Nr 35 czwartek, 27 sierpnia 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



MEGHAN I HARRY

SZYKUJE SIĘ WIELKI POWRÓT DO ANGLII?



IZABELLA SCORUPCO

ALEŻ PIĘKNY BYŁ TO ŚLUB...



DOROTA R.

JAK SIĘ ROZLICZAŁA Z BYŁYM MĘŻEM?

IGA ŚWIĄTEK

Musi WALCZYĆ nie tylko na korcie

Skuteczne porady

- *Jarzębina, czyli najlepszy środek na stany zapalne*
- *Dlaczego po urlopie bywamy zmęczeni?*
- *Współlokator – czy to dobry pomysł dla osób samotnych?*
- *Mięso mielone na wiele oryginalnych sposobów*



JULIO IGLESIAS

W ogniu oskarżeń!

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 2.09.2026

eprasa.pl 2c1c4303d4

Kącik życzeń

•Z okazji 85. urodzin kochanej mamy Anny Dworok długich lat życia w zdrowiu, pomyślności i błogosławieństwa Bożego życzą córki z rodzinami.

•Dla naszej ukochanej Bożenki z Brzeszcz. Z okazji Twojego święta życzymy Ci przede wszystkim dużo zdrowia, szczęścia oraz wielu powodów do uśmiechu każdego dnia. Niech każdy dzień przynosi Ci radość, spokój i spełnienie marzeń, życzą domownicy.

•Kochaniej Moni Łuczyk, z okazji okrągłego jubileuszu, życia jak w najlepszym filmie życzą wujek Janek i ciocia Agnieszka.

•Droga Agnieszko! Z okazji Twoich 30. urodzin życzę Ci dużo zdrowia, miłości i szybkiej realizacji wymarzonego domu! Kochająca siostra – Monika.

•Kochanemu synowi Bartłomiejowi Gowin z Żywca w dniu imienin. Wszystkiego najlepszego, zdrowia, spełnienia marzeń, pomyślności życzą kochająca mama, Błażej z Zuzią i siostrzyczka Kasia z rodziną.

• Kochanej wnusi Oliwce Szularz w dniu urodzin życzę dużo szczęśliwych i pogodnych dni, zdrowia i więcej uśmiechu na co dzień. Babcia Danka.

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





Jazda! – to jej bojowe hasło. Nie podda się nigdy...

Oby takich triumfów jak w Toronto było więcej.

Iga Świątek

Jest wielka, a walczy nie tylko na korcie!

Tym razem skończyło się na półfinale w Cincinnati. Niemal trzygodzinna batalia z Jessicą Pegulą nie dała Idze Świątek (25) zwycięstwa.

I znów posypały się kolejne uszczypliwe komentarze i ostre oceny, które od długiego czasu są jak tsunami – od uwielbienia, po niemal nienawiść. Że znów przegrała, że spadek w rankingu, że za co tyle kasy, że w sumie niewiele potrafi. Niemal każda z takich opinii to anonimowe wpisy – dlatego tak „bohaterskie" i pełne jadu.

A przecież zaledwie kilka dni wcześniej w Toronto, w innym turnieju rangi 1000, czyli jednym z tych najwyżej punktowanych, wygrała, pokonując w finale Jelenę Rybakinę, drugą rakietę świata. Był to jej 26. tytuł w karierze i pierwszy od września ubiegłego roku.

Chwila szczerości

– Dla mnie zwycięstwo w National Bank Open Toronto to więcej niż tylko kolejny wynik w turnieju. Dziś chcę zadedykować ten tytuł wszystkim, którzy mierzą się z niesprawiedliwą oceną, negatywnością i hejtem – czy to w sporcie, czy w innym obszarze życia – mówiła spokojnie, ale dobitnie tuż po ostatniej piłce. – Ostatnie miesiące nie były łatwe – mówiła. I przyznała wprost: – Zmierzenie się z opiniami pojawiającymi się w internecie naprawdę nie jest proste.

I zdobyła się też na słowa do innych, którzy na co dzień także mierzą się z hejtem. – Wiem, jak przytłaczające potrafi to być. Pamiętajcie, to nie czyjeś opinie Was definiują – stwierdziła.

Po porażce w Cincinnati znów pojawiły się ponure komentarze. Ale jeden przegrany mecz nie przekreśla tego, co Iga Świątek osiągnęła. Jest wielka, pozostaje jedną z najlepszych tenisistek świata, a przed nią kolejny cel – turniej US Open w Nowym Jorku.

Fot.: East News (4), Akpa

eprasa.pl 2c1c4303d4

Agustin Egurrola

Zrobił to jeszcze raz – z miłości

Drugi raz powiedzieli sobie „tak” – tym razem w trakcie kościelnej ceremonii. „Przed Bogiem. W obecności naszych dzieci, rodziny i najbliższych przyjaciół” – napisał Agustin Egurrola (57) na swoim Instagramie. Z ukochaną Dianą, z którą ma synka Oscara, wziął ślub cywilny sześć lat temu. Teraz, 22 sierpnia, dopięli swoją historię klamrą, która ma dla nich szczególne znaczenie. „To było piękne podziękowanie za wszystko, co już razem stworzyliśmy – za rodzinę, dom, miłość i bliskość” – zapewnił poruszony pan młody. Wesela odbyło się w malowniczo położonym Pałacu Domaniowskim niedaleko Radomia, którego właścicielem jest tancerz.



Owocem ich małżeństwa jest ukochany syn Oscar.



Sześć lat po ślubie cywilnym, przypieczętowali swój związek.



Antonio Banderas

Było blisko…

Przypomniał graniczne dla siebie wydarzenie. I choć wydarzyło się to w roku 2017, to jakby było wczoraj. Antonio Banderas (65) miał zawał serca, a potem przeszedł ratującą życie operację. Lekarze wszczepili mu do tętnic trzy stenty. – Mój zawał był najlepszą rzeczą, jaka mi się przytrafiła. Wreszcie mogłem dostrzec rzeczywistość, której wcześniej nie zauważałem – mówi. Rzucił palenie i wrócił do rodzinnej Malagi, gdzie wiedzie spokojne życie.

Beata Pawlikowska

Poniesie konsekwencje?

Podróżniczka stawia na holistyczne, całościowe podejście do zdrowia, podając w wątpliwość osiągnięcia medycyny. Przed dwoma laty wywołała ostry sprzeciw lekarzy po tym, jak zakwestionowała skuteczność leków przeciwdepresyjnych. Teraz z dumą obwieszcza, że od ponad dwóch dekad nie stosuje leków, bo nie wiadomo, jakie niosą skutki uboczne. Medycy nie zostawiają na Beacie Pawlikowskiej (61) suchej nitki.





Agata Załęcka

Rekord za rekordem!

Nagrodzona Telekamerą aktorka jest też reprezentantką Polski w nurkowaniu na jednym oddechu. W zeszłym tygodniu u wybrzeży Cypru Agata Załęcka ustanowiła rekord Polski schodząc w głąb Morza Śródziemnego na 93 metry z płetwami. Niedawno obchodziła 44 urodziny. – Jestem w najlepszym momencie swojego życia – przyznała i… chwilę potem zeszła na głębokość 104 metrów ustanawiając swój życiowy rekord.

prasa.pl 2c1c4303d4

Fot.: East News (3), Adobe Stock, Instagram.com/agustinegurrola (2), Instagram.com/beata.pawlikowska, Instagram.com/agatazalecka_oficial

Ewa Farna

Cukier, mój wróg!

Wreszcie zdradziła, co stoi za jej metamorfozą, czyli utratą 10 kg wagi. Polsko-czeska wokalistka jasno stawia sprawę: nie wierzy w cudowne diety ani szybkie rozwiązania za wszelką cenę. Zamiast tego postawiła na podstawowe zmiany w nawykach żywieniowych, bo liczyło się dla niej lepsze samopoczucie. A spadek wagi pojawił się... przy okazji.

– Unikam cukru. Alkoholu też nie piję często – wyznała Ewa Farna (33) w „Dzień Dobry TVN". – Lubię dobre wino, ale bardzo rzadko piję – dodała. Nie sposób też nie wspomnieć, że bywała ofiarą nieprzyjemnych docinków. Teraz efekt robi wrażenie! Tym większe, że pojawił się w parze ze zdrowszym stylem życia.



Taka sylwetka wymagała wyrzeczeń...



Szczęśliwa Julia w dniu ślubu z wybrankiem swego serca.

Pierce Brosnan i Keely Shaye Smith

Miłość płonie każdego dnia

Ich małżeństwo od lat jest symbolem prawdziwego oddania. Pierce Brosnan (73) i Keely Shaye Smith (62) niedawno świętowali srebrne gody. „Moja miłości, życie u Twojego boku to niezwykła przygoda. Nie mogę się doczekać kolejnych 25 lat spędzonych razem z Tobą" – napisała na Instagramie Keely. Razem przeżyli wielkie sukcesy, rodzinne radości i trudne chwile, które mogłyby zachwiać niejednym związkiem. Ich jednak tylko wzmocniły. Dziś patrzą na siebie z tą samą czułością i uczuciem, co na początku znajomości. I udowadniają, że miłość pielęgnowana każdego dnia potrafi przetrwać wszystko i kwitnąć mimo upływu lat.



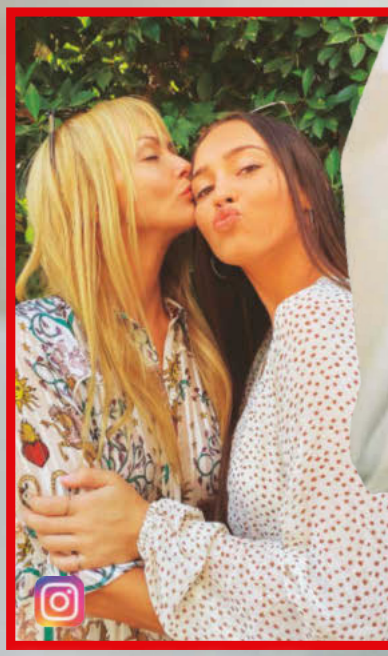
Fot.: East News (2), Forum, Getty Images, Instagram.com/juliascorupco (3)

Karolina Sawka



Powiększyła rodzinę!

Co za radość! Karolina Sawka (34) została mamą! Aktorka, której przed laty popularność przyniosła rola Nel w ekranizacji powieści Henryka Sienkiewicza „W pustyni i w puszczy", powitała na świecie dziecko. A radosną nowinę przekazał jej mąż, Mateusz Rzeźniczak (34), za którego wyszła w 2024 roku. Dumny tata opublikował w internecie fotografię, potwierdzając tym samym, że pociecha jest już na świecie.



Z Julią łączy ją silna więź, są sobie bardzo bliskie.

eprasa.pl 2c1c4303d4



Izabella Scorupco cieszy się szczęściem córki.

Przy weselnym stole zasiadł też były mąż aktorki i ojciec panny młodej – Mariusz Czerkawski.

Izabella Scorupco

Córka na ślubnym kobiercu

Na ten dzień aktorka czekała z utęsknieniem i drżeniem serca. Rok temu jej córka Julia Scorupco-Czerkawski (28) ogłosiła zaręczyny, a na początku tego lata w mediach społecznościowych pokazała zdjęcia z wieczoru panieńskiego, który odbył się w Nowym Jorku. – C. J. Hicks, wkrótce się pobierzemy – ogłosiła wtedy podekscytowana 28-latka, a teraz te słowa zostały przypieczętowane przysięgą małżeńską.

