Nr 26 czwartek, 25 czerwca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



TOMASZ KOT

DLACZEGO MUSI SIĘ ROZWIEŚĆ?

JOANNA KRUPA

Niespodzianka PO LATACH MILCZENIA

DEMI MOORE

NIE POZWOLI SKRZYWDZIĆ WNUCZKI

Skuteczne porady

- *Większy spokój i lepsza odporność dzięki domowej kuracji z akacji*
- *Co warto zabrać do wakacyjnej apteczki?*
- *Jak zbudować większą pewność siebie?*
- *Królewska uczta na stole dzięki... cukinii!*



JOANNA RACEWICZ

WRESZCIE MOŻE BYĆ SZCZĘŚLIWA



ANNA SAMUSIONEK

Tajemnica jej przemiany

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 1.07.2026



Bank Polski

Zamień obligacje skarbowe i patrz, jak oszczędności rosną

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i zamień je na nowe:

- im dłużej oszczędzasz, tym więcej zyskujesz,
- cieszysz się pewnością i bezpieczeństwem,
- masz stały dostęp do swoich oszczędności.

Dostępne w PKO Banku Polskim lub na obligacjeskarbowe.pl.

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i dowiedz się więcej w Punktach Sprzedaży Obligacji Skarbowych w PKO Banku Polskim, pod numerami infolinii*: 801 310 210 lub +48 81 535 66 55**, lub na obligacjeskarbowe.pl.
* Opłata zgodna z taryfą operatora. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–17.00 (z wyjątkiem dni świątecznych).
** Numer dostępny w kraju, za granicą i z telefonów komórkowych.

Ministerstwo Finansów

Obligacje Skarbowe

Tomasz Kot

Nie do wiary! Rozwód?

To rozstanie spadło jak grom z jasnego nieba! I bardzo poruszyło fanów, bo nic nie zapowiadało takiego finału. Tomasz Kot (49) i Agnieszka Olczyk-Kot nagle ogłosili koniec małżeństwa, które przez lata uchodziło za jedno z najspokojniejszych w branży. Nigdy choćby cienia skandalu, żadnych publicznych pretensji, zawsze z dala od błysku fleszy. Tym smutniej, że 30 września mogliby świętować 20. rocznicę ślubu. – To była spokojna, wspólna i niełatwa decyzja – napisali. Jak ustaliliśmy, pozew rozwodowy wpłynął do sądu w marcu br. Do zamknięcia numeru nie mieliśmy potwierdzenia, by jakakolwiek rozprawa się odbyła.



Kiedyś razem w Cannes, dziś osobno w życiu.



Bez skandali i ostrych słów. Ale zapadła decyzja, która zmienia wszystko.

Krzysztof Zanussi

Problemy ze zdrowiem

Reżyser pojawił się na premierze filmu „Ojczyzna" z ręką w gipsie. Okazało się, że 87-letni Krzysztof Zanussi uległ groźnemu wypadkowi podczas pracy nad swym filmem „Całopalenie". Spadł z metalowych schodów, łamiąc rękę i kość czaszki oraz doznając licznych potłuczeń. Trafił do szpitala, lecz jego stan się poprawia. W rekonwalescencji wspiera go troskliwie żona Elżbieta.





Blake Lively i Ryan Reynolds

Zwariowana randka

Czwórkę dzieci zostawili z nianią, a sami wyrwali się z domu i poszli na romantyczną kolację. Po niej Blake Lively (38) i Ryan Reynolds (49) wyszli na spacer po Nowym Jorku. I poczuli się jak para nastolatków. W pewnym momencie Blake złapała męża za pośladek, chwilę później on wziął żonę na barana. Zakochani i szczęśliwi, nic sobie nie robili z paparazzi, którzy robili im zdjęcia, ani z patrzących na nich przechodniów.

Michał Wiśniewski

Łatwo nie będzie…

Chociaż jego pierwsza rozprawa rozwodowa z piątą żoną Polą (41) nie była długa, to Michał Wiśniewski (53) ma świadomość, że proces może trwać nawet latami. Pola wniosła pozew z orzekaniem o winie i alimenty dla siebie oraz dwóch synów. – Sąd dał nam czas na mediację, mam nadzieję, że te się odbędą. Jeżeli nie, to mam nadzieję, że ta sprawa nie zakończy się jak Johnny Depp vs Amber Heard – wspomniał słynne publiczne pranie brudów u hollywoodzkich gwiazd.



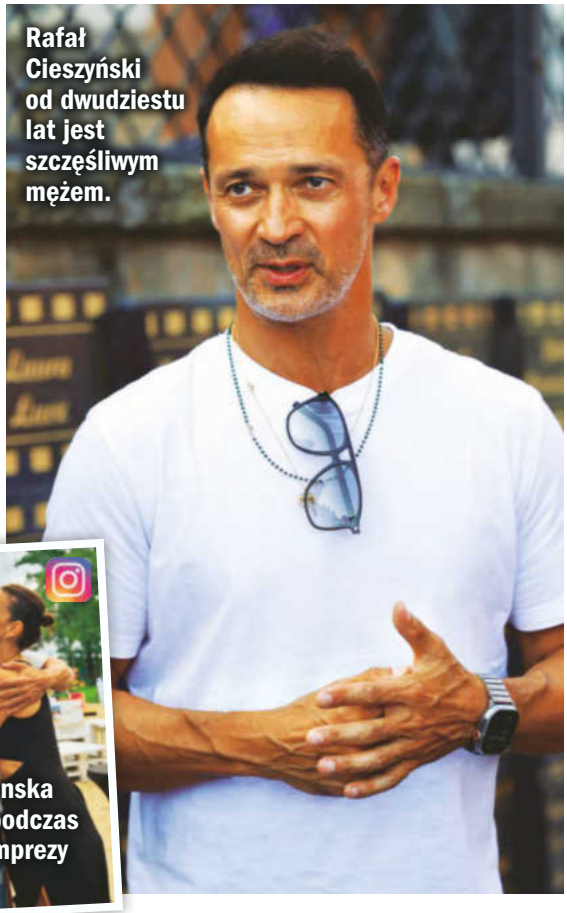
Okładka: East News, Akpa (2), Getty Images, Forum

Fot.: Instagram.com/tomasz_kot.official, Akpa, East News (3)

Rafał Cieszyński

Huczna pięćdziesiątka

To nie była nudna nasiadówka. Ukochana żona aktora, Alżbeta Lenska (44), przez dwa miesiące w sekrecie szykowała imprezę z okazji 50. urodzin Rafała Cieszyńskiego. Feta odbyła się na plaży w Konstancinie Jeziornie. Jubilat był zaskoczony, oczarowany i wzruszony – uprawiał sporty wodne, pozował do zdjęć i świetnie się bawił, tak jak zaproszeni goście. Nawet kapryśna tego dnia aura nie ośmieliła się popsuć deszczem tego, zorganizowanego z humorem i z rozmachem, przyjęcia. „HAPPY BIRTHDAY my love Rafał Cieszyński" – napisała w mediach społecznościowych Alżbeta Lenska, szczęśliwa, że wszystko się udało.



Rafał Cieszyński od dwudziestu lat jest szczęśliwym mężem.



Alżbeta Lenska z mężem podczas szalonej imprezy na plaży.



Muzyk z ukochaną kilka dni temu w Wilanowie.

Grażyna Szapołowska

Pilne? Zapraszamy za rok

Takie historie sprawiają, że pacjentowi trudno zachować spokój. Grażyna Szapołowska (72) poszła z przyjacielem do warszawskiego szpitala. Chodziło o konsultację u hematologa, który miał zdecydować o pilnych badaniach. Skierowanie było „na cito", ale termin wyznaczono dopiero... na sierpień przyszłego roku. Aktorka nie kryła oburzenia i współczuła zarówno chorym, jak i lekarzom. – To jest po prostu skandaliczne – mówiła. Sama od lat podkreśla, jak ważne jest dbanie o zdrowie. Tym trudniej dziwić się jej emocjom, bo gdy sprawa jest bardzo pilna, człowiek nie powinien czekać na pomoc miesiącami.



Brad Pitt



Nazwisko do skreślenia

To już cała seria pożegnań z nazwiskiem ojca! Brad Pitt (62) znów ma powód do bólu głowy, bo Zahara Jolie-Pitt (21) chce wyrzucić z nazwiska człon „Pitt". Wcześniej zrobiła to 20-letnia Shiloh, a Maddox (24) też odcina się od ojca. A Angelina Jolie (51)? Nie musi mówić nic. Dzieci twierdzą za nią, a eksmąż dostaje słony rachunek za lata konfliktu. Na czerwonym dywanie może się uśmiechać, ale ten rachunek wciąż wraca.

Fot.: Akpa, AKPA, EOS (4), Instagram, Lee Jae-Won/Aflo Images/East News, Logo Życie na Goraco, screen Instagram





Piękna kobieta, słodki pupil... Szczęście malowało się na twarzy muzyka.



Żadnych wyzwań się nie boi. Skrupulatnie sprawdzał, co kupuje.

Nikt nie wierzył w ten związek. Czas pokazał, kto miał rację!

Marek Kościkiewicz

Partner na medal

Taki mężczyzna to skarb! Do kawiarni zaprosi, zakupami się zajmie, ciężkie torby do auta przydźwiga... Nasz fotoreporter natknął się kilka dni temu na Marka Kościkiewicza (66), jego ukochaną Weronikę Molgę i ich słodkiego czworonożnego pupila w warszawskim Wilanowie. Najpierw relaksowali się przy herbacie, potem podjechali do marketu. Gdy muzyk z wyraźną wprawą wirował między sklepowymi półkami, jego wybranka czekała z pieskiem w samochodzie.

Bezdyskusyjnie spisał się na medal, kupił pieczywo, mięso, owoce, warzywa, wino... Obładowany sprawunkami z uśmiechem na twarzy wyszedł ze sklepu i zapakował wszystko do bagażnika. Ukochana też wyraźnie była zadowolona.

Gdy prawie dekadę temu muzyk związał się z poznaną rok wcześniej na wycieczce w Kenii, młodszą od niego o 28 lat panią dermatolog, niewielu wróżyło im wspólną przyszłość. Spora różnica wieku, a do tego, w przypadku obojga, dość skomplikowana sytuacja rodzinna.

Patchworkowa rodzina

Marek Kościkiewicz dwukrotnie zmieniał wcześniej stan cywilny i ma czworo dzieci. Jego córki z pierwszego małżeństwa, Maja i Marta, w tym czasie wchodziły w dorosłość. Synowie – Mikołaj i Jan – których doczekał się z drugą żoną, byli nastolatkami. Muzyk był też świeżo po burzliwym rozwodzie. Weronika Molga w związek również nie weszła sama – ma syna, 15-letniego dziś Aleksandra.

Tymczasem jednak lata płyną, a muzyk i jego ukocha są dowodem na to, że miłość może pokonać różne przeszkody. – Prawdziwy związek trzeba budować powoli, pielęgnować go – twierdzi pan Marek.



Obładowany zakupami, ale widać, że obowiązki domowe ma w jednym palcu.

Anna Lewandowska

Teraz będzie już z górki?

Nie wszystko układa się w jej życiu tak, jak sobie wymarzyła, ale miłość pomaga jej znosić przeciwności.



Dziennikarka radzi, żeby o małżeństwo dbać na co dzień, a nie tylko od święta.

Wstaje bardzo wcześnie, żeby przywitać telewidzów Dwójki w „Pytaniu na śniadanie", a mimo to zawsze jest uśmiechnięta i pełna energii. Na co dzień też stara się taka być, choć życie jej nie rozpieszcza. Młodszy syn Anny Lewandowskiej, prawie 13-letni Leo, zmaga się z niepełnosprawnością i wymaga specjalistycznej opieki. Przy chorym dziecku trudno coś zaplanować.

Na początku czerwca mieli wyjechać całą rodziną do Augustowa, tymczasem konieczna była hospitalizacja Leosia, gdyż w czasie snu chłopiec uszkodził cewnik. – Nie życzę nikomu takich życiowych doświadczeń, jakie mam ja. Tyle, ile przeszłam i ile razy podnosiłam się z gleby. Ile miesięcy spędziliśmy w szpitalu i ile łez wylałam. Nie życzę takich poranków czy nocnych karetek – ujawniła w emocjonalnym wpisie na Instagramie 40-letnia dziennikarka.

Nie przemilczać problemów

Anna Lewandowska swego czasu przeszła załamanie nerwowe i zmagała się z depresją. Jest po terapii. Leczyła się też farmakologicznie. Ale podkreśla, że nie wyszłaby na prostą bez wsparcia męża. Niedawno obchodzili kryształowe gody. – Z wiatrem, pod wiatr, z uśmiechem, a czasem bez. Mamy przekochanych synów, przecudowne psy i morze wspólnych marzeń. Lecimy dalej! Nudy nie ma! Fajnie, że nam się chce! – napisała na Instagramie, publikując pamiątkowe fotografie z sesji zdjęciowej z ukochanym Błażejem.

Ich recepta na szczęście we dwoje jest prosta. – W naszym domu panuje zasada, by nie chodzić spać pokłóconym. Rozmawiamy o problemach, rozwiązujemy je od razu i staramy się budzić każdego dnia z nową energią – mówi gwiazda „Pytania na śniadanie".



Pobrali się młodo, nie mając pojęcia, jaki scenariusz napisze im życie.



Pan Błażej ceni sobie prywatność.

Natasza Urbańska

To ona zapłaciła najwyższą cenę

Uchodzą za jedną z najbardziej trwałych par polskiego show-biznesu. Jednak początki relacji Nataszy Urbańskiej (48) i Janusza Józefowicza (66) dalekie były od bajki. Reżyser był znacznie starszy, miał za sobą małżeństwo i dwójkę dzieci, młoda artystka stała się celem krytyki. – Atak skumulował się na mnie... Wiedziałam, że muszę się przygotować na niezłą chłostę, bo tego nie wybacza się młodym dziewczynom – wspomina w rozmowie z Pudelkiem. Jak podkreśla, wiele osób pomijało fakt, że była to wspólna decyzja dwojga zakochanych ludzi. I choć wieszczono im setki razy kryzysy i rozstania, wciąż razem budują swoją codzienność.



Małżeństwem są od 18 lat.

Fot.: Akpa (4), instagram.com/anialewandowska (2), mat. pras scena relax



Z córką Mią. Udało im się zbudować wyjątkową relację.

Choć często wciela się w role bezwzględnych kobiet, to w prawdziwym życiu, jak zapewnia, jest osobą ciepłą, stonowaną i ceniącą spokój...

Anna Samusionek

Pisze najlepszy rozdział swojego życia

Dba o proporcje między pracą a wypoczynkiem.

Przy okazji niedawnej premiery w warszawskim teatrze Scena Relax spektaklu „Tygrysice", Anna Samusionek (54) wyznała, że jest w jednym z najlepszych momentów swojego życia. Sztuka, w której występują także Małgorzata Ostrowska-Królikowska (61) i Małgorzata Lewińska (54) opowiada o dojrzałych kobietach. Mimo przeciwności, nie rezygnują z marzeń i chcą jeszcze zawalczyć o siebie. Ten motyw mocno też wybrzmiewa także w prywatnej historii aktorki.

Przeszkody dają jej siłę do działania

Podobnie jak jej bohaterka z „Tygrysic", Anna Samusionek stawia na rozwój i odwagę. W codziennym życiu wybiera zdrowy rozsądek i balans. Uważa, że dbanie o siebie – zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie – pozwala zachować młodość i dobre samopoczucie. A scena? Wciąż dodaje jej skrzydeł. Nie wyobraża sobie, że mogłaby nie pracować. Choć pamięta, że jako samotna matka, czasem z pracą miała pod górkę. Raz straciła angaż w ważnym projekcie, bo produkcja nie mogła czekać. – Było mi przykro, ale pojawienie się córki zrekompensowało mi wszystko – wspomina w rozmowie z tygodnikiem „Świat i Ludzie" .

Musiała nauczyć się żonglować obowiązkami. Czasem w środku nocy szukała opieki do chorego dziecka, innym razem zabierała córkę na plan zdjęciowy. Dziś mówi o tym bez goryczy – raczej z dumą, że dała radę. Twierdzi, że te doświadczenia zahartowały ją i nauczyły odwagi w podejmowaniu decyzji. Być może dlatego tak naturalnie odnajduje się w rolach kobiet silnych, które nie pozwalają się zepchnąć na margines. Wiek? Uważa, że to atut, a nie ograniczenie.



W spektaklu „Tygrysice" zagrała wdowę, która razem z przyjaciółkami chce wystąpić w telewizyjnym show.

Początek nowego rozdziału

I z dumą patrzy na dorosłą córkę, która buduje własną karierę i śmiało wchodzi w świat artystyczny. Choć obie działają w tej samej branży, każda z nich idzie własną drogą. Mia pracuje na planach zdjęciowych, kończy magisterkę, a do tego rozwija się jako DJ-ka. Aktorka jest szczęśliwa, gdy obserwuje jej sety i widzi, jak publiczność bawi się przy nich do rana. – Muzyka zawsze była ważną częścią jej życia, ale podjęciem kursu DJ-skiego bardzo mnie zaskoczyła. Mia sama kupiła sobie potrzebny sprzęt, weszła w ten świat i znalazła już swój własny styl – wyjaśnia.

Po intensywnych tygodniach prób do „Tygrysic", zdjęć do serriali w Warszawie i we Wrocławiu, Anna Samusionek marzy o chwili oddechu. Jesień zapowiada się u niej pracowicie, więc latem planuje zwolnić tempo. – Napięcie i zmęczenie jest duże. Chyba trochę odpocznę w domu, bo perspektywa spędzenia czasu w ogrodzie na leżaku, bez pakowania walizek, to na ten moment dla mnie wakacje marzeń – zdradza.

Nie ukrywa, że praca w ogrodzie zawsze była i będzie dla niej jedną z ulubionych form wypoczynku, mimo fizycznego zmęczenia, jakie temu towarzyszy. – A gdy jeszcze mogę przyrządzić coś pysznego na bazie plonów z mojego ogrodu albo zrywać owoce prosto z krzaka, to jestem w siódmym niebie. Latem staram się wykorzystywać ogród jako miejsce, w którym najlepiej ładuję swoje baterie – wyznaje aktorka.

Anna Samusionek udowadnia, nie tylko swoją ostatnią rolą, że dojrzałość to dopiero początek najciekawszego etapu w życiu...

Katarzyna Herman

Czego już nie chce?

Aktorka wchodzi w nowy etap z odwagą. Rozstanie z mężem, Tomaszem Brzozowskim, było trudnym doświadczeniem, lecz stało się lekcją samodzielności. – Rozwiodłam się przed pandemią. Wtedy uważałam, że to moja klęska, jakby uschło drzewo, które wiele lat pielęgnowałam – przyznała w „Twoim Stylu". Dziś 54-latka zapewnia: – Ale to już minęło. Umiem żyć bez faceta.

Dopuszcza myśl o życiu w pojedynkę. – Choć byłoby szkoda – zaznacza, przywołując cytat z „Małego Księcia" o ludziach, którymi miota wiatr, bo nie mają korzeni. A ona lubi je mieć, nie chce – jak sama podkreśla – tylko miotać się na wietrze. I podsumowuje z rozbrajającą szczerością: – Chciałabym kogoś spotkać. Lubię mieć mężczyznę u boku. Jest do kogo wracać. Można pogadać, przejrzeć się w jego oczach. Potrzymać za rękę, pogłaskać.

Teraz ma więcej czasu, dzieci dorosły. Może wpadnie na mężczyznę życia lada dzień?



W sierpniu skończy 55 lat i nie wypiera przemijania. Akceptuje je i z optymizmem myśli o kolejnym dniu.



To u jego boku czuje się dziś pewnie i bezpiecznie.



Dumna i szczęśliwa – jej jedynak niedawno obchodził „osiemnastkę".

Fot.: Akpa (2), East News (2), Instagram.com/joannaracewicz (2), Facebook.com/Katarzyna Żak



Po latach bolesnych doświadczeń dziś rozkwita na nowo. I znów z nadzieją patrzy w przyszłość.

Joanna Racewicz

Niewidoczna, ale rani tak samo?

Dziennikarka zdradza kulisy relacji, która długo odbierała jej siłę...

Uchodzi za kobietę, która łączy elegancję z niezwykłą siłą. Przeszła przecież przez stratę, która złamałaby wielu. W roku 2010 w katastrofie smoleńskiej zginął jej ukochany mąż, Paweł Janeczek (†37), a ona została sama z małym synem i musiała nauczyć się żyć od nowa. Przez lata najważniejsi byli Igor (18) i praca, a własne potrzeby odsunęła na dalszy plan...

