Nr 17 czwartek, 23 kwietnia 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



IZABELLA SCORUPCO I MARIUSZ CZERKAWSKI

OD DAWNA NIE SĄ JUŻ PARĄ, ALE...



JENNIFER ANISTON

KTO TAK ODMIENIŁ JEJ ŻYCIE?



PAULINA MŁYNARSKA

PO RAZ KOLEJNY ZACZYNA OD NOWA

MACIEJ ZAKOŚCIELNY

Piękny dowód MIŁOŚCI

Skuteczne porady

- *Poziom żelaza we krwi z powodzeniem można samemu monitorować*
- *Sprawdzone sposoby na zapalenie pęcherza*
- *Jak odnaleźć zagubioną gdzieś bliskość w związku?*
- *Nie ma jak coś słodkiego na poprawę nastroju*



CÉLINE DION

Wreszcie wraca!

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 29.04.2026

eprasa.pl 040dafcddd

Kącik życzeń

• Ukochana Siostro, Basiu! Z okazji 70. urodzin, w dniu 13 października, życzenia zdrowia, miłości oraz dni wypełnionych szczęściem i radością składa – Danusia.

• Kochana Agatko. Z okazji urodzin dużo zdrowia, miłości, spełnienia marzeń i samych pięknych dni życzą Dziadkowie, Wiesia z Jurkiem.

• Z okazji imienin 8 maja życzymy Ci, Staszku, dużo zdrowia i wszelkiej pomyślności. 100 lat życia. Życzenia składają: siostra Celina z synem Januszem i synową Elżbietą.

• Kochanemu prawnukowi Dominikowi, z okazji piętnastych urodzin, serdeczne życzenia zdrówka i dobrych wyników w nauce przesyła prababcia Basia.

• Kochanej Żonie, Boguni, z okazji 55. rocznicy ślubu najlepsze życzenia i wyrazy wdzięczności przesyła zawsze kochający mąż, Jurek.

• Najukochańsza Mamo, z okazji przypadających 30 kwietnia urodzin życzę Ci samych zdrowych i szczęśliwych dni w życiu. Córka Ania.

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.





Atmosfera na korytarzu sądowym była chłodna. Strony nawet się ze sobą nie przywitały.



Antoni deklaruje, że chciałby spotykać się z Vinim, najpierw u jego mamy – tak, żeby Joanna czuła się komfortowo.



Joanna Opozda przybyła do sądu w asyście ochroniarzy.

Joanna Opozda i Antoni Królikowski

Po sześciu godzinach dalej bez rozwodu

To miała być „ta" rozprawa – w końcu ostatnia po czterech latach batalii. Joanna Opozda (37) przyjechała do sądu w towarzystwie dwóch ochroniarzy. Antoni Królikowski (38), wyraźnie zmęczony ciągnącym się rozwodem, darował sobie gwiazdorskie gesty. Nie było powitania z matką jego syna Vincenta, obie strony unikały się na korytarzu. Kiedy po trzech godzinach przesłuchania ogłoszono przerwę, nawet w pobliskim sklepie nie chcieli wchodzić sobie w drogę. Aktor wysłał po kawę swojego prawnika. W drugiej części rozprawy, jak wyjaśniał jego mecenas, nie musiał już uczestniczyć, co pozwanej wyraźnie się nie spodobało.

Coraz bliżej finału

– Nie widział syna od trzech lat i naprawdę nie obchodzi go, co zdecyduje sąd? Czy zostaną ustalone jakiekolwiek kontakty i spotkania? Dla mnie to jest nie do pomyślenia – grzmiała Joanna na Instagramie. I wyjaśniała, że na ostatniej rozprawie wniosła o spotkania Antoniego Królikowskiego z dzieckiem i wcale nie chodziło o alimenty. „Super Express" ujawnił co innego. – Joanna Opozda ogłosiła w sądzie, że utraciła 40 procent alimentów. Antek płacił 10 tys. zł miesięcznie – 6 tys. zł na syna i 4 tys. dla żony, która twierdzi, że domaga się też zapłaty za to, że opiekuje się dzieckiem, bo są dysproporcje – ona cały czas jest z dzieckiem i uważa, że nie może przez to pracować – cytował swoje źródło. Po sześciu godzinach rozprawy finał coraz bliżej. Wyrok ma zapaść w ciągu miesiąca na niejawnym posiedzeniu, a obie strony czekają na niego z niecierpliwością. Antoni zdążył już nawet ponownie zostać ojcem i chciałby, żeby Jadzia wreszcie poznała przyrodniego brata.

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

eprasa.pl 040dafcddd

Sebastian Fabijański

Pozostaje samotny

Emocjonalne występy Sebastiana Fabijańskiego (38) i Julii Suryś w „Tańcu z gwiazdami” wywołały falę plotek o ich wyjątkowej zażyłości. Oliwy do ognia dolały zdjęcia zrobione przed treningiem do show, na których widać parę w bardzo czułych pozach. – Cieszę się, że widzowie widzą między nami dobrą energię – mówiła publicznie tancerka. Wszystko wskazuje jednak na to, że aktora i jego instruktorkę łączyć może jedynie przyjaźń, bo Julia znalazła już miłość swojego życia i wyznaczyła datę ślubu. Sebastian Fabijański pozostaje więc singlem, który na tę jedną, jedyną wciąż musi cierpliwie czekać...



Aktor wciąż szuka miłości.



Para świetnie bawi się na parkiecie.



Jennifer Aniston

Chwali się swoją miłością

Jej związek z Jimem Curtisem rozkwita. Jennifer Aniston (57) podzieliła się ostatnio wyjątkową serią zdjęć. Na jednym z nich wtula się w 50-letniego trenera wellness. Poznali się przez znajomych, a po raz pierwszy pokazali razem na Majorce w lipcu ubiegłego roku. Dziś są podobno nierozłączni i już mieszkają razem. Jim często podkreśla, że praca nad sobą pozwoliła mu odmienić życie i pomagać innym. Życie aktorki też już odmienił.

Czesław Mozil

Dlaczego uciekł?

Nie jest tajemnicą, że Czesław Mozil (47) całe lata mieszkał w Danii i prowadził lokal gastronomiczny. Biznes nie wypalił, a muzyk na chwilę przed wybuchem kryzysu, w 2008 roku, przyjechał do Polski, gdzie został dobrze przyjęty. Po latach nie waha się nazwać tego ucieczką. Wie, że muzyka go uratowała. – Nie spodziewałem się, że mi się Polska tak spodoba. Że mnie pokochają! – cieszy się artysta.





Britney Spears

Na odwyku

Ma za sobą mroczną przeszłość – Britney Spears (44) była uzależniona od alkoholu, nadużywała leków psychotropowych, kilka razy przeszła gwałtowne załamanie nerwowe i przez 13 lat była ubezwłasnowolniona. A w marcu br. policja aresztowała ją za jazdę autem na „podwójnym gazie”. Znów wpadła w szpony nałogu? Oby nie. Kilka dni temu dobrowolnie zgłosiła się do ośrodka odwykowego. Czyli chyba jest świadoma problemu...

eprasa.pl 040dafcddd

Fot.: Adobe Stock, Akpa (3), instagram.com/jenniferaniston, East News

Marcin Prokop

Czas rozstania

Związek Marcina Prokopa (48) i Marii Prażuch (47) przez lata uchodził za udany. Ale właśnie przeszedł do historii. Para, po 20 latach, ogłosiła rozstanie. Na Instagramie wydali oświadczenie i zamieścili radosne, wspólne zdjęcie. – Tak wyglądają ludzie, którzy bardzo się lubią, szanują i wspierają... mimo że jakiś czas temu rozstali się jako małżeństwo, to jako przyjaciele i rodzice Zosi nadal pozostają razem – napisali w oświadczeniu. Prowadzącemu Dzień Dobry TVN" media szybko przypisały romans z...piosenkarką Mery Spolsky (29), ale ta natychmiast to zdementowała w nagranym na tiktoku filmu.



Takie zdjęcie para umieściła na Instagramie, ogłaszając, że nie są już razem.



Kilka dni temu w Warszawie. Z pociechami na wycieczce rowerowej.



Bliskość i troska. Widać, że Borys i Aleksander są z tatą bardzo zżyci.



Związek aktora z mamą chłopców rozpadł się ponad dwa i pół roku temu.

Anna Głogowska

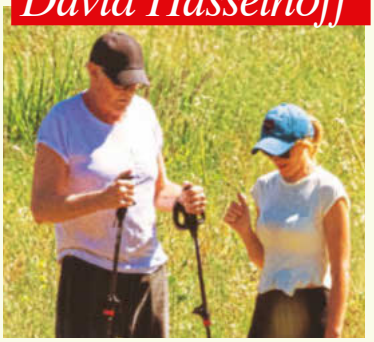
Życzenia z pazurem

Tak świętuje się urodziny, które nie mają nic wspólnego z nudą! Swojego byłego partnera, Piotra Gąsowskiego (62), tancerka uczciła po swojemu – z niesamowitą dawką humoru. Anna Głogowska (48), która ma z nim córkę Julię (18), przypomniała ich dawne wspólne zdjęcie z odważnym gestem – i życzyła mu, żeby „miał co najmniej tyle radochy z życia, co ja wtedy, kiedy publicznie (!!!) złapałam Cię za tyłek". Dodała, że gdyby było mu smutno, to zawsze może go znowu za ten tyłek złapać. A pod postem aż zawrzało – dla wielu taka relacja po rozstaniu to wciąż czysta abstrakcja i powód do zazdrości.





David Hasselhoff



Taka żona to skarb!

Niecały rok temu przeszedł operację wymiany stawu kolanowego. David Hasselhoff (73) musi więc dbać o formę. Ale jego ukochana żona – Hayley Roberts – czuwa, by nie tracił zapału. Troszczy się, pomaga i motywuje do regularnych spacerów. Ostatnio widziano parę podczas wędrówki po wzgórzach Kalifornii. O 27 lat młodszą modelkę Hasselhoff poślubił w 2018 roku. Na dobre i złe. Hayley bez wątpienia się wywiązuje.

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/annaglogowska_official, Instagram.com/_marcinprokop_

eprasa.pl 040dafcddd



Maciej Zakościelny

Tata na dwóch kółkach





Coraz więcej pięknych, wiosennych dni u nas gości. Aż żal więc byłoby nie skorzystać z rozrywek na świeżym powietrzu. Maciej Zakościelny (45) na pewno jest tego samego zdania. Nasz fotoreporter spotkał ostatnio aktora z synami podczas przejażdżki rowerowej ulicami warszawskiego Mokotowa. Aura im dopisywała, humory także. Świetnie spędzili razem czas.

Miłość, która nie przetrwała

9-letni Borys i 8-letni Aleksander to synowie aktora, których doczekał się z Pauliną Wyką. Para była razem niemal dekadę. Nigdy nie zdecydowali się stanąć na ślubnym kobiercu, ale przez lata wydawali się całkiem udanym związkiem. Niestety, pod koniec 2023 roku okazało się, że dopadł ich miłosny kryzys, którego nie byli w stanie pokonać.

Po rozstaniu codzienność rodziny trzeba było na nowo poukładać. Początkowo aktor z byłą ukochaną zdecydowali się na opiekę naprzemienną, jednak z czasem uznali, że najważniejsze są potrzeby dzieci i poczucie stabilizacji. Dlatego zmienili wcześniejsze ustalenia.

– Teraz więcej mieszkają z mamą, mniej ze mną, bo (...) uszanowałem to na prośbę byłej partnerki, ale również zrozumiałem, że fajnie jest, jak dzieci czują, że mają jeden dom – tłumaczy Maciej Zakościelny. – Jestem aktywny. Jak trzeba zawieźć gdzieś, podrzucić, być, coś się dzieje, trzeba pomóc to jestem – dodaje.

I jak widać na zdjęciach z synami aktor świetnie spełnia się w roli ojca. Wspólne chwile, rozmowy, czuła troska i uśmiechy tylko to potwierdzają.

Każdą chwilę z synami wykorzystuje na całego!

eprasa.pl 040dafcddd



Musiała podjąć trudną decyzję... Czym była podyktowana?

Edyta Górniak

Co się odwlecze... to wróci z podwójną mocą!

W ostatniej chwili zrezygnowała z występu na wielkiej gali. Co się wydarzyło?

To miało być wielkie wydarzenie: reflektory, tłum fanów i Edyta Górniak (53) na scenie katowickiego Spodka z premierą singla „Superpower" (Supermoc – red.). Podczas festiwalu On Air Music Awards 2026, wśród gwiazd polskiej sceny, wszyscy czekali na jej spektakularny powrót. Nagle, dwa dni przed koncertem, artystka swój występ... odwołała.



W najnowszym utworze śpiewa o swojej supermocy...

To, po prostu, siła wyższa?

Powód? Problemy zdrowotne i artystyczne zasady. Diwa wyjaśniła, że nie zamierza śpiewać z playbacku, zwłaszcza przy oficjalnej premierze nowego utworu. – Otworzyłam nowy rozdział i chcę już tylko dzielić się z wami muzyką na żywo. W tej chwili jest to niemożliwe – napisała w oświadczeniu. Czyżby ostatni intensywny czas dał jej się we znaki? – zastanawiali się jej sympatycy. Gwiazda przecież dopiero co promowała dokument SkyShowtime o sobie i wypuściła właśnie w świat wyczekany, świeżutki singiel. A znana jest przecież z perfekcjonizmu i nie chce robić czegoś „na pół gwizdka".



W dokumencie o sobie wróciła m.in. z Januszem Józefowiczem do początków swojej kariery.

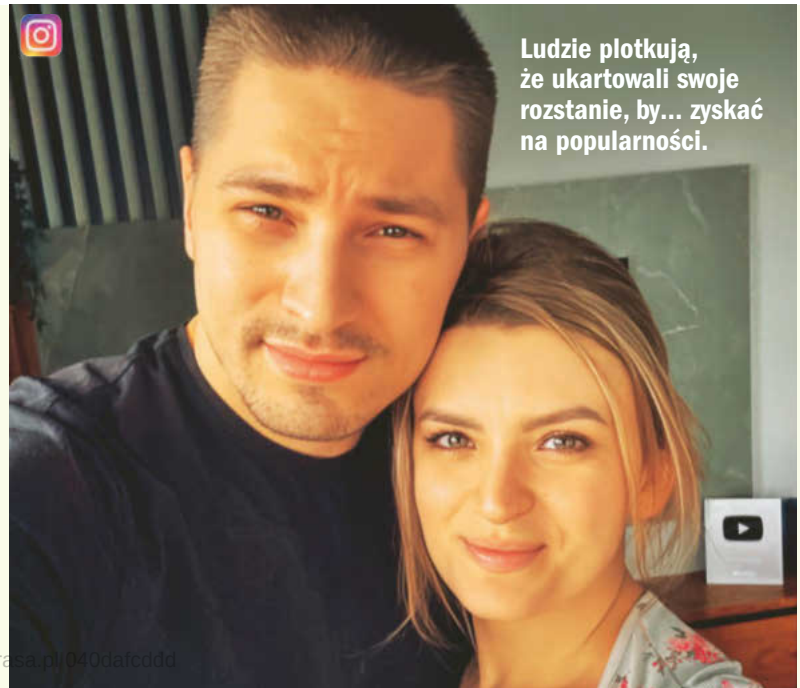
Ale pojawiły się i inne głosy... Niektórzy, bardziej nieufni i złośliwi obserwatorzy, zastanawiali się, czy powodem były artystyczne rozterki, czy może obecność innych gwiazd – w tym Dody – które mogłyby nieco przytłumić jej występ z nowym przebojem? Jednak większość była przekonana, że piosenkarka odwołała występ z przyczyn zdrowotnych, co potwierdził także jej menadżer: – To jest choroba, więc to jest troszeczkę siła wyższa.

Na szczęście, wszystko układa się pomyślnie: organizatorzy festiwalu okazali pełne zrozumienie dla sytuacji, a Edyta uspokoiła martwiących się o nią fanów, zapewniając, że robi wszystko, by jak najszybciej odzyskać formę. – Wracam do zdrowia i wracam do was jak najszybciej – obiecała. Wszyscy więc na to czekają, a jedno jest pewne – jeszcze nieraz oczaruje widzów energią, a jej supermoc absolutnie nas zachwyci!

Adam Stachowiak

Rozwodu jednak nie będzie?

W styczniu znany z programu „The Voice of Poland", 28-letni wokalista, poinformował o rozpadzie swojego wieloletniego związku. Adam Stachowiak planował się rozwieść, bo dopuścił się emocjonalnej zdrady, ale na słowach się skończyło – pozwu nie złożył. Za to w zeszłym tygodniu napisał na Instagramie, że starają się z Anną posklejać, to co pękło. – Łączy nas 10 lat wspólnego życia, miłość, trójka wspaniałych dzieci i to, co najważniejsze — przysięga, którą sobie złożyliśmy, przyjmując sakrament małżeństwa prawie półtora roku temu. To dla nas więcej niż jeden kryzys – napisał artysta na Instagramie.



Ludzie plotkują, że ukartowali swoje rozstanie, by... zyskać na popularności.

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/edytagorniak (2), Facebook.com/Paulina Młynarska, Instagram.com/mlynarskapaulina, Instagram.com/adamstachowiakofficial

eprasa.pl/040dafcddd



Wraz z obecnym mężem uwielbiają podróże w nieznane.

Jej życie było krętą ścieżką. Dziś ze swoich doświadczeń czyni atut.

Dziennikarka pokazuje że zmian się nie boi. Aż pięciokrotnie zaczynała swoje życie od nowa.

Paulina Młynarska

Tak dodaje sił kobietom

Z wiekiem zyskujemy wiedzę, doświadczenie i świadomość siebie. Nie bez przyczyny mówi się, że „kobieta jest jak wino". Tymczasem wciąż wiele kobiet po 40-ce podważa swoje decyzje, umniejsza własnym sukcesom, wciąż odkłada siebie na później. A to błąd – bo dojrzałość jest ich wielką siłą. Wie o tym Paulina Młynarska (55). – Kiedy ma się około czterdziestu pięciu lat, ma się za sobą dwadzieścia lat doświadczenia zawodowego. Wiele rzeczy się nie udało, ale wiele też się naprawiło. Człowiek staje się trochę chodzącą encyklopedią – mówi.

Do pięciu razy sztuka

Jej słowa brzmią jak osobisty manifest. Dziennikarka przecież nie idealizuje swojej drogi. Wręcz przeciwnie – podkreśla, że była ona kręta i pełna emocjonalnych pułapek. Zacznijmy od tego, że była mężatką pięciokrotnie. Każde małżeństwo było dla niej ważnym etapem i lekcją, choć nie zawsze łatwą... Jej pierwszym mężem był Paweł Nauman, z którym ma córkę Alicję. Jednak jej narodziny nie ocaliły relacji, w której gwiazda ostatecznie nie odnalazła szczęścia.



Życie we Francji jest tym, o czym marzyła od zawsze.

Później jeszcze trzykrotnie zaczynała od nowa i ponosiła porażkę. Przez lata dojrzewała do związku, w którym mogła być sobą. Stworzyła go dopiero z brytyjskim weteranem i działaczem społecznym. O swoim piątym ślubie poinformowała w mediach społecznościowych słowami: „Paulina Młynarska Hume i Kenneth Hume mają przyjemność ogłosić, że 05.07.2024 wzięli ślub podczas prywatnej ceremonii w Kolimabari na Krecie. Posyłamy wszystkim mnóstwo ciepła prosto dzieląc się naszą radością!".

Nie jest tajemnicą, że związek ten umocniły trudne doświadczenia. Pani Paulina z troski o swoje zdrowie zdecydowała się bowiem poddać podwójnej mastektomii. Odważna decyzja miała poważne skutki, nie tylko fizyczne, ale również emocjonalne. – Jeszcze długo po operacji byłam zablokowana seksualnie. Nie ze wstydu czy z powodu wyglądu, bo piersi wyglądają dobrze. To był strach psychiczny. Bałam się dotyku. Miałam myśl, że podczas dotyku któraś z piersi odpadnie. To niemożliwe, ale ten irracjonalny strach był – przyznała niedawno.

Nowe miejsce do życia

Ta szczerość jest dla niej jak terapia, ale też daje siłę innym kobietom. Dziennikarka regularnie doświadcza ich wdzięczności, gdy przyjeżdżają do niej na spotkania i piszą pod jej postami w internecie. I wcale nie zmienia tego fakt, że już od lat przebywa za granicą.

W 2018 roku jej domem stała się Kreta. Niestety, wyspa, która dla wielu jest wakacyjnym rajem, dla niej była miejscem codziennych wyzwań. W swoich wypowiedziach na temat tamtego czasu zdradza, że życie tam różni się od turystycznych wyobrażeń. Porusza ją też los tamtejszych zwierząt. – Jest dużo gorzej, niż możemy sobie wyobrażać. Psy są porzucane, żyją na łańcuchach albo trafiają na ulicę – opowiada.

Może właśnie dlatego zdecydowała się przenieść z ukochanym do Francji i właśnie tam rozpoczęli kolejny etap życia. Dziś jest bogatsza o doświadczenia, spokojniejsza, bardziej pewna siebie. Bo największym błędem jest zwątpienie w siebie. O swoje zdrowie, miłość i przekonania trzeba walczyć zawsze – niezależnie od wieku i liczby życiowych prób. **AP**

eprasa.pl 040dafcddd



Musi przejść kosztowną rehabilitację.

Hanna Bieluszko

Kto wspiera ją w trudnym czasie?

Aktorka (71) przechodzi ciężkie chwile – zdiagnozowano u niej nowotwór. Choć operacja w Krakowie uratowała jej życie, choroba mocno wyniszczyła organizm. Dziś jedyną szansą na powrót do sprawności jest kosztowna rehabilitacja, której cena znacznie przekracza możliwości gwiazdy. Z pomocą przyszła Fundacja Votum, organizując zbiórkę na platformie Zrzutka.pl. W zaledwie tydzień udało się zebrać ponad 100 tys. zł, jednak to wciąż kropla w morzu potrzeb. Przyjaciółka aktorki, Ilona Łepkowska, podkreśla, że artystka jest wzruszona wsparciem fanów, a każda wpłata i dobre słowo dają jej jeszcze większą siłę do dalszej walki o zdrowie.