W tym życiu i każdym kolejnym

Ceremonia wzruszyła Izabellę Scorupco (56) do głębi. Aktorka swego zięcia, z którym jej córka jest związana od dziesięciu lat, zna już bardzo dobrze i od dawna traktuje jak członka rodziny.

Po ślubie nadszedł czas na przyjęcie, które odbyło się w bajkowej scenerii, na łonie natury. Tam dziewczyna Jamesa Bonda zasiadła przy jednym stole razem z tatą swojej córki – byłym hokeistą, Mariuszem Czerkawskim (54).

W latach 90. byli niezwykle popularną parą i zdawało się, że ich miłość przezwycięży wszystkie trudności, jakie przyniesie życie. Niestety, stało się inaczej. Małżonkowie rozstali się, gdy ich córeczka Julia miała zaledwie roczek. I chociaż potem oboje ułożyli sobie życie na nowo, dla dobra dziecka udało im się zachować przyjacielskie relacje.

Zięcia zna doskonale i od dawna traktuje jak członka rodziny.

Teraz, gdy Julia wkroczyła na nową drogę życia, oboje rodzice życzą jej z całego serca, by małżeństwo, które zawarła, okazało się trwałe. Julia także jest pewna, że tak właśnie będzie, czemu dała wyraz w mediach społecznościowych, gdzie pochwaliła się pięknymi zdjęciami z ceremonii. – W tym życiu i w każdym kolejnym – zadeklarowała. **IG**

eprasa.pl 2c1c4303d4

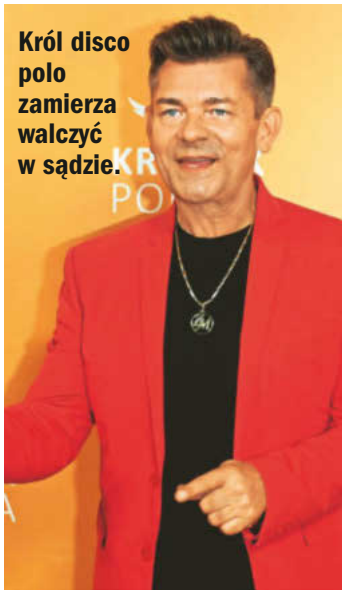
Jacek Kawalec

Od żartu do pozwu

Jedna parodia rozpętała konflikt. Finał? Sądowa batalia!

Zaczęło się od scenicznego żartu, a skończyło odejściem z Budki Suflera i zapowiedzią sprawy sądowej. Jacek Kawalec (64), który od 2022 roku był solistą zespołu, sparodiował sposób śpiewania Zenona Martyniuka (57). Zasugerował, że król disco polo korzysta z playbacku. Nagranie trafiło do sieci i zaczęło się piekło.

Tomasz Zeliszewski (71), perkusista i lider Budki Suflera, publicznie odciął się od żartu i przeprosił Martyniuka. Kawalec odebrał to jak policzek i próbę cenzurowania jego satyry. – Nie sądziłem (...), że w pakiecie dostanę bilet powrotny do PRL-u. Tego biletu nie akceptuję – odpowiedział i ogłosił rozstanie z zespołem.



Król disco polo zamierza walczyć w sądzie.

Miarka się przebrała

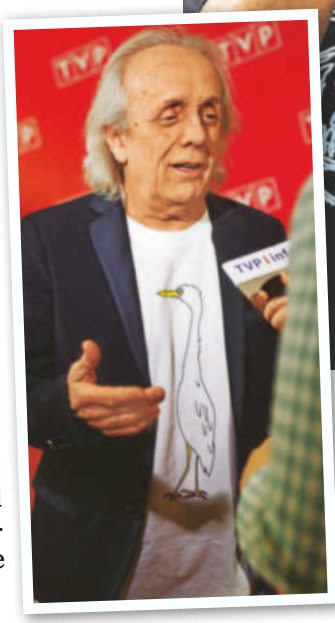
Martyniuk nie bawił się w dyplomację. – Pan Kawalec jest po prostu chamski i bezczelny – wypalił. Najbardziej rozwścieczył go zarzut o playback. – To nie jest parodia, tylko oczernianie mojej osoby na całą Polskę, a nawet na cały świat – grzmiał i zapowiedział pozew.

Kawalec ani myślał się wycofywać. Przypomniał, że ten numer wykonuje od ponad pięciu lat, a Zeliszewski znał go już wtedy, gdy zapraszał go do Budki. Potem wbił liderowi zespołu szpilę: – Obawiam się, że pan Zeliszewski po prostu nie umie poruszać się w internecie, ponieważ jest człowiekiem analogowym (...) Prawdopodobnie ktoś mu drukuje internet.

Gdy usłyszał o pozwie, ponowił zarzut wobec Martyniuka. Do awantury wmieszał się też Krzysztof Skiba (62), który stanął po stronie Kawalca. I żadna ze stron nie zamierza odpuścić. Zaczęło się od żartu. Teraz żarty definitywnie się skończyły.



Kawalec nie przeprasza. Twierdzi, że to tylko parodia.



Tomasz Zeliszewski chciał zażegnać konflikt. Tymczasem dolał oliwy do ognia.

Karolina Malinowska i Bogna Sworowska

Otwierają nowy rozdział?

Modelki należą do grona najbardziej atrakcyjnych Polek, ale ich drogi długo się nie krzyżowały. Karolina Malinowska-Janiak (43) po studiach spełnia się dziś jako psycholożka kliniczna, zaś Bogna Sworowska (59), po trzydziestu latach, wróciła jakiś czas temu na światowe wybiegi, łącząc dojrzałość z nieustającą pasją do mody i zachwycając chociażby na pokazach w Londynie. – Z moją Bogną znamy się wiele lat, ale dopiero od kilku odkrywamy się bardziej i wygląda to na początek obiecującej przyjaźni – cieszyła się Karolina Malinowska na Instagramie. Kto powiedział, że wśród znanych, pięknych modelek musi być tylko konkurencja?



Obiecujący początek przyjaźni.

Fot.: East News (2), Akpa (2), Instagram.com/karolinamalinowska_official, Reporter, Instagram.com/aleksandralek sandrowna

eprasa.pl 2c1c4303d4



Dobrze mieć męża z dystansem do życia... I to blisko od pół wieku!

Ikona klasy przyznaje, że nie jest chodzącym ideałem. W przeciwieństwie do męża i córki, czasem ponosi ją temperament... Ale tylko prywatnie, nigdy publicznie!

Jolanta Kwaśniewska

Dama z... pazurem!

Doskonale zna swoją wartość i nie pozwala, by inni decydowali za nią.

Tego chyba nikt się nie spodziewał! Była Pierwsza Dama od lat pozostaje dla rodaków symbolem elegancji i dobrego stylu: zawsze uśmiechnięta, opanowana, wiedząca jak się odpowiednio zachować w każdej sytuacji. Tymczasem... – A ja, kiedy już się wściekam, potrafię powiedzieć coś dosadnego – potrafię nawet powiedzieć trzy razy ostre słowo, to na „k” – śmieje się eksprezydentowa w rozmowie z Beatą Biały, w książce „Kobiece gadanie”.

Nie ze mną takie numery!

Dziś, 21 lat po zakończeniu trwającej dekadę roli Pierwszej Damy u boku prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego (71), Jolantę Kwaśniewską (71) wciąż postrzega się przez pryzmat jej aktywnej działalności publicznej. Jako kobietę zaangażowaną na rzecz potrzebujących, założycielkę fundacji charytatywnych, prawniczkę oraz inicjatorkę wielu kampanii prozdrowotnych, w tym



Z córką Aleksandrą ma świetne relacje, które z upływem czasu jeszcze tylko się zacieśniają.

dzieci i seniorów. Siłą rzeczy przez wszystkie te lata musiała wykształcić sobie grubą skórę, bo świat, w którym przyszło jej działać, zwłaszcza początkowo, zdominowany był przez mężczyzn, ich język, reguły gry i ich hierarchię.

Łatwo więc nie było. – Jestem wrażliwcem, jestem beksą – wyznała z kolei w książce „Pierwsza dama”. Ale... – Jednocześnie mam silną osobowość i idę jak taran. Gdy postanawiam, że coś zrobię, robię to na sto procent. Nie ma możliwości, żebym odpuściła, mimo że bardzo często płaciłam za to wysoką cenę.

A jednak radziła sobie świetnie. Od dziecka miała bowiem „charakterek”, była urodzoną liderką i nie pozwoliła sobie w kaszę dmuchać, czy też, jak zdradziła niedawno...: – Nigdy się nie zdarzyło, żeby ktoś sprowadził mnie do parteru.

Ma nawet swój sprawdzony sposób na krnąbrnych rozmówców. – Nie miałam histerycznych reakcji (...) – krzyk i gwałtowne emocje niczego nie załatwiają. (...) Im spokojniej i ciszej ktoś mówi, tym bardziej muszą się skupić osoby przy stole. To jest prawdziwa siła – uważa. Ale bywa, że i ona traci cierpliwość...

Są przecież pewne granice...

– Zwykle staram się być spokojna, ale bywa, że coś mnie tak wyprowadzi z równowagi, że mogłabym udusić – zdradza żona Aleksandra Kwaśniewskiego. – Śmieję się, że w naszej rodzinie tylko ja mam taki temperament. Bo mąż i Oleńka to prawdziwe oazy spokoju.

A ona potrafi użyć ostrych słów. – Oczywiście nigdy publicznie, nigdy w sytuacjach oficjalnych – zastrzega od razu. – Ale zdarza się, że w bardziej prywatnych momentach, kiedy ktoś naprawdę zachowuje się głupio albo napastliwie, jednym zdaniem potrafię go ustawić i poprosić, żeby sobie odpuścił. Ale są granice, których nie przekraczamy – podkreśla. Wie bowiem, że tak samo w rodzinie, jak i polityce, gdy padnie jedno zdanie, słowo za dużo – czasem nie da się już go cofnąć. I nawet przeprosiny nie zdołają już tego naprawić.

Tak czy inaczej, po tak szczerym wyznaniu była prezydentowa niewątpliwie nie straci w oczach rodaków – wręcz przeciwnie. Od lat jest w czołówce rankingów popularności, a to, że bez udawania przyznaje się do swoich słabości i pokazuje ludzką twarz, może jej tylko przysporzyć jeszcze więcej sympatii...

eprasa.pl 2c1c4303d4

Sylwia Grzeszczak

Czy ta miłość właśnie rozkwita?

Ich wspólne zdjęcia należą do rzadkości – tę miłość naprawdę trudno złapać w kadrze. Sylwia Grzeszczak (37) i Maciej Buzała (35) prywatności strzegą wyjątkowo skutecznie. Tym większą gratką był wieczór, podczas którego nasz fotoreporter wypatrzył ich w hotelu, gdzie bawili się ze znajomymi. Co zobaczył? Zero pozy, za to mnóstwo śmiechu i zakochanych spojrzeń. Ona promieniała, on wyraźnie nie potrafił oderwać od niej wzroku... Tej chemii nie dało się przeoczyć. Wyglądali na naprawdę szczęśliwych. Związek można schować przed fleszami, ale uśmiechów i spojrzeń już znacznie trudniej dopilnować. Tak wygląda para, której wspólne chwile naprawdę służą.

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



Tak wygląda para, której wspólne chwile niosą radość.



Gwiazda sceny, mistrzyni dyskrecji. O swoim szczęściu mówi niewiele.