Dziś to się zmieniło. Syn dorósł, przed chwilą zdawał maturę, a w jej życiu znów jest miejsce na miłość. Już jakiś czas temu u jej boku pojawił się przystojny mężczyzna, przy którym – jak mówią znajomi – znów się śmieje i czuje bezpiecznie. A my widzieliśmy ich podczas romantycznego wieczoru w teatrze. Nie mogli oderwać od siebie wzroku, splatali dłonie i delektowali się chwilą.

W białych rękawiczkach

Ale nie każda relacja przynosi ukojenie. Dziennikarka, która u boku ukochanego czuje się dziś bezpiecznie, ujawniła teraz, iż niegdyś tkwiła w toksycznym związku. – Doświadczyłam przemocy, której długo nie potrafiłam nazwać. Bo wciąż myślimy o niej stereotypowo: jak o siniaku, krzyku, podniesionej ręce gotowej do wymierzenia ciosu. Tymczasem ona w większości przypadków jest cicha, „dyskretna". Taka w białych rękawiczkach. Niewidoczna – wyznała w „Wysokich Obcasach Extra". Nie rozumiała, że milczenie partnera, wycofanie i ciągłe obwinianie także są formą przemocy, która podkopywała jej wiarę w siebie.

Uświadomienie sobie tego zajęło czas, a odejście od toksyka – wymagało odwagi i pracy nad sobą. Dziś 52-latka mówi wprost: kluczowe było postawienie granicy. Dzięki temu jest teraz w innym miejscu. Po latach trudnych doświadczeń otworzyła nowy rozdział, pisany już spokojem i bliskością. Wie, że los potrafi przynieść też piękne chwile, a prawdziwa miłość może przyjść w każdym momencie życia...

Katarzyna Żak

Tak uczciła pamięć koleżanki?

Finał w Opolu pełen był tęsknoty i wspomnień ikony polskiej sceny.

Wyjątkowy koncert na ostatnim opolskim festiwalu stał się wieczorem pełnym wzruszeń i osobistych wspomnień. Finał „Kiedy mnie już nie będzie...” poświęcono Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej. Amfiteatr zamienił się w nastrojowy salon sprzed lat, a w powietrzu unosiła się poezja i tęsknota. Bohaterkami tego wieczoru były dwie niezwykłe kobiety. Katarzyna Żak (62) poruszyła publiczność utworem „Gorzko mi”. Choć z Magdą Umer różniło je pokolenie, połączyła artystyczna bliskość.

Nie tylko ją uczyła pięknej wrażliwości

Wybitna wykonawczyni poezji śpiewanej odeszła w grudniu ubiegłego roku. Aktorka żegnała ją słowami: – Odeszła Magda Umer. Ikona piosenki i sceny... Nauczycielka wrażliwości dla wielu pokoleń czułych na słowo i dźwięk – napisała w mediach społecznościowych.

Ich relacja nie opierała się na prywatnych zwierzeniach, lecz na rozmowach o sensie piosenki. – Mam wiele wspomnień związanych z Magdą, bo przez ostatnie kilkanaście lat często spotykałyśmy się w Och-Teatrze przy okazji premier, bankietów, ale też przy okazji karaoke, bo w teatrze od czasu do czasu sobie śpiewaliśmy. Magda zapytała mnie kiedyś ile mam lat, a kiedy jej odpowiedziałam, dodała: „Ale wiesz, jesteś coraz lepsza” – wspominała.

Ostatni raz spotkały się w Szczebrzeszynie na kilka miesięcy przed jej odejściem. – Śpiewałyśmy w jednym koncercie. Pamiętam jej poczucie humoru, doskonałe przygotowanie, jej próbowanie, żeby zaśpiewać perfekcyjnie. To była nauka dla mnie, że nawet jeśli ma się osiągnięcia i taką wiedzę o piosence, jaką miała Magda Umer, to i tak trzeba cały czas pracować – podsumowała aktorka.



W Opolu wystąpiła w specjalnym koncercie w hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej.

W ubiegłym roku po odejściu ikony sceny opublikowała wzruszające słowa.

Łukasz Simlat

Jak zareagował na list od ojca?



Długo czekał na znak od taty...

Rzadko mówi o swoim życiu prywatnym. Zrobił jednak wyjątek i wrócił do historii, która odcisnęła na nim głębokie piętno. Łukasz Simlat (48) nigdy nie poznał ojca, z zawodu chirurga. – Odciął się, gdy mnie jeszcze na świecie nie było – wyznał szczerze. Choć matka nie nastawiała go przeciwko tacie, przez lata brakowało mu jego obecności. Z zazdrością patrzył na kolegów, którzy mogli spędzać czas ze swoimi ojcami, grać z nimi w piłkę czy jeździć na ryby. W pamięci zachował jedno szczególne wspomnienie.

Miał sześć lub siedem lat, gdy zobaczył mężczyznę wysiadającego z czerwonego malucha. Wiedział, że patrzy na swojego tatę. Rozpoznał go ze zdjęć. Obserwował go jednak tylko z daleka, przez płot. – Nie pobiegłem za nim.

Przełom nastąpił, gdy miał 16 lat. Właśnie wtedy ojciec niespodziewanie napisał do niego list. Simlat nigdy go jednak nie przeczytał. – Dorastając, coraz bardziej uświadamiałem sobie, że to człowiek, który nie chciał mnie poznać. I w końcu, jak się zdecydował, to ja już nie chciałem – przyznał otwarcie.

Mimo bolesnych doświadczeń, aktor nie pielęgnuje w sobie negatywnych uczuć. Mówi, że po śmierci ojca zadzwonił do niego jego prawnik. Spadek, o którym mu powiedział, okazał się skromny. Odziedziczył połowę Opla Corsy i kilka płyt znalezionych w schowku auta... – Przynajmniej wiem, czego słuchał – przyznał. Czasem wraca myślami do tych nagrań. To właśnie one stały się jednym z nielicznych śladów po człowieku, którego znał tylko z opowieści, fotografii i przelotnego spojrzenia przez płot.

MAM

Jan Lubomirski-Lanckoroński

Zdradził swoje miłosne sekrety

W życiu księcia było więcej znanych dam, niż ktokolwiek przypuszczał.

Prawie sześć lat temu w Krakowie poślubił o 7 lat młodszą Helenę, hrabiankę z domu Mańkowską. Dziś Jan Lubomirski-Lanckoroński (48) najchętniej mówi o żonie. W samych superlatywach! Gdy po 12 latach legło w gruzach jego pierwsze małżeństwo – z Dominiką Kulczyk – znalazł szczęście u boku kobiety, którą znał właściwie od zawsze.

Rodziny Jana i Heleny przyjaźniły się jeszcze w Krakowie, zanim jej familia wyemigrowała za granicę. – Spokój, wspólne działania, zrozumienie bardzo wielu tematów, bo wychodzimy z podobnego środowiska – zachwala swoje małżeństwo książę Lubomirski-Lanckoroński. Ale nie jest tajemnicą, że zanim ułożył sobie życie z hrabianką Heleną, jego serce należało do kilku kobiet z pierwszych stron gazet. Ba, książę właśnie udzielił wywiadu, w którym sam ujawnił kilka swoich miłosnych sekretów!



Z Joanną Liszowską na otwarciu sezonu 2026 na torze wyścigów konnych w Warszawie. Kto by pomyślał, jak barwną wspólną przeszłość mają!

Zobacz, jaka ładna dziewczyna

Helena Mańkowska to druga żona Jana Lubomirskiego-Lanckorońskiego. Pierwszą – Dominikę Kulczyk – poznał ćwierć wieku temu i, jak się okazuje, oboje znaleźli się w sytuacji, którą dziś wspomina z rozbawieniem. A to dlatego, że ich rodzice uznali, że powinni swoje dzieci wyswatać...

Nie był to oczywiście aranżowany związek w dawnym stylu. – To była taka trochę pół aranżacja. „No zobacz, jaka ładna dziewczyna. No, zobacz jaki przystojny chłopak, mądry i tak dalej” – opowiada książę przez śmiech. – Ale od razu kliknęło – dodaje już poważniej.

Musiało kliknąć, bo niecały rok później wzięli ślub. Z rozmachem – na pokładzie prywatnego samolotu, lecącego do Wenecji, gdzie wyprawili wesele. To było wydarzenie. Połączenie wpływowych rodzin – starej arystokracji i nowego biznesu. Dominika i Jan doczekali się syna i córki, i przez lata uchodzili za jedną z najbardziej prestiżowych par w Polsce. Tym większym zaskoczeniem okazał się ich rozwód w roku 2013. Szczególnie że wcześniej małżonkowie odnowili jeszcze przysięgę małżeńską w 10. rocznicę ślubu, wyprawiając bal na 750 osób.



Małżeństwo z Dominiką Kulczyk przetrwało 12 lat. Zeswatali ich rodzice.

Księżna Joanna z domu Liszowska

Jednak, jak zdradza książę, to nie Dominika Kulczyk była jego pierwszą wielką miłością. Nie ukrywa, że w młodości nie prowadził życia samotnika. Uczył się w krakowskim liceum, studiował prawo, obracał się w towarzystwie i... korzystał z życia. – Muszę powiedzieć, że się imprezowało – przyznaje. A zapytany, czy był bawidamkiem i playboyem, odpowiedział tylko: „Może tak”.

Ale chyba najbardziej sensacyjnym wyznaniem Jana Lubomirskiego-Lanckorońskiego jest to, że jego serce należało kiedyś do dziś znanej wszystkim aktorki – Joanny Liszowskiej. I to nie była przelotna miłostka!





Helena Mańkowska jest hrabianką i krewną księcia. Pobrali się w 2020 roku.

– Moja długoletnia dziewczyna. Bardzo pięknie śpiewająca Joanna Liszowska, z którą spotykałem się jeszcze będąc w liceum i trochę na studiach – wyznał. To zupełnie nowy, nieznany dotąd, rozdział w biografii obojga. Patrząc z dzisiejszej perspektywy, można powiedzieć, że niewiele brakowało, a to właśnie Joanna Liszowska zostałaby księżną.

Dziś książę patrzy na dawne związki z dużym dystansem. Bez zbędnej skromności przyznaje, że kobiety odgrywały w jego życiu ważną rolę.

– Zawsze byłem bardzo nastawiony pozytywnie do płci przeciwnej i z wzajemnością – śmieje się. Ale zaraz dodaje, że najważniejsze znalazł dopiero później. Przy Helenie, z którą nie musi niczego tłumaczyć, bo rozumieją się bez słów. – To jest pokrewieństwo dusz i pokrewieństwo stylu funkcjonowania – kwituje. **RB**

Fot.: Instagram.com/joannaliszowskaofficial, East News, Getty Images, Akpa

Nie ukrywa – lubił piękne kobiety i z wzajemnością. Ale zastrzega, dziś jest statecznym mężem i ojcem.



Parada to wielkie święto dla Zjednoczonego Królestwa oraz króla. Choć niektórzy trochę się nudzą...

Parada, tłumy, flesze i nieobecni Sussexowie. Rozłam w Koronie pogłębia się, a każdy sobie... rzepkę skrobie.



Młodszy syn króla, też świętował, ale skromniej. Uczcił z żoną kolejne urodziny córki.

Meghan i Harry

Nieobecni nie mają racji

Parada Trooping the Colour – spektakl, który co roku zamienia Londyn w królewską scenę, zaś Pałac Buckingham w najsłynniejszy balkon świata, skąd król Karol III (77) i królowa Kamila (78) w czerwonych mundurach Gwardii Grenadierów pozdrawiają tłumy poddanych. To właśnie ten dzień, choć kalendarzowo daleki od listopadowych 78. urodzin monarchy, jest oficjalnym świętem Karola III.

Tradycja, którą z wdziękiem podtrzymuje m.in. po matce, każe świętować w czerwcu – bo kto chciałby paradować w deszczu, skoro można w słońcu? A przy okazji, jak podkreśla BBC, to „jedno z największych królewskich i wojskowych widowisk w Wielkiej Brytanii".

Gdzie oni się podzieli?

Na miejscu był więc premier, członkowie rodziny królewskiej, a szczególną uwagę przyciągała para książęca Kate i William, a jeszcze bardziej ich dzieci. Charlotte (11) zachwycała królewskim wdziękiem i podobieństwem do babci Elżbiety II, Louis (8) – tradycyjnie popisywał się wachlarzem uroczych min i lekką niesubordynacją, zaś George (13) prezentował opanowanie godne przyszłego monarchy.

I jak co roku, na próżno było wypatrywać wśród pozdrawiających tłumy royalsów pary książęcej Sussex z dziećmi, czyli Harry'ego (41) i Meghan (44).

Brytyjskie media długo spekulowały, czy młodszy syn króla przyleci z Kalifornii, ale napięte relacje i brak policyjnej ochrony (po wycofaniu się z królewskich obowiązków), rozwiały te nadzieje. Tymczasem Karol wnuków zza oceanu nie widział od... czterech lat. Archie (7) i Lilibet (5) odwiedzili Wielką Brytanię tylko raz – w 2022 roku, podczas Platynowego Jubileuszu Królowej. Lili miała wtedy roczek, więc rodzeństwo nawet nie zdążyło się zakumplować z kuzynostwem z Londynu.

Nieobecność Sussexów na oficjalnych uroczystościach powoli staje się już nową tradycją. Nie było ich też na ślubie Petera Phillipsa, syna księżniczki Anny, dawniej najbliższego przyjaciela Harry'ego, który 6 czerwca poślubił pielęgniarkę Harriet Sperling. Król z królową u następcy tronu – wszyscy byli, tylko Harry i Meghan nie dostali zaproszenia.

41-latek pojawi się natomiast w Birmingham w lipcu, z okazji Igrzysk Invictus Games – swojego ukochanego projektu dla weteranów wojennych, przed rozgrywkami w tym mieście za rok. Ale, jak zwykle, solo. Powód? Bezpieczeństwo, przynajmniej oficjalnie. I jak co roku, nikt z rodziny królewskiej nie będzie go wyczekiwał na lotnisku z herbatą i ciasteczkami.

Uroczysta parada czy piknik?

Co zatem słychać u Sussexów za oceanem? Właśnie świętowali w ogrodzie posiadłości w Montecito piąte urodziny Lilibet. Był tort, balony, gry i piknikowe przekąski. Meghan opublikowała zdjęcie córki wśród kwiatów z podpisem: „Dziewczyna naszych marzeń" i według informatora „The Sun" – przyjęcie spełniało wszelkie oczekiwania cudownego kinderbalu.



Mała Lili to już całkiem spora dziewczynka!

Archie i Lilibet nigdy nie brali natomiast udziału w Trooping the Colour; co zapewne im samym zbytnio nie wadzi. Rodzice wybrali bowiem własną drogę, a reszta rodziny – własne tradycje. Dla Windsorów to naturalna konsekwencja ich decyzji, a oni odbierają to raczej jako karę. Pałac stawia jednak sprawę jasno: w oficjalnych uroczystościach uczestniczą tylko „pracujący royalsi". Koniec, kropka.

I tak, podczas gdy jedni świętują w blasku fleszy, inni wybierają słońce Kalifornii i rodzinny piknik. Bo w końcu, nawet w rodzinie królewskiej, każdy ma prawo do własnej bajki.

Anna Ratigowska

Fot.: Eat News (2), Instagram.com/meghan (2)



Meghan nie zdaje się być specjalnie przejęta separacją z rodziną królewską. W przeciwieństwie do Harry'ego.

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was
- EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl



Nigdy nie marzyłam o małżeństwie. Gdy miałam 20 lat, myślałam, że mam dużo czasu. Teraz zbliżam się do czterdziestki i nadal czuję, że jeszcze wiele przede mną – opowiada.

Nilperi Şahinkaya

A miało być już pięknie

Po śmierci matki była w fatalnym stanie. Gwieździe udało się wyjść z kryzysu, ale znów spotkała ją trudna sytuacja.

Fot.: Netflix (2), Instagram.com/nilperi, Instagram.com/bbekarr

Jej ojciec, Salim Levent Şahinkaya, jest tureckim ambasadorem, dlatego często zmieniała miejsce zamieszkania. Urodziła się w Dakarze, a już trzy miesiące później przeprowadziła się z rodzicami do Düsseldorfu. Podstawówkę ukończyła w Paryżu, zaś do liceum chodziła w Bernie.

Naukę kontynuowała w Ankarze, choć nie od razu poczuła się w Turcji jak w domu – zwłaszcza że jej rodzice się rozwiedli i mieszkała już tylko z matką. Ciągłe porzucanie miejsc i ludzi, z którymi zdążyła się zżyć, było dla niej trudne. Z czasem jednak polubiła przeprowadzki, wręcz stały się jej nawykiem. – Przenoszę się co cztery lata, bo zaczynam się nudzić swoim domem. Nazywają to syndromem dziecka dyplomaty – wyjawiła Nilperi (38), którą możemy oglądać w serii „Życie i filmy Erşana Kuneriego".



Po rozstaniu z rzeźbiarzem Emre Yusufim była z reżyserem Baturalpem Bekarem (zdj.), ale też już się rozstali.

Stawia na przyjaźń

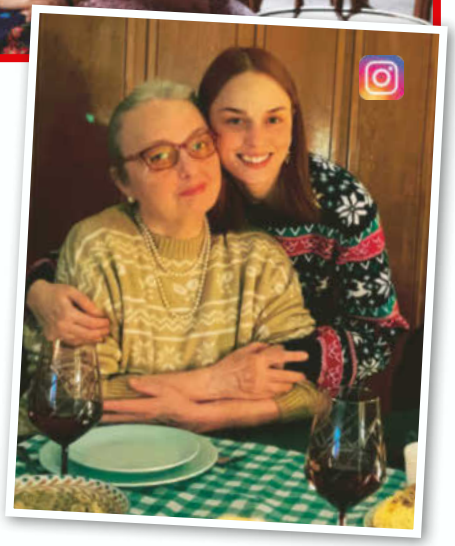
Jeszcze półtora roku temu mieszkała ze swoim partnerem, rzeźbiarzem Emre Yusufim. Pod koniec 2024 r. media obiegła wiadomość o zakończeniu ich pięcioletniej relacji. Decyzja o rozstaniu dojrzewała stopniowo – ich miłość powoli wygasała, mimo że wcześniej łączyła ich mocna więź. W sierpniu 2025 r. Nilperi straciła matkę, Meltem Vural, która zmarła po ciężkiej chorobie.

W ceremonii pogrzebowej wzięło udział wielu kolegów z show-biznesu. Aktorkę wsparli m.in. Kerem Bürsin, Hande Erçel, Cem Yilmaz. – Jestem jedynaczką i zdałam sobie sprawę, że jedną z najcenniejszych rzeczy w życiu jest przyjaźń. Dziś stawiam ją ponad miłością – mówiła z wdzięcznością.

Ale długo nie mogła się pozbierać, czemu dawała wyraz, publikując rozpaczliwe posty w mediach społecznościowych. Jeden z nich za-



W serii „Życie i filmy Erşana Kuneriego" zagrała aktorkę Seyyal Par.



Uważam się za kobietę sukcesu, ale dobre wiadomości już nie mają takiego sensu, gdy nie mogę dzielić się nimi z mamą – mówi Nilperi.

niepokoił jej fanów – zaczęli podejrzewać, że aktorka zamierza popełnić samobójstwo! Uspokoił ich dopiero komentarz Emrego, który nie zostawił byłej dziewczyny samej w żałobie. – Wszystko jest w porządku – napisał na swoim profilu. Jednak nie było mowy o powrocie do tej relacji. Yusufi był już wówczas związany z byłą koszykarką i modelką Sydney Holloway, którą poznał podczas wystawy swoich prac w USA.

Koniec romansu

Z czasem Nilperi zaczęła oswajać się ze stratą. A gdy we wrześniu w portfelu swojej matki znalazła karteczkę z napisem „La vie est belle" („życie jest piękne"), zyskała impuls do tego, by znów zacząć czerpać radość z życia i tego, co daje jej los. Jesienią zaczęła się spotykać z reżyserem Baturalpem Bekarem. – Poznaliśmy się na osiedlu i od razu zaiskrzyło – opowiadała o początkach tej znajomości.

Ich relacja rozwijała się dynamicznie. A gdy zakochani, którzy pomieszkiwali razem, byli pytani o ślubne plany, nie zaprzeczali, że coś takiego mogłoby się wydarzyć. Ale pod koniec marca w sieci pojawiły się wieści o ich rozstaniu. Nagle przestali się obserwować na Instagramie. Podobno wcześniej nocami dochodziło u nich do tak głośnych kłótni, że sąsiedzi wzywali policję. – Jestem zdenerwowana. Nie chcę poruszać tego tematu – ucięła rozmowę z dziennikarzami Nilperi.

Według niepotwierdzonych doniesień Bakar miał przelewać sobie duże kwoty z konta mobilnego aktorki bez jej wiedzy, ale zaprzeczył tym oskarżeniom. Niezależnie od powodów rozstania, Şahinkaya i tak na pewno wkrótce odzyska równowagę i siłę, by iść dalej...

