście dla polskiej sceny kabaretowej! Bo bez niego trudno byłoby ją sobie dziś wyobrazić. Ale kto go pozna prywatnie, jak twierdzi kabareciarz, może być zaskoczony, bo wcale nie jest taki zabawny, jak w telewizji i daleko mu do lwa salonowego. – Jestem raczej nieśmiały. Będąc na scenie, staram się to przełamać – tłumaczy artysta.



Korzenie

1 Na świat przyszedł 14 kwietnia 1971 roku w Warszawie. Dorastał w dziesięciopiętrowym bloku na Bródnie w dzielnicy Praga Północ. Pochodzi z rodziny robotniczej osiadłej w stolicy w połowie lat 60. XX w. Jego matka była krawcową, a ojciec – kierowcą autobusu. Ma młodszą siostrę.



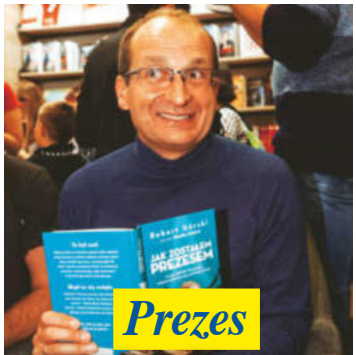
Edukacja

2 Rodzicom zależało, by miał „fach w ręku”, więc za ich namową po podstawówce poszedł do Technikum Mechaniki Precyzyjnej. W ramach warsztatów pracował na tokarce i frezarce, ale tylko się utwierdził w przekonaniu, że to nie jego powołanie. Po maturze studiował geologię, którą porzucił po roku, gdy zdał na polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim.



Kabaret

3 Na studiach z kolegami napisali program kabaretowy na Dni Polonistyki. Porwali publiczność, więc poszli za ciosem. Założyli Kabaret Moralnego Niepokoju i zaczęli odnosić coraz większe sukcesy.



Prezes

4 Serial komediowy „Ucho Prezesa” miał być eksperymentem. Efekt przerósł najśmielsze oczekiwania. Po spektakularnym sukcesie napisał książkę „Jak zostałem prezesem”. Ale, jak wyznaje, kiedy wymyślił „Ucho Prezesa”, jego mama była trochę zła. Ale koleżanki przekonały ją, że program jest śmieszny.

Antoni

5 Przez prawie 15 lat był w związku z Katarzyną Osipowicz, którą poznał w restauracji na Starówce... w kolejce do toalety. Miłość nie przetrwała, ale jej owocem jest 22-letni Antonii. Syn nie dość, że z wyglądu jest jak skóra zdjęta z ojca, to jeszcze idzie w jego ślady – studiuje polonistykę.





Mazury

6 Warszawa Warszawą, ale swoją oazę spokoju stworzył na Mazurach, gdzie od kilku lat ma dom. Spędza tam z rodziną każdą wolną chwilę. Jak wynika z jego mediów społecznościowych z pasją odnajduje się w roli ogrodnika.

Fot.: Akpa (3), Facebook.com/7210Jasinski, Instagram.com/robert.gorski.official (4)

eprasa.pl 0197c6c0f4



Mąż i tata

W 2018 poznał, młodszą o 14 lat, dziennikarkę, Monikę Sobień. Przeprowadzała z nim wywiad. Ale na tym się nie skończyło. Rok później byli już po ślubie. – Jest moją pierwszą i ostatnią żoną – mówi o ukochanej kabareciarz. Para ma siedmioletnią córkę Malinę.

Horoskop dla Ciebie



od 7.05 do 13.05

Baran 21.03.–20.04.

Wiosna doda ci odwagi. Zaproś wnuki na lody i spacer w słońcu. Twoja energia stopi każdy lód w rodzinnych relacjach.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że twoje słowa leczą? Zadzwoń do dawnej koleżanki, rozśmiesz ją. Sama też poczujesz się młodziej i lżej.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 27, 31

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Od razu widać, że promieniejesz! Ułóż włosy, załóż ulubioną bluzkę. Niech wnuki zobaczą, jak pięknie wygląda pewność siebie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 26, 35

Rak 22.06.–22.07.

Na środku tygodnia szukaj równowagi. Trochę rozmowy, trochę ciszy. Krótki spacer wśród zieleni uspokoi myśli jak łagodna muzyka.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 16, 21, 34

Lew 23.07.–23.08.

Niespodziewany telefon lub wyjście ożywi tydzień. Nie odmawiaj od razu! Mała przygoda doda ci skrzydeł i rozjaśni spojrzenie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 17, 29, 36

Panna 24.08.–23.09.

Masz głowę pełną pomysłów! Spróbuj czegoś nowego w internecie lub hobby. Zaskoczysz wnuki, jak szybko uczysz się nowinek.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 18, 28, 38

Waga 24.09.–23.10.

Na początek tygodnia zrób coś tylko dla siebie. Miękki koc, dobra książka, cisza. Odpoczniesz i nabierzesz siły do rodzinnych rozmów.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 12, 25, 39

Skorpion 24.10.–22.11.

Ten tydzień pachnie świeżym praniem i domowym ciastem. Zaplanuj małe rodzinne popołudnie. Twoje serce rozkwitnie jak majowy bez.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 14, 22, 37

Strzelec 23.11.–21.12.

W tym tygodniu uporządkuj szafkę z pamiątkami. Przy okazji powspominasz miłe chwile. Potem zadzwonisz do kogoś, kto w nich był.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 30

Koziorożec 22.12.–20.01.

Zacznij od szczerej rozmowy z samą sobą. Odpuść stare żale, niech odpłyną jak deszcz po oknie. Zrobisz miejsce na nowe radości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 20, 23, 32

Wodnik 21.01.–19.02.

Na początku tygodnia zaplanuj drobne cele. Może nowy przepis albo krótka gimnastyka. Każdy mały sukces podniesie cię na duchu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 15, 19, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Czy czujesz, jak majowe światło koi serce? Usiądź przy oknie, popatrz w niebo. W ciszy usłyszysz własną, mądrą intuicję.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 14, 22, 33

eprasa.pl 0197c6c0f4



Sukces grupy Wilki, której jest liderem od 35 lat, był wyzwaniem dla jego związku. Wszak on ciągle był w trasie, a żona w domu z małymi bliźniakami.

Robert Gawliński

Kochamy bardziej niż

Przez lata był obiektem westchnień tysięcy kobiet, a jednak od prawie 40 lat jego serce należy do tej jednej jedynej – jego żony Moniki.

W przyszłym roku 40. rocznica Waszego ślubu. Będzie huczne świętowanie okrągłego jubileuszu?

Jeszcze o tym nie myśleliśmy. Może jakaś podróż, może spełnienie wspólnego marzenia. Nie lubimy liczyć lat, bo to tylko cyfry. Można mieć czterdzieści i być zgnuśniałym, a można być starszym i kochać życie.

A mieliście pomysł na odnowienie przysięgi małżeńskiej?

Kiedyś tak, ale potem doszliśmy do wniosku: po co aneks do umowy, skoro umowa działa? Wszystko funkcjonuje, jest dobrze. Jesteśmy razem nie dla ludzi, tylko dla siebie.

Co sprawia, że nadal jesteście z Moniką razem? Wszak żyjemy w czasach, w których tyle par się rozstaje...

Nasze osobowości. Spotkaliśmy się, zakochaliśmy i jesteśmy razem. Staramy się siebie zrozumieć, bo każdy człowiek jest inny, ma inne oczekiwania i widzenie świata. Kochamy naszych synów i ich partnerki. Jak oni są, to jeszcze bardziej jest po co żyć.

A kiedy mija ta pierwsza, szalona fascynacja?

Zostaje przyjaźń. Rozmowy. Wspólne przeżywanie świata, podobne wartości, rodzina, dzieci, sfera intelektualna. To wszystko sprawia, że ludzie chcą być ze sobą. I to jest dobre. Naprawdę dobre.

Kochacie się tak samo jak na początku?

Nie, bo to niemożliwe. Kochamy się bardziej dojrzale i prawdziwie, bo miłość nie jedno ma imię. Miłością nie można nazwać fascynacji cielesnej. Miłość to głębokie i potężne uczucie, które przychodzi z czasem, dlatego kochamy się jeszcze bardziej niż kiedyś.

Mieliście momenty kryzysowe?

Jakichś poważnych kryzysów nie było. Zdarzały się chłodniejsze dni, chwile milczenia. Myślę, że to normalne w każdym małżeństwie. Czasem zawiniłem ja, czasem Monika. Nigdy nie było rozstań.

A słynne ciche dni były?

Raczej ciche godziny. Ja się wkurzę, a po godzinie mówię: „Monisiu, przepra-

PERSONALIA

Urodził się 31 sierpnia 1963 roku w Warszawie. Polski muzyk rockowy, wokalista i autor tekstów. Gdy miał 7 lat, jego ojciec opuścił rodzinę, dlatego wychowywała go tylko matka. Zakończył edukację na szkole średniej, ale nie zdawał matury. Był zbuntowanym nastolatkiem. Mając 16 lat, dołączył jako piosenkarz i gitarzysta do punkrockowego zespołu Gniew. W noc sylwestrową 1982 roku założył zespół Madame, na którego koncercie poznał swoją żonę. Dziś Monika Gawlińska jest menadżerką grupy Wilki, która w tym roku wystartował z trasą z okazji 35-lecia istnienia. Na scenie razem z Robertem wystąpili ich synowie, którzy obecnie są częścią bandu.

Fot.: Akpa (2), Forum

eprasa.pl 0197c6c0f4

się kiedyś



Od wielu lat na wakacyjną destynację wybierali Grecję. Nic dziwnego, że jakiś czas temu zdecydowali się na zakup willi na Peloponezie.



Dziś w zespole gra nie tylko Robert, ale także jego 33-letni synowie Beniamin (z l. na zdj.) i Emanuel. Żona muzyka zaś jest menadżerką.

szam". Monika gniewa się piętnaście minut i po sprawie. Siadamy do kolacji, pijemy wino, śmiejemy się. Nie ma czasu na obrażanie się.

Co dziś najbardziej urzeka Pana w Monice?

Jej pozytywna energia. Jest radosna, ciepła. Lubimy ze sobą przebywać, gadać do rana. Jak gorzej się czuję, Monika od razu gotuje mi rosół, bo wie, że to lubię. Po tylu latach znamy się bez słów. Staramy się rozmawiać, pomagać sobie wzajemnie. Miłość trzeba pielęgnować codziennie.

Za co jeszcze się kochacie?

Monika kocha mnie za to, że ja nie umiem długo się gniewać. Ona się gniewa, a ja przepraszam i wyciągam rękę na zgodę. Miłość i przyjaźń to dwie najważniejsze rzeczy w długim związku i my się uzupełniamy. Myślę, że jesteśmy taką udaną istotą boską.

Najtrudniejszy moment w Waszym małżeństwie?

Czas największej popularności zespołu Wilki. Trasy koncertowe, fanki, ogromny sukces. Monika była w domu z bliźniakami, a ja ciągle w drodze. To był bardzo trudny czas, zwłaszcza że byliśmy młodzi i nieprzygotowani na taką skalę sukcesu.

I jak wtedy przetrwaliście?

Szczerością. Rozmową. Bez Moniki nie powstałaby większość moich piosenek. To ona pilnowała, żebym zawsze miał dom i nigdy nie zgubił do niego drogi, nawet w najbardziej rockandrollowych czasach.

Jaka jest Wasza recepta na miłość po tylu latach?

Rozmawiać. Być szczerym. Wyzbyć się ego. Nie milczeć, bo milczenie zabija związki. Zrozumieć siebie nawzajem. Radzić sobie w sytuacjach kryzysowych i mieć dużo humoru. Jest to skomplikowane zagadnienie, z którego udaje nam się wychodzić obronną ręką. Miłość trzeba pielęgnować codziennie.

Co jest najważniejsze w relacji dwojga ludzi?

Przyjaźń, braterstwo, zrozumienie i humor. Chęć nienudzenia się ze sobą. To nie są warcaby, to szachy na wysokim poziomie. Ale warto grać.

Rozmawiała: Sandra Zawiejska

Bauer Media Group

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

Życie na gorąco

Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
e-mail: zng@bauer.pl

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzający: Paweł Górnikowski
HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor Zarządzająca:
Anita Nawrocka
Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa, Dariusz Baran
Koordynatorzy: Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, MartaDrobnik, 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 GRAFICZNY
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski
Koordynatorzy:
Bartłomiej Raźny, Małgorzata Kaptur
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Monika Grunt-Maj, Robert Kowalczyk, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

ZARZĄD
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
Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka
Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-Rozrywkowych: Katarzyna Kilanowska
katarzyna.kilanowska@Bauer.pl
Prenumerata: czytelnia.pl
e-mail: prenumerata@bauer.pl
tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy
Druk:
Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp. j.

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.
Wydawca czasopisma Życie na Gorąco ostrzega PT. 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.
Niezamówionych materiałów nie zwracamy.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

eprasa.pl 0197c6c0f4

Cher

Uzależnienia, długi i sądowa batalia

Diwa walczy o bezpieczeństwo syna, którego życie wymknęło się spod kontroli.



Elijah Blue Allman był wielokrotnie zatrzymywany przez policję. Nie ukrywa też, że jest uzależniony od narkotyków.

Cher nazywana jest boginią popu. Mimo upływu lat wciąż aktywnie koncertuje i nagrywa.

Od dłuższego czasu mierzy się z dramatem, który rozgrywa się z dala od scenicznych świateł, choć jest świetną pożywką dla mediów. Najmłodszy syn Cher (79), Elijah Blue Allman (49), zmaga się z poważnym uzależnieniem od narkotyków oraz kryzysem zdrowia psychicznego. Artystka postanowiła zawalczyć o jego bezpieczeństwo i wystąpiła do sądu o ustanowienie nad nim tymczasowej kurateli. Sąd jednak odrzucił jej wniosek.

Nie kontrolować, tylko chronić

Problemy Elijaha narastały od wielu miesięcy. Media informowały o jego licznych zatrzymaniach przez policję i konfliktach z prawem. W dokumentach sądowych ujawniono także, że był winien 18 tysięcy dolarów dilerowi narkotyków, który miał mu grozić, przez co syn gwiazdy pożyczał pieniądze od różnych znajomych, by uniknąć kłopotów.

Natomiast z innych papierów wynika, że Elijah został wyrzucony z aż 18 hoteli za zachowania budzące niepokój innych gości, w tym za agresję. Z kolei podczas jednej z rozpraw łączył się z sądem ze szpitala psychiatrycznego, co pokazuje, jak poważny jest jego stan.

Cher podkreśla, że jej celem nie jest kontrola, lecz ochrona syna – zarówno jego zdrowia, jak i majątku (mężczyzna korzysta z funduszu powierniczego ustanowionego przez ojca), który może zostać całkowicie roztrwoniony. Wcześniej zaprzeczała doniesieniom, jakoby próbowała podstępem umieścić go na odwyku, jednak nie ukrywała, że szukała sposobu, by skłonić go do leczenia.

Mimo sądowej porażki Cher nie zamierza się poddawać. Jej bliscy mówią, że zrobi wszystko, by Elijah odzyskał panowanie nad własnym życiem.

Fot.: East News Forum

eprasa.pl 0197e6c0f4

Barbara Mularczyk-Potocka

Doceniam każdą chwilę



Każde życiowe i zawodowe wyzwania są dla niej ważne i motywują ją do dalszego działania.

Po zakończeniu produkcji serialu musiała się zmierzyć z rodzinnymi dramatami...

Dla aktorki, która ogromną popularność zyskała za sprawą roli Mariolki w „Świecie według Kiepskich", konsekwencja w działaniu zawsze była podstawą funkcjonowania. Ale też optymizm i niepoddawanie się przeciwnościom losu dodawały jej skrzydeł. – Moi rodzice dużo pracowali, mama jako lekarz spędzała sporo czasu w szpitalu, tato był aktorem, więc siłą rzeczy to ja opiekowałem się starszym bratem. Byliśmy jak papużki nierozłączki, mieliśmy świetny kontakt i uwielbialiśmy spędzać ze sobą czas – wspomina Barbara Mularczyk-Potocka (42).

Właśnie dzięki namowom taty pani Barbara trafiła do kultowej produkcji, zostając serialową córką Ferdynanda Kiepskiego. Informację o castingu pan Jerzy wypatrzył w lokalnej, wrocławskiej gazecie i przekonał córkę, że warto spróbować, bo może to być dla niej niezapomniana przygoda. Później cierpliwie ćwiczył z nią dialogi i podpowiadał jakim tonem i tempem wypowiadać dane zdania.

Lubiłam i lubię być w biegu

Kiedy trafiła na plan serialu była w siódmej klasie podstawówki i musiała pogodzić naukę z pracą oraz treningami siatkówki, którą uwielbiała. – Udawało mi się to bez większych problemów, choć przychodziłam do domu zmęczona. Nigdy jednak nie narzekałam, lubiłam taki tryb życia, a będąc w ciągłym biegu, czułam się jak ryba w wodzie. Każdy dzień był inny, pełen wyzwań i zdarzeń, co jeszcze bardziej motywowało mnie do twórczych działań. Dziś też nie tracę czasu na zastanawianie się, co mam zrobić, tylko po prostu to robię. Dlatego nie wiem, co to nuda, monotonia i apatia – opowiada nasza rozmówczyni, dla której nagła popularność nie była żadnym utrapieniem.

Wróciłam do normalnego życia

Zawsze z chęcią pozowała do zdjęć z fanami, rozdając autografy i zdradzając trochę szczegółów o kulisach produkcji serialu. – „Kiepscy" mieli w sobie tyle pozytywnej energii i zwariowanego poczucia humoru, że spotykałam się z mnóstwem życzliwości od widzów – mówi z uśmiechem i dodaje, że po skończeniu dziennikarstwa na Uniwersytecie Wrocławskim również bez większych problemów udawało się jej godzić serialowe obowiązki z etatową pracą, czyli zajmowaniem się organizacją i prowadzeniem imprez.

Wyszła też za mąż i urodziła dwójkę dzieci, córkę Aleksandrę (14) i syna Jana (10). – Moim sukcesem jest to, że moje pociechy nie muszą mieć przede mną żadnych tajemnic. Otwarcie rozmawiają ze mną o wszystkim, a ja ciągle im powtarzam, że nawet jak zrobią coś głupiego, zawsze im pomogę. Bardzo chciałabym, żeby wyrosły na dzielnych, silnych i spełnionych ludzi – zwierza się Barbara Mularczyk-Potocka, która po zniknięciu „Kiepskich" z anteny swój czas poświęciła zmagającej się z nowotworem mamie.

Po wygraniu walki z chorobą, na aktorkę spadł kolejny cios. Nagła śmierć brata była dla niej niewyobrażalnie bolesnym przeżyciem. – Musiałam znaleźć siłę, by się nie załamać i nie wpaść w rozpacz. Powoli wróciłam do normalnego życia. Doceniam każdą chwilę, a z wiekiem nauczyłam się odpoczywać. Raz w tygodniu funduję sobie tajski masaż, uwielbiam też chodzić do kina. Lubię dobre, niosące nadzieję zakończenia, najlepiej takie z happy endem – stwierdza z uśmiechem pani Barbara. **AK**

Nie kryję, że lubię historie z happy endem!



Ludzie poznali ją i pokochali dzięki roli w „Świecie według Kiepskich".

Fot.: East News, Akpa

tu polsat

eprasa.pl 0197c6c0f4

REKLAMA

INNY NIŻ WSZYSTKIE...

Końskie zdrowie Twoich mięśni i stawów



Polecana kuracja dostępna w Zielarniach i Aptekach

ZADOWOLENI KLIENCI POLECAJĄ

Stosuję! lepiej się czuję, dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!

★★★★★ *Pani Alicja z Krynicy-Zdrój*

Widzę pozytywne efekty

Pan Tadeusz, były żołnierz Piechoty Morskiej, po latach sportu i skoków spadochronowych odczuwał ból kolan, barków i bioder. „Zrobiłem kurację i powiem szczerze – widzę działanie pozytywne! Dzisiaj byłem cały dzień na cmentarzach, odwiedziłem mamę, wróciłem do domu i nie czuję żadnego zmęczenia, żadnego dyskomfortu" – mówi pan Tadeusz. Lata służby zostawiły ślad, ale dziś może żyć aktywnie, bez ograniczeń. „Czuję się naprawdę dobrze" – dodaje z uśmiechem.

Dlaczego Cesarskie połączenie robi różnicę?

Sekret unikalnej receptury Cesarskiego Kremu Końskiego tkwi w połączeniu mądrości natury, doświadczeniu starożytnych hipiatrów (lekarzy koni) oraz najnowszej wiedzy ze współczesnych, zaawansowanych laboratoriów naukowych. To połączenie potężnych substratów o skuteczności udokumentowanej tradycyjnie od setek i tysięcy lat z wyekstrahowanymi substancjami wzmacniającymi działanie. Jego formuła wykorzystuje efekt synergii – każdy składnik działa samodzielnie, ale razem tworzą znacznie potężniejszy rezultat. To jak w zgranej drużynie piłkarskiej – jeden zawodnik może być świetny, ale dopiero współpraca całego zespołu, trenera, dietetyków i fizjoterapeutów daje prawdziwą moc i zwycięstwo. Tak samo składniki Cesarskiego Kremu współpracują, by przynosić ulgę, wspierać regenerację mięśni i stawów oraz poprawiać ich sprawność. Dla wielu to nie tylko ulga – to nowa nadzieja. Nowy początek bez dyskomfortu, z energią do działania i z wiarą, że każdy dzień może być pełen ruchu, lekkości i radości życia.



„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba."

Cesarz Marek Aureliusz

Przemyślana, starannie dobrana kompozycja 12 ziół

dr n. biol. Magdalena S.

Arnika górska i kadzidłowiec – znane z silnego działania przeciwzapalnego, wspierają regenerację stawów i ścięgien.

Wierzba biała – naturalne źródło salicyny, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo i łagodzi sztywność stawów.

Cynamonowiec i chilli – rozgrzewają, pobudzają krążenie i przynoszą ulgę przeciążonym mięśniom.

Lawenda i rozmaryn – relaksują, zmniejszają napięcie i poprawiają elastyczność tkanek.

Liść laurowy i goździkowiec – wspomagają mikrokrążenie i łagodzą obrzęki po wysiłku.

Aloes i imbir – intensywnie nawilżają, regenerują i przyspieszają odnowę komórkową.

Żywokost lekarski – wspiera odbudowę tkanki łącznej, wzmacnia ścięgna i więzadła.

Historie, które dodają nadziei

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

Produkt możesz zamówić telefonicznie **+48 123 510 577** z dostawą do domu lub przez stronę **WWW.ASEPTA.PRO**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę

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

eprasa.pl 0197c6c0f4