Aktorka nie chce rozdrapywać starych ran i pytania o konflikt zbywa milczeniem.

Produkcja zadbała, by pan Arkadiusz nie miał wspólnych scen z panią Magdaleną.

Aktorzy sami są ciekawi, jak widzowie przyjmą nowe „Ranczo”.

Magdalena Waligórska-Lisiecka

Odetchnęła z ulgą?

W minionym tygodniu padł ostatni klaps na planie 11. sezonu kultowego serialu „Ranczo”. Powrót po przeszło dekadzie do Jeruzala był wielkim medialnym wydarzeniem, niejednemu aktorowi łza zakręciła się w oku. Praca przy serialu szła jak z płatka. Aktorka Magdalena Waligórska-Lisiecka (45), podobnie jak jej koledzy, dzieliła się ze swoimi obserwatorami na Instagramie, pamiątkowymi kadrami z planu. Na wszystkich jest uśmiechnięta, ale tylko ona i jej bliscy wiedzą, ile ją kosztował ten powrót do przeszłości. Nie są tajemnicą napięte relacje gwiazdy z Arkadiuszem Naderem (63), który w serialu gra jej męża.

Czas wcale nie uleczył ran...

Swego czasu aktorka oskarżyła kolegę z planu o molestowanie seksualne, a on ją o pobicie. Obie sprawy badał prokurator, ale żadna nie trafiła na wokandę. Choć Arkadiusz Nader Magdalenę Waligórską-Lisiecką przeprosił, ona odrzuciła wyciągniętą na zgodę dłoń. Do dziś aktorzy są na wojennej ścieżce i nie wyobrażają sobie współpracy. Już w poprzedniej serii unikali się na planie, tym razem produkcja zadbała o ich komfort i nie kręcili wspólnych scen. Mimo to aktorka bardzo przeżywała wyjazdy z domu na plan. Jej mąż, Mateusz Lisiecki, który także jest aktorem i przed laty bronił ukochanej przed Naderem, wspierał panią Magdalenę, jak tylko mógł. Ponoć po każdym dniu zdjęciowym czekał na żonę z bukietem kwiatów.

Magdalena Waligórska-Lisiecka nie może się doczekać premierowego odcinka. – Wierzę w ten projekt. Jestem w nim duszą i sercem – wyznała w jednym z wywiadów.

eprasa.pl 2c1c4303d4



Film „Dziewczyny z Dubaju", który współtworzyła z Emilem S., sfinansowany został z pieniędzy inwestorów.

Dorocie R. grozi za pomaganie eksmężowi w ukrywaniu majątku przed wierzycielami do pięciu lat więzienia.

Doda i Emil S.

Chciał ją spłacić w Żabkach?

Oskarżeni są o finansowy przekręt przy produkcji filmów. Wiadomo jak mieli się rozliczać.

Z drugim eksmężem mieli kilka lat temu rozmach jak w Hollywood. Firmom i osobom prywatnym obiecywali zyski z filmów, które robili lub mieli robić. Dowodem miały być rzekome castingi z udziałem największych gwiazd. Ale zamiast zyskać kokosy, inwestorzy tracili oszczędności życia. Pod koniec czerwca warszawska prokuratura oskarżyła Dodę (42) o pomaganie Emilowi S. w ukryciu majątku przed wierzycielami.

Artystka dotąd szła w zaparte, tłumacząc, że nie wiedziała o machlojkach męża. Jednak z aktu oskarżenia, do którego dotarła prasa, wyłania się inny obraz. Jak Emil chciał się z nią rozliczyć finansowo?

W nagraniu z komórki Dody, które trafiło do prokuratury, Emil S. wyjaśniał żonie, jak bezpiecznie wyprowadzą pieniądze ze spółki, którą oboje założyli na Malcie. Ona zasiadała w jej zarządzie.

Samoloty na cudzy koszt

Ukrywając majątek przed egzekucją komorniczą, mieli kupować na podstawioną firmę-słup popularne sklepy. „Mała, chciałem ci dać Żabkę. Sprzedam tę małą Żabkę i oddam ci te 1,5 miliona i będę z tobą kwita" – miał mówić do Doroty drugi mąż. I kiedy inwestorzy upominali się o swoje, oni, zdaniem śledczych, kupowali kolejne lokale i opłacali loty gwiazdy na koncerty prywatnymi samolotami.

Ostatnio artystka wprawdzie pochwaliła się na Instagramie, że wygrała sprawę z „inwestorami, którzy popsuli jej dużo krwi", a nawet zaprezentowała wyrok.

Problem w tym, że ten wyrok jest nieprawomocny i to w sprawie cywilnej dotyczącej... jednej firmy. W sprawie karnej, w której stanie przed sądem, poszkodowanych jest blisko dwustu. **VK.**



Nie kryje, że wszystko jest efektem jej ciężkiej pracy.

Anna Rusowicz

Komu zawdzięcza swój sukces?

Jej droga do miejsca, w którym jest dziś, nie była łatwa. Choć Anna Rusowicz (43) jest córką legendarnych muzyków, Ady Rusowicz (†46) i Wojciecha Kordy (†79), nie uważa, by nazwiska rodziców otworzyły jej drzwi do kariery. Wręcz przeciwnie – jak sama stanowczo podkreśla, zaczynała od zera.

– Jestem szczęściarą że robię to, co kocham. Ale temu szczęściu musiałam sama pomóc – napisała artystka. Jej dzieciństwo zostało naznaczone tragedią. – Moja mama zginęła jak miałam 7 lat, a z moim ojcem nie miałam kontaktu po śmierci mamy – przyznała.

Rusowicz nie odziedziczyła łatwego startu. Co więcej, po rodzicach nie otrzymała finansowego zabezpieczenia. – Po mamie majątek został roztrwoniony a po ojcu groziły mi milionowe długi. Wszystko co mam, zdobyłam sama – stwierdziła otwarcie.

Jej własne życie także nie oszczędziło jej trudnych momentów. Artystka przeszła przez trudny rozwód po 16 latach związku, z muzykiem, Hubertem Gasiulem, a mężczyzna jej życia jest teraz synek Tytus. Dziś, patrząc na swoją karierę, mówi jasno i z przekonaniem: – Jestem z siebie dumna.

Ma na koncie cztery Fryderyki, prowadzi własną agencję koncertową i pracuje nad ósmą płytą. Nie ukrywa, że początki były trudne. Udowodniła jednak, że można zbudować własną drogę bez wsparcia słynnych nazwisk.

Ma także wiadomość dla tych, którzy śnią o swojej przygodzie na scenie. – Jeśli Ty marzysz o tym żeby śpiewać to nie musisz mieć „pleców". Możesz osiągnąć to sam...

eprasa.pl 2c1c4303d4

Dawid

Przestałem pły



Znakomity aktor skończył 40 lat!

Jakiś czas temu świętował swe 40. urodziny i wygląda na to, że ten moment przyniósł mu coś więcej niż tylko czas składania dobrych życzeń.

W jego wypowiedziach słychać spokój, ale też gotowość do nazywania rzeczy po imieniu. Znakomity aktor, Dawid Ogrodnik, nie udaje, że wszystko jest łatwe, za to wyraźnie pokazuje, że dojrzewanie zaczęło się u niego od decyzji, by przestać działać „na autopilocie". – Przestałem płynąć z prądem. Dokonuję świadomych wyborów, negocjuję ze swoimi demonami – ocenia obrazowo w niedawnej rozmowie z „Twoim Stylem".

Zobaczyć wyraźniej

I choć brzmi to jak stanowcza deklaracja, on nie zamyka tematu jednym zdaniem. W jego historii mocno wybrzmiewa też terapia, jaką przeszedł. To było coś, co pozwoliło mu zobaczyć siebie wyraźniej, nazwać źródła problemów i zrozumieć, że bez tego łatwo wrócić do punktu wyjścia.



Jego żoną jest psychoterapeutka i seksuolożka Paulina Bernatek-Ogrodnik.

Wątki rodzinne, a więc i kobiety jego życia, pojawiają się tu naturalnie. Żoną Dawida Ogrodnika jest psychoterapeutka i seksuolożka, Paulina Bernatek-Ogrodnik. Para poznała się w 2020 roku w czasie pandemii, a wzięła ślub w roku 2024, potwierdzając to publicznie dopiero po kilku miesiącach. Wspólnie prowadzą projekt wspierający rozwój osobisty i emocjonalny. To właśnie z Pauliną aktor buduje dziś codzienność, o której mówi jak o przestrzeni opartej na rozmowie, uważności i granicach.

W jego życiu jest jednak jeszcze jedna kobieta, o której opowiada z największą czułością: ośmioletnia córka Jaśmina. Dawid Ogrodnik ma z nią szczególną więź i nie ukrywa, że oj-

Fot.: Akpa (3), Reporter

eprasa.pl 2c1c4303d4

Ogrodnik

nąć z prądem!





Związek z aktorką Martą Nieradkiewicz zakończył się w 2019 roku.



Córki małżonków bardzo się lubią. Na zdjęciu: wszyscy dobrze się bawili na Festiwalu Gwiazd w Międzyzdrojach w 2024 roku.

costwo potrafi uruchomić w człowieku zarówno dumę, jak i lęk. Najczulej opowiada o tym, jak patrzy na córkę i co widzi w jej oczach – miłość, zaufanie, ale też siłę dziecka, które stawia granice i nie zna przemocy. Jest z niej dumny, bo dla niego to dowód, że rośnie w bezpiecznym świecie. To ważne także dlatego, że Jaśmina jest owocem jego wcześniejszej relacji z aktorką, Martą Nieradkiewicz. Ich związek nie przetrwał, zakończył się w 2019 roku.

Więzi nie biorą się z deklaracji

Dziś w domu aktora funkcjonuje opieka naprzemienna: tydzień Jaśmina jest z nim, tydzień z mamą. Aktor przyznaje, że w takich momentach łatwo wpaść w mechanizm nadrabiania, by chcieć oddać dziecku cały czas. On jednak chce, żeby córka czuła jego bezwarunkową miłość, a jednocześnie rozumiała, że każdy ma swoją przestrzeń: on – pracę, pasje i przyjaciół, ona – swój świat, szkołę i koleżanki.

W tej rodzinnej układance ważną rolę ma także Pola, córka Pauliny, z którą Jaśmina ma świetną relację. Dawid Ogrodnik mówi o tym z wyraźną radością, że takie więzi nie biorą się z deklaracji, tylko z codzienności. Z tej samej codzienności, w której jest wspólne czytanie, śmiech, rysunki oprawione i powieszone na ścianie oraz motocyklowe przejażdżki, które córka uwielbia.

– Tatusiu, widzę, jak bardzo się staracie, żebym miała super życie. To mnie wzrusza – miała mu powiedzieć Jaśmina, co zdradził we wspomnianej rozmowie. I, jak sam przyznaje, te słowa kompletnie go „powaliły”. Czy można chcieć więcej od życia?

REKLAMA



MAGENTATV

Z telewizji MagentaTV mogą teraz korzystać także osoby, które nie mają abonamentu w T-Mobile. Wystarczy pobrać aplikację na telewizor Smart TV, telefon, tablet lub komputer i się zalogować. Nie trzeba zmieniać dostawcy internetu ani instalować anteny. Podstawowy pakiet obejmuje 75 kanałów i może kosztować 0 zł miesięcznie, jeśli klient skorzysta z rabatów 5 zł za zgody marketingowe oraz 5 zł za obsługę elektroniczną. Oferta jest bezterminowa. Telewizję można oglądać również za pomocą dekodera. Dla osób, które chcą mieć więcej kanałów, przygotowano pakiety MIDI (170 kanałów) i MAXI (207 kanałów). Zawierają także bibliotekę filmów i programów na żądanie. W ich przypadku umowa jest zawierana na 24 miesiące.