Bogumiła Deka

REKLAMA

30 lat pełnych wzruszeń!



Rocznicowe wydanie „Sukcesów i Porażek"

w sprzedaży od 19 czerwca!

Joanna Krupa

Chcieli, abyśmy spełniały marzenia

Rodzice robili wszystko, by córki miały lepsze życie. Dziś są z nich dumni.

Joanna miała pięć lat, gdy jej mama zdecydowała się na przeprowadzkę za ocean. Tata dołączył do nich po kilkunastu miesiącach. – Mama, wyjeżdżając z Polski, miała w kieszeni tylko sto dolarów – opowiada Joanna Krupa (47). – Chciała odmienić swój los. Gdyby nie miała odwagi, żeby zbudować swoje życie od nowa, nie wiadomo, gdzie bym teraz była. Mój sukces to tak naprawdę jej sukces – podkreśla.

Walczyć o swoje

Pani Jolanta, pielęgniarka z Tarnowa, pracowała w Chicago w fabryce jednorazowych kubków. Spodziewała się już narodzin drugiej córki, ale dwanaście godzin dziennie spędzała w hali produkcyjnej. – Nigdy nie dawała po sobie poznać, że jest zmęczona – mówi Joanna. – Robiła wszystko, żeby mnie, a później też Marcie, niczego nie brakowało.

Małżeństwo państwa Krupów rozpadło się po 27 latach. Córki były już dorosłe, Joanna mieszkała w Los Angeles i robiła karierę modelki. Namówiła mamę, by przeniosła się do niej. Pan Zbigniew został w Chicago, na pewien czas stracił kontakt z dziećmi. – Zawsze byłam bliżej z mamą, bo to ona była dla mnie mamą i tatą, gdy byłam mała – mówi Joanna. – Kocham tatę, ma ogromne serce i jest dobrym człowiekiem, ale mama to mama. Jest moją przyjaciółką.



Mała Asia z tatą. Przez pewien czas nie utrzymywali kontaktu, teraz znów są sobie bliscy.

To pani Jolanta zapisała 13-letnią Asię do szkoły modelek. Musiała wziąć kredyt, by opłacić jej naukę, ale dziś mówi, że warto było. – Zawsze wiedziałam, że jak będę miała pieniądze, to odwdzięczę się mamie za to, że poświęciła własne marzenia, żebym ja mogła spełniać swoje – opowiada modelka. – Wychowała mnie na twardą kobietę, nauczyła walczyć o swoje i nigdy się nie poddawać.

Asia w dzieciństwie doświadczyła prześladowania w szkole – rówieśnicy dokuczali jej dlatego, że była Polką. – Pamiętam, jak jajka były we mnie rzucane. Szłam wtedy ze szkoły na piechotę do domu. Byłam bardzo wstydliwa, nie miałam dużo przyjaciół w szkole, nie byłam popularna – wspomina dramatyczne chwile.

Ale, paradoksalnie, to też ją wzmocniło. – Może przez to, co przeżyłam, mam grubszą skórę – zastanawia się.

Gdy wyjechała do Los Angeles i przez pierwsze dwa lata nikt nie chciał z nią pracować, nie poddała się i nie wróciła do Chicago. – Nie chciałam pokazać ludziom, którzy we mnie nie wierzyli, że mi się nie udało. Przez to, że byłam taka uparta, zaczęło mi wychodzić – podkreśla z przekonaniem.

Rodzice dbali, by córki nie zapomniały, skąd pochodzą. W domu mówiło się po polsku, jadło się polskie potrawy. – Udało im się zachować nasze narodowe tradycje i wychować nas tak, żeby polskie zwyczaje przetrwały w innym kraju i kulturze – mówi Joanna.

Tęsknota za Polską

Mama i tata tęsknili za Polską, ale nie było ich stać, by ją odwiedzać. – Jak teraz jestem tutaj, muszę kupić i zawieźć mamie ptasie mleczko, polskie gazety i mnóstwo pamiątek. Jak wracam, to mam spory nadbagaż – śmieje się.

Po rozwodzie rodziców Joanna straciła na 12 lat kontakt z ojcem. – Kiedy go zobaczyłam, wróciły wspomnienia z dzieciństwa, gdy byłam jego małą córeczką. Teraz ciągle ze sobą rozmawiamy, odwiedzamy się, spędzamy razem część wakacji. Jest świetnym dziadkiem, moja córka Asha bardzo go kocha – zapewnia modelka.

Pan Steven, bo tak ma teraz na imię inżynier Krupa, jest dumny z obu córek.



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



Mama – dziś Wendy Krupa – jest przyjaciółką modelki, ale kiedy trzeba, umie ją skrytykować.



Z młodszą siostrą Martą łączy ją silna więź.

Joanna Krupa dorastała w USA, dokąd rodzice wyjechali po lepsze życie.



BONNIE
Ani myśli s

Właśnie skończyła 75 lat. Niestety, tuż przed urodzinami Bonnie Tyler musiała odwołać najbliższe koncerty z zaplanowanego na cały 2026 rok europejskiego tournée „Jubilee Tour". Legenda sceny muzycznej była akurat w swoim domu w Portugalii, gdy bardzo źle się poczuła. Z karetki natychmiast trafiła na stół operacyjny. Powodem było pęknięcie wyrostka robaczkowego, które doprowadziło do groźnej dla życia perforacji jelita i zakażenia organizmu. Teraz Bonnie Tyler przechodzi powolny proces leczenia i regeneracji w szpitalu w Faro. Jej menadżer zaznaczył, że cierpliwość jest teraz kluczowa. Ale też uspokoił fanów, że piosenkarka ani myśli się poddać i jak tylko wróci do formy, znów zobaczymy ją na scenie. Cała Bonnie!



Życie dzieli między Walię, a Portugalię. Tu z rodziną na wyspie Farol. Teraz wciąż jest w szpitalu.

Niechciana chrypka wyszła jej na dobre

Swój pierwszy publiczny występ dała jako dwunastolatka w kaplicy. Nazywała się wtedy Gaynor Hopkins. Sześć lat później, po wygranej w konkursie wokalnym, wymyśliła sobie sceniczny pseudonim – Bonnie Tyler. Już jako Bonnie wpadła w oko łowcy talentów w Townsman Club w Swansea, co zaowocowało podpisaniem kontraktu płytowego. Po debiutanckim singlu „Lost in France" u piosenkarki stwierdzono obecność guzków na strunach głosowych i musiała poddać się operacji. Ale zamiast słuchać zaleceń lekarzy i nie nadwyrężać głosu, wciąż śpiewała. Nabawiła się chrypki, która do dziś jest jej znakiem rozpoznawczym.

Właśnie z tą chrypką w 1977 roku nagrała hit „It's Heartache". Ale to piosenka „Total Eclipse of the Heart" ugruntowała jej pozycję w branży muzycznej. W 2017 roku piosenkarka przygotowała dla swoich fanów nie lada gratkę, występując w czasie całkowitego zaćmienia słońca podczas rejsu „Total Eclipse" (a to po polsku oznacza całkowite zaćmienie) po karaibskich wodach statkiem Oasis of the Seas. Zaćmienie trwa-

PERSONALIA

Przyszła na świat 8 czerwca 1951 roku w południowej Walii w wielodzietnej i bardzo religijnej rodzinie robotniczej. Do showbiznesu pchała ją matka. W roku 1983 wydała album „Faster Than the Speed of Night", który promował utwór „Total Eclipse of the Heart" – to otworzyło jej drzwi do światowej kariery. Żyje na walizkach – jeden dom ma w deszczowej Walii, drugi w słonecznej Portugalii.



Z rodzicami: Glyndŵrem Hopkinsem i Elsie (z domu Lewis). Ojciec był górnikiem, mama – gospodynią domową i miłośniczką muzyki, czym zaraziła córkę.

TYLER ię poddać





Roberta poślubiła w roku 1973. Nie doczekali się dzieci, piosenkarka poroniła tuż przed 40. urodzinami.

Fot.: Forum, Facebook.com/Paul Hopkins (2), Facebook.com/Bonnie Tyler

ło 2 minuty i 40 sekund, a pasażerowie mieli prawdziwy dylemat, czy podziwiać zjawisko czy zjawiskową Bonnie. I już mało kto pamiętał, jak naprawdę ma na imię. – Czuję się bardzo dziwnie, gdy ktoś, kto nie jest mi bliski, nazywa mnie Gaynor – mawia.

Miłość, która trwa od ponad pół wieku

Gaynor nazywa ją oczywiście jej ukochany mąż – Robert Sullivan. Para poznała się i pobrała zanim piosenkarka stała się sławna i przyjęła swój znany na całym świecie pseudonim.

Trzy lata temu hucznie świętowali złote gody. Rocznicę ślubu spędzili w Dublinie ze starszą siostrą Bonnie i jej mężem. – Miałam mnóstwo szczęścia, że spotkałam na swej drodze Roberta. Razem podróżujemy, dużo się śmiejemy i cieszymy dobrym życiem – ujawniła.

Co oznacza, że w niepamięć puściła jego, trwający półtora roku, romans z młodziutką Meghann Pernot. który wyszedł na jaw w 2016 roku. Kochanka męża była jej wierną fanką i administratorką strony internetowej.

– Zaczęło się od niewinnych SMS-ów, potem były wypady do luksusowych hoteli, aż w końcu nasza relacja przerodziła się w miłość. Nie byłam w stanie dłużej ukrywać tego związku przed Bonnie, uważam ją za wspaniałego człowieka – wyznała Pernot, targana wyrzutami sumienia. **BA**

„Czuję się bardzo dziwnie, gdy ktoś, kto nie jest mi bliski, nazywa mnie Gaynor”.

REKLAMA



POWIEDZ „NIE” CIĘŻKIM NOGOM

Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc, że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika



zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

Dobre wchłanianie, szybkie działanie!

- Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie*
- Daje ulgę zmęczonym nogom*
- Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków”*
- Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*
- Jest wydajny w użyciu
- Poprawia kondycję skóry nóg*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 860 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL
Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/,
**zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie,
Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała



Ogromną popularność i uznanie przyniosła mu brawurowo odegrana postać wójta w „Chłopach”.



Był jednym z działaczy Towarzystwa Opieki nad Oświęcimiem. Prezydent Aleksander Kwaśniewski odznaczył go w 2003 roku Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski.

August Kowalczyk

Dlaczego ukrywał się w zamku?

Fałszywe nazwisko, prawdziwy strach i renesansowe mury dające schronienie...

Był letni poranek roku 1944, kiedy mężczyznę śpiącego w jednej z sal zamku w Pieskowej Skale obudziły niemieckie krzyki. Ubrał się błyskawicznie, chwycił pistolet walther, który zawsze trzymał w pobliżu i ruszył biegiem krużgankiem. Dobiegł do kaplicy i skrył się w ślepej baszcie, którą przezornie zasłonił kamieniem. W razie odkrycia kryjówki przez Niemców niewiele by mu to pomogło, ale sam dotyk zimnej rękojeści pistoletu przywrócił mu spokój...

Uciekinier z Auschwitz

To nie scena z filmu, w którym grał, a życie. Zanim do tego doszło, dwudziestojednoletni Stanisław Mokrzycki – bo takim nazwiskiem wtedy się posługiwał – pojawił się w Pieskowej Skale jesienią 1943 roku. Przyjechał z majątku w Kieleckiem i pomagał w urządzeniu sierocińca. Część renesansowych wnętrz właściciele budowli przekazali Radzie Głównej Opiekuńczej, polskiej organizacji zajmującej się pomocą charytatywną na okupowanych terenach.

Kierowniczką szwalni w Pieskowej Skale była jego matka, Stanisława. Jednak mało kto wiedział o łączącym ich pokrewieństwie ponieważ posługiwali się dokumentami na różne nazwiska. Na jej ausweisie widniało nazwisko Maria Mucha. W rzeczywistości nazywała się Czesława Kowalczyk. Dla obojga Pieskowa Skała była... kryjówką.

August był więźniem Auschwitz. Trafił tam w maju 1940 roku, gdy został zatrzymany na Słowacji podczas próby przedostania się do Francji; chciał dołączyć do polskiej armii. W czerwcu 1942 udało mu się uciec z obozu wraz z grupą więźniów. Odtąd ukrywał się przed Gestapo.

Powrót do przeszłości

Wizyta Niemców na zamku trwała kilka godzin. Odjechali po dziesiątej rano i dopiero wtedy August mógł wyjść ze swojej kryjówki. Nie był jedyną osobą, której groziło wtedy śmiertelne niebezpieczeństwo. Wśród polskich uciekinierów z Wołynia znalazł się czteroletni Zygmuś. Naprawdę nazywał się Oszer Lewin i był żydowskim dzieckiem. Za ukrywanie go kierowniczce placówki, Jadwidze Klimaszewskiej, groziła kara śmierci. Nie tylko jej, ale także innym przebywającym tam osobom, w tym mamie Augusta.

August Kowalczyk vel. Stanisław Mokrzycki doczekał końca wojny. Został znanym aktorem. Pamiętamy go choćby z roli wójta w „Chłopach”. Specjalizował się w rolach niemieckich oficerów w mundurach. Zagrał między innymi Sturmbannführera Dehne – w dziewiątym i porucznika Dehne w szesnastym odcinku „Stawki większej niż życie” oraz gestapowca Schrödera w „Polskich drogach”.



W 1974 roku przy pracach porządkowych wokół Dworca Gdańskiego w Warszawie.

W ostatnich latach życia August Kowalczyk jeździł po szkołach opowiadając młodzieży o swoich obozowych losach. Napisał na ten temat wspomnienia. Zmarł w przededniu swoich 91. urodzin, 29 lipca 2012 roku w otoczeniu rodziny i przyjaciół w hospicjum w Oświęcimiu, którego budowie poświęcił ostatnie lata swojego życia.

Nawet turyści odwiedzający muzeum w zamku w Pieskowej Skale w którym kręcono część zdjęć do „Janosika” nie wiedzą, że August Kowalczyk, grający w tym serialu austriackiego generała, przez wiele miesięcy w nim mieszkał.

Fot.: East News (2), PAP

Gdzie pichciły nasze mamy i babcie

Jest sercem domu. To stąd dochodzą zapachy przygotowywanych potraw, tu toczą się rodzinne rozmowy. Jak to pomieszczenie zmieniało się przez dekady i jakie sprzęty wprowadzano, by ułatwić pracę gospodyniom, pokazuje wystawa „Kuchnia od kuchni", którą można oglądać w Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie.





Wiele zmieniło wynalezienie kuchenek gazowych.

Edyta Gajewska prezentuje wagę dobrze znaną wielu z nas ze sklepów Społem.

Trasa od targu do pustych półek

Zanim zaczniemy gotować, trzeba zrobić zakupy, dlatego zwiedzanie rozpoczyna przestrzeń stylizowana na plac targowy. Widzimy tam zdjęcia rolników, autentyczną wagę towarową i sklepową na tle pustych, charakterystycznych dla PRL-u regałów oraz „anużki", bez których nie wychodziło się z domu.

– Anużka, czyli „a nuż coś rzucą do sklepu", to siatka wyplatana w domu ze starych rajstop, nylonowych żyłek czy bawełnianych włókien. W przeciwieństwie do szkodliwych dla środowiska plastikowych jednorazówek, można ją było używać wielokrotnie. Nie robiono tego w trosce o planetę, tylko z konieczności oszczędzania, ale było to działanie bardzo ekologiczne – opowiada Edyta Gajewska z Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie.

Podobnie było ze szklanymi butelkami, które mleczarz o świcie stawiał pod drzwiami mieszkań. Choć dziś wydają się symbolem zdrowszych czasów, kuratorzy przypominają, że mleko rozcieńczano wodą i dla koloru mieszano z wapnem.

Gotowanie wyszło z podziemia

– Jeszcze pod koniec XIX wieku kuchnie znajdowały się na uboczu domu, często w piwnicy, gdzie schodziła tylko służba. Dopiero z czasem stawały się ważną częścią mieszkania. Wpływ na to miało wynalezienie kuchni gazowej. Wkrótce zaczęto projektować tzw. kuchnie frankfurckie – funkcjonalne, dobrze sprawdzające się w wąskich pomieszczeniach powojennych bloków. Projektanci tak rozplanowali ustawienie szafek, by łatwo było sięgać po naczynia i sprzęty. Gładkie fronty mebli, przylegające do podłogi, zastąpiły kredensy na nóżkach, pod którymi zbierały się resztki jedzenia, przyciągające insekty i gryzonie – wyjaśnia.



Przez lata ewoluowało podejście do higieny.

Od mątewki do termomiksa

Rewolucyjne było wynalezienie lodówki. Na wystawie można zobaczyć tzw. lodownię pokojową. W międzywojniu była eleganckim meblem, niemal dorównującym wartością samochodowi. Trzeba było kupować do niej lód wyrąbywany zimą z jezior i rzek, a następnie przechowywany w miejskich lodowniach.

Oglądając prezentowane modele, przekonamy się, jaką drogę przeszły lodówki i urządzenia do przygotowywania posiłków – od drewnianych mątewek, przez miksery i prodiże, po termomiksy (egzemplarz na wystawie pochodzi z lat 90.). Dalej zobaczymy dawne zmywarki, tzw. samomyjki, oraz sprzęty do utrzymania czystości. Nie zabrakło też maszynek do lodów, młynków do kawy, czajników i syfonów, które zwiedzającym przypomną dzieciństwo.

– Wiele urządzeń przekazał nam właściciel zakładu naprawy sprzętu. W PRL-u sprzętów się nie wyrzucało – reperowano je i psuły się rzadziej niż dziś – dodaje Edyta Gajewska.

Wystawę „Kuchnia od kuchni" w Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie można oglądać do 2027 roku.

Magdalena Szumiec

„Pod koniec XIX w. kuchnia często była w piwnicy. Schodziła tam tylko służba".

Fot.: Magdalena Szumiec/archiwum (3)



„Zaprzyjaźniliśmy się z prawnuczką pierwszych właścicieli, przysłała stare zdjęcia folwarku…”



Irek wziął sprawy remontowe w swoje ręce.

Aldona i Ireneusz Grabow

Tak piszą si

Czuję się jak na wakacjach, chociaż oczywiście mam obowiązki. Muszę rano wstać, nakarmić konie, zrobić śniadanie dla gości, jest też sporo pracy w ogrodzie. To wszystko jest jednak przyjemne, u siebie, w pięknym miejscu – mówi Aldona Grabowska (47 l.), która wraz z mężem Ireneuszem wróciła z Londynu na Mazury i zaczęła prowadzić pensjonat.

Poznali się na obczyźnie

Aldona wychowała się w Giżycku. Z okien rodzinnego domu widziała jezioro. Spędziła nad nim dzieciństwo. Co roku czekała, aż nadejdą wakacje, pojawią się stragany z pamiątkami, przyjadą turyści, miasto będzie tętnić życiem. W wieku 6 lat po raz pierwszy wsiadła na konia. Odtąd rodzice zawozili ją do szkółki, uczyła się jeździć, pomagała w stajni. Uwielbiała to.

Irek mieszkał w Grajewie na Podlasiu.

– Lasy, jezioro to była moja codzienność – przyznaje.

Los rzucił ich jednak w świat. Irek ukończył szkołę rolniczą, a potem w cechu rzemiosł nauczył się budowlanki. Kiedy w Polsce nastały zmiany ustrojowe, wyjechał do Austrii. Chciał trochę zarobić.

– Pracowałem w budownictwie. Na Zachodzie były nowsze technologie, materiały. Dużo się uczyłem. Po pięciu latach przeniosłem się do Niemiec. Stawiałem tu m.in. domy. Potem mieszkałem przez rok we Francji i w końcu w 2000 r. wylądowałem w Wielkiej Brytanii – opowiada.

Aldona wyjechała na studia do Olsztyna. Została geodetką i wróciła do Giżycka. Pracowała w urzędzie miasta, potem w prywatnej firmie, która z czasem zaczęła podupadać. Polska zdążyła już przystąpić do Unii Europejskiej. Można więc było swobodnie poruszać się po Europie.

– W 2007 r. wyjechałam więc do Wielkiej Brytanii. Początkowo pracowałam w stajniach, pomagałam przy koniach. Byłam zadowolona, bo kocham konie i mogłam mieć z nimi kontakt. Po raz pierwszy zetknęłam się tam z cygańską rasą. Konie tej rasy są mniejsze, mają bujne grzywy, imponujące ogony i tzw. szczotki pęcionowe nad kopytami, a przede wszystkim są



Aldona kocha konie od dzieciństwa...

Kontakt z naturą jest dla niej bezcenny.



Folwark z lotu ptaka.



Nie ma jak wypoczynek wśród zieleni.

scy z Możdżan

ę Mazurskie Legendy...

bardzo łagodne. Byłam nimi zachwycona, Marzyłam, żeby kiedyś takiego konia kupić – opowiada.

Z czasem otworzyła w Londynie swój biznes. Sprzedawała systemy wentylacyjne polskich producentów. Poznała też Irka. Zaczęli się spotykać, a w końcu wzięli ślub. Wiedli dobre życie, świetnie zarabiali, wyjeżdżali na wakacje, zwiedzili mnóstwo krajów, kupili dwa konie cygańskie.

– W 2016 r. Brytyjczycy zagłosowali w referendum za wyjściem z Unii Europejskiej. Robiło się tam coraz bardziej niebezpiecznie. Zaczęliśmy rozmawiać o powrocie do Polski. Postanowiliśmy poszukać jakiegoś domu i kawałka ziemi w naszych rodzinnych stronach, a najchętniej na Mazurach Garbatych, które są przepiękne, pagórkowate, spokojne – przyznają.

W 2018 r. wpadło im w oko ogłoszenie o sprzedaży typowego mazurskiego folwarku w Możdżanach, wybudowanego w XIX w. przez Niemców, którzy mieszkali wtedy na tych terenach. Po wojnie zakwaterowano tu Ukraińców, przesiedlonych w ramach akcji „Wisła" z Bieszczad. Po latach zdecydowali się folwark sprzedać. Irek przyjechał go zobaczyć.

– Choć to miejsce wymagało mnóstwa pracy, dostrzegłem w nim potencjał. Była tam piękna, stara stajnia. Duży dom, którego część można było przeznaczyć na pokoje dla gości... A wszystko to na skraju wsi i Puszczy Boreckiej, gdzie są ostoje dzikich, rzadko spotykanych ptaków – opisuje Irek.

Najlepsza decyzja w ich życiu

Aldona zaufała mężowi i choć nie widziała folwarku na żywo, zdecydowała się na zakup. Przez pierwsze pół roku Irek przyjeżdżał tu co dwa tygodnie. Porządkował, robił pierwsze remonty, żeby można było zamieszkać.

Po kilku miesiącach, w grudniu 2018 r., dołączyła do niego żona i jej ukochane konie. Pracowali razem. Starali się zachować jak najwięcej historycznych elementów. Udało im się uratować m.in. ponad stuletnie schody, które wypiaskowali, okna, drzwi w stajni.

Po drodze zdarzały się niespodzianki.

– Okazało się np., że drewno, z których wykonane były przesuwne drzwi, nie było jeszcze wystarczająco dosuszone i zaczęło się wyginać... – opowiadają dziś z uśmiechem.

Aldona zajęła się urządzeniem wnętrz. Zależało jej na zachowaniu ich charakteru, ale chciała, żeby nie było za dużo folkloru. Dodała więc nowoczesne elementy. Kupili stare szafy z początku XX w., pomalowali je, żeby nie było jak w skansenie. Drewniane łóżka zrobił znajomy stolarz, dokręcili do nich metalowe kółka i dopasowali loftowe lampy. Ten styl i miejsce docenili turyści. Niektórzy wracają tu co roku.

– Mamy gości zza granicy, Niemiec, Szwecji, Szwajcarii, Belgii, Holandii, Francji, Węgier. Przyjeżdżają nawet potomkowie pierwszych właścicieli folwarku. Był tu ich dziś 90-letni, adoptowany syn. Dla niego była jakby podróż do przeszłości. Zaprzyjaźniliśmy się z prawnuczką pierwszych właścicieli, która przysłała nam stare zdjęcia folwarku. Bardzo się cieszy, że to to miejsce znów żyje, nie popada w ruinę – mówi Aldona.

Zajeżdżają tu też rowerzyści, bo folwark leży centralnie na szlaku Polski Wschodniej Green Velo, który nazywa się Szlakiem Mazurskich Legend i Opowieści. Dlatego też pensjonat nazwali Folwark Mazurskie Legendy.

– Zakup tego miejsca i przeprowadzka były wspaniałą decyzją. Mamy tutaj raj na ziemi. Wokół jest mnóstwo zieleni, otacza nas ona ze wszystkich stron. Powietrze jest trzykrotnie czystsze niż w innych regionach Polski. Cisza, spokój, z okiem widzimy sarny, jelenie, łosie i inne dzikie zwierzęta, które do nas przychodzą z puszczy – mówi z zachwytem Irek.

Najbardziej podoba mu się tu wiosną, kiedy można utopić się w zieleni. Aldona kocha z kolei jesień, gdy liście na drzewach przybierają przepiękne kolory, od żółci, przez pomarańcz, czerwień, po bordo i brąz.

– Lato w tej okolicy jest piękne, ale i zima ma tutaj swój urok, zwłaszcza, że możemy wtedy wypocząć po sezonie i napawać się otaczającą ciszą, nacieszyć zwierzętami, bo mamy dwa konie, pięć kotów i psa – dodają na koniec małżonkowie.

Edyta Urbaniak

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum domowe (5)

LISTY CZYTELNIKÓW
Zakup mieszkania a długi sprzedającego

Szwagier, który jest bardzo zadłużony, sprzedał mi mieszkanie. Czy bank może żądać ode mnie spłaty jego długów? – Ewa z woj. mazowieckiego

Za długi odpowiada co do zasady osoba, która je zaciągnęła. Sam fakt kupna od takiej osoby mieszkania nie oznacza przejęcia jej zobowiązań. Aby tak się stało, konieczna byłaby osobna umowa z bankiem (tzw. przejęcie długu). Bez niej bank nie może przenieść kredytu na nowego właściciela. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy na mieszkaniu ustanowiono hipotekę. Wtedy „idzie ona za nieruchomością", co oznacza, że bank może dochodzić swoich roszczeń z nieruchomości, a w razie problemów ze spłatą doprowadzić nawet do jego sprzedaży. Znaczenie ma też kwota, za jaką kupiła Pani mieszkanie. Jeśli poniżej wartości, wierzyciel (np. bank) może wnieść tzw. skargę pauliańską. Jeżeli sąd ją uwzględni, sprzedaż pozostaje ważna, ale wierzyciel może prowadzić egzekucję z mieszkania tak, jakby nadal należało do dłużnika.

Art. 527 i nast. Kodeksu cywilnego Dz.U.2025.1071 t.j. z dnia 2025.08.06



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: materiały redakcyjne/AI, Adobe Stock, arch. prywatne



Wcześniejsze przybycie na lotnisko zmniejsza ryzyko odmowy wejścia na pokład.

Gdy w samolocie zabraknie miejsc

W lipcu wybieramy się do Włoch. To będzie nasz pierwszy lot tanimi liniami. Słyszeliśmy, że te linie często sprzedają więcej biletów, niż jest miejsc w samolocie. Jak zabezpieczyć się przed taką sytuacją? Co zrobić, gdyby do niej doszło? Dorota i Marek z woj. śląskiego

Overbooking, czyli sprzedaż większej liczby biletów niż miejsc w samolocie, zdarza się zarówno w tanich liniach, jak i tradycyjnych. Na szczęście rozporządzenie (WE) nr 261/2004, które reguluje prawa pasażerów w UE, przewiduje takie sytuacje.

Jeśli dojdzie do overbookingu, linia nie może po prostu wybrać kogoś „na chybił trafił". Najpierw musi zapytać, czy są chętni, którzy dobrowolnie zrezygnują z miejsca (zwykle za jakimś wynagrodzeniem, można np. dostać voucher). Dopiero jeśli nie znajdzie ochotników, może odmówić wejścia na pokład konkretnemu pasażerowi. Nie zostawia go jednak bez pomocy: musi zadbać o niego na lotnisku (zapewnić posiłki, napoje, a przy dłuższym oczekiwaniu także nocleg i transport do hotelu) i zaproponować mu inny lot. Niezależnie od tego pasażerowi przysługuje odszkodowanie, które w zależności od długości trasy waha się od 250 do 600 euro.

Kiedy ryzyko overbookingu jest największe? Statystyki mówią, że w piątki wieczorem i poniedziałki rano – jeśli jest taka możliwość, lepiej wybrać mniej popularny termin. Większe ryzyko jest również przed długimi weekendami i świętami oraz na ostatnich rejsach danego dnia. A kto ma największą szansę nie polecieć? Osoby podróżujące w pojedynkę. Linie lotnicze starają się nie rozdzielać rodzin, bo dla jednej osoby łatwiej im znaleźć alternatywne połączenie, niż dla dwóch czy trzech.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Aby zmniejszyć ryzyko odmowy wejścia na pokład, warto odprawić się online jak najwcześniej, wybierając konkretne miejsce w samolocie, i przyjechać na lotnisko z odpowiednim zapasem czasu. Większe bezpieczeństwo dają droższe taryfy, udział w programie lojalnościowym oraz podróż z bagażem rejestrowanym – jego wycofanie to dla linii dodatkowy kłopot. Żadna z tych metod nie daje gwarancji, ale wszystkie razem znacząco ograniczają ryzyko odmowy wejścia na pokład.

Gdyby jednak doszło do takiej sytuacji, koniecznie trzeba poprosić o pisemne potwierdzenie odmowy wejścia na pokład. Nie należy podpisywać rezygnacji z roszczeń, zgadzać się wyłącznie na ustne zapewnienia pracowników linii ani przyjmować vouchera „w ciemno". Można natomiast negocjować warunki rekompensaty.

najpiękniejsze melodie

RADIO Pogoda



Bardzo polecam
Ewa Bem

Warszawa 88,4 FM • Gdańsk 87,8 FM • Bydgoszcz 103,5 FM • Poznań 103,4 FM
Wrocław 106,1 FM • Opole 104,1 FM • Kraków 102,4 FM • Katowice 94,5 FM

Listy czytelników

Lekarz zalecił mi dietę. Przez kilka dni udało mi się jej przestrzegać. Potem znów zaczęłam podjadać, słodzić herbatę. Nie starcza mi silnej woli.

Dorota z Łukowa

Trudno oczekiwać, że natychmiast zmodyfikujemy utrwalone przez lata nawyki. Warto obniżyć sobie trochę poprzeczkę i wprowadzać zmiany stopniowo. Proponuję ustalić kolejność realizacji celów, np. najpierw ograniczę cukier i słodycze, a potem zadbam o stałe pory posiłków. Próba zrobienia wszystkiego naraz rzadko się bowiem udaje. Warto też zaplanować kolejne działania, np. zastąpię cukier słodzikiem, zamiast ciasteczek będę kupować zdrowe „przegryzki", będę pić więcej wody. Nie może Pani zakładać, że „jakoś mi się to uda" – sukces wymaga wysiłku. Radzę też mówić głośno o tym, co Pani postanowiła. Warto pochwalić się swoimi zamierzeniami np. rodzinie, zaprzyjaźnionej sąsiadce. W momentach kryzysu łatwiej wtedy będzie wziąć się w garść.

Córka poprosiła mnie o zaopiekowanie się wnuczką w wakacje. Nie podaje jednak terminu, choć kilka razy pytałam. Nie mogę niczego zaplanować, a chciałam pojechać do koleżanki. Jak z nią rozmawiać, żeby nie pomyślała, że nie chcę jej pomóc?

Maria z Morąga

Proszę nie zastanawiać się, co pomyśli córka, lecz bronić swojego prawa do dysponowania własnym czasem. Pomoże to też córce w zorganizowaniu życia jej rodziny. Najlepiej powiedzieć prawdę, że ma Pani plany wakacyjne i chciałaby je zrealizować. Zamiast pytać: „Kiedy przyjedzie do mnie wnuczka?" i znów słyszeć: „Jeszcze nie wiem", radzę wyznaczyć jasne ramy: „Do piątku czekam na termin przyjazdu małej. Muszę zaplanować swoje wyjazdy". Dostosowywanie się do zmiennych oczekiwań innych tylko podnosi poziom stresu, a ustępowanie, by nie narazić się na ich niezadowolenie, wzmaga roszczenia drugiej strony. Warto więc wytyczyć granice, których będzie się trzymać i Pani, i córka.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny

Zamartwiam się nawet z błahych powodów

Odkąd przeszłam na emeryturę, wszystkim się denerwuję – gdy czekam na wyniki badań, choć nic nie wskazuje, aby wyszły źle, albo gdy zapraszam dzieci na obiad, a przygotowania nie idą po mojej myśli. Kiedy córka nie odbiera telefonu, od razu przewiduję, że coś złego się stało. Rodzina żartuje z tego zamartwiania się, lecz ja już sobie z tym nie radzę.



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Zmartwienia skądś się biorą

Nie da się przestać przejmować wszystkim, ale można ten problem ograniczyć i odzyskać wewnętrzną równowagę. Gdy czuje Pani, że znowu narasta niepokój, proszę się na chwilę zatrzymać i zadać sobie proste pytanie: czy ten najgorszy scenariusz naprawdę jest uzasadniony? To trudne, ale z czasem takie trzeźwe ocenianie sytuacji wejdzie Pani w nawyk.

Zmiana perspektywy

Czasem pomaga czyste, racjonalne podejście: co zrobi Pani, jeśli ten najgorszy (choć mało realny) scenariusz jednak się spełni? Warto ułożyć sobie w głowie plan działania – sama świadomość, że wie Pani, co robić, paradoksalnie przynosi spokój. Ważne jest też, by odciąć się od wszystkiego, co tylko niepotrzebnie potęguje napięcie. Jeśli np. martwi Panią zdrowie, zamiast szukać diagnozy na medycznych forach internetowych i nakręcać strach, proszę po prostu zapisać się do lekarza i zamknąć ten temat do czasu wizyty.

Oczyszczenie głowy

Kiedy czuje Pani niepokój, to świetny moment na działanie – sprzątanie domu czy praca w ogrodzie idealnie zajmą Pani głowę. Warto też wyjść ze swojej „twierdzy zmartwień" i zmienić otoczenie. Zamiast zamykać się w czterech ścianach, lepiej pójść na spacer do parku lub przejść się po mieście. Wokół jest tyle rzeczy do oglądania, że bez problemu odwróci Pani uwagę od czarnych myśli.



Zamiast nieustannie się zamartwiać, lepiej oczyścić głowę i skupić się na tym, na co ma się wpływ.

Jak budować pewność siebie?

- **Akceptuj się.** Zapisz na kartce 10 swoich mocnych stron. Umieść listę na widoku, aby codziennie przypominała ci o twoich atutach.
- **Zmień nastawienie do niepowodzeń.** Gdy coś pójdzie źle, przeanalizuj to i pomyśl, co możesz zrobić w podobnej sytuacji w przyszłości.
- **Dostrzegaj pozytywy.** Przed snem daj sobie 5–10 minut, by zastanowić się, ile dobrego wydarzyło się w ciągu dnia i jaki miałaś w tym udział.
- **Mów o swoich potrzebach.** Pomyśl o bliskiej ci osobie. Zastanów się, co lubisz, a co ci przeszkadza w waszych kontaktach. Spisz te rzeczy, a następnie otwarcie o nich porozmawiajcie.
- **Przyjmuj komplementy.** Gdy usłyszysz coś miłego na swój temat, nie zaprzeczaj i nie umniejszaj tego, tylko po prostu podziękuj. Pamiętaj, że nie masz obowiązku odpowiadać komplementem na komplement.
- **Działaj mimo obaw.** Pomyśl o czymś, co wywołuje twój lęk, ale wiesz, że warto to zrobić (np. prośba o podwyżkę). Nie czekaj, aż strach minie, tylko działaj!



Nie możesz zabrać się do trudnego zadania? Podziel go na małe etapy i po każdym z nich się nagradzaj.

Dlaczego odkładamy zadania na później?

Miałaś się właśnie zabrać za coś pilnego, a... przeglądasz telefon czy czytasz ten artykuł? Prawdopodobnie padłaś ofiarą prokrastynacji. Pod tym słowem kryje się nic innego, jak odkładanie ważnych spraw na ostatnią chwilę, np. zanim weźmiesz się do pracy, sprzątasz na biurku, dzwonisz do dzieci czy przyjaciółki. Obwiniasz się, że jesteś nieobowiązkowa? To nieprawda. Tak działa mózg.

- Co stoi za tą siłą? Według ekspertów z kanadyjskiego Carleton University w Ottawie, problem leży w skłonnościach ludzkiego mózgu do unikania nieprzyjemnych doświadczeń i dążenia do poczucia zadowolenia. Im zadanie jest ważniejsze i trudniejsze, tym bardziej wpływa na napięcie organizmu. Mózg wtedy szuka bodźców, które pozwolą mu się zrelaksować.
- Prokrastynacja to też efekt mechanizmu szybkiej nagrody. Jeśli masz wykonać pracę, której efekty zobaczysz np. za kilka dni czy tygodni, to mózg szuka rekompensaty w czynnościach, których efekty widać od razu.
- Przyczyną jest także to, że przywiązujemy większą wagę do swoich emocji i swojej sytuacji tu i teraz, niż w przyszłości. Do takich wniosków po eksperymencie doszła Emily Pronin z Princeton University. Poleciła ochotnikom spróbować miksturę z sosu sojowego i keczupu i zdecydować, komu poleciliby taki „delikates" – sobie w teraźniejszości czy sobie z przyszłości. Okazało się, że ludzie tu i teraz wypiliby mniej niesmacznej mikstury, niż zaleciliby sobie w przyszłości.
- Walcz z prokrastynacją etapami. Specjaliści od motywacji i zarządzania czasem lubią przytaczać porzekadło: „Można zjeść słonia, ale po kawałku". Duże zadania dziel na fragmenty. Rozpisz plan kroków, które doprowadzą cię do celu. W ten sposób zapanujesz nad lękiem i odzyskasz kontrolę.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Pani na wrzosowisku. Walc pożegnalny. Lucyna Olejniczak
Nałóg sprawia, że Richard oddala się od Elizy do tego stopnia, że składa jej niemoralną propozycję. Urażona Eliza ucieka do Londynu.



Brzęczenie pszczół. Sofía Segovia
Pewna stara niania znajduje niemowlę, które adoptuje. Ta zaskakująca opowieść o miłości i oddaniu rodzinie, życiu, ziemi, ale także o zdradzie, która może to wszystko zniszczyć. Historia dzieje się w Meksyku.



Nieznajoma z portretu. Camille de Peretti
Obraz Gustava Klimta skradziony w 1997 r. zostaje cudem odnaleziony w 2019 r. Ta fascynująca opowieść przenosi nas z Wiednia do Nowego Jorku i porywa w wir amerykańskiego snu.

Marcin Margielewski: Mrok świata Orientu

Marcin Margielewski to ceniony autor bestsellerów, dziennikarz i podróżnik, który odsłania przed polskimi czytelnikami tajemnice Bliskiego Wschodu.
W swoich książkach opisuje współczesne formy niewolnictwa, fanatyzm religijny oraz trwające konflikty zbrojne. Jego powieści powstają na podstawie fabularyzowanych wywiadów z osobami, które osobiście doświadczyły opisywanych wydarzeń, ale ze względów bezpieczeństwa ich nazwiska musiały zostać zmienione. Margielewski łączy reporterską obserwację, wywiad i narrację powieściową, tworząc książki, które czyta się jak thrillery, choć opisują historie oparte na faktach. Czytelnicy zyskują dostęp do historii, które zwykle pozostają ukryte za murami pałaców, obozów pracy i stref konfliktu. W czerwcu ukazała się jego najnowsza książka pt. „Policjant z Dubaju".





Marcin Margielewski – pisarz

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

Mleczne beże i szc

Takie połączenie barw to przepis na dodanie sobie szyku i odjęcie lat.

KROPLA BRĄZU

● Dopasowana dzianinowa bluzka i trapezowa spódnica wymodelują znacznie węższą talię i podkreślą kobiecy kształt bioder. Brązowe akcenty nie pozwolą popaść w nudę.



- **Bluzka**, Shein, 62 zł
- **Spódnica**, Tatuum, 239 zł
- **Pierścionek**, Vezzi, 49 zł
- **Torebka**, Mohito, 119 zł
- **Buty**, Tamaris/Zalando, 279 zł

DOTYK BŁĘKITU

● Luźna kremowa bluzka to przyjaciółka pań o większym brzuszku – sprytnie go ukryje. Zestawiona z prostymi spodniami wysmukli sylwetkę. Błękitne dodatki wprowadzą romantyczną nutę.



- **Bluzka**, Renee, 119 zł
- **Spodnie**, Zara, 70 zł
- **Kolczyki**, Stradivarius, 39 zł
- **Torebka**, Ochnik, 119 zł
- **Buty**, Anna Field, 119 zł

ZIELONY AKCENT

● Śmietankowa sukienka zapewni nie tylko elegancki wygląd. Także wygodę, ponieważ łagodnie opływa sylwetkę. Za spokojnie? Zielona apaszka i biżuteria efektownie ją ożywią.



- **Sukienka**, H&M, 164 zł
- **Apaszka**, Anna Field, 59 zł
- **Bransoletka**, Manoki, 139 zł
- **Torebka**, Aldo, 279 zł
- **Buty**, Nine West, 229 zł

zypta koloru



CZAR RÓŻU
● Kremowa spódnica z kieszeniami i bluzka w kolorze malinowych lodów – duet w sam raz na letnie dni – wygodny i przewiewny. bonprix

RADA STYLISTKI

Beżowe odcienie są niezwykle uniwersalne. Ale aby nie wyglądać w nich zbyt monotonnie, dobrze jest ożywić je dodatkami w innym kolorze. Jeśli wybierzesz pastele, całość pozostanie nadal spokojna i harmonijna. Mocne, kontrastujące barwy nadadzą tzw. modowego pazura – na pewno zwrócisz na siebie uwagę i usłyszysz pozytywne komentarze. Ważne, by wszystkie dobrane do beżowego stroju dodatki utrzymane były w podobnej tonacji.

Zamiast skórzanej torebki

Pojemne koszyki

Są lekkie (wykonane z rafii albo papierowej słomki) i praktyczne.

Dziś chętnie zabieramy je na działkę, spacer po bazarze czy spotkanie z przyjaciółką przy kawie. Są pojemne, więc zmieszczą wszystko, co warto mieć pod ręką – okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, książkę, lekką chustę czy drobne zakupy z targu. Świetnie komponują się ze zwiewnymi sukienkami, lnianymi kompletami i jasnymi letnimi ubraniami (znajdziesz je m.in. w ofercie marki Ochnik). Większe modele są praktyczne na co dzień, a małe koszyki (przypominają kuferki) dodają uroku nawet bardziej eleganckim stylizacjom.



Sprawdzony fason, urokliwy wzór

Kwieciste i zwiewne

Proponujemy bawełniane spódnice o długości midi. Którą wybierzesz?

Dopasowane w pasie i od niego rozkloszowane – takie spódnice świetnie podkreślają talię i sprytnie maskują niedoskonałości bioder, pośladków i ud. Są bardzo wygodne (nie ograniczają ruchów) i pięknie falując na dole, dodają lekkości. Miłym akcentem są boczne kieszenie i bajecznie kolorowy print w kwiaty. Z czym je nosić? Najlepiej z jednobarwną bluzką sięgającą talii lub połowy bioder.

1. Z podszewką i z zapięciem na suwak, Reserved, 199 zł; 2. Z częściowym ściągaczem, KiK, 45 zł; 3. Z gumowaną talią, Regatta Life, 139 zł



Fot.: mat. prasowe/Bonprix, Ochnik, Vezzi, SHEIN, Tatuum, Mohito, Tamaris, Stradivarius, Zara, Anna Field, H&M, Manoki, Aldo, Nine West

To królowa letniego stołu. Potrafi zamienić zwykły obiad w kulinarny hit.

Stawiamy na cukinię!

Zapiekane plasterki z serkiem



SKŁADNIKI:
• 3 cukinie • 8 gałązek trybuli (ew. natki pietruszki) • 100 g naturalnego serka kanapkowego • 2 jajka • 250 ml mleka • gałka muszkatołowa • pieprz • sól • olej do formy

PRZYGOTOWANIE:
1. Żaroodporną formę posmaruj olejem. Cukinie umyj, odetnij końce, resztę pokrój w bardzo cienkie plastry. Ułóż je warstwami w przygotowanej formie.
2. Trybulę, opłucz, oderwij listki od gałązek (część zostaw do dekoracji) i drobno posiekaj. Jajka wbij do miseczki, roztrzep widelcem, a potem wymieszaj z serkiem kanapkowym i mlekiem. Przypraw do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
3. Do masy serowej dodaj posiekaną trybulę. Ponownie całość wymieszaj. Zalej cukinię. Piecz przez 40 minut w temp. 175°C. W razie potrzeby pod koniec pieczenia wierzch zapiekanki przykryj folią aluminiową. Wyjmij z piekarnika i udekoruj pozostałą trybulą.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

Lazania na sposób wegetariński

SKŁADNIKI: • po 2 zielone i żółte cukinie • sól • pieprz • po 2 gałązki tymianku i rozmarynu • 4 gałązki bazylii • skórka i sok z 2 cytryny • 500 g ricotty • 12-16 płatów makaronu do lazanii • 4 łyżki oliwy • 200 g zielonych oliwek bez pestek • 2 szalotki • olej

PRZYGOTOWANIE:
1. Makaron włóż do posolonego wrzątku i ugotuj wg przepisu. Cukinie umyj, odetnij końce, resztę pokrój wzdłuż na grubsze plasterki. Ułóż na blasze posmarowanej olejem. Oprósz solą i pieprzem. Posyp listkami tymianku i igiełkami rozmarynu. Piecz 10 minut w temp. 180°C.
2. Bazylię posiekaj, wymieszaj z ricottą, skórką i sokiem z cytryny. Przypraw. Formę posmaruj 2 łyżkami oliwy. Ułóż w niej warstwami: makaronowe płaty, cukinie i ricottę. Piecz 50 minut w temp. 180°C.
3. Oliwki i obrane szalotki drobno posiekaj. Wymieszaj z pozostałą oliwą. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Posyp zapiekankę.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy



Fot.: House of Food (4)

Łódeczki z bulgurem i fetą

SKŁADNIKI:
• 4 cukinie • po 300 g bulguru i fety • 200 g gotowanej szynki • 450 ml bulionu • 2 cebule • 6 łyżek oliwy • 1 puszka (850 ml) krojonych pomidorów • suszony tymianek • 4 łyżki koncentratu pomidorowego • sól • pieprz • cukier



PRZYGOTOWANIE:
1. Cukinie umyj, przekrój wzdłuż na połówki. Wydrąż środki z pestkami. Powstałe łódeczki skrop 4 łyżkami oliwy. Oprósz solą, pieprzem i suszonym tymiankiem.
2. Bulion zagotuj. Na wrzątek wsyp kaszę bulgur. Gotuj 15 minut. Potem kaszę wymieszaj z koncentratem pomidorowym i pokrojoną w kosteczkę szynką. Przypraw solą, pieprzem i cukrem. Farszem napełnij cukinie. Na wierzchu rozłóż pokrojoną fetę. Piecz 20 minut w temp. 180°C.
3. Cebule obierz i posiekaj. W rondlu rozgrzej resztę oliwy. Wrzuć cebulę, smaż 5 minut. Dodaj pomidory, gotuj przez 10 minut. Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem. Podaj do cukinii.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni

Koreczki z metką tatarską

SKŁADNIKI: • 2 cukinie • 250 g metki tatarskiej • 1 duża cebula • 1 puszka pomidorów krojonych • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • 4 łyżki kukurydzy z puszki • 100 g fety • 2 łyżki mąki • olej do smażenia • sól • pieprz • suszony rozmaryn

PRZYGOTOWANIE:
1. Cukinie umyj, odetnij końce, a resztę pokrój w cienkie, podłużne plastry. Zblanszuj we wrzątku, wyjmij łyżką cedzakową i dobrze osącz. Cebulę obierz, posiekaj. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Przesmaż dobrze metkę tatarską z połową cebuli. Dodaj koncentrat i kukurydzę, wymieszaj. Duś 5 minut. Dołóż pokruszoną fetę. Przypraw do smaku solą, pieprzem i rozmarynem.
2. Resztę cebuli zeszklij na 2 łyżkach oleju, oprósz mąką. Chwilę smaż razem. Dodaj pomidory, duś 10 minut. Sos przypraw do smaku.
3. Mięsny farsz ułóż na plastrach cukinii, zroluj. Roladki zepnij wykałaczkami, obsmaż na 2 łyżkach oleju. Podaj z sosem pomidorowym.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni



Pyszna wędlina
Kiełbasa śląska z szynki, Sokołów, to aromatyczna wędlina o delikatnym smaku. Przygotowana z wysokiej jakości mięsa wieprzowego, smaczna i na ciepło, i na zimno. Idealna do grillowania, gotowania, kanapek.
· Ok. 15,99 zł/500 kg



Intensywny smak
Grenadyna, Herbapol – słodki syrop o wyrazistym owocowym smaku i pięknym czerwonym kolorze. Polecany do napojów, deserów, drinków oraz lemoniad – nadaje im wyjątkowy aromat i atrakcyjny wygląd.
· Ok. 6,79 zł/410 ml



Chrupiąca przekąska
Migdały, Kresto, są źródłem błonnika, białka oraz zdrowych tłuszczów, dlatego świetnie sprawdzają się jako dodatek do śniadań, deserów, sałatek lub samodzielna przekąska w ciągu dnia.
· Ok. 9,99 zł/100 g



TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

typ zamka do drzwi
obszar trwale podmokły
jedzone z majonezem
duży cytrus
morski rabuś
ruch karuzeli
do równania desek
krzesło władcy

był nim Ezop
bankiet

wonny krzew
składnik ponczu
pies gończy

na zdjęciu
wczesna pora dnia

statek unoszący się nad wodą
musztrowanie
błękit nieba
3
na zdjęciu

pobory aktora



Sem dla Noego
podstawa tofu
ze stopą
ościsty w życie
interesuje entomologa

samotny występ
głuszec lub bażant
mebel na kawę
rodzaj opału
2

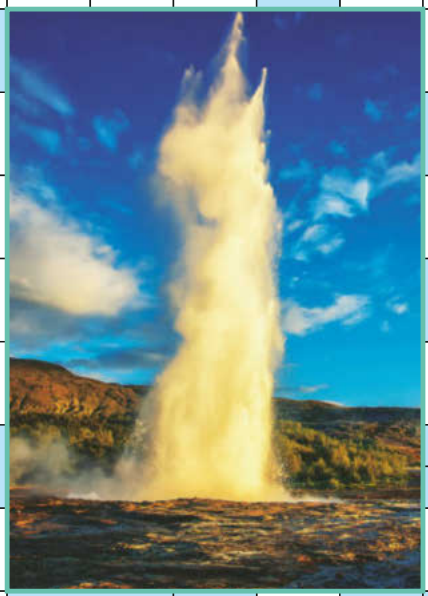
imitacja
działo

w ręku kelnera
uświęca środki
niedobór w kasie
wioska

przestarzałe fałsz
relacja

rytm bicia serca
rzucony przez wiedźmę
kopa siana
książę
kolumna tekstu
zalewa do grzybków
4

sadło zająca
noga psa



postument, piedestał
czarny rumak
kluski w kształcie kwadracików
opieka nad sztuką
pełen paliwa
szkodnik roślin
ustęp tekstu

skała na posągi
wielkość fizyczna

dawna lampka
obwódka
wróżba, przepowiednia

dziecięcy figiel
nie pion i nie poziom
zgrany zespół
poważanie, szacunek
pachnący tlen

1

helowiec do lamp
balsamiczny do sałatek

tajniki
5

zimowy but
kocie dzieci

1 2 3 4 5

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

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

2	14	16	2	3	11	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.

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

WYKREŚLANKA

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

ANONS, ARKADA, CUKIEREK, DELICJA, EPIK, FARMER, FAWOREK, HALO, HERBATNIK, KANWA, KĄKOL, MIÓD, PASZTET, PISTACJA, SJESTA, SMUTEK, ŚMIETANA, TRUFLE, TYNK

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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



- skład broni
- wada, usterka / kwaśne liście na zupę
- zaszczyt, honor / turecka potrawa
- ptak jastrzębiowaty / żałobna tkanina
- kuzyn żyrafy
- sojowy „ser”
- obok trefla
- kolor munduru
- 1
- kloc
- 5
- obraz na tynku
- zatoka odcięta od morza mierzeją
- pozioma belka na maszcie
- 1/13 szlema
- ptasie gody
- wieża pomieszanych języków
- pies Disneya
- krótki bicz z rzemieni
- groźny dla serca
- w parze z jedzeniem
- tkanina pościelowa
- w nim grane sztuki
- wyraz
- haracz
- deszcz, śnieg
- budynek z desek
- obok opierunku / cierpi na gościec
- tytuł dramatu Sławomira Mrożka
- żółty, podłużny owoc tropikalny
- schnie na sznurku
- na granicy kąpieliska
- bodzie nimi koza
- blaszany instrument dęty
- 3
- silnik
- skok na bank
- syn córki
- krecie zajęcie
- jednostka objętości
- natarcie, ofensywa
- hałas, zgiełk
- oliwny sad
- 7
- komplet kart do gry
- zwid
- poprawka
- kawalerzysta / duży rozmiar / teatralna przerwa
- zwijane ciasto z jabłkami
- cieszy maklera / pisze powieści
- projektant mody
- kilka migów
- bazia
- 2
- ścięta trawa
- panuje nocą / zgłębnik
- akompaniament
- zastraszanie
- fiskalna w sklepie / jaskinia
- wieniec zwycięstwa
- ślad dla myśliwego
- ostatnia litera alfabetu greckiego / dawniej siały ją panny
- placek z jaj
- struś amerykański
- zadra w psychice
- 6
- silny koń
- 4
- angielska miara gruntu
- pracuje na planie
- narzędzie Fidiasza
- walec osiowy
- futerał na telefon
- drugi pokos łąki
- gatunek muzyki
- szara grabu
- 1 2 3 4 5 6 7

Fot.: East News, Adobe Stock

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



pod-oddział w kawalerii		element torów		podpora dla żagli		pracuje przy wycince		pozer		na zdjęciu
					8			chronią oczy narciarza		ogrom pracy
geograficzna na mapie		obszar wodny		bulion		tylna część samolotu				
						niania, piastunka / koniec powieści				
							grozi w upalny dzień		deseczka tynkarza	
obok fig i migdałów	kredens albo stół		zwrotka		miazga na dżem					
jadalnia na statku					doskonałość, wzór		6			
		5						nerwica		auto z NRD
obrót w tańcu		pasożyt koni		sypialnia waćpani		główne biuro		wpływa na nie pensja		szata księdza / tucznik		
						chroni przyrodę					wrodzony talent		czarno-księżnik
konkurent budyniu		w dziesiątkę		narzędzie górnika			2			wyraz zaufania		poczucie godności osobistej			
uchwyt kubka / złożony z gemów						boczna w kościele / statuetka dla filmowca						zna Koran / mocarz			
	7		otwór wejściowy rury / można się nim wykręcać						do klucia konia					1	
droga do przebycia						jakość towaru					wznoszony na przyjęciu / model fiata		atleta, mocarz		czytnik kodów kreskowych
zapasy, walka	zamiast krawata		kuzyn wrony		strzeliste zwieńczenie wieży			położenie bez wyjścia / odfrunięcie	pod koniec alfabetu						
				4										z rodziny łasicowatych		brutto minus netto
kawalerzysta					gorący trunek / ma l.at. 7					rzadki okaz						
wdzięk, urok		zwiewny szal					medyczna rurka					odblask pożaru				
				... angielskie do zupy					3	szkoli kadrę						
bożek z kozimi rogami		zakazany najlepiej smakuje					z szybą					dosięgnie winnego				
				delikatne zachowanie					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.

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

WYKREŚLANKA

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

BRYKA, GŁOŚNIK, GROŹBA, HISTORYK, IZBA, JOKER, KADZIDŁO, KORPUS, KUCHNIA, OBIEG, OBÓJ, ODMĘT, OGNISKO, PIWO, PRZERWA, SPIS, SPRYT, ŚWIATŁO, TIPI, TKALNIA, WYMOWA, WYPIEK

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

SZYFRÓWKA

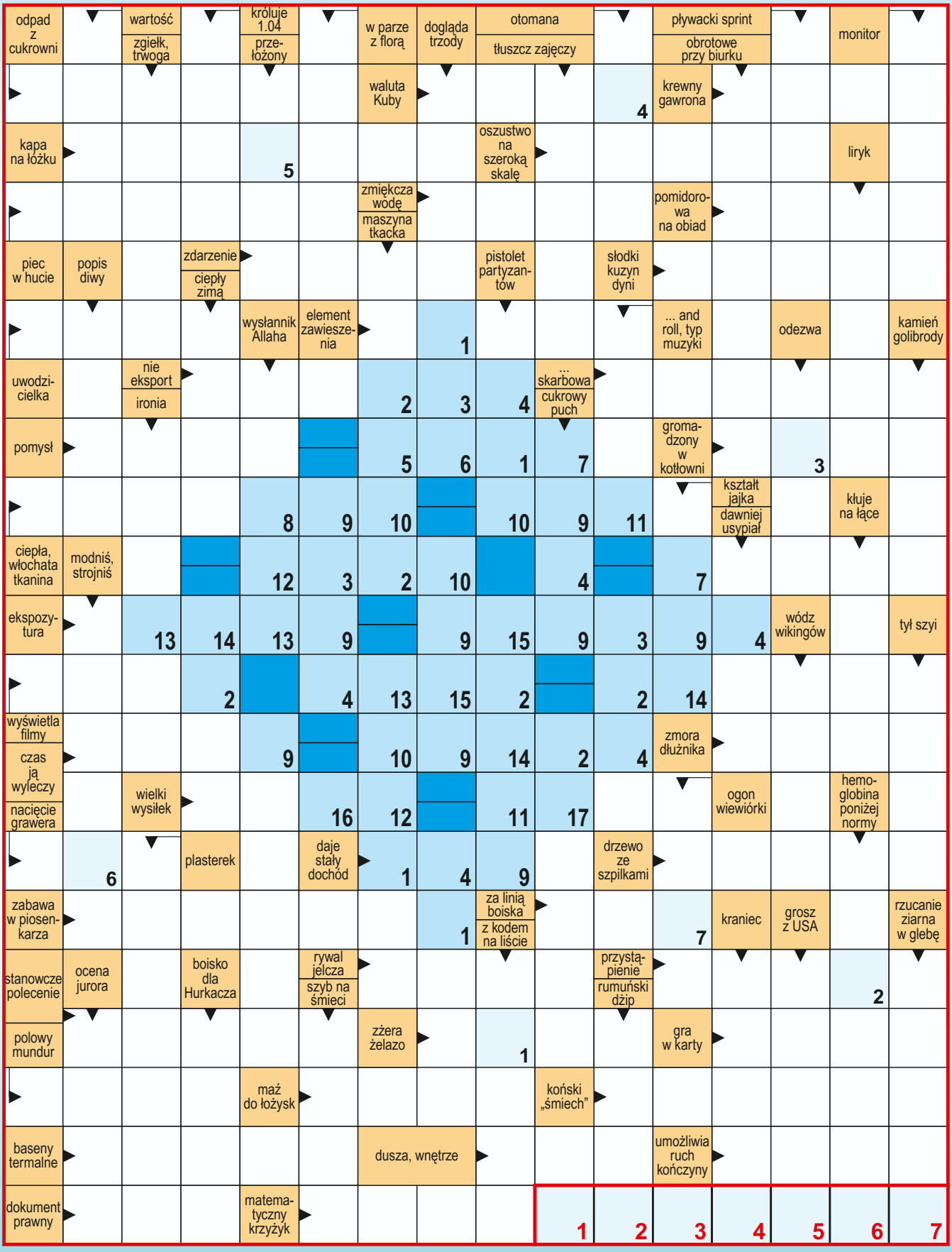
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

6	12	11	8	9	4	5

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



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



Kury na gazie

Chciałam pomóc dziadkom w gospodarstwie, ale narobiłam im zabawnego kłopotu.

Po sesji postanowiłam pojechać na wieś do babci i dziadka.
– Świetny pomysł! – stwierdziła mama. – Dziadkom przyda się pomoc w gospodarstwie.
Kilka dni później stawiłam się u dziadków pełna energii i chęci do pomocy. Niestety, już drugiego dnia okazało się, że pomoc raczej ze mnie marna...
– Babciu, czym mogłabym się zająć? – zapytałam rano po pysznym śniadaniu.
– Może poplewiłabyś w ogródku? – zagadnęła babunia. – Ja nie mogę, bo dokucza mi kręgosłup.
– Nie ma sprawy – rzuciłam i dziarsko ruszyłam w kierunku grządek.
– O matko, Kamilko... – zawołała przerażona babcia, przyglądając się mojemu dziełu.
– Coś nie tak?
– Wyrwałaś całą kapustę.
– Kapustę? – zdziwiłam się. Okazało się, że coś, co uznałam za chwasty, było kiełkującą kapustą. Zrobiło mi się głupio.
– Przepraszam, babuniu, marna ze mnie ogrodniczka – kajałam się.
– Miastowa, trudno się dziwić – roześmiała się kochana staruszka. – Znajdziemy ci inne zadanie – dodała.
No i znalazła. Poszłyśmy razem do spiżarni, by zrobić porządek z zapasami.
– Niektóre słoiki nie trzymają. Trzeba je przejrzeć i nadpsute specjały wyrzucić.
To zadanie wydało mi się znacznie prostsze. Sfermentowane kompoty wraz z owocami wylewałam do wiadra.
– A co z tym potem zrobić? – spytałam.

Miałam dobre chęci, ale wiadomo, że nimi jest wybrukowane piekło...

– Wynieś do kompostownika za stodołą – usłyszałam.

Gdy skończyłam, chwyciłam ciężkie wiadro. Nie dotarłam jednak do kompostownika, bo pośliznęłam się i cała zawartość wylała się na podwórko tuż koło kurnika. Skubiące nieopodal trawę kury rzuciły się na owoce.
Zabrałam wiadro i ruszyłam do domu. Potem wzięłam prysznic i uznałam, że zasłużyłam na odpoczynek. Chciałam trochę poczytać. Ułożyłam się wygodnie z książką na leżaku przed domem. Nie wiem, kiedy zasnęłam. Nie mam też pojęcia, jak długo spałam. Obudziłam się, gdy przebiegł koło mnie dziadek. Po chwili dobiegł mnie jego krzyk:
– Jadzia, chodź tutaj szybko! – wołał babcię.
Podniosłam się z leżaka i ruszyłam do domu. Byłam ciekawa, co tak poruszyło zazwyczaj spokojnego, dziadka.
– No i patrzę, a one leżą pokotem – usłyszałam fragment rozmowy. – A jeszcze niedawno wszystko było dobrze. Nie mam pojęcia, co się stało. Ale obawiam się, że będziemy musieli je co do jednej wybić...
– Kogo wybić? – spytałam.
– Kury – odparła babcia z rezygnacją. – Chyba dopadła je jakaś zaraza. Teraz nie wiem, czy ta kura – wskazała głową garnek, w którym przygotowywała rosół – do czegoś się nadaje. Może lepiej nie ryzykować.
– Co za pech – westchnęłam. I nie chodziło mi wcale o rosół, ale o całe stadko kur. Po pierwsze, było mi szkoda ptaszysk, a po drugie wiedziałam, że dla dziadków to spora strata finansowa.
– No nic, nie ma innego wyjścia – rzucił smętnie dziadek, po czym sięgnął po stojącą w ganku siekierkę i ruszył na podwórko.

Nie minęło jednak kilka minut, jak był z powrotem.
– Już się z tym uporałeś? – zdziwiła się babcia.
– Na szczęście nie – odparł i spojrzał na mnie dziwnie. – Nie trzeba bić kur. I ten rosół też jak najbardziej nadaje się do spożycia... – zawiesił głos.
– Już wiem, co jest ptaszyskom.
– Co?! – zawołałyśmy z babcią jednocześnie.
– Są na gazie! – odparł dziadek i nieoczekiwanie wybuchnął śmiechem.
Babcia odruchowo spojrzała na kuchenkę.
– Nie na takim – rzucił dziadek, a potem znów się zaśmiał. – No, moja droga – zwrócił się do mnie – zrobiłaś dzisiaj naszym kurkom niezłą balangę...
Widząc moją zaskoczoną minę, wyjaśnił:
– Upiłaś je sfermentowanym kompotem. Na szczęście zauważyłem na ziemi resztkę owoców i dodałem dwa do dwóch...
– O Boże – jęknęłam i uznałam, że moja pomoc powinna się ograniczyć co najwyżej do gotowania.
Chociaż kiedy następnego dnia podałam zupę, dziadek bardzo niepewnie sięgnął po łyżkę...

Fot. Adobe Stock



Dbaj o jakość życia!

Kolagenowe SOS – działaj, nie czekaj

Kolagen to bardzo ważny składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodości. Co zrobić, gdy zaczynają boleć stawy, łydki, gdy pojawiają się zmarszczki, cellulit, wypadają włosy i zaczyna nam go brakować? Zastosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg!

Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie.

Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!
Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!
- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

Dajmy sobie szansę na długie

O wczesnym wykrywaniu

Serce nie zwalnia ani na chwilę – pracuje 24 godziny na dobę, pompując każdego dnia nawet około 7-8 tysięcy litrów krwi. Nie boli od razu, dlatego warto się badać.

Dzisiejsza medycyna potrafi zobaczyć serce w ruchu, z niezwykłą precyzją śledząc jego rytm, budowę i przepływ krwi. To właśnie współczesnej diagnostyce obrazowej zawdzięczamy lepsze możliwości leczenia chorób sercowo-naczyniowych. – Nowoczesne obrazowanie daje nam zupełnie nową perspektywę i pozwala leczyć pacjentów jeszcze skuteczniej – podkreśla **profesor Jarosław D. Kasprzak, konsultant ds. kardiologii American Heart of Poland na województwo łódzkie.** Choroby układu krążenia wciąż są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce, dotyczy to zwłaszcza zawałów serca, udarów, zaostrzeń niewydolności serca. Według Głównego Urzędu Statystycznego i analiz epidemiologicznych, choroby te stanowiły w roku 2023 przyczynę ok. 36 proc. zgonów. Właśnie dlatego tak istotne jest wczesne wykrywanie i precyzyjna diagnostyka chorób układu sercowo-naczyniowego, do czego m.in. służą współczesne metody obrazowe.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
prof. Jarosław D. Kasprzak, konsultant do spraw kardiologii American Heart of Poland na województwo łódzkie

USG SERCA

● **Echokardiografia jest najczęściej stosowanym badaniem obrazowym serca.** Metoda wykorzystuje fale ultradźwiękowe, aby pokazać budowę i czynność serca oraz ocenić przepływy krwi. Pozwala ocenić między innymi wymiary serca, grubość i kurczliwość mięśnia sercowego, czynność zastawek, a także prawidłowość przepływów krwi oraz prędkości poruszania się tkanek serca. Bardzo dobrą, lecz niedostatecznie dostępną metodą jest stres-echo – wykonywane na przykład w czasie wysiłku.

● **Współczesne aparaty umożliwiają również obrazowanie i analizę pracy serca w perspektywie trójwymiarowej (niekiedy zwanej czterowymiarową, bo ultradźwiękowe modele serca są dynamiczne).** Oceniający badanie lekarz może „obracać" albo „rozcinać" serce na ekranie, przybliżając się do najbardziej trafnej diagnozy.

● **Echokardiografia jest obecnie najbardziej dostępnym i najwszechstronniejszym narzędziem w diagnostyce serca – mówi ekspert.**

SCYNTYGRAFIA SERCA

● **Scyntygrafia jest nieinwazyjnym badaniem serca, wykonywanym w zakładach medycyny nuklearnej.** Polega na podaniu dożylnym niewielkiej dawki izotopu, który w zaplanowany sposób gromadzi się w mięśniu sercowym. Specjalna kamera rejestruje następnie jego rozmieszczenie, dostarczając informacji o ukrwieniu serca lub innych wybranych parametrach, zależnie od wykorzystanego „znacznika".



● **Badanie jest wykonywane najczęściej u pacjentów z podejrzeniem choroby wieńcowej, jest też niezastąpione w pewnych postaciach niewydolności lub schorzeń zapalnych serca.** Pozwala dowiedzieć się, które fragmenty mięśnia mają gorsze ukrwienie oraz czy w sercu nie doszło do trwałego uszkodzenia.

REZONANS MAGNETYCZNY

● **To metoda o wyjątkowo wysokiej precyzji.** Nie wykorzystuje promieniowania rentgenowskiego, lecz silne pole magnetyczne i fale radiowe. – Dzięki temu idealnie nadaje się do oceny róż-

PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA (CHUK)

● Ten program, finansowany przez NFZ, jest przeznaczony dla osób w wieku od 35 do 65 lat, u których do tej pory nie rozpoznano chorób układu krążenia. Obejmuje ocenę obciążeń, pomiar ciśnienia, lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy) oraz poziom glukozy.

● Badania w ramach programu ChUK możesz wykonać u swojego lekarza rodzinnego. Obowiązek realizacji programu mają wszystkie poradnie POZ. Na podstawie wyników lekarz oceni u ciebie stopień ryzyka chorób układu krążenia oraz ustali indywidualny plan postępowania.

Fot.: Adobe Stock (2), mat.prasowe/American Heart of Poland

chorób serca



Badania, które jeszcze niedawno były trudniej dostępne i czasochłonne, dziś są dokładne i mało obciążające dla pacjenta.

nych typów kardiomiopatii – chorób, w których struktura mięśnia sercowego ulega zmianie – wyjaśnia prof. Jarosław D. Kasprzak.

● **Unikalną cechą MRI jest możliwość wykrywania nawet niewielkich obszarów blizny lub włóknienia i obrzęku tkanek serca.** Dzięki dużym możliwościom oceny czynnościowej uzupełnia i wzbogaca informacje dostępne w echokardiografii.

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

● **Tomografia komputerowa serca to szybka i dokładna metoda pozwalająca ocenić naczynia wieńcowe, czyli tętnice doprowadzające krew do mięśnia serca.** Po podaniu kontrastu urządzenie wykonuje serię bardzo cienkich przekrojów, które następnie komputer składa w trójwymiarowy model.

● **Jest to znakomita metoda oceny struktur naczyniowych klatki piersiowej, z wykorzystaniem kontrastu rentgenowskiego.** Przy podejrzeniu przewlekłego zespołu wieńcowego może być alternatywą dla inwazyjnej koronarografii, szczególnie kiedy celem jest wykluczenie choroby wieńcowej lub ocena zwapnień w tętnicach wieńcowych.

Kuracje z akacji na odporność i uspokojenie

Robinia akacjowa jest rośliną motylkową, spokrewnioną z grochem, fasolą i bobem. Dlatego jej kwiaty smakują jak... zielony groszek. To właśnie one są surowcem leczniczym.

Silnie pachną i tworzą grona długości 10–20 cm. Do zdrowotnych przetworów zbieramy je w początkowym i pełnym rozkwicie. Ścinamy całe grona, a dopiero w domu obrywamy kwiatki i suszymy rozłożone na papierze do pieczenia.

Napar przeciwzapalny

● 1-2 łyżeczki suszonych bądź świeżych rozdrobnionych kwiatów akacji zalej szklanką wrzącej wody. Parz pod przykryciem przez 20 minut. Przecedź.

● W infekcjach pij herbatkę 2 razy dziennie po szklance. Pomoże również na obrzęki (stosuj wtedy 3 razy dziennie).

Nalewka uspokajająca

● Przepis doktora Henryka Różańskiego: świeże lub wysuszone kwiaty akacji (rozdrobnione) zalej 40-50-proc. alkoholem, w proporcji 1:5. Maceruj 7 dni.

● Stosuj po 5-10 ml (tj. 1-2 łyżeczki do herbaty) dziennie, gdy skacze ci ciśnienie.

Syrop wzmacniający

● Przygotuj: 6 szklanek kwiatów akacji, 500 g cukru i cytrynę. Kwiaty oberwij z gałązek (jeśli chcesz, by syrop był delikatny, oderwij same płatki kwiatów), zalej litrem gorącej wody, dorzuć sparzoną, pokrojoną w plasterki cytrynę. Odstaw na 24 godziny, mieszając co jakiś czas. Na drugi dzień dosyp cukier i odstaw syrop na 12 godzin. Po tym czasie przecedź go i zagotuj. Gorący przelej do czystych słoiczków

● Pij codziennie po łyżeczce – na wzmocnienie w przypadku infekcji wirusowej.

Kąpiel na dobry sen

● Przygotuj: 2-3 garście suszonych kwiatów akacji, garść liści melisy i garść lawendy. Wsyp zioła do garnka i zalej 2 litrami wody. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut. Kiedy zioła opadną na dno, przecedź je i wlej odwar do wanny z ciepłą wodą. Kąpiel wyciszy cię i zapewni spokojny sen.



Napary z akacji są sprawdzonym środkiem łagodzącym podrażnienie gardła i kaszel.

Choroba może trwać ponad 2 lata od poja

Gdy uniesienie ręki staje się

Zamrożony bark to częsta dolegliwość kobiet po 50 roku życia. Sztywności torebki stawowej barku sprzyja spadek estrogenów.

Sześćdziesięcioletnia pacjentka została skierowana do poradni ortopedycznej z powodu problemów z poruszaniem lewą kończyną górną w stawie barkowym. Pierwsze objawy pojawiły się około dwóch tygodni wcześniej. Chora powiedziała, że początkowo odczuwała niewielki ból w obrębie lewego barku, który wzmagał się w czasie poruszania ręką, szczególnie gdy się ubierała. Z czasem ból był coraz silniejszy, a ograniczenie ruchomości w lewym barku narastało. W ostatnim czasie ból spoczynkowy nieco się zmniejszył, ale zaczął pojawiać się przy próbie poruszania kończyną i w nocy, zwłaszcza wtedy, gdy chora kładła się na lewym boku. Pacjentka nie pamiętała, żeby miała jakiś uraz tego stawu. W czasie badania nie zauważyłem żadnych nieprawidłowości, staw nie był obrzęknięty ani zaczerwieniony. Ruchomość barku była ograniczona – kobieta praktycznie nie mogła wykonywać żadnych ruchów, ruchy bierne też były niemożliwe i wywoływały ból. Zleciłem prześwietlenie barku, jednak nie opisano w nim istotnych nieprawidłowości. Wykonałem USG stawu, w którym stwierdziłem obecność stanu zapalnego obejmującego torebkę stawową i zrosty w jej obrębie. Rozpoznałem zamrożony bark.

PRZYCZYNY I OBJAWY

● **Bark zamrożony to choroba, w której dochodzi do unieruchomienia stawu barkowego.** Przyczyną tego jest stan zapalny w obrębie struktur stawu, szczególnie błony maziowej i torebki stawowej. Powoduje on zrosty w obrębie torebki stawowej i obkurczenie, co prowadzi do znacznego ograniczenia ruchomości i silnego bólu.

● **Przyczyna choroby nie jest dokładnie poznana.** U niektórych pacjentów jest spowodowana urazem, przeciążeniem lub operacją w obrębie stawu, jednak w większości przypadków pojawia się bez konkretnego powodu.

● **Częściej chorują kobiety, a wystąpieniu zamrożonego barku sprzyjają niektóre schorzenia, takie jak zaburzenia hormonalne (np. choroby tarczycy), choroby układu krążenia, autoimmunologiczne.** Uważa się, że do zamrożenia barku może również doprowadzić długotrwały stres.

● **Przebieg choroby można podzielić na trzy fazy: faza zamrażania,** w której pojawia się ból barku w czasie wykonywania zwykłych, codziennych czynności, ból narasta z upływem czasu, pojawia się ograniczenie ruchomości w tym stawie, czasem kolejność jest odwrotna – to znaczy najpierw pojawia się sztywność barku, a później ból, ten etap trwa od 1 do 8 tygodni; **faza zamrożenia** – ból spoczynkowy zmniejsza się, może pojawiać się w nocy i przy próbach poruszania barku, ruchomość w stawie jest ograniczona, ta faza trwa od 9 do 16 miesięcy; **faza odmrażania** – ruchomość barku stopniowo poprawia się, zwykle do całkowitego wyzdrowienia, choć zdarza się, że pełna sprawność kończyny nie powraca, a choroba pojawia się w drugim barku, ta faza trwa od 12 do 40 tygodni.

ROZPOZNANIE

● **Z zamrożonym barkiem należy zgłosić się do ortopedy.** Lekarz zbierze dokładny wywiad i przeprowadzi badanie przedmiotowe. Zleci RTG barku i USG stawu. Badania mają na celu wykluczenie innych patologii, które mogą powodować objawy.



Ból w okolicy stawu barkowego i ramienia to dość częsta dolegliwość osób starszych.

JAK SOBIE POMÓC

Doraźne działania nie usuwają przyczyny, ale mogą przynieść ulgę.

● Delikatnie poruszaj barkiem. Wykonuj łagodne ruchy w bezbolesnym zakresie. Dobrym ćwiczeniem są tzw. wahadła: pochyl tułów, pozwól chorej ręce swobodnie zwisać, wykonuj małe ruchy okrężne.

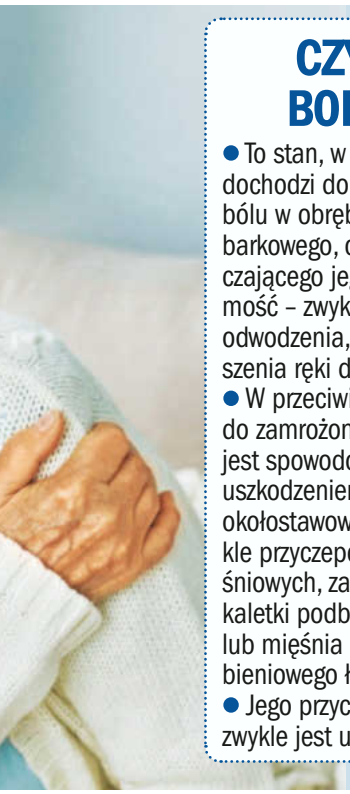
● Stosuj zimne okłady przy zaostrzeniu bólu. Jeśli bark jest szczególnie bolesny po aktywności, przyłóż zimny okład na 10–15 minut. Nie przykładaj lodu bezpośrednio do skóry.

● Spróbuj spać na plecach z poduszką pod przedramieniem chorej ręki. Jeśli śpisz na boku, połóż poduszkę przed sobą, a na niej chore ramię.

Fot.: Adobe Stock

wienia się pierwszych objawów

niemożliwe



CZYM JEST ZESPÓŁ BOLESNEGO BARKU

- To stan, w którym dochodzi do silnego bólu w obrębie stawu barkowego, ograniczającego jego ruchomość – zwykle ruchu odwodzenia, tj. podnoszenia ręki do boku.
- W przeciwieństwie do zamrożonego barku jest spowodowany uszkodzeniem struktur okołostawowych, zwykle przyczepów mięśniowych, zapalenia kaletki podbarkowej lub mięśnia nadgrzebieniowego łopatki.
- Jego przyczyną zwykle jest uraz lub przeciążenie barku, na przykład na skutek nieprawidłowo wykonywanych ćwiczeń, dźwigania, silnego szarpnięcia lub długotrwałego powtarzania tych samych ruchów.
- Leczenie schorzenia polega na stosowaniu leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych oraz rehabilitacji. U niektórych pacjentów, w przypadku zwlekania z podjęciem leczenia, zespół bolesnego barku może, niestety, przybrać formę przewlekłą.

- **W badaniu USG można uwidocznić cechy zapalenia w obrębie torebki stawowej.** W niektórych przypadkach może być konieczne wykonanie tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego stawu (nie jest to rutynowe postępowanie).
- **Rozpoznanie ortopeda postawi w oparciu o objawy kliniczne i po wykluczeniu innych patologii.**

POSTĘPOWANIE

- **Leczenie polega na stosowaniu leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych z grupy NLPZ.** W przypadku silnego bólu opornego na leczenie doustne lekarz może cię skierować na dostawową iniekcję z leku znieczulającego oraz przeciwzapalnego – zazwyczaj jest to steryd.
- **Bardzo ważnym elementem terapii będzie rehabilitacja.** Stosuje się terapię manualną, głęboki masaż, pracę na powięzi i punktach spustowych, ćwiczenia rozluźniające i poprawiające ruchomość barku. Choroba ustępuje samoistnie, a rehabilitacja pozwala na skrócenie czasu zdrowienia i poprawia funkcjonowanie w okresie zamrożenia.
- **W przypadku znacznie nasilonych objawów, gdy leczenie farmakologiczne i rehabilitacja nie przynoszą rezultatów, a codzienne funkcjonowanie jest upośledzone, konieczna może być operacja.** Polega na endoskopowym przecięciu zrostów torebki stawowej, co zmniejsza ból i poprawia ruchomość stawu. Postępowanie takie nie jest jednak pozbawione ryzyka, dlatego wskazania do zabiegu należy rozważać indywidualnie.



Tradycja, która przetrwała pokolenia

Masz wrażenie, że Twoje stawy nie pracują już tak lekko jak dawniej? Sztywność, dyskomfort oraz charakterystyczne odgłosy podczas ruchu mogą wpływać na codzienny komfort życia. Podobne dolegliwości dotyczą nawet 2 milionów osób w Polsce.

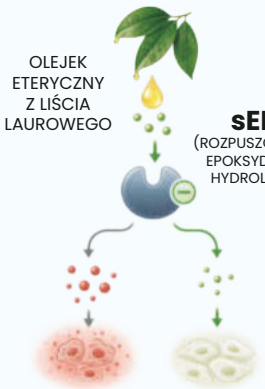
OD POKOLEŃ



Farmakopea Polska (II) z 1937 roku to oficjalna, przedwojenna księga medyczna. W czasach, gdy nie znano jeszcze nowoczesnych leków syntetycznych opartych na pochodnych ropy naftowej, wawrzyn szlachetny figurował jako oficjalny i niezwykle ceniony surowiec apteczny. To właśnie na jego bazie dawni mistrzowie farmacji własnoręcznie ucierali legendarne, intensywnie korzenne maści, będące ratunkiem pierwszego wyboru na „łamanie w kościach”, artretyzm oraz obrzęki.

TEN MECHANIZM PRZEZ LATA POZOSTAWAŁ W CIENIU

Badania naukowe na Uniwersytecie w Salerno we Włoszech z 2024r. wykazały, że związki obecne w olejku eterycznym z liścia laurowego mogą oddziaływać na enzym sEH, który bierze udział w procesach zapalnych.



Czasem wręcz nie wstawałam

„Kolana i nadgarstki dokuczały mi tak bardzo, że czasem wręcz nie wstawałam z fotela. Od kilku miesięcy stosuję oba preparaty. Znowu chce mi się ruszać!”

– Pani Maria

★★★★★

Podejmij pierwszy krok i pokonaj swoje ograniczenia!

OD ZEWNĄTRZ
Stawosan Q7 – krem laurowy
Nakładać 3-4 razy dziennie

OD WEWNĄTRZ
Laurosept – olejek laurowy
8 kropli 3-4 razy dziennie



Zamów już dziś z dostawą do domu:

WWW.ASEPTA.PRO +48 326 306 648

Specjalna zniżka z kodem ZDROWO*

*obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie

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

REKLAMA

Sledźmy prognozy

Jak pogoda wpływa na nasze samopoczucie

PREPARATY Z APTEKI

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



Dexoftyal®
Żel do oczu z dekspantenolem 5% chroni powierzchnię oka i zapewnia jego prawidłowe nawilżenie. Zmniejsza podrażnienie, pieczenie i zaczerwienienie oczu (ok. 32 zł).



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



Calming
Dzięki starannie dobranym składnikom, jak szafran, waleriana, melisa i GABA (kwas gamma aminomasłowy), preparat pomaga wyciszyć umysł, przywrócić równowagę i poprawić jakość snu (ok. 32 zł).



Drenafit
Wspiera organizm w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu węglowodanów – a to dzięki kompozycji wielu roślinnych składników, m.in. ekstraktów z brzozy brodawkowatej, mniszka lekarskiego, zielonej herbaty, korzenia żeń-szenia (ok. 30 zł).



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



Warto wiedzieć

Codziennie spędzaj czas na powietrzu, niezależnie od pogody, najlepiej aktywnie. Regularny umiarkowany ruch w terenie przyzwyczaja organizm do zmian atmosferycznych.

Nadmierna wrażliwość na zmiany pogody nosi nazwę meteopatii. Dolegliwości pojawiają się zwykle 1-2 doby przed zmianą pogody i ustają najczęściej w ciągu 2 dni.

Aż 70 proc. z nas jest wrażliwych na niekorzystne warunki pogodowe. Pod ich wpływem zmieniają się m.in. ciśnienie i krzepliwość krwi, temperatura ciała, wydolność płuc, wydzielanie hormonów, rytm serca, wrażliwość na ból. Organizm zdrowej osoby bez problemu przystosowuje się do nowej aury. Jeśli jednak jesteśmy przemęczeni lub chorujemy przewlekle – dotkliwiej odczuwamy wahania pogody.

SKOKI CIŚNIENIA

● **Na zmiany ciśnienia powietrza reagujemy najczęściej.** Najlepiej tolerowane przez organizm wynosi 1016 hPa. Natomiast najbardziej dotkliwe są gwałtowne wahania ciśnienia o więcej niż 8 hPa. Niekorzystny jest zwłaszcza jego spadek. Wtedy gorzej funkcjonuje układ krążenia, oddechowy i nerwowy. Niskie ciśnienie wymusza konieczność głębszego oddychania, serce musi wydajniej pracować, aby uzupełnić niedobory tlenu, co powoduje, że jest bardziej obciążone. Rośnie wtedy ryzyko zawału oraz migotania przedsionków.

GDY WIEJE WIATR

● **Czujemy się gorzej, zwłaszcza gdy jest silny, ciepły i długotrwały, tak jak np. halny, który dodatnio jonizuje powietrze.** Gdy wieje, stajemy się nerwowi, cierpimy na bezsenność lub nadmierną senność, migreny. Kardiolodzy dostrzegają również zależność między silnym wiatrem a częstszym występowaniem ostrych zespołów wieńcowych i zaburzeń rytmu serca. Wietrzna pogoda prowokuje dolegliwości reumatyczne.

DESZCZE I BURZE

● **Im wyższa wilgotność powietrza i im niższa temperatura, tym bardziej „łupie" w kościach.** Przypuszcza się, że wilgoć i zimno zwiększają lepkość płynnej substancji w stawach, co nasila ich bolesność. Znaczenie mają także zjawiska elektryczne i elektromagnetyczne. Dlatego zwiastunem nasilonych bólów kostno-stawowych są burzowe błyski i grzmoty. Gdy nadciąga burza, słabnie też koncentracja, pojawia się rozdrażnienie.

JAK SOBIE POMÓC?

● **Śledź komunikaty pogodowe.** Wtedy możesz zabezpieczyć się dodatkową dawką leku lub zostać w domu, nie planując ważnych zajęć, gdy aura nie sprzyja.
● **Wysypiaj się.** Wypoczęty organizm lepiej zniesie kaprysy pogodowe (zwłaszcza u osób starszych).
● **Hartuj organizm.** Jeśli nie masz przeciwwskazań, serwuj sobie naprzemiennie zimny i ciepły prysznic.
● **Sięgaj po zioła.** W przypadku nerwowości, rozdrażnienia, pij napary z melisy lub kozłka lekarskiego.

Twoja wakacyjna apteczka

Dobrze przygotowana daje nam poczucie bezpieczeństwa i pozwala szybko zareagować, gdy pojawi się ból głowy, skaleczenie, gorączka czy problemy żołądkowe.

BEZ LEKÓW ANI RUSZ

● Pakowanie apteczki zacznijmy od leków, które przyjmujemy na co dzień. Warto zabrać zapas na cały pobyt oraz kilka dodatkowych dni na wypadek nieprzewidzianych okoliczności. Dobrym pomysłem jest zrobienie listy przyjmowanych preparatów wraz z dawkowaniem (na wypadek, gdybyśmy na urlopie trafili do lekarza).

● Nawet podczas najlepiej zaplanowanego urlopu może pojawić się ból głowy czy gorączka. W apteczce powinien więc znaleźć się sprawdzony lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy, który stosujemy na co dzień i dobrze tolerujemy. Jeżeli podróżujemy z dziećmi, pamiętajmy o preparatach przeznaczonych dla najmłodszych – w dawkach odpowiednich do wieku i wagi dziecka.

● Nie zapominajmy o lekach na dolegliwości żołądkowe. Podróż, zmiana diety mogą powodować niestrawność lub biegunkę. W apteczce warto mieć elektrolity, środek przeciwbiegunkowy, leki przeciwskurczowe stosowane przy bólach brzucha, przyda się też preparat łagodzący zgagę.

PLASTRY I CAŁA RESZTA

● Skaleczenia, otarcia czy drobne urazy mogą zdarzyć się zarówno podczas górskich wędrówek, jak i zabawy na plaży. W dobrze wyposażonej apteczce powinny znaleźć się: plastry w różnych rozmiarach, jałowe gaziki, bandaż elastyczny, środek do dezynfekcji ran, a także plaster na pęcherze.

● Latem szczególnie ważna jest ochrona przed słońcem i owadami. Nie zapomnijmy o kremie z wysokim filtrem i preparacie łagodzącym skutki nadmiernej ekspozycji na słońce. Koniecznie spakujmy środek odstraszający komary i kleszcze oraz preparat łagodzący świąd po ukąszeniach.

● Warto zabrać ze sobą lek przeciwalergiczny, termometr, pęsetę, żel do dezynfekcji rąk. Osoby chorujące przewlekle powinny pamiętać o wszystkich niezbędnych akcesoriach związanych z leczeniem, takich jak inhalator czy sprzęt do monitorowania poziomu glukozy.



Zapakuj najważniejsze leki do bagażu podręcznego, aby mieć do nich dostęp przez całą podróż.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

NIEZBĘDNIK WAKACYJNY

ARGOTIAB® KREM I SPRAY

Wakacyjna przygoda, a podczas niej zadrapanie, skaleczenie a może rana cięta czy oparzenie? Nie martw się i zabierz ze sobą **Argotiab®** - srebro jonowe w formie sprayu lub kremu, które działają na ranę jak opatrunek.
Argotiab® to wyrób medyczny z jonami srebra TIAB™, który był wielokrotnie nagradzany przez specjalistów.
Argotiab® odkaża i przyspiesza gojenie ran u dzieci i dorosłych.*



HEXATIAB® KAPSUŁKI

Boisz się infekcji intymnej w wakacje? Daleka podróż, basen, jacuzzi i infekcja intymna?
Nie brzmi jak wymarzony scenariusz na wakacje, prawda?
Zabezpiecz się i weź ze sobą **Hexatiab®**! To jedyne kapsułki dopochwowe z jonami srebra, rekomendowane przez specjalistów.
Hexatiab® szybko rozprawi się z każdą infekcją - bakteryjną, grzybiczą i mieszaną.*



Producent: NTC S.r.l., Włochy. Podmiot prowadzący reklamę: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki.

*TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



LATEM ZADBAJ O NAWODNIENIE!

Linia ElectroVit wspiera nawodnienie i uzupełnianie elektrolitów latem
– od klasycznego smaku pomarańczowego, przez wariant Senior o obniżonej zawartości sodu, bezcukrowy Diabetyk, po Junior dla dzieci powyżej 3. roku życia.

•SZYBKIE UZUPEŁNIENIE ELEKTROLITÓW
•PRZYJEMNIE ORZEŹWIENIE

ACTIVLAB® pharma



Wróćmy na jeziora

Wakacje



SPŁYWY KAJAKOWE cieszą się ogromną popularnością. Krutynia i Rospuda zawsze są w czołówce, ale Pilica, Barycz czy Wkra również gwarantują piękne i łagodne trasy.

To ważne!

● Bezpieczny wypoczynek nad wodą zaczyna się od kapoka – wkładaj go zawsze, nawet jeśli dobrze pływasz. Na kajaku obserwuj pogodę, trzymaj się spokojnych tras i daj znać komuś, dokąd płyniesz. Telefon trzymaj w wodoodpornym etui.
Na małych żaglówkach bez patentu (rekreacyjnych) też nie ma „pełnej swobody" – to raczej dla tych osób, które znają zasady żeglowania. Dużą popularnością cieszą się barki turystyczne, mniejsze również można wypożyczyć bez uprawnień.

Fot.: Adobe Stock (5)

Czasem zajrzy czapla, wpadnie rozgadana żaba. Dobrze się trochę pobujać w letnim słońcu na jeziorze.

Przy lekkiej fali i ciepłym wietrze na wodzie trochę zakołysze. Na Mazurach lub w Augustowie można tak spędzić dzień albo tydzień. I zabujać się w widokach. Taka wycieczka to lekarstwo na codzienność.

Biały żagiel, a może wiosło

Z rodziną, grupą przyjaciół można zorganizować wyprawę pod żaglami. Większe żaglówki wymagają patentu, ale mniejsze, z pewnymi ograniczeniami wprowadzonymi dla bezpieczeństwa, są dostępne dla każdego. Szlak Wielkich Jezior Mazurskich ma przeszło 100 km i poprowadzi przez najpiękniejsze zakątki. Po drodze można zacumować w Mikołajkach, letniej



URLOP NA WODZIE Można wynająć domek tuż przy samym brzegu lub barkę, która będzie się lekko unosiła na wodzie (jest zacumowana i nigdzie nie odpłynie!).

na fali



ŻEGLARSKIE PRZYSTANIE mają w sobie coś romantycznego, a zarazem – nawołują do przygody. Przyjemnie jest choćby tylko pospacerować po drewnianych pomostach.

ELBLĄSKI REJS zapada w pamięć! Gdy statek przemierza lądowy odcinek, robi się nietypowo... Wycieczka może trwać od dwóch do prawie pięciu godzin – w zależności od wybranej trasy.



RODZINNY WYPAD nad wodę to okazja, by spędzić aktywnie czas. Atrakcji jest wiele, łatwo je dopasować do każdego.

stolicy Mazur, albo w Giżycku i wpaść do baru na koncert szant i smażoną rybkę.

Kajakowa wycieczka to pomysł na kilka godzin, a nawet dni. Mazurska Krutynia uchodzi za jeden z najpiękniejszych wodnych szlaków. Woda jest tu tak przejrzysta, że widać falujące pod powierzchnią rośliny i przemykające ławice ryb. Rospuda wymaga większych umiejętności, ale wyzwala adrenalinę. Najpopularniejszym szlakiem kajakowym jest ten prowadzący przez Puszczę Augustowską. W Augustowie warto zejść na ląd – jest co zwiedzać, a trasy do wędrówek czy rowerowe ukazują piękno okolic. A augustowskie jagodzianki to już kulinarny klasyk!

Statkiem po trawie?

Kanał Elbląski to licząca ponad 160 lat droga wodna, łącząca Zalew Wiślany z Pojezierzem Iławskim. Najciekawszy odcinek rejsu zaczyna się w Elblągu i prowadzi przez jezioro Druzno, unikalny rezerwat ptaków. Statek płynie, a czasem wspina się po torach na trawie! To możliwe dzięki pochylniom, po których statek przemieszcza się na ogromnej platformie. A pasażerowie nie schodzą z pokładu!

Na tych, którzy nienajlepiej czują się na otwartym jeziorze, ale cenią relaks w pobliżu wody, w mazurskich miejscowościach (choć nie tylko) czekają pływające domki, przycumowane przy brzegu, lub usadowione tuż przy wodzie. W pełni wyposażone, z tarasem, na którym można zjeść śniadanie przy żabim koncercie. Do tego błyski słońca, odbijające się w jeziorze, ciekawskie łabędzie, no i to kołysanie do snu...

KAROL I MONIKA OK

Byli sobie pisani

Już od ponad dwóch dekad razem idą przez życie. A połączyła ich wspólna pasja...

Ich związek pokazuje, jak ważne jest wzajemne wsparcie i zrozumienie w dążeniu do wspólnych celów i realizacji marzeń.



W lubianym przez widzów programie „Okrasa łamie przepisy" gotował na świeżym powietrzu.



Bardzo cenią sobie prywatność, więc niezbyt często widuje się ich na medialnych wydarzeniach. Od blichtru show-biznesu wolą spokój domowego ogniska. Uwielbiają wspólnie spędzać wolne chwile, a weekend to dla nich święty czas: gotują razem, eksperymentują w kuchni i dzielą się kulinarną wiedzą. Bo nie tylko Karol Okrasa (48) jest świetnym kucharzem. Jego żona Monika (47) również znakomicie gotuje – w końcu poznali się podczas egzaminów do Technikum Gastronomiczno-Hotelarskiego w Warszawie.

Był pewny, że ona zostanie jego żoną

Karol od samego początku miał oko na przebojową koleżankę ze szkoły i dawał jej do zrozumienia, że bardzo mu na niej zależy. Jednak ona odwzajemniła jego zainteresowanie dopiero kilka lat później. W klasie maturalnej byli już parą.

– Chyba byliśmy sobie z Karolem pisani... Do dziś żartuję, że poszłam do szkoły gastronomicznej, żeby znaleźć męża, bo przecież nie z pasji do kuchni – wspominała z uśmiechem Monika Okrasa w jednym z wywiadów.

On zawsze traktował ten związek bardzo poważnie. Szybko przedstawił ukochaną rodzicom, bo był pewny, że Monika zostanie jego żoną. Pobrali się w kościele w Zakopanem w 2005 roku.

Trzy lata później powitali na świecie ukochaną córkę Lenę (18). – Jej narodziny diametralnie zmieniły moje życie. Lenka jest i zawsze będzie najważniejsza. Oczywiście oprócz Moniki. Jeśli decydujesz się na małżeństwo i na dziecko, bierzesz pełną odpowiedzialność za te dwie osoby. Tak mnie wychowali tato i dziadek – wyznał jakiś czas temu Karol Okrasa.

Fot.: East News, Instagram.com/karol.okrasa, Forum (2)





Z córką, która dla obojga jest oczkiem w głowie. W tym roku Lena skończyła już 18 lat.

Wciąż czują się tak, jakby dopiero co się poznali i okazują sobie wiele czułości.

Ich życie jest pełne ciepła i szacunku. Zbudowali je na rodzinnych rytuałach. Jednym z nich jest wspólne śniadanie, od którego zaczynają dzień. Przygotowują je razem, dzieląc się obowiązkami w kuchni. Zresztą oboje powtarzają, że chwile, które spędzają na gotowaniu, zacieśniają ich więzi, choć mają zupełnie inne charaktery.

– Jesteśmy totalnie różni, ale pewnie dzięki temu idealnie się uzupełniamy. Monia jest bardzo konkretna, wręcz pedantyczna. Najchętniej świat poukładałaby po swojemu. Jest solidnym balansem dla mnie, żyjącego spontanicznie – przyznał Karol.

Zawsze mogą na siebie liczyć

Dla obojga gotowanie jest wielką pasją, z której uczynili sposób na życie. Monika uczestniczy w licznych warsztatach kulinarnych, w trakcie których dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem. Nie jest tajemnicą, że jest wielkim wsparciem dla męża. Często pomaga mu w tworzeniu przepisów oraz testowaniu nowych dań. Wiele razy pomagała mu m.in. w telewizyjnych programach kulinarnych: „Kuchnia z Okrasą" czy „Okrasa łamie przepisy".

Wspólnie też pracują przy organizacji kulinarnych wydarzeń, a także przy tworzeniu książek kucharskich, co pozwala Karolowi na rozwijanie jego pomysłów. Zawsze liczy się ze zdaniem żony, bo wie, że najlepiej mu doradzi – bardzo ceni jej talent kulinarny. Nigdy się na sobie nie zawiedli.

Ale nie samą pracą człowiek żyje. Co robią w wolnych chwilach? Często wybierają się na długie spacery, podczas których mogą porozmawiać o swoich planach i marzeniach. Uwielbiają też podróże, zarówno po Polsce, jak i za granicą. Oboje przyznają, że wspólne chwile są dla nich najcenniejsze.

REKLAMA

KONIEC z nawracaniem hemoroidów!





Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*:

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

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

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

oderwij i zapytaj w aptece o
Procto-Hemolan control

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

MARIA SADOWSKA

Od lat łączy karierę wszechstronnej artystki z życiem rodzinnym.

Jest najlepszym przykładem na to, że można wykonywać i godzić ze sobą dwa artystyczne, w dodatku raczej odległe od siebie, zawody. Na każdy oczywiście Maria Sadowska ma stosowne papiery! Jest bez wątpienia najlepszą reżyserką filmową wśród wokalistek i najlepszą piosenkarką wśród reżyserów. Na urodzinowym torcie lada chwila zdmuchnie pięćdziesiąt świeczek, nic więc dziwnego, że czasem się zżyma, kiedy ktoś wciąż nazywa ją Marysią. Ale jak inaczej, skoro przygodę ze śpiewaniem zaczynała jeszcze jako nastolatka, a potem rosła na oczach widzów. Dziś patrzy z dumą na swoje dzieci: córkę Lilę i syna Iwo.



Jej korzenie

1 Urodziła się 27 czerwca 1976 roku w Warszawie w rodzinie muzyków: Krzysztofa Sadowskiego i Liliany Urbańskiej. Ukończyła stołeczną Szkołę Muzyczną II stopnia im. Fryderyka Chopina w klasie fortepianu.



Pierwsze nutki

2 Śpiewanie zawsze było ważne w jej życiu. Pod koniec lat osiemdziesiątych była solistką muzycznego zespołu dziecięcego Tęcza, z którym występowała w popularnym programie telewizyjnym „Tęczowy Music Box".



Ważna lekcja

3 W wieku 19 lat wyjechała do USA, gdzie grała muzykę dance. Współpracowała z producentami Madonny i Spice Girls. – Wyjazd uświadomił mi, że nie nadaję się do robienia komercyjnych rzeczy – stwierdziła.



Drugi zawód

4 Ukończyła warszawską Akademię Filmu i Telewizji i łódzką Filmówkę na kierunku reżyserii. Początkowo oceniano to jako fanaberię i nie traktowano poważnie, ale Maria Sadowska dobrze wiedziała, co robi.

Ten jedyny

5 Od 2017 roku jej mężem jest wokalista i muzyk Adrian Łabanowski. Małżonkowie występują razem na scenie, a teraz Adrian będzie trzymał kciuki za żonę, która wystąpi w show „Twoja Twarz Brzmi Znajomo".





Filmowy sukces

6 Także w 2017 roku wyreżyserowała głośną „Sztukę kochania", czyli filmową biografię Michaliny Wisłockiej, znanej lekarki-seksuolog z czasów PRL. Film odniósł prawdziwy sukces i zebrał dobre recenzje.

Fot.: Forum (3), Adobe Stock (2), Akpa (2), Facebook.com/Maria Sadowska



Jej skarby

7 Ma dwoje dzieci: 14-letnią córkę Lilę i trzy lata młodszego syna Iwo. Nie ukrywa, że rodzicielstwo bywa wyzwaniem i wymaga ciągłej nauki, ale jednocześnie uważa pociechy za największy życiowy sukces.

Horoskop dla Ciebie

od 25.06 do 1.07



Baran 21.03.–20.04.

Tydzień zaczynasz z rozmachem! Zaproponuj wnukom małą letnią wyprawę. Twoja energia doda wszystkim skrzydeł.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 36

Byk 21.04.–20.05.

Masz głowę pełną pomysłów! Spisz je w zeszycie, by nic nie uciekło. Jeden z nich wkrótce naprawdę cię zaskoczy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 25, 31

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Wchodzisz w tydzień jak gwiazda! Załóż ulubioną sukienkę i pozwól się podziwiać. Komplement, który usłyszysz, poprawi ci humor.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 17, 26, 34

Rak 22.06.–22.07.

W tym tygodniu szukaj równowagi między domem a spotkaniami. Zaproś koleżankę na lody. Lekkie rozmowy przyniosą ciężkie ulgi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 13, 27, 38

Lew 23.07.–23.08.

Myślami wędrujesz daleko. Zrób małą wycieczkę, choćby do parku. Nowy widok ożywi serce i doda ci lekkości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 16, 23, 33

Panna 24.08.–23.09.

A może spróbujesz czegoś nowego? Np. lekcji online albo prostego ćwiczenia z wnukiem. Twój umysł kocha świeże wyzwania.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 19, 25, 36

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojne poranki zasłużyłaś. Zaparz ulubioną herbatę, wystaw twarz do słońca. Ktoś bliski zadzwoni z miłą wieścią.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 15, 22, 37

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom w tym tygodniu tętni latem. Zrób lekkie ciasto dla wnuków. Wspólne podjadanie na balkonie zbliży was jeszcze bardziej.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 24, 39

Strzelec 23.11.–21.12.

Czy naprawdę musisz wszystko robić sama? Odpuść drobiazgi i pozwól sobie na lekturę w cieniu drzewa. Świat się nie zawali.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 21, 32

Koziorożec 22.12.–20.01.

Zaskoczy cię własna odwaga! Powiedz wprost, czego potrzebujesz od bliskich. Usłyszysz więcej zrozumienia, niż się spodziewasz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 20, 29, 35

Wodnik 21.01.–19.02.

Plany na tydzień ułóż rano przy kawie. Zostaw trochę miejsca na spontaniczne wizyty wnuków. Ich śmiech rozbije twoją powagę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 14, 30, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Letnie wieczory są dla ciebie. Usiądź przy oknie, popatrz w niebo i pomyśl życzenie. Los słucha uważniej, niż sądzisz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 28, 31



Piękna aktorka łączy karierę z udanym życiem rodzinnym.

Katarzyna Kołeczek

Skupiać się na tym, co będzie

Wzorce, które poznała w dzieciństwie, dziś z powodzeniem wciela w swoim życiu rodzinnym.

Ma Pani wyjątkową relację ze swoją mamą. Za co ceni ją Pani najbardziej?

Przede wszystkim za bliskość. Udało nam się zbudować niezwykłą więź, która jeszcze bardziej się wzmocniła, gdy sama zostałam mamą. Kiedy powiedziałam, że jestem w ciąży, moja mama podjęła decyzję, aby przejść na emeryturę. Mam w niej ogromne wsparcie, za które jestem szalenie wdzięczna.

Pomoc mamy pomogła Pani w szybkim powrocie do pracy?

Tak. Mam pełną świadomość, że udało się to właśnie dzięki niej. Mama była drugą osobą, która wzięła na ręce moją córkę po urodzeniu. Pierwszą był mój partner, Przemek, a drugą właśnie mama. Ta bliskość Marianny z babcią od samej maleńkości ma ogromny wpływ na ich relację.

A jak teraz wygląda kontakt Marianny z babcią?

Rozmawiają ze sobą praktycznie codziennie. Mania uwielbia babcię, która zawsze pozwala jej na więcej niż ja (śmiech). Cieszę się, że są ze sobą tak blisko. Ja z moją babcią, czyli z mamą mojej mamy, też miałam podobną relację. Prawie każdy mój pomysł, nawet ten najbardziej szalony, był wspierany przez babcię. Wiele się od niej nauczyłam. Myślę, że kierowanie się spokojem i rozsądkiem odziedziczyłam właśnie po niej.

Czyli to niezwykłe wsparcie jest w Pani rodzinie już od pokoleń.

Zdecydowanie tak. U nas wyraża się uczucia przez małe gesty. Nie zawsze jest czas na całodniowe spotkania, ale nawet te krótkie rozmowy telefoniczne potrafią wnieść wiele radości i pokazać, że myślimy o sobie i bardzo się wspieramy. Kiedyś myślałam, że każda rodzina tak wygląda, ale dopiero jako dorosła kobieta zdałam sobie sprawę w jakim niezwykłym domu przyszło mi dorastać.

Kiedy na świecie pojawiła się Mania, to chciała Pani odwzorować figurę matki, którą znała Pani ze swojego dzieciństwa?

PERSONALIA

Urodziła się 30 listopada 1984 roku w Warszawie. Absolwentka Akademii Teatralnej. Popularność zdobyła dzięki roli Jagody, siostrzenicy Modrego, w serialu „M jak miłość". Gra również w filmach i serialach na Wyspach Brytyjskich. Jej partnerem jest dziennikarz sportowy Przemysław Rudzki, z którym ma córkę Mariannę.

Fot.: Akpa, TVP, Instagram.com/koleczek



Popularność zdobyła w serialu „M jak miłość” (z B. Nowosielskim i T. Lipowską).



Z dziennikarzem sportowym Przemysławem Rudzkim ma córkę Mariannę.

Trochę tak, ale zależało mi bardzo, aby iść jednak własną drogą. Dorastałam w innych czasach, moi rodzice bardzo dużo pracowali, żeby związać koniec z końcem. Ja stawiam przede wszystkim na obecność, ale pamiętajmy, że ja mam też inne możliwości, bo świat całkowicie się zmienił. Od mojej mamy wzięłam przede wszystkim ciepło, serdeczność i bezwarunkową miłość.

W tym zabieganiu może Pani liczyć na wsparcie partnera?

Bardzo, chociaż Przemek jako dziennikarz sportowy także jest mocno zapracowany. Staramy się to jakoś tak podzielić, aby Marianka nie była stratna i spędzała czas z obojgiem rodziców. Nie chcemy tylko podtrzymywać naszych relacji, chcemy je dalej rozbudowywać, a do tego konieczna jest właśnie obecność.

Praca za granicą ma dla Pani szczególne znaczenie?

W pewnym sensie to jest moja druga noga zawodowa. Grywam głównie w Anglii i z perspektywy czasu widzę, jak ważna była dla mnie ta praca od strony zawodowego rozwoju. Będąc w Akademii Teatralnej, nie miałam zajęć z kamerą i właśnie tej swobody i świadomości kamery nauczyłam się w Anglii podczas pracy. Często bywałam rzucana na głęboką wodę, ale dzięki temu nigdy później nie czułam pewnego rodzaju technicznej bezsilności, bo wiedziałam, że zawsze jakoś dam sobie radę.

Jest Pani zadowolona z miejsca, w którym zawodowo dzisiaj się znajduje?

Zawsze patrzę w przeszłość z wielką wdzięcznością. Wydaje mi się, że wykorzystałam większość szans, jakie stawiał przede mną los. Raczej nie należę do grona osób robiących jakieś podsumowania, bo wolę skupiać się na tym, co dopiero będzie. Lubię wracać do miłych momentów, ale częściej poświęcam czas na myślenie o tym, co jeszcze bym mogła zrobić.

W wakacje uda się Pani choć trochę odpocząć?

To będzie dość trudne, bo cały lipiec gram w teatrze, a w sierpniu możliwe, że polecę na zagraniczne zdjęcia. Myślę, że uda nam się choć na chwilę gdzieś wyrwać, ale na ten moment nie mamy jeszcze nic potwierdzonego. Sporo rozmawialiśmy o Sardynii i mam nadzieję, że uda nam się zrealizować ten plan.

Rozmawiał: Eryk Priebe

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

ZARZĄD
Prezes Zarządu: Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu:
Andrzej Choynowski, Marek Lasota
Dyrektor Pionu Wydawniczego: Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Anna Marak
Dyrektor ds. Produkcji: Piotr Orełko
Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta: Piotr Ludwicki
Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka
Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-Rozrywkowych: Katarzyna Kilanowska
katarzyna.kilanowska@Bauer.pl
Prenumerata: czytelnia.pl
e-mail: prenumerata@bauer.pl
tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

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

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.
Wydawca czasopisma Życie na Gorąco ostrzega PT. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.
Niezamówionych materiałów nie zwracamy.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Demi Moore

Zdoła ocalić wnuczkę?

Niedoszły zięć burzy spokój jej pierworodnej. Aktorka wspiera Rumer w walce o córeczkę!

Najstarsza córka aktorów Demi Moore (63) i Bruce'a Willisa (67) – Rumer – przeszło dwa lata temu rozstała się z muzykiem, Derekiem Richardem Thomasem (39), z którym ma dziecko. Trzyletnia Louetta Isley na co dzień przebywa pod opieką matki w stanie Idaho, co jest nie w smak jej, mieszkającemu w Kalifornii, ojcu.

Celebryci od półtora roku walczą przed sądem o prawo do opieki nad dziewczynką. Rumer Willis wytoczyła przeciwko swojemu byłemu ciężkie działa, oskarżając Thomasa o przemoc emocjonalną. Twierdzi, że od narodzin małej Lou była izolowana od najbliższych, poniżana i zastraszana. Ponoć w sądzie są dowody na to, że Derek godzinami dręczył Rumer swoimi monologami, których nie potrafił lub nie chciał przerwać. „Tego typu ataki trwały nawet sześć godzin" – donoszą amerykańskie media.

Rumer nie wyobraża sobie, by przemocowy i skłonny do używek ojciec miał sprawować opiekę nad jej dzieckiem. Thomas ma bowiem na co dzień korzystać z marihuany i innych środków odurzających. Zioło regularnie pali też jego matka.

Prawda wyjdzie na jaw

Niedoszły zięć Demi Moore i Bruce'a Willisa zaprzecza oskarżeniom ich córki. Uważa, że Rumer mści się na nim, bo zdołał ułożyć sobie życie, a jego nowa partnerka ma świetne relacje z Louettą. – Ona nigdy nie została przeze mnie skrzywdzona, nie doznała traumy ani przemocy emocjonalnej czy fizycznej i nigdy nie była przeze mnie zaniedbywana. Rumer nie potrafi wskazać ani jednego wiarygodnego przypadku złego traktowania dziecka z mojej strony – można przeczytać w jego oświadczeniu. Derek Richard Thomas zarzeka się przy tym, że skończył z „maryśką". Czas pokaże komu sąd da wiarę...



Demi Moore wspiera finansowo córkę. „Były" nie daje Rumer pieniędzy na małą Lou.

Na razie ciężko chory neurologicznie Bruce Willis regularnie widuje wnuczkę. To dziecko trzyma go przy życiu.

Fot.: Forum, Instagram.com/deminoore

Zbigniew Suszyński

Uwielbiam życie w ruchu!

Żywiołowy temperament pozwala mu ciągle być na fali i uprawiać ukochany zawód.

Nigdy nie krył, że jest pracoholikiem i cholerykiem, ale jak przekornie mówi ma to więcej plusów, niż minusów. W lipcu skończy 65 lat, lecz dla Zbigniewa Suszyńskiego emerytura to odległa i wręcz abstrakcyjna pieśń przyszłości. – Od lat powtarzam, że zamierzam zwolnić tempo, przystopować i więcej odpoczywać, ale wrodzone ADHD mi na to nie pozwala. Uwielbiam życie w ciągłym ruchu, nie cierpię stagnacji. I choć teraz zdarza mi się coraz częściej odmawiać nowych ról, to nadal jestem w biegu. Od najmłodszych lat jestem jednak typem sportowca, regularnie ćwiczę, nie palę ani nie piję, więc na brak formy nie mogę narzekać – zdradza pochodzący z Rypina aktor.

Pełen zapału

Ma już na swoim koncie ponad pięćdziesiąt teatralnych ról oraz ponad setkę serialowych i filmowych kreacji. Dziś możemy go oglądać w trzech telewizyjnych produkcjach („Klan", „Na Wspólnej", „Sprawiedliwi. Trójmiasto") i w aż ośmiu spektaklach, jest jeszcze jego ukochany dubbing, na którym, jak mówi, zjadł zęby.

A mimo tego ma trochę odczucie zawodowego niedosytu. – Co z tego, że od czwartego roku studiów w łódzkiej Filmówce pracuję niemal non-stop, skoro większość ról nie była dla mnie jakimiś szczególnymi wyzwaniami. I nadal mi ich brakuje. Mam w sobie potencjał, ale nie mówię tego z pychą, tylko z pewnym smutkiem. Szkoda, że takie perełki, jak serial „Ślepnąc od świateł" zdarzają się rzadko, ale jak widać nie jestem ulubieńcem reżyserów od castingów – zwierza się nasz rozmówca.

Mam w sobie potencjał, ale nie mówię tego z pychą!

Żartobliwie mówi, że zdarza mu się zapomnieć w jakich produkcjach zagrał, bo było ich tyle, że można by nimi obdzielić co najmniej tuzin aktorów. – Owszem, pamiętam najważniejsze filmy, jak „Ostatni dzwonek", gdzie zagrałem główną rolę, czy „Samowolkę" i „Młode wilki". Dobrze wspominam też pracę w serialach „Adam i Ewa", „Linię życia" i „Biuro kryminalne", ale ostatnio ktoś przypomniał mi serial z 1994 roku „Jest jak jest" – opowiada pan Zbigniew, który w kwietniu na Międzynarodowym Festiwalu Filmów Animowanych „Animocje" w Bydgoszczy odebrał nagrodę za całokształt twórczości w dziedzinie dubbingu.

Ale zdecydowanie nie spoczywa na laurach. – Jak tylko czas pozwoli chciałbym jeszcze wyprodukować pewien monodram i reaktywować dwie sztuki, w których grałem. Zaproponowano mi też, abym przygotował własny stand-up, ale na takie artystyczne przedsięwzięcie chyba za wcześnie – śmieje się aktor, który często kursuje między Warszawą a Sopotem, gdzie od wielu lat ma przytulne lokum.

Rodzinny team

Niedawni kupił też dom w słonecznej Hiszpanii, bo jak twierdzi Alicante to wymarzone miejsce na emeryturę. – Do Sopotu pewnie za jakiś czas przeniosę się z żoną na stałe. Na razie jeżdżę tam z ukochanym siedmioletnim wnukiem Guciem. Rozpieszczam go, ale taka już rola dobrodusznego dziadka – uśmiecha się ojciec aktorki, Mileny Suszyńskiej (40), z której jest bardzo dumny. – Żona i córka, to moje dwa największe skarby. Wszyscy, łącznie z moim fantastycznym zięciem (aktor Karol Dziuba – red.) tworzymy zgrany team – podsumowuje pan Zbigniew. **AK**

Fot.: East News, Forum



Uważa, że w jego życiu za wcześnie jeszcze na podsumowania. Wciąż najważniejsza jest praca i rodzina.



Jest dumny, że córka poszła w jego ślady i też jest aktorką.

Dzwoniąc, użyj kodu: LATO2026
i skorzystaj z ofert na tej stronie!
OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:
61 300 32 06
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00 (standardowy koszt połączenia dla danego operatora)

REKLAMA
Tele Outlet
Znajdź coś dla siebie i dzwoń!

1. Pas myjąco-masujący 2 w 1

Łatwo umyjesz z 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!



2. Okulary do jazdy nocą



Ochrona przed oślepieniem odblaskami i reflektorami. **Można też nosić je na okulary korekcyjne.** Stworzone po to, by widzieć w rażącym świetle, we mgle, o zmroku i w nocy. Podbić kontrast i rozjaśnić obraz. Przydatne też dla żeglarzy, wędkarzy i rowerzystów.

- **Zmniejszają odblaski i oślepienia**
- **Ochrona UV**
- Uniwersalny fason unisex



89 zł



3. 23-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



4. Enzymatyczne pałeczki udrażniające rury

Jeśli masz dość walki z **zapchanym zlewem, umywalką, 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, naturalne enzymy mogą **w mig wyżreć brud, szlam i włosy blokujące odpływ.**

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



5. Wszystkoklejąca taśma „Strong MEN"

Powiesisz półkę, obrazek, wieszak czy skrzynkę na listy – **bez wiercenia i niszczenia ścian!** Przyklei np. tkaninę do drewna, plastik do ściany, szkło do płytek, metal do cegły. Trzyma mocno nawet w **wilgotnej łazience i na dworze.**



Do każdej powierzchni! WYTRZYMAŁA!

UDŹWIG 9 kg

69zł



- **2-stronna** – zamiast kleju, gwoździ i kołków
- **Wielorazowa:** już użytą taśmę możesz oderwać (nie zostawi śladów), **umyć i użyć ponownie!**

6. 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



7. Magnetyczna myjka do okien

Zadbaj o bezpieczeństwo! Z tą myjką **umyjesz okna na błysk** bez wychylania się! Przyłóż obie części myjki z obu stron okna – będą się przyciągać za pomocą magnesów. Gdy przesuniesz jedną, druga automatycznie podąży za nią, **myjąc okno z obu stron!**

- Lśniące szyby **bez smug i zacieków!**
- Specjalne gąbki **za 1 pociągnięciem** zbierają kurz i zaschnięty brud!



8. Diamentowa ostrzałka do noży

Dość tępych noży w kuchni! Ta profesjonalna ostrzałka sprawi, że Twoje noże będą **ostre i wszystko pokroją!**

3-STOPNIOWY SYSTEM OSTRZENIA:

1. Pręty z powłoką diamentową **wyrównują mikrouszkodzenia**
2. Kółka z węglików spiekanych **ostrzą i przywracają ostrzu odpowiedni kształt**
3. Kółka ceramiczne **wygładzają i polerują** powierzchnię noża



9. Solarny odstraszacz kretów i gryzoni

Może przegonić z Twojego ogrodu: **krety, nornice, myszy, węże** i inne szkodniki. Zasilany światłem słonecznym, emituje ciche dźwięki 400–1000 Hz w 30-sek. odstępach. Dźwięki te mogą zniechęcać szkodniki do przebywania w Twoim ogrodzie, zapewniając **skuteczną ochronę.**

- Działa **24 h/7 w zasięgu do 1000 m²**
- **Bezpieczny** dla ludzi i zwierząt domowych



10. Miotacz gazu pieprzowego do samoobrony

Nawet jeśli mieszkasz w spokojnej okolicy, warto być przygotowanym na **nieprzyjemne sytuacje.** Gaz pieprzowy to legalne i bezpieczne dla użytkownika narzędzie do samoobrony. Psiknięcie może **powstrzymać napastnika** na ok. 30 min, powodując pieczenie i łzawienie oczu, a Tobie dać **czas na ucieczkę i wezwanie pomocy.**

89zł



- **Stężenie (10%)** środka drażniącego OC
- **Praktyczny klips** – przypnij do ubrania i miej zawsze pod ręką
- **Bądź spokojniejszy** po zmroku i w ciemnej uliczce



11. Minimaszyna do szycia

Dzięki technologii **automatycznej kontroli szycia** sama reguluje szerokość, gęstość ściegu i naprężenie nici. Teraz błyskawicznie podwiniesz spodnie, zszyjesz zasłony czy grubszy dżins.

- **Sprytna, mała i praktyczna**
- Nie musisz umieć dobrze szyć, żeby jej używać!



W zestawie: ***3 szpulki z nićmi, zapasowa igła, trzpień do dużych szpulek, nawlekacz do igieł***

12. Żelazko parowe 3w1

Prasuje, odświeża i czyści ubrania – za jednym zamachem. Możesz **prasować w poziomie i pionie**, nie zdejmując ubrań z wieszaka! Technologia pozwala prasować bez ryzyka przypalenia i wybłyszczenia tkaniny.

- **Do wszystkich materiałów:** od jedwabiu po syntetyki
- Z łatwością **wyprasujesz najtrudniejsze zagniecenia**: przy guzikach, mankietach.
- Nakładka czysząca pomaga usunąć kurz, włosy i inne zabrudzenia

Idealne do pościeli, obrusów i zasłon



Każdy produkt otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej.

61 300 32 06
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(standardowy koszt połączenia dla danego operatora)

Zajęte? Dzwoń ponownie!

Darmowa dostawa przy zakupie min. 4 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

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/.