Nr 42 czwartek 15 października 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

# Życie NA GORĄCO

Nr indeksu 900172 Cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)



KSIĘŻNA KATE I TOM CRUISE

## KROK OD STRASZNEGO SKANDALU...



MAGDALENA BOCZARSKA

## WRESZCIE CZUJE SIĘ BEZPIECZNA



Z żoną Antoniną

MAREK KONDRAT

# WRÓCIŁ w wielkim stylu

*Skuteczne porady*

- *Szybki sposób na nadciągającą migrenę*
- *Które oleje warto zawsze mieć w kuchni?*
- *Jak postawić zdrowe granice w relacji z dorosłym synem?*
- *Ciasteczka najlepsze na jesienną chandrę*



MARCIN ROGACEWICZ

## TAK TRUDNO UCIEC OD PRZESZŁOŚCI...



MEG RYAN

## Szczęśliwa tylko na ekranie?

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 21.10.2026

# Kącik życzeń

• Z okazji urodzin i imienin Danuty Klimczyk: najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia i spełnienia marzeń oraz błogosławieństwa Bożego życzy Halina, córka Iza Patrycja z rodziną.

• Kochanemu Dziadkowi Sławkowi z Kielc z okazji 72. urodzin najlepsze życzenia zdrowia, spokoju, samych szczęśliwych dni i spełnienia marzeń przesyłają wnuki: Maja, Adam i Weronika.

• Monice i Pawłowi Marcinkowskim z okazji 30. rocznicy ślubu – niechaj ta droga wspólnie obrana tylko różami będzie usłana. Piotrek z rodziną.

• Z okazji 58. urodzin Henrykowi dużo zdrowia, szczęścia i spełnienia marzeń.

• Z okazji 38. urodzin Dorocie Grajper dużo zdrowia, stu lat życia, zadowolenia z synka, Jasia i z męża, Michała. Wszystkiego, co się szczęściem zwie. Życzenia przesyła ciocia Cecylia z synem Januszem i synową Elżbietą.

• Z okazji 35. rocznicy ślubu Bożenie i Henrykowi dużo błogosławieństwa oraz łask Bożych.

**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.**





Michał Szpak zdecyduje się zrobić pierwszy krok?

*Ralph Kaminski*

# Czy znajdzie wsparcie w kuzynie?

Nagle musiał zwolnić. Teraz najważniejsze jest jego zdrowie.

Niepokojące wieści przekazał swoim fanom Ralph Kaminski. 35-letni piosenkarz niespodziewanie odwołał wszystkie październikowe występy. Powodem są problemy zdrowotne, których szczegółów nie chce na razie ujawniać. – Muszę skupić się wyłącznie na powrocie do formy i zdrowia – wyjaśnił, przepraszając publiczność. Artysta ma nadzieję, że w listopadzie znów będzie w formie.

## Wykorzysta szansę?

W trudnych chwilach szczególnie ważne bywa wsparcie bliskich. Ralph Kaminski jest mocno związany z mamą i siostrą, ale w jego rodzinie jest jeszcze ktoś, kto doskonale wie, z jakim obciążeniem dla organizmu wiąże się praca w show-biznesie. To wokalista Michał Szpak (35). Obaj pochodzą z Jasła, urodzili się w odstępie zaledwie kilkunastu dni, a babcia Ralpha i dziadek Michała byli rodzeństwem.

Mimo wspólnej pasji kuzyni nigdy nie byli sobie bliscy. Szpak opowiedział o tym w ubiegłym roku, przyznając, że właściwie nigdy nie było im po drodze. – W życiu prywatnym kontaktu nie mamy i w zasadzie nigdy go nie mieliśmy – mówił. Tłumaczył, że powodem były różnice charakterologiczne i skrajnie odmienne muzyczne zainteresowania. Nie było jednak mowy o żadnym konflikcie. Michał wypowiadał się o kuzynie z uznaniem, doceniał jego talent i wrażliwość.

Czy problemy zdrowotne Ralpha mogą sprawić, że rodzinny dystans się zmniejszy? Być może Michał Szpak odezwie się do kuzyna, choćby po to, żeby życzyć mu szybkiego powrotu do zdrowia. Może właśnie teraz pojawi się okazja, by zaczęli ze sobą rozmawiać, a z czasem zacieśnić rodzinne więzi...

Fot. na okładce: East News (3), Akpa, Getty Images

## Małgorzata Kożuchowska

# O czym marzy dla swojego syna?



Artystka ma nadzieję, że jej syn będzie szczęśliwy i bezpieczny.

Długo czekała na macierzyństwo. Kiedy na świecie pojawił się jej jedynak, Jan Franciszek, Małgorzata Kożuchowska (55) miała 43 lata. Teraz, kiedy jej syn kończy 12 lat, radość z dnia jego urodzin miesza się w jej sercu z niepokojem o jego bezpieczną przyszłość. – Synku, wchodzisz w wiek, w którym świat będzie Cię kusił różnymi, często toksycznymi treściami z ekranu telefonu. Życzę Ci przede wszystkim bezpiecznego nastoletniego życia. Żebyś zawsze miał wokół siebie prawdziwych kumpli, a nie internetowe algorytmy. Pamiętaj, że nasz dom to Twoja bezpieczna przystań – bez względu na to, jak wielki chaos panuje na szkolnych korytarzach – napisała w życzeniach do chłopca.



Z Janem Franciszkiem słynna mama ma bardzo bliską relację.



## Joanna Jarmołowicz

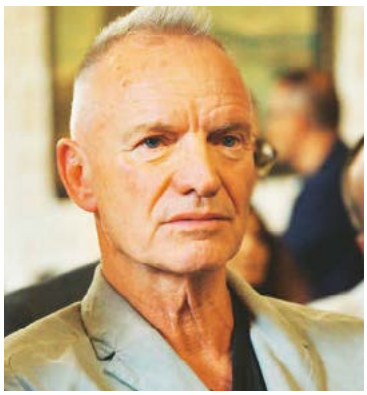
### Umie już stawiać granice

Odstawienie leków i alkoholu było dopiero początkiem. Joanna Jarmołowicz (31) przyznała, że kiedy zaczęła trzeźwo patrzeć na swoje życie, zobaczyła również, jak wyglądały jej relacje z ludźmi. Niektóre okazały się dla niej bolesnym rozczarowaniem. Aktorka mówi, że odbudowywanie kontaktów po terapii nie było łatwe. Musiała nauczyć się stawiać granice i zdecydować, kogo nadal chce mieć blisko siebie.

## Sting

### Nie dla dzieci te miliony

Choć jego majątek szacowany jest na blisko 550 mln dolarów, Sting (75) nie zamierza zostawić fortuny sześciorgu dzieciom. Muzyk uważa, że wielki spadek mógłby im bardziej zaszkodzić niż pomóc. – Najgorsze, co można powiedzieć dziecku, to: „Nie musisz pracować” – tłumaczył. Za edukację płaci, w razie potrzeby pomoże, ale chce, by każde z dzieci samo zapracowało na własne życie.





## Joanna Jędrzejczyk

### W domu była bezbronna

Na ringu nie miała sobie równych. Wszak była pierwszą Polką w organizacji MMA, wielokrotną mistrzynią. W domowym zaciszu Joanna Jędrzejczyk (39) jednak poczuła się kiedyś całkiem bezbronna. Gdy chciała odejść od wieloletniego partnera, wywiązała się awantura i mężczyzna mocno ją chwycił. – Zaczęłam krzyczeć, żeby sąsiedzi usłyszeli – zdradziła teraz. Trauma została w niej do dziś, w sypialni ma alarm, a przy łóżku trzyma kij bejsbolowy...

Fot.: Akpa (5), Adobe Stock, East News, Instagram.com/malgorzatakozuchowska_



Maciej Kurzajewski jeszcze nigdy nie był tak szczery.

## Maciej Kurzajewski

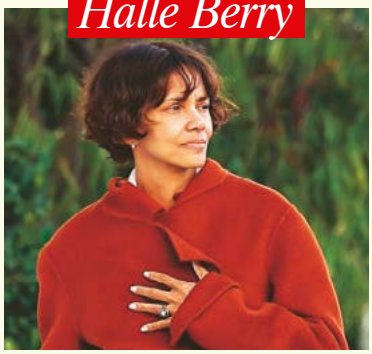
# Zarzuca byłej niewierność

Kiedy cztery lata temu rozwiódł się z Pauliną Smaszcz (53) sądził, że ostatecznie zamknął tamten rozdział życia. Jednak obraźliwe wypowiedzi byłej pod adresem jego obecnej żony, Katarzyny Cichopek (44), zmusiły Macieja Kurzajewskiego (53) do rozliczenia się z przeszłością. Przy okazji zeznawania w sprawie o naruszenie dóbr osobistych ukochanej, dziennikarz opowiedział o niewierności pani Pauliny.

– Moja była żona miała liczne spotkania, znajomości i romanse, które szeroko relacjonowała w mediach społecznościowych – stwierdził. Czy Paulina Smaszcz posypie głowę popiołem?



## Halle Berry



### Przemoc wobec syna?

Były mąż Halle Berry (60), Olivier Martinez, złożył w sądzie wniosek o wyłączną opiekę nad ich 12-letnim synem Maceo. Zarzuca Halle przemoc i znęcanie się. Aktorka twierdzi, że to odwet byłego za wcześniejsze sankcje prawne. W jej obronie wystąpiła córka, 18-letnia Nahla Aubry. Mimo to sąd przychylił się do wniosku o zakaz zbliżania się. Gwiazda może widywać się z synem dwa razy w tygodniu i tylko pod nadzorem.

## Dawid Ogrodnik

### Wyprawa z misją

Aktor w grudniu wyruszy z pięcioma towarzyszami w niezwykłą podróż przez Afrykę. W ciągu 23 dni chcą przemierzyć na motocyklach pięć państw. Nie chodzi tylko o przygodę, ale o propagowanie wartości bliskich księdzu Janowi Kaczkowskiemu (†38), którego Dawid Ogrodnik (40) kilka lat temu zagrał w filmie „Johnny". Aktor pragnie, by dzieło charyzmatycznego kapłana trwało i chce wesprzeć jego fundację, a przy okazji nakręcić materiały edukacyjne dla młodzieży.



– Niech to dobro, które jedzie dalej w symbolicznej postaci księdza Jana, i ta miłość, która za tym idzie, nie ma granic – podkreślił aktor.

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





Remont domu to ważna próba dla ich relacji.



U boku Piotra Domanieckiego znalazła wszystko, czego szukała w związku.

## Ewa Gawryluk

# Jest dumna z pracy męża

Gwiazda nie oczekuje, że mężczyzna będzie ją utrzymywał.

Niedawno dała mu zasmakować, czym jest sława i zaprosiła go, by występował z nią w parze w programie „Afryka Express". I chociaż niejeden mężczyzna mógłby zachłysnąć się swoim momentem w blasku jupiterów, to ukochany Ewy Gawryluk (58) – Piotr Domaniecki (42) – nie zmienił zdania i nadal pracuje w szkole jako nauczyciel wychowania fizycznego i opiekun świetlicowy. Robi to z pasji i zawodu nie zmierza zamieniać na celebryctwo, choć nie zarabia wiele. Ostatnio ujawnił nawet wielkość przelewu od swojego pracodawcy. Za dodatkową godzinę spędzoną z uczniami na jego konto wpłynęło 21 zł netto. – No to docenili człowieka – skomentował z przekąsem, publikując w internecie zdjęcie przelewu.

### On nie chce być gwiazdą

Ewa Gawryluk doskonale rozumie, że ukochany mógłby próbować wykorzystać jej popularność i błysnąć w show-biznesie, ale najwyraźniej dobrze mu z codziennością daleką od czerwonych dywanów. A ona szanuje tę decyzję męża.

Przypomnijmy, że obecni małżonkowie poznali się wiele lat temu, jednak wtedy nie nawiązali bliższej relacji. Ale kiedy ich drogi zetknęły się niedawno, zrozumieli, że łączy ich wiele. Aktorka wtedy miała już za sobą małżeństwo z Waldemarem Błaszczykiem, z którym ma dorosłą córkę. Piotr również doświadczył, czym jest rozpad rodziny. Ostatecznie pobrali się w 2024 roku i zaczęli urządzać swoje życie pod Warszawą.

Każdego dnia pani Ewa czuje, że jest dumna z pracy męża. Bo może nie ma gwiazdorskiej pensji artystki, to jednak kształci kolejne pokolenia młodych Polaków, a to jest bezcenne. **AP**

**Pieniądze to przecież nie wszystko**



Wcześniej nie dopuszczała do siebie, że choroba może dotyczyć także jej.



Właśnie opublikowała kolejne poruszające zdjęcie.

## Monika Pikuła

# Jej najtrudniejsza walka

**Wie, że musi być silna dla swoich synów.**

Kilka tygodni temu zaniepokoiła fanów poruszającym zdjęciem ze szpitalnego łóżka. Monika Pikuła (46) nie zdradziła, co jej dolega ani jakie badania przechodzi, ale dała do zrozumienia, że mierzy się z wyjątkowo trudnym momentem. Na fotografii leżała podłączona do aparatury medycznej, w specjalnym stroju z rękawiczkami i czapką. Zamiast szczegółów o swoim stanie, aktorka postanowiła wykorzystać ten czas, by zaapelować do innych o czujność i troskę o zdrowie.

### Ogromna fala wsparcia

– Badacie się? Kontrolujecie? Dbacie o siebie? Dziewczyny i chłopaki! Telefony w dłoń i czas umówić się na wizytę kontrolną. Ja też byłam pewna, że to mnie nie dotyczy – napisała. Aktorka wychowuje dwóch nastoletnich synów ze związku z aktorem Marcinem Bosakiem (47), który przed laty zostawił ją dla Marii Dębskiej. Bardzo to przeżyła, ale wiedziała, że musi być silna dla dzieci.



Marcin Bosak zostawił ją z dwójką dzieci kilka lat temu.

Teraz jest podobnie. Kilkanaście dni temu publikowała kolejne zdjęcie, tym razem widać, że nie ma już swojej bujnej fryzury. Pod wpisem natychmiast pojawiła się fala wsparcia. Raz jeszcze wróciła też do myśli, że wcześniej nie dopuszczała do siebie, iż może to dotyczyć właśnie jej. – A ty nadal sądzisz, że to Ciebie nie dotyczy? Ja też tak myślałam – napisała na Instagramie.

Po paru dniach Monika Pikuła zdradziła wreszcie, na co choruje. Nieprzypadkowo stało się to właśnie teraz, bowiem październik to miesiąc profilaktyki raka piersi. Zaapelowała do swoich odbiorców, aby w wolnej chwili poszli się przebadać. – Ja się bardzo dobrze czuję. Przede mną już tylko ostatnia czerwona chemia. Udało się nie przerywać pracy, normalnie funkcjonować, więc tak też się da – zdradziła na koniec aktorka.

## Teresa Lipowska

# Potrzeba anielskich gestów

Kocham anioły, mam ich ponad dwieście, ale jeszcze bardziej kocham anielskie gesty – podkreśla aktorka. Teresa Lipowska (89) pragnie, by świat był lepszy i apeluje: „Chciałabym prosić Państwa, aby zrobili dla kogoś coś dobrego”.

Na stronie internetowej www.akcjamojanielskigest.pl uruchomiono Wielki Licznik Miliona Anielskich Gestów. Można je zgłaszać drogą e-mailową (mojanielskigest.pl) lub listownie (Asepta, ul. Szlak 25,43-300 Bielsko-Biała z dopiskiem: Akcja Mój Anielski Gest) albo na infolinię +48 616 350 813. – Na historie, które mnie najbardziej poruszą, odpowiem Państwu – obiecuje gwiazda.




Lubię pomagać ludziom – zapewnia Teresa Lipowska.

Fot.: East News, Akpa (3), Instagram.com/monika_pikula.official, Instagram.com/magda_boczarska (2)



Z partnerem, Mateuszem Banasiukiem uwielbiają spędzać czas aktywnie. Niedawno byli w górach.

**Od chwili, gdy urodził się jej syn, gdy ma własną rodzinę, czuje się odpowiedzialna nie tylko za siebie. Dlatego musiała to zrobić...**

*Magdalena Boczarska*

# Nie chciała czuć bezradności



Widzowie cenią ją zarówno za kunszt aktorski, jak i za jej osobowość poza ekranem.

Czasy są burzliwe. Codziennie media bombardują nas informacjami o niepokojących wydarzeniach na świecie, a także za wschodnią granicą. Magdalena Boczarska (47) nie zamierza udawać, że jej to nie dotyczy. Wręcz przeciwnie. Przyznała niedawno, że bardzo często zadawała sobie pytanie, co zrobiłaby, gdyby rzeczywiście doszło do sytuacji kryzysowej. I odkryła, że najbardziej przeraża ją własna bezradność, gdy przychodzi czas, kiedy ma się dosłownie sekundy na podjęcie ważnych decyzji.

## To było trudne do zniesienia

Dlatego postanowiła działać. – Jestem osobą, którą niewiedza, brak poczucia pewności bardzo wysadza z rytmu – wyznała w rozmowie z TVN24. – Kiedy uświadomiłam sobie, jak wielkim przerażeniem napawa mnie wizja kryzysu i brak wiedzy, co wtedy zrobić, uznałam, że to najlepszy sposób, by wyjść swojemu lękowi naprzeciw i, mówiąc kolokwialnie, zaopiekować go – przekonywała i zaraz dodała, że przeszła szkolenie z obrony cywilnej, żeby wiedzieć, jak zachować się w chwili realnego zagrożenia.



Z synkiem Heniem, o którym mówi, że jest dla niej „całym światem".

Nie zrobiła tego tylko dla siebie. Od lat jest w szczęśliwym związku z aktorem Mateuszem Banasiukiem (41), z którym wychowuje synka Henryka (8). Nigdy nie ukrywała, że macierzyństwo mocno ją zmieniło. Dziś decyzje podejmuje już nie tylko z myślą o sobie. – Wiem, jak to jest się stresować, szczególnie w sytuacji, jaką mamy, i kiedy zewsząd w ostatnim czasie zaczęły nas atakować takie informacje, do których wcześniej nie byliśmy przyzwyczajeni – powiedziała. I właśnie dlatego świadomość, że w krytycznej chwili mogłaby nie wiedzieć, jak ochronić najbliższych, okazała się dla niej trudna do zniesienia.

Nie próbuje przy tym udawać bohaterki, której nic nie jest w stanie przestraszyć. Przeciwnie. Mówi otwarcie, że wizja kryzysu budzi w niej przerażenie. Właśnie dlatego postanowiła dowiedzieć się, co w takiej sytuacji robić. Wiedza zdobyta na szkoleniu daje jej poczucie, że przynajmniej na część zdarzeń będzie przygotowana.

To wyznanie zaskakuje szczególnie w zestawieniu z tym, co Magdalena Boczarska pokazuje ostatnio w mediach społecznościowych. Jeszcze kilka dni temu wraz z Mateuszem Banasiukiem ładowała akumulatory w Karpaczu. Na zdjęciach, którymi dzieliła się w sieci z fanami, trudno znaleźć choćby ślad niepokoju. Wędrowali po górach, odpoczywali w naturze, a aktorka zdobyła się na kąpiel w lodowatej wodzie górskiego potoku. Uśmiechnięta, w świetnej formie, obok ukochany mężczyzna – po prostu sielanka.

## Pomóc sobie oraz bliskim

Ale z tyłu głowy jednak czaił się strach. Być może właśnie dlatego aktorka tak bardzo ceni zwyczajne chwile. Bo zdaje sobie sprawę, że spokój, który kiedyś wydawał się czymś oczywistym, wcale nie musi być dany raz na zawsze, że wszystko może się zmienić dosłownie w kilka sekund.

Dziś Magdalena Boczarska, bogatsza o wiedzę i doświadczenia zdobyte na szkoleniu, czuje w sobie coś, czego wcześniej jej brakowało: pewność. Nie taką, która obiecuje, że nic złego się nie wydarzy, tylko taką, która mówi: „jeśli życie mnie sprawdzi, nie będę bezradna, będę mogła pomóc sobie i bliskim"...

## Urszula Dudziak

### Za co kocha tenis?

O tym, że uwielbia ten sport, mówiła już dawno, choćby opowiadając, jak kibicowała Agnieszce Radwańskiej. – Kiedy grała w Azji, co miało miejsce o trzeciej rano, z moim partnerem Bogusiem w ogóle nie spaliśmy – śmiała się. Ale wokalistka nie tylko ogląda mecze. Ona także gra w tenisa! We wrześniu br. Urszula Dudziak wzięła nawet udział w Ósmej Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów. I zachęca wszystkich do pójścia w jej ślady, powołując się na badania, które dowodzą, że tenis przedłuża życie o średnio dziesięć lat. Może w tym tkwi tajemnica artystki, która w wieku blisko 83 lat cieszy się doskonałą formą...

Fot.: Akpa, Forum, East News (2), PAP, Olga Pietrzak/Facebook.com/Polski Związek Tenisowy



Gwiazda jazzu bywa też gwiazdą kortu.



Ta miłość to kolejne, co ją łączy z Bogusławem Tłomińskim.



W Dzień Ojca deklarował w sieci, że „jest tatą, był i będzie" i sugerował, że pada ofiarą alienacji rodzicielskiej.



Agnieszka Kaczorowska wspiera ukochanego, ale czy wie o wszystkim co go dotyczy?



Rok temu po cichu i bez orzekania o winie rozwiódł się z żoną, z którą ma troje dzieci (fot. z 2015 r.).

## Marcin Rogacewicz

# O czym woli jednak milczeć?

**Jest w nowym związku, ale przeszłość upomniała się o swe prawa.**

Budując nowe życie, trudno całkiem odciąć się od przeszłości. Rok temu Marcin Rogacewicz (46) i Agnieszka Kaczorowska (34) postawili wszystko na jedną kartę. Aktor po wyprowadzce po cichu sfinalizował rozwód z matką trójki swoich dzieci. Żona – Maja miała rzekomo dowiedzieć się o pozwie z internetu. Kaczorowska również zakończyła małżeństwo i para zaczęła wspólne życie.

Po udziale w „Tańcu z Gwiazdami" chcieli przekuć emocje w biznes. Ruszyli w trasę ze spektaklem „Siedem", jednak od jesieni tytuł zniknął z afisza. Finansowo nie muszą jednak wpadać w panikę: grają w innej sztuce, mają współprace reklamowe. Zresztą jak ustaliło „Twoje Imperium" aktor ma teraz inne problemy. W Sądzie Rejonowym dla Warszawy-Żoliborza toczy się postępowanie o ograniczenie mu praw rodzicielskich, a rozprawa ma odbyć się już pod koniec października. I jest też komornik...

### Za zamkniętymi drzwiami

Przed rozwodem Marcin podpisał z byłą już żoną porozumienie: on miał płacić alimenty na Nelę (13), Milę (11) i Gustawa (5), a ona w rok spłacić go z tytułu wspólnego mieszkania. Według informatorki tygodnika Maja spłaciła go, a kwota mogła sięgnąć nawet miliona złotych. Aktor natomiast ma mieć zaległości w alimentach, a sprawa już trafiła do komornika. Nie wypaliły też wakacje z dziećmi. Brat Rogacewicza – Maciej nie chciał udzielać wywiadów.

– Ze względu na toczące się w sądzie postępowanie o ograniczenie Marcinowi praw rodzicielskich nie chcę niczego komentować – uciął tylko.

Sam aktor przekazał Pudelkowi oświadczenie: „Sprawy związane z moim życiem osobistym oraz życiem moich dzieci są i pozostaną kwestią wyłącznie prywatną. Moim priorytetem jest ochrona spokoju, bezpieczeństwa i dobra dzieci. Z tego powodu nie komentuję i nie będę odnosić się do doniesień dotyczących relacji rodzinnych oraz spraw osobistych na łamach mediów".

## *Joanna Trzepiecińska i Bogdan Hołownia*

# Coś więcej niż muzyka?



**Koncert się skończył, ale oni nie spieszyli się z pożegnaniem...**

Czy Joanna Trzepiecińska (61) i Bogdan Hołownia (68) mają przed światem sekret? O tym, że aktorkę i cenionego pianistę może łączyć szczególna zażyłość, mówi się od dawna. Oni sami nie mają jednak potrzeby tłumaczyć się ze swojej relacji. Tym większą ciekawość budzi każde ich wspólne pojawienie się, zwłaszcza gdy wygląda na to, że dobrze czują się w swoim towarzystwie.

### Razem w drogę!

Ostatnio fotografowie zauważyli ich wyjeżdżających z domu gwiazdy „Rodziny zastępczej". Udali się do Wilanowa, gdzie w Oranżerii Muzeum Pałacu Króla Jana III odbywała się inauguracja roku akademickiego Wilanowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Joanna była gościem Pawła Sztompke, zaś Bogdan akompaniował jej podczas występu. Publiczność przyjęła ich niezwykle ciepło – nie brakowało wzruszeń i długich braw. Nic dziwnego, że po takim występie oboje byli w znakomitych nastrojach.

Co ciekawe, po części oficjalnej nie rozeszli się każde w swoją stronę. Przeciwnie! Wybrali się na spacer po pałacowych ogrodach. Szli razem, rozmawiali, ale zachowywali dużą rezerwę. Nie było czułych gestów ani demonstracyjnej bliskości. Kiedy aktorkę proszono o pamiątkowe fotografie, muzyk pozostawał z boku. Nie pojawił się też na zdjęciach, którymi Joanna podzieliła się później w mediach społecznościowych.

Ta powściągliwość tylko podsyciła ciekawość. Tym bardziej, że wieczór spędzili razem do końca. Po spacerze wrócili do samochodu aktorki, a potem pojechali do jej domu i wjechali do garażu. Co naprawdę ich łączy – przyjaźń, zawodowe porozumienie czy może coś więcej? Jedno jest pewne: nikomu nie zamierzają ułatwiać rozwiązania tej zagadki.



**Pogoda sprzyjała spacerom! Aktorka i muzyk skorzystali z okazji i ruszyli do ogrodu.**

**Była żoną pisarza Janusza Andermana, z którym ma dwóch synów. Po rozwodzie w 2009 roku zaczęła pilnie strzec swojej prywatności.**

## *Mateusz Damięcki*

# Czego chce dla synów?



**Za rodzinnym spełnieniem gwiazdora stoi jego żona. Na premierze „Lalki" razem – olśnili.**

Od kinowej premiery „Lalki" nazwisko aktora wybrzmiewa jeszcze głośniej, zbierając świetne opinie. On nie ukrywa jednak, że największe emocje czekają na niego po powrocie do domu. To tam, z dala od czerwonych dywanów, realizuje rolę, którą traktuje najpoważniej: bycie tatą.

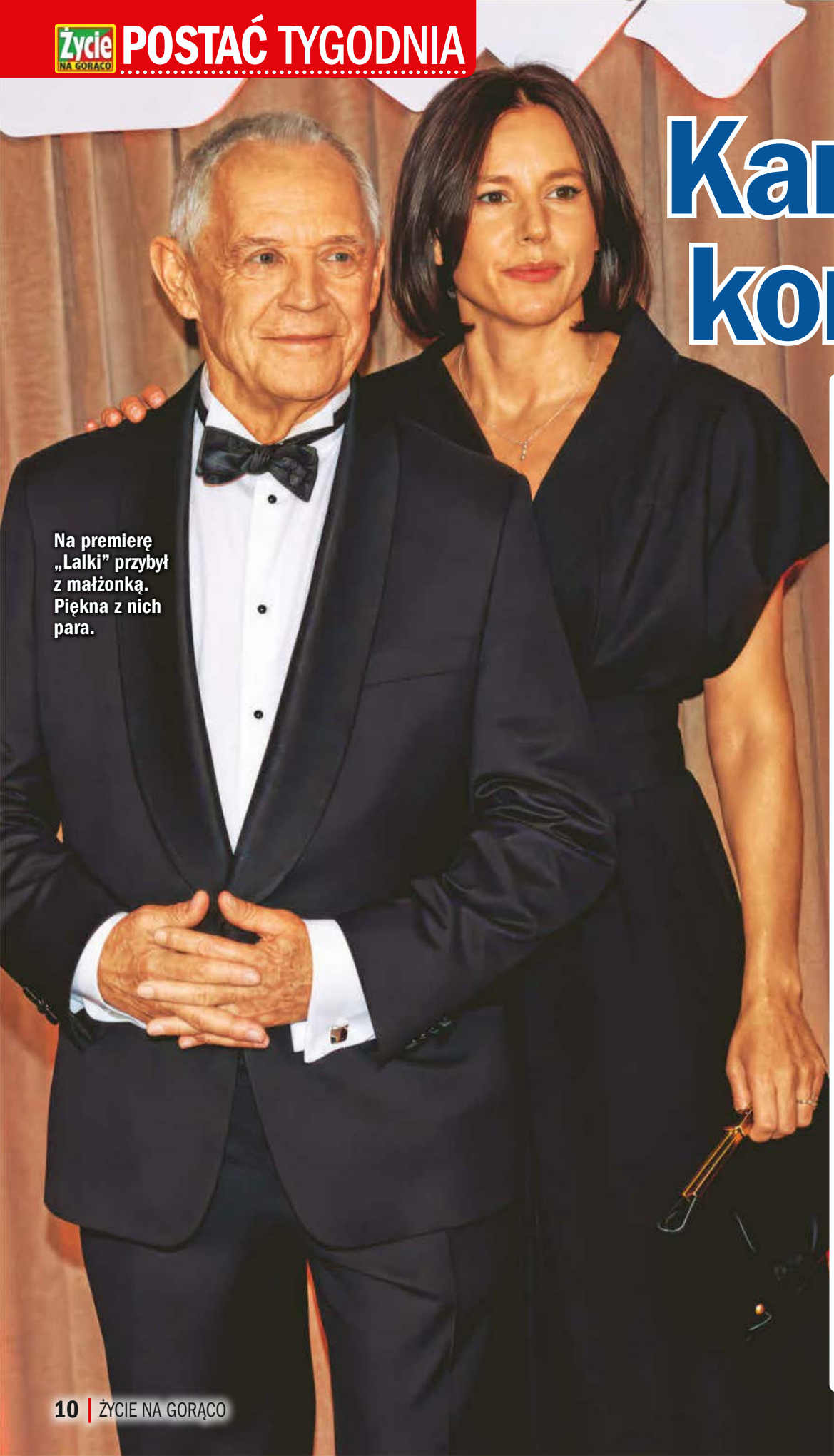
U boku ma wspierającą żonę, choreografkę Paulinę Andrzejewską (46). Są małżeństwem od ośmiu lat i wychowują dwóch synów: Franciszka (8) i Ignacego (6). Artysta podkreślał kiedyś, że ojcostwo mocno go zmieniło. – Może to się właśnie nazywa dojrzałość? Dopadła mnie jakoś nagle, bo nigdy nie spodziewałem się, że stanę się tak odpowiedzialny, jak jestem teraz – mówił.

A co dziś jest jego priorytetem? W książce „Twoja (Anty) Bucket Lista. 111 sposobów na powrót do siebie" Jolanty Kwaśniewskiej i Jakuba B. Bączka – 45-latek wyznaje, że na pierwszym planie są marzenia jego dzieci: – Są bardzo proste: „Tata, zrób mi tosta", „Tata, zagraj ze mną w tę grę", „Tata, pojedźmy na mecz".

Jeden z chłopców marzy też o spotkaniu na żywo koszykarza grającego dziś w Niemczech, a wcześniej w Polsce. – Dla niego to wielkie marzenie. Dla mnie po prostu znalezienie terminu, sprawdzenie, kiedy gra w Berlinie, kupienie biletu i wyjazd – tłumaczy.

A jakie jest jego największe marzenie? Spokojne dorastanie dzieci. – Znowu żyjemy w czasach, w których podstawowe marzenie to pokój – zauważa. Tym mocniej docenia to, co tu i teraz, i chce spełniać pragnienia synów, do czasu aż będą mogli realizować je już sami...

# Marek Kamery konto s



Na premierę „Lalki" przybył z małżonką. Piękna z nich para.

**Wydawało się, że aktor na dobre pożegnał się z życiem w blasku fleszy, a jednak dał się namówić na wielki powrót.**

Do kin zmierzają tłumy na „Lalkę" w reżyserii Macieja Kawalskiego, gdzie Marek Kondrat (76) wcielił się w kultową postać Ignacego Rzeckiego z powieści Bolesława Prusa! Mistrz po 25 latach wrócił też na deski teatralne, wcielając się w rolę Doktora w spektaklu Teatru Telewizji „Król Maciuś Pierwszy". Co skłoniło go do porzucenia wygodnego życia emeryta – tęsknota za adrenaliną, oklaskami, a może pieniądze, którym trudno było się oprzeć?

## Interes czy wygoda?

Przypomnijmy, że Marek Kondrat w 2007 roku porzucił aktorstwo, nazywając je kieratem, od którego potrzebował oddechu. Skupił się na biznesie winiarskim i układaniu życia na nowo u boku znacznie młodszej od siebie ukochanej. Jego małżeństwo z Antoniną Turnau (38), córką słynnego muzyka Grzegorza Turnaua, od samego początku elektryzowało opinię publiczną. Dzie-

# Kondrat zgasły, puchło



Jestem zbudowany na bardzo podobnych zasadach jak Rzecki – zdradził aktor.



**Na emeryturze zajął się winiarstwem. To jego ulubiona winnica w Nowej Zelandii.**

lące ich 38 lat dla wielu było barierą nie do pokonania, ale para udowodniła, że prawdziwa miłość nie zna kalendarza. Choć zakochani przenieśli się z hiszpańskiej posiadłości i mieszkają teraz w Krakowie, plotkarze wciąż nie dają im spokoju! W jednym z wywiadów aktor skomentował to dobitnie. – Zazwyczaj małżeństwo z dużą różnicą wieku kojarzone jest z interesem, koniecznością albo wygodą... Kolejne stereotypy... Do tego takie już mocno ograne i typowe, a typowość nie jest mi bliska. Moje życie do typowych nie należy – powiedział.

## Niczego nie żałuje

Marek Kondrat zgodził się zagrać Rzeckiego po długich namowach. Zaważyły nie tylko pieniądze, ale i wielkie emocje. Warto wspomnieć, że w legendarnej „Lalce" Wojciecha Jerzego Hasa z 1968 roku ojciec aktora, Tadeusz Kondrat, zagrał Szlangbauma. Z tego, co nam się udało dowiedzieć, Marek Kondrat aż dwa lata zwlekał z przyjęciem roli Doktora w spektaklu Teatru Telewizji, bo o powrocie do teatru „na żywo" do dziś nie ma mowy. – Za żadne skarby nie chciałem doczekać śmierci w kostiumie króla Leara na scenie czy czegoś podobnego – tłumaczył swego czasu decyzję o rozstaniu się ze sceną, snując aluzję do Tadeusza Łomnickiego, który zmarł w trakcie prób do „Króla Leara". Ale zgodził się na udział w „Królu Maciusiu Pierwszym", bo, jak mówi, dostrzegł w tym spektaklu łączność ze swoją przeszłością: – Postać Janusza Korczaka, którego filozofia wychowawcza święci dziś triumfy, zawsze była mi bliska.

Wraz z rolą Doktora przyszły refleksje dotyczące ojcostwa. – Wszystko to, do czego namawiał i czego uczył Korczak, właściwie dzisiaj jest na porządku dziennym. Dziecko trzeba traktować jako partnera, a nie wykorzystywać swojej przewagi rodzicielskiej, nauczycielskiej czy profesorskiej. Trzeba je traktować oczywiście z należnym dystansem, ale jako partnera – powiedział w „Pytaniu na śniadanie". Aktor synów z pierwszego małżeństwa ma już dorosłych, ale jeszcze czeka go trud wychowania Helenki (8), której doczekał się z Antoniną.

Mocny zastrzyk gotówki, który przyniosły nowe role, z pewnością pomoże w zabezpieczeniu przyszłości dziewczynki. Nowa „Lalka" to produkcja z budżetem 63 milionów złotych. Choć oficjalne gaże aktorów objęte są tajemnicą, mówi się, że za film i prestiżowy spektakl na konto Marka Kondrata mogła wpłynąć kwota z sześcioma zerami....



Został ojcem w wieku 68 lat, więc docenia każdą chwilę spędzoną z Heleną.

Fot.: Akpa, Instagram.com/marekkondrat2023, Facebook.com/Marek Kondrat, materiały prasowe



Cóż to było za wejście! A raczej – zejście. Księżna do stylizacji dobrała rzadko pokazywany ametystowy naszyjnik należący do Królowej Matki oraz perłowe kolczyki księżnej Diany.

# Księżna Kate

**Za murami Pałacu Buckingham szepcze się, że znajomość z gwiazdorem zaszła o jeden gest za daleko...**



Dobra mina do złej gry?

# Od grzeczno do... poufałoś

To już recydywa, Tom Cruise (64) znów to zrobił! Co takiego? Podczas światowej premiery filmu „Digger" w Londynie aktor dokonał czegoś, czego nie udało mu się nawet w „Mission: Impossible" – doprowadził królewskich obserwatorów do paniki. Kiedy księżna Walii schodziła po stromych schodach w zwiewnej, fioletowej sukni od Jenny Packham, aktor uczynił to, co wypada każdemu dżentelmenowi: wyciągnął do kobiety pomocną dłoń. Cóż złego w tym szarmanckim, niewinnym geście? Otóż... wszystko!

## Cmok, cmok...

Wielka gala pod koniec września ściągnęła oczy świata na prestiżowy, historyczny Odeon Luxe Leicester Square. Wszystko za sprawą najbardziej wyczekiwanych gości premiery: księcia Williama (44) i Kate (44), którzy znów pojawili się razem. Dla księżnej był to pierwszy filmowy czerwony dywan od czterech lat, więc obserwowano każdy jej krok. Tym większe poruszenie wywołało to, jak przywitał ją odtwórca głównej roli, czyli – Cruise.

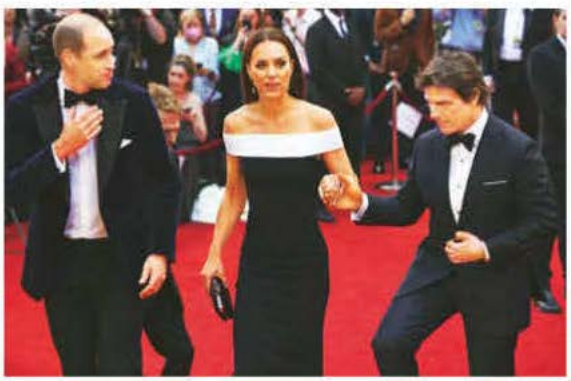
Ten, bez specjalnych ceregieli, wyściskał się z nią niczym z kuzynką z Kolorado: po całusie w każdy policzek, potem uścisk dłoni i szeroki uśmiech, po którym ruszył z potokiem słów. Szerszy uśmiech od niego miał jedynie pozostający w tle książę William, co niektórym obserwatorom wydało się nieco podejrzane. A gdy cała trójka ruszyła ku stromym schodom, hollywoodzki gwiazdor, nie oglądając się na następcę tronu, ujął dłoń jego żony, by w sukni z długim trenem mogła bezpiecznie zejść na dół.

Gest może uroczy i rycerski, ale... niedozwolony. Aktor naruszył dworski protokół, który nie pozwala royalsom na zbytnie poufałości, nawet gdy jest się bohaterem „Top Gun". Księżna zresztą niczego nie zostawiła przypadkowi: początkowo od jego strony trzymała kopertówkę, niczym dyskretną tarczę. To stary, sprawdzony trik na zbyt wylewnych wielbicieli i intruzów – do perfekcji opanowany przez Elżbietę II, która bez swojego kuferka właściwie nie ruszała się z pałacu.

Tym razem 44-latka w końcu, z uśmiechem, skapitulowała i przełożyła torebkę do drugiej dłoni, od strony męża, któremu nie pozostało nic innego jak machać do tłumów.

## Jaki tam romans!

44-latka nie bez powodu uzbroiła się w kopertówkę – spotkanie z roześmianym i wylewnym Tomem było właściwie powtórką z rozrywki. Dobry kontakt złapali już w 2022 r. na premierze „Top Gun: Maverick": wtedy też ujął dłoń Kate i nie mógł się nagadać. W wywiadach nie szczędzi też royalsom komplementów. – Są niesamowici, bardzo charyzmatyczni. Świetnie się bawiłem – zachwalał ich teraz, dodając, że z Williamem łączy go miłość do Anglii i... latania.



„Pierwsza pomoc" w wykonaniu gwiazdora miała już miejsce kilka lat wcześniej.

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



Tym razem nie pomogła nawet niezawodna torebka. Księżna była nieco zaskoczona, ale zmieszanie szybko pokryła uśmiechem.

# ści ci?



Czy to tylko amerykańska wylewność kontra angielski i książęcy dystans?

Jednak nie wszyscy są zachwyceni tą interakcją. Za murami pałacu pojawiły się obawy i to nie o romans, lecz o scjentologię, z którą od lat wiązany jest celebryta. – Nikt się nie martwi, że Kate ucieknie z Tomem – cytują zachodnie media osobę z kręgu royalsów. Chodzi o „chronienie granic", by ta znajomość nie przesunęła zbyt blisko linii niecieka-wych wpływów – zwłaszcza że William ma zostać królem i głową Kościoła Anglii. Dla części dworu ta jowialność to już teraz – o krok za daleko. Trzeba przyznać, że zrobiło się nieco niezręcznie... Może królewski protokół dopuści zabieranie na czerwony dywan dwóch torebek, tak na wszelki wypadek?

**Anna Ratigowska**



REKLAMA

*Morwa biała*

**Obniżyłam poziom cukru we krwi**



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. *„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: *„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!** "*

*Liście morwy - przełom!*

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



★★★★★

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

**Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.**

**Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic**

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
**Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.**




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

SUPLEMENT DIETY

## Kaia Gerber

# Dziewczyna z okładki

**Łatkę „nepo baby" dostała, zanim zdążyła dorosnąć. Dziś pokazuje, że córka supermodelki ma łatwiejszy start, ale też bezlitośnie wysoko zawieszoną poprzeczkę.**



Ma 177 centymetrów wzrostu. Mówi wprost o panującej w branży obsesji skrajnej szczupłości, jeszcze bardziej bezwzględnej niż kiedyś.

Fot.: East News (2), materiały prasowe (2)

Wygląda tak, jakby zeszła wprost z archiwalnej okładki magazynu sprzed trzech dekad – i trudno udawać, że to przypadek. Genów nie da się przechytrzyć, a mająca urodę gwiazdy retro Kaia bywa wręcz uderzająco podobna do swojej matki, legendarnej supermodelki lat 90., Cindy Crawford. Jednak mówienie, że jej sukcesy są tylko i wyłącznie zasługą genów, nazwiska czy znajomości byłoby zdecydowanie nie w porządku. Kaia Gerber od najmłodszych lat pracuje bowiem na swój własny rachunek i jak na 25 lat wyjątkowo dojrzale podchodzi do życia i kariery.



Z mamą, Cindy Crawford, bierze udział w licznych akcjach charytatywnych.

## Prawie zupełnie zwyczajne życie

Dorastała wprawdzie w rodzinie, w której sława była codziennością, ale rodzice – Cindy Crawford i jej mąż, biznesmen Rande Gerber, starali się nie trzymać jej pod kloszem. Zresztą Kaia bardzo często podkreśla, że miała życie normalnej nastolatki z Malibu i chodziła do publicznej szkoły do czasu gdy nie zaczęła brać udziału w kampaniach reklamowych i musiała przejść na nauczanie zdalne. Miała zaledwie 16 lat, gdy zadebiutowała na wybiegu Calvina Kleina.

Od tego czasu praktycznie nie opuszczała pokazów największych domów mody: od Prady i Chanel po Fendi, Miu Miu, Marca Jacobsa, Burberry czy Alexandra Wanga. Już wtedy wiedziała, że moda nie jest na całe życie.

Zaczynała od roli w filmie „Cztery siostry i sekret" (2016), ale prawdziwy zwrot nastąpił, gdy najpierw została wybrana do produkcji Ryana Murphy'ego („American Horror Story" i „American Horror Stories"), „Babilonu" Damiena Chazelle'a,



W „Strzępach” wciela się w Susan. Na ekranie towarzyszy jej Homer Gere (pierwszy z prawej).

a także serialu Apple TV „Palm Royale”. Od niedawna Kaię można oglądać na Disney+ w nowym serialu Murphy’ego – „Strzępy”, gdzie na tle Los Angeles lat 80. lśni niczym prawdziwa gwiazda. Co ciekawe, w produkcji gra u boku 26-letniego Homera Gere, syna Richarda Gere, byłego męża... Cindy Crawford. Słynny aktor był mężem Cindy w latach 1991-1995, Homer zaś jest owocem jego związku z Carey Lowell.

## Nieopisana rodzinna tragedia

Od czasu gdy na ekranie grana przez Kaię bohaterka zbliżyła się do postaci granej przez Homera, w sieci aż huczy od plotek o romansie dwojga nepo babies. W rzeczywistości jednak młoda aktorka od półtora roku związana jest z innym nepo baby – starszym od siebie o 8 lat Lewisem Pullmanem, synem... aktora Billa Pullmana.

Przy okazji plotek o romansie z Homerem, Kaia sama zaczęła otwarcie przyznawać, że poza etykietką dziecka sławnych ludzi przypięto jej również łatkę kochliwej nastolatki. Wszystko dlatego, że mimo młodego wieku Kaia już niejednokrotnie deklarowała, że jest zakochana.

– Przez długi czas miałam skłonność do idealizowania związków i nie do końca wiedziałam, co jest dla mnie dobre – przyznaje aktorka. Tym samym nawiązuje do swoich byłych. W 2019 roku media żyły jej romansem z komikiem Petem Davidsonem, później głośno było o związku z Jacobem Elordim, a następnie o relacji z Austinem Butlerem.



W stylizowanym na koniec lat 60. serialu „Palm Royale” zagrała marzącą o lepszym życiu manikiurzystkę Mitzi.

Ale dopiero u boku Lewisa Pullmana Kaia odnalazła spokój i poczucie bezpieczeństwa. Jest to tym bardziej ważne, że przez kilka ostatnich lat jej rodzina zmagała się z niewyobrażalnym dramatem. Starszy brat Kai, Presley Gerber, walczył bowiem z uzależnieniem od opiatów i innych środków odurzających, co niestety zakończyło się tragicznie.

Mężczyzna zmarł w ośrodku odwykowym w Los Angeles 20 września w wieku zaledwie 27 lat. **JP**


REKLAMA

Detox

**Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!**



Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

**Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi**

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach.

Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.





**Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver**

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który ułatwia utratę wagi.

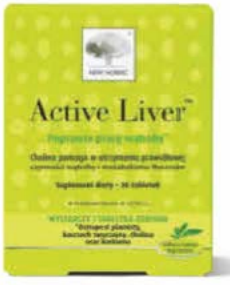
Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety **Active Liver** dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

**Zapytaj w aptece o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic**

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**

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

**Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.**




NEW NORDIC

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

*Rafał Maślak*

# Pokazali, w którą i

**Z ojcem pracował na budowie rodzinnego domu, mama otaczała go ogromem miłości. Po każdym z nich odziedziczył najlepsze cechy.**



Z dwoma braćmi i rodzicami, którzy przekazali mu wartości i wiarę.



Z żoną Kamilą Nicpoń stworzył szczęśliwą rodzinę. W sierpniu obchodzili ósmą rocznicę ślubu.

O tym, że Rafał Maślak (37) został Misterem Polski 2014, jego ojciec dowiedział się od żony, która wysłała mu smsa. Pan Tomasz był przeciwny udziałowi najmłodszego syna w konkursie piękności.

## Zobowiązania do spełnienia

Gdy jednak okazało się, że ten pokonał wszystkich konkurentów do tytułu Mistera, nie krył dumy. – Z trzech moich synów on był największym urwisem – żartuje dziś senior rodu. – Wszędzie go było pełno, niczego się nie bał i umiał postawić na swoim. Może dlatego się wybił.

Rafał Maślak nie kryje, że ojciec był tym rodzicem, który stał na straży porządku. Uczył synów szacunku do pracy, pieniędzy i kobiet. Gdy chodzili jeszcze do szkoły, po lekcjach musieli pracować pod jego okiem na budowie rodzinnego domu. – Był wymagający, ale przy trzech chłopakach trzeba było „twardej ręki", żeby to wszystko ogarnąć – tłumaczy model. – Każdy z nas miał swoje obowiązki i musiał się z nich wywiązać, żeby nie podpaść tacie – opowiadał. Pan Tomasz pracował jako kierowca ciężarówki. Odkąd jednak został ojcem, nie brał dalekich kursów, bo zależało mu, żeby wieczory spędzać z rodziną.

Kiedy nie było go w domu, chłopcami zajmowała się mama. Lubili zostawać pod jej opieką, bo oczekiwała od nich tylko tego, żeby za bardzo nie psocili. – Kiedy byliśmy jeszcze mali, poświęcała nam naprawdę dużo czasu, bo nie pracowała. Poszła do pracy, dopiero gdy skończyłem 10 lat – wspomina Rafał Maślak.

## Przekazać dzieciom to, co ważne

Pani Alina pilnowała, by jej „Maślaczkom", jak pieszczotliwie nazywała synów, nic złego się nie stało, a oni bardzo „urwisowali", szczególnie Rafał. Sąsiedzi często przychodzili do niej na skargę. A mama nie umiała się na niego gniewać, był jej oczkiem w głowie.

– Tata nie był zbyt wylewny ani specjalnie otwarty, nie umiał okazywać uczuć, ale mama nie miała z tym problemu – twierdzi model. – Jestem do niej podobny, tak jak ona uczuciowy i wrażliwy, otwarty na innych ludzi.

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

# ść stronę



Trzy pokolenia mężczyzn: ojciec, syn i wnuk.

Nie kryje wdzięczności i szanuje swoje korzenie.

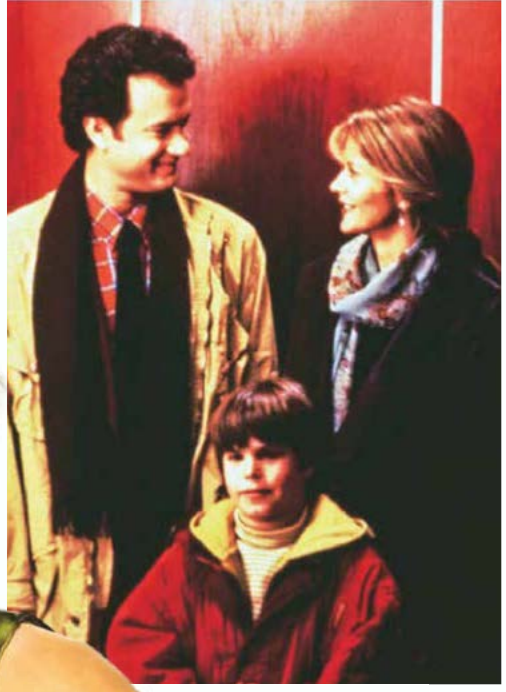
To mi przekazała – dodaje i zwierza się – Często opowiadała nam o Bogu, modliliśmy się razem – podkreśla. W dzieciństwie nie doceniał rozmów z Panem Bogiem. Dziś jest już świadomy, jak ważna jest wspólna, rodzinna modlitwa. Codziennie modli się ze swoimi dziećmi. Uczy 7-letniego Maksymiliana i 5-letnią Michalinę tego, czego nauczyła go mama.

Rafał Maślak chętnie odwiedza dziś mieszkających w Gorzycy rodziców Ogromnie szanuje to, co od nich dostał, jak go wychowali i jakie przekazali mu wartości.

– Łączą nas szczególne więzi, jesteśmy ze sobą bardzo zżyci. To, jakim jestem człowiekiem, to ich zasługa – opowiada i dodaje – To czas, kiedy przypominam sobie, skąd pochodzę i kim jestem... – przyznaje z wdzięcznością Rafał Maślak.

# MEG RYAN

Królowa romantycznych komedii przekonała się, jak prawdziwa miłość bywa bolesna.



Z Tomem Hanksem w „Bezsenności w Seattle". Film, którym rozkochała w sobie widzów.

# Królowa romansów i jej niespokojne serce

## PERSONALIA

**Urodziła się 19 listopada 1961 r. w Fairfield jako Margaret Mary Emily Anne Hyra. Jej ojciec był nauczycielem matematyki, matka uczyła angielskiego. Dorastała z trójką rodzeństwa. Debiutowała w filmie George'a Cukora „Bogate i sławne" w 1981 r. W dorobku ma trzy nominacje do Złotego Globu.**



Dziecka do adopcji szukała też w Indiach, ostatecznie zdecydowała się na Chiny.

Fot.: East News (4)

Z potarganymi blond włosami i zawsze szerokim uśmiechem była taką przyjazną dziewczyną z sąsiedztwa, której można się zwierzyć z miłosnych zawirowań i poprosić o wyprowadzenie psa. To przez romantyczne komedie „Bezsenność w Seattle" i „Masz wiadomość", bo w takich rolach nie miała sobie równych, rozkochiwała widzów wdziękiem, roztrzepaniem i uporem, z jakim jej bohaterki szukały szczęścia. W latach 90. w Meg Ryan Ameryka znalazła swoją ulubienicę. A przecież chciała zostać reporterką.

Studiowała dziennikarstwo, a żeby opłacić naukę, dorabiała występami w telewizyjnych reklamach. Praca dobra, żeby podreperować skromny studencki budżet, ale otworzyła jej drogę do Hollywood.

## Jej życiowe wybory to klęska

Bo w końcu porzuciła studia dla aktorstwa. – Zawsze czułam się lepszą obserwatorką niż aktorką – mówi. – Ale jeśli ktoś jest oso-



Muzyk John Mellencamp, trzeci poważny partner w jej życiu, nie nadawał się na męża.

## Ekranowe romanse przyniosły jej sławę, ale te prawdziwe dały jej trudną lekcję życia.

bą ciekawą świata, znajdzie w aktorstwie podobieństwa do dziennikarstwa.

Wszyscy chcieli widzieć w niej kobietę, której miłosne perypetie – jak w jej filmach – zawsze kończą się szczęśliwie. Lecz w jej życiu szczęśliwych zakończeń było jak na lekarstwo.

Rodzice rozstali się, a relacje Meg z matką na lata zamieniły się w wojnę. Ostrzegała córkę przed uzależnionym od kokainy aktorem Dennisem Quaidem, a Meg nie podobało się wtrącanie się matki w jej sprawy. Quaida poślubiła w walentynki roku 1991, rok po ślubie urodził się syn, Jack. Dennis trzymał się z dala od narkotyków, ale co z tego, skoro teraz dusił w sobie zazdrość. Bo Meg podbijała Hollywood, a o nim było cicho. – Czułem się, jakbym zniknął – wyznał po latach. Sukces żony był gwoździem do trumny ich związku.

W 2000 r., na planie filmu „Dowód życia", Ryan zbliżyła się z Russellem Crowem. A jej małżeństwo się rozpadało. Meg długo nie odnosiła się do plotek, żeby chronić syna. Dopiero w 2008 r. powiedziała: – Dennis przez długi czas nie był mi wierny, co było bardzo bolesne. Lecz Russel nie rozbił małżeństwa, pojawił się dopiero na jego końcu.

Ale raniła nowego partnera. – Byłam w rozsypce, niegotowa na nowy związek – wyznała. Romans nie przetrwał, a rozwód z Quaidem sfinalizowała w 2001 r.

### Dzieci zdecydowanie najważniejsze

Bałagan w życiu prywatnym sprawił, że już nie chciała być słodką bohaterką komedii romantycznych. Nowe oblicze pokazała w erotycznym thrillerze „In the Cut". Zresztą zaczęła ograniczać pracę, żeby mieć więcej czasu dla dzieci. W 2006 r., gdy Jack był już nastolatkiem, adoptowała w Chinach roczną dziewczynkę. – Jestem taka szczęśliwa, że jestem mamą tej dwójki – mówiła.

Talent Jacka dostrzegła na szkolnym przedstawieniu „Snu nocy letniej". Odradzała mu aktorską przyszłość, bo dobrze znała blaski i cienie tego zawodu. Ale nie posłuchał. Poszedł w ślady rodziców i zdobył popularność w serialu „The Boys".

A Meg reżyserowała, podróżowała, urządzała domy. Z muzykiem Johnem Mellencampem rozstawała się i wracała do niego; zaręczyli się 2018 r., zerwali rok później. Uzasadniła to krótko: był kiepskim partnerem.

Dziś mówi, że ma w życiu wyjątkowe szczęście. Niedługo skończy 65 lat. – I co z tego? – pyta. – Starzenie się nie jest takie przerażające.


REKLAMA

Gustaw zawsze dbał o sprawność fizyczną. Mimo to ostatnio odczuwał przykre dolegliwości nóg. Był to pojawiający się czasem tępy, pulsujący ból oraz trudności przy wchodzeniu po schodach.

# Miałem problem z nogami!



Gustaw przypadkiem dowiedział się o skandynawskich tabletkach **Active Legs** i postanowił je wypróbować. Uczucie ulgi przyszło bardzo szybko, a on mógł wrócić do poprzedniego stylu życia.

Gustaw to szczęśliwy, towarzyski 73-latek, który kiedyś pracował jako sprzedawca, aktor i właściciel firmy transportowej. Całe życie dbał o sprawność fizyczną i zdrowie. W młodości grał w piłkę nożną i hokeja na lodzie oraz rekreacyjnie biegał i pływał.

Obecnie, wraz z żoną, chodzi na długie spacery. Niedawno zaczęły go boleć nogi, co ograniczało jego aktywność. Czuł nieprzyjemne mrowienie i tępy, pulsujący ból. *„Czasami nawet miałem problemy z wchodzeniem po schodach. Brak ruchu źle wpływał na moje samopoczucie".*

**Dowiedz się więcej o Active Legs™**

*„Przeczytałem w gazecie o preparacie Active Legs i postanowiłem go wypróbować.*
*Z czasem poczułem ulgę. Tępy ból, pulsowanie i mrowienie ustąpiły, znów mogłem z wielką radością chodzić na spacery z żoną.*
*Bardzo się cieszę, że wypróbowałem Active Legs."*

**Dolegliwości powróciły**

Po jakimś czasie Gustaw poczuł się lepiej i przestał przyjmować tabletki. *„Nie powinienem tego robić. W ciągu kilku dni dolegliwości powróciły. Teraz przyjmuję tabletki Active Legs regularnie i polecam je swoim znajomym."* - mówi Gustaw z wyraźnym zadowoleniem.



Suplement diety **Active Legs** zawiera kombinację wyciągów z kory francuskiej sosny morskiej i liści winogron, z dodatkiem witaminy C. Kora pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych. Dobre krążenie krwi w nogach ma duży wpływ na nasze samopoczucie i zapobiega powstawaniu uczucia zmęczonych i ciężkich nóg. Witamina C przyczynia się do prawidłowego tworzenia kolagenu, który jest ważny dla funkcjonowania naczyń krwionośnych. Zalecana dzienna dawka **Active Legs** to jedna tabletka dziennie.

**ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS™ SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC**

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.**




Ulga dla zmęczonych i ciężkich nóg!

NEW NORDIC

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



Kamienica, w której mieszkał w latach 90. z drugą żoną Magdaleną i ich córką Marią.



Popularność, którą zdobył już jako dziecko, w życiu dorosłym przysporzyła mu wroga.

# *Filip Łobodziński*

# Groza za ścianą

**Konflikt sąsiedzki wymknął się spod kontroli. Był z rodziną w niebezpieczeństwie.**

Spokojne życie w kamienicy może w jednej chwili zamienić się w prawdziwy koszmar. Przekonał się o tym Filip Łobodziński (67), który przez długi czas żył w cieniu narastającego zagrożenia. To, co początkowo wyglądało jak zwykły konflikt sąsiedzki, szybko przerodziło się w historię, od której włos jeży się na głowie.

## Szubienice na drzwiach

Znany dziecięcy aktor, a w dorosłym życiu dziennikarz, tłumacz i muzyk, cenił sobie ciszę oraz prywatność. Niestety, jeden z mieszkańców budynku przy ul. Nabielaka 9 w Warszawie, gdzie Filip Łobodziński pod koniec lat 90. mieszkał z drugą żoną Magdaleną i ich córką Marią, zaczął przejawiać wobec niego coraz bardziej niepokojące zachowania.

Początkowo były to drobne złośliwości i napięcia, które można by zignorować. Z czasem jednak sytuacja zaczęła eskalować, a napięcie rosło z dnia na dzień, zatruwając codzienność. – Groził mi śmiercią – wyznał wprost Łobodziński.

I to nie były puste słowa. Agresywny sąsiad zaczął zostawiać po sobie ślady, które trudno było zlekceważyć. Na drzwiach mieszkania dziennikarza pojawiały się rysunki o makabrycznym charakterze, które jasno sugerowały jego intencje. – Rysował szubienice na moich drzwiach – wspominał poszkodowany.

Każde wyjście z domu i każdy powrót wiązały się z niepokojem. Czy tym razem wydarzy się coś więcej? Czy groźby zostaną spełnione? Takie pytania zaczęły towarzyszyć codzienności Filipa Łobodzińskiego i jego rodziny. Nawet zwykłe odgłosy na klatce schodowej potrafiły wywołać napięcie. Własne mieszkanie przestało być azylem, a stało się miejscem, w którym trudno było poczuć się bezpiecznie.

Z czasem zachowanie sąsiada stawało się coraz bardziej nieprzewidywalne i niepokojące. Atmosfera w kamienicy gęstniała, a inni mieszkańcy również zaczęli odczuwać narastający lęk. To już nie był tylko osobisty konflikt, ale sytuacja, która mogła zagrozić wszystkim. – Bałem się, że to się może skończyć tragedią – przyznał dziennikarz.

Najbardziej przerażające było jednak to, co wydarzyło się później. Z relacji Łobodzińskiego wynika, że agresor mógł mieć znacznie bardziej niebezpieczne zamiary, które wykraczały poza zwykłe groźby i zastraszanie. – Chciał wysadzić kamienicę – wyznał.

Te słowa brzmią jak scenariusz filmu, ale dla niego były rzeczywistością. Wizja wybuchu i zagrożenia dla życia wszystkich mieszkańców była czymś niewyobrażalnym. Trudno funkcjonować normalnie, gdy za ścianą ktoś budzi tak wielki strach i nieprzewidywalność.

## Trauma zostaje na całe życie

Filip Łobodziński nie ukrywa, że była to jedna z najbardziej stresujących sytuacji w jego życiu. Ciągłe napięcie, niepewność i poczucie zagrożenia odbijają się na psychice. Nawet gdy nic się nie działo, strach nie znikał, a czujność nie opuszczała ani na chwilę.

Dziś tamte wydarzenia są już przeszłością, ale pozostawiły trwały ślad. To historia, która pokazuje, jak cienka bywa granica między spokojem a grozą. Bo czasem największe niebezpieczeństwo nie czai się gdzieś daleko – tylko tuż obok, za ścianą, gdzie nikt się go nie spodziewa.



Dziś wiedzie spokojne życie u boku trzeciej żony – Mai. W sierpniu świętowali 22. rocznicę ślubu.

Fot.: East News, Forum, Facebook.com/Filip Łobodziński

## Sezon na dynię

# Smakowita i piękna królowa jesieni

Zanim wykorzystamy ją do dekoracji domów na Halloween, możemy odwiedzić poświęcone jej wioski i zagrody (jest ich już ponad 150 w całej Polsce).

Organizatorzy prześcigają się w pomysłach. Na Dolnośląskim Festiwalu Dyni na terenie wrocławskiego Ogrodu Botanicznego powstają bajeczne rzeźby dyniowe, na Farmie Wuja Toma, czyli dyniolandii w Warszawie, czeka na dzieci mini zoo, Farma Dyń Dobronianka w Dobroniu ma dyniowe dmuchańce, a na dekoracje w tym roku wykorzystała aż 140 ton owoców!

– Nasza Dyniowa Wioska powstała na plaży. W tym roku już po raz czwarty króluje tam dynia. Wejście jest oczywiście bezpłatne – mówi Justyna Kotrys, social media managerka Hotelu Kotarz w Brennej (woj. śląskie), która odpowiada za projekt.

Na wszystkich czeka moc atrakcji. Dzieci mogą np. zostać Dyniowym Detektywem.



Na najmłodszych czeka co roku moc atrakcji.


Kasia Zawadzka, właścicielka Wólki Dyniowej ze Studzianek k. Białegostoku.

– Przygotowaliśmy kartę zadań, jest kilkanaście stacji z zagadkami, najmłodsi dowiadują się, jak wygląda kwiat dyni, ile waży największa na świecie, co można z niej zrobić, a po przejściu całej wioski otrzymują dyplom. Co roku zamawiamy kilka ton dyń – można spróbować zupy dyniowej czy wśród dyń na leżaku wziąć udział w seansie filmowym. W zeszłym sezonie odwiedziło nas kilkadziesiąt tysięcy osób. W tym już widzimy, że rekord został pobity – mówi.

## Przebyła do nas daleką drogę

Choć ją kochamy, Polska nie jest jej ojczyzną. Do Europy trafiła z Ameryki Południowej oraz Afryki (w zależności od odmian) – istnieje ich ponad 1000. Co prawda tylko około 200 nadaje się do spożycia, ale za to jadalne jest niemal wszystko: pestki, kwiaty, liście, miąższ, a nawet łodyga! Najcięższa dynia wyhodowana w Polsce ważyła ponad 800 kg!

Moda na robienie z nich lampionów na Halloween przywędrowała do nas z Irlandii (według tradycji miały chronić przed złymi duchami). Ale co kraj, to obyczaj – w niektórych stanach USA istnieje zwyczaj „chrztu dyni" przez dzieci, które nadają im imiona i przebierają w kolorowe fatałaszki. Muzycy z kolei wykorzystują je, wydrążone, jako... bębenki.

– Najcięższy wyhodowany przeze mnie okaz dyni ważył 50 kilogramów. A do założenia Wioski Dyniowej zainspirowały mnie własne dzieci. Z fascynacją patrzyłam, co robią z dyniami! Przychodziły na pole i ostrożnie, ale z uśmiechem turlały je jak piłki, chowały się za nimi, w domu prosiły o smakołyki z dynią w roli głównej – wylicza z uśmiechem Kasia Zawadzka, właścicielka Wólki Dyniowej ze Studzianek k. Białegostoku.


Justyna Kotrys pokazuje córeczce atrakcje Wioski Dyniowej na plaży.

## Symbol ciepła oraz pysznej kuchni

Wpadła więc na pomysł, by inne dzieci z pobliskich szkół i przedszkoli oraz rodziny odwiedzały jej gospodarstwo, gdzie mogą poznać ciekawostki o dyniach.

– Ja sama jestem w nich zakochana, często w trakcie zbiorów nadal je czule głaszczę. Myślę, że szaleństwo, jakie ogarnęło Polskę, wynika z tego, że dynia jest niezwykle wdzięczna: piękna, kolorowa, kojarzy się z ciepłem i pyszną kuchnią. Można z niej zrobić niemal wszystko: oprócz dekoracji – sok, ciasto, zupę, przetwory. W pewnym sensie dynia łączy ludzi – przekonuje z uśmiechem Katarzyna.

**Beata Rayzacher**

**„Jadalne są w niej pestki, kwiaty, liście, miąższ, a nawet łodyga!".**

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (3)

Lubię pomagać ludziom. Chciałabym, aby dobro poszło w świat

# 200 aniołów Pani Teresy



**Teresa Lipowska o życiu pełnym wdzięczności, anielskich gestów, miłości do ludzi i o tym, jak czułość może uratować niejedno małżeństwo.**

## Zrób dla drugiego coś dobrego

Moja mama, rodzeństwo i ja zaraz po wojnie żyliśmy w bardzo ciężkich warunkach. W 1944 roku, podczas powstania, nasz dom rodzinny w Warszawie legł w gruzach. Byliśmy w tym czasie na letnisku w Żabieńcu. Zostałam z trzema sukienkami i sandałkami. Poza tym nie mieliśmy nic. Mimo to moja mama uśmiechała się do ludzi i miała wielu przyjaciół. Często nam mówiła: „Przyjemnością jest dawać, nie zabrać". Patrzyłam na nią i chyba wiele z tego przejęłam.

***A skąd u Pani talent aktorski? Jak to się wszystko zaczęło?***

Myślę, że to coś, co mam i co tak bardzo wzrusza widza, **jest darem od Boga**. Od trzeciego roku życia grałam na pianinie, byłam wrażliwa artystycznie, śpiewałam już w przedszkolu i w szkole na każdej akademii.

Już jako młodziutka dziewczyna występowałam na estradzie, a nawet w filmie. Tuż po maturze, w 1953 roku, zdałam do szkoły teatralnej w Łodzi. Zdawała też moja przyjaciółka Jadwiga Barańska, jednak nie przyjęto jej wtedy. Przez cały rok „donosiłam jej", na co zwraca uwagę komisja egzaminacyjna, i w kolejnym roku zdała. Zagrała później niezapomnianą Barbarę Niechcic w filmie „Noce i dnie". Grałam w tym filmie również, ale niewielką rolę. Film był nominowany do Oskara w 1977 roku.

Dzieciństwo, szkołę i studia przeżyłam w Łodzi. To były cudowne lata z rodziną. Dzieciństwo miałam bardzo ciepłe i jasne. Myślę, że to także dało mi w życiu siłę i pamięć, aby się dzielić, dawać. Czasem to proste gesty, ale potem czujemy się tak miło, tak anielsko.

***Proszę opowiedzieć o swojej największej miłości.***

Pierwszy mój obiekt miłości był operatorem. Wpadłam mu w obiektyw… i w oko. Robił mi wiele zdjęć, zakochał się, więc i ja też. Potem był ślub, ale dość szybko skończyło się to małżeństwo.

A od 1963 roku miałam mojego najukochańszego, czyli Tomka Zaliwskiego. Grał „Magneto" w „Czterech pancernych i psie" i wielu innych filmach. Stanowiliśmy piękną parę, podobna wrażliwość artystyczna, ten sam zawód i wspólne, cudowne życie przez 44 lata. Niestety mój ukochany mąż zachorował na raka i odszedł 21 lat temu. Trudno zapełnić lukę po ukochanej osobie. Czasem jest mi bardzo smutno i czuję się samotna, ale też rozumiem tych, którym odszedł ktoś bliski.

***Czy chciałaby Pani przekazać swoje najważniejsze przesłanie?***

Jak przychodzę na plan w tak zaawansowanym wieku i po 6 czy 8 godzinach nagrań schodzę to czuję się zmęczona, ale i szczęśliwa. To nie jest kwestia tylko wieku. Mój syn zawsze marzył aby być pilotem, ale zrobił licencję pilota dopiero po czterdziestce. Teraz lata małymi samolotami i jest bardzo szczęśliwy. Trzeba wierzyć, że wszystko jest możliwe, nawet nowa miłość u seniorów. Możemy sobie po prostu pomagać i razem szarlotkę robić, herbatki pić i rozmawiać ze sobą. To ma bardzo wielkie znaczenie, bo dodaje chęci do życia.

Moim zdaniem **najważniejsze w życiu** jest to, żeby być **szczęśliwym z tego, co się robi**.

***A jak się Pani czuje zdrowotnie, Pani Tereso?***

Mam blisko 90 lat i nie wszystko już u mnie dobrze działa. Mam problemy z kręgosłupem i z kolanem. Nie robiłam operacji, bo ciągle mi było szkoda czasu, a potem jeszcze rehabilitacja. Chodzę więc teraz na zakupy z moim wózeczkiem, tzw. „mercedesem", i on mi trochę pomaga dalej chodzić. Wcześniej kochałam przejażdżki rowerowe. Na rowerze objeździłam wszystko, co możliwe. Dopiero w zeszłym roku go oddałam. W moim wieku wszystko, co może choć trochę pomóc, jest bardzo potrzebne, nawet jeśli chodzi o samopoczucie, o zauważenie.

## W zioła wierzę i stosuję je od dawna

Niedawno otrzymałam przepiękny list od polskiej, niewielkiej rodzinnej firmy, która od lat tworzy produkty na bazie ziół, a wraz z nim paczkę z kremem ziołowym. W zioła wierzę i stosuję je od dawna. Nauczyła mnie tego moja mama i babcia. Dlatego odpowiedziałam na ich list. Bo nie tylko o to chodzi, co było w paczce, tylko o dostrzeżenie problemu, o uczucie, o zauważenie czegoś, co jest mi potrzebne, przyjazny gest tej firmy.

Moja babcia nauczyła mnie zbierać i stosować zioła. Szałwią płukałam gardło, siemię lniane piłam na trawienie. Wierzę w kremy ziołowe w 100 procentach i stosuję je. Zioła działają trochę wolniej, ale wcale nie znaczy, że gorzej.

## Najpiękniejszy list, jaki otrzymałam

*Pani Tereso, czy jest jakieś szczególne zdarzenie, które Pani zapamiętała najbardziej w relacjach z widzami?*

Mam już na koncie wiele filmów, przedstawień teatralnych i telewizyjnych, a w przyszłym roku będę obchodzić 70. rocznicę mojej pracy aktorskiej oraz 14 lipca moje dziewięćdziesiąte urodziny. Dostaję tysiące listów, w których ludzie piszą, jak w serialu obserwują każdy mój gest, słuchają każdego mojego słowa. Jeden z listów, który zapamiętałam najbardziej, opisywał mój gest w stosunku do mojego serialowego męża Lucjana. Pomimo lat, które przeżyliśmy razem, położyłam mu czule dłoń na ramieniu. I ta pani opisała w liście, że tym gestem

**uratowałam jej małżeństwo!**

Napisała również, że skoro Barbara Mostowiak pozwoliła sobie na czuły gest w stosunku do męża, pomimo że ma dobrze ponad 70 lat, to i ona może spróbować. Ta pani stanęła za mężem i próbowała go objąć, ale było jej trudno, bo tyle lat minęło bez czułości między nimi. Objęła go więc delikatnie i starała się powiedzieć:

**„Ko… kocham cię”.**

Głos uwiązł tej pani w gardle. Mąż był tym zdumiony.

Ale co później się stało! Poszli w niedzielę do kościoła i gdy po mszy szli już na zewnątrz, jej mąż przy wszystkich wziął żonę za rękę, a jak napisała: „za młodej tak nie było”. Potem zaprowadził żonę do cukierni, żeby wybrała sobie ulubione ciastko. Ta pani była mi taka wdzięczna, że czułość po latach wróciła do ich związku. To było jakby znaleźli utracony skarb.



Moim marzeniem jest pozostać jak najdłużej **w pełni sprawną zdrowotnie**

**Moja mama i babcia nauczyły mnie stosować zioła**

***Kiedy wysyłaliśmy do Pani Teresy list i paczkę, nie wiedzieliśmy, czy w ogóle doczekamy się odpowiedzi. Tym większe było nasze zaskoczenie i wzruszenie, gdy Pani Teresa odpowiedziała. Szczególnie poruszyło nas, że nie chodziło tylko o przesłaną paczkę, ale przede wszystkim o sam gest — o zauważenie drugiego człowieka, troskę i chęć pomocy. Właśnie ta odpowiedź stała się dla nas jedną z inspiracji do stworzenia „Akcji Mój Anielski Gest”.***

***Droga Pani Tereso, jest Pani ulubienicą Polaków. Jak to się stało?***

Jeśli tak jest, to jest mi bardzo miło. Myślę, że ludzie lubią we mnie to, co wyniosłam z domu rodzinnego: zainteresowanie drugim człowiekiem, chęć, żeby mu jakoś pomóc, wesprzeć. Człowiek robi drugiej osobie coś dobrego i jest szczęśliwy.

To takie ***anielskie gesty*** i zachowania. Ludzie przesyłają mi różne prezenty np. anioły. Mam anioły porcelanowe, drewniane, aniołka wykonanego przez dzieci z lalki Barbie, mam nawet anioła piłkarza. Cieszę się z każdego z moich ponad 200 aniołów. Większość dostałam od ludzi! Dla mnie liczy się nie forma przedmiotu, ale fakt, że ktoś chciał mi go ofiarować. Uczucie, które się za tym darem kryje: przyjaźń, troska, miłość.



Kocham Anioły, mam ich ponad 200, ale jeszcze bardziej kocham anielskie gesty

Nie wszystkie anioły mają skrzydła. Te bez skrzydeł nazywam przyjaciółmi.

Akcja Mój Anielski Gest

Bo może anioł nie zawsze wygląda jak figurka z białymi skrzydłami. **Może aniołem jest sąsiad, który wniesie zakupy, wnuczka, która zadzwoni, albo córka, która usiądzie obok mamy i przez 10 minut naprawdę jej posłucha.**

## A jaki będzie Twój Anielski Gest?

***Chciałabym poprosić Państwa żebyście zrobili dla drugiego coś dobrego.***

Każdy wie, jakie są obecne czasy. Okażmy dobro względem innych, a także sobie. Wierzę w to, że dobro zawsze wraca i zmienia świat na lepszy. A tego nam wszystkim bardzo dziś potrzeba. Jeden gest może zmienić jednego człowieka, a wiele dobrych gestów może zdziałać znacznie więcej. **Wyobraźmy sobie tylko co by się stało, gdybyśmy wszyscy razem zrobili Milion Anielskich Gestów. Jak by to zmieniło nasz świat? Wszystko jest w naszych rękach! Więc wstańmy z foteli, wyłączmy na chwilę telewizor i zróbmy dla kogoś coś dobrego.**

Pozdrawiam serdecznie

*Teresa Lipowska*

**Każdy zgłoszony Anielski Gest będzie zliczany na Wielkim Liczniku Miliona Anielskich Gestów na stronie www.akcjamojanielskigest.org Najprościej zgłosić swój gest właśnie tam — wystarczy wypełnić krótki formularz. Jeśli wolą Państwo inną formę, swoją historię można również przesłać mailowo na gest@akcjamojanielskigest.org, listownie na adres: Asepta, ul. Szlak 25, 43-300 Bielsko-Biała, z dopiskiem „Akcja Mój Anielski Gest”, lub przekazać telefonicznie pod numerem +48 326 306 439. Na historie, które najbardziej nas poruszą, Pani Teresa Lipowska odpowie osobiście. Wybrane z nich mogą również ukazać się w kolejnych wydaniach gazety w specjalnej rubryce Akcji Mój Anielski Gest.**

# LISTY CZYTELNIKÓW

## Czy bliski może świadczyć usługi opiekuńcze?

***Ciotka ma 88 lat i mieszka sama. Potrzebuje pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Czy jako jej siostrzenica mogę zostać opiekunką i świadczyć jej usługi opiekuńcze w ramach pomocy społecznej? – Alicja z Piaseczna***

Tak. Siostrzenica może świadczyć usługi opiekuńcze ciotce, jeśli obie prowadzą oddzielne gospodarstwa domowe. Ustawa wyłącza z takiej możliwości najbliższych członków rodziny, m.in. małżonka, rodziców, dziadków, dzieci i wnuki osoby wymagającej opieki. Siostrzenica nie należy do tej grupy. Musi jednak spełniać wymagania stawiane osobom, którym wykonywanie takich usług może być powierzone: powinna być pełnoletnia, ukończyć szkolenie z zakresu pierwszej pomocy i złożyć oświadczenie o zdolności do wykonywania takich usług.

***Art. 50 ust. 4a oraz art. 6 pkt 14 ustawy z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej Dz.U.2026.639 t.j. z dnia 2026.05.13***



Fot.: Adobe Stock (2)

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Po przekroczeniu limitu przychodu działalność trzeba zarejestrować w CEIDG w ciągu 7 dni.

# Domowe wypieki na sprzedaż

Chciałabym dorobić do emerytury, wstawiając swoje ciasta i torty do pobliskiego sklepu oraz kawiarenki osiedlowej. Jakie formalności mnie czekają? Czy w ogóle mogę sprzedawać ciasta robione we własnej kuchni? – Małgorzata z woj. łódzkiego

**Ciasta na sprzedaż można przygotowywać we własnej kuchni.** Nie ma konieczności wynajmowania lokalu gastronomicznego ani inwestowania w profesjonalną cukiernię. Domowa produkcja żywności podlega jednak określonym wymogom sanitarnym. Dochodzą do tego obowiązki związane z rozliczeniem podatku.

**Przed rozpoczęciem sprzedaży należy złożyć wniosek** o wpis do rejestru właściwego państwowego powiatowego inspektora sanitarnego. Formularz znajdzie Pani na stronach sanepidu. Wniosek składa się co najmniej 14 dni przed planowanym rozpoczęciem działalności. Wpis do rejestru jest bezpłatny. Sanepid może sprawdzić, czy domowa kuchnia zapewnia odpowiednie warunki higieniczne do produkcji żywności i czy przygotowywane w niej produkty są bezpieczne dla konsumentów. Chodzi przede wszystkim o możliwość utrzymania czystości, właściwe przechowywanie produktów oraz ochronę żywności przed zanieczyszczeniem. Blaty, stoły i sprzęty używane do przygotowywania ciast powinny być łatwe do mycia, a gotowe wypieki nie mogą mieć kontaktu ze zwierzętami ani być narażone na kurz i brud.

**W przypadku sprzedaży bezpośredniej to są zasadnicze wymagania** ze strony sanepidu. Jeśli jednak wypieki mają być dostarczane do sklepu lub kawiarni, wymogi będą większe. Będzie Pani musiała m.in. podawać listę składników (zwłaszcza alergenów) każdego ciasta czy tortu w sposób czytelny dla konsumentów.

**Jeżeli skala sprzedaży nie będzie duża, warto skorzystać z działalności nierejestrowanej.** W 2026 r. kwartalny limit przychodu w takiej działalności wynosi 10 813,50 zł. Jeśli go Pani nie przekroczy i w ciągu ostatnich 60 miesięcy nie prowadziła Pani działalności gospodarczej, nie trzeba będzie rejestrować firmy ani opłacać składek ZUS.

**Nie oznacza to jednak braku innych obowiązków.** Należy prowadzić uproszczoną ewidencję sprzedaży, a dochód rozliczyć w rocznym PIT-36. Na żądanie kupującego musi Pani również wystawić rachunek lub fakturę. Jest to szczególnie ważne przy współpracy ze sklepami czy kawiarniami, które mogą oczekiwać dokumentu potwierdzającego zakup towaru.



**EKSPERT**
**Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,**
prawniczka

# Zrób dla drugiego coś dobrego

## Już setki osób biorą udział w Akcji Mój Anielski Gest



Pani Maria, 72 lata, z Łodzi nie może samodzielnie chodzić. Kiedy sąsiadka Joanna, pielęgniarka, dowiedziała się o Akcji „Mój Anielski Gest", zapukała do jej drzwi i pomogła jej zrobić kilka kroków. Przeszły razem od fotela do okna i pani Maria zobaczyła piękne jesienne liście na drzewach. „Jakie to było przyjemne! Mieszkałyśmy obok siebie całe lata, ale ona była zabiegana, a ja nieśmiała. Teraz co tydzień pijemy razem herbatę. Zaprzyjaźniłyśmy się."



Pan Stanisław, 84 lata, z Kielc usłyszał o Anielskich Gestach od rodziny i odwiedził jeszcze starszego kolegę z ogródków działkowych. Okazało się, że 92-letni pan Tadeusz nie ma już siły zebrać jabłek z działki. Pan Stanisław zadzwonił po swoją rodzinę i razem zebrali owoce. Pan Tadeusz był bardzo szczęśliwy.



Robert, 17 lat, z Nowej Huty dowiedział się o Akcji Mój Anielski Gest z internetu. Zapukał z herbatą i batonikiem do swojej sąsiadki, starszej pani Izabeli, którą znał tylko z widzenia. Jedno spotkanie zamieniło się w kolejne. A opowieści pani Izabeli o czasach Solidarności stały się dla Roberta tematem szkolnego wypracowania.

## *A jaki będzie Twój Anielski Gest?*

**Pomożesz nieznajomemu? Odwiedzisz starszego sąsiada? Wspomożesz kogoś w potrzebie? Mały gest dla Ciebie może znaczyć bardzo wiele dla drugiego człowieka.**



1. **Zrób swój anielski gest**
2. **Wejdź na stronę i opisz go** www.akcjamojanielskigest.org
3. **Możesz też zadzwonić: + 48 326 306 439 lub wysłać list na adres Asepta ul. Szlak 25, 43-300 Bielsko-Biała**
4. **Chodźmy razem po Milion**

1 0 0 0 0 0 0

**Anielskich Gestów**

**na Wielkim Zegarze Miliona Anielskich Gestów**

**Kup dodatkowy egzemplarz gazety z informacją o Akcji Mój Anielski Gest i podaruj go znajomemu lub przekaż wiadomość o akcji swoim 3 znajomym. To będzie twój mały Anielski Gest.**

# Ziołowa ulga dla STAWÓW to Mój Anielski Gest dla siebie




Nazywam się Olga Wieczorek. Od 25 lat pracuję z ziołami i prowadzę w Rybniku sklep „Boskie Zioła", który ma już 70-letnią tradycję. Jestem dyplomowanym zielarzem-fitoterapeutą, więc można powiedzieć, że na ziołach znam się od podszewki. Przez moje ręce przeszło mnóstwo preparatów, ale mam prostą zasadę: najchętniej polecam to, co sama sprawdziłam i stosuję.

**„Smaruję i polecam klientom!"**

Większość dnia spędzam na nogach, a po pracy ciągnie mnie do mojego ukochanego ogrodu. Schylanie się, pielęgnowanie roślin i wiele godzin w ruchu sprawiają, że wieczorem nogi, plecy i okolice stawów czuję cały dzień. Wtedy chętnie sięgam po zielony krem Stawosan Q7 i krople laurowe Laurosept. Bardzo lubię ich intensywny, ziołowy zapach i przyjemne rozgrzewanie. Kremem Stawosan smaruję szczególnie okolice kolan, pleców i innych stawów. Laurosept i Stawosan polubili również moi bliscy — u nas w rodzinie nie brakuje spacerów po górach, pływania i jazdy na rowerze. I właśnie dlatego, kiedy klient pyta mnie o ziołowy zestaw do stosowania w okolicach stawów i mięśni, z czystym sercem pokazuję mu Laurosept i Stawosan. Dobra rada też może być Anielskim Gestem. Wierzę, że w pracy zielarza ważny jest nie tylko produkt, ale również czas i uwaga poświęcone drugiemu człowiekowi. W moim małym sklepiku mogą Państwo zapytać mnie o Laurową Kurację na Stawy oraz poznać inne produkty oznaczone serduszkiem „Akcji Mój Anielski Gest". Chętnie podzielę się swoim doświadczeniem i doradzę.

Olga Wieczorek, zielarz-fitoterapeuta
Sklep Zielarski „Boskie Zioła",
Rybnik,
ul. Kościelna 7




Suplement diety

## *Innowacyjna formuła*

z liści laurowych i kurkumy oraz 10 składnikami aktywnymi, która stała się rodzinną tradycją tysięcy Polaków

plecy · łokcie · barki · nadgarstki · kostki

## Kremy ziołowe od ASEPTA

## Chodźmy razem po Zdrowie

**Dostępne w APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKICH oraz online na www.asepta.pro**
**Zamówisz także telefonicznie: +48 326 306 439**
**Podaj kod ANIELSKIGEST przy zamówieniu online lub telefonicznym i otrzymaj produkty z sercem Akcji Mój Anielski Gest.**

ocena 4,9/5
Średnia z tysięcy opinii z portalu sprzedażowego

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.

# Listy czytelników

***Niedawno mój 7-letni wnuk znalazł portfel. Było w nim kilka banknotów i dokumenty – w tym dowód rejestracyjny auta. Poszliśmy pod widniejący na nim adres, aby oddać zgubę. Pan sprawdził zawartość portfela i warknął: „Tu było więcej pieniędzy”, a potem zamknął nam drzwi przed nosem. Wnuk się rozpłakał. Jak wytłumaczyć mu to, co się stało?***

**Jolanta z Legnicy**

Niestety, chłopiec spotkał się z reakcją, która mogła zachwiać w nim poczucie sprawiedliwości. Powinien przede wszystkim usłyszeć, jak bardzo jest Pani z niego dumna i że sam ma powód do dumy, bo zachował się uczciwie. Warto mu wyjaśnić, że trafił na wyjątek – niekulturalnego i niewdzięcznego człowieka, ale większość ludzi potrafiłaby docenić to, że odzyskała zgubę (zwłaszcza dokumenty) i podziękowałaby. To był po prostu jednorazowy pech. Wnuk powinien zapamiętać, że warto być w porządku wobec siebie i innych, niezależnie od czyjegoś zachowania.

***Moja mama mieszka w innym mieście, ma 82 lata i problemy z krążeniem. Dzwonię do niej codziennie, odwiedzam co tydzień, ale i tak bezustannie się o nią martwię.***

**Renata z Poznania**

Ten lęk jest naturalny, bo nie ma Pani pełnej kontroli nad sytuacją. Może Pani jednak zadbać o poczucie, że zrobiła dla mamy wszystko, co się dało. To obniży niepokój, ale też stworzy seniorce warunki do bycia zaopiekowaną. Trzeba mamie powiedzieć o swoim lęku oraz poprosić, by sama niczego nie ukrywała i mówiła wprost o tym, jak się czuje. Radzę również wziąć od niej telefon do sąsiadki, a nawet zadzwonić do lokalnego OPS-u. Powinna być Pani pewna, że wokół mamy są inni, którzy zrobią jej zakupy czy zawiozą do przychodni w razie potrzeby. Poczucie, że kontroluje Pani sytuację na odległość, osłabi stres. Warto też pamiętać, że brak zajęcia sprzyja zamartwianiu się. Proszę więc zaplanować swój dzień tak, żeby nie mieć czasu na ciągłe rozmyślanie.

Fot.: materiały redakcyjne/AI

# Gdy syn ma problemy, całą złość skupia na mnie

**Z moim 34-letnim synem miałam zawsze dobry kontakt. Ale ostatnio przechodzi trudny czas w pracy i nie mogę z nim spokojnie rozmawiać. Zarzuca mi, że interesowała mnie tylko kariera, że stale byłam z niego niezadowolona, nigdy nie wspierałam, że przeze mnie ma niską samoocenę. Atakuje tak, że nawet synowa mnie broni. Po kilku dniach rozmawia ze mną, jakby nic się nie stało, a potem znowu atak. Po naszych spotkaniach jestem roztrzęsiona.**

***Syn nie panuje nad emocjami.***

To nie Pani jest źródłem jego złości – on po prostu nie umie radzić sobie ze stresem. Napięcie wyładowuje na kimś, przy kim czuje się bezpiecznie. Nie musi się Pani na to godzić ani być buforem dla jego gniewu. Zamiast czekać, aż syn się zmieni, samej trzeba zmienić swoje nastawienie. Pani życiem nie muszą wcale rządzić emocje dziecka.

***Nie obwiniaj się.***

W takiej sytuacji, w jakiej jest Pani, zadajemy sobie pytania: „Dlaczego on tak reaguje?”. I w pierwszym odruchu szukamy winy w sobie: „Co zrobiłam źle? Może ma rację, że nie jestem dobrą matką? Może powinnam bardziej się starać?”. To pierwsze błędne przekonanie, którego musi się Pani pozbyć.

***Broń własnych granic.***

Gdy syn wpada w gniew, proszę panować nad emocjami. Nie płakać, nie uciekać i odpowiedzieć spokojnie na atak: „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Chciałabym pomóc, ale nie jestem winna twoim problemom”. Trzeba postawić granicę, bo inaczej sytuacja będzie się powtarzać. Jeśli to nie pomoże, należy przerwać rozmowę i wyjść. To nie ucieczka, lecz dbałość o własne zdrowie psychiczne, a dla syna sygnał, że jego reakcje krzywdzą bliskich i powinien nauczyć się radzić sobie ze stresem.



**EKSPERT**
**Barbara Sas-Zalewska**
Psycholog



Kiedy bliska osoba wyładowuje na nas złość, czas postawić jasną granicę.

## Masz prawo się bronić

- **Użyj zdrowego rozsądku.** Pomyśl, że perspektywa drugiej osoby wcale nie świadczy o tym, jaka jest rzeczywistość. To, co ktoś o tobie mówi, w żaden sposób cię nie definiuje. Wyłącz emocje i przypomnij sobie o tym.
- **Postaw na asertywność.** Najpierw zachowaj spokój – tylko wtedy uda ci się komunikować w sposób asertywny. Gdy czujesz napięcie, przerwij rozmowę i np. wyjdź na chwilę. Usiądź w ustronnym miejscu, zamknij oczy, głęboko oddychaj. Kiedy już opanujesz emocje, wróć i powiedz, jakie masz oczekiwania, np. „Nie życzę sobie, żebyś tak do mnie mówił”.
- **Popracuj nad swoją siłą.** Gdy bliska ci osoba przekracza granice tego, co dozwolone, sam fakt, że przestaniecie ze sobą rozmawiać, nie uleczy ran. Daj sobie czas. Wypełnij go tym, co lubisz robić i co przynosi ci ulgę. Najlepszą formą samowzmocnienia jest jednak otoczenie się ludźmi, którzy naprawdę cię rozumieją. Bo tak jak jedni potrafią podciąć skrzydła, tak inni pomogą ci stanąć na nogi.



Dla wielu z nas jesień to czas wyciszenia, kameralności i relaksu.

# Jesienią lubimy się trochę izolować

**O tej porze roku aż 82 proc. z nas ogranicza wyjścia ze znajomymi, a co drugi Polak spotkania towarzyskie organizuje wyłącznie w czterech ścianach.**

● Jak wynika z badania „Rytmy sezonowe a tkanka społeczna. Jak jesień zmienia nasze relacje, rutyny i poziom dobrostanu" serwisu Prezentmarzeń połowa z nas woli kontakt z wąskim gronem najbliższych osób i rodziny.

● Również relacje w najbliższym otoczeniu zamieszkania stają się chłodniejsze i powierzchowne, a przyczyną tego jest szybko zapadający zmrok. Ponad 50 proc. z nas przyznaje, że ich jesienne interakcje z sąsiadami sprowadzają się do krótkich, zdawkowych powitań na klatce schodowej lub ulicy.

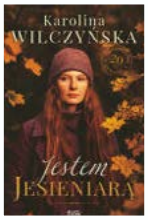
## PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI




**W stronę słońca. Ewa Woydyłło**
Świat dźwięków, słów, barw i zapachów, dzieła sztuki i dzieła natury, drobiazgi codzienności to bogactwo, które możemy chłonąć wszystkimi zmysłami...




**Big fejk. Co internet zrobił z nami? Karolina Korwin Piotrowska**
Kiedyś trzeba było wejść do internetu, dzisiaj trzeba z niego wychodzić. Jakie mogą być skutki ciągłego bycia online?




**Jestem jesieniarą. Karolina Wilczyńska**
Opowieść o prywatności, granicach i cenie popularności. O świecie, w którym jedno zdjęcie może zmienić wszystko, i o odwadze potrzebnej, by pozostać sobą, kiedy wszyscy patrzą.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

REKLAMA



# Skimia wiecznie piękna

Jest stworzona do tego, by zachwycać się nią nieustannie, ale właśnie teraz cieszy najbardziej, ożywiając ogrody i tarasy barwnymi owocami!



## Doskonale czuje się w donicy

Jeśli zdecydujesz się na uprawę pojemnikową, pamiętaj, by jeszcze przed przymrozkami, gdy temperatura w nocy spada do ok. 5°C, roślinę przenieść do chłodnego (8-10°C), ale widnego pomieszczenia. Podlewaj ją rzadziej i skąpiej, lecz tak, by nie dopuścić do przesuszenia podłoża. Wiosną znów wynieś ją na zewnątrz i do końca lata nawoź co 2 tygodnie odżywką dla kwitnących roślin doniczkowych.

## Czerwone korale

Jaskrawe, ładnie kontrastujące z zielenią skórzastych liści jagody zawiązują się na pędach skimii po jej przekwitnięciu i długo dodają jej uroku. Miej jednak na uwadze, że jest to roślina dwupienna – aby wydała owoce, trzeba posadzić obok siebie co najmniej dwa egzemplarze: męski i żeński. Można też poszukać w szkółkach rzadkich odmian obupłciowych, samozapylających się, np. „Redruth".

## Zanim nadejdzie zima

Ze względu na małą odporność na niskie temperatury (zwłaszcza w pierwszych latach) skimia japońska potrzebuje okrycia włókniną lub stroiszem. Szczególnie niebezpieczne jest dla niej ostre, zimowe słońce (pędy się nagrzewają, rozhartowują, a potem w nocy niszczy je mróz). Jeśli mimo zabezpieczeń szczytowe partie krzewu przemarzną, przytnij je wiosną, a roślina powinna się odrodzić.





## Całoroczny spektakl

Wiosną skimię zdobią bujne kwiaty, jesienią – czerwone jagody, a przez cały rok błyszczące liście, które po roztarciu w dłoniach wydzielają delikatny, cytrynowy aromat. Wspaniale prezentuje się w grupie z innymi krzewami, w towarzystwie wysokich rozchodników i traw ozdobnych, a przede wszystkim innych roślin kwasolubnych: azalii, wrzosów, różaneczników, pierisów.

## Nie jest spragniona słońca

Najlepiej rośnie na osłoniętym, półcienistym stanowisku z rozproszonym światłem (od ostrego słońca żółkną jej liście, a w całkowitym cieniu słabiej kwitnie). Lubi ziemię żyzną, próchniczą, o kwaśnym odczynie (pH 3,5-4.0), umiarkowanie wilgotną i dobrze zdrenowaną. Nie toleruje przesuszania, dobrze więc ściółkować ją korą, co zapobiegnie nadmiernemu parowaniu wody z gleby.





## Wiosenne kwitnienie

Jej liczne, drobne, przyciągające pszczoły kwiaty rosną na szczycie pędów, tworząc groniaste kwiatostany. Pełnię rozkwitu osiągają w kwietniu i maju, ale dekoracyjne są już zimą, w fazie pąków. Czerwonoróżowe, zebrane w wiechy, wyglądają z daleka jak drobne owoce. Dla obfitego kwitnienia warto zasilać roślinę nawozami dla rododendronów i azalii. W sierpniu i we wrześniu wskazane są nawozy jesienne, bezazotowe, za to bogate w fosfor i potas.

Fot.: 123RF Picsel/archiwum (2), Adobe Stock (4)

Zaparz herbatę, sięgnij po słodkie co nieco i celebruj małe przyjemności!

# Chwila na ciasteczko

## Babeczki z nadzieniem z truskawek



**SKŁADNIKI:**
• 2 żółtka • 80 g konfitury truskawkowej • 100 g cukru • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 250 g mąki pszennej • 1 łyżka wina Marsala • 150 g zimnego masła • 150 g mrożonych truskawek • cukier puder do oprószenia

**Czas przygotowania:** 40 minut
**Sztuk:** 10 **Stopień trudności:** średni

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Truskawki rozmroź, osącz. W miseczce wymieszaj mąkę, cukier i proszek do pieczenia. Dodaj wino, masło oraz żółtka. Zagnieć ciasto. Owiń je folią spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.
2. Truskawki drobno pokrój i wymieszaj z konfiturą. Foremki do babeczek posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Ciasto rozwałkuj, a następnie z placka wytnij 20 krążków (o śr. 7 cm). Połową krążków wylep foremki. Dociśnij ciasto bo spodów i brzegów foremek. Nałóż truskawkowe nadzienie. Przykryj pozostałymi krążkami, dokładnie zlep brzegi.
3. Babeczki piecz około 15-20 minut w 180°C. Wystudź, delikatnie wyjmij z foremek i oprósz cukrem pudrem.

## Migdałowe krążki z konfiturą

**SKŁADNIKI:** • 200 g mąki pszennej • 200 g mielonych migdałów • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • szczypta soli • 140 g miękkiego masła • 140 g cukru brązowego • 2 jajka • po ok. 4 łyżki konfitury z czarnej porzeczki, morelowej i truskawkowej • cukier puder

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Masło utrzyj z cukrem. Kolejno wbij jajka, za każdym razem dokładnie mieszając. Wymieszaj mąkę, mielone migdały, proszek do pieczenia i sól. Porcjami wsyp do masy maślanej, najpierw mieszając hakiem do ciasta, a następnie zagnieć rękami gładkie kruche ciasto. Uformuj z niego 28 jednakowych kulek. Ułóż je na blaszkach wyłożonych papierem do pieczenia i grzbietem łyżeczki zrób w każdej niewielkie wgłębienie.
2. Do części ciasteczek nałóż po 1/2 łyżeczki konfitury z czarnej porzeczki, do pozostałych konfiturę morelową i truskawkową. Piecz przez 15 minut w 175°C. Gotowe ciasteczka wystudź i oprósz cukrem pudrem.

**Czas przygotowania:** 90 minut
**Sztuk:** 28 **Stopień trudności:** średni



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

# Kruche „torebki”



**SKŁADNIKI:** • 300 g mąki • 100 g cukru • 1 torebka (25 g) napoju w proszku Chai Latte • 1 jajko • 200 g zimnego masła • 200 g polewy czekoladowej • kolorowe cukrowe perełki do dekoracji

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Z mąki cukru, proszku na napój, jajka oraz masła szybko zagnieć ciasto. Schładzaj je przez 30 minut. Piekarnik rozgrzej do temp. 175°C. Ciasto rozwałkuj. Pokrój na prostokąty (o wymiarach 5 x 7 cm). W każdym zrób dziurkę, a potem rogi jednego z węższych boków zagnij do środka. Ciastka ułóż na blachach z pergaminem. Piecz po 12 minut. Gotowe ciastka odstaw do wystudzenia.
2. Polewę stop według przepisu na opakowaniu. Zanurz w niej ciastka do ok. 1/3 wysokości, stroną bez dziurki. Posyp cukrową posypką. Pozostaw do zastygnięcia polewy. Przed podaniem do ciastek przywiąż sznureczki z ozdobnymi karteczkami, tak by przypominały torebki herbaty ekspresowej.

**Czas przygotowania:** 90 minut
**Sztuk:** 45 **Stopień trudności:** średni

# Nugatowe talarki z drażetkami



**SKŁADNIKI:** • 150 g mąki pszennej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1 jajko • 200 g kremu nugatowego • ok. 50 g kolorowych czekoladowych drażetek do dekoracji

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia. Dodaj jajko oraz krem nugatowy, a następnie wyrób całość przy użyciu haków do ciasta na jednolitą masę (ew. zagnieć rękami).
2. Zwilżonymi dłońmi uformuj 22 jednakowe kulki. Ułóż je na blachach wyłożonych papierem do pieczenia i lekko spłaszcz. Na wierzchu każdego ciasteczka połóż 5-6 czekoladowych drażetek, delikatnie wciskając je w ciasto.
3. Blachy wstawiaj kolejno do piekarnika rozgrzanego do temp. 140°C. Piecz przez 20 minut.
3. Gotowe ciasteczka pozostaw do całkowitego wystudzenia na blasze, dzięki czemu staną się bardziej kruche i zachowają swój kształt. Potem delikatnie zdejmij je i trzymaj w słoju lub puszcze ze szczelnym zamknięciem.

**Czas przygotowania:** 50 minut
**Sztuk:** 22 **Stopień trudności:** średni




**Obiad na już!** Zupa pieczarkowa, FRoSTA, to mieszanka mrożonych warzyw i pieczarek, z której w zaledwie 10 minut wyczarujesz rozgrzewający obiad. Wystarczy ugotować ją na bulionie i dodać odrobinę śmietany. Ok. 7 zł/400 g




**Wykwintny dodatek** Konfitura z fig macedońskich, Rolnik, zachwyca intensywną słodyczą owoców z delikatną kwaskowatą nutą. Świetnie pasuje do pieczywa, sprawdzi się także jako glazura do pieczonego mięsa albo składnik winegretu. Ok. 14 zł/314 g

**Słodki duet** Bombonierka Czekoladka o smaku Malinówka, Wawel, kryje czekoladki z malinowym kremem. Najlepiej smakują lekko schłodzone – wtedy czekoladowa skorupka przyjemnie chrupie. Ok. 19 zł/180 g

# TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





szuwarowy ptak
na zdjęciu
prezydenckie „nie”
doznała obrażeń
hiszpański taniec ludowy
składacz czcionek
japonka na stopie
krawiecki klin
syryjski chleb
wrzucany do skrzynki pocztowej
wziątka w brydżu
filmowy chwyt
objaw anginy
figura szachowa
5
zwierzę z dziobem
walczy z bykiem
dorosły samiec owcy
zapas
fałszywa nuta
średniowieczne narzędzie kary
płótno opatrunkowe
3
do przesiewania mąki
wzywały rycerzy do boju
dworski ukłon
zdarzenie prawne
na zdjęciu
egipski bocian
np. koks
1
kilka gmin
pustynny pies
z bobowatych
ma ości
las iglasty
skrzyżowanie nitek
pokaz na scenie
4
płynie przez Wrocław
piękność
duńska wyspa
tucznik
śmieci w sieci
mongolski obóz wojskowy
myśliwy, tropiciel
potrawa z pokrojonych warzyw
książę
2
karciany maczek
wygoda, luksus
do osadzania żarówki
wielki pojazd
dba o szczegóły
środek czegoś
koncertowa scena
kroplomierz
7
wyspa koralowa na oceanie
meksykański kapelusz
słowo kończące modlitwę
z alejami i ławkami
cygarniczka, fifka
szkoda moralna
jeden do zakochania
migdałowy do ciasta
kocia z ostrymi pazurami
rzeka chrztu Jezusa
serce zegarka
panuje nocą
kram mięsny
6
zespół komórek
1
2
3
4
5
6
7

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

Fot.: Adobe Stock (2)

# SZYFRÓWKA

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 5 | 1 | ■ | 3 | ■ | 9 |
| 2 | ■ | 2 | ■ | 10 | 11 | 2 | 3 | 5 |
| 12 | 2 | 3 | 5 | 6 | ■ | 1 | ■ | 13 |
| 2 | ■ | 2 | ■ | 8 | ■ | 10 | ■ | 14 |
| 9 | 10 | 14 | 12 | 10 | 14 | 8 | 6 | 5 |
| ■ | 12 | ■ | 5 | ■ | 2 | ■ | 15 | ■ |
| 12 | 2 | 11 | 1 | 10 | 9 | ■ | 13 | ■ |
| ■ | 1 | ■ | 5 | ■ | 4 | 9 | 16 | 11 |
| 4 Z | 5 | 3 | 13 | 4 | 10 | 11 | ■ | 17 |
| 5 A | ■ | 7 | ■ | 14 | ■ | 13 | 16 | 12 |
| 6 J | 17 | 3 | ■ | 2 | ■ | 5 | ■ | 1 |
| 7 Ą | ■ | 2 | 1 | 9 | 4 | 16 | 14 | 5 |
| 8 C | 10 | 1 | 5 | ■ | 5 | ■ | 5 | ■ |
| ■ | 11 | ■ | 9 | 17 | 3 | 5 | 8 | 4 |
| ■ | 18 | ■ | 10 | ■ | 15 | ■ | 6 | ■ |
| 9 | 3 | 2 | 13 | 15 | 11 | 18 | 5 | 3 |
| 10 | ■ | 11 | ■ | 9 | ■ | 14 | ■ | 1 |
| 9 | ■ | 8 | ■ | 3 | 5 | 1 | 3 | 5 |
| 6 | 5 | 6 | 3 | 2 | ■ | 10 | ■ | 11 |
| 5 | ■ | 5 | ■ | 3 | 15 | 12 | 18 | 5 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 Z | 5 A | 6 J | 7 Ą | 8 C | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 | 5 | 8 | 6 | 5 |

# SUDOKU

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

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

# WYKREŚLANKA

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

**ATENEUM, CUKIEREK, CYMES, CZYN, EPOPEJA, GRUSZA, JOGIN, KONGRES, KOTLARZ, LEKTURA, MUMIA, OBJAW, PAKT, PARKIET, PAWIAN, PORTFEL, POWRÓT, POZA, PRZEGRODA, SONET, WSAD, ZIMA**

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

# TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

wypełniona ubraniami
sportowiec ze szpadą / instytucja dobroczynna
moc filtra w kremie do opalania
łamigłówka liczbowa
pływa na tratwie / tkanina na garnitury
F dla fizyka
gałąź wierzbowa
wielka sala
2
pianista w kinie / droga metra
w parze z katodą
wymarły nielot
np. współrzędnych
jednostka objętości
6
razem z pętelką
majątek panny młodej
wspomaga pracę mięśni
meksykański sukulent
waluta Jordanii
niejeden na polu golfowym
struś pampasowy
nacja
brunatny proszek do mleka
8
piękny koń
interpunkcyjny w zdaniu / twarda żywica
gród nad rzeką Skamander
uzbrojenie
schronienie
huśtawka małp
7
potrawa mięsna
postawa bokserska
owoc łopianu
niegodziwiec
sport motorowy
uchwyt kubka
gaz palny
w nim migdałki / syte lenistwo
... pospolity, jarzębina
jakość towaru
bóg staroirański
na dnie stawu
trująca roślina zielna
„krwawy" drink
3
rozkaz dla psa
z rodziny łasicowatych
zniszczona budowla
flanca
hinduski przewodnik duchowy
niedrożność
przystojniak
kawalera czyni mężem
Judym z powieści
dawna drobna moneta
śnieżny kopiec
duży korytarz
wydawca książek / silne uczucie
4
dramatyczny lub lalkowy
Rada Ministrów
zagrana w filmie
karaibska kapusta
powalenie przeciwnika w judo
stołek
1
skóra na cholewki
wieńczy łodygę jęczmienia
„Odyseja"
po oktawie
nie sen
element karoserii
5
grosz z USA / tło muzyczne
jest nim mrówka
założenie
rodzaj pufa
klatka filmowa

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Fot.: East News, Adobe Stock

**W tej panoramie w pole zaznaczone kolorem wpisz nazwę tego, co widzisz na zdjęciu.**



Drakula
uznanie, zachwyt
zwijane ciasto z makiem
... and roll, typ muzyki
Ostra ... w Wilnie
wyzysk, gnębienie
8
wykluwa się z niego piskle
sztuczna skóra
drobna rola
niecne zapędy
włochaty owoc
dziennikarska forma rozmowy
chroni głowę przed zimnem
karma dla koni wyścigowych
3
rododendron
współzawodnik
niecka po lodowcu
składnik białka
klawisz peceta
grupa osób wzajemnie się popierających
prohibicja
sukulent z Afryki
lichy koc
karnacja
poprawia zdjęcie
kapelusz słomkowy
pracuje przy krośnie
gatunek wierzby
zmierzch
gminny poseł
krótki sztylet
kraniec
stalowe u opanowanego
kurza mama
pensja z ZUS-u
czerwony oznacza pożar
na zdjęciu
z niej kawior
miejsce zgrupowania
żyłka liścia
atak serca
7
na niej zapasy
amory, zaloty
4
ograniczony teren
naturalna sceneria
podpora pomidora
1
wolność
worek na pierze
frachtowiec
mazak, marker
obrus z folii
pęknięcie
służą do cięcia
chabeta
japoński buddyzm
bok statku
obniżana podczas wyprzedaży
sportowe trofeum
żydowska sobota
nie stereo
wymierzana przez sąd
Egejskie albo Azowskie
ma licznik i mianownik
jedno w dziesiątce
rów w zboczu
5
kiernoz
1000 kg
2
24 godziny
szkoli kadrę
czarny koń
zamek do drzwi
tlenek węgla
okrągła kluska
pokrywa pień drzewa
6
gruby, sękaty kij

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## SUDOKU

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 8 | | 7 | | | | |
| | 7 | | 5 | | | | 2 | |
| | | | | | 9 | | 8 | |
| | 8 | | 3 | | 5 | 6 | | 4 |
| | | 4 | | | | 2 | | |
| 9 | | 6 | 4 | | 7 | | 3 | |
| | 6 | | 7 | | | | | |
| | 4 | | | | 3 | | 6 | |
| | | | | 6 | | 4 | | 5 |

## WYKREŚLANKA

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

**CZERŃ, ELEKT, FAKTURA, FURA, GNIAZDO, GRILL, KALENDARZ, KRÓJ, LISTA, NOTATNIK, PLAŻA, ROMANS, ROWEK, SATYNA, SŁÓD, ŚCIANA, ŚWISTEK, TAKSA, TERMIN, TŁUM, WYDRUK**

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | D | A | R | U | T | K | A | F | G | Z | O |
| N | Ó | A | T | K | E | L | E | R | R | Ł | D |
| U | O | Ł | Ż | T | Ś | C | I | A | N | A | Z |
| Ń | U | T | S | A | W | L | D | S | N | S | A |
| M | R | I | A | Y | L | N | K | I | T | N | I |
| J | W | E | D | T | E | P | M | E | Y | A | N |
| Ś | Ó | R | Z | L | N | R | G | T | W | M | G |
| F | U | R | A | C | E | I | A | O | P | O | I |
| K | S | K | K | T | A | S | K | A | T | R | R |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

## SZYFRÓWKA

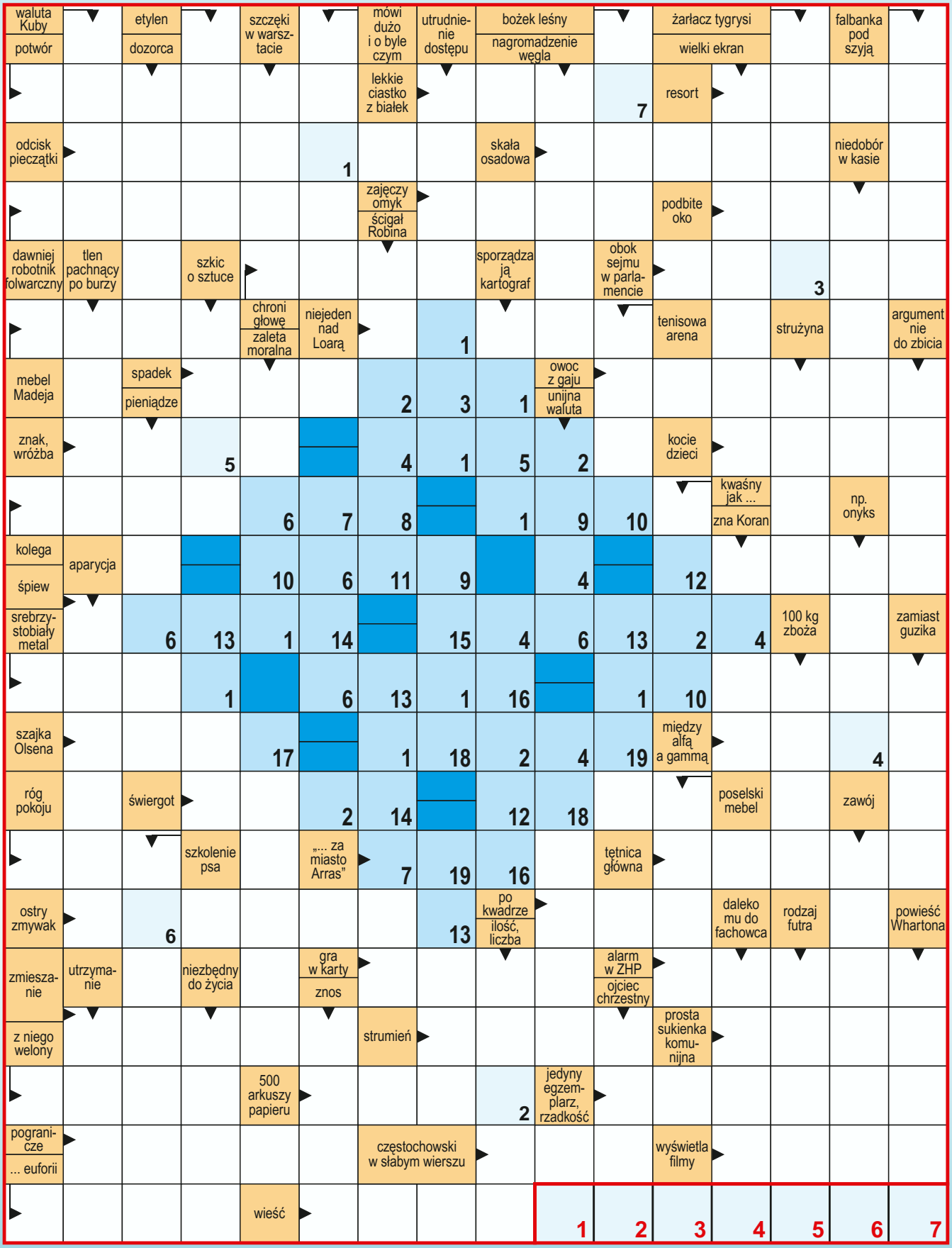
**Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ | 6 | ■ | 7 | ■ | 8 | 6 | 4 | 7 |
| 7 | 2 | 3 | 9 | 8 | 6 | ■ | 7 | ■ |
| ■ | 1 | ■ | 10 | ■ | 5 | 3 | 2 | 11 |
| 11 | 12 | 4 | 1 | 2 | 12 | ■ | 12 | ■ |
| ■ | 10 | ■ | 3 | ■ | 7 | 13 | 8 | 6 |
| 14 | 11 | 12 | 4 | 3 | 2 | ■ | 9 | ■ |
| ■ | ■ | 13 | ■ | 2 | 1 | 8 | 5 | 14 |
| 12 | 5 | 11 | 4 | 12 | ■ | 9 | ■ | 1 |
| 10 | ■ | 15 | ■ | 6 | 16 | 2 | 16 | 2 |
| 1 K | 2 A | 3 N | 4 O | 5 E | ■ | 14 | ■ | 6 |
| 4 | ■ | 9 | ■ | 8 | 10 | 11 | 1 | 2 |
| 7 | 17 | 2 | 8 | 6 | ■ | 1 | ■ | 3 |
| 9 | ■ | 12 | ■ | 4 | 7 | 2 | 12 | 15 |
| 14 | 5 | 6 | 4 | 3 | ■ | 12 | ■ | ■ |
| ■ | 11 | ■ | 11 | 15 | 8 | 6 | 1 | 2 |
| 17 | 15 | 1 | 4 | ■ | 5 | ■ | 12 | ■ |
| ■ | 18 | ■ | 14 | 9 | 3 | 9 | 2 | 1 |
| 7 | 9 | 14 | 1 | ■ | 3 | ■ | 9 | ■ |
| ■ | 3 | ■ | 4 | 12 | 9 | 5 | 3 | 11 |
| 1 | 2 | 12 | 7 | ■ | 1 | ■ | 2 | ■ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 K | 2 A | 3 N | 4 O | 5 E | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | 6 | 8 | 6 | 5 | 18 | 9 | 3 | 2 |

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




| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



# Jedno spojrzenie i jesteś mój

*Włosy, kiecka, makijaż i już biegłam na spotkanie z tym jedynym. Ale nie dobiegłam...*

Nareszcie stało się to, na co czekałam od dawna! Marek, mój kolega z pracy, zaprosił mnie na randkę! No, może nie całkiem na randkę i nie do końca zaprosił... Musiałam trochę się nagimnastykować, żebyśmy się umówili na kolację. A było to tak... Ów Mareczek to naprawdę piękny mężczyzna. Taki, że jak się na niego spojrzy, to od razy robi się błogo. Niestety, mimo moich starań nie bardzo się do siebie zbliżyliśmy. Ciągle był jakiś spięty, rzekłabym wręcz – lekko speszony. Po głębszym zastanowieniu doszłam do wniosku, że mam do czynienia z tak zwanym typem nieśmiałym, wymagającym dłuższego oswajania. Czekało mnie więc ciężkie zadanie. Ponieważ zauważyłam, że ostatnio obiekt moich westchnień nie radził sobie z nawałem pracy, pokazałam mu, jaka to jestem dobra, miła i uczynna, czyli mu pomogłam. Gdy potem zapytał:
– Jak ja ci się za to wszystko odwdzięczę, Mariolu?
– Dobra kolacja wszystko załatwi – odpowiedziałam i uśmiechnęłam się promiennie, a w myślach dodałam: „No, malutki, teraz jesteś już mój!”.

Musiałam się gruntownie przygotować do tej randki. Kupiłam farbę do włosów, tusz wydłużający i podkręcający rzęsy, śliwkowe cienie do powiek oraz odpowiednią pomadkę do ust. Na końcu wezwałam posiłki, czyli moją przyjaciółkę.

**Chciałam zrobić się na bóstwo, wezwałam więc przyjaciółkę na pomoc.**

– A ta farba to z jakiej firmy? – zapytała w sobotni poranek, gdy zjawiła się, by służyć mi dobrą radą i pomocą.
– Pierwszy raz taką widzę, ale kolor piękny, co? – cieszyłam się, poddając się uciążliwemu zabiegowi koloryzacji włosów. – Dobra, teraz makijaż – podałam koleżance kosmetyczkę.
– Super! – wykrzyknęłam, gdy spojrzałam w lustro. Faktycznie, wyglądałam oszałamiająco. Zatrzepotałam długaśnymi rzęsami i wyobraziłam sobie, że patrzy na mnie Marek.
– Wystarczy jedno moje spojrzenie i jesteś mój – szepnęłam uwodzicielsko.

Przed osiemnastą byłam gotowa do wyjścia. Zaraz przed domem wsiadłam do tramwaju, który miał mnie zawieść pod restaurację, gdzie się umówiliśmy. Niestety, w połowie drogi coś zgrzytnęło i pojazd się zatrzymał. Motorniczy kazał wszystkim wysiadać. Awaria! Z trwogą zerknęłam na zegarek. Miałam jeszcze dziesięć minut. Próbowałam złapać taksówkę. Bez skutku. Poszłam więc na piechotę. Zrobiłam zaledwie parę kroków, gdy niebo zasnuło się chmurami, a na twarzy poczułam pierwsze krople deszczu. Parasolki nie zabrałam ze sobą, bo i po co? Kiedy wychodziłam, nic nie zapowiadało zmiany pogody. Tymczasem niewielki początkowo deszcz zmienił się w ulewę. Spóźniona pięć minut stanęłam przed drzwiami restauracji. Weszłam do środka. Zatrzymałam się w progu, by odszukać wzrokiem obiekt moich westchnień. Był już! Siedział przy jednym ze stolików, przodem do drzwi, i pilnie obserwował salę. W pewnym momencie spojrzał prosto na mnie i... Nic! Ba, „nic” byłoby jeszcze najlepszym słowem. Mój Mareczek wykrzywił na chwilę twarz w jakimś dziwnym grymasie i nadal rozglądał się po sali! Zupełnie nie rozumiałam, co się dzieje. „Kpi sobie ze mnie?”, pomyślałam, rozglądając się dokoła. I wtedy stało się! W jednym z ogromnych luster ujrzałam swoje odbicie... To było po prostu przerażające... Osłupiała patrzyłam na jakąś maszkarę: długie włosy pozlepiane w strąki przylegały do głowy, jasne rajstopy i buty całe były ochlapane błotem... A twarz? Koszmar! Pod oczami oraz na policzkach miałam czarne smugi tuszu do rzęs, który może i był cudowny, ale na pewno nie wodoodporny. Do tego kasztanowe plamy spływającej z głowy farby, co prawda pięknego koloru, ale nieznanej firmy... Wyglądałam żałośnie. W mig wszystko zrozumiałam. Marek zobaczył mnie, lecz po prostu nie poznał. Szybko wycofałam się z restauracji i wróciłam do domu.
Długo nie mogłam się po tym wydarzeniu uspokoić. Jednak wieczorem ochłonęłam. „Może nie jednym spojrzeniem, ale i tak cię zdobędę, Marku”, pomyślałam już z optymizmem. I przystąpiłam do opracowywania planu B...

Fot.: Adobe Stock

# KolagenCito – bestseller!

## Jakość w każdym detalu.

- Witamina C, pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu — dla kości, chrząstki i dziąseł.
- Wspiera organizm – szczególnie kiedy dajesz z siebie wszystko.
- Miękkie pastylki o smaku, który polubisz każdego dnia.




## Kolagen + witamina C w jednej pastylce.



Reutter – ponad 100 lat zaufania.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

**Duszność początkowo pojawia się przy wysiłku,**

# To chyba jednak coś z

**W stenozie mitralnej zastawka między lewym przedsionkiem a lewą komorą serca jest zwężona i utrudnia przepływ krwi z przedsionka do komory.**

Zwężenie zastawki mitralnej (stenoza mitralna) jest istotną wadą zastawkową serca. W bardziej zaawansowanych przypadkach może wymagać leczenia zabiegowego.

## CO TO ZA CHOROBA

● **Zastawka mitralna znajduje się w miejscu lewego ujścia żylnego, między lewym przedsionkiem i lewą komorą serca.** Najczęstszą klasyczną przyczyną stenozy mitralnej jest przebyta choroba reumatyczna serca, będąca odległym następstwem gorączki reumatycznej, która może wystąpić po zakażeniu gardła paciorkowcem grupy A. Proces zapalny prowadzi z czasem do pogrubienia i zwłóknienia płatków zastawki, a także do zrośnięcia jej spoideł.

● **W stenozie mitralnej wzrasta ciśnienie w lewym przedsionku, następnie w żyłach i naczyniach włosowatych płuc.** Prowadzi to do zastoju w krążeniu płucnym i duszności. W bardziej zaawansowanej chorobie może rozwinąć się nadciśnienie płucne, a następnie przeciążenie i niewydolność prawej komory.

● **Powiększenie lewego przedsionka serca sprzyja również migotaniu przedsionków oraz powstawaniu skrzeplin.** Ich przemieszczenie do krążenia tętniczego może doprowadzić m.in. do udaru mózgu.



**EKSPERT** Życie NA GORĄCO
**dr n. med. Eliza Kozyra-Pydyś,** specjalista kardiologii, enel-med

## OBJAWY

● **Początkowo duszność pojawia się jedynie podczas większego wysiłku.** W miarę postępu choroby może występować w czasie coraz mniejszej aktywności, a w zaawansowanych przypadkach także w spoczynku (nasila się w pozycji leżącej, co powoduje np. konieczność spania na kilku poduszkach).

● **Inne objawy, które mogą sygnalizować stenozę mitralną to kołatania serca i zaburzenia rytmu,** zwłaszcza migotanie przedsionków, szybsze męczenie się, obrzęki. W stadium zaawansowanym pojawiają się obrzęki kończyn dolnych, zwłaszcza wokół kostek.

## DIAGNOZA

● **Od lekarza rodzinnego dostaniesz skierowanie do kardiologa, możesz też zgłosić się na SOR, jeśli objawy są bardzo niepokojące.** Podstawą diagnostyki jest echokardiografia, czyli echo serca. To niezwykle ważne badanie pozwala stwierdzić, jakiego rodzaju jest wada zastawki mitralnej (zwężenie, zwłóknienie czy zwapnienie) oraz ocenić stopień nasilenia stenozy.



● **Kardiolog może ci też zlecić test wysiłkowy, rezonans klatki piersiowej i badania laboratoryjne.**

## LECZENIE

● **Samo rozpoznanie stenozy mitralnej nie oznacza konieczności operacji.** Wybór metody terapii zależy od stopnia nasilenia stenozy, ważne są również objawy pacjenta.

● **Gdy stenoza nie jest zaawansowana, stosuje się leki obniżające krzepliwość krwi i zapobiegające powikłaniom zakrzepowo-zatorowym, a ponadto beta-blokery (regulują ciśnienie tętnicze), leki antyarytmiczne, leki moczopędne, antybiotyki.**

## RODZAJE WAD ZASTAWKI

**Zastawka mitralna może być nie tylko zwężona, ale również nieszczelna, zdeformowana lub uszkodzona.**

● **Niedomykalność.** Zastawka nie zamyka się szczelnie podczas skurczu serca, przez co część krwi cofa się z lewej komory do lewego przedsionka.

● **Wypadanie płatka zastawki mitralnej (MVP).** Jeden lub oba płatki zastawki uwypuklają się w kierunku lewego przedsionka podczas skurczu.

● **Zwapnienie pierścienia mitralnego.** Jest związane z odkładaniem się wapnia w obrębie pierścienia zastawki. Zmiany te występują częściej wraz z wiekiem.

● **Choroby infekcyjne zastawki** (przede wszystkim zapalenie wsierdzia). Mogą uszkodzić jej płatki i prowadzić do powstania lub nasilenia niedomykalności.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe enel-med

## później także w spoczynku

# sercem...



Charakterystyczne jest to, że objawy mogą nasilać się np. podczas wysiłku, infekcji, szybkiego bicia serca, ponieważ wtedy serce potrzebuje przepompować więcej krwi przez zwężoną zastawkę.

- **O konieczności zabiegu decyduje kardiolog, biorąc pod uwagę stopień zwężenia zastawki mitralnej, jej cechy anatomiczne oraz objawy pacjenta.**
- **W umiarkowanym stadium choroby można zastosować przezskórną komisurotomię mitralną.** Przez nacięcie w pachwinie kardiochirurg wprowadza do żyły cewnik z balonikiem, który rozpręża się, rozszerzając światło zastawki. Zabieg przeprowadza się w ramach chirurgii jednodniowej. Jest on refundowany.
- **W bardziej zaawansowanej stenozie kardiolog może skierować na: zabieg rekonstrukcji zastawki** – narzędzia chirurgiczne wprowadza się przez nacięcie z boku klatki piersiowej, tego typu zabiegi wykonuje się przy niedomykalności zastawki mitralnej; **zabieg wymiany zastawki** – jest konieczny w ciężkiej stenozie mitralnej, zagrażającej życiu; kardiochirurg może wszczepić zastawkę mechaniczną, z tworzywa syntetycznego lub biologiczną, z materiałów naturalnych, oba typy zastawek są refundowane.
- **Prawidłowe funkcjonowanie serca sprawia, że poprawa samopoczucia po operacji następuje bardzo szybko.** Niezwykle ważne jest jednak przestrzeganie zaleceń lekarza dotyczących zażywania leków, zdrowej diety oraz stylu życia.

# Gdy łamie w kościach, pomoże kalina

**Owoce kaliny koralowej są bogatym źródłem cukrów, garbników, witaminy C, karotenu oraz witaminy P.**

## Gorzka, ale zdrowa

- Kalinowe kulki mają gorzki smak. Można się go pozbyć: albo owoce przed spożyciem gotując, albo zamrażając (na minimum 24 godziny). Można też zebrać kalinę dopiero po przymrozkach. Gdy chcesz pozyskać surowiec do naparów, wysusz ją, np. w piekarniku, w temperaturze do 60°C.

## Tradycyjne kuracje

- NAPAR PRZECIW DRESZCZOM. Pół łyżeczki wysuszonych owoców zalej 250 ml wrzącej wody i pozostaw na 30 minut pod przykryciem. Pij po pół filiżanki 2 razy dziennie. Dosłodź miodem. Herbatka działa wzmacniająco i uspokajająco.
- ODWAR NA WZMOCNIENIE. Pół łyżki suszonych owoców zalej szklanką wody i gotuj przez 5 minut. Przecedź. Pij 3 razy dziennie po 2 łyżki, po jedzeniu.
- SOK PRZECIW KASZLOWI. Trzy kilogramy owoców rozmroź i rozgnieć. Zasyp kilogramem cukru i pozostaw na tydzień w nasłonecznionym miejscu. Po tym czasie przelej do butelek i przechowuj w lodówce. Albo: gotuj owoce kaliny z cukrem przez 30 minut. Gorący sok rozlej do słoików. Pasteryzuj przez 15 minut. Stosuj po łyżce 3-4 razy dziennie.
- NALEWKA ROZGRZEWAJĄCA. **Przepis 1:** kilogram owoców rozmroź, wsyp do słoja, zalej 0,5 l spirytusu i 0,5 l czystej wódki. Zakręć i odstaw na 4 tygodnie w ciemne miejsce. Od czasu do czasu wstrząsaj słojem. Po 4 tygodniach owoce przecedź i zasyp 1 kg cukru. Zlany alkohol przelej do oddzielnego naczynia. Po 2 tygodniach, gdy owoce puszczą sok, połącz go z odlanym wcześniej trunkiem. Nalewkę pozostaw do sklarowania na tydzień. Płyn przefiltruj przez gazę (kilka razy), aż będzie całkowicie klarowny. Gotową kalinówkę odłóż w chłodne miejsce do leżakowania. **Przepis 2:** 100 g owoców zalej 0,5 litra 70-proc. spirytusu. Odstaw na 2 tygodnie. Pij 20–30 kropli na kieliszek wody 2–3 razy dziennie.



Napar z owoców kaliny to dobry środek napotny i przeciwzapalny.

Masz uczucie wilgotno

# Te objawy łatwo przypisać

**Przetoka odbytu zwykle nie goi się sama. Szczególnie pilnej konsultacji wymaga silny ból, szybko narastający obrzęk i gorączka.**



Czterdziestoletnia pacjentka zgłosiła się do poradni chirurgicznej z powodu bólu i pieczenia w okolicy odbytu. Powiedziała, że jej bielizna często jest poplamiona wydzieliną lub krwią. Objawy pojawiły się parę miesięcy wcześniej, ale w ciągu ostatnich kilku tygodni uległy nasileniu. Wcześniej pacjentka kilkakrotnie zauważyła czyraki w tym miejscu, które ustępowały samoistnie. Miała też epizod silnego bólu odbytu z towarzyszącą gorączką. W czasie badania zauważyłem wyniosłą zmianę w sąsiedztwie odbytu. Skóra wokół niej była zaczerwieniona. Ze zmiany sączyła się ropna wydzielina. Stwierdziłem bolesność w czasie uciskania jej okolicy. Wykonałem badanie per rectum. Udało mi się znaleźć ujście kanału łączącego się ze zmianą na skórze. Rozpoznałem przetokę odbytu. Zleciłem badanie endoskopowe, które potwierdziło rozpoznanie. Skierowałem pacjentkę na oddział chirurgiczny w celu leczenia zabiegowego.

## BÓL I DYSKOMFORT

● **Do powstania przetoki odbytu dochodzi zwykle na skutek zakażenia krypty, czyli zagłębienia w błonie śluzowej odbytu, które szerzy się na okoliczne tkanki, a potem w kierunku skóry, tworząc tam ropień.** Po jego pęknięciu w obrębie zmian zapalnych powstaje niegojący się kanał.

● **Pierwszym objawem poprzedzającym pojawienie się przetoki odbytu jest silny ból odbytu z towarzyszącą gorączką i dreszczami, świadczący o powstaniu ropnia odbytu.** Później w okolicy odbytu tworzy się niewielki otwór, z którego sączy się ropna wydzielina, czasem z domieszką krwi. Skóra wokół zmiany może być zaczerwieniona oraz obrzęknięta.

● **Najczęstsze objawy przetoki odbytu to: ból o zmiennym nasileniu,** zwiększający się pod wpływem kaszlu, kichania, **pieczenie i świąd** w okolicy odbytu, **uczucie wilgoci** w okolicy odbytu, **wyciek ropnej lub krwistej wydzieliny** z otworu w okolicy odbytu, **trudności w utrzymaniu gazów i stolca.**

## DIAGNOSTYKA

● **Co robić, gdy pojawią się objawy?** W przypadku wystąpienia dolegliwości sugerujących przetokę odbytu, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem, najlepiej zgłosić się do poradni chirurgicznej. Jeśli będziemy zbyt długo zwlekać, przetoka się rozrośnie i trudniej będzie ją wyleczyć.

● **Lekarz zbierze dokładny wywiad i przeprowadzi badanie, które obejmuje także badanie per rectum, czyli ocenę wnętrza odbytu przy pomocy palca.** W razie konieczności zleci również badanie endoskopowe, żeby ocenić wnętrze jelita grubego.

● **Pozostałe badania to: rezonans magnetyczny miednicy, badanie USG przezodbytnicze** z podaniem roztworu wody utlenionej przez ujście przetoki, co pozwala uwidocznić kanał przetoki.

## POSTĘPOWANIE

● **Wybór metody leczenia zależy od wielkości i rodzaju przetoki, ale również od indywidual-**

## NA CZYM POLEGA LECZENIE LASEROWE

**Jest alternatywą dla leczenia operacyjnego. Przebiega dwuetapowo.**

● Najpierw do światła przetoki zakłada się specjalną gumową pętlę, aby wyleczyć stan zapalny. Podczas drugiego etapu do przetoki wprowadza się włókno laserowe, które przy pomocy specjalnego światła powoduje sklejenie jej ścian i zamknięcie kanału.

● Zabieg trwa kilkanaście minut i przeprowadza się go w znieczuleniu miejscowym. Skóra po jego wykonaniu regeneruje się szybciej niż po zwykłym zabiegu chirurgicznym, który pozostawia blizny.

Fot.: Adobe Stock

ści lub zabrudzenia bielizny?

# hemoroidom



**Charakterystyczne jest to, że dolegliwości mogą mieć nawracający przebieg: miejsce puchnie i boli, potem samo się opróżnia, ból ustępuje, ale po pewnym czasie problem znów się pojawia.**

nych wskazań dotyczących pacjenta. W zdecydowanej większości przypadków przetoka odbytu wymaga leczenia zabiegowego.

- **Polega ono na wycięciu lub nacięciu przetoki z pozostawieniem jej do gojenia się.** W przypadku przetoki obejmującej mięśnie zwieraczy – po jej nacięciu zakłada się do jej światła gumową taśmę.
- **Inne metody leczenia obejmują wstrzykiwanie do przetoki specjalnego preparatu mającego wypełnić oraz zamknąć jej światło.**
- **Po zakończeniu leczenia konieczna jest szczególna dbałość o prawidłowe wypróżnienia i higienę okolicy odbytu.** Aby zapewnić właściwe gojenie się blizny, najlepiej smarować ją maścią zmiękczającą, wykonując okrężny masaż okolicy odbytu oraz zwieracza. Wskazane jest także stosowanie probiotyku.
- **Niestety, po leczeniu operacyjnym zdarzają się nawroty.** Ryzyko jest zwykle mniejsze w przypadku prostych przetok, które można skutecznie usunąć lub otworzyć, a większe przy przetokach złożonych.

## CO SPRZYJA PRZETOCE

**Ropień okołoodbytniczy to najczęstsza, ale nie jedyna przyczyna przetoki odbytu. Oto pozostałe.**

- **Choroba Leśniowskiego-Crohna** – przewlekły stan zapalny jelit może skutkować pojawieniem się przetok, także w okolicy odbytu.
- **Urazy oraz zabiegi w okolicy odbytu** – rzadziej, ale mogą doprowadzić do powstania nieprawidłowego połączenia.
- **Choroby zapalne i infekcyjne** – niektóre zakażenia uszkadzają tkanki i sprzyjają powstawaniu przetok.
- **Nowotwory odbytnicy lub odbytu** – mogą być przyczyną przetoki, jednak bardzo rzadko.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Vernikabon
suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach
suplement diety




Naturalne wsparcie
układu pokarmowego u osób, u których mogą występować pasożyty jelitowe. *

* Pełne informacje dotyczące produktów znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

# PREPARATY Z APTEKI

### Cukierki Pokrzywowe




firmy Reutter, z wysokiej jakości ekstraktem ziołowym, wspomogą pracę serca, przemianę materii, poprawią wygląd włosów oraz paznokci. Kupisz w aptekach i zielarniach (11 zł).




### Immunofort

Ten wieloskładnikowy lek ziołowy w naturalny sposób wzmacnia odporność organizmu. Zalecany, gdy mamy skłonność do częstych przeziębień, w infekcjach górnych dróg oddechowych, gardła oraz zatok (ok. 22 zł).

### Procto-Zac® Relief

Czopki dla osób z objawami choroby hemoroidalnej, zapalenia odbytu, szczelin odbytu. Sprzyjają cofaniu się stanów zapalnych. Zawarta w nich kurkumina ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe (ok. 30 zł).




### MoliCare® Skin

Żel z panthenolem i olejem migdałowym przeznaczony do masażu karku, ramion, rąk i nóg oraz do uwolnienia napięcia mięśniowego, które występuje u osób obłożnie chorych leżących, unieruchomionych (ok. 27 zł).




### Spokojna Głowa

To herbatka idealna na wyciszenie. Zawiera melisę, rumianek i chmiel, które mają działanie uspokajające. Warto ją pić przed snem, zwłaszcza po ciężkim dniu (ok. 5,50 zł).




Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)

## Jak je stosować



**Oliwa extra virgin to dobra baza codziennej diety. Jest korzystna dla profilu lipidowego oraz układu sercowo-naczyniowego.**

**Warto wiedzieć**

Olej z awokado sprawdzi się w pielęgnacji skóry dojrzałej, zwłaszcza suchej, cienkiej, szorstkiej i z uczuciem ściągnięcia. Dobrze natłuszcza, pomaga ograniczyć utratę wody, zmiękcza skórę, zawiera m.in. kwas oleinowy i witaminę E. Najlepiej stosować go na noc. Wystarczy dodać kilka kropli do kremu lub wklepać bezpośrednio w wilgotną skórę.

# Najlepsze oleje dla zdrowia kobiet

Natura ma dla nas prawdziwe skarby w postaci olejów roślinnych, które potrafią wspierać organizm i to na każdym etapie życia – od dojrzewania, przez okres rozrodczy, aż po menopauzę. Każdy rodzaj oleju ma unikalne właściwości, dobrze jest wybrać taki, który najbardziej odpowiada naszym potrzebom. Wystarczy łyżka lub dwie dziennie, by zyskać zdrowsze serce, lepszą odporność i poczuć się młodziej. Po jaki olej warto sięgnąć?

## LNIANY NAS WZMOCNI

**● Zawiera mnóstwo cennych składników, m.in. kwasy omega-3 i -6, które obniżają cholesterol i wzmacniają cały organizm.** Jednak aby nam służył, musi spełnić kilka ważnych warunków – należy wybierać tylko olej tłoczony na zimno, nieoczyszczony, niefiltrowany i świeży. Jest też wrażliwy na temperaturę – dlatego powinien być dostarczony w opakowaniu termicznym i przechowywany w lodówce. Pij łyżkę oleju lnianego rano i wieczorem.

## KONOPNY DLA SERCA

**● Olej wytłoczony z nasion konopi siewnych ma sporo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), zmniejszających stany zapalne i wzmacniających serce.** Wspiera również układ nerwowy, może poprawiać nastrój, a także przyczyniać się do regulacji gospodarki hormonalnej. Warto przyjmować łyżkę oleju z konopi dziennie jako dodatek do sałatek.

## Z CZARNUSZKI NA ODPORNOŚĆ

**● Nasiona tej rośliny i wytłoczony z nich olej mają silne działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze.** W badaniach potwierdzono także, że pobudzają one układ odpornościowy do lepszej pracy. To efekt działania substancji o nazwie tymochinon, o właściwościach immunomodulujących i przeciwzapalnych. W sezonie infekcji pij codziennie łyżeczkę oleju z czarnuszki przez 2-4 tygodnie. Jeśli nie odpowiada ci jego smak, wymieszaj porcję oleju z łyżeczką miodu i odrobiną soku z cytryny.

## Z WIESIOŁKA ODMŁADZA

**● Mówi się, że to najbardziej „kobiecy" olej – zawiera sporo kwasu gamma-linolenowego (GLA), który m.in. reguluje pracę hormonów płciowych.** Działa przeciwzapalnie i zmniejsza stężenie cholesterolu, a więc także ryzyko zawału serca, które rośnie po menopauzie. Dodatkowo wpływa na lepsze nawilżenie skóry i sprzyja regeneracji włosów. Możesz pić 1-2 łyżeczki zimnotłoczonego oleju dziennie lub przyjmować kapsułki z jego zawartością.

# Kiedy zbliża się migrena, działaj szybko

**Aura migrenowa, choć nieprzyjemna, może pomóc ograniczyć ból. Pojawia się na kilkanaście minut przed atakiem.**

- Charakterystyczne dla niej są objawy wzrokowe: błyski światła, zygzakowate linie, mroczki migoczące w środkowej części pola widzenia, ubytki w polu widzenia. U niektórych występują mrowienia i drętwienia twarzy lub jednej strony ciała (np. dłoni i przedramienia), szumy uszne, zawroty głowy.
- Objawy aury zazwyczaj rozwijają się stopniowo przez 5 do 20 minut. Parę chwil po niej pojawia się ból migrenowy. Dzięki aurze łatwo go jednak wyprzedzić. Jak najszybciej weź lek przeciwbólowy, napij się słodkiej herbaty i połóż w ciemnym pokoju. Atak powinien wkrótce ustąpić.

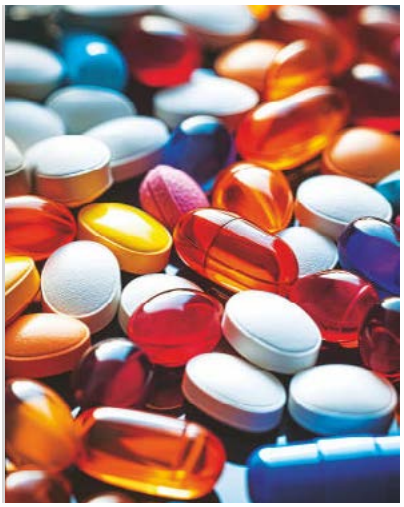


Najbardziej typowe dla aury są zaburzenia widzenia – mroczki przed oczami, zygzaki i błyski.

# Bierzesz leki bez recepty? Omów to z lekarzem

**Warto skonsultować z nim stosowanie leków OTC, zwłaszcza jeśli zażywamy je przez dłuższy czas lub mamy choroby przewlekłe. Interakcje z innymi lekami lub niewłaściwe dawkowanie mogą prowadzić do działań niepożądanych.**

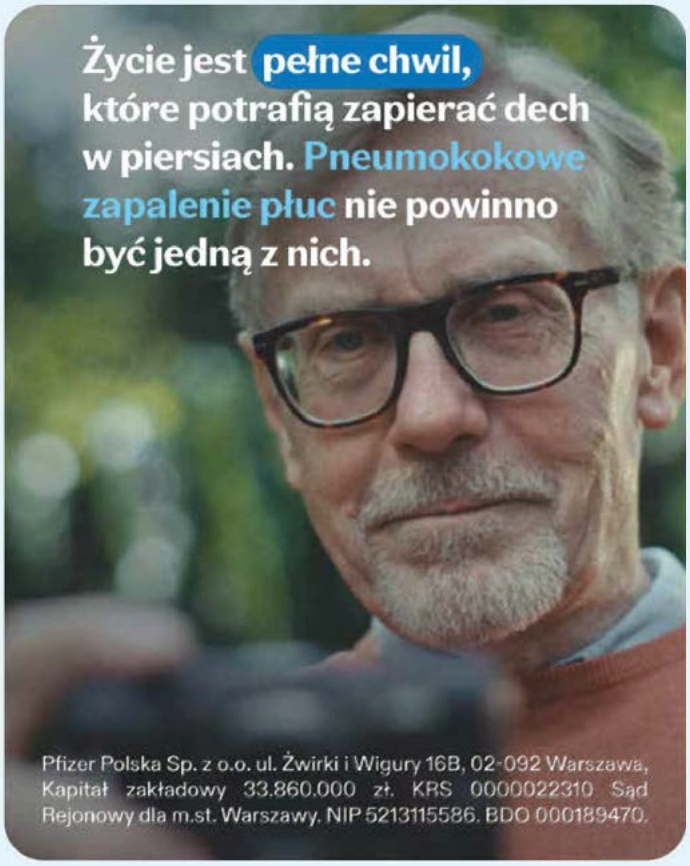
- Dotyczy to między innymi leków przeciwbólowych – takich jak ibuprofen czy paracetamol – które mogą obciążać wątrobę, nerki lub żołądek, zwłaszcza w dużych dawkach.



- Ostrożność zaleca się także przy preparatach na zgagę – stosowane przewlekle mogą zaburzać wchłanianie witamin.
- Z kolei środki przeczyszczające zażywane przez dłuższy czas często prowadzą do „rozleniwienia" jelit, natomiast leki na alergię mogą wchodzić w interakcje z innymi.

Fot.: Adobe Stock, 123RF Picsel/archiwum


REKLAMA




## Masz 65 lat lub więcej?

Ochrona przed **pneumokokowym zapaleniem płuc** to coś więcej niż ochrona przed infekcją.[1,3]
*Mniej hospitalizacji. Większa sprawność. Mniej powikłań.*[1,3]*
To także **troska o zdrowie, samodzielność i codzienne życie na dłużej.***[2,4]
Porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą o szczepieniu przeciw pneumokokom.

## Zaszczep się już dziś!

Dowiedz się więcej na
www.pneumokokowezapalenieplуc.pl

** Korzyści odnoszą się do obserwowanego zmniejszenia ryzyka wybranych zdarzeń chorobowych oraz ich następstw, które mogą wpływać na funkcjonowanie pacjenta.*

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal Disease Symptoms and Complications. Aktualizacja: 25.02.2026. Dostęp: 18.09.2026. https://www.cdc.gov/pneumococcal/signs-symptoms/index.html
2. Restrepo MI, Reyes LF. Pneumonia as a cardiovascular disease. Respirology. 2018;23(3):250-259. doi:10.1111/resp.13233. PMID:29325222. Dostęp: 18.09.2026. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29325222/
3. Dulfer EA, Serbée MJV, Dirkx KKT, Schaars CF, Wertheim HFL, de Jonge MI, Cremers AJH. Cardiovascular events after invasive pneumococcal disease: a retrospective cohort study. International Journal of Infectious Diseases. 2024;147:107185. doi:10.1016/j.ijid.2024.107185. Dostęp: 18.09.2026. https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712(24)00256-X/fulltext
4. Huang M, Romdhani H, Xie J, Song Y, Lee S, Liu D, Elbasha E, Mohanty S, Rowen D, Kelly MS. P-654. Health-related Quality of Life Associated with Pneumococcal Disease – A Global Targeted Literature Review and Meta-Analysis. Open Forum Infectious Diseases. 2025;12(Suppl 1):ofae631.851. doi:10.1093/ofid/ofae631.851. Dostęp: 18.09.2026. https://academic.oup.com/ofid/article/12/Supplement_1/ofae631.851/7987829

PP-UNP-POL-0600

**ZAMEK W BRANIE**
usadowiony na stumetrowym wzgórzu swe początki miał w XIV w., potem go wielokrotnie przebudowywano.

Rumunia

# Strasznie fajna Transylwania

## To jeden z najbardziej tajemniczych regionów Europy – kraina rozsławiona przez pewnego wampira…



**CHOĆ W TRANSYLWANII**
dominują strzeliste góry, nie brak tu też sielskich pagórków, lasów i łąk.

Fot.: Adobe Stock (5)

Chodzi oczywiście o legendarnego Drakulę, wymyślonego przez XIX-wiecznego irlandzkiego pisarza Brama Stokera. W Transylwanii turyści szukają śladów słynnego wampira, zwłaszcza w zamku w Branie – domniemanej wampirzej siedziby.

### Miłe spotkanie z… wampirem

Sama twierdza usadowiona na skałach, wygląda groźnie. Wewnątrz są tajemne przejścia, ukryte komnaty – nadawałaby się na siedzibę krwawego hrabiego (i wampira też). Zwiedza-





**SIGHISOARA**
historyczne miasto w Rumunii, zachowało baśniowy klimat dawnej Transylwanii.



**TRADYCYJNE MASKI**
można kupić na straganach jako śmieszno-straszną pamiątkę. Ale można też kupić haftowane obrusy, wyroby z ceramiki czy ręcznie robioną biżuterię.



**PAPANASI**
to serowe pączki przekładane śmietaną i jagodową konfiturą. Wyróżnia je kształt oponki, na której położona jest mała kulka z ciasta. Puszyste, delikatne, podawane na ciepło – wspaniale smakują po wędrówce.

jąc go jesienią, gdy mgły wypełniają doliny i liście spadają na brukowane dziedzińce, łatwo uwierzyć, że wampiry czają się w zakamarkach wież. Nie brakuje też przewodników, którzy żartują, że na wypadek spotkania Drakuli dobrze jest mieć ze sobą czosnek...

Transylwańskie ziemie przez wieki były nękane atakami imperium osmańskiego, więc mieszkańcy fortyfikowali nawet wsie – stąd tyle tu zamków, twierdz i warownych kościołów. Żyli tu Węgrzy, Niemcy, Polacy, Rumuni i Turcy, a każdy naród odcisnął swój ślad w kulturze i architekturze. Widać to w historycznych miastach. Najpiękniejsza jest chyba Sighisoara, ze starówką wpisaną na listę UNESCO. Kolorowe domki, wąskie schody i drewniane balkony sprawiają wrażenie, jakby zaraz zza rogu miał wyjść ktoś w średniowiecznym stroju – albo i sam hrabia w pelerynie!

## Przygoda wśród lasów i gór

W tej wycieczce nie może zabraknąć dreszczyku emocji. I wcale nie chodzi o spotkanie z Drakulą, a z niedźwiedziem brunatnym. Karpaty to bowiem jedno z ostatnich miejsc w Europie, gdzie żyje tak wiele tych zwierząt. Lubią zejść do wioski, zajrzeć do kosza z jabłkami, przejść się ulicą w miasteczku.

Jesienią warto wybrać się na tutejsze górskie szlaki, porośnięte lasami, teraz w odcieniach miedzi, złota i purpury. I poczuć, jak krajobraz, w którym mgły unoszą się nad dolinami, zaczarowuje. Tak jak góry – wygięte w łuk Karpaty, które w niezwykły sposób otulają tę krainę. Wysokie, dzikie, ale dostępne. I strasznie piękne.

## Ciekawe!

● Podwaliną opowieści o strasznym wampirze stała się historia krwawego panowania hospodara wołoskiego, Włada Palownika. Władał on Wołoszczyzną w XV w., a przydomek Drakulea (tłumaczony jako syn smoka lub syn diabła) zawdzięczał przynależności ojca do rycerskiego Zakonu Smoka. Przypisuje się mu ogromne okrucieństwo. Jednak to Transylwania, sąsiadująca z Wołoszczyzną, stała się scenerią legendy o Drakuli. Turyści przyjeżdżają do zamku w Branie – siedziby pierwowzoru Drakuli (choć hrabia Wład nie miał z zamkiem nic wspólnego).



Z młodszym synem Janem na Festiwalu Zaczarowanej Piosenki.



AGNIESZKA I KRZYSZT

**Los nie zawsze ich oszczędzał, ale razem potrafili pokonać trudne chwile.**

# Mąż jest moim b

Zaufanie, bezinteresowność i przyjaźń – właśnie to jest podstawą małżeństwa Krzysztofa Globisza (69), który ze swą ukochaną Agnieszką wędruje przez życie już niemal 40 lat. Ich historia od początku była opowieścią o cierpliwości, uważności i wzajemnym szacunku. Na dobre i na złe, bo dramatycznych chwil w ich wspólnej drodze nie brakowało, a los wielokrotnie wystawiał ich na ciężkie próby.

– Kocham go tak mocno, że chcę być z nim na zawsze – podkreślała niejednokrotnie pani Agnieszka. Zanim została żoną słynnego aktora, była jego wierną fanką i często chodziła na spektakle, w których występował.

## Ona spokojna, on porywczy

Ale nie, nie nękała go telefonami ani listami, nie próbowała zwracać na siebie uwagi za wszelką cenę. Los zetknął ich dopiero w krakowskiej Piwnicy Pod Baranami, gdzie pan Krzysztof bywał często po nieudanym, trzyletnim małżeństwie, o którym nigdy publicznie się nie wypowiadał. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie ujęła go spokojem i łagodnym charakterem, który dla porywczego choleryka o zmiennych nastrojach był jak balsam. – Piłem, zawalałem pracę, odmawiałem ról, bo wiedziałem, że nie potrafiłbym ich dobrze zagrać – wspominał Globisz, do którego przylgnęła łatka niesfornego kobieciarza.

## Miłość, która porządkuje

Spotkanie uroczej blondynki wszystko zmieniło, choć nie stało się to od razu. – Kiedy zorientowałem się, że Agnieszka jest spokojna i wyrozumiała, powiedziałem sobie: „Tak, kogoś takiego szukałem" – opowiadał. Ona z kolei długo pozostawała ostrożna. – Podziwiałam go jako aktora, ale wiedziałam, że to nie wystarczy – przyznała po latach.

Zaufała jednak intuicji i zgodziła się na pierwszą randkę. – Pewnego dnia wziąłem ją za rękę i razem poszliśmy do domu. I później już nie wracaliśmy do Piwnicy, tylko założyliśmy prawdziwe gniazdo – mówił aktor.

Swej wybrance oświadczył się w Tatrach. Zrezygnował z imprez bez żalu, a gdy na świecie pojawiło się dwóch synów, Krzysztof Franciszek (36) oraz Jan (29), stał się odpowiedzialnym i zaangażowanym ojcem. – To Agnieszka jest dla mnie centrum świata – powtarzał, podkreślając, że żadna rola nie była dla niego ważniejsza niż rodzina.

Małżeństwo uchodziło za zgodne i szczęśliwe. Po latach para przeniosła się z Krakowa do Kopytkówki, gdzie zbudowali wymarzoną wiejską chałupę. – Z Krzysiem i Agnieszką zawsze śmiał się cały świat – wspominał Artur Więcek, reżyser filmu „Prawdziwe życie aniołów".

## Razem w zdrowiu i w chorobie

W lipcu 2014 roku aktor doznał udaru, był w stanie krytycznym. Jedyną osobą, która wierzyła w jego siłę, była pani Agnieszka. – Był bardzo waleczny. Jest dla mnie bohaterem – mówiła, gdy jego stan zaczął się poprawiać.

– Stoczył heroiczną walkę, żeby wrócić nie tylko do w miarę nor-

Fot.: Akpa (2), East News (2)



W kinie zakochani są od lat i z ciekawością śledzą premiery.

# OF GLOBISZOWIE

# ohaterem

malnego życia, ale też do aktorstwa. Wiedziałam, że się obudzi i znów będziemy się razem cieszyli życiem – dodała. Jej determinacja i obecność po raz kolejny udowodniły, że ta miłość potrafi przetrwać wszystko.





Pasja została w rodzinie. Starszy syn, Krzysztof Franciszek, dziś sam tworzy filmy.

Rodzina była przy nim wtedy, gdy wszystko nagle się zmieniło.



REKLAMA

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!




TWÓJ CZYTELNY PROGRAM NA CO DZIEŃ! CO TYDZIEŃ! SPRAWDŹ!

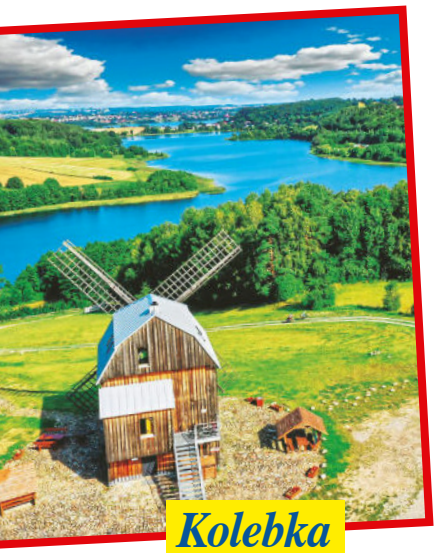
JUŻ W SPRZEDAŻY!

# 7 ŻYCIE W... OBRAZACH

# DANUTA STENKA

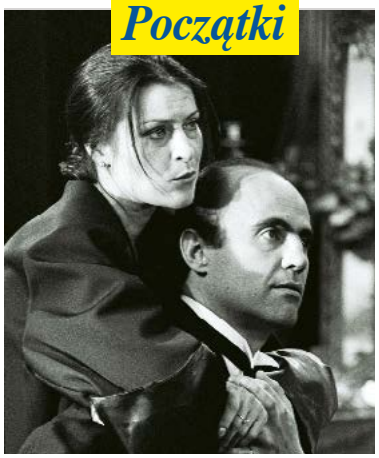
**Znakomita aktorka wciąż zadziwia klasą i zaraża życiowym optymizmem.**

To bez wątpienia jedna z najbardziej charyzmatycznych, wszechstronnych i cenionych polskich aktorek teatralnych, filmowych, radiowych i dubbingowych. Do tego uznawana jest za ikonę elegancji, profesjonalizmu oraz synonim najwyższej klasy aktorskiej w rodzimej branży filmowej. Stworzyła niezapomniane kreacje w wielu produkcjach, współpracowała z najważniejszymi polskimi reżyserami. Zawsze budowała postacie o bogatym, skomplikowanym wnętrzu, a przy tym nigdy nie zapominała, że ma rodzinę. Mąż i córki byli i są najważniejsi w jej życiu. To właśnie z nimi Danuta Stenka świętuje dziś 65. urodziny.



## Kolebka

1 Urodziła się 10 października 1961 roku w Sierakowicach, a dzieciństwo spędziła w Gowidlinie na Kaszubach. Jej mama była nauczycielką języka rosyjskiego, a tata elektromonterem. Ukończyła LO w Kartuzach.



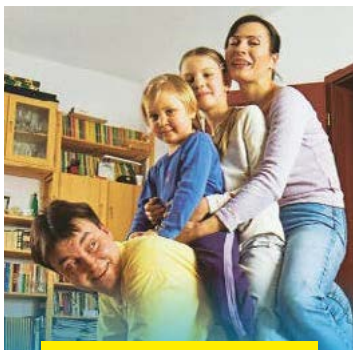
## Początki

2 W 1984 roku ukończyła Studium Aktorskie przy Teatrze Wybrzeże w Gdańsku. Po teatrach w Szczecinie i Poznaniu przyszła pora na sceny warszawskie. W 1988 roku zaczęła się pojawiać w Teatrze Telewizji.



## Ten jedyny

3 W sierpniu 1988 roku wyszła za aktora Janusza Grzelaka. Dla niej zrezygnował z własnej kariery, zajął się biznesem, aby utrzymać rodzinę. Dziś stanowią jedno z najtrwalszych małżeństw show-biznesie.



## Rodzina, ach, rodzina!

4 Małżonkowie doczekali się dwóch córek: Pauliny i Wiktorii. Obie były zawsze z dala od show-biznesu i nie poszły w ślady swoich rodziców. Zainteresowały się psychologią i dziś są cenionymi specjalistkami.

## Kobieta z klasą

5 Dziś trudno sobie wyobrazić inną George Sand. Aktorka partnerowała Piotrowi Adamczykowi w filmie „Chopin. Pragnienie miłości". Potem wcielała się wiele razy w bardzo podobne role dystyngowanych kobiet.

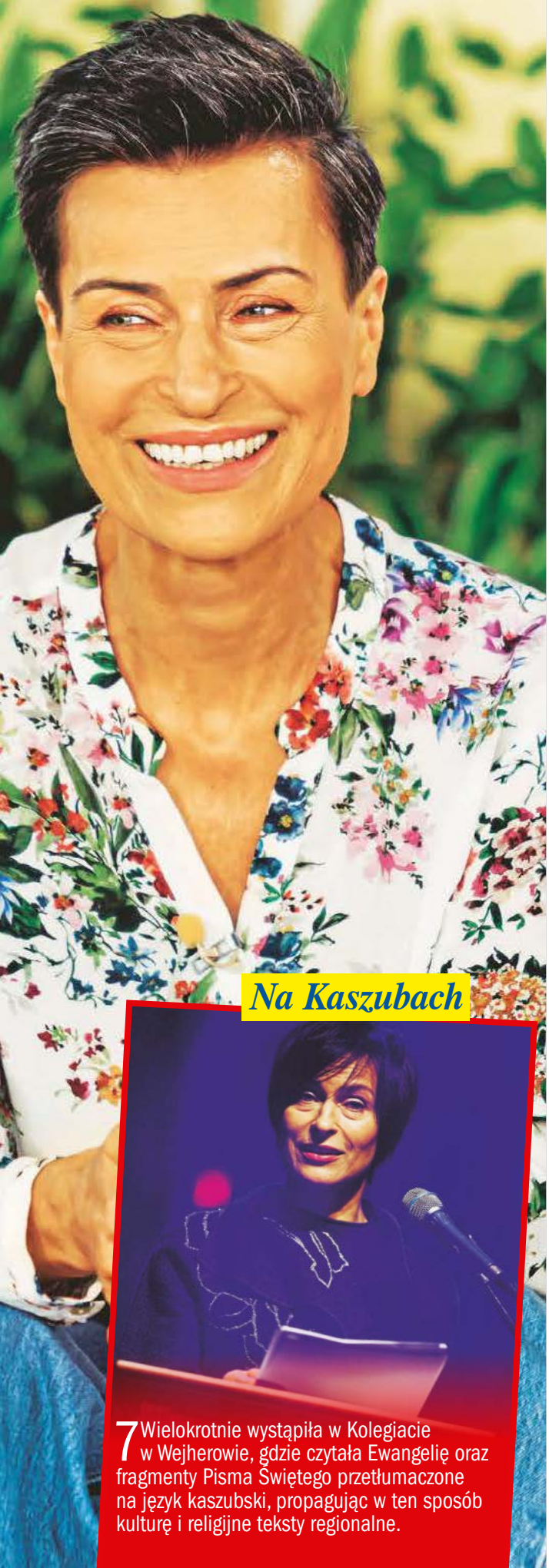




## Judyta zdobyła serca

6 Choć Judyt było kilka, to Danucie Stence udało się zaskarbić największą sympatię widzów. Z Arturem Żmijewskim wystąpiła w ekranizacji powieści Katarzyny Grocholi „Nigdy w życiu!", a teraz znów się spotkają.

Fot.: East News (3), Akpa, Forum, PAP, Reporter, Adobe Stock, arch./123RF/Picsel (13)



## Na Kaszubach



7 Wielokrotnie wystąpiła w Kolegiacie w Wejherowie, gdzie czytała Ewangelię oraz fragmenty Pisma Świętego przetłumaczone na język kaszubski, propagując w ten sposób kulturę i religijne teksty regionalne.

# Horoskop dla Ciebie

od 15.10 do 21.10



**Baran 21.03.–20.04.**

Ten tydzień doda ci odwagi. Jesienny chłód nie zgasi twojego ognia. Zaproś wnuki na małe święto herbaty i śmiechu.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
7, 22, 31, 39

**Byk 21.04.–20.05.**

Czy zauważyłaś, ile ciekawych ludzi jest wokół? Odezwij się do dawnej koleżanki. Krótka rozmowa odmieni ci nastrój.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
5, 11, 27, 34

**Bliźnięta 21.05.–21.06.**

Tydzień sprzyja małym pokazom talentu! Pochwal się zdjęciami wnuków lub swoim ciastem. Pozwól innym cię podziwiać.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
6, 19, 28, 33

**Rak 22.06.–22.07.**

Od poniedziałku szukaj równowagi między domem a towarzystwem. Krótki spacer z przyjaciółką wystarczy. Jesienne liście dodadzą ci pogody.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
8, 17, 21, 30

**Lew 23.07.–23.08.**

Nadchodzi czas małych przygód. Zmień trasę spaceru, spróbuj nowej zupy. Drobne zmiany zdecydowanie odświeżą ci głowę.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
4, 13, 29, 38

**Panna 24.08.–23.09.**

Na przekór jesieni w twojej głowie pojawi się nowy pomysł! Może kurs online, może klub seniora. Daj sobie szansę.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
3, 11, 25, 39

**Waga 24.09.–23.10.**

Na początek tygodnia zrób porządki w szafce z herbatą. Oddaj nadmiar. Zrobisz miejsce na nowe, miłe spotkania.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
3, 18, 24, 36

**Skorpion 24.10.–22.11.**

Od środy dom będzie twoją twierdzą. Zapal świeczkę, upiecz coś prostego. Rodzina poczuje twoje ciepło od progu.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
2, 16, 25, 40

**Strzelec 23.11.–21.12.**

Na pierwszy plan wyjdą sprawy zdrowia. Zapisz badania, ale bez lęku. Twoja systematyczność przyniesie spokój.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
1, 14, 23, 37

**Koziorożec 22.12.–20.01.**

W tym tygodniu zaufaj swojej intuicji! Nie musisz wszystkim tłumaczyć decyzji. Cisza też potrafi chronić.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
9, 15, 26, 32

**Wodnik 21.01.–19.02.**

Tydzień sprzyja planom finansowym. Sprawdź rachunki, zapisz wydatki. Poczujesz dumę, że tak dobrze sobie radzisz.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
10, 12, 20, 35

**Ryby 20.02.–20.03.**

Czy serce nie podpowiada ci, by bardziej o siebie zadbać? Dłuższa kąpiel, książka, cisza. To też ważna forma miłości.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
2, 18, 24, 31



Jej życie jest barwne i jak sama twierdzi – daje jej dużo powodów do radości.

**Personalia**

Aktorka, pisarka. Urodzona 6 maja 1943 roku w Warszawie. W 1966 roku ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie. Była aktorką Teatru Komedia, gościnnie występowała w Teatrze Dramatycznym oraz Rozmaitości w Warszawie. Od początku lat 80. mieszka też w Australii, gdzie pracowała jako aktorka i fotograf. Prywatnie: jej mężem był aktor Marek Perepeczko, który zmarł w 2005 roku.

**Uważa, że energia, dystans do siebie i kontakt z fanami mogą zdziałać cuda. Nawet powrót do lubianego serialu.**

## *Agnieszka Fitkau-Perepeczko*

# Nie śpię na pieniądzach!

***Pani Agnieszko, fani oszaleli z radości! Simona wraca do „M jak Miłość" po dwóch dekadach. Cieszy się Pani?***

Przez dwadzieścia lat pytano mnie o powrót Simony chyba wszędzie – na Facebooku, Instagramie, a nawet pod sklepem! Zaczęło mnie to już trochę męczyć, bo przyznam, że sama nie miałam cienia nadziei. A tu nagle – bum! Po dwóch dekadach wracam. Myślę, że to zasługa fanów, mojej energii i mediów społecznościowych, które prowadzę z rozmachem.

***To prawda. Doskonale odnajduje się Pani w dobie cyfrowej. Można nawet powiedzieć, że jest Pani królową Tik-Toka!***

Uwielbiam ten kontakt. W niedziele rozmawiam z fanami na żywo, śmiejemy się, czasem nawet żartuję z tych, co piszą mi niedwuznaczne propozycje. Odpowiadam im z humorem – niech wiedzą, z kim mają do czynienia! Jest wesoło, ale też rozmawiamy o ważnych sprawach, chociażby poruszając wątki damsko-męskie. Rozmawiam m.in. z dojrzałymi kobietami, które boją się, że nikt już ich nie pokocha. Nazywam je „pięćdziesięcioletnimi niemowlakami" – bo przed nimi druga połowa pięknego życia, które potrafi zaskakiwać.

***Skąd w Pani tyle energii do życia?***

Trochę z genów, trochę z doświadczenia, a przede wszystkim ze sposobu myślenia. Życie to spektakl. Trzeba je reżyserować i czerpać z niego pełnym garściami. Nawet jeśli coś nam nie wychodzi, a los rzuca kłody pod nogi, nie można się poddawać. Moje

Fot.: Akpa, East News, Facebook.com/Agnieszka Perepeczko

życie jest barwne, ciekawe i daje mi dużo powodów do codziennej radości. Dzielę je między Australię a Polskę, jeżdżę na spotkania autorskie, rozmawiam z fanami, wśród których są zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Napisałam dziewięć książek. A jedna z nich – „Babie lato", doczekała się już nawet trzeciego wydania.

***A jak wygląda Pani zwyczajny-niezwyczajny dzień?***

W Warszawie z samego rana łapię za skrypt serialu i uczę się tekstu, jem niespieszne śniadanie i idę na spacer do Ogrodu Botanicznego. W Australii moje życie wygląda zupełnie inaczej. Mam piękny dom, a właściwie połowę domu z dużą werandą, gdzie mogę wypić kawę wśród zieleni i podziwiać wschód i zachód słońca. W wolnych chwilach jadę na dziką plażę samochodem lub rowerem, gdzie korzystam z promieni słońca, słucham szumu fal i czytam książki.

***Dobrze widać, że prowadzi Pani barwne życie, a każdy, kolejny dzień jest dobrym powodem do radości?***

Uwielbiam swoje towarzystwo, ale nie uciekam od ludzi, wręcz przeciwnie. Raz w roku organizuję bal na mojej stumetrowej werandzie, która staje się centrum życia kulturalnego. Jest wielki stół, bar i kącik konesera pełen polskich przysmaków. Jest smalec, śledzie i dużo ognistej wody. Mieszkam w domu w stylu country, otoczonym dzikim ogrodem. Zresztą dzięki pierwszej Simonie zrobiłam tam kapitalny remont. Mam nadzieję, że dzięki drugiej Simonie znów będę mogła przeprowadzić małą rewolucję.


Swoim życiem chętnie dzieli się z fanami w mediach społecznościowych.

***Może dlatego media donoszą, że śpi Pani na pieniądzach?***

Stanowczo dementuję, choć wcale bym się nie obraziła, gdyby tak było. Z uwagi na swój „ryzykowny PESEL" dostaję wsparcie od organizacji pozarządowej. Australijski rząd przeznacza znaczną kwotę z budżetu i dba o komfort życia seniorów. Uważam, że polski rząd powinien brać z tego przykład. Mam osobistego asystenta, zresztą przystojnego mężczyznę, który raz w tygodniu pomaga mi w sprawach urzędowych, bankowych i dotrzymuje mi towarzystwa. Mam jeszcze ogrodnika i sprzątaczkę, a wszystko w ramach tego wsparcia.

***To może jeszcze na koniec zapytam czy w Pani życiu jest miejsce na miłość?***

Zawsze! Dodam jeszcze, że kocham pięknie, mądrze i namiętnie. Bywam również złośliwa, ale to też ma dobre strony. Przy właściwym mężczyźnie, który spełnia określone warunki, kobieta rozkwita, jak najpiękniejszy kwiat, przy niewłaściwym usycha. Najważniejszy jest intelekt – mózg to najbardziej podniecający organ! Oczywiście, inne też są ważne, ale o tym nie będziemy rozmawiać. Zwracam uwagę na poczucie humoru i dobre wychowanie, co wyniosłam z rodzinnego domu. A kandydatów nie brakuje.


Od niedawna znów możemy podziwiać ją w serialu „M jak Miłość".

**Rozmawiała: Ola Siudowska/AKPA**


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

**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, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Molęda

**HUB PORADNIKI**
**Redaktor Zarządzająca:**
Monika Bobowska
**HUB REPORTAŻ I STORY**
**Redaktor Zarządzająca:**
Agnieszka Walczak

**HUB 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 Polskiej Izby Wydawców**
**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 P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.
Niezamówionych materiałów nie zwracamy.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

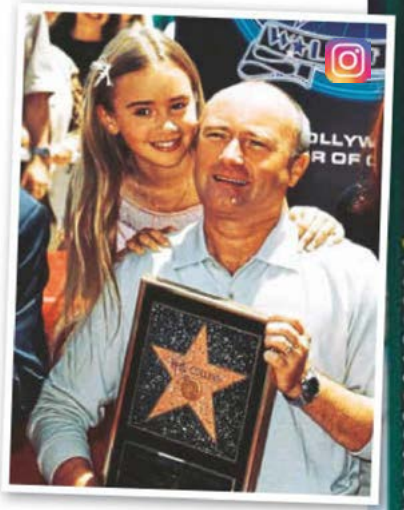
Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy symbolem ✦

*Lily Collins*

# Rodzinne pojednanie

**Ona żałuje słów, którymi kiedyś go rozliczyła. On nie zaprzecza, że popełnił błędy, ale oboje wolą być rodziną, niż ustalać, kto bardziej zawinił.**

Wybaczam ci, że nie zawsze byłeś przy mnie, kiedy cię potrzebowałam, i że nie byłeś takim tatą, jakiego oczekiwałam – pisała córka Phila Collinsa (75), Lily Collins (37), w liście do ojca, który zawarła w wydanej dziewięć lat temu autobiografii „Unfiltered: No Shame, No Regrets, Just Me" (z ang. „Bez filtrów: bez wstydu, bez żalu, tylko ja"). Okazuje się jednak, że po latach aktorka żałuje, że publicznie rozliczyła się przeszłością. Od półtora roku jest mamą i zrozumiała, że rodzicielstwo wcale nie jest czarno-białe.



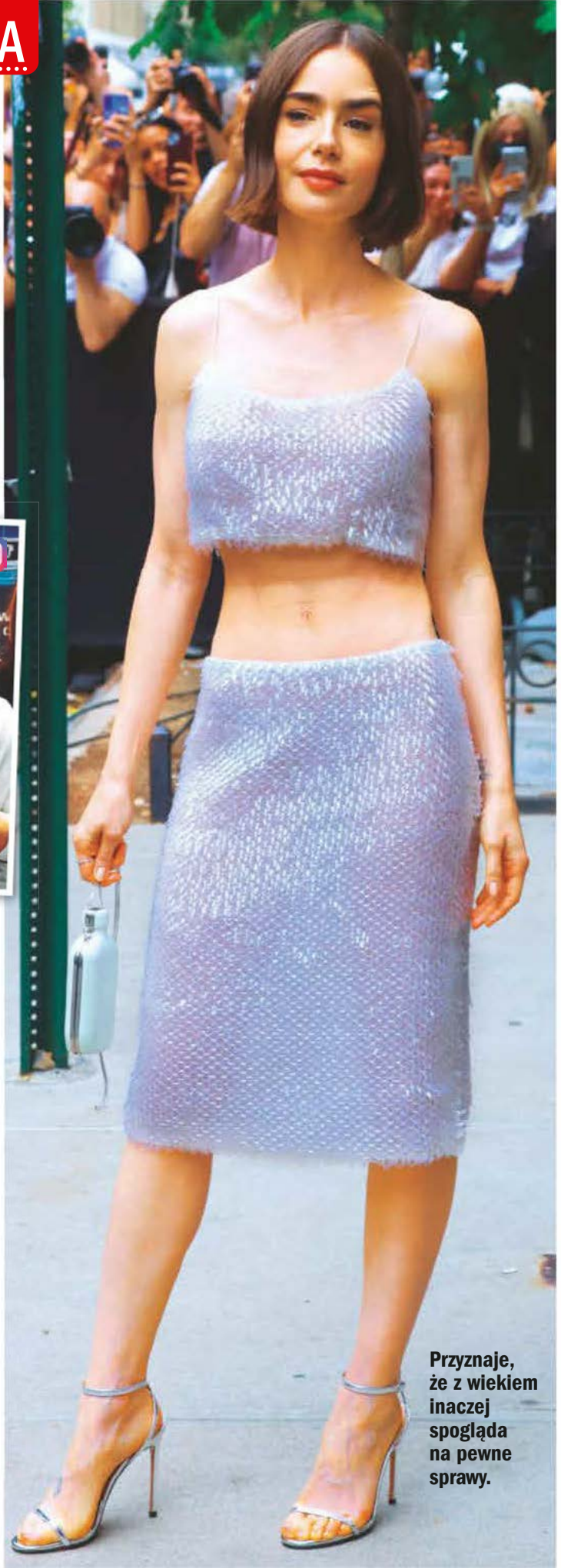
**Z ojcem, gdy miała 10 lat. Phil Collins rozwiódł się z jej mamą cztery lata wcześniej.**

## Ten list złamał mu serce

Phil Collins wyznał właśnie w wywiadzie z brytyjskim dzennikarzem, Piersem Morganem, że odbyli z Lily niedawno bardzo emocjonującą rozmowę. Córka przeprosiła go, bo zdała sobie sprawę, jak bardzo musiały zranić go jej słowa. – Przeczytałem ten list tylko raz. Zabolało... – wyznał piosenkarz, ale nie próbuje wybielać przeszłości i przyznaje, że popełnił wiele błędów. – Przede wszystkim źle traktowałem jej mamę – powiedział, wracając wspomnieniami do swojej drugiej żony, Jill Tavelman.

Nie ma się co oszukiwać, że kariera często wygrywała u muzyka z rodziną. Z zespołem Genesis, a równocześnie i solo, koncertował niemal bez wytchnienia. Trzy małżeństwa, pięcioro dzieci.

Lily Collins teraz ma męża, córeczkę i buduje swoją rodzinę. Cieszy się, że ma przyrodnie rodzeństwo: siostrę i trzech braci. Wszyscy mają wspólny czat, na którym dzielą się codziennością i wspierają w trudnych chwilach. Czy dawne rany naprawdę się zagoiły? Przeszłości nie da się wymazać, ale Lily twierdzi, że warto się starać.



**Przyznaje, że z wiekiem inaczej spogląda na pewne sprawy.**

Fot.: East News, Instagram.com/lilyjcollins



Jako prowadząca „Fakty" w TVN miała liczne grono fanów.

**Dobrze jest mieć wpływ na rzeczywistość i na to, co się robi**

## *Iwona Radziszewska*

# W życiu lubię rozglądać się za czymś nowym

Była jedną z najpopularniejszych i najbardziej lubianych prezenterek i dziennikarek telewizyjnych.

**Swego czasu była jedną z najbardziej lubianych prezenterek telewizyjnych...**

Niebawem minie 11 lat, odkąd bez żalu porzuciła pracę w mediach i na dobre zniknęła z życia publicznego. Wielu kolegów, a przede wszystkim widzów, nie kryło zaskoczenia, jednak dla Iwony Radziszewskiej (57) była to naturalna kolej rzeczy. – Podoba mi się, kiedy zaczynam coś od początku i widząc, że po jakimś czasie dobrze się to sprawdza i funkcjonuje, rozglądam się za czymś nowym – zapewniła w jednym z wywiadów.

## Nie tylko kariera pani z telewizji

Zaczynała jako aktorka. – Liceum wybrałam z myślą, by zostać neurochirurgiem. Jednak rozwiązując kolejne testy z biologii i chemii, zrozumiałam, że szukam zupełnie czegoś innego – wspominała. – Skąd wzięła się myśl o aktorstwie? Nie pamiętam. Niemniej solidnie się do tych egzaminów przygotowałam. Przede wszystkim musiałam sobie poradzić z poważną wadą wymowy. Nie wymawiałam „r", więc najpierw znalazłam się w poczekalni u logopedy. Dwa lata ćwiczeń i udało się – dodała.

I tak pochodząca z Wrocławia dziewczyna została absolwentką Wydziału Aktorskiego warszawskiej szkoły teatralnej. Jeszcze podczas studiów zagrała w dwóch filmach i wystąpiła w telewizyjnym spektaklu „Moralność Pani Dulskiej". Na scenie zadebiutowała w „Burzy" w warszawskim Teatrze Ateneum. Po czym uznała, że... definitywnie rozstaje się z aktorstwem. – Zrozumiałam, że zbyt mało w tym zawodzie będzie zależało ode mnie, a ja lubię mieć wpływ na własną rzeczywistość i sama układać swój grafik zajęć. Fajne i sensowne rzeczy najlepiej wychodzą mi wtedy, kiedy nikt nie stoi mi nad głową. Kreatywność i wyobraźnia potrzebują przestrzeni – przekonywała.

Postanowiła związać się z mediami. Pracowała w radiu Eska i w dziale ekonomicznym w jednym z ogólnopolskich dzienników. Prowadziła „Wiadomości" i „Panoramę" w TVP oraz „Fakty" w TVN. Współtworzyła również kanał TVN Style, gdzie była szefową przez dwa lata i miała własny program „Świat według...". Była też rzecznikiem prasowym Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Na wizję wróciła jako prowadząca popularne „śniadaniówki" w TVP.

W grudniu 2015 roku odeszła z Telewizji Polskiej, by założyć własną firmę PR. Zajęła się tworzeniem strategii komunikacyjnych oraz zarządzaniem kryzysami, szkoleniami medialnymi i konsultacjami wizerunkowymi. Jako menedżer przeszła wszystkie szczeble zarządzania, a dwa lata temu została dyrektorką komunikacji w Polskiej Wytwórni Papierów Wartościowych.

## Najważniejsze jest poczucie szczęścia

Dziś mama 27-letniego Michała i żona dziennikarza i menedżera mediów Piotra Radziszewskiego mówi, że jest szczęśliwa. – Robię to, co kocham i co daje mi satysfakcję – wyznała autorka książki „Skazani na sukces. Jak wytrenować mózg i zdobyć pracę marzeń", w której opisuje, jak poradzić sobie na zmieniającym się rynku pracy. I dodaje, że najgorsze, co mogłoby ją spotkać to bezczynność i czas przeciekający przez palce. – Naprawdę dobrze jest wiedzieć, że dzień, który właśnie minął miał sens – zapewniła. **A.K.**

Fot.: Akpa, Forum

# Dzwoniąc, użyj kodu: JESIEŃ2026
## i skorzystaj z ofert na tej stronie!

**OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW**

REKLAMA

**Zadzwoń teraz:**

**71 300 38 30**

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(standardowy koszt połączenia dla danego operatora)

Tele Outlet
Znajdź coś dla siebie i dzwoń!


## 1. Precise Pedi – 2 minutowy pedicure

**Wystarczy ok. 1 minuta** na każdą stopę, aby przywrócić jej miękkość, gładkość i zdrowy wygląd! Mikrokrystaliczne końcówki obracają się z prędkością 2400 obr./min, natychmiast usuwając szorstką skórę, zrogowacenia, odciski czy zgrubienia. Idealny do pięt, palców.

- Bezbolesny, ultradelikatny






*Końcówki z mikrokryształkami*

## 2. Dźwigowy obcinacz EasyCut

W sekundę poradzi sobie nawet z twardymi, zgrubiałymi paznokciami – **bez wysiłku i skaleczeń!** Specjalna zakrzywiona konstrukcja zapewnia **pewny chwyt** i niweluje ślizganie. Mechanizm **dźwigniowy** umożliwia **precyzyjne obcinanie** bez użycia siły. Ostrze dopasowuje się do kształtu paznokcia, **eliminując ryzyko** nierównych krawędzi i wrastania.

- **Idealny dla seniorów** i osób z ograniczoną sprawnością
- Duży uchwyt antypoślizgowy, **stal chirurgiczna**




## 3. Pas myjąco-masujący 2 w 1

**Łatwo umyjesz** nim całe ciało! Bez konieczności wyginania i wykręcania rąk! Wypustki mogą delikatnie usunąć brud, martwy naskórek oraz nadmiar sebum. Oczyścić pory i wygładzić skórę.

- **2 wygodne antypoślizgowe uchwyty**
- Umyjesz nim stopy bez schylania się!




Dł. 60 cm, szer. 11 cm. Bez BPA.

## 4. Dermo-szczoteczka soniczna do twarzy

Możesz przywrócić cerze młodzieńczy blask i aksamitną gładkość! Wibracje soniczne **oczyszczają pory** z zanieczyszczeń i martwego naskórka. Mikromasaż wypustkami relaksuje mięśnie twarzy oraz dodaje cerze energii, dając efekt **ujędrnienia i wygładzenia.**

- **Napina skórę**, zmniejszając widoczność zmarszczek
- **Wspomaga wchłanianie** i działanie kremów




*Kabel USB do ładowania w zestawie*

## 5. Wszechstronna maszynka do mielenia

**Mielenie mięsa może być proste!** Niezależnie od tego, czy przygotowujesz delikatne klopsiki, soczyste burgery czy wykwintne pasztety – korzyścią z jej używania jest **jednolita konsystencja** i delikatność potrawy. **Wielofunkcyjna:** również do siekania warzyw (np. czosnku, cebuli, ziemniaków na placki), orzechów, serów, przygotowania bułki tartej.

- **Mieli 1 kg mięsa w 1 minutę!**
- Nóż krzyżowy ze stali szlachetnej
- **Ekspresowe czyszczenie**




## 6. Mikrokamera monitoringowa

Zabezpieczenie **domu, mieszkania, garażu i działki** przed włamaniem! Nagrywa w jakości Full HD – można zobaczyć niemal każdy szczegół i usłyszeć szept. Aktywuje się, gdy wykryje ruch, i może **działać do 30 dni na jednym ładowaniu!** W razie zagrożenia włącza alarm i wysyła powiadomienie na smartfon.




## 7. Enzymatyczne pałeczki udrażniające rury

Jeśli masz dość walki z **zapchanym zlewem, wanną, prysznicem, wybijaniem kanalizacji** – włóż magiczną pałeczkę do odpływu! W przeciwieństwie do przestarzałych metod, pałeczki wbijają się w zator i rozpuszczają go od środka. Silne enzymy mogą **w mig wyżreć brud, szlam i włosy blokujące odpływ.**

- **Bez wzywania fachowców**
- Naturalne enzymy neutralne dla rur




*12 szt. w opakowaniu*

## 8. Automatyczny depilator do tkanin SmartShave

Zadbaj o ubrania w prosty sposób! Depilator z 5-stopniową regulacją *SmartShave* pomaga **usunąć zmechacenia**, kłaczki i luźne nitki **bez niszczenia materiału.** Daj swoim ubraniom nowe życie.

- Ubrania, kanapy, zasłony, tapicerki...
- Specjalna osłona ostrzy **pomaga chronić tkaniny** przed uszkodzeniem
- Zdejmowana komora na kłaczki – łatwe opróżnianie
- **Do prawie wszystkich tkanin**, od bawełny po jedwab!
- Ładowanie USB (nie wymaga baterii)




## 9. 14-funkcyjna krajalnica Premium

**Pokroi WSZYSTKO, co chcesz!** Składniki na sałatkę, gulasz, zupę: nawet najtwardsze warzywa, jak marchewka, papryka. Kroi w małą lub dużą kosteczkę, paski, plasterki... W mig **szatkuje, uciera i sieka:** pomidory, cebule czy ziemniaki. Składniki wpadają wprost do pojemnika, dzięki czemu **w kuchni nie robi się bałagan.**

- **23 funkcje w jednym urządzeniu**
- Też do jajek, tarkowania serów
- Umyjesz w zmywarce




## 10. Bioaktywna EKOkula piorąca

BEZ PROSZKU!

Zapomnij o chemicznych detergentach! **EKOkula pomoże Ci usunąć nawet uporczywe plamy. Może działać równie skutecznie jak tradycyjne środki do prania** i jednocześnie zmiękczać tkaniny. Zawiera specjalistyczne granulki ceramiczne, które stopniowo uwalniają jony i minerały – skutecznie usuwając zabrudzenia!

- **Dla osób o skórze wrażliwej na detergenty**
- Może wystarczyć nawet na 1000 prań!
- Nie niszczy ubrań i nie wypłukuje kolorów




## 11. Przyssawkowy uchwyt łazienkowy

Ma za zadanie pomóc Ci w **utrzymaniu równowagi,** zapewniając dodatkowe wsparcie. A także ułatwić wstawanie z wanny czy toalety. Przydatny podczas codziennych kąpieli **w wannie, jak i pod prysznicem!**

- **Mocne przyssawki** trzymające się gładkich powierzchni
- Antypoślizgowe wykończenie
- **Łatwy montaż** bez użycia wiertarki




## 12. Bardzo mocna taśma naprawcza

Możesz ją przyklejać na sucho, mokro, a nawet pod wodą! Wykonana jest z **grubej, elastycznej gumy, wzmocnionej włókniną,** która dopasowuje się do większości kształtów. Tworząc **wodoszczelną barierę także na nierównych powierzchniach:** drewnie, tynku czy betonie.

- **Świetnie zabezpieczy** różnego rodzaju sprzęty!
- **Niezastąpiona w domu,** na zewnątrz, w samochodzie




*Dł. 152 cm, szer. 10 cm*





Darmowa dostawa przy zakupie min. 4 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

**71 300 38 30**

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(standardowy koszt połączenia dla danego operatora)

Zajęte? Dzwoń ponownie!

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne 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/.