Popularność przyniosła jej rola lekarki w hicie „M jak miłość".

Izabella Scorupco i Mariusz Czerkawski

Potrafią się dogadać?

Czy to możliwe, że jedna z najgorętszych par lat 90. wciąż utrzymuje dobre relacje?

W świecie show-biznesu rozstania bywają dramatyczne, ale historia Izabelli Scorupco (55) oraz Mariusza Czerkawskiego (54) zadaje kłam tej regule. O tym, że mieszkająca w Los Angeles aktorka wciąż spotyka się z byłym mężem, opowiedział sam zdobywca najważniejszych trofeów w hokeju na lodzie. – Fajnie, że udało się to tak poukładać – podkreśla Czerkawski w rozmowie z serwisem Sportowe Fakty.

Ambicja i czas

Poznali się w Szwecji w połowie lat 90. Jej nazwisko było wówczas na ustach całego świata. Zagrała w filmie o Bondzie „GoldenEye" u boku Pierce'a Brosnana i przepowiadano jej podbicie Hollywood. On robił furorę jako zawodnik amerykańskiej NHL, czyli najsilniejszej ligi hokeja na lodzie na świecie.

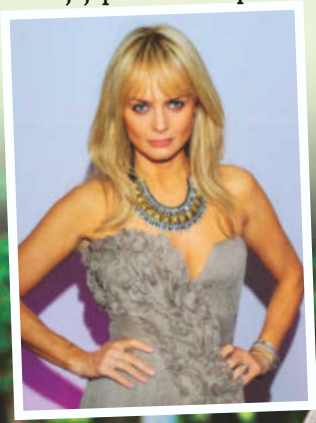
Pobrali się w lipcu w roku 1996, a ich relacja stała się obiektem zainteresowania mediów. Szybko wyszło jednak na jaw, że nie potrafią połączyć życia w świetle fleszy, pielęgnowania błyskawicznie rozwijających się karier i dbania o związek. Na przeszkodzie stanęły ambicja i... brak czasu.

Coraz częściej czytaliśmy o ich kłótniach, które przerwały narodziny córki Julii w 1997 roku. Rozwiedli się rok później, ale zamiast palić za sobą mosty, znaleźli wspólny język i pozostają w dobrych relacjach. – Z pierwszą żoną mamy wspaniałą córkę i bardzo fajny kontakt. Często, kiedy jesteśmy z moją obecną żoną, Emilią, w Stanach, spędzamy wspólnie czas. Odwiedzamy się – tłumaczy. Na tych spotkaniach bywa także mąż aktorki, biznesmen Karl Rosengren, którego poślubiła siedem lat temu.

Hokeista nie ukrywa dumy z tego, że zażegnali dawne spory. – Obojętnie, co się wydarzyło, nadal musisz pracować nad tym, by było okej. Dać sobie szansę, żeby wszystko działało – podsumował. **MAM**



Od rozwodu minęło 28 lat, ale oni pozostali przyjaciółmi.



Izabella Scorupco jest w świetnej formie! A o dawnej miłości nie da nikomu powiedzieć złego słowa.

Ich miłość w latach 90. rozpalała naszą wyobraźnię.

Fot.: Akpa (4), East News (2), Reporter, Instagram.com/izabellascorupco

eprasa.pl



Zmiany zawsze mogą wyjść na gorsze, ale mam nadzieję, że tak nie będzie – mówi tancerka.

Z Krzysztofem Hulbojem Janja przez 22 lata tworzyła parę w życiu i na parkiecie.

Czyżby czarne chmury zebrały się nad tym związkiem? Decyzje podejmowane przez tancerkę szokują!

Katarzyna Zillmann i Janja Lesar

Coraz bliżej końca?

Związek 30-letniej wioślarki ze starszą od niej o prawie dwie dekady tancerką nie budzi już tak wielkich emocji, jak wtedy, kiedy rodził się za kulisami telewizyjnego show „Taniec z Gwiazdami". Panie nadal razem mieszkają i wspólnie występują w tanecznych pokazach. Ale ostatnio znów znalazły się na językach.

Stało się to tuż po tym, jak Janja Lesar wyznała w jednym z wywiadów, że jeszcze nie przedstawiła swoim rodzicom nowej ukochanej. Oficjalnym powodem jest odległość, ale słychać głosy, że sprawa może mieć drugie dno.

48-letnia Słowenka nie ukrywa, że jej bliscy niezbyt entuzjastycznie podeszli do jej życiowych wyborów. Mieli zareagować strachem na wieść o rozstaniu córki z jej wieloletnim narzeczonym Krzysztofem Hulbojem (47). Niespodziewane zerwanie zaręczyn najmocniej przeżyła rodzicielka tancerki. – Moja mama myślała, że ja sobie nie poradzę i będzie katastrofa, i zaraz przyjdę z walizką do niej – przyznała Janja Lesar.

Żal tego, co minęło

Tak się wprawdzie nie stało, ale nie jest tajemnicą, że Słowenka szuka dla siebie nowego lokum. Czyżby miała dość gościnności Katarzyny? Co ciekawe, w zakup mieszkania zaangażował się... były ukochany Janji.

Relacje tych dwojga były po rozstaniu dość napięte, ale ulegają stopniowemu ociepleniu. Tancerka nie ukrywa, że tęskni za Krzysztofem. – Chciałabym z nim jeszcze zatańczyć – wyznała. Czy wrócą do siebie? Jeśli Janja ma taki plan, to musi się spieszyć, bo wokół tancerza kręci się wiele kobiet i ponoć z jedną z nich zaczyna zacieśniać znajomość.



35 lat temu pobrali się, ale parą są od czterech dekad.

Mariola Bojarska-Ferenc

Jak złapać szczęście?

To jej rok! Ekspertka od zdrowego stylu życia i fitnessu niedawno obchodziła 65. urodziny i czterdziestolecie pracy zawodowej, a lada moment będzie świętować koralowe gody z architektem Ryszardem Ferencem (74). Z tej okazji małżonkowie w maju ruszają w tygodniowy rejs statkiem po Morzu Czerwonym w pobliżu Marsa Alam w Egipcie, gdzie delfiny żyją na wolności. Latem chcieliby odwiedzić zaś Włochy i spędzić romantyczne chwile w urokliwym Positano, które dzięki kaskadowej zabudowie jest wizytówką malowniczego Wybrzeża Amalfitańskiego.

Na statku pani Mariola zamierza praktykować jogę, w planach ma też snurkowanie. – Na to jak wyglądam i jak się czuję pracuję od wielu, wielu lat – zdradziła w jednym z wywiadów. Ale, jak mówi, ruch i odpowiednia dieta, to nie wszystko. – Trzeba dbać także o swój umysł, żeby ten umysł nie zwalniał, tylko nadal pracował na wysokich obrotach. Ja na przykład ciągle się czegoś uczę, choćby języków obcych – radzi.

Jej recepta na szczęście małżeńskie jest prosta. – Nam z Rysiem wciąż siebie mało, więc nadal umawiamy się na randki i cieszymy każdą wspólną chwilą. Najważniejsze jest to, że zawsze chcemy i umiemy ze sobą rozmawiać, nawet o najtrudniejszych i przykrych rzeczach, że nie zamiatamy problemów pod dywan, ale staramy się je jak najszybciej rozwiązywać, by wyjść na prostą – wyjawia.

Poza tym każde z nich ma swoją przestrzeń, której sobie nie zakłócają. – Mąż wie, że kocham sport, teatr i spotkania z przyjaciółkami, a ja szanuję to, że on lubi pobyć sam i w spokoju poczytać książkę – mówi pani Mariola.

eprasa.pl 040dafcddd

Edward Miszczak

W tym biznesie ktoś zawsze przegrywa

Przez lata był legendą. I postrachem. Dziś sam odsłania kulisy tego świata. I samego siebie.



Wszechwładny Edward i jego królewski pomazaniec, Kuba Wojewódzki.



Miał i ma nosa do gwiazd, także tych największego formatu...

Człowiek, który decydował, kto będzie gwiazdą, a kto zniknie. Mówiono o nim: bez serca, bez litości. W telewizji Edward Miszczak (71) był jak sędzia – konkretny i nieodwołalny. Ale każde „tak" i każde „nie", które dla kogoś znaczyło wszystko, także na nim zostawiało trwały ślad.

Nic za darmo

– Zawsze masz mały cmentarzyk – przyznaje w rozmowie z Żurnalistą opisując relacje, jakie panowały między wszechwładnym dyrektorem programowym (kiedyś TVN, potem Polsatu) a gwiazdami, które jednym słowem mógł wynieść na piedestał i zapewnić im bogactwo albo wtrącić do piekła zapomnienia.

Zanim stał się człowiekiem, od którego zależały miliony, był chłopakiem z Jasła. – Byłem kurdupelkiem w szkole – wspomina. Najniższy, często na przegranej pozycji. Matka nie głaskała po głowie. „Synku, musisz sobie radzić" – słyszał. I radził sobie. Szybko nauczył się, że świat nie rozdaje niczego za darmo.

Co ciekawe, sam telewizji nie znosił. Kochał radio. To tam zaczynał, tam czuł się sobą. RMF FM współtworzył od podstaw, ucząc się wszystkiego w praktyce. A potem wszedł do telewizji. I już z niej nie wyszedł.

Fabryka gwiazd

Tworzył formaty, budował gwiazdy, podejmował decyzje, które zmieniały rynek. Ale za sukcesem szły też konflikty. Z Hubertem Urbańskim „rozstał się w dużych emocjach". O Szymonie Majewskim mówi gorzko: – On się sam zniszczył. Zaś o Kubie Wojewódzkim: – To jest jedna z moich klęsk – bo nie poznał się początkowo na jego magnetycznej sile przyciągania widzów i pieniędzy. Ale gdy już go pochwycił pilnował latami, by nie było w okolicy innej, równie silnej gwiazdy, żeby nie tworzyć konkurencji i nie ponosić strat. Tak produkuje się króla mediów.

Guru telewizji nie unika też najmocniejszych wspomnień. Gdy przyszło do grupowych zwolnień i posłał na bruk ponad 150 osób, doczekał się krótkiej i szczerej opinii na swój temat. – Na drzwiach miałem napisane: ty mały skur****nu. Umyłem te drzwi. I zwolniłem jeszcze 30 osób. I do dzisiaj tego żałuję – opowiada. To zdanie pokazuje jak bywał rozdarty: twardy, ale świadomy.

Bez oczekiwań

Największe pęknięcie nie przyszło jednak z pracy. Przyszło z życia. W roku 2019 zmarła jego żona, Małgorzata. Kobieta, z którą stworzył rodzinę i wychował dwóch synów. To był moment, który wszystko zmienił. – Byłem samotnym mężczyzną, który nie wiedział, co zrobić z życiem – mówi.

Rok później poznał Annę Cieślak (45). Różnica wie-

Fot.: East News, Akpa, Reporter, Instagram.com/ankacieslak

eprasa.pl 040dafcddd



Anna Cieślak odmieniła jego życie na dobre.

ku? 25 lat. Światy? Zupełnie inne, stali przecież po przeciwnych stronach barykady. A jednak...

Wszyscy czegoś od niego oczekiwali, liczyli na jego przychylność. – Jestem Anka Cieślak i nic od ciebie nie chcę – te słowa aktorki przeszły już w zasadzie do legendy. Tym go skruszyła. – Zakochałem się w niej tej nocy, ale uznałem, że to nie ma szans – wspomina Miszczak.

A jednak miało. Wkrótce spotkali się ponownie i tym razem nie uciekli od uczuć. W 2021 roku wzięli ślub. Dla niego to był nowy rozdział. „Okres prywatnej radości" – jak sam mówi. I coś jeszcze: spokój, którego wcześniej nie znał.

Bo Edward Miszczak poza kamerami ma też inne życie. Świat sztuki. Kolekcjonuje obrazy, szuka ich historii, odwiedza miejsca związane z artystami. To jego azyl. Miejsce, gdzie nie ma presji, decyzji, telefonów.

W tym potrafi się odnaleźć. Ma też swoją miłość. I to – jak się okazuje – zmienia wszystko...

Podejmował najtrudniejsze decyzje. Przyznaje otwarcie, że niektórych wciąż żałuje.

eprasa.pl 040dafcddd

Księżniczki Beatrycze

Córki byłego księcia Andrzeja i byłej księżnej Sarah płacą za skandal, w którym czarnymi charakterami są ich rodzice.



Wygląda na to, że w tej rodzinie wciąż jest miejsce dla księżniczek, lecz raczej przy bocznym wejściu niż na czerwonym dywanie.



Sarah Ferguson (pierwsza z lewej) i pozbawiony tytułów Andrzej są winni temu, że ich córki znalazły się na marginesie życia rodziny królewskiej.

Stracą miejsce w rodzi

Na tegorocznym, wielkanocnym spotkaniu brytyjskiej rodziny panującej w Windsorze zabrakło księżniczek Eugenii (36) i Beatrycze (37), córek pary jeszcze niedawno książęcej: Sarah Ferguson (66) i Andrzeja (66), królewskiego brata. Nie zostały zaproszone za wiedzą, a nawet wręcz na życzenie ich wuja, króla Karola III (77).

Na dodatek, nie był to królewski kaprys ani nieporozumienie, lecz kolejny rachunek wystawiony za skandal, który ciągnie się za Andrzejem i Sarah Ferguson od kilku lat. Znajomość obojga z Jeffreyem Epsteinem – skazanym przestępcą seksualnym i handlarzem ludźmi – sprawiła, że nie tylko nad rodzicami księżniczek, ale także nad Beatrycze i Eugenią zawisł cień.

Jako król i wujek też

Zachodzi prawdopodobieństwo, że zhańbiony Andrzej, który stracił zaszczyty, przywileje i tytuł książęcy, wykorzystywał seksualnie kobiety, również nieletnie, podsuwane mu przez Epsteina, a do tego przekazywał mu ważne tajemnice państwowe. Sarah zaś darzyła Epsteina osobliwą przyjaźnią, odwiedzała go w USA, powierzała swoje sekrety. Coraz częściej padają publicznie pytania, czy dorosłe córki tej pary wiedziały, jaką reputacją cieszy się Epstein i że czerpie gigantyczne dochody ze sprzedawania młodych dziewcząt prominentnym mężczyznom.

Pytania pozostają bez odpowiedzi, lecz wokół księżniczek gęstnieje atmosfera, a pragnąca odciąć się od tej ponurej historii monarchia najchętniej trzymałaby się z daleka od Eugenii i Beatrycze, choćby dla poprawienia wizerunku. Monarchia – owszem, ale czy na pewno król...?

Karol III zachowuje się wobec bratanic jak monarcha i wuj jednocześnie. Jako monarcha tnie bez litości tam, gdzie widzi zagrożenie dla korony. – Prawo dotyczy wszystkich – oświadczył, gdy niedawno aresztowano Andrzeja. Lecz jako wuj nie odwrócił się od bratanic. Magazyn „People" utrzymuje, że siostry uzgodniły z monarchą swą nieobecność na rodzinnej Wielkanocy, bo „dziś



Następca tronu, William z bliskimi – to oni będą pełnić wiodącą rolę w rodzinie. Czy okażą łaskę Eugenii i Beatrycze?

Fot.: Getty Images, Forum, East News (2)

eprasa.pl 040daf

i Eugenia



Z nieoficjalnych wiadomości wynika, że Król Karol nie chciał obecności bratanic na rodzinnych świętach ze względu na grzechy ich matki i ojca.

nie?

tak będzie lepiej". Więcej – informatorzy magazynu twierdzą, że królowi zależy na podtrzymaniu bliskiej więzi z księżniczkami.

Niestety, w stronę sióstr chłodem wieje od następcy tronu, księcia Williama (43). On, od wybuchu skandalu, ma twardsze podejście do sprawy wuja niż ojciec. – William chce, żeby ten bałagan został uprzątnięty, zanim obejmie tron – ocenia królewski biograf Andrew Lownie. Po aresztowaniu Andrzeja książę William i jego żona, księżna Kate (44) solidarnie stanęli po stronie ofiar, a bez współczucia wobec aresztowanego. Publicznie para ani razu nie uderzyła w Beatrycze i Eugenię, ale też nie wykonała najmniejszego gestu, który sugerowałby, że oboje widzą siostry w centrum życia rodziny.

Jaka przyszłość je czeka?

Jeszcze w zeszłym roku komentatorzy dworskiego życia zakładali, że za panowania Williama siostry będą solidnym wsparciem dla monarchii uszczuplonej po rozstaniu z księciem Harrym i jego żoną. Dzisiaj to wątpliwe, Eugenia i Beatrycze raczej pozostaną w cieniu: zachowają książęce tytuły, będą zapraszane na niektóre rodzinne uroczystości, lecz koronę będą reprezentować William, Kate i troje ich dzieci.

REKLAMA

LIPOFILOWA FORMUŁA OLEJOWA

JEDNA Z NAJLEPIEJ PRZYSWAJALNYCH FORM KURKUMY!

Przyswajalność kurkumy jest kluczowa dla wchłonięcia jej przez krwioobieg, a wraz z nim do stawów, wątroby i całego organizmu. Wpływa ona zasadniczo na skuteczność aktywnego działania kurkumy. **Lipofilowa formuła olejowa** rozpuszczona w tłuszczu z piperyną i kwercetyną jest obecnie jedną z najlepiej przyswajalnych form kurkuminy, głównego składnika aktywnego kurkumy. Badania wykazały, że kurkumina rozpuszczona w tłuszczu jest **5-7 razy lepiej przyswajalna***.

- Pomaga zachować ELASTYCZNE STAWY
- Odżywia TKANKĘ CHRZĘSTNĄ
- Wspiera trawienie tłuszczów
- Wspiera funkcjonowanie wątroby
- Wspiera procesy detoksykacji

ASEPTA POLSKA RODZINNA FIRMA 25 LAT TRADYCJI



suplement diety

Olejek kurkumowy zawiera w dużych ilościach **turmerony**, które wykazują jedno z kluczowych działań **zdrowotnych kurkumy**

Sekretem jest... LIPOFILNOŚĆ czyli rozpuszczalność w tłuszczach, co przyczynia się do lepszej wchłanialności kurkumy



Z TŁUSZCZEM
Przyswajanie jest szybsze i efektywniejsze

Kurkuma to **potężny środek wspierający zdrowie**. Stosowana od wieków, a obecnie po przeprowadzeniu około 17 tysięcy badań naukowych doceniana na całym świecie za swoje działanie **PRZECIWZAPALNE, POPRAWIAJĄCE FUNKCJONOWANIE STAWÓW** i wątroby oraz oczyszczające organizm z toksyn. Aby kurkuma została wchłonięta przez organizm, potrzebuje piperyny, a **formuła olejowa znacząco zwiększa jej przyswajalność** w organizmie i może bez trudu przenikać przez błony śluzowe do wnętrza komórek.

ZAMÓW
WWW.ASEPTA.PRO
+48 616 350 807

Dostępny w aptekach i zielarniach

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

*na podstawie badania "Kurkumina – prozdrowotny barwnik kurkumy" Sylwii Przybylskiej http://www.phie.pl/pdf/phe-2015/phe-2015-2-414.pdf , Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

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

eprasa.pl 040dafcddd



Czuję się bardziej wolna i zakochana w sobie niż kiedykolwiek wcześniej – pisze w mediach społecznościowych.



Podczas kręcenia bollywoodzkiego filmu akcji pt. „Latawce" musiała brać lekcje tańca.

Bárbara Mori Żyje jak w bajce

Myślałam, że taka miłość się nie zdarza – mówi o obecnym partnerze. Ale jej droga do osobistego szczęścia i zawodowego sukcesu była wyjątkowo długa.

O główną rolę w „Rubi" starały się m.in. Anahí i Marlene Favela. Mimo dużej konkurencji casting wygrała Bárbara Mori i dzięki tej roli zyskała wielki rozgłos. Choć odniosła sukces, nie czuła się spełniona. – Miałam trzy rzeczy, które ponoć prowadzą do szczęścia: sławę, uznanie i pieniądze. Ale w garderobie płakałam – mówiła Urugwajka. Wyznała też, że była samotna, bo ludzie utożsamiali ją z Rubi i bali się do niej podejść w obawie, że zareaguje opryskliwie, jak jej bohaterka. Aktorka, która pokazywała się na ekranie w bikini, miała też kompleksy z powodu... cellulitu. Gdy dziś, jako 48-latka, ogląda kultowy serial, nie może uwierzyć, że była dla siebie tak surowa.

Lekcja życia

Choć po sukcesie „Rubi" Mori dostała wiele propozycji ról w telenowelach, nie przyjęła żadnej. Postawiła na ambitniejsze produkcje, a jedną z ważniejszych był film „Cosas insignificantes" (tłum. red. „Rzeczy nieistotne").

Zagrała tu prostytutkę wychowującą syna chorego na białaczkę. Przygotowując się do roli, odwiedzała szpitale i rozmawiała z matkami chorych dzieci. Zgoliła też głowę, choć reżyserzy zapewniali, że charakteryzacja pozwoliłaby uniknąć takiego poświęcenia. Niestety, jeszcze podczas próbnych zdjęć aktorka dowiedziała się, że ma raka szyjki macicy! Przeszła operację, dzięki której uniknęła chemioterapii I wyzdrowiała! Dziś postrzega chorobę jako lekcję, która nauczyła ją, że warto korzystać z ży-



„Rubi", którą zagrała w telenoweli, pochodziła z biednego domu, ale była gotowa na wszystko, by zdobyć bogactwo.

fot.: East News (2), Getty Images, Novelas+

eprasa.pl 040dafcddd



Mori i jej partner, reżyser Fernando Rovzar, na premierze serialu „Kobiety w błękicie”.

cia i z okazji, jakie przynosi. Swój kolejny film pt. „Latawce” Mori kręciła w Meksyku, USA i Indiach. Choć było to kino akcji, aktorka musiała wziąć lekcje tańca, co było sporym wyzwaniem. Podobnie jak opanowanie tekstu w języku hindi. Jednak od mieszkańców Bombaju nauczyła się czegoś ważnego.

– Tam widać rażący kontrast między biednymi a bogatymi. Słyszałam, że wiele osób popadało w depresję, widząc te skrajności. Ja zobaczyłam, że ludzie, którzy nie mają nic, są spokojni. Zgodnie z hinduizmem wierzyli, że jeśli będą cieszyć się tym życiem, w następnym zostaną nagrodzeni – opowiadała.

Zamknięty rozdział

Do Indii wróciła jeszcze na plan opartego na faktach dramatu „Dwie półkule Lukki”, który miał premierę na Netfliksie w 2025 r. Wcześniej było głośno o serialu kryminalnym „Kobiety w błękicie”, współreżyserowanym przez jej życiowego partnera, Fernanda Rovzara. – Żyję jak w bajce. Nigdy nie wyobrażałam sobie, że stworzę tak wspaniały związek. Dogadujemy się świetnie w domu i w pracy – mówi z dumą Mori.

Nie ukrywa jednak, że jej wcześniejsze doświadczenia z mężczyznami były trudne – od ojca alkoholika, który ją bił, po związki naznaczone zdradami i kłamstwami. Szczególnie bolesna okazała się relacja z Sergio Mayerem – aktorem, a dziś także politykiem – któremu, jako 19-latka, urodziła syna, Sergia Mayera Moriego. Choć była zakochana bez pamięci, związek szybko się rozpadł.

Bárbara przyznaje, że wtedy uwolniła się spod nadzoru mężczyzny, który jako menedżer kontrolował jej decyzje i finanse. Dawni partnerzy nie utrzymują kontaktu od ponad 7 lat (choć łączy ich nie tylko syn, ale i 8-letnia wnuczka Mila). Mimo to Mayer opisał ich historię w jednym z rozdziałów książki „Entre el infierno y el éxito” („Między piekłem a sukcesem”). Na szczęście zrobił to z szacunkiem, dzięki czemu rodzina uniknęła kolejnego skandalu.

Bogumiła Deka

REKLAMA

NOWA OLIVIA
PIĘKNA JAK TY!



NOWY NUMER OLIVII
JUŻ W SPRZEDAŻY

Zdrowie
Podpowiadamy, jak zmienić złe nawyki





Kuchnia ze smakiem
Lekkie sezonowe potrawy z nowalijkami

Podróże
Wprawy kulinarne. Amalfi, Normandia, Andaluzja.



Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN

eprasa.pl 040dafcddd

Filip Pławi

U nich ła akumula



Wspaniałe dzieciństwo dało Filipowi Pławiakowi siłę do walki o marzenia.

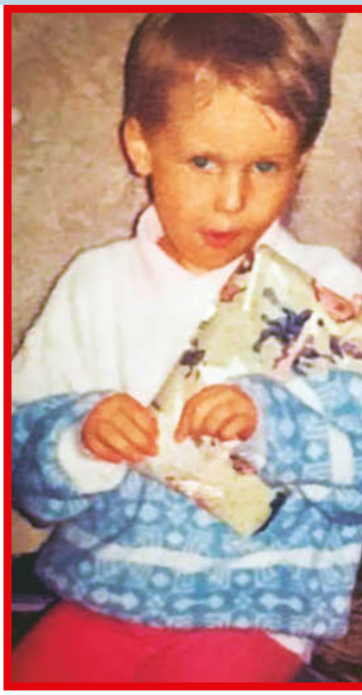
Fot.: Akpa (2), Forum, Instagram.com/filippławiak

Aktor żartuje, że jako „środkowe" dziecko miał w domu rodzinnym najlepiej.

Tatę nazywa najsilniejszym człowiekiem, jakiego zna. – Przeżył dwie transplantacje nerek, życie nieźle dało mu w kość – opowiada Filip Pławiak (36). – Mimo to zawsze miał dla mnie czas. Kiedy w dzieciństwie trenowałem karate, przez kilka lat woził mnie trzy razy w tygodniu na zajęcia do ośrodka sportowego oddalonego od naszego domu o 20 kilometrów. Wspierał mnie w moich pasjach, nigdy mnie nie zawiódł...

Bardzo lubił broić

Dziś to Filip wspiera ojca i ludzi, którzy – tak jak pan Marek – żyją dzięki przeszczepom. Aktor od lat maszeruje w „Biegu Po Nowe Życie", który ma nagłaśniać ideę transplantologii. „Robię to dla niego" – napisał pod zdjęciem z tatą, do którego zapozowali po jednym z biegów.





Młody Filip w filmie „Bilet na Księżyc".

eprasa.pl

ak

duje tory



Ze starszą siostrą Karoliną.



Z tatą w Wiśle podczas 22. „Biegu Po Nowe Życie" w 2023 roku.

W rodzinnych stronach aktora wszyscy dobrze znają jego tatę, który jest przewodniczącym Rady Powiatu Nowosądeckiego.

Rodzice, a zwłaszcza mama, która przez całe życie pracowała w szkole, dbała, by Filip miał odrobione lekcje, zanim pobiegnie z kolegami na boisko czy na rower. – Nie byłem grzecznym dzieckiem. Trzeba mnie było mieć cały czas na oku – wspomina aktor. – Najfajniej było, jak dużo się działo. Na nielicznych filmikach z dzieciństwa widać, że stale kombinuję, co by tutaj nabroić.

Filip żartuje, że jako „środkowe" dziecko miał więcej swobody niż starsza siostra i młodszy brat. – Zwykle uwaga rodziców koncentruje się na najmłodszym dziecku, bo jest pod kloszem, oraz na najstarszym, bo ono przeciera szlaki – twierdzi. – Siostra staczała za mnie boje, ja już potem nie musiałem o nic walczyć – śmieje się.

Mama, pani Irena, jako pierwsza dostrzegła, że Filip ma talent aktorski. Gdy jako licealista grał w spektaklach Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Sączu, nie mogło zabraknąć jej na widowni. Lubiła słuchać, jak recytuje wiersze na szkolnych akademiach, czuła, że po maturze pójdzie do szkoły teatralnej.

Była zdziwiona, gdy dostał się na informatykę. – Tata wolał, bym wybrał pewny, dający spokojną przyszłość zawód – mówi Filip. – Kiedy zdawałem do łódzkiej Filmówki, wiedziałem już, że przyjęto mnie na AGH. Gdybym nie zdał wtedy na aktorstwo, raczej już nigdy bym nie próbował.

Pani Irena Pławiak jest już na emeryturze, ale nie potrafi siedzieć bezczynnie w domu. Pisze wiersze, ma już na koncie kilka wydanych tomików, to z jej inicjatywy organizowane są coroczne ogólnopolskie konkursy poetyckie „O złotą gałązkę jabłoni".

Chętnie tam wraca

Odkąd dzieci wyfrunęły z domu, mama aktora ma dużo czasu dla siebie i swoich pasji. Ale najszczęśliwsza jest, gdy córka i synowie ją odwiedzają. Jest dumna z całej trójki – ogląda wszystkie filmy z udziałem Filipa, cieszy się z sukcesów Klaudii, która jest prawniczką, i pracującego w administracji krakowskiego lotniska Kacpra.

Państwo Pławiakowie starali się wychować pociechy na dobrych, uczciwych i wrażliwych ludzi. – Rodzice zawsze byli i wciąż są moją siłą – mówi Filip.

Aktor lubi wracać w rodzinne strony. Nie kryje, że spotkania z bliskimi są mu bardzo potrzebne, a w domu – u mamy i taty – najlepiej mu się odpoczywa i ładuje akumulatory. **AS**

eprasa.pl 040dafcddd

CÉLINE DION

Jest gotowa: wraca na scen

Fani, po wielu latach przerwy, znów zobaczą piosenkarkę występującą dla nich na żywo.



Z mamą Thérèsą, która od samego początku wierzyła, że najmłodsza córka zostanie gwiazdą.

Fot.: Forum, East News (3)

Uwielbiana piosenkarka 30 marca skończyła 58 lat. I właśnie w dniu swoich urodzin Céline Dion zapowiedziała, że we wrześniu i październiku wystąpi na dziesięciu koncertach w Paryżu. „Mam się świetnie, dbam o zdrowie, czuję się dobrze, jestem silna. Znów śpiewam, nawet trochę tańczę. I nie mogę się już doczekać, żeby znów was zobaczyć" – napisała na swoim Instagramie.

Ta wiadomość zelektryzowała wszystkich. Przecież nie jest tajemnicą, że artystka od lat walczy z rzadkim i nieuleczalnym schorzeniem neurologicznym: zespołem sztywności uogólnionej (SPS), które wpłynęło na jej głos i zdolność poruszania się. W filmie dokumentalnym „Jestem: Céline Dion" nie kryła, że musiała zrezygnować z kariery, by miesiącami, przez pięć dni w tygodniu, przechodzić treningi fizyczne, rehabilitację i terapię głosu. – Nie pozwolę, żeby ta podstępna choroba rządziła moim życiem – przekonywała.

Płakał, gdy słuchał jak śpiewała

Choć jest jedną z największych gwiazd, nie zapomina

PERSONALIA

Ikona muzyki urodziła się 30 marca 1968 roku w Charlemagne pod Montrealem jako najmłodsze, 14. dziecko Thérèse i Adhémara Dion. Już jako mała dziewczynka zachwycała krystalicznym głosem. Na początku śpiewała po francusku. Światową karierę w języku angielskim rozpoczęła w latach 90.



eprasa.pl 040dafcddd



Céline i René z ukochanymi synami: Rene-Charlesem i bliźniakami, Eddym i Nelsonem.

ę!

Jest wielką diwą, ale udowadnia, że jest także silną kobietą, która stawiła czoła chorobie.

o swoich korzeniach. W jej rodzinnym domu nigdy się nie przelewało. Ponoć przez pierwsze lata życia mała Céline spała w szufladzie, bo każdy pokój zajmowali już jej liczni bracia i siostry. I choć rodzice z trudem wiązali koniec z końcem, artystka zawsze podkreślała, że na brak miłości i szczęścia nigdy nie mogła narzekać. A tym, co mocno spajało Dionów, była muzyka. Wszyscy grali na instrumentach i śpiewali.

W 1980 roku Céline miała 12 lat. Właśnie wtedy kaseta z jej piosenkami wpadła w ręce producenta muzycznego René Angélila (†74). Kiedy usłyszał jej głos, rozpłakał się, bo poruszył go do głębi. – Zrobię z niej gwiazdę – stwierdził. I słowa dotrzymał. Zastawił swój dom, by zdobyć pieniądze na wydanie jej pierwszego albumu. „To był początek najwspanialszej relacji w historii show-biznesu" – można przeczytać na oficjalnej stronie internetowej piosenkarki.

Z biegiem lat zawodowa relacja przerodziła się w miłość. Céline i René pobrali się w grudniu 1994 roku w Bazylice Notre-Dame w Montrealu. Ona nagrywała kolejne platynowe albumy, a on czuwał nad rozwojem jej międzynarodowej kariery. Ale najbardziej pragnęli zostać rodzicami. W końcu, metodą in vitro, powitali na świecie Rene-Charlesa (24), a 9 lat później bliźniaków Eddy'ego i Nelsona (15). – Nie jestem piosenkarką. Dla mnie życie to bycie mamą. Macierzyństwo nadaje znaczenie życiu i jest najważniejszą pracą – wyznała diwa.

Bliscy zawsze mogą na nią liczyć

Najmocniej udowodniła to, gdy w 2016 roku zmarł na raka René Angélil. Mimo że bardzo cierpiała, bo straciła mężczyznę swojego życia, poświęciła się wychowywaniu synów. Kariera zeszła na drugi plan.

– Chciałam pokazać dzieciom, że mogą na mnie liczyć, na tę siłę, która jest we mnie. Byłam matką kwoką, która o wszystko się troszczy – zdradziła w jednym z wywiadów.

Z kolei po latach to ona mogła liczyć na ich wsparcie, gdy zdiagnozowano u niej zespół sztywności uogólnionej. Synowie byli przy niej, gdy walczyła z podstępną chorobą. Dodawali jej sił, by wróciła do sprawności i śpiewania.

I udało się. Céline znów będzie błyszczeć na scenie...



REKLAMA

eprasa.pl c10daf6ddd



Z żoną Zofią w 2001 roku.

Amant polskiego kina zawsze wracał do jednej kobiety – tej, z którą założył rodzinę...

Andrzej Łapicki

Jedno nazwisko, dwie drogi

Wielkim nieobecnym na pogrzebie artysty był jego... syn. Łączy się z nim historia, o której mało kto wie.

Kochanie to niedola ciężka, bo przez nie człek wolny niewolnikiem się staje. Kochanie to kalectwo, bo człek jak ślepy, świata poza swoim kochaniem nie widzi – mówił Ketling w „Panu Wołodyjowskim", a grający go Andrzej Łapicki (†88) prawdę tę poznał pewnego wieczoru w 1947 roku, kiedy w łódzkim klubie zobaczył Zofię Chrząszczewską (†87). Była młodą, atrakcyjną kobietą, która szukała wytchnienia po okropnościach wojny i osobistym dramacie. – Czuło się tam jakiś erotyczno-matrymonialny nastrój – wspominał aktor.

Panna z dworu

Zofia pochodziła z ziemiańskiej rodziny i wychowała się w majątku Wierzbinek na Kujawach. W połowie XIX wieku zbudował go jej dziadek i dobra należały do rodziny do wybuchu wojny. Po wojnie majątek znacjonalizowano. Mieściły się w nim różne instytucje, od lat siedemdziesiątych była to siedziba urzędu gminy.

Była panienką z dworu. Potrafiła grać w tenisa i znała francuski. W czasie wojny poślubiła barona Laubera o rozlicznych koneksjach arystokratycznych. W lutym 1945 roku, w zburzonej Warszawie, na świat przyszedł Grzegorz. Baron Lauber już nie żył, zmarł na gruźlicę.

Zofia, nie zważając na niebezpieczeństwo, do końca siedziała przy jego łóżku. Kiedy Łapicki jej się oświadczył, ta była więc wdową z dzieckiem. Jej rodzina była przeciwna temu małżeństwu uważając, że artysta czyha na majątek Chrząszczewskich. Jednak ślub się odbył, a po nim artysta adoptował Grzesia Laubera, dając mu swoje nazwisko. A w 1954 r., dziewięć lat po nim, przyszła na świat Zuzanna (†64). Była jedynym wspólnym dzieckiem Andrzeja i Zofii Łapickich.

Fizyk za oceanem

Dorosły Grzegorz Łapicki skończył fizykę na Uniwersytecie Warszawskim, a w roku 1967 wyemigrował do Ameryki. Zrobił doktorat na Uniwersytecie w Nowym Jorku, potem pracował na uniwersytetach w Teksasie i Luizjanie, by na początku lat osiemdziesiątych zostać wykładowcą, a z czasem profesorem na Uniwersytecie Wschodniej Karoliny w Greenville.

Został cenionym naukowcem, członkiem American Physical Society. Ożenił się z Carin Alton, nauczycielką hiszpańskiego, doczekali się syna Jeremy'ego. Kiedy chłopak miał dziesięć lat, przyjechali na wakacje do Polski, podobało im się tutaj.

Choć Andrzej Łapicki romansował z pięknymi aktorkami, to nigdy by się nie rozwiódł z żoną. Kiedy zmarła w 2005 roku wycofał się z życia i powtarzał, że tylko ją w życiu kochał. Cierpiał na bezsenność, pewnej nocy córka poradziła mu więc, aby przed snem liczył wszystkie „swoje blondynki". – O nie, nie zasnąłbym do rana – jęknął. Zadrwił z całego środowiska, gdy w czerwcu roku 2009, w wieku 85 lat, poślubił młodszą o 60 lat Kamilę. Zmarł trzy lata później.

Relacje Grzegorza z rodziną w Polsce przez lata osłabły. A po śmierci matki – całkiem się zerwały. Gregory Lapicki – takiej formy swego imienia i nazwiska używa w USA – nie pojawił się ani na pogrzebie Andrzeja Łapickiego w 2012 roku, ani cztery lata później, na ostatnim pożegnaniu przyrodniej siostry, Zuzanny...



Uniwersytet w Greenville w USA, gdzie pracował adoptowany syn aktora.

Fot.: Reporter, East News, Adobe Stock

eprasa.pl 040dafcddd

Sieć w pigułce

Jak korzystać ze sztucznej inteligencji?


Nadal nie możemy bezkrytycznie ufać sztucznej inteligencji.


– AI potrafi stworzyć analizy, jak najlepsi eksperci – mówi Maciej Rudziński.

Już niemal co trzeci polski internauta szuka informacji w ChatGPT. Średnio spędza na rozmowach z czatbotem ponad dwie godziny miesięcznie.

Maciej Rudziński, badacz, twórca sztucznej inteligencji i specjalista w dziedzinie neuronauki, podkreśla, że coraz więcej z nas zastępuje tradycyjne wyszukiwarki internetowe AI, ponieważ udziela nam ona odpowiedzi na pytania w formie, jakiej oczekujemy.

– Czatboty „przeczytały" dosłownie cały internet, wszystkie podręczniki ze wszystkich domen. Nigdy nie mieliśmy dostępu do takiej wiedzy jak dzięki nim. Trzeba jednak umieć z niej skorzystać – podkreśla ekspert.

„Czatboty nas czasem okłamują, bo zaprogramowano tak, żeby były dla nas miłe."

Więcej pytań to lepsza odpowiedź

Im lepiej znamy dziedzinę, o którą pytamy, tym bardziej wartościowe odpowiedzi otrzymamy. LLM-y (zaawansowane systemy sztucznej inteligencji) wyczuwają bowiem, jaki jest nasz poziom wiedzy dzięki formie zadawanego pytania, używanemu słownictwu itp.

– Dobrze jest wstępnie zapoznać się z daną tematyką, dowiedzieć się, kto jest najlepszym ekspertem w danej dziedzinie, i zapytać czatbot, jak ten fachowiec spojrzałby na dane zagadnienie. Najlepiej zapytać o dwóch różnych znawców danej dyscypliny, którzy nie mają tych samych poglądów, i poprosić o porównanie – podpowiada Maciej Rudziński.

Czatboty mogą podawać błędne odpowiedzi. Najlepiej więc sprawdzić je w inny sposób albo potwierdzić w dodatkowym źródle.

Jest jeszcze jeden sposób.

– Zostały tak zaprogramowane, żeby były dla nas miłe i niekrytyczne. Jeśli więc zasugerujemy im coś w pytaniu, potwierdzą, nawet jeśli to nie będzie zgodne z prawdą. Jeśli zależy nam, żeby odpowiedź była obiektywna, dobrze jest zaznaczyć, że dana sytuacja dotyczy np. naszego znajomego czy kolegi z pracy – doradza ekspert od AI.

Poprośmy również o dodanie pięciu kolejnych rozwiązań czy interpretacji sytuacji, a w następnej wiadomości – o poszerzenie poprzednich odpowiedzi i skrytykowanie.

– Najtrudniejszy jest w tym wszystkim nasz brak kreatywności, zmuszenie się do kolejnych pytań o następne potencjalne rozwiązania – mówi Rudziński.

Ułożą jadłospis, pomogą w firmie

Możemy wykorzystać czatboty np. do opracowania diety lub planu treningowego w sposób naśladujący konkretnego eksperta z tej dziedziny albo poprosić o porównanie wskazań kilku fachowców i coś dla siebie wybrać.

– Na pewno nie będą tak dobre, jak te stworzone przez specjalistę, ale lepsze, niż gdybyśmy zrobili to sami, ponieważ nie posiądziemy w tak krótkim czasie wiedzy, do jakiej ma dostęp czatbot – tłumaczy twórca sztucznej inteligencji.

A jeśli prowadzimy biznes, np. sklep, AI może zaproponować, skąd ściągnąć tańsze towary, przeanalizować wyniki sprzedaży czy podpowiedzieć skuteczne techniki marketingowe.

– Możliwości jest mnóstwo. Te narzędzia mają w sobie schowaną wiedzę, która jest absolutnie bezcenna. Są w stanie przeprowadzać analizy, jak najlepsi eksperci na świecie. Póki co, nie jesteśmy jeszcze jednak na etapie, żeby im bezkrytycznie ufać i trzeba umieć z AI korzystać – zaznacza.

Edyta Urbaniak

Fot.: Mikołaj Starzyński, Adobe Stock

eprasa.pl 040dafcddd



Basia i Sebastian są zgraną parą. I w życiu prywatnym, i w pracy.



Poznali się dzięki spotkaniom motocyklowym.

Barbara Iskra z

Trasą w str

„Cieszyć się z widoków, zapachów, podmuchu powietrza. To najlepszy sposób na przewietrzenie głowy.”



Wyjazdy w trasy to też wspaniała okazja do zwiedzania świata.

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum domowe (5)

Zmiany rozpoczęły się 15 lat temu, kiedy rozpadło się moje małżeństwo. Szukałam dobrego miejsca dla siebie i dwójki dzieci. Znalazłam pracę w swoim zawodzie w laboratorium genetycznym w Bydgoszczy. Przyjechaliśmy tu z Rudy Śląskiej – wspomina Barbara Iskra (50).

Jej życie wypełniały praca, opieka nad synem i córką. Żyła w ciągłym napięciu. Na wyniki z laboratorium, w którym pracowała, czekały dzieci z chorobami nowotworowymi...

Ratunek w ostatniej chwili

– Od mojej pracy zależało, kiedy dzieci będą mogły rozpocząć leczenie. Często miałam dylematy – skończyć badanie, choć było już po godzinach, czy wrócić do własnych dzieci – przyznaje.

Kiedy po operacji ginekologicznej zaczęły pojawiać się komplikacje, sytuacja stała się jeszcze trudniejsza. Potworny ból, problemy z koncentracją i zespół chronicznego zmęczenia to była jej codzienność. Lekarze nie potrafili jej pomóc.

– Trafiłam na neurologię. Po zrobieniu badań skierowano mnie na konsultację ginekologiczną i po wykonaniu USG okazało się, że mam guza wielkości grejpfruta w brzuchu. W mojej głowie pojawiły się czarne scenariusze. Lekarze też nie byli dobrej myśli – przyznaje.

Trafiła na stół operacyjny, gdzie wyszło na jaw, że nie ma guza, ale... podczas poprzedniego zabiegu w brzuchu zostawiono jej gazę, która się otorbiła. Długo dochodziła do siebie – fizycznie i psychicznie, bo okazało się, że znalazła pomoc dosłownie w ostatniej chwili.

– Kiedy wywalczyłam odszkodowanie, to moje dzieci stwierdziły, że muszę je przeznaczyć na coś tylko dla siebie i pilnowały, żeby tak się stało – przyznaje.

Przypomniała sobie, że zawsze marzyła jej się... jazda na motocyklu, ale wydawało jej się to nierealne, choćby ze względy na koszty związane z jego zakupem. Teraz postanowiła... zaszaleć! I choć nie miała prawa jazdy ani poję-

eprasa.pl 040dafcddd



Prowadzenie wielkiego tira to wyzwanie, ale Basia radzi sobie doskonale.



Jeżdżą razem jako podwójna obsada.

Dolnego Śląska

onę... szczęścia

cia o motocyklach, z pomocą przyjaciół kupiła piękną, dwukołową maszynę.

– Znalazłam szkołę, która specjalizuje się w nauce jazdy na motocyklach. Pan, który tam pracował, widząc mój PESEL powiedział, żebym może znalazła kogoś, kto ma motocykl i spróbowała pojeździć po placu – wspomina.

Nie takie rzeczy robimy...

Wyszła wściekła i zdeterminowana, że tak łatwo się nie podda! Trafiła do innej szkoły nauki jazdy, której właściciel i instruktor wysłuchawszy jej historii stwierdził: „Bacha, nie takie rzeczy robimy!". Nauczył ją jeździć, świetnie poradziła sobie na egzaminie i zaczęła śmigać! Najpierw na krótkie trasy, aż w końcu pojechała na motocyklu do rodziców w Małopolsce.

– Zakup motocykla to była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu. Po tych wszystkich problemach zdrowotnych, podupadłam. Siedziałam w domu, przytyłam. Kiedy zdałam egzamin i zaczęłam jeździć, poczułam w sobie siłę! – opowiada i dodaje, że gdy człowiek wsiada na motor, nie myśli o problemach, tylko żyje tym, co tu i teraz. Cieszy się z widoków, zapachów, podmuchu powietrza. To najlepszy sposób na przewietrzenie głowy.

– Poczułam wiatr w żaglach. Na spotkaniach motocyklowych poznałam wiele wyjątkowych osób. I tak spotkałam Sebastiana. Okazało się, że wiele nas łączy, podobna przeszłość, posiadanie dzieci, wspólne pasje, wartości – wspomina.

Podczas jednej z rozmów wspomniała, że uwielbia jeździć i mogłaby rzucić wszystko, wsiąść do ciężarówki i ruszyć przed siebie! On przyznał, że też o tym marzy.

– Pomyśleliśmy, że to może być dobry pomysł na życie. Zaczęliśmy oglądać vlogi par jeżdżących ciężarówkami. W końcu stwierdziliśmy: „Co nam szkodzi zrobić prawo jazdy na samochody ciężarowe!". Zapisaliśmy się na kurs – opowiada Basia. Kiedy pierwszy raz wsiadła do wielkiego auta, była nieco przerażona, ale nie poddawała się. Powoli się uczyła. Kiedy we dwoje z partnerem mieli w rękach prawo jazdy, szukali pracy, w której mogliby jeździć razem jednym TIR-em, na zmiany. Nie było łatwo ją znaleźć.

– Któregoś dnia, jadąc motocyklami, zajechaliśmy do jednej z firm transportowych. Jej szef powiedział, że nigdy nie mieli podwójnych obsad, ale kiedy z nami porozmawiał, stwierdził, że bylibyśmy w stanie szybciej dojechać do celu i szybciej wrócić. I tak dostaliśmy pracę! – wspomina Basia. Jeździli z Sebastianem do Hiszpanii, Włoch, Francji, Holandii, Belgii, a w wolnych chwilach zwiedzali okolice.

Bez obciążenia psychicznego

– Ta praca związana jest też z wysiłkiem, ale wiedziałam, że mogę liczyć na Sebastiana. Nareszcie nie czułam obciążenia psychicznego, jak w poprzedniej pracy. Czułam się trochę, jakbym jechała na wakacje! – przyznaje.

Kiedy wracali do domu i przyjeżdżały ich dzieci, było trochę ciasno. Basia i Sebastian zaczęli więc myśleć o budowie domu, w którym każde z dzieci miałoby swoje łóżko. Postanowili osiedlić się na Dolnym Śląsku.

– Działka położona jest dość wysoko. Postawiliśmy tam domek. Z okien mamy widok na – góry, las, przestrzeń! Jeszcze się nim nie nacieszyliśmy, bo wprowadziliśmy się na Święta Bożego Narodzenia – przyznaje Basia i dodaje, że warto nie podawać się, bo życie nie zawsze jest usłane różami. Jej także. W 2024 r. przewróciła się na motorze, a po niespełna roku wyczuła w piersi guz, który okazał się złośliwym nowotworem. Na szczęście jest po leczeniu i wróciła do pracy.

– Kiedy się upada, trzeba wstawać i iść na przód. Myślę, że życie jest jak łąka. Spacerując napotykamy osty, ale też pachnące kwiaty. Wszystko jest potrzebne w tym ekosystemie. Ale tylko od nas zależy, czy skupimy się na ukłuciach chwastów, czy będziemy zbierać bukiet z drobnych sukcesów, uśmiechów i życzliwych gestów ludzi. Życzę każdemu, żeby „bukiet dobra" przysłaniał przeciwności losu i pozwalał cieszyć się każdym dniem – kończy Basia.

Edyta Urbaniak

eprasa.pl 040dafcddd

LISTY CZYTELNIKÓW

Ubezpieczenie po sprzedaży samochodu

Sprzedaję samochód. Czy dostanę zwrot niewykorzystanej składki OC? Co w sytuacji, gdy nowy właściciel spowoduje wypadek, zanim przerejestruje auto? – Jolanta z Gdyni

Obowiązkowe ubezpieczenie OC nie wygasa z chwilą sprzedaży samochodu, lecz przechodzi na nowego właściciela pojazdu. Może z niego korzystać do końca okresu, na jaki zostało zawarte – wówczas żaden zwrot Pani nie przysługuje. Może też wypowiedzieć ubezpieczenie w dowolnym momencie i zawrzeć nowe – wtedy ubezpieczyciel przeliczy składkę i zwróci Pani niewykorzystaną część. Co do odpowiedzialności za ewentualny wypadek, to ponosi ją kierowca i aktualny właściciel pojazdu. Proszę jednak pamiętać o zgłoszeniu sprzedaży ubezpieczycielowi (jest na to 14 dni od dnia sprzedaży) oraz w wydziale komunikacji (w ciągu 30 dni). Brak zgłoszenia może utrudnić formalności przy rozliczeniu szkody.

Art. 31 ustawy z 22 maja 2003 r. o ubezpieczeniach obowiązkowych (...) Dz.U.2025.367



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock (2), archiwum prywatne



Odpowiedzialność za wypadki spowodowane złym stanem technicznym placu zabaw ponosi zarządca. Tabliczka „plac zabaw niestrzeżony" nie zwalnia go z tej odpowiedzialności.

Plac zabaw musi być bezpieczny. Co zrobić, gdy nie jest?

Na święta przyjechał do mnie syn z rodziną. Drugiego dnia poszłam z wnuczką do pobliskiego parku, gdzie znajduje się plac zabaw. Kiedy Ninka wspięła się na drabinkę, pękł szczebelek i mała spadła na twarde podłoże. Cud, że nic poważnego jej się nie stało. Obiecałam synowej, że dopilnuję, aby zrobiono porządek z tym placem zabaw. Do kogo się zgłosić w tej sprawie? Kto odpowiada za bezpieczeństwo dzieci w takim miejscu? Dorota z woj. warmińsko-mazurskiego

Za bezpieczeństwo na placu zabaw odpowiada właściciel lub zarządca terenu. Na osiedlu będzie to zazwyczaj spółdzielnia mieszkaniowa albo wspólnota. Jeżeli plac zabaw znajduje się w parku, odpowiedzialna jest zwykle gmina lub miasto, najczęściej reprezentowane przez urząd miasta, zarząd zieleni miejskiej albo inną jednostkę zajmującą się utrzymaniem parków. Informacja o zarządcy powinna znajdować się na tablicy informacyjnej przy placu zabaw. Jeżeli jej brakuje, można ją uzyskać w urzędzie miasta.

Problem związany z placem zabaw najlepiej zgłosić pisemnie, na przykład e-mailem lub za pomocą formularza dostępnego na stronie urzędu. W zgłoszeniu należy podać lokalizację, opisać usterki i zażądać sprawdzenia stanu technicznego. Warto dołączyć zdjęcia. Jeżeli mimo zgłoszenia nie zostaną podjęte żadne działania, o sprawie można powiadomić powiatowy inspektorat nadzoru budowlanego, który ma prawo skontrolować plac zabaw i nakazać jego naprawę, a w razie potrzeby nawet wyłączyć go z użytkowania.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Przepisy jasno określają, jaki powinien być plac zabaw. Oczywiście przede wszystkim bezpieczny. Nawierzchnia w co najmniej 30 proc. musi stanowić tzw. teren biologicznie czynny, czyli taki, który wchłania wodę i lepiej amortyzuje upadki. Może to być trawa, ziemia, piasek lub kora. Plac w całości wyłożony twardą kostką lub betonem nie spełnia wymogów bezpieczeństwa. Znaczenie ma również lokalizacja. Plac zabaw powinien znajdować się co najmniej 10 metrów od okien mieszkań, dróg, parkingów i miejsc gromadzenia odpadów. Jeżeli piaskownica lub huśtawki są zlokalizowane tuż pod oknami albo przy ulicy, może to oznaczać naruszenie przepisów technicznych.

eprasa.pl 040dafcddd

Świadczenie przedemerytalne

Jeśli tracimy pracę z przyczyn niezależnych od nas – np. z powodu likwidacji firmy, jej upadłości, albo likwidacji naszego stanowiska – a do emerytury brakuje nam jeszcze kilku lat, możemy ubiegać się o świadczenie przedemerytalne. Aby je otrzymać, trzeba spełnić określone warunki.

Liczy się wiek i staż

Na dzień rozwiązania umowy powinniśmy mieć ukończone 56 lat (kobiety) lub 61 lat (mężczyźni) oraz odpowiednio 20 lub 25 lat okresów składkowych i nieskładkowych. Alternatywnie świadczenie przysługuje osobom, które mają 55 lat (kobiety) lub 60 lat (mężczyźni) i dłuższy staż – 30 lub 35 lat. Wiek nie ma znaczenia, jeśli staż wynosi odpowiednio 35 lat dla kobiet i 40 lat dla mężczyzn. W przypadku upadłości lub niewypłacalności pracodawcy przepisy są nieco łagodniejsze – wystarczy staż 34 lat dla kobiet i 39 lat dla mężczyzn, o ile został on osiągnięty do 31 grudnia roku poprzedzającego rozwiązanie umowy. W każdym przypadku musimy przepracować w firmie, która zwalnia, co najmniej 6 miesięcy.

Status bezrobotnego

Po odejściu z firmy musimy najpierw zarejestrować się w urzędzie pracy i pobierać zasiłek dla bezrobotnych.



Kwota świadczenia nie jest wysoka (obecnie to 1 993,76 zł brutto), ale pobierając je, można pracować.

Po 180 dniach urząd wyda nam potwierdzenie wypłacania zasiłku przez ten czas. W ciągu 30 dni od wydania tego dokumentu musimy złożyć wniosek o świadczenie przedemerytalne.

Niezbędne dokumenty

Do ZUS-u składamy: wniosek o świadczenie przedemerytalne (druk ESP); świadectwo pracy z podaną przyczyną rozwiązania umowy; zaświadczenie z urzędu pracy o wypłacaniu zasiłku dla bezrobotnych; informację o okresach składkowych i nieskładkowych (druk ERP-6) i potwierdzające to dokumenty. Druki można otrzymać w ZUS-ie lub pobrać z zus.pl.

Czy można dorabiać?

Można, ale trzeba pilnować limitów. Jeśli przychód przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (obecnie ok. 6 438,50 zł brutto miesięcznie), ZUS obniży wysokość świadczenia. Po przekroczeniu 130 proc. przeciętnej pensji (ok. 11 957,20 zł brutto) świadczenie zostanie wstrzymane.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

KOLAGENCITO
- lifting całego organizmu

Masz problemy łokci, bioder, kolan, łydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opodają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Masz zszarzałą twarz pozbawioną blasku?
Mogą to być niedobory kolagenu. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie. Wybieraj produkty sprawdzone, jak na przykład KolagenCito niemieckiej, renomowanej firmy Reutter. KolagenCito to bestseller wśród kolagenów, zawierający w każdej miękkiej pastylce aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, która wspiera jego przyswajanie. Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To doskonały produkt dla kobiet i mężczyzn dbających o odbudowę organizmu. Dostępny w aptekach i zielarniach.





KolagenCito
- radość z życia!

eprasa.pl 040dafcddd

Listy czytelników

Córka na rodziców chrzestnych swojego dziecka wybrała znajomych. Gdy powiedziałam jej, że to błąd, bo takie relacje bywają nietrwałe, zarzuciła mi wtrącanie się. I teraz nie chce, żebym jej w czymkolwiek pomagała.

Wanda z Leszna

Ma Pani rację, że rodzic chrzestny to ktoś więcej niż tylko świadek aktu chrztu. Proszę jednak zaufać córce – jej wybór jest zapewne przemyślany, a kwestionowanie go odebrała jako podważanie swojej roli rodzicielskiej. Córka podejrzewa, że ma Pani inną wizję tego uroczystego dnia, więc odrzucając Pani pomoc, chce uniknąć kolejnego spięcia. Chrzest jest tak ważnym wydarzeniem w życiu rodziny, że warto zapomnieć o urazie i zaakceptować decyzję swojej pociechy. Jeśli chce Pani pomóc, proponuję powiedzieć: „Wyznacz mi jakieś zadanie" i trzymać się instrukcji. Na pewno znajdą się takie sprawy, w których córka będzie chciała się z Panią skonsultować. Ale to ona powinna wyjść z inicjatywą.

Moja koleżanka często opowiada mi o swoich problemach. Pyta, co bym zrobiła na jej miejscu. A potem ma pretensje, że jej źle poradziłam. Jednak gdy nic nie mówię, zarzuca mi brak wsparcia.

Hanna z Nowogardu

Warto sprawdzić, po co koleżanka opowiada o swoich problemach. Jeśli chce zwrócić na siebie uwagę, wystarczy jej wysłuchać. Dobrą reakcją będzie wtedy komunikat: „Wiem, że sobie poradzisz. Miesiąc temu znakomicie dałaś sobie radę". Gdy jednak domaga się ona gotowych recept, prawdopodobnie ma niskie poczucie własnej wartości, a obarczanie innych winą za niepowodzenia jest formą obrony. Proponuję zadawać pytania: „Czy rozmawiałaś z kimś o tym?", „Co twoi bliscy myślą na ten temat?". Zobaczy wtedy swój problem w innym świetle. Jeśli znajoma oczekuje konkretu, proszę jej podsuwać kilka rozwiązań. Musi sama wybrać, które będzie dla niej najlepsze. W ten sposób uniknie Pani pretensji i pokaże, że to znajoma odpowiada za własne decyzje.

Siedzę w domu sama, bo mąż woli towarzystwo kolegów

Kiedy nasze dzieci poszły „na swoje", sądziłam, że teraz ja i mąż będziemy spędzać więcej czasu ze sobą. Ale on nie widzi takiej potrzeby. Umawia się z kolegami po pracy i nie informuje mnie o tym. Gdy zaniepokojona dzwonię, zwykle nie odbiera telefonu. Potem tłumaczy, że gdyby mi powiedział, miałabym do niego pretensje. Razem chodzimy tylko do rodziny. Czuję, że nie potrafimy się już dogadać.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Związek potrzebuje przebudowy.

I wtedy, gdy pojawiają się w nim dzieci, i gdy opuszczają rodzinne gniazdo. Może wraz z ich usamodzielnieniem w Państwa relacji pojawiła się pustka? Mąż wypełnia ją po swojemu, a Pani potrzebuje jego uwagi. Radzę powiedzieć mu wprost, na czym Pani zależy i spokojnie wysłuchać tego, co on ma do powiedzenia. Potem uzgodnijcie, jakie wzajemne oczekiwania możecie spełnić. Prawo do informacji o planach męża to nic wygórowanego.

Jak Pani reaguje?

Jeżeli zwykle niezadowoleniem czy pretensjami, trudno się dziwić, że mąż woli postawić Panią przed faktem dokonanym. Bo jeśli jawnie okazuje Pani brak sympatii do jego kolegów, on ukrywa spotkania z nimi, by uniknąć małżeńskiej kłótni.

Trzeba zachować proporcje.

W Pani małżeństwie zachwiana została równowaga między wspólnym a osobnym życiem. Nadszedł czas, abyście przyjrzeli się waszej relacji i zastanowili, jaka wspólna aktywność dałaby wam obojgu przyjemność. I proszę pamiętać, że awantury o to, że znowu była Pani sama, nic nie zmienią. Zamiast pretensji, lepiej powiedzieć: „Smutno mi bez ciebie". Spróbujcie też wrócić do dawnych wspólnych znajomości lub poszukajcie nowego towarzystwa, z którym oboje będziecie chcieli spędzać czas.



W każdym związku warto dbać o to, aby wciąż chciało się być razem, a nie tylko obok siebie.

Jak odnaleźć bliskość w związku?

- **Działaj.** Nawet po latach bycia razem może przyjść kryzys. Nie czekaj, aż partner wykona pierwszy krok. Wyciągnięcie do niego ręki zwiększa szansę na poprawę relacji.
- **Bądź obiektywna.** Nie obarczaj winą wyłącznie partnera. Spójrz na siebie, by móc skorygować własne błędy.
- **Unikaj emocjonalnego szantażu.** Wymuszanie zaangażowania płaczem czy groźbami często prowadzi do większego oporu i oddalenia.
- **Dbaj o codzienne rytuały bliskości.** Uścisk na powitanie, trzymanie się za ręce podczas spaceru, pocałunek przed snem. Te gesty budują poczucie bezpieczeństwa.
- **Postaw na regularne rozmowy.** Wyznacz np. 30 minut dziennie na spokojną rozmowę bez telefonów, telewizji i innych rozpraszaczy.
- **Doceniaj.** Każdego dnia znajdź powód, by podziękować partnerowi za coś, co zrobił, nawet za drobiazgi. To buduje pozytywną atmosferę.
- **Skup się na sobie.** Zmieniaj swoje zachowanie na lepsze – niezależnie od partnera. Widząc twoją przemianę, on również może się zmienić.

Fot.: arch./123RF/Picsel, Liubomir - stock.adobe.com, Logo Życie na Gorąco (2)

eprasa.pl 040dafcddd

Na myśl, że przed tobą kolejny dzień pracy, robi ci się niedobrze?



Przerwy w pracy, unikanie nadgodzin i pielęgnowanie swoich pasji przeciwdziałają wypaleniu.

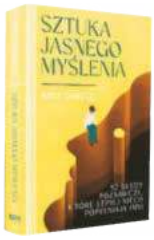
Wypalenie zawodowe dotyka w Polsce aż 25-35 procent aktywnych zawodowo. Problem ten dotyczy nie tylko pracowników etatowych, ale również osób prowadzących własne mikro- i makroprzedsiębiorstwa czy jednoosobową działalność gospodarczą.

● Według specjalistów wypalenie zawodowe to złożony, wieloetapowy proces, który odbiera radość z życia i negatywnie wpływa na zdrowie. Stopniowo zmniejsza satysfakcję z wykonywanej pracy i obniża efektywność zawodową. Nieleczone wypalenie zawodowe może prowadzić do poważnego pogorszenia stanu zdrowia.

● Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznaje wypalenie zawodowe za syndrom związany z chronicznym stresem w pracy, który nie został skutecznie opanowany. Krótkotrwały stres może działać mobilizująco, jednak gdy staje się stałym tłem codzienności, prowadzi do zaburzeń całego systemu hormonalnego. Ma też ogromny wpływ na stan naszego mózgu – spada liczba komórek nerwowych, a te, które pozostają przebodźcowany organizm próbuje chronić, zwiększając wokół nich osłonki mielinowe. W efekcie mózg gorzej przetwarza informacje.

● Traumatyczne przeżycia związane z wypalaniem zawodowym mogą prowadzić do obumierania neuronów w kluczowych obszarach mózgu. To nie metafora, lecz neurologiczny fakt. Na przykład hipokamp, odpowiedzialny za pamięć i emocje, ulega kurczeniu. Natomiast kora mózgowa przedczołowa, która pomaga planować, skupiać uwagę i rozwiązywać problemy, dosłownie degeneruje się pod wpływem długotrwałego stresu – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska, lekarz medycyny integracyjnej.

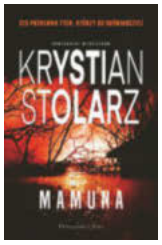
PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Sztuka jasnego myślenia. Rolf Dobelli
Zbiór 52 krótkich rozdziałów, z których każdy opisuje jedną pułapkę myślenia – od efektu potwierdzenia, przez niechęć do straty, po uleganie autorytetom.



Analiza kolorystyczna. Stina Lönnkvist
Jedyna taka pozycja na rynku – autorka kompleksowo prowadzi czytelnika przez analizę kolorystyczną: od teorii barw aż po dobór dodatków i makijażu.



Mamuna. Krystian Stolarz
Komisarz Sokół zostaje warunkowo przywrócony do służby i wysłany do Nawidowa, gdzie zmowa milczenia kryje oprawcę.

Rodzina kontra trudności – 4 pytania do… Anny Karpińskiej, autorki książki „Rodzinna ruletka”





Zdjęcie: archiwum prywatne Autorki

Najnowsza książka opowiada historię Marleny, której życie z dnia na dzień zostaje wywrócone do góry nogami. Lubi Pani komplikować losy swoim bohaterom?
Uważam, że każda sytuacja w życiu, która komplikuje los moich bohaterek, pozwala mi pokazać ich charakter, a często i zmianę postaw. Lubię pisać o kobietach, które pokonując trudności stają się silniejsze i dostrzegają różne barwy życia. To je wzbogaca i daje czytelniczkom nadzieję, że i one sobie poradzą z przeciwnościami losu.

W każdej rodzinie zdarzają się trudne chwile. Czy bliskim zawsze trzeba dawać szansę?
Moje bohaterki zazwyczaj są skłonne do poświęceń, dają szansę bliskim, często wbrew własnym interesom i różnie na tym wychodzą. Staram się jednak, żeby w ostatecznym rozrachunku wygrała rodzina i dobre relacje.

Pani bohaterowie mierzą się z wieloma problemami. Tworzy je Pani na potrzeby fabuły czy czerpie z prawdziwych historii?
Często sięgam do zasłyszanych historii, jednak problem stanowi tylko oś książki. Fabuła jest wytworem wyobraźni.

Komu spodoba się „Rodzinna ruletka”?
Mam nadzieję, że wszystkim paniom. Wnuczkom, córkom i babciom.

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

eprasa.pl 040dafcddd

Miękko, matowo,

Pokuś się o zamsz od stóp do głów, a poczujesz się naprawdę wyjątkowo.

NIE CAŁKIEM KLASYCZNIE

● Pudełkowy żakiet najczęściej łączy się z ołówkową spódnicą. Tu zamiast niej postaw na rozkloszowany model. Dzięki temu całość przestanie być tak oficjalna, bo nabierze lekkości.



- **Żakiet**, Only, 179 zł
- **Kolczyki**, Sadva, 147 zł
- **Spódnica**, Kappahl, 239 zł
- **Torebka**, Ochnik, 179 zł
- **Buty**, Ochnik, 229 zł

Z NUTĄ BOHO

● Wydaje ci się, że ten zestaw nie jest dla ciebie? Nic bardziej mylnego! Kamizelka i proste spodnie z czekoladowego zamszu optycznie cię wyszczuplą i... odejmą lat.



- **Kamizelka**, Zara, 149 zł
- **Golf**, Reserved, 69 zł
- **Spodnie**, Zara, 149 zł
- **Torebka**, bonprix, 114 zł
- **Buty**, TK Maxx, 109 zł

W ELEGANCKIEJ ODSŁONIE

● Ten materiał kojarzy się z luksusem, więc sprawdzi się na uroczystości, np. na komunię wnuczki. W bordowym płaszczyku i rudej sukience z modelującymi sylwetkę zaszewkami zadasz szyku.



- **Płaszcz**, Mohito, 199 zł
- **Sukienka**, H&M, 179 zł
- **Bransoletki**, H&M, 26 zł
- **Torebka**, Toscanio, 119 zł
- **Buty**, Reserved, 119 zł

eprasa.pl 040dafcddd

wyrafinowanie



PROSTO, A SZYKOWNIE

● Komplet z cynamonowej tkaniny imitującej zamsz spodoba się paniom, które cenią lekkość i wygodę. Ładnie ułoży się na sylwetce i optycznie ją wysmukli. bonprix

RADA STYLISTKI

Zamsz najbardziej lubi swoje towarzystwo (minimalistyczny total look to gwarancja szyku). Dobrze prezentuje się również z dzianiną – takie połączenie sprawdzi się zwłaszcza w codziennych stylizacjach. Przed tobą ważna uroczystość? Elegancji doda mu lśniąca satyna, delikatna koronka oraz złociście połyskujące biżuteryjne drobiazgi.

Wygoda w zgodzie z trendami

Nie tylko do spania

Bawełniane piżamowe komplety to prawdziwy hit domowej garderoby. Najwyższy czas zapomnieć o rozciągniętej koszulce!

Proponujemy lekko dopasowaną bluzkę z długim rękawem i wygodne spodnie. To zestaw, który sprawdza się zarówno podczas leniwych poranków, jak i długich, spokojnych wieczorów (Tchibo). Miękka tkanina otula ciało, zapewniając ciepło i komfort, a przyjemne kolory i kwiatowe wzory wprowadzają pogodny nastrój. W takim stroju można bez pośpiechu delektować się śniadaniem, czytać książkę lub po prostu odpoczywać i... ładnie się prezentować. Bo stylowy wygląd także się dla nas liczy.



Sprytny otulający kamuflaż

Na ramiona narzuć...

Poncho – zastąpi kurtkę, zapewni ciepło i podkręci stylizację.

Ale nie tylko. To luźne, sięgające za biodra okrycie nie opina się na sylwetce, więc sprytnie maskuje niechciane krągłości. Zastanawiasz się, które wybrać: to wkładane przez głowę czy z połami? Pierwsze sprawdzi się u osób, którym jest ciągle chłodno (ociepli je po szyję). Drugie – rozpinane – jest wygodniejsze w zakładaniu, a jego asymetryczne poły „wyciągają" sylwetkę. Każde z nich warto nosić z wąskim dołem – to wspomaga efekt wysmuklenia.
1. Z guziczkami, bonprix, 99 zł; 2. Z frędzlami, Top Secret, 119 zł; 3. Z pomponami, Ulla Popken, 239 zł



Fot.: materiały prasowe/Only, Kappahl, Sadva Ochnik, Zara, Reserved, Bonprix, TKMaxx, H&M, Mohito, Toscanio, Bonprix, Tchibo, Ulla Popken, Top Secret

eprasa.pl 040dafcddd

Porcja ciasta potrafi zdziałać więcej niż plan motywacyjny – i smakuje lepiej.

Słodkie kawałki

Placek śliwkowy z bezą



SKŁADNIKI: • 2 słoiki kompotu ze śliwek • 250 g masła • 11 jajek • 525 g cukru • 1 cukier waniliowy • szczypta soli • 275 g mąki pszennej • 125 g mąki ziemniaczanej • 200 g marcepanowej masy • 2 łyżki proszku do pieczenia • cukier puder

Czas przygotowania: 110 minut
Porcje: 24 **Stopień trudności:** średni

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki osącz z zalewy na sitku. Masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym i solą na puszystą masę. Ucierając, dodaj kolejno dodaj 3 jajka i 2 żółtka. Porcjami wsyp 200 g mąki pszennej, mąkę ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia. Ciasto rozsmaruj na blasze z pergaminem. Ułóż śliwki. Piecz 25 minut w temp. 180°C.
2. Marcepan drobno zetrzyj. Utrzyj go z 4 żółtkami, 2 jajkami i 75 g cukru. Domieszaj 75 g mąki pszennej. Ubij dwa białka, dodaj, dodaj do masy marcepanowej. Wyłóż na podpieczone ciasto. Piecz jeszcze 10 minut. Pozostałe białka ubij z 250 g cukru. Ułóż porcje bezy na cieście. Piecz jeszcze 10-15 minut. Oprósz cukrem pudrem.

Serowa krajanka z malinami

SKŁADNIKI: • 125 g masła • 200 g biszkoptów • 400 g mrożonych maliny • 250 g śmietany 30 % • 500 g mielonego twarogu • 50 g + 2 łyżki cukru • 1 op. (40 g) sosu waniliowego • 1 galaretka malinowa • bita śmietana i maliny do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Mrożone maliny rozmroź, dobrze osącz na sitku. Masło stop, przestudź. Biszkopty drobno pokrusz. Okruszki wymieszaj z masłem. Odłóż 3 łyżki masy, resztą wylep spód prostokątnej formy. Schładzaj ok. 15 minut.
2. Śmietanę ubij na sztywno. Twaróg zmiksuj z 50 g cukru. Dodaj proszek na sos waniliowy oraz ubitą śmietanę. Delikatnie wymieszaj. Na spodzie z biszkoptów rozsmaruj 1/3 masy. Rozłóż maliny. Przykryj resztą masy.
3. Galaretkę rozpuść w 250 ml wrzątku. Dosłodź resztą cukru. Przestudź i gdy zacznie lekko tężeć, wylej na masę. Schładzaj godzinę. Pokrój na kawałki. Udekoruj śmietaną, malinami i resztą biszkoptowych okruszków.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** łatwy



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

eprasa.pl 040dafcddd

Drożdżówka z wiśniami

SKŁADNIKI: • 45 g drożdży • 250 g cukru • 250 g masła • 300 ml mleka • 1 szczypta soli • 650 g mąki • 3 jajka • 80 g syropu klonowego • 300 g rozmrożonych wydrylowanych wiśni • 200 g migdałów (słupki) • tłuszcz do blachy



PRZYGOTOWANIE:

1. Stop 110 g masła i wymieszaj je z mlekiem. Mąkę przesiej do miski. Dodaj sól, mleko z masłem, drożdże roztarte z 125 g cukru oraz jajka. Wyrób ciasto. Przykryj je i odstaw w ciepłe miejsce na godzinę.

2. Zagotuj syrop klonowy z 25 g cukru i 15 g masła. Wymieszaj z migdałami. Masę rozłóż na blasze z pergaminem. Piecz 10-12 minut w piekarniku rozgrzanym do 150°C. Krokant wystudź i połam na kawałki.

3. Ciasto zagnieć i przełóż do formy (30 x 40 cm) posmarowanej tłuszczem. Odstaw na 15 minut, po czym wetknij w nie resztę masła pokrojonego na kawałki. Rozłóż wiśnie. Posyp 100 g cukru. Piecz ok. 20 minut w 200°C. Wystudź i posyp krokantem.

Czas przygotowania: 115 minut
Porcje: 24 **Stopień trudności:** łatwy

Marmurek z makiem i morelami

SKŁADNIKI: • 250 g miękkiego masła • 1 cukier waniliowy • 175 g cukru • 6 jajek • sok z cytryny • 500 g mąki • 1 mały proszek do pieczenia • 1/2 torebki budyniu waniliowego • 8 łyżek mleka • 250 g gotowej masy makowej (bez bakalii) • 1 puszka moreli • cukier puder do oprószenia ciasta



PRZYGOTOWANIE:

1. Morele osącz z zalewy. Masło utrzyj z cukrem oraz cukrem waniliowym. Potem do masy maślanej kolejno wbij jajka. Dolej sok cytrynowy. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia. Wymieszaj z proszkiem budyniowym. Porcjami wsyp do masy maślanej. Wlej mleko. Krótko utrzyj mikserem (tylko do połączenia się składników).

2. Ciasto rozdziel, jedną połowę wymieszaj z masą makową. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Na przemian nałóż jasne ciasto oraz ciasto z makiem. Rozłóż połówki moreli, lekko wciskając je w ciasto. Piecz 45-50 minut w 175°C. Wystudź. Przed podaniem oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** łatwy

Słodycz z bakaliami
Jeżyki Classic, Goplana, kryją w sobie niespodziankę, ponieważ zawierają w składzie herbatnik, karmel oraz migdały, orzechy laskowe i chrupki ryżowe w polewie z mlecznej czekolady. Ich smak wzbogacają też rodzynki.
· Ok. 9,25 zł/140 g



Porcja witamin
Sałatka Supergreen (dostępna w sklepach Żabka) z razowym makaronem orzo, jabłkiem, zieloną papryką, cukinią i natką to bomba witamin i doskonałe źródło błonnika. Świetna propozycja dla osób, które chcą jeść lekko, zdrowo i ze smakiem.
· Ok. 8,99 zł/200 g



Klasyka na nowo
Rożek Originals Cocoa, Algida, powraca w jeszcze bardziej czekoladowej odsłonie. To propozycja dla tych, którzy oczekują intensywnego smaku kakao i przyjemności zamkniętej w wygodnej formie.
· Ok. 4,99 zł/110 ml

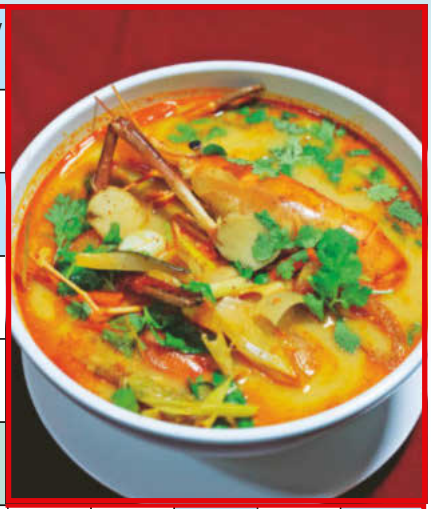


eprasa.pl 040dafcddd

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

kontusz z płótna
wódz plemienny
straszy w starym zamku
lata z gondolą
źródło światła przy łóżku
szybki styl pływacki
polecenie od dowódcy
ochronny na głowie
szef juhasów
wciąga opary kuchenne
4
siarczysty zimą
żądanie porywacza
dobry gust
deszczowa pogoda
1
rodzaj opału
gorszące zdarzenie
haft z otworkami
dłoń zaciśnięta w pięść
jeszcze nie oskarżony
na zdjęciu



z gładką korą
kulisty rękaw
męka, tortura
słowa przysięgi
zawijany z mięsa
obok koguta
hazardowa gra w karty
płynie przez Szczecin
rejestr, wykaz
6
stos papierów
miejsce pracy farmaceuty
umacnia nasypy
... de Janeiro
czytany przez lektora
treściwa w korycie
7
adekwatny do popytu
do niego wrzucany opał
z trampoliny do wody
stragan
na zdjęciu
przodek wołu domowego
cicha mowa
enzym w ślinie
miękki ser pleśniowy
2
opactwo
wykaz książek
w jądrze atomu
pomaga w chorobie
spadochronowy parasol
obrazek na koszulce
sprawunek
setna część franka
w ręku kelnera
nawilżająca na twarz
3
rodzaj weksla
zabawa po pachy
zalotnik
7 wiorst
od biodra do stopy
dawniej pisarz urzędowy, sekretarz
jednostka pracy i energii
wynik dzielenia
5
uszkodzenie ciała
symbol firmy
kocioł
sypialnia waćpani

1	2	3	4	5	6	7



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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 040dafcddd

SZYFRÓWKA

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

1	2	3	6	7	■	4	■	8
2	■	2	■	9	10	1	4	3
7	4	1	7	4	■	10	■	4
6	■	4	■	11	■	3	■	1
8	4	9	10	5	12	13	7	6
■	1	■	9	■	14	■	10	■
1	12	13	12	6	3	■	8	■
■	15	■	16	■	10	8	12	7 K
8	6	16	4	3	7	4	■	6 O
6	■	11	■	11	■	16	6	5 N
3	4	8	■	14	■	6	■	4 A
2	■	10	9	12	7	13	12	3 R
1	10	16	6	■	4	■	14	■
■	16	■	16	6	8	6	9	4
■	10	■	16	■	7	■	6	■
12	5	5	6	1	4	16	6	3
14	■	4	■	12	■	3	■	10
9	■	3	■	16	3	4	5	13
4	5	16	2	7	■	7	■	6
7	■	4	■	4	11	16	6	3

1	2	3 R	4 A	5 N	6 O	7 K	8	9
10	11	12	13	14	15	16	■	■

13	8	6	16	7	4	5	12	10

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BOROWIK, DOZA, FAJERKA, FARAD, FLAGA, FORMUŁA, FOTKA, ISKRA, JUNAK, KABEL, KALKA, KLAN, KŁÓTNIA, KROKUS, MIDI, MLEKO, NALEŚNIK, PREFEKT, SIŁACZ, SKALA, SUMO, ŚLIWKA

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

eprasa.pl 040dafcddd

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

w niej karma dla kotka		zabawka niemowlęcia / zielony przed domem			mały flet poprzeczny / lis pustynny			koń z sulkami / córka Zeusa			ser do pizzy		rąbane na opał		cisną się na nie słowa			
					koniec						kontur								
dmie w żagle		plac miejski					1	prysznic					zespół ludzi		język Żorby				
					pełen zapisków						piecze w przełyku								
koń Zeusa		ze Smoczą Jamą						esencja z ziół		2				mięsna potrawa		broń ułana			
			8		zimowy but						100 kopiejek								
gospoda, karczma		komisja konkursowa		składnik ponczu							obok liryki i dramatu								
													5						
utwór Ezopa / na zakupy	chęć, pragnienie		skraj								drzewo parkowe		świeci nad witryną		słodki w rurce				
z areną											niepohamowany strach / kapitan po awansie			nieugię-tość		bankiet			
wynalazca dynamitu		drąg do chwytania boi		płynna masa wulka-niczna							włóczka na beret								
															6				
szata prokura-tora		7			siły zbrojne państwa		kwadra albo nów		wydaje wizy		słomkowy kapelusz		łagodzi go syrop		pochodna etanu				
			rzewna poezja		niemiecki obóz jeniecki						ośmiu muzyków								
niższy od tenoru	kminków-ka / antonim dymisji						makieta, wzorzec		konse-kwencja przewi-nienia				3		ptasie gody		cukrowa na patyku		
				zapora wodna							czyn, dzieło		umożliwia ruch kończyny						
zarost przy uszach		... kulszowa				postać w sztuce							strefa specjalna						
				kontuar			4		dobiega z bocianiego gniazda										
cięgi, baty / z kaza-niem		płynący lód				ustawa władcy							kolor jasno-fioletowy						
				kulista narośl					1	2	3	4	5	6	7	8			



Fot.: East News, Adobe Stock

eprasa.pl 040dafcddd



damska koszulka na ramiączkach / flara
pojemnik na śmieci
odtwórca roli
naszywana na dziurę / wystawa handlowa
ogół nagród
puszysty ogon
marzenie aktora
rzemyk, tasiemka
pierścień raf koralowych
rozkaz dla psa
tlenek węgla
skwarki do kaszy / kuzyn sandacza
8
4
zalotna rozmowa
posłanie borsuka
początek dnia
samiec piżmówki
kierunkowy w telefonie
ceremoniał, obrządek
kolumna
galas na liściu
okres dziejów
drobna cebulka
górski wiraż
był nim Szwejk
manekin medyczny
dawny władca Egiptu
podstawa do tortów
obok kisielu
azjatycki pojazd
sosna lub dąb
2
posiada rozległą wiedzę
wyrabia okulary
pozycja w jodze
zielony chrzan
japonka na stopie
ciąg strzałów
6
z niej sizal
prycza na statku
3
obsługuje krosna / sopocki deptak
strzęp waty / ubiór chirurga
tucznik / krasomówca
ciasto pełne bakalii
mała ilość czegoś
niedobór w kasie
pokój w chacie
klimatyczna w kurorcie / z piętą
list bez podpisu
zbiór przepisów firmy
płaskie nakrycie głowy / rodzaj skóry
nieduże bagno
sznur krępujący ręce więźnia / zwijana w oknie
obok flory
5
lasso
model ubioru / obraz na tynku
szpilecznica
fiskalna na ladzie
przed betą / kultowy zakaz
śląski taniec ludowy
karne przed bramką
1 kg wody
owcza strzyża
na zdjęciu
obszar wodny
7
sprawka figlarza
1
Penelopa dla Odysa
wzmacnia głos
dzieje rodu
tatami
ominięcie ciosu
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl 040dafcddd

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ASFALT, BAGATELA, BEŁT, CHMARA, FRYZURA, GOŁĄB, HALA, NETTO, OBÓZ, PATKA, PIĘTRO, PLUSZ, POSZUM, ROZMOWA, RUCH, TORPEDO, TREL, WYNIK, ZALĄŻEK, ZŁOTKO, ZWŁOKA

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

SZYFRÓWKA

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

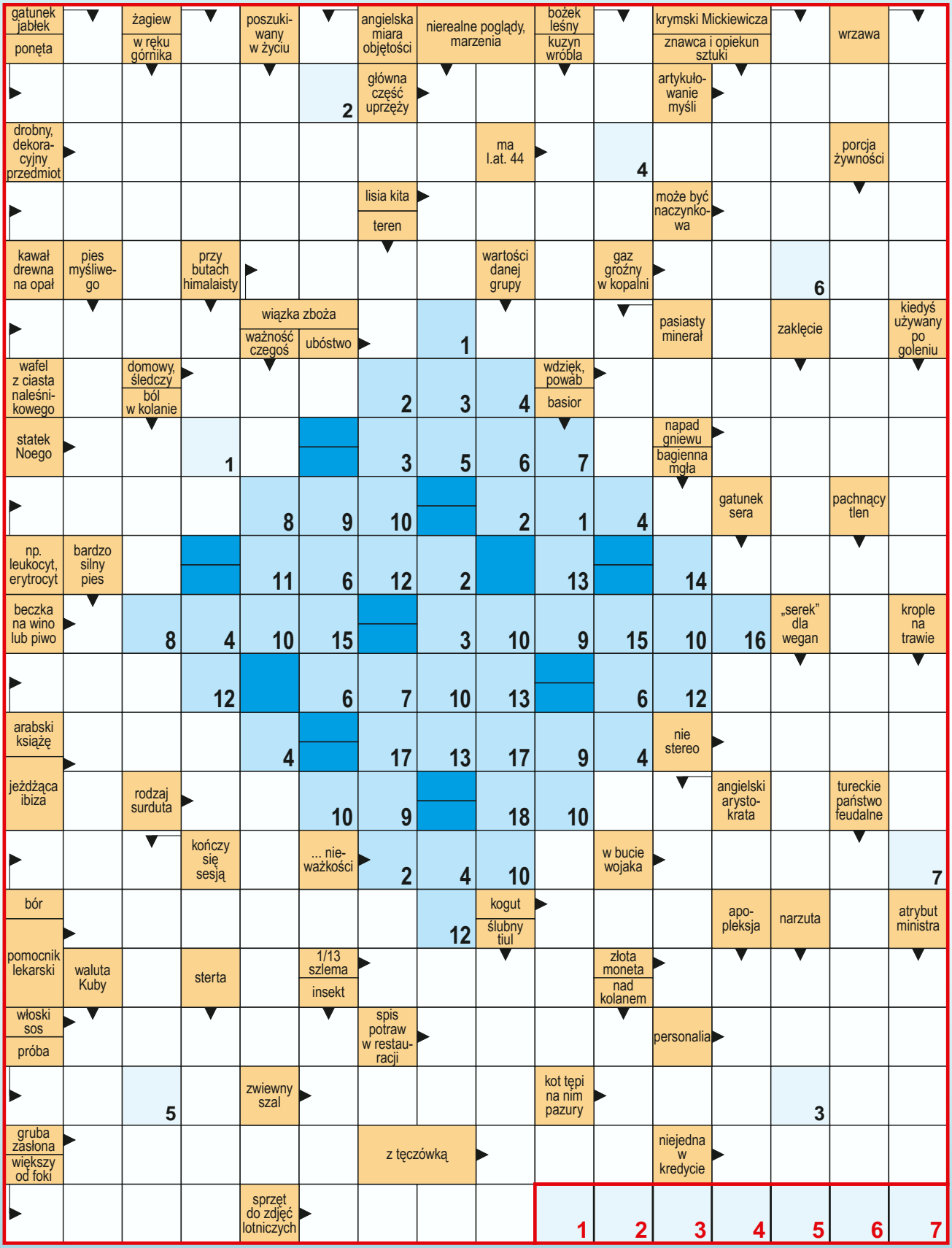
■	3	■	4	■	6	4	6	7
8	5	9	5	1	10	■	11	■
■	3	■	1	■	3	12	13	14
15	5	9	2	1	5	■	14	■
■	15	■	6	■	3	16	5	1
7	2	4	1	2	4	■	16	■
17	■	6	■	1	2	10	14	5
1	5	1	6	10	■	12	■	12
10	■	3	■	3	12	7	6	3
18	12	16	3	5	■	17	■	6
6	■	5	■	9	5	16	11	5
1 N	2 I	3 T	4 K	5 A	■	1	■	9
5	■	5	■	13	1	6	3	5
3	6	4	5	18	■	11	■	16
■	14	■	1	5	7	5	9	15
11	2	13	2	■	5	■	17	■
■	15	■	9	5	11	17	3	5
8	2	9	5	■	2	■	1	■
■	1	■	1	2	5	1	2	5
7	5	13	5	■	1	■	4	■

1 N	2 I	3 T	4 K	5 A	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

9	12	4	16	17	13	18	5

eprasa.pl 040dafcddd

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
18

eprasa.pl 040dafcddd



Zaradna bezrobotna

Nikt nie chciał mnie zatrudnić, więc wzięłam sprawy we swoje ręce i zaczęłam szyć…

Spółdzielnia, w której byłam zatrudniona, popadła w kłopoty finansowe i trzeba było zwolnić połowę załogi. I tak, po dwudziestu latach pracy jako referent, znalazłam się na bruku. Przez kilka pierwszych dni nie mogłam się z tego otrząsnąć.

– Mamo, nie przejmuj się, na pewno wkrótce coś znajdziesz, zobaczysz – pocieszała mnie córka, gdy jak co rano przeglądałam ogłoszenia o pracę.

– Chyba w cuda wierzysz! Przecież mam ukończoną tylko średnią szkołę, a do tego jestem już grubo po czterdziestce – użalałam się nad sobą.

– Z pewnością docenią twoje doświadczenie – tłumaczyła Zuza.

– Kto zatrudni starą babę? Po miesiącu bezskutecznych poszukiwań załamałam się. Przestałam przeglądać ogłoszenia i wydzwaniać do zakładów pracy. Stwierdziłam, że to bez sensu, bo i tak nikt mnie nie zatrudni.

– Hanka, tak dalej być nie może. Wiem, że utrata pracy to duży stres, ale przecież to nie koniec świata. Spróbuj znaleźć sobie jakieś domowe zajęcie, które polubisz – zaproponował mąż. – A jak to nie poskutkuje, idź do psychologa, on coś poradzi – prosił.

W ogóle nie miałam ochoty włóczyć się po lekarzach, ale troska męża przekonała mnie. Otrząsnęłam się i już nazajutrz postanowiłam posprzątać mieszkanie. Wymyłam okna, zrobiłam remanent w szufladach kuchennych. A potem zabrałam się za segregowanie ciuchów w szafie. Przy okazji natknęłam się na resztki materiałów, z których szyłam kiedyś kolorowe poduszki dla dziecka.

Znalazłam w domu skrawki materiałów i zrobiłam z nich poszewkę.

Pozbierałam skrawki tkanin i zdecydowałam się uszyć z nich poszewkę na jasiek. Wykroiłam z granatowego płótna kwadrat i wszyłam go w czerwony materiał.

– Mamo, jakie to piękne! – zachwycała się Zuza, gdy pokazałam jej poszewkę. – Może uszyjesz mi z takich różnokolorowych kawałków narzutę na łóżko?

– Mam ci uszyć patchworkową kapę? Nie dam rady.

– Na pewno dasz. Jasiek wyszedł ci świetnie! Spróbuj – Zuza tak nalegała, że w końcu się zgodziłam.

Przez kilka dni chodziłam po sklepach pasmanteryjnych i kupowałam resztki materiałów. Później znalazłam swoją starą teczkę z powycinanymi z gazet poradami o szyciu. Odszukałam w niej kilka artykułów o robieniu patchworków. Zaopatrzona w kolorowe materiały i zdobytą pospiesznie wiedzę zabrałam się do szycia. Początkowo szło mi dosyć opornie, ale po kilku dniach treningu nabrałam wprawy.

Nowe zajęcie bardzo mi się podobało i wprawiało mnie w dobry humor. Po tygodniu narzuta była gotowa.

– To jest boskie! Mamo, jesteś prawdziwą artystką! – Zuza nie mogła wyjść z podziwu nad kapą.

– Nie przesadzaj. Każdy mógłby zszyć razem parę kawałków materiału – wyjaśniałam jej.

– Każdy? Chyba żartujesz. Nikt nie umiałby zrobić takiego dzieła sztuki jak ty! – krzyknęła, owinęła się narzutą i pocałowała mnie. Od tego momentu całkowicie poświęciłam się odkrytej pasji.

Którejś soboty wybrałam się z mężem i córką na zakupy do domu towarowego. Na drugim piętrze zobaczyłam stoisko, na którym sprzedawano patchworkowe narzuty i poduszki. Przyjrzałam się im i stwierdziłam, że niczym nie różnią się od tych, które sama szyłam.

– Mamo, może ty też byś spróbowała sprzedać swoje wyroby? – rzuciła Zuza.

– Wątpię, czy ktoś chciałby je kupić – stwierdziłam.

– To świetny pomysł – stwierdził mój mąż.

Tak długo mnie namawiali, aż w końcu im uległam. Obdzwoniłam kilka butików. Okazało się, że pani ze sklepu pamiątkarskiego jest zainteresowana poduszkami.

– Są świetne. A szczególnie ta kolorystyka. Ma pani talent – chwaliła kierowniczka, gdy zjawiłam się u niej następnego dnia. – Ma pani firmę?

– Firmę? – zdziwiłam się.

– Musi pani prowadzić działalność gospodarczą, inaczej nie będę mogła od pani wziąć towaru.

W tym samym tygodniu udałam się do urzędu... Minął rok. Prowadzę firmę, mam stałe zamówienia. Zatrudniam dwie szwaczki i nawet całkiem nieźle mi się powodzi.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 040dafcddd

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

REKLAMA

IDEALNY NA PREZENT

„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

ZAMÓW za 99 zł!

ZMIEŃ PORZĄDKI W CZYSTĄ PRZYJEMNOŚĆ!

1 ŁADOWANIE do 30 MINUT PRACY

BEZPRZEWODOWY

MINIODKURZACZ „KURZOJAD” POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** – ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie


PAJĘCZYNY


MEBLE


KALORYFERY


ŻALUZJE


SAMOCHÓD


ELEKTRONIKA


BEZWORKOWY ZBIORNIK


2 KOŃCÓWKI – PŁASKA I SZCZOTKOWA


WYCZYŚCI KAŻDY KĄT!
DZIECIĘCY BAŁAGAN

Innowacyjny miniodkurzacz „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania, który pokochały gospodynie na całym świecie!

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wysiłku, kabli i dźwigania topornych sprzętów. W przeciwieństwie do zwykłych odkurzaczy, „Kurzojad” jest **zawsze gotowy do sprzątania!** Superwydajny akumulator umożliwia sprawną i wygodną pracę nawet 30 minut na jednym ładowaniu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Dzięki kompaktowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzacz jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątanie może być lekkie i przyjemne. Technologia *ultra-clean* sprawia, że „Kurzojad” **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzacz. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 precyzyjne nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szczotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zasłony. Bezworkowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać miniodkurzacz „Kurzojad” **za 99 zł!** Ten sprytny i poręczny miniodkurzacz pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia!

Zadzwoń teraz na numer:

42 300 35 36

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

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

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

To najczulszy marker zapasów żelaza

Sprawdzajmy ferrytynę

Jej niski poziom sygnalizuje początki anemii, gdy inne wskaźniki są w normie.

Jeśli dbasz o zdrowie i robisz raz w roku kontrolne badania krwi, rozważ oprócz morfologii oznaczenie stężenia żelaza i ferrytyny. Nie są to parametry rutynowo zlecane, a mogą pozwolić na dokładniejszą ocenę stanu twojego zdrowia.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Krzysztof Urban, specjalista medycyny rodzinnej w enel-med we Wrocławiu

CZYM JEST?

● Ferrytyna to białko magazynujące zapasy żelaza w organizmie (w wątrobie, śledzionie, szpiku kostnym i mięśniach). Zbadanie poziomu ferrytyny we krwi jest najbardziej miarodajne dla oceny zasobów tego pierwiastka. Oprócz bliskiego zagrożenia anemią pozwala wykryć np. schorzenia wątroby.

● Ferrytyna jest białkiem ostrej fazy – jej poziom szybko rośnie, gdy w organizmie rozwija się stan zapalny. Powinna więc być interpretowana w powiązaniu ze stężeniem żelaza we krwi, gdyż nie każdy jej wzrost oznacza, że mamy nadmiar żelaza w organizmie.

PRZYCZYNY NIEDOBORU

● Najczęściej jest spowodowany dietą ubogą w żelazo (gdy nie spożywasz mięsa lub jesz je rzadko).

● Inne przyczyny niskiego stężenia ferrytyny to: krwawienia z układu pokarmowego związane w chorobą wrzodową żołądka, nadżerkami, polipami i chorobami zapalnymi jelit, obfite miesiączki, mięśniaki, endometrioza, niedobór witaminy C w diecie, stosowanie leków utrudniających wchłanianie żelaza, np. popularnych preparatów na zgagę i leków rozrzedzających krew (przeciwzakrzepowych), zażywanie bez kontroli lekarskiej suplementów z cynkiem, wapniem i magnezem.

OBJAWY I DIAGNOZA

● O niedoborach ferrytyny związanych z wyczerpywaniem się zapasów żelaza w organizmie mogą świadczyć: osłabienie, senność, brak energii, zawroty głowy, rozdrażnienie, pogorszenie pamięci, problemy z koncentracją, bladość cery, suchość skóry, nawracające zajady w kącikach ust, wypadanie włosów, łamliwość paznokci.

● Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć niedobory żelaza w organizmie, zgłoś się do lekarza rodzinnego. Otrzymasz skierowanie do laboratorium na badanie krwi (morfologię, żelazo, ferrytynę i witaminę B12).

● Zdaniem hematologów sygnałem ostrzegawczym jest stężenie ferrytyny poniżej 45 ng/ml, świadczy bowiem o wyczerpujących się zapasach żelaza. W morfologii krwi ważny jest przede wszystkim poziom hemoglobiny (Hb) – anemię sygnalizuje jej spadek poniżej 12 g/dl u kobiet i poniżej 13 g/dl u mężczyzn.



Witamina C zwiększa wchłanianie żelaza. Jedz paprykę, kiwi, cytrusy, natkę pietruszki, pij soki z aceroli, czarnej porzeczki i pomarańczy.

JAK POPRAWIĆ WYNIKI?

● Lekarz przepisze ci dobrze przyswajalne żelazo w tabletkach lub płynie, które będziesz stosować przez kilka miesięcy. Konieczne są kontrolne badania krwi – pierwszą kontrolę morfologii zrób po miesiącu (najpierw rośnie hemoglobina), ferrytyny po 3 miesiącach. Jeśli pojawią się działania niepożądane leku (mdłości, biegunki, zaparcia), poproś lekarza o zmniejszenie dawki lub zmianę preparatu.

● W przypadku złego wchłaniania żelaza lub złej tolerancji preparatów doustnych i uporczywych dolegliwości gastrycznych dobrym rozwiązaniem mogą być iniekcje dożylne. Jest to najbardziej skuteczna metoda wyrównywania niedoborów. Z uwagi na możliwe reakcje alergiczne iniekcje wykonuje się w oddziałach szpitalnych. W zależności od stosowanego preparatu mogą obejmować jedną lub kilka dawek.

● Suplementując żelazo, warto również zadbać o dietę. Najwięcej żelaza dostarcza czerwone mięso, sporo mają go też ryby i drób (gęsi, kaczki). Modne obecnie koktajle i dania roślinne nie wystarczą, by odbudować zapasy żelaza. Niektóre pokarmy, np. szpinak, szczaw, rabarbar, otręby, ciecierzyca, utrudniają jego przyswajanie. Podobnie działają mocna kawa i herbata oraz kakao.

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowy

eprasa.pl 040dafcddd

Miód manuka – lekarstwo z tradycją

Ten wyjątkowy rodzaj miodu pochodzi z Nowej Zelandii oraz części Australii. Wytwarzają go pszczoły zapylające krzew manuka (Leptospermum scoparium).

Co o nim wiadomo

● Miód manuka ma niezwykle wysokie stężenie metylogliksalu (MGO), związku odpowiedzialnego za jego silne działanie przeciwbakteryjne. To dlatego jest ceniony bardziej niż inne miody. Badania wykazały, że miód manuka jest jedynym jak dotąd produktem spożywczym na świecie, w którym wykryto tak znaczne stężenie naturalnie występującego metylogliksalu – na poziomie od 30 mg/kg do 800 mg/kg (dla porównania: zawartość tego składnika w innych miodach wynosi ok. 3,1 mg/kg).



Krzew manuka kwitnie tylko kilka tygodni w roku, rośnie w jednym regionie świata i wymaga certyfikacji jakości. Jest droższy niż zwykły miód — nie bez powodu.

● Krzew manuka był wykorzystywany w medycynie już przez rdzennych mieszkańców Nowej Zelandii. Maorysi stosowali liście i korę manuki do leczenia ran, infekcji i problemów trawiennych. A kiedy w XIX w. w tamte strony zostały sprowadzone pszczoły miodne, tubylcy szybko docenili unikalne właściwości miodu wytwarzanego z nektaru kwiatów manuka, włączając go do swojej tradycyjnej medycyny.

● Manuka jest jednym z najlepiej przebadanych miodów pod kątem zastosowań zdrowotnych. Analizy i praktyka kliniczna potwierdziły, że może wspierać odporność, pomagać w bólu gardła i infekcjach dróg oddechowych, działać przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie (nawet wobec niektórych opornych bakterii). Miód może być stosowany także na skórę – często wykorzystuje się go na drobne rany i podrażnienia.

Jak rozpoznać oryginał

● Autentyczny produkt ma oznaczenie MGO i certyfikat pochodzenia z Nowej Zelandii.

● Pod wieczkiem miód powinien mieć specjalną etykietę Lift'n'Peel™. Dzięki niej mamy pewność, że zawartość opakowania jest nienaruszona i zachowała swoją pierwszą świeżość od momentu produkcji.

Fot. Adobe Stock

REKLAMA

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Dołącz do świata Mānuka Health.

NEW ZEALAND.COM
Licence No.100226

MGO™

Nie każdy miód jest taki sam. W Mānuka Health łączymy wiedzę z pasją do natury, aby zagwarantować Ci oryginalny produkt z wysoką zawartością MGO™. Nasze wieloletnie doświadczenie to Twoja pewność, że wybierasz to, co najlepsze.



89zł
125g

Nowość!!
Odkryj tajemnice legendarnego miodu z Nowej Zelandii w nowym, mniejszym formacie!

Bestseller **MGO™ 400+** teraz w słoiczku **125g** – idealnym, by zacząć wspólną przygodę.



Na zdjęciu: Miód Mānuka MGO™ 400+ (250g)

Zamów na **WWW.MIODYMANUKA.PL** lub telefonicznie: **+48 22 266 84 99**

eprasa.pl 040dafcddd

Gdy odczuwasz ból i pieczenie

To chyba znów zapalenie

Początkowo bakterie wywołują zapalenie cewki moczowej, ale jeśli choroba nie jest leczona – szybko przedostają się wyżej.



Moja czterdziestodziewięcioletnia pacjentka miała problem z nawracającym zapaleniem pęcherza moczowego. Choroba objawiała się u niej bólami w dolnej części brzucha i ogólnym osłabieniem. Towarzyszyło im bolesne oddawanie moczu. Chora nie miała gorączki ani stanów podgorączkowych. Wykluczono cukrzycę, kamicę nerkową i wady anatomiczne dróg moczowych. Posiewy moczu wykonywane w czasie zapalenia wykazywały zawsze tę samą bakterię – Escherichię coli. Stwierdziłem, że przyczyną nawracających infekcji jest niewłaściwa higiena.

PRZYCZYNY I OBJAWY

● **Zapalenie pęcherza moczowego jest wynikiem infekcji dróg moczowych.** W normalnych warunkach w drogach moczowych nie ma bakterii. Istnieje wiele mechanizmów chroniących je przed wnikaniem drobnoustrojów. Są to: przepłukiwanie dróg moczowych przez mocz, kwaśny odczyn moczu, który tworzy niesprzyjające dla bytowania bakterii środowisko, specyficzna budowa nabłonka dróg moczowych, komórki układu odpornościowego znajdujące się w nabłonku dróg moczowych.

● **Do zakażenia układu moczowego dochodzi zwykle na skutek wniknięcia do dróg moczowych drobnoustrojów z zewnątrz.** Najczęstszym drobnoustrojem wywołującym zakażenie dróg moczowych jest Escherichia coli, bakteria nazywana także pałeczką kałową, ponieważ bytuje przede wszystkim w końcowym odcinku przewodu pokarmowego. Do zakażenia dochodzi na skutek przeniesienia jej z okolic odbytu do cewki moczowej.

● **Na zakażenie dróg moczowych bardziej narażone są kobiety ze względu na bliskość cewki moczowej i odbytu.** Początkowo bakterie wywołują zapalenie cewki moczowej, ale jeśli choroba nie jest leczona, przedostają się wyżej, powodując zapalenie pęcherza moczowego.

● **Typowe objawy zapalenia pęcherza to: ból i pieczenie w czasie oddawania moczu,** częste **oddawanie niewielkiej ilości moczu,** uczucie ciągłego **parcia na mocz, zmiana barwy moczu** – staje się ciemniejszy, czasem, na skutek obecności krwi, może być czerwony lub brunatny, **zmiana zapachu moczu, ból w dolnej części brzucha.**

● **Mniej charakterystyczne objawy to: osłabienie, senność, bóle pleców.** Chorobie może towarzyszyć **gorączka lub stan podgorączkowy,** a u osób starszych także splątanie, a nawet zaburzenia świadomości. Należy jednak pamiętać, że objawy te mogą sugerować przedostanie się bakterii do krwi i stan zwany urosepsą.

POSTĘPOWANIE

● **Jeśli pojawią się u ciebie dolegliwości sugerujące zapalenie pęcherza moczowego, jak najszybciej udaj się do lekarza pierwszego kontaktu.** Zbada cię i zleci USG brzucha, żeby wykluczyć inne patologie mogące wywoływać dolegliwości.

● **Poza tym skieruje cię na: badanie ogólne moczu, badania krwi** – obejmą morfologię i CRP (potwierdzają obecność infekcji).

● **Bardzo ważne jest wykonanie posiewu moczu, dzięki któremu można zidentyfikować bakterię wywołującą zakażenie.** Zwy-

GDY LEKARZ ZLECI POSIEW

Zanieczyszczenie próbki bakteriami ze skóry może zaburzyć wynik badania. Dlatego przy oddawaniu moczu stosuj się do następujących zasad:
– przed oddaniem moczu dokładnie umyj okolicę cewki moczowej,
– po rozpoczęciu mikcji pierwszy strumień oddaj do toalety, dzięki temu resztki bakterii ze skóry zostaną spłukane; następnie oddaj mocz do specjalnego jałowego pojemnika, ale nie do końca; mikcję zakończ, oddając resztę moczu do toalety,
– pojemnik z moczem zabezpiecz i jak najszybciej przekaż do laboratorium.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 040dafcddd

w czasie oddawania moczu

pęcherza...



Gdy przebywamy poza domem, często pijemy mniej, a wtedy nasz mocz staje się bardziej zagęszczony i bakterie łatwiej się namnażają.

kle wynik badania uzyskuje się po kilku dniach, dlatego po ustaleniu rozpoznania lekarz nie będzie czekał na wynik posiewu, tylko włączy antybiotyk obejmujący swoim działaniem najczęstsze patogeny odpowiedzialne za zakażenie układu moczowego. Zwykle jest to nitrofurantoina lub cyprofloksacyna. Jeśli leczenie nie będzie skuteczne, zostanie zmodyfikowane po wyniku posiewu.

● Gdy zakażenia układu moczowego nawracają, należy wykonać badania, żeby znaleźć przyczynę tego stanu. Nawracającym zakażeniom układu moczowego sprzyja: rzadkie oddawanie moczu, np. w przypadku przyjmowania niewielkiej ilości płynów, źle kontrolowana cukrzyca i obecność cukru w moczu, obniżenie odporności, nieprawidłowa higiena, wady anatomiczne w budowie dróg moczowych lub ujścia cewki moczowej.

● Jeśli badania nie wykażą żadnych patologii, przyczyną nawracania zakażeń dróg moczowych jest najprawdopodobniej nieprawidłowa higiena.

JAK ZAPOBIEC ZAKAŻENIU

- Wypijaj przynajmniej 2 l płynów na dobę, by zwiększyć ilość wydalanego moczu.
- Oddawaj mocz od razu, gdy tylko pojawi się parcie.
- Przy wycieraniu okolic intymnych pamiętaj o zachowaniu kierunku od przodu do tyłu – nigdy odwrotnie.
- Unikaj kąpieli w wannie, korzystaj raczej z prysznica. Podmywaj okolice intymne płynem do higieny intymnej, spłukuj dużą ilością wody.
- Spożywaj pokarmy zakwaszające mocz, z dużą ilością witaminy C, np. żurawinę.
- Unikaj jedzenia produktów mogących nasilać zakażenie układu moczowego, m.in. szparagów, szpinaku, buraków, czerwonego mięsa.

REKLAMA

ZADOWOLONE KLIENTKI POLECAJĄ

KolaStaw
Poczuj różnicę

Krem kolagenowo-hialuronowy z elastyną z apteki

Dyskomfort, opuchlizna, utrata sprawności – osoby, które mają kłopoty ze stawami doskonale znają te dolegliwości. Nasze czytelniczki znalazły wsparcie w walce z tymi problemami: krem kolagenowo-hialuronowy z elastyną.

KolaStaw zawiera aktywne składniki, które po wtarciu docierają do osłabionej tkanki i następnie ją regenerują. Jest to możliwe dzięki **kolagenowi**, który wspiera strukturę i elastyczność tkanki łącznej. Regenerację wspiera także **kwas hialuronowy**. Krem zawiera także **elastynę**, która zapewnia elastyczność i zdolność do rozciągania się tkanek.

Pani Krystyna zdecydowała się na KolaStaw. – *Użyłam i muszę powiedzieć, że po prostu mogę chodzić, wspinać się po schodach, mogę klęknąć* – mówi i dodaje, że naprawdę jest duża poprawa.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE

Z wiekiem poziom kwasu hialuronowego w organizmie zaczyna szybko maleć. Do 70. roku życia, ilość tego składnika może spaść o 80% w porównaniu z ilością obecną w organizmie czterdziestolatka.

Krem Kolastaw chwali sobie również Pani Monika. – *Już nawet drugie opakowanie tego kremu stosuję i jestem bardzo zadowolona* – przekonuje.

KolaStaw wzbogacony jest naturalnymi wyciągami roślinnymi: CBD cenione za właściwości przeciwbólowe, kamforę poprawiającą krążenie, liść laurowy zmniejszający bóle stawowe i olejek z rozmarynu, który łagodzi dyskomfort i przyśpiesza regenerację.

Krem pielęgnuje, rozgrzewa i rewitalizuje skórę kolan, bioder, barków, nadgarstków, pleców



Krem dostępny w Zielarniach i Aptekach

Możesz zamówić telefonicznie
+48 123 510 815
z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL
Novafarm tel: 616 350 824, ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała

eprasa.pl 040dafcddd

Pomogą małe zmiany

PREPARATY Z APTEKI

Demoxoft



Kompres termiczny na oczy to wyrób medyczny przeznaczony do terapii ciepłem lub zimnem. Pierwsza pomoże w razie suchości, pieczenia, zaczerwienienia oczu. Terapia zimnem umożliwia łagodzenie obrzęków czy zasinień (ok. 35 zł).

Skin Care™



Ten wypełniacz kolagenowy z morskim kolagenem to szwedzki suplement diety, który wygładzi zmarszczki i nawilży skórę. Do kupienia w aptece i na newnordic.pl (ok. 65 zł).

Groprinosin® Forte



Jest produktem leczniczym wspierającym odporność. Zastosowany w pierwszych objawach wirusowej infekcji górnych dróg oddechowych skróci czas trwania choroby (ok. 21 zł za 10 saszetek).

Mediprolac IBeeS



To suplement diety z 5 miliardami żywych kultur bakterii Lactobacillus plantarum i inuliną, wspomagającą ich rozwój. Produkt wspiera naturalną mikroflorę jelit, szczególnie podczas antybiotykoterapii (ok. 8 zł).

Cefasel 100 nutri



Ten preparat to selen w łatwo przyswajalnej dla organizmu postaci. Pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i tarczycy (ok. 65 zł).

A może ten ból jest od... stóp?



Gdy nie możesz znaleźć przyczyny bólu kolana czy kręgosłupa, warto zbadać stopy.

Warto wiedzieć

Zrób badanie podoskopowe stóp. W jego trakcie stopy są skanowane, a ich obraz precyzyjnie analizowany. Badanie pozwala zdiagnozować wady stóp, wady postawy, a u osób z cukrzycą ocenić ryzyko powstawania owrzodzeń w przypadku stopy cukrzycowej. Dzięki temu można zaplanować precyzyjnie leczenie.

Wszelkie nieprawidłowości w budowie stopy wpływają na funkcjonowanie stawu kolanowego, biodrowego, miednicy i kręgosłupa. Powodują, że stopa źle się ustawia w trakcie chodzenia. To pociąga za sobą łańcuch reakcji w ciele.

BÓLE KOLAN

● **Na niewłaściwą pracę stawu kolanowego wpływają halluksy (koślawość palucha stopy) i płaskostopie.** Ból zdeformowanego palucha zmusza do utykania i kompensowania obciążenia. To prowadzi do przeciążenia stawu kolanowego.

● **Rada:** Gdy dużo chodzisz (nawet jeśli jest to tylko godzina spaceru dziennie), noś sportowe buty dobrze amortyzujące wstrząsy. Spaceruj po miękkim podłożu, ubitych ścieżkach. Przy halluksach bardzo ważne jest, by buty miały szerokie noski i przód, aby nie uciskały stopy.

BÓLE KRĘGOSŁUPA

● **Gdy masz płaskostopie poprzeczne, niewłaściwe stawianie stóp, ich nierównomierne obciążanie, prowadzi do złego ustawienia miednicy.** A to ono jest kluczowe dla funkcjonowania całego narządu ruchu. Miednica jest połączona z kręgosłupem i jej zła pozycja „przenosi się" na kręgosłup. Powoduje napięcia w tkankach przykręgosłupowych – mięśniach, więzadłach. Kręgosłup wtedy nienaturalnie się wygina, co powoduje ból zwłaszcza w dolnym odcinku pleców.

● **Rada:** Poproś ortopedę o dobranie profilowanych wkładek ortopedycznych, korygujących płaskostopie i przywracających fizjologiczne ustawienie stopy.

BÓLE GŁOWY

● **Płaskostopie sprzyja napięciu mięśni całego kręgosłupa.** Gdy dużo chodzisz, napięcia te mogą przenosić się na mięśnie potyliczne. Dodatkowo źle stawiana stopa powoduje przekrzywienie kręgosłupa, co wymusza na głowie niekorzystne położenie i ciągłe napięcie mięśni potylicznych. Stąd ból głowy.

● **Rada:** Wieczorem, po kąpieli, masuj podeszwy stóp.

BÓL SZCZĘKI

● **Ten promieniujący do uszu, pojawiający się np. przy otwieraniu ust, może mieć źródło w problemach stóp.** Istnieje zależność pomiędzy nieprawidłową biomechaniką stóp a wadami zgryzu i stawu skroniowo-żuchwowego. Staw ten jest powiązany z górną częścią kręgosłupa szyjnego, który łączy się ze stawami barkowymi i miednicą. Napięcia w mięśniach kręgosłupa szyjnego, mające przyczynę w wadach stóp, oddziałują również na staw skroniowo-żuchwowy.

● **Rada:** Odwiedź stomatologa, by dokładnie zdiagnozował pracę tego stawu.

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

eprasa.pl 040dafcddd

UWAŻAJMY NA KLESZCZE – PRZENOSZĄ CORAZ WIĘCEJ CHORÓB



Za najbardziej skuteczne uznawane są repelenty zawierające związek chemiczny DEET (informację o tym znajdziemy na opakowaniu).

Jest ich mnóstwo – na łąkach, w lasach, w parkach i przydomowych ogrodach. Są groźniejsze, niż myślimy.

CZYM MOGĄ ZAKAZIĆ?

● Najwięcej kleszczy przenosi bakterię borrelia burgdorferi, która wywołuje boreliozę. Choroba początkowo może nie dawać żadnych objawów albo takie jak przy zwykłej infekcji. Niestety, nieleczona atakuje układ nerwowy, serce i stawy.

● Nie mniej groźny jest wirus powodujący kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Choroba w pierwszej fazie przypomina grypę, potem zmienia się w neuroinfekcję z zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych.

● Groźne dla ludzi są też pierwotniaki wywołujące babeszjozę (chorobę znaną właścicielom psów). Powodują rozpad czerwonych krwinek, niewydolności nerek, obrzęk płuc i zaburzenia neurologiczne.

● Kolejne niebezpieczne patogeny to bakterie wywołujące m.in. gorączkę Q – atakuje układ krążenia, oddechowy i wątrobę, anaplazmozę – która może powodować krwotoki, niewydolność nerek, problemy neurologiczne, bartonelozę – przyczynia się m.in. do zapalenia mięśnia sercowego.

JAK SIĘ CHRONIĆ?

● Podstawą jest zastosowanie repelentu, czyli środka odstraszającego kleszcze. Można rozpylać go na skórę i ubrania. Aplikujmy go co 2 godziny.

● Na spacer lepiej zakładać jasne ubrania, na których łatwiej zauważyć wędrującego pajęczaka i od razu go usunąć.

● Na ofiarę kleszcz czatuje najczęściej w wysokiej trawie i zaroślach, dlatego spacerując, idźmy środkiem drogi, unikając ocierania się o rośliny.

Kawa dobrze wpływa na zdrowie psychiczne

Ale tylko pita w umiarkowanych ilościach...

● Naukowcy z Uniwersytetu Fudan w Szanghaju przeanalizowali dane zdrowotne ponad 400 tys. osób i doszli do zaskakujących wniosków. Okazało się bowiem, że picie umiarkowanych ilości kawy – 2-3 filiżanek dziennie – jest powiązane z mniejszym ryzykiem wystąpienia lęków i depresji. Ochronne działanie kawy było bardziej zauważalne u mężczyzn niż u kobiet.

● Według badaczy, najbardziej korzystne było wypijanie od 500 do 750 mililitrów kawy dziennie. Zaobserwowali też, że mniejsze spożycie kawy nie miało wpływu na samopoczucie, ale wypijanie 5 i więcej filiżanek dziennie wiązało się z wyższym ryzykiem zaburzeń nastroju.



Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA





WŁOCHY

Tutaj życie jest sn

Zaglądamy do miasteczka, które okrzyknięto internetowym cudem Italii.

Ruszamy na południe Italii. Do regionu Apulia. To ta część kraju przyklejona na wschodzie do morza. Od ostrogi do samego końca wysokiego obcasa na mapie Włoch.

Oto świat jak z pięknej baśni

Z Bari to niespełna godzina jazdy samochodem. I choć cel naszej podróży, baśniowe Alberobello, nie leży nad morzem, to lepiej nadłożyć trochę drogi i pojechać tam drogą zawieszoną na stromych skałach nad turkusowym Adriatykiem. Widoki nie do opisania.

Cóż takiego jest w Alberobello, że przyjeżdża tu, na tę głęboką prowincję południa, milion (to nie błąd, niestety!) turystów rocznie? To domki. Nazywają się trulli a wyglądają jak z dobrej bajki o sielskiej krainie.

Gdyby zbudowano je pośród zielonych łąk, przypominałyby siedziby hobbitów. Trulli zobaczymy w całej dolinie (Valle d'Itria), ale tam występują pojedyńczo. W Alberobello, dokładnie na obszarze Rione Monti, jest ich... 1500. Miasteczko w miasteczku.

Widok naprawdę baśniowy. Domki są z wapienia i białe. W słoneczne południe, a tu słońce świeci ponad 300 dni w roku, ta biel jest oślepiająca. Wieńczą je dachy w kształcie stożków, ze strzechą.

W większości są sklepiki, bary, kawiarnie. W niewielu mieszkają ludzie, sporo – na uboczu – popada w ruinę, bo ileż można oglądać takich samych budowli, nawet najpiękniejszych?

Trulli powstały, bo dzięki takim budowlom stawianym bez zaprawy ludzie unikali płacenia wysokich podat-

Zanim ruszymy w podróż

● Najlepiej polecieć do Bari (np. z Wizz Air z Wrocławia i Warszawy, od ok. 300 zł w obie strony, tylko z bagażem podręcznym). Tam wypożyczamy samochód, od ok. 30-35 euro za dzień. Koniecznie z pełnym ubezpieczeniem. Za nocleg zapłacimy od 50-60 euro w prostych, ale czystych pensjonatach.



Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl 040cafcddd

TO ISTNIEJE NAPRAWDĘ

Te domki nie powstały w wyobraźni twórcy bajek. To Alberobello. Gdy zobaczymy taki obrazek, myślimy o sielskim życiu. Jednak zdjęcia nie mówią, że to kraina biedna i długo zapomniana przez Boga.



em

To Alberobello.

ków. Miały być tymczasowe, budowano je na obrzeżach miasteczka, ale jak każda prowizorka...

Najpiękniejsze są główne uliczki. Cóż z tego, skoro po 10 minutach mamy dość zgiełku i tłoku.

Jeden dzień w bajce wystarcza. Większość turystów ucieka do spokojnych miasteczek nad morzem. Czas na słodkie życie w tawernach z dobrym winem i pysznym jedzeniem.



CZYSTE PIĘKNO NA KAŻDYM KROKU

Apulia jest raczej powoli odkrywana przez turystów. Dzięki temu nie straciła swego naturalnego uroku. To kolorowe miasteczka przyklejone do zboczy skalistych wzgórz spływających ku turkusowym wodom. To małe porty z kolorowymi łodziami. I ta atmosfera luzu, bez pospiechu. Cudowna.

SMACZNEGO

Kuchnia południa jest prosta, bo ludzie żyli tu biednie. Najbardziej popularną potrawą regionu jest orecchiette con cime di rapa czyli (mniej więcej) uszka z rzepą brokułową. Cime di rapa jest popularnym warzywem i kupimy je wszędzie na straganach. Jest gorzka, nie każdy polubi...







CZARY MARY

Alberobello to raptem kilka uliczek. I cudowne domki nie stoją w centrum, ale na uboczu. Miasteczko dobrze wczuło się w rolę gwiazdy. Ludzie mają dość turystów, ale w niedziele modlą się, by ta sława jednak trwała.

DROGI Z WIDOKAMI

Nie tylko we Włoszech (tu konkurują z cudowną Cinqueterre na północnym zachodzie, w stronę Monaco), ale pewnie w całej Europie. Biegną skalnymi półkami, przecinanymi tunelami, często nad samym morzem. Cudowne widoki, ale tylko dla pasażerów. Kierowcy muszą być cały czas czujni.

eprasa.pl 040dafcddd

BEATA ŚCIBAKÓWNA I JAN ENGLERT

Nie potrafimy się kłócić



Od lat idą ramię w ramię. Czułość jest ich znakiem rozpoznawczym.

Od ponad 30 lat idą razem przez życie. Ich małżeński sekret jest banalnie prosty.



Zawsze znajdują czas, żeby przeżyć coś pięknego razem.

Kiedy z górą trzy dekady temu, 2 września w roku 1995, Beata Ścibakówna (57) stanęła na ślubnym kobiercu obok, starszego o ćwierć wieku, Jana Englerta (82), różnica wieku nie miała dla niej żadnego znaczenia. – Moja mama wzdychała do Janka, kiedy ja byłam jeszcze na etapie wieszania na ścianach swojego pokoju plakatów z zespołami rockowymi – śmieje się aktorka. – Przyznaję jednak, że zawsze podobali mi się szpakowaci mężczyźni. Gdy zakochaliśmy się w sobie, poddałam się tej miłości i nie myślałam, co z niej wyniknie, bo było to uczucie naprawdę ogromne.

Profesor i studentka

Poznali się w murach warszawskiej szkoły teatralnej. On – podziwiany aktor i reżyser, ona – 20-latka z Zamościa. Uczucie dojrzewało powoli i bez pośpiechu. – Nie trafił nas grom z jasnego nieba – mówi Jan. – Uczucie między nami rodziło się bardzo długo. Dopóki Beata była moją studentką, nie mogło być mowy o tym, bym w jakikolwiek sposób dał po sobie poznać, że wyróżniam ją spośród innych dziewcząt z Akademii.

Zaangażował ją do „Pana Tadeusza", ale – jak tłumaczył – z powodu jej predyspozycji. – Zjeździliśmy z tym spektaklem pół świata – opowiada pani Beata. – Ciągle obok siebie – miesiąc, pół roku, rok. Czułam się w towarzystwie Janka cudownie, ale zanim zafascynował mnie jako mężczyzna, wzbudzał mój podziw jako aktor i reżyser.

Po ślubie musiała zmierzyć się z falą hejtu. Oskarżano ją o interesowność, czytała pełne obelg listy. – Janek mówił wtedy: „Przeczekajmy, wszystko wróci do normy" – wspomina. – Przez rok nie dostałam żadnej zawodowej propozycji.

Najcenniejsze są drobne gesty

Narodziny Heleny (25) odmieniły ich życie. – Miałam

Rok 1995. Ślub, uśmiechy i pewność, że to właściwy krok.



We troje, razem z Heleną, pokazują, jak wygląda wspierająca się rodzina.

32 lata, ale o wychowywaniu dzieci nie wiedziałam wiele – mówi aktorka. Jan okazał się czułym, oddanym ojcem. Dziś oboje są dumni z córki, która sama zapracowała na swoje sukcesy, a oni wspierali ją jedynie dobrą radą i spokojną obecnością.

Twierdzą, że sekretem ich małżeństwa jest zwyczajne lubienie się. – Jesteśmy zwykłą parą, nasza codzienność bywa monotonna, ale staramy się tak urozmaicać sobie wspólne chwile, by nigdy się sobą nie znudzić – mówi pani Beata.

Odkryli, że to drobiazgi sklejają codzienność: kolacja przy świecach, spacer, rozmowa. Żartują, że nawet zakupy potrafią zamienić w małą przygodę i dają im mnóstwo radości. Beata rzadko prosi męża o ocenę swoich występów, a on unika komentowania jej pracy. Gdyby jednak nie uważał jej za dobrą aktorkę, nie obsadziłby jej w „Hamlecie", pożegnalnym spektaklu w Teatrze Narodowym. Teraz mogą spędzać ze sobą jeszcze więcej czasu, na co oboje długo czekali.

Są zgodni, nie znają cichych dni ani kłótni. – Nie potrafimy się kłócić – twierdzi pani Beata. – Czasem zdarza się jakaś drobna różnica zdań, ale Janek już po chwili wyciąga rękę do zgody – mówi. Podkreśla, że małżeńskie sprzeczki powinny polegać na kompromisach i argumentach. – Miłość to przede wszystkim wzajemny szacunek i wsparcie, a tego w naszym związku nigdy nie brakowało – przyznaje.

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

REKLAMA

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela MEDIC

SKÓRZANE OBUWIE dla stóp z problemami

Haluks
Palec Młotkowaty/Opuchlizna

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJASCOWOŚCI



Wzór 9879
rozm. 36-42 Tęgość H



Wzór 9904
rozm. 36-41 Tęgość H



Wzór 9482
rozm. 36-41 Tęgość H



Wzór 9154
rozm. 36-42 Tęgość H / H ½



Wzór 9232
ozm. 36-41 Tęgość H



Wzór 9297
rozm. 36-41 Tęgość H


Wzór 9282
rozm. 36-41Tęgość H


Wzór 9220
rozm. 36-41 Tęgość H



Wzór 9222
ozm. 36-43 Tęgość H



Wzór 9753
rozm. 36-41Tęgość H / H ½


Obuwie o tęgości K/M.
Wzór 9450 rozm. 36-43, tęgość K / M

PRODUKT POLSKI


Wzór 9007 rozm. 36-43, tęgość K / M.

Nasze sklepy partnerskie

BIAŁA PODLASKA-CEZAL-17-862-12-38
BIERUŃ-KOSTKA-32 216 20 17
BIAŁYSTOK MEDACTIVE-662 245 120
BOLESLAWIEC-MIRMED-17 735-10-80
BRZESKO-RAMED-502412727
BYTOM- MEDAVID-535 12 613
BYSTRA -PATRONUS-533951563
CZELADŹ-FIZJOMED-32 298 50 66
CHORZOW- REMED-32 241 75 79
GDAŃSK-LEMAR-533 303 587
GDANSK-ORTHOMED-575 307 707
GDYNIA -ORTOVITA-733773643
GDYNIA ZDROWY PANTOFELEK-885770665
GORZOW WIELKOPOLSKI-JOVIT-792600016
INOWROCŁAW-FRLANDRIA-52 345 43 97
JASTRZĘBIE ZDRÓJ -MEDPLUS-32 471 92 22
KĄTY WROCLAWSKIE -ORTOMED-534-999-033
KATOWICE-PRYM-510 207 772
KIELCE-ALFA-MED -41 3434780
KŁOBUCK-GABINET PODOLOGICZNY-516921532
KŁODZKO -ORTIS-746475391
KOSZaLIN-MOCCASINI -535354982
KONIN-ZUO-698 836 997
KRAKÓW-AGA-MED-513100390
KRAKÓW -AZMMEDICAL-882-572-813
KRAKÓW-PANAS-665502522
LUBIN-ORTO HEVEN-881525855
ŁÓDZ PANACEUM-623781162
ŁOWICZ-DAR-MEDICA-667248218
MIŃSK MAZOWIECKI -ORTO-508519775
MIĘDZYBORZ -APTEKA PASIFLORA-601928178
MSZANA DOLNA-ORTO-MED-18 331 55 55
MYSLOWICE -BEFADO-601586671
NOWY DWÓR MAZ.-DIAMED-22 775-32-24
OPOLE -ARTROMED-783774888
OLSZTYN-CORMEDICA-89 519 03 14
POZNAN NASZE BUTY-781223622
RADOMSKO -AS SERWIS-44 685 47 34
RZESZÓW- SUPORT-517 244 350
RZESZÓW -RENA-728254413
STRZELCE OPOLSKIE-MEDIREHAB-665-315-362
SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE- REMED-32 220-76-76
SYCÓW-MEKMED-797418932
SKOCZÓW -S&R-514896500
SKAŁA-SH-MED-664037387
SOKOŁÓW PODLASKI-ORTHOS-25 781 25 90
SZCZYTNO- SAMO ZDROWIE-511669809
SOPOT-MA MED-500 819 320
STASZÓW -MEDORTO-733-993-192
TOMASZÓW MAZOWIECKI-ORT-REH-601872706
WARKA-JANTAR516074854
WAŁBRZYCH-SALON MEDYCZNY-74 842 3372
WARSZAWA-SANOVIA-690 113 310
WARSZAWA -NOVICAR-533514819
WARSZAWA-NEURON-22 619 50 02
WARSZAWA-ASMEDI-538 222 999
WŁOCŁAWEK-HIPOKRATES-513-227-017
WROCŁAW-AGAMEDIC-790-696-030

Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń
788 430 007
sklep@kosela-medic.pl
od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15

eprasa.pl 040dafcddd

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

POLA RAKSA

Najpiękniejszy skarb PRL, kochało się w niej pół Polski.

Są takie gwiazdy, których nie trzeba przedstawiać. Wystarczy powiedzieć: Pola Raksa – i kilka pokoleń Polaków od razu widzi piękne oczy, olśniewający uśmiech i sanitariuszkę Marusię z serialu „Czterej pancerni i pies", w której kochali się chłopcy i mężczyźni od Bałtyku po Tatry. 14 kwietnia aktorka skończyła 85 lat, ale w zbiorowej pamięci pozostaje dziewczyną, która jednym uśmiechem rozjaśnia ekran. Była największą gwiazdą swoich czasów, ikoną wdzięku i dowodem na to, że uroda też może przejść do historii. I chociaż zniknęła z pola widzenia mediów i fanów trzy dekady temu, sympatia do niej pozostaje niezmienna.



Odkryta w... barze

1 W 1959 r. piękną studentkę Uniwersytetu Wrocławskiego odkrył dla filmu fotoreporter w jednym z barów mlecznych. Zdjęcia 18-letniej Poli Raksy trafiły na łamy młodzieżowego czasopisma „Dookoła świata".

Dziewczyna szatana



2 Zadebiutowała w 1960 r. w filmie przygodowym Marii Kaniewskiej pt. „Szatan z siódmej klasy". Miała być śliczną koleżanką głównego bohatera, którego grał Józef Skwark. Ale z tej dwójki to jej była pisana kariera.



Marusia i... wszystko jasne

3 Rola ukochanej czołgisty Janka w serialu „Czterej pancerni i pies" uczniła z niej megagwiazdę. Radziecki mundur ani propagandowy wydźwięk filmu nie przyćmiły urody ani wdzięku Poli Raksy. O Marusi tylko dobrze!



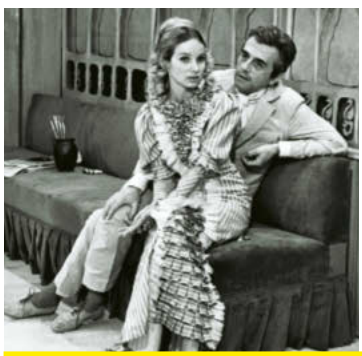
Mąż pierwszy i ostatni

4 W 1964 r. poślubiła operatora, scenarzystę i reżysera Andrzeja Kostenkę. Rozwiedli się po sześciu latach, po małżeństwie pozostał im syn Marcin, dziś 59-letni. Później aktorka miała romanse, ale już nie wyszła za mąż.

Królowa okładek

5 W latach 60. każdy magazyn chciał mieć Polę Raksę na okładce, a w środku chociaż krótką rozmowę z nią (na fot. jako Marusia z Jankiem, czyli Januszem Gajosem). Była wszędzie tam, gdzie liczyły się uroda, wdzięk i gwiazdorski blask.





Na scenie i na ekranie

6 Grała w filmach i w teatrze, zarówno na scenie, jak i w tym telewizyjnym. Oklaskiwano ją w Teatrze Powszechnym w Łodzi i Teatrze Współczesnym w Warszawie. W Teatrze Telewizji wystąpiła ponad 40 razy.

eprasa.pl/040dafcddd



Symbol epoki

7 Supergrupa rockowa Perfect na początku lat 80. uwieczniła aktorkę w jednym ze swych wielkich przebojów – „Autobiografii". O bohaterce piosenki wokalista śpiewał: za jej Poli Raksy twarz każdy by się zabić dał....



Horoskop dla Ciebie

od 23.04 do 29.04



Baran 21.03.–20.04.

Na wiosennej fali odzyskasz werwę. Zacznij dzień krótkim spacerem. Zadzwoń do wnuków, twoja energia udzieli się całej rodzinie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 34

Byk 21.04.–20.05.

Słowa popłyną lekko jak wiosenny deszcz. Napisz list lub dłuższą wiadomość do starej przyjaciółki. Rozmowa rozjaśni ci cały tydzień.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 17, 23, 31

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Zapach wiosny doda ci odwagi! Załóż ulubioną biżuterię i pokaż się światu. Ktoś młodszy poprosi cię o radę, poczujesz dumę i sens.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 16, 27, 33

Rak 22.06.–22.07.

Delikatna równowaga wróci jak śpiew ptaków. Zaplanuj spotkanie przy kawie. Jedna szczera rozmowa wygładzi stare nieporozumienie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 18, 29, 40

Lew 23.07.–23.08.

Wiosenne słońce obudzi w tobie podróżniczkę! Zaplanuj choćby małą wycieczkę za miasto. Nowy widok doda ci lekkości i wiary w siebie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 20, 30, 36

Panna 24.08.–23.09.

Niespodziewany pomysł rozjaśni ci dzień. Spróbuj nowej techniki relaksu albo ćwiczeń. Twoja otwarta głowa przyciągnie ciekawych ludzi!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 7, 28, 40

Waga 24.09.–23.10.

Spokój będzie twoją tarczą. Zrób sobie pyszną herbatę i odłóż obowiązki. Jedna uparta myśl o zdrowiu skłoni cię do mądrej kontroli.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 12, 26, 39

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom znów stanie się twoją przystanią. Wpuść więcej światła, przestaw kwiaty, odmień kącik relaksu. Rodzina doceni starania.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 25, 37

Strzelec 23.11.–21.12.

Czy naprawdę wszystko musi być idealne? Odpuść drobiazgi i pozwól sobie na mały bałagan. Zamiast sprzątać, wybierz chwilę z książką.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 24, 38

Koziorożec 22.12.–20.01.

Tydzień przyniesie mocniejsze emocje. Nie trzymaj wszystkiego w sobie, zaufaj bliskiej osobie. Krótkie zwierzenia ulżą sercu i głowie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 13, 21, 32

Wodnik 21.01.–19.02.

Tydzień sprzyja małym krokom do dużych celów. Zapisz jedno marzenie i zrób pierwszy ruch. Twój upór znów stanie się twoją siłą.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 15, 22, 35

Ryby 20.02.–20.03.

Czy słyszysz, jak wiosna puka do okna? Otwórz je szeroko i pooddychaj spokojnie. Twoja intuicja podpowie, komu dziś szczególnie pomóc.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 19, 25, 34

Fot.: East News (3), Forum, NAC, PAP, Kino Polska, mat.redakcyjne

eprasa.pl 040dafcddd

Zofia Zborowska-

Żyję w zgodzie ze sobą!



Żona, mama, aktorka i influencerka. W każdej z tych ról sprawdza się znakomicie.

Fot.: East news, mat. prasowy, Instagram.com/zborowskazofia

Mocno i konsekwentnie kroczy swoją własną drogą. Na szczęście może liczyć na wsparcie najbliższych jej osób.

Kiedy świadomie wycofała się Pani z zawodu, rezygnując z roli w „Barwach szczęścia" była to trudna decyzja?

Na szczęście, dzięki mediom społecznościowym, mogłam podziękować za współpracę. Później zaszłam w ciążę i postawiłam na rodzinę. Kiedy moja starsza córka miała roczek, wróciłam do zawodu – przygotowałam spektakl, potem drugi, mniejsze role w serialach i... zaszłam w kolejną ciążę. Powrót na plan po drugiej ciąży miałam niezwykle wzruszający, bo zagrałam rolę w jednym z odcinków serialu „Ojciec Mateuszu" w reżyserii mojego ukochanego reżysera, Filipa Zylbera, u którego lata temu debiutowałam w serialu „Przystań".

Media społecznościowe dały Pani wolność, ale nie zastąpiły tęsknoty za graniem?

Dały mi niezależność i poczucie finansowego bezpieczeństwa. Nie czekałam z drżącym sercem na telefon i propozycję pracy, która pozwoli mi zapłacić rachunki. Jednak praca na planie, hasło „akcja!", ludzie, ich energia to zupełnie inna bajka. Poza tym wreszcie mogłam wyjść z domu. Sama! Ten czas na zewnątrz jest potrzebny, żeby nie patrzeć na siebie jedynie poprzez pryzmat żony, mamy i gospodyni domowej.

Jak logistycznie udaje się Pani „ustawiać" dzieci, pracę i obsługę swoich mediów?

W momencie, kiedy ja wróciłam do pracy, mój mąż, Andrzej, oficjalnie zakończył karierę sportową. To się idealnie zgrało, jakby kosmos wiedział, co robi. Moja babcia zawsze powtarzała, że wszystko w życiu dzieje się po coś – nawet najtrudniejsze rzeczy – po to, żebyśmy wyciągnęli wnioski. Bardzo w to wierzę. Mamy wspólne dzieci – moje i mojego męża – i razem za nie odpowiadamy. Mój mąż nie pomaga. On Jest tatą! Jeśli ja nie mogę, to on może, a jak oboje nie możemy to mamy wspaniałą nianię, która pracuje u nas na pełen etat, a do tego dwie bardzo zaangażowane babcie, które mieszkają w Warszawie.

A co Panią najbardziej zaskoczyło w byciu mamą?

Wszystko. Moja mama mówiła: „Kiedy kobieta zostaje mamą to mężczyźnie zmienia się żona a kobiecie zmienia się wszystko". I to jest święta prawda! Obserwowałam siostrę, koleżanki, słuchałam, czytałam – a i nie sposób opisać tej eksplozji emocji, miłości i odpowiedzialności. Moje wyobrażenia i oczekiwania w zderzeniu z rzeczywistością totalnie mnie zaskoczyły.

Dużo publicznie mówiła Pani o ciąży, porodzie,

Personalia

Urodziła się 17 maja 1987 roku w Warszawie. Jest córką aktorskiego małżeństwa, Wiktora Zborowskiego i Marii Winiarskiej, Na dużym ekranie debiutowała w filmie "Złoto dezerterów" (1998). Zagrała w wielu serialach, w tym: „Przystań" i „Barwy szczęścia". Niedawno dołączyła do obsady serialu stacji TVN „Młode gliny". Jej mężem jest były siatkarz, Andrzej Wrona. Są rodzicami dwóch córek.

eprasa.pl 040dafcddd

Wrona





Razem z mężem tworzą zgrany duet małżeńsko-rodzicielski.

W serialu „Młode gliny" gra postać komisarz Agaty Bożyk-Lis.

połogu i nadal dzielili się intymnymi treściami o macierzyństwie z innymi osobami. Na ile to jest kreacja, a na ile prawda o Zofii Zborowskiej-Wronie?

Obie moje ciąże były trudne, a dodatkowo czekając na Nadziejkę mierzyłam się z czerniakiem. Nie chciałam być mamą „pudrowo-lukrową", choć znam i takie, które kreują idylliczny obraz macierzyństwa, a wiem, że przeżywały bardzo trudne sytuacje i rozumiem, że nie chcą o tym mówić z różnych powodów. Nikt z nas nie chce mierzyć się z krzywdzącymi nagłówkami i obrzydliwymi, pełnymi hejtu komentarzami.

Przed Panią nowe wyzwania. Właśnie przyszedł czas na serial „Młode gliny", wśród których jest i ona – komisarz Agata Bożyk-Lis – czyli postać grana przez Panią.

Już nie taka młoda, ale najmłodsza z najstarszych. W serialu są „młode gliny" i reszta, i co najważniejsze dużo nowych twarzy i znanych aktorów w zupełnie innych rolach niż dotychczas. Na przykład Bartek Obuchowicz, którego wciąż kojarzymy jako aktora nastolatka, w nowej roli jest naprawdę świetny. Liczę na to, że widzowie docenią powiew nowej energii. Przyznam się, że ten serial pojawił się w momencie, kiedy byłam gotowa na coś nowego, dużego i innego, niż dotychczasowe moje projekty zawodowe.

Brała Pani udział w castingu do tego serialu, czy raczej dostała propozycję nie do odrzucenia?

Zostałam zaproszona na zdjęcia próbne. Po zdjęciach dostałam informację, że bardzo chcą żebym zagrała w tym serialu tylko zastanawiają się jeszcze którą rolę. Kiedy dowiedziałam się, że na planie spotkam się między innymi z Olą Domańską i Anią Dereszowską, z którymi już pracowałam i prywatnie bardzo je lubię, to tym bardziej byłam podekscytowana, że wchodzę w projekt, za którym stoi mocny zespół.

Rozmawiała Ola Siudowska/AKPA

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 040dafcddd



Jamie Lee Curtis nie mogła zajść w ciążę, więc adoptowała dwoje dzieci. Annie stoi z prawej.

Rodzicielstwo to bezwarunkowa miłość – mówi z pełnym przekonaniem 67-latka.

Jamie Lee Curtis

Szczęście przeplecione łzami

Hollywoodzka gwiazda przez prawie cztery miesiące ukrywała, że ma wnuka. Milczała z miłości do córki.

Goszcząc niedawno w podcaście Michelle Obamy i jej starszego brata, Craiga Robinsona, 67-letnia Jamie Lee Curtis przyznała się, że od grudnia jest babcią. Pięknym wnukiem obdarzyła aktorkę jej starsza córka. Annie Guest urodziła swoje pierwsze dziecko w dniu swoich 39. urodzin. Niestety, łzy szczęścia i radości młodej matki mieszały się z łzami rozpaczy po stracie rodziców chrzestnych. Ledwie tydzień wcześniej w tragicznych okolicznościach pożegnali się z życiem Michelle i Robert Reinerowie. Wybitny reżyser i jego małżonka zostali zamordowani przez swojego syna, Nicka, którego Annie bardzo dobrze znała.

Śmierć przed pępkówką

Jamie Lee Curtis jest pełna podziwu dla swojego dziecka, które było w stanie podnieść się po tej niespodziewanej stracie. – Moja piękna córka, która kochała ich tak samo jak my wszyscy, potrafiła przepracować ten smutek i przynieść na świat nowe życie – wyznała gwiazda Michelle Obamie.

Jak się okazało, aktorka przez tyle miesięcy milczała o wnuku na prośbę córki i jej męża, Jasona Wolfa. – W naszym otoczeniu wiele osób wiedziało, że zostaliśmy dziadkami, ale nigdy o tym nie rozmawialiśmy publicznie. To prywatna sprawa naszych dzieci – tłumaczyła Jamie Lee Curtis. Ale zdradziła, że Annie nie miała nic przeciwko, by babcia podzieliła się swym szczęściem we wspomnianym podcaście, bo była Pierwsza Dama USA jest jej idolką.

Z dumy pęka też ciocia małego chłopca, którego imię wciąż utrzymywane jest w sekrecie. Ruby Guest (30), bo o niej mowa, jest transpłciową siostrą Annie. Coming outu dokonała w 2020 roku, ale od tego czasu nie afiszuje się swoim życiem.

Fot.: East News (2)

eprasa.pl/040dafcddd



Na przełomie lat 80. i 90. program „997” przyciągał przed telewizory miliony widzów.

Tak naprawdę ma na imię Marian. Imię Michał wymyśliła mu koleżanka i tak już zostało.

Michał Fajbusiewicz

Cały czas robię swoje

Do TVP trafiłem przypadkowo, nie miałem żadnego doświadczenia.

Niesamowitej energii mógłby mu pozazdrościć niejeden nastolatek!

Pod koniec kwietnia skończy 75 lat. Ale, jak twierdzi, to tylko data w kalendarzu. I zupełnie nie przejmuje się upływającym czasem. – Sądzę, że jeszcze wiele przede mną – twierdzi Michał Fajbusiewicz.

Zbrodnie, które nie dają mu spokoju

Dla większości widzów na zawsze pozostanie twórcą legendarnego „Magazynu Kryminalnego 997”, który w połowie lat 80. pomógł w rozwiązaniu mnóstwa niewykrytych spraw. Jednak dorobek absolwenta pedagogiki i politologii Uniwersytetu Łódzkiego to nie tylko krwawe zbrodnie.

– Przypięto mi łatkę speca od wykrywania przestępców, ale wejście do kryminalnego świata było tylko jednym z wielu zajęć, których się podejmowałem – zwierza się dziennikarz, reżyser i zapalony podróżnik, który odwiedził ponad 150 krajów.

Twierdzi, że nigdy niczego z góry nie planował, że zawsze w jego życiu rządził przypadek. Ale zanim w 1982 roku zaczął pracować w łódzkim oddziale TVP, przez trzy lata był... kierownikiem ośrodka wczasowego w Luboradzy, w ówczesnym województwie koszalińskim. Pojechał tam z żoną i kilkutygodniowym synkiem, czego oczywiście wcześniej nie planował. Podobnie jak tego, że dzięki splotowi najróżniejszych okoliczności zostanie telewizyjnym reportażystą oraz twórcą wielu telewizyjnych widowisk i programów.

– Przypadkowo trafiłem też do telewizji, bez żadnego reporterskiego doświadczenia, ale szybko nauczyłem się warsztatu. W „Ekspresie Reporterów” zrealizowałem dla TVP 2 ponad sześćdziesiąt reportaży, podróżniczy cykl „Z Dwójką dookoła świata” oraz program o modzie „Nasza szafa” – wylicza. Ale największą rozpoznawalność przyniósł mu magazyn, który, jak twierdzą znawcy mediów, odmienił oblicze polskiej telewizji.

– W „997” po raz pierwszy poruszono tematykę, o której w tamtych czasach zupełnie się nie mówiło. A widzowie, mimo awersji do ówczesnej milicji, chętnie dzielili się informacjami dotyczącymi groźnych przestępców – wyjaśnia Michał Fajbusiewicz. – MO obawiała się, że program ujawniający niewykryte zbrodnie, będzie pokazywał nieskuteczność organów ścigania. Jednak ich niechęć szybko stopniała, gdy, dzięki telewidzom, w ręce funkcjonariuszy zaczęli wpadać nieuchwytni dotąd przestępcy – dodał.

Pod koniec marca mogliśmy zobaczyć go w jubileuszowym, tysięcznym odcinku „Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny”, gdzie zagrał... samego siebie. – Trochę brakuje mi telewizji, ale nie narzekam, bo w swoim życiu już się napracowałem. Jednak siedzieć bezczynnie nadal nie potrafię – uśmiecha się autor podcastu „Michał Fajbusiewicz. Zbrodnie, które nie dają mu spokoju”.

Znalazł swoje miejsce na ziemi

A prywatnie... kolekcjonował maszyny do pisania, które – trzysta unikatowych egzemplarzy – przekazał trzy lata temu Muzeum Techniki i Komunikacji w Szczecinie. – Chciałbym pozostawić po sobie coś wartościowego i trwałego dla przyszłych pokoleń – mówi.

Dziewięć lat temu na Pojezierzu Drawskim pan Michał odrestaurował stuletni dom, gdzie uwił sobie z żoną przytulne gniazdko. – To moja mała ojczyzna, gdzie nikt się nie spieszy, a ludzie żyją innymi problemami niż w wielkomiejskim hałasie i zgiełku. Mam tam ciszę, lasy, świeże powietrze i święty spokój... – zapewnia. **AK**

Fot.: East News, Forum

eprasa.pl 040dafcddd

NOWOŚĆ!

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

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

Mały rozmiar, potężna moc

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

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

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

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

REKLAMA

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

Wysokoobrotowa

Maksymalna moc cięcia przy minimalnej wadze

12cm

WIOSENNA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

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



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



Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

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

Koniec z męczącym piłowaniem

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

Cięcie nigdy nie było tak proste!

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

Wszystko, czego potrzebujesz do pracy, OTRZYMASZ W ZESTAWIE!

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



Zadzwoń

a WoodRaptor PRO „zrobi robotę" za Ciebie!

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

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

71 300 33 65

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

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



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

eprasa.pl 040dafcddd