Więcej informacji o ofercie znaleźć można na www.t-mobile.pl

Pakiet Telewizja dla Każdego (15 kanałów gwarantowanych, 60 kanałów niegwarantowanych), Pakiet MIDI (45 kanałów gwarantowanych, 125 kanałów niegwarantowanych), Pakiet MAXI (51 kanałów gwarantowanych, 156 kanałów niegwarantowanych). Kanały niegwarantowane nie są objęte umową, dlatego T-Mobile nie gwarantuje ich dostępności. Ich udostępnienie lub wycofanie z oferty nie stanowi zmiany warunków umowy. Aktualna lista kanałów znajduje się na stronie www.t-mobile.pl.

eprasa.pl 2c1c4303d4



Tu nadzieje na rozejm drastycznie topnieją: braciom od kilku dobrych lat jest absolutnie nie po drodze.



Szansa na szczere pojednanie z ojcem, królem Karolem III, który chce być bliżej wnuków – jest ogromna.

Meghan i Harry

Wielki powrót!

To koniec amerykańskiego snu. Wracają równie nagle, jak sześć lat temu opuszczali Wielką Brytanię. Pytanie: czy na pewno na stałe?

Ta wiadomość spadła jak grom z jasnego nieba! Gruchnęła w środku europejskiej nocy z 19 na 20 sierpnia: Harry (42) i Meghan (45) wracają do Anglii! Już, teraz, do końca miesiąca. Zaskoczyli wszystkich demokratycznie: i zwykłych zjadaczy chleba, i króla oraz następcę tronu. Karol III dowiedział się nieco wcześniej, ale niewiele – tylko trzy dni. Były jaskółki tej nowiny, lecz nikt nie spodziewał się takiego obrotu sprawy natychmiast!

Kto sieje wiatr...

Pierwszy krok w stronę zgody para wykonała miesiąc wcześniej, podczas spotkania Harry'ego z ojcem, do którego w tajemnicy dołączyła Meghan z dziećmi. Po raz pierwszy od czterech lat. Lodowate relacje z Williamem ich nie zniechęciły: Sussexowie uznali, że nie będą czekać, aż cała rodzina królewska rozgrzeje się do rozmów.

Zaczęli też ochoczo korzystać z nowej wakacyjnej posiadłości w Portugalii, więc obserwatorzy podejrzewali, że to ich przystanek do Londynu – jak „przesiadkowa" Kanada, gdy wyruszali do Ameryki. Mówiło się też, że Harry tęskni za ojczyzną, przyjaciółmi i – pozycją. I że marzy, by dzieci chodziły do brytyjskiej szkoły. I... już chodzą! Są zapisane i zaczynają od września. Rodzina ma zamieszkać poza Londynem, nie w królewskiej rezydencji – chyba że ktoś zmieni zdanie. Co wątpliwe, bo ich status się nie zmienia: nadal nie będą pełnić królewskich obowiązków.



W Portugalii czują się świetnie. A jak będzie w Wielkiej Brytanii, gdzie serca są po stronie Williama i Kate?

Jak donosi „The Sun", rozglądali się za posiadłością w malowniczym Cotswolds.

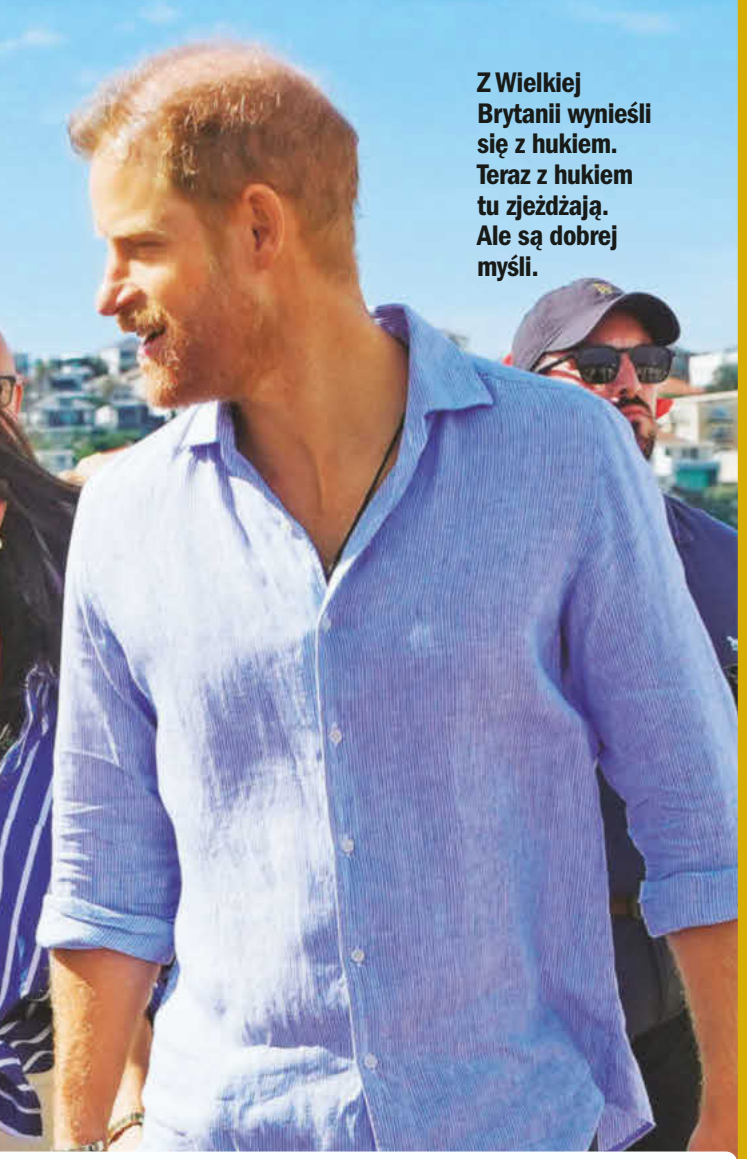
Pojawiły się też informacje, że Meg zagra w 3. sezonie lubianego serialu „Dżentelmeni", który Guy Ritchie kręci w Anglii dla Netfliksa. Ale chyba nic z tego – wg tamtejszych mediów: „sprzeciw w Wielkiej Brytanii był tak silny, że kontynuowanie rozmów okazało się niemożliwe". Że nie po dżentelmeńsku? No cóż, księżna też nie grzeszyła elegancją, gdy w Kalifornii narzekała na życie w ojczyźnie męża...

Klapa za klapą

Co skłoniło Sussexów do powrotu? Do ziemi, na której wedle ich słów zaznali tyle zła, w tym rasizmu, gdzie Meg płakała na podłodze? Gdzie Harry był poniżanym „zapasowym"? Gdy jeszcze niedawno mówił: – Mój ojciec i brat są uwięzieni. Oni nie mogą

Fot.: Getty Images (2), Forum, Instagram.com/meghan

prasa.pl-261c430364



Z Wielkiej Brytanii wynieśli się z hukiem. Teraz z hukiem tu zjeżdżają. Ale są dobrej myśli.

odejść, a ja mam dla tego ogromne współczucie.

Wiele wskazuje na to, że współczucie skończyło się, podobnie jak... pieniądze. Zamiast spektakularnego sukcesu, w USA odnotowali spektakularną porażkę. Czarę goryczy przelał ich ostatni projekt, też klapa finansowa: dokument o skautkach sprzedających ciasteczka, który trafił do kin w Stanach 7 sierpnia. Krytycy zwyczajnie ich zjedli, wytykając „niejadalność" produktu: „mdły i nudny". Spadło to na nich, gdy już i tak czuli coś gorszego, niż złe recenzje: dystans amerykańskich elit. Te poszły ścieżką elit brytyjskich, które nie lubią być wodzone za nos – nawet przez uroczą aktorkę.

Innym powodem tego powrotu ma być też stan zdrowia Karola i to, że Harry chce być bliżej ojca. Chciałby też, by jego maluchy poznały dzieci Williama. A co na to sam William? Powiedzieć, że się z tego trzęsienia ziemi nie cieszy, to nic nie powiedzieć. – Na tym etapie nie ma najmniejszej ochoty na godzenie się z bratem – przekazało źródło „Daily Mail".

Ma być wściekły, że dojdzie mu kolejny problem tuż pod nosem. Wygląda więc na to, że skoro amerykański sen słynnej pary nie wypalił, postanowili zawalczyć o jego brytyjską wersję. W zasadzie – powtórkę. I tam znów szukać „happy endu". A może i jeszcze dalej?

Anna Ratigowska

REKLAMA

Dokucza Ci zmęczenie, ospałość i roztargnienie?

Można by pomyśleć, że to są pierwsze objawy starzenia, ale wcale tak nie musi być. Oto sekret, który wywarł wpływ na życie Marianne.



Model Image

Sekret energii *niezależnie od wieku*

„Z upływem lat nasz organizm się zmienia. Jeszcze niedawno miałam mniej energii, spięte mięśnie i nawet wstawanie z niskiego fotela sprawiało mi trudność. Proste czynności nie były już tak łatwe jak kiedyś. Choć zawsze lubiłam spacery, nie chciało mi się wychodzić z domu. Zdarzało mi się zapominać imiona i gubić słowa w rozmowie. To było frustrujące! Wtedy zdecydowałam, że muszę coś zmienić" – wyjaśnia Marianne.

Pierwszy krok do zmiany

„Szukałam czegoś, co doda mi energii i poprawi samopoczucie, czegoś, co da mi potrzebny impuls do działania. Przyjaciółka poleciła mi Magic Magnesium Glicynian i jestem zachwycona efektami" – mówi szczęśliwa Marianne.

Wyjątkowa szwedzka tabletka

Magic Magnesium™ Glicynian to skandynawski suplement diety, łączący wysoko przyswajalny diglicynian magnezu z francuską korą sosny nadmorskiej, ekstraktem z długiego pieprzu oraz witaminami B i D.

Magic Magnesium™ Glicynian ma pozytywny wpływ na poziom energii i układ nerwowy, poprawia mikrokrążenie oraz sprzyja odprężeniu.

Ponadto dostarcza magnez, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w połączniu z kwasem foliowym przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i znużenia, a wraz z witaminą D wspomaga funkcjonowanie mięśni i kości.

Trudno uwierzyć w różnicę

Dzięki codziennemu stosowaniu **Magic Magnesium™ Glicynian** Marianne zauważyła zmiany.

„Odzyskałam energię, sprawność mięśni, a nawet poprawiła się moja pamięć" – mówi z entuzjazmem.

„Zmiana przyszła w idealnym momencie, gdy dni stawały się coraz krótsze i chłodniejsze. Czułam, że mój organizm otrzymał bardzo potrzebne wsparcie dokładnie wtedy, gdy było mi to najbardziej potrzebne".

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

- Zawiera łatwo przyswajalny diglicynian magnezu.
- Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Wspiera pracę mięśni i utrzymanie zdrowych kości.

Zapytaj o Magic Magnesium™ Glicynian skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na **www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3101877 ułatwi zamówienie produktu w aptece.**



NEW NORDIC

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

eprasa.pl 2c1c4303d4

Barış Arduç

Facet na medal

Idealny mąż, troskliwy ojciec, genialny aktor, a od niedawna też mistrz jiu-jitsu! Niczego nie robi na pół gwizdka.

Nie ukrywa, że aktorem został z pobudek finansowych – chciał zarabiać duże pieniądze i wspierać rodzinę. Przełomem okazało się jednak spotkanie z Aylą Algan, legendarną postacią tureckiego kina. To ona przepowiedziała mu sukces i zmotywowała go do traktowania aktorstwa jako powołania, a nie tylko źródła dochodu.

Zanim Barış Arduç (38) zaczął grać w serialach, przez osiem lat pracował w Şile jako ratownik. W tym czasie uratował życie ponad tysiąca osób, lecz nie zawsze mógł być bohaterem. Pewnego dnia nie udało mu się ocalić kobiety i jej siostrzeńca, przez co zaczął mieć dość tego zawodu. – Nie mogłem ich uratować, utonęli. To we mnie zostało i zaczęło śnić mi się po nocach – wyznał szczerze. Aktor nigdy nie zapomniał o tym wydarzeniu, ale nauczył się radzić sobie z traumą. Pomogły mu w tym rozmowy z psychologiem. Ze wsparcia specjalisty korzysta do dziś, o czym otwarcie opowiada w wywiadach.

Wciąż go zaskakuje

Na szczęście, od dłuższego czasu ma świetną passę, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym – choć w jego przypadku te dwa światy często się przenikają.

Gupse Özay, jego żona i matka ich czteroletniej córki, bywa też jego współpracowniczką. Małżonkowie poznali się w 2014 roku na planie komedii „Deliha". Ostatnio jednak każde z nich realizuje się we własnych projektach. Aktor pracuje właśnie na planie turecko-arabskiej koprodukcji „Soy" (tłum. red. „Napięcie") u boku Farah Zeynep Abdullah („Imperium miłości") i Tuby Büyüküstün („Inna ja"). Wcześniej zagrał m.in. w filmie „W pogoni za wiatrem" i w serialu „Wspomnienie", które możemy oglądać w Polsce.

Jego żonę zobaczyć można z kolei w serialu „Miłość platoniczna" i w filmie „Szwagierki" na Netfliksie. Ale na tej platformie dostępna jest też produkcja animowana „Gupi", której autorką jest Gupse – gwiazda zajmuje się bowiem nie tylko aktorstwem, ale też tworzeniem scenariuszy, reżyserią i dubbingiem. A właśnie ogłosiła, że wyda album, na który napisała piosenki. – Przez to, że szybko mówię, wszyscy oczekiwali, że będę rapować, ale stworzyłam utwory pop. W przyszłości może nawet zaśpiewam turecką muzykę klasyczną.



„W pogoni za wiatrem" to jedna z trzech produkcji, w której zagrał w ostatnim czasie z Hande Erçel.

Po eventach szybko wraca do domu, który tworzy z aktorką Gupse Özay.

Fot.: Getty Images, Instagram.com/arducbrs (2), Instagram.com/gupseo

eprasa.pl 2c1c4303d4



Żona Barışa właśnie ogłosiła, że wyda płytę. Co z tego wyniknie?



Aktor wygrał mistrzostwa jiu-jitsu w Mediolanie, w kategorii półciężkiej do 85 kg. Na zdj. z rywalem, Filipem Kováčem.

29 lipca para obchodziła 6. rocznicę ślubu. Barış przyznał, że im się do niego nie spieszyło. – Małżeństwo to ważna sprawa. Zdecydowaliśmy się na nie po tym, jak spędziliśmy więcej czasu razem w domu podczas pandemii. Było to dla nas potwierdzenie, że lubimy przebywać ze sobą – powiedział.

Jaką ma supermoc?

A jaki jest przepis Arduça na udany związek? – Trzeba umieć nudzić się z partnerem i dawać sobie nawzajem przestrzeń. Oboje sądzimy, że robienie wszystkiego razem jest męczące. Każdy w małżeństwie musi mieć własny świat, przyjaciół i hobby. Brak takiej autonomii zamienia związek w więzienie – podsumował.

Pasją Barışa jest sport, ale w kwietniu zaskoczył fanów sukcesem na arenie międzynarodowej – wziął udział w mistrzostwach jiu-jitsu w Mediolanie i zdobył złoty medal. Aktor przyznaje, że kiedyś był porywczy, lecz uspokoił się dzięki żonie. – Gupse nauczyła mnie, że złość to intymna emocja, której nie powinno się pokazywać każdemu – odparł. A w świecie show-biznesu, w którym każdy ruch jest obserwowany, opanowanie to prawdziwa supermoc.

Bogumiła Deka

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



- **Niestrawność** – profilaktyka, terapie, naturalna apteczka
- **Kłopoty z trawieniem** – najważniejsze fakty, sprawdzone porady
- **Najczęstsze choroby** – objawy, badania, sposoby leczenia i zdrowa dieta

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl

eprasa.pl 2c1c4303d4

Alicja Szem

Jej sukces,

Talent dostała od Boga, ale to rodzicom zawdzięcza, że potrafi z niego korzystać.



Z rodzicami tuż przed wylotem do Wiednia na finał Eurowizji.

Szczęśliwa Alicja po zwycięstwie w polskich kwalifikacjach konkursu Eurowizji 2026.

Udział w tegorocznym Konkursie Piosenki Eurowizji był spełnieniem największych marzeń Alicji Szemplińskiej (24). – Ala od najmłodszych lat oglądała Eurowizję z mamą. Pamiętam, jak powtarzała, że kiedyś stanie na tej scenie – opowiada poruszony ojciec wokalistki.

Pan Radosław Szempliński był z córką w Wiedniu. Żartuje, że ktoś przecież musiał pilnować, żeby nie spóźniła się na próbę czy koncert. – Trzeba było ją wsadzić do odpowiedniego autobusu – śmieje się. W opiece nad Alą pomagała mu druga córka, Aleksandra.

Alicja nie kryje, że rodzice są jej przyjaciółmi i zawsze może liczyć na ich wsparcie.

Koncerty trzylatki

Mama piosenkarki wspomina, że gdy Ala miała trzy lata, urządzała koncerty dla całej rodziny. – Prosiła, żebym ją zapowiadała, wychodziła zza zasłonki i śpiewała – mówi, a jej córka potwierdza, że od najmłodszych lat czuła, że scena to odpowiednie miejsce dla niej. – Rodzice wiedzieli, że mam artystyczną duszę – mówi. – Zapisali mnie na zajęcia wokalne do domu kultury, jeździli ze mną na konkursy, przeglądy i festiwale – dodaje. Alicja śpiewała także w chórze kościelnym.

plińska

to ich sukces



Już jako mała dziewczynka kochała śpiew.



Dzięki rodzicom przetrwałam trudny okres w życiu, gdy nic mi nie wychodziło, a dziś twardo stąpam po ziemi – podkreśla młoda artystka.

Miała 17 lat, gdy tata przekonał ją, by zgłosiła się na casting do „The Voice of Poland". Wydawało się jej, że ma jeszcze czas na występy w telewizji, ale pan Radosław uparł się, by pojechała do Warszawy. Powiedział Ali, że jeśli się jej nie uda, to spróbuje za rok czy dwa. Udało się – nie dość, że zakwalifikowała się do programu, to w dodatku go wygrała.

Wygrana w talent-show TVP2 otworzyła przed Alicją drzwi do kariery. Niestety, z powodu pandemii odwołany został konkurs Eurowizji, w którym wiosną roku 2020 miała reprezentować nasz kraj. Była przekonana, że taka szansa już nigdy się nie powtórzy. W 2023 roku Ala przegrała walkę o wyjazd na Eurowizję. Postanowiła wtedy, że spróbuje jeszcze tylko jeden raz.

Dziś wyznaje, że wymodliła sobie – dosłownie i w przenośni – występ w Wiedniu. Piosenka „Pray" („Módl się") przyniosła jej najwyższe noty od jurorów z czterech państw. Choć ostatecznie zajęła dopiero 12. miejsce, usłyszała ją cała Europa. „Marzenia się spełniają" – napisała Alicja zaraz po tym, jak zakwalifikowała się do finału z drugą lokatą.

Najwięksi fani

Pani Izabela Nadratowska, mama Ali, jest nauczycielką języka angielskiego i opiekunką samorządu uczniowskiego w jednym z ciechanowskich liceów. Była przy Ali we wszystkich najważniejszych momentach jej życia. Pilnowała, by jej córce włos z głowy nie spadł i żeby dobrze się bawiła, robiąc to, co kocha.

– Rodzice zadbali, żebym mimo wczesnego debiutu, miała normalne dzieciństwo – podkreśla Alicja. – To, gdzie dziś jestem, jest w dużej mierze ich zasługą. Mój sukces, to ich sukces.

Alicja Szemplińska wychowała się w pełnym miłości i rodzinnego ciepła domu. To dziś procentuje.

Ojciec, który prowadzi w Ciechanowie sklep motoryzacyjny, jest dla obu córek wzorem. Jest odpowiedzialny i silny, a przy tym zawsze uśmiechnięty i z sercem na dłoni – oto jak opisują go Ala i Ola. – Tata to mój największy fan – śmieje się piosenkarka. – Jest dla mnie wielkim autorytetem. Mam wielkie szczęście, że go mam.

A.Sz.

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

eprasa.pl 2c1c4303d4

HALLE BERRY

Czarna nie znaczy gorsza

Uroda nie uchroniła mnie przed cierpieniem, problemami ani złamanym sercem. Jest przemijająca i właściwie bez znaczenia – uważa Halle.



Halle kończy 60 lat! – Starzenie się jest naturalne. Chcę zawsze wyglądać jak ja, nawet jeżeli będzie to starsza wersja mnie – podkreśla aktorka.

Gdy w 2002 r. odbierała Oscara za rolę w „Czekając na wyrok", przez długą chwilę nie mogła wydobyć z siebie głosu. Halle Berry (60) jako pierwsza czarnoskóra aktorka dostała statuetkę dla najlepszej aktorki pierwszoplanowej. Podkreśliła, że nie triumfuje tylko w swoim imieniu. – To ważna chwila dla każdej kobiety o innym niż biały kolorze skóry, bo od teraz wszystkie mają szansę. Dzisiejszej nocy drzwi zostały otwarte – powiedziała.

Czy pomyślała wtedy o drodze, jaką sama przeszła, by osiągnąć hollywoodzki szczyt? Drogę, która zaczęła się w przemocowym domu. – Dorastałam z ojcem alkoholikiem, który znęcał się nad matką, siostrą i mną słownie, emocjonalnie i fizycznie – mówi.

Rozumiem przegranych

Zanim została gwiazdą, błyszczała w konkursach piękności i dotarła do finału Miss USA. Ale sama uroda nie wystarczyła. Po przeprowadzce do Nowego Jorku Halle była tak biedna, że przez pewien czas mieszkała w schronisku dla bezdomnych.

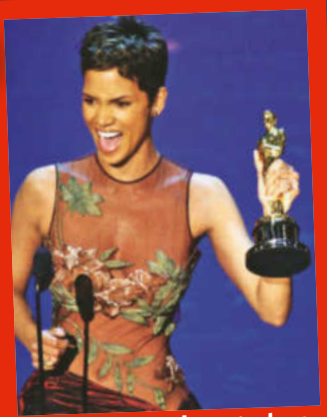
Telewizyjny debiut w serialu „Living Dolls" nie przyniósł jej sławy, doszła do wniosku, że musi dać z siebie więcej. Na dużym ekranie zadebiutowała w „Malarii" Spike'a Lee z 1991 r. rolą uzależnionej od cracku prostytutki. W najmroczniejszym wątku filmu, pokazała, jak nałóg odbiera człowiekowi godność, niszczy relacje rodzinne i spycha go na margines. To był przełom.

Później przyszły „Bumerang", „Flintstonowie" i kolejne role, ale także pierwsze rozczarowania uczuciowe. Małżeństwo z baseballistą Davidem Justicem zakończyło się rozwodem, podobnie późniejszy związek z muzykiem Erikiem Benétem.

Oscara dostała za kreację kobiety, która oczekuje na wykonanie wyroku śmierci na mężu. – Jest we mnie takie miejsce, które potrafi utożsamić się z kimś stojącym na przegranej pozycji – tłumaczyła, dlaczego tak dobrze zagrała.

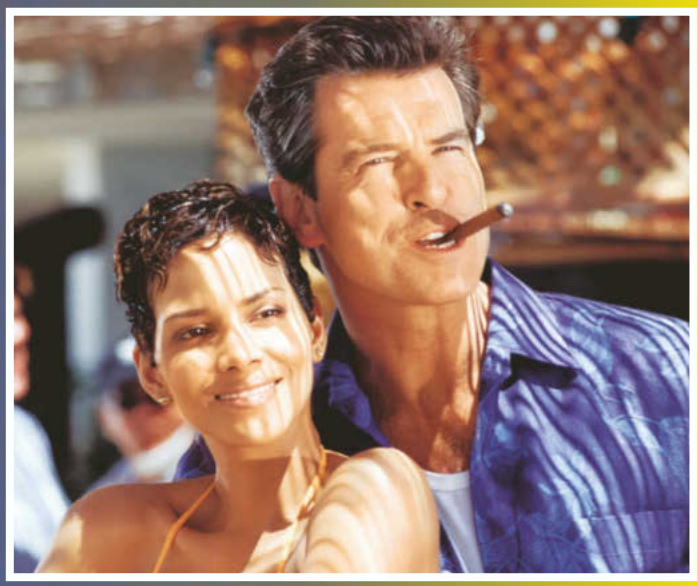
PERSONALIA

Halle Berry, urodzona 14 sierpnia 1966 r. w Cleveland. Zaczynała od konkursów piękności i modelingu. Zagrała w 45 filmach pełnometrażowych i jeden wyreżyserowała. Pasjonuje się fitnessem, jogą, boksem i sztukami walki, a wolny czas chętnie poświęca uratowanym zwierzętom, które przygarnia w swoim domu.



Oscara odebrała z gestem triumfu, który skierowała do całej czarnoskórej społeczności.

eprasa.pl 2c1c4303d4



Halle świetnie wypada także w lekkich rolach. Jej seksowna Jinx u boku Pierce'a Brosnana w kinowym hicie „Śmierć nadejdzie jutro" uchodzi za jedną z najsłynniejszych dziewczyn Jamesa Bonda.



Dojrzała miłość z Vanem Huntem. – Nie mogę sobie przypomnieć, jak żyłam bez ciebie – pisze aktorka do ukochanego.

Z modelem Gabrielem Aubrym ma córkę Nahlę, a z trzecim mężem, Olivierem Martinezem, syna Macea. Obaj są już historią w jej życiu. – Zawsze chciałam być przede wszystkim żoną i matką. Kariery, jaką zrobiłam, nigdy sobie nie wyobrażałam – zwierzyła się w talk show u Drew Barrymore.

Hollywood nie zapomina

Hollywood nie pieściło się długo. Za rolę komiksowej bohaterki w „Kobiecie-Kocie" dostała Złotą Malinę, prześmiewczą nagrodę dla najgorszej aktorki. Nie obraziła się, odebrała ją ze... swoim Oscarem w ręku. – Nie zdobywa się Złotej Maliny bez pomocy wielu ludzi – żartowała, dziękując wytwórni za fatalny film.

Taka porażka w ogóle nie ma znaczenia dla Halle Berry. Bierze kolejne role, zaś dramatem „Poobijana" zadebiutowała jako reżyserka. Z perspektywy czasu uważa jednak, że się myliła, gdyż historyczny Oscar nie otworzył przed nią wszystkich drzwi. – Następnego dnia rano nadal byłam czarna – powiedziała niedawno z goryczą, opisując uprzedzenia producentów. – W Hollywood wciąż ważny jest kolor skóry. Reżyserzy boją się, że film zostanie uznany za „czarny", trudniejszy do sprzedaży za granicą.

Halle rozwija obecnie swoją internetową platformę Respin poświęconą perimenopauzie, menopauzie i dobremu funkcjonowaniu kobiet w dojrzałym wieku. No i układa życie z muzykiem Vanem Huntem, od którego przyjęła zaręczyny po pięciu latach związku.

Fot.: East News, Forum, Getty Images, Instagram.com/halleberry

REKLAMA

Tabletka wspierająca wzrok

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.
Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok."

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty na zdrowe oczy** – doustne"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów



Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3343651 ułatwi zamówienie produktu.



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

eprasa.pl 2c1c4303d4



Przeciwnicy Mitterranda nazywali go „Mimi l'Amoroso", przerabiając tytuł przeboju Dalidy „Gigi l'Amoroso".



Dalida miała bogate życie uczuciowe i kilka głośnych związków.

Dalida i Francois Mitterand

Nikomu o tym nie mów!

Wielka gwiazda i prezydent zabrali swoją miłosną tajemnicę do grobu.

Co naprawdę łączyło Dalidę (†54) z François Mitterrandem (†79)? Francuzi przez dziesięciolecia zadawali sobie to pytanie. Ona była jedną z największych gwiazd francuskiej piosenki, on zaś wpływowym politykiem, a od 1981 r. do 1995 r. prezydentem Francji. Na dodatek żonatym!

Owoce morza dla niego

Oboje konsekwentnie milczeli na temat charakteru swej znajomości. Plotki jednak nie ustawały, tym bardziej że polityk regularnie odwiedzał dom artystki na paryskim Montmartre. Dopiero wiele lat po śmierci obojga brat Dalidy, Bruno Gigliotti, znany lepiej jako Orlando, potwierdził, że nie łączyła ich tylko przyjaźń.

– Tak, coś między nimi było – powiedział. Jedno zdanie wystarczyło, żeby historia, którą przez pół wieku traktowano jak legendę, nabrała nowego znaczenia.

Poznali się na początku lat 70., gdy Mitterrand był już od ponad ćwierć wieku mężem Danielle Gouze. Dalida bywała wówczas na spotkaniach organizowanych przez francuskich socjalistów. Szybko przyciągnęła uwagę polityka i ich znajomość przeniosła się poza oficjalne salony.

Mitterrand zaczął bywać przy rue d'Orchampt, gdzie piosenkarka mieszkała w dużym domu położonym na zboczu Montmartre'u. Podczas wspólnych kolacji zamawiała dla niego owoce morza z pobliskiej restauracji.

Bruno Gigliott przez lata ostrożnie opowiadał o tej relacji. – Ona zawsze uważała Mitterranda za przyjaciela, on nigdy nie przestał próbować jej uwieść – mówił jeszcze wtedy, gdy nie chciał postawić kropki nad i. Wielbicieli piosenkarki nurtowało więc pytanie: czy na uwodzeniu się skończyło?

Fascynujący mężczyzna

Z czasem wizyty stawały się bardziej dyskretne i coraz trudniejsze do ukrycia. Mitterrand pozostawiał prezydencką limuzynę i ochroniarzy parę przecznic od jej domu i ostatni fragment drogi pokonywał pieszo.

– Przychodził o każdej porze – wspomina brat Dalidy. – Dla służb odpowiedzialnych za jego bezpieczeństwo nie było to romantyczne, lecz niedopuszczalne. Wąska rue d'Orchampt była wieczorami słabo oświetlona, na ulicy zamontowano więc dodatkowe latarnie, a sąsiedzi Dalidy żartowali: – Dzięki niej dostaliśmy więcej oświetlenia!



Orlando jest spadkobiercą dorobku siostry.

Najmocniejsze świadectwo zostawiła jednak Jacqueline Pitchal, bliska przyjaciółka gwiazdy. Twierdziła, że już pod koniec lat 70. Dalida zwierzała jej się z uczucia do tajemniczego François. Miał być fascynującym mężczyzną, którego podziwiała, ale też człowiekiem związanym małżeństwem i pozycją publiczną. Gdy przyjaciółka zaczęła domyślać się, o kogo chodzi, Dalida uciszyła ją słowami: – Ciii! Nikomu nie wolno o tym mówić.

Gdy Dalida zmarła, w maju 1987 r., Mitterrand nie pojawił się na jej pogrzebie. Przesłał oficjalne kondolencje, nazywając ją wielką artystką oraz kobietą o wielkim sercu, hojną i nieszczęśliwą.

Orlando nigdy nie pogodził się jednak z jego nieobecnością. – Miałem mu to za złe i nadal mam – mówił po latach, przypominając, że jego siostra ryzykowała dla polityka popularność, a nawet niektóre przyjaźnie. Sam Mitterrand do końca życia nie wyjaśnił, kim była dla niego Dalida. Ona także zabrała swój sekret do grobu.

Fot.: East News, Getty Images, Logo Życie na Gorąco, ullstein bild via Getty Images

eprasa.pl 2c1c4303d4

Szybka reakcja może kogoś uratować



– Nie należy się bać udzielić pomocy – przekonuje ratownik medyczny Rafał Wójcik.

„Jeśli nie jesteśmy przeszkoleni, skupmy się na uciskaniu klatki piersiowej”.



Możemy zwiększyć szansę poszkodowanych jeszcze przed przybyciem karetki.

Dzięki pomocy przechodniów udało się uratować starszą panią, która 11 lipca nagle straciła przytomność w jednej z galerii handlowych w Sosnowcu. Kobieta przestała oddychać. Świadkowie zareagowali błyskawicznie. Wezwali pogotowie i rozpoczęli resuscytację krążeniowo-oddechową. Pracownik ochrony przyniósł dostępny na miejscu defibrylator AED. Cały czas instruował ich przez telefon dyspozytor medyczny.

– Zadziałał łańcuch przeżycia, czyli sekwencja działań, które wykonuje się, by zwiększyć szanse przeżycia ludzi, u których zatrzymało się krążenie – wyjaśnia Rafał Wójcik, ratownik medyczny. – Jeśli widzimy, że ktoś upadł i się nie porusza, w pierwszej kolejności podchodzimy do tej osoby i sprawdzamy, czy jest przytomna, czy tylko się osunęła, bo zasłabła i jest z nią kontakt, czy ma ból w klatce piersiowej, czy oddycha. Jeśli nie jest przytomna, trzeba wezwać zespół ratownictwa medycznego.

To nie tylko, ale aż dwie minuty…

Ważne, żeby w takiej sytuacji nie dzwonić pod nr 112, czyli ogólnoeuropejski numer alarmowy, ale od razu na 999 – dyspozytor numeru 112 przekierowuje zgłoszenie do dyspozytora medycznego.

– To opóźnia wysłanie karetki o niecałe 120 sekund, ale w przypadku zatrzymania krążenia ważna jest każda minuta – mówi.

Dodaje, że jednocześnie trzeba rozpocząć resuscytację i, jeśli jest to możliwe, defibrylację. Rozpoczyna się więc od pięciu oddechów, przechodzi do uciskania klatki piersiowej i kontynuuje klasyczną resuscytację, czyli 30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 oddechy. Jeśli nie jesteśmy przeszkoleni z udzielania pierwszej pomocy, wystarczy skupić się na uciśnięciach klatki piersiowej – to pozwala utrzymać przepływ krwi do mózgu i innych narządów.

– Nie należy się tego bać, zwłaszcza że robi się to pod telefonicznymi wskazówkami dyspozytora medycznego. Ma on też wiedzę, czy w pobliżu jest gdzieś defibrylator AED. Jeśli tak, należy go jak najszybciej przynieść i użyć. To bardzo proste. Wystarczy go włączyć i słuchać poleceń głosowych. Defibrylator może przywrócić prawidłowy rytm serca – tłumaczy.

Niech każdy z nas odegra swoją rolę

Gdy jest więcej świadków zdarzenia, jedna osoba dzwoni pod nr 999, druga w tym czasie wykonuje resuscytację, kolejna biegnie po AED i go używa. To bardzo ważne, bo zastosowanie defibrylatora w ciągu 3–5 minut od zatrzymania krążenia zwiększa szansę na jego przywrócenie nawet o 80%. Każde opóźnienie zmniejsza szanse na przeżycie nawet o 10-12% na minutę. Jeśli więc zespół ratownictwa przyjedzie o czasie, czyli w ciągu 8 minut od utraty przytomności poszkodowanej osoby, jej szanse na przeżycie maleją, jeśli nikt nie podejmie żadnych działań.

– To bardzo istotne, zważywszy, że po 4-5 minutach bez tlenu następuje obumieranie mózgu – podkreśla ratownik medyczny.

Podpowiada, że jeśli chcemy poprosić kogoś o pomoc, nie wołajmy anonimowo do tłumu: „Niech ktoś przyjdzie, pomoże”, tylko zwróćmy się do konkretnej osoby: „Pani w czerwonej bluzce, proszę, niech pani zadzwoni pod 999”. Działając razem, możemy ocalić komuś życie.

Edyta Urbaniak

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum, Adobe Stock

eprasa.pl 2c1c4303d4



„Pojechała do dalekich Indii, by uczyć się od najlepszych!”

Promienieje, bo... robi to, co naprawdę kocha



Podczas pobytu w Indiach.



Bożenka pozostała wierna jodze.

Bożena Banaś z Bydgoszc

Każdy wiek jes

Bożenie Banaś, 71-letniej instruktorce jogi, formy pozazdrościć może niejedna nastolatka. Tę swoją pasję dzieli z siostrą bliźniaczką.

Był 2010 r. Bożena i Irmina miały po 56 lat. Każda z nich miała też na koncie nieudane małżeństwo, rozwód i dorosłego syna.

– Na tamtym etapie życia skupiałam się na restauracji, którą prowadziłam. Siostra mi pomagała. Była moją prawą ręką. Podawała klientom dania, jak trzeba było, to i obierała warzywa na potrawy. Ja poza typowymi zadaniami w restauracji zajmowałam się sprawami organizacyjnymi – wyjaśnia Bożena.

Na zawodowym zakręcie

Zawodowo zawsze świetnie dawała sobie radę, ale tym razem sytuacja ją przerosła. Szło ciężko, lokal wymagał ogromnych inwestycji, na które nie było jej stać. Aż w końcu stało się – musiała zamknąć restaurację. Jak mówi, w jej przypadku było to „pół biedy”, gdyż miała jeszcze inną pracę na pół etatu. Martwiła się jednak o siostrę, która wylądowała na bezrobociu.

– To już nie były żarty. Ja miałam trochę oszczędności, ale ona naprawdę stanęła pod ścianą. „Kto zatrudni kobietę w moim wieku, na pięć lat przed emeryturą?” – rozpaczała. Wysyłała mnóstwo CV, i nic. Przykro było mi patrzeć, jak traci wiarę w siebie i wpada w psychiczny dołek – opowiada Bożena.

Ostatecznie zaproponowała siostrze, żeby ta zamieszkała u niej. Któregoś dnia obie znalazły w gazecie ogłoszenie: „Darmowy program dotowany z Unii dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Aktywność fizyczna drogą do sukcesu zawodowego”. To miały być warsztaty z przedsiębiorczości, pozytywnego myślenia. Gwoździem programu by-

eprasa.pl 2c1c4303d4



zy



Jej i jej siostrze formy może pozazdrościć niejedna nastolatka.



Obie czerpią z życia pełnymi garściami.

t dobry, by ruszyć do przodu

łyzajęcia w klubie fitness – 4-5 godzin w tygodniu przez pół roku. Irmina na nie poszła, wróciła ledwo żywa. Mimo to nie poddała się, ćwiczyła dalej.

Tego jej w życiu brakowało

„Nie poznaję cię. Ty błyszczysz, młodniejesz – powiedziała po kilku miesiącach Bożena. – Też tak chcę!"

Wtedy właśnie postanowiła zapisać się na jogę. Dotąd nie miała w ogóle do czynienia ze sportem, więc początki były trudne. Ale atmosfera na zajęciach była tak fajna, że nie zrażała się.

– Miałam obawy, czy nie mam za dużo lat, ale dostałam tyle zachęt od znacznie młodszych ludzi, że zakochałam się w jodze na amen. Czułam, że to jest właśnie to, czego mi w życiu brakowało – mówi Bożena.

Jej siostra w tym czasie skończyła kurs i zapisała się do fitness klubu. Miała 800 zł zasiłku, nie byłoby ją stać, ale z pomocą przyszła Bożena, która opłaciła jej karnet. Spędzała w klubie po 17 godzin tygodniowo. Bożena natomiast nie odpuszczała jogi. Efekty były znakomite.

– Po dwóch latach regularnych ćwiczeń kondycje miałyśmy z siostrą lepszą niż ludzie czterdzieści lat od nas młodsi. No i po raz pierwszy robiłyśmy coś dla siebie. Nie dla dzieci, nie wnuków, które oczywiście kochamy bezgranicznienie. Nie dla rodziny, ani znajomych, ale wyłącznie dla siebie – opowiada Bożena i dodaje, że ona także odzyskała energię i optymizm. Znów była gotowa na nowe wyzwania.

To stało się impulsem

Jej siostra zorientowała się, że jest ogromne zapotrzebowanie na instruktorów fitness, zwłaszcza prowadzących grupy dla seniorów. „Rób certyfikaty – zachęcał ją instruktor, młody mężczyzna. – Wiek nie ma znaczenia. Zajęcia może prowadzić, i młody facet i dojrzała kobieta. Ważne jest wytrenowanie. Dasz radę" – zachęcał. Miała 58 lat, gdy na jej półkach pojawiały się kolejne certyfikaty: instruktor zajęć pilates, stretching, zdrowy kręgosłup. W fitness klubie zlecano jej zastępstwa, w końcu zatrudniono ją na stałe.

– To stało się impulsem dla mnie – opowiada Bożena. – Postanowiłam zostać nauczycielką jogi!

Zrobiła coś wyjątkowego. Pojechała do dalekich Indii, by uczyć się od najlepszych. Pozostała wierna jodze. Nie tylko ćwiczyła, ale też medytowała, stawiała na rozwój duchowy.

– Potem regularnie jeździłam też do krakowskiej szkoły jogi – uzupełnia Bożena.

Syn wziął z niej przykład

Kiedy jej siostra stanęła na nogi finansowo, kupiła mieszkanie w tym samym bloku, co siostra. Klatkę obok! Cała rodzina była z nich dumna. Radość Bożeny była tym większa, że syn wziął z niej przykład, zaczął dbać o formę, biega.

Gdy obie siostry przekroczyły siedemdziesiątkę, nadal prowadzą zajęcia. Dziś obie zajmują się jogą. Od trzech lat prowadzą 5-6 razy w roku weekendowe wyjazdowe warsztaty jogi. Dodatkowo Bożenkaa przygotowuje kilka pań do prowadzenia zajęć grupowych o profilu profilaktyka grupowa dla seniorów.

Zawsze mają o czym rozmawiać, wspólna pasja połączyła je jeszcze bardziej. Mają masę znajomych, z którymi umawiają się na pogaduszki, jeżdżą na wycieczki w różne ciekawe miejsca.

– Przeważnie to są ludzie młodsi od nas, o dziesięć, dwadzieścia lat. dzięki temu, że jesteśmy aktywne, znajdujemy z nimi wspólny język – mówi Bożena. – Nasze wnuki to nastolatkowie, najstarszy ma 18 lat, a mimo to chcą z nami spędzać wakacje. Nigdy bym się nie spodziewała, że najlepsze lata będą mnie czekały w wieku emerytalnym – kończy.

Marta Osińska

Fot.: Przestrzeń Jogi, Marta Osińska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 2c1c4303d4

LISTY CZYTELNIKÓW

Maksymalna temperatura w biurze

Ostatnie upały były nie do zniesienia, a w biurze nie mamy klimatyzacji. Czy pracodawca nie powinien zwolnić nas do domu? – Dorota, Agnieszka i Marta z woj. małopolskiego

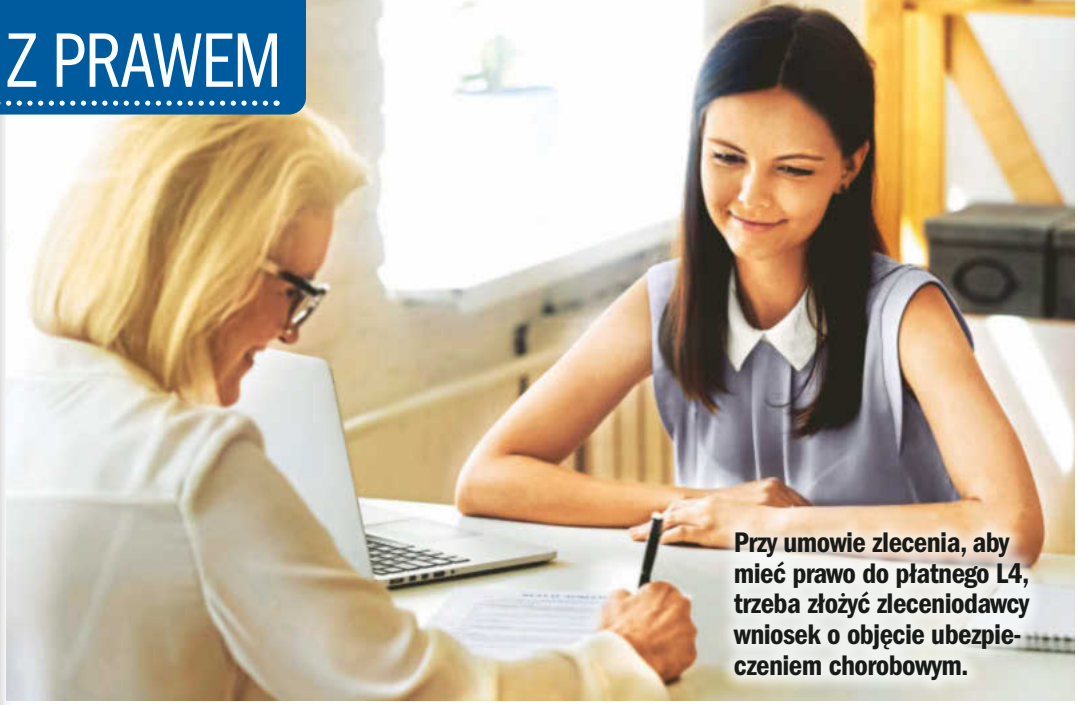
Aktualnie obowiązujące przepisy nie określają maksymalnej temperatury w biurze. Nie oznacza to jednak, że pracodawca może ignorować upały. Ma obowiązek zadbać o bezpieczne i higieniczne warunki pracy, zapewniając sprawną klimatyzację albo przynajmniej wentylację czy rolety chroniące przed słońcem. Może też zmienić organizację pracy, np. wprowadzić dodatkowe przerwy lub zmienić godziny pracy. W przyszłym roku wejdą w życie nowe przepisy, zgodnie z którymi temperatura w pomieszczeniach biurowych nie będzie mogła przekraczać 35°C. Jeśli zostanie przekroczona z powodu warunków atmosferycznych, praca będzie musiała zostać przerwana, chyba że względy technologiczne uzasadnią wyjątek.

Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z 9 lipca 2026 r. (wchodzi w życie od 11 stycznia 2027 r.)



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock (2)



Przy umowie zlecenia, aby mieć prawo do płatnego L4, trzeba złożyć zleceniodawcy wniosek o objęcie ubezpieczeniem chorobowym.

Czy zleceniobiorca dostanie zasiłek chorobowy?

Skończyłam 64 lata i dorabiam do emerytury na umowie zleceniu. Byłam przekonana, że skoro mam ubezpieczenie zdrowotne i mogę leczyć się na NFZ, to w razie choroby dostanę także pieniądze za zwolnienie lekarskie. Koleżanka z pracy powiedziała mi jednak, że tak nie jest. Która z nas ma rację? – Justyna z Kielc

Prawo do bezpłatnego leczenia wynika z ubezpieczenia zdrowotnego, a zasiłek chorobowy za czas zwolnienia lekarskiego przysługuje z ubezpieczenia chorobowego. Są to dwa odrębne ubezpieczenia. Dlatego osoba, która podlega wyłącznie ubezpieczeniu zdrowotnemu, może korzystać z leczenia finansowanego przez NFZ, ale to nie znaczy, że otrzyma zasiłek za czas choroby.

Przy umowie zleceniu ubezpieczenie zdrowotne jest obowiązkowe, natomiast chorobowe – dobrowolne. Można do niego przystąpić, składając odpowiedni wniosek za pośrednictwem zleceniodawcy. Jeśli zleceniobiorca zdecyduje się na to ubezpieczenie, z jego wynagrodzenia będzie potrącana składka w wysokości 2,45 proc. podstawy wymiaru składek. Przykładowo przy zarobkach 3 tys. zł brutto będzie to ok. 74 zł miesięcznie.

Jednak nawet jeśli zleceniobiorca przystąpi do dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego, nie otrzyma zasiłku od razu. Co do zasady musi upłynąć 90 dni nieprzerwanego ubezpieczenia. Dopiero po tym czasie nabywa on prawo do zasiłku chorobowego. Jeśli np. rozpoczęła Pani pracę na zleceniu 1 czerwca i od razu zgłosiła się do dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego, to w czerwcu, lipcu i sierpniu zasiłek nie będzie jeszcze przysługiwał. Dopiero gdy zachoruje Pani we wrześniu, warunek 90 dni ubezpieczenia zostanie spełniony i za czas choroby dostanie Pani pieniądze. Najlepiej więc sprawdzić u zleceniodawcy lub w ZUS-ie, czy i od kiedy została Pani zgłoszona do dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego. Od tego zależy, czy w razie choroby będzie Pani przysługiwał także zasiłek chorobowy.

Trzeba pamiętać także o ograniczeniach dotyczących emerytów. Jeżeli umowa zlecenie wygaśnie, a choroba będzie trwała nadal, emeryt nie otrzyma zasiłku chorobowego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia. Prawo do emerytury wyłącza bowiem możliwość pobierania takiego świadczenia po zakończeniu ubezpieczenia. Emeryt nie może też liczyć na świadczenie rehabilitacyjne, które przysługuje niektórym ubezpieczonym po wyczerpaniu okresu zasiłkowego wynoszącego 182 dni, a niekiedy 270 dni.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

eprasa.pl 2c1c4303d4

Warto zastrzec swój numer PESEL!

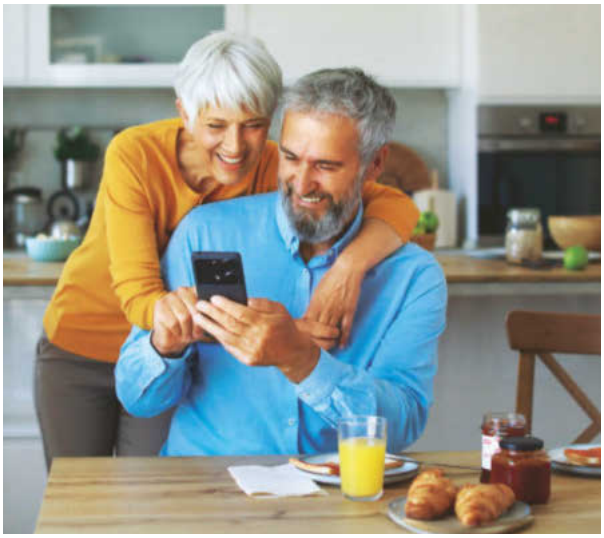
Oszust może wykorzystać skradzione dane do zaciągnięcia kredytu czy zakupów na raty. Zastrzegając numer PESEL, utrudniamy mu takie działania. To prosta usługa.

Rejestr zastrzeżeń PESEL sprawdzają m.in. banki, SKOK-i i firmy pożyczkowe.

Robią to zawsze przed udzieleniem kredytu czy pożyczki i przed wypłatą dużej kwoty (powyżej trzykrotności minimalnej płacy, obecnie 14 418 zł). Gdyby oszust, mimo zastrzeżenia, wziął na nasze nazwisko kredyt lub kupił coś na raty, to ta instytucja nie będzie mogła dochodzić od nas należności z tego tytułu. Ponadto bez sprawdzenia zastrzeżenia notariusz nie sporządzi aktu dotyczącego np. sprzedaży lub obciążenia nieruchomości, a operator telekomunikacyjny nie wyda duplikatu karty SIM. Taki duplikat może posłużyć przestępcy m.in. do autoryzowania transakcji bankowych kodem SMS.

PESEL zastrzeżemy bezpłatnie.

Można to zrobić w aplikacji mObywatel (w sekcji „Usługi"), na stronie gov.pl (wpisz do wyszukiwarki „zastrzeżenie PESEL") lub w urzędzie gminy. Metoda elektroniczna wymaga autoryzacji za pomocą profilu zaufanego, podpisu kwalifikowanego, e-dowodu lub bankowości elektronicznej. Jeśli wolimy, możemy wybrać się do dowolnego urzędu gminy i tam wypełnić stosowny wniosek.



Nawet po zastrzeżeniu możemy posługiwać się numerem PESEL w sprawach codziennych – w urzędach, na poczcie, u lekarza czy w aptece.

Fot.: Adobe Stock

Zastrzeżenie numeru PESEL nie uniemożliwi nam zaciągnięcia kredytu ani podpisania aktu notarialnego.

Wystarczy na chwilę je cofnąć. Elektronicznie trwa to zaledwie kilka sekund, więc zrobimy to nawet stojąc w kolejce w banku czy czekając, aż notariusz przygotuje dokumenty. Kłopot może się pojawić jedynie wtedy, gdy chcemy wypłacić z banku gotówkę powyżej 14 418 zł. Planując to, warto cofnąć zastrzeżenie wcześniej. Bank może bowiem wstrzymać wypłatę nawet na 12 godzin – to czas niezbędny, by potwierdzić, że to rzeczywiście my składamy dyspozycję, a nie oszust.

REKLAMA



eprasa.pl 2c1c4303d4

Listy czytelników

Mąż spotkał po latach kolegę ze szkoły średniej. Od tej pory rzuca wszystko, by się z nim spotkać. Nawet nie pojechał ze mną na działkę, bo wolał wyprawę na ryby. Gdy miałam o to pretensje, powiedział, że mu zazdroszczę, bo nie mam koleżanek.

Jadwiga z Katowic

Mąż, dzięki koledze, zachłysnął się wspomnieniami z młodości. A może zatęsknił za męskimi spotkaniami? Nie należy mieć pretensji do jego znajomego – to mąż sam decyduje o swoich wyjściach i on za nie odpowiada. Wyrzuty nic nie dadzą. Trzeba tę fascynację małżonka przeczekać. Proponuję uznać jego prawo do takich spotkań, ale zarazem zastanowić się nad Waszym wspólnym spędzaniem czasu i zaproponować atrakcyjną alternatywę – coś nowego. Bo jeśli Wasza codzienność stała się rutynowa, a rozmowy dotyczą jedynie spraw bieżących, relacja z kolegą może być dla męża szczególnie cenna. Jeśli chce Pani, by wybrał żonę, trzeba wziąć sprawy w swoje ręce.

Moja córka ma 32 lata i od sześciu lat jest mężatką. Nie mają dzieci. Nie dopytuję się o wnuki, ale coraz częściej robi to dalsza rodzina i koleżanki. Strasznie mnie ta ich wścibskość irytuje.

Urszula ze Skarżyska

Stereotypy dają wielu osobom poczucie bezpieczeństwa. To, że córka nie jest jeszcze matką, a Pani babcią, zaburza niektórym znajomym i krewnym ich wizję naturalnego porządku. Chcieliby widzieć Panią w swoim gronie szczęśliwych babć i mieć kolejny, wspólny temat do rozmów. Chociaż ich pytania są nietaktowne oraz wkraczają w prywatność (przede wszystkim Pani dziecka), nie wynikają ze złej woli – to przejaw zainteresowania i troski. Proponuję podejść do tego z dystansem i humorem. Można np. wyprzedzać pytania i zaczynać kontakt od zdania: „Informuję, że u mnie po staremu. Nie jestem babcią" albo: „Dziś nie poruszamy tematu wnuków". W ten sposób „rozbroi" Pani natrętnych rozmówców.

Fot.: Adobe Stock, arch./123RF/Picsel

Czy przyjąć pod swój dach obcą osobę?

Kiedy spotkałam znajomą, pożaliłam jej się, że trudno mi się utrzymać z emerytury. Spytała wtedy, czy nie chciałabym wynająć pokoju koleżance jej wnuczki, studentce. Na początku pomyślałam, że to dobry pomysł. Potem przyszły wątpliwości, czy nie ściągnę na siebie kłopotów. Zadzwoniłam do córki, a ta stwierdziła: „Mamo, przyda ci się dodatkowy grosz i towarzystwo". Ale trochę się boję, bo tyle się słyszy o wykorzystywaniu seniorów.



EKSPERT Życie na gorąco
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Co jest dla Pani ważne?

Radzę rozważyć nie tylko korzyść finansową, ale i codzienne relacje z innymi. Proszę wyobrazić sobie swój dzień, gdy obok będzie jeszcze ktoś. Czy ta myśl budzi w Pani pozytywne, czy negatywne uczucia? Jakie korzyści może Pani z tej sytuacji odnieść, a jakie straty ponieść? Taki bilans pomoże Pani podjąć decyzję: wynająć pokój czy nie. Jeśli tak, trzeba zdecydować, czy będzie to osoba rekomendowana przez znajomą.

Warto zaufać intuicji.

Jeśli nie ma Pani złych doświadczeń ze znajomą, jej rekomendację można wstępnie uznać za wiarygodną. Pozostaje spotkanie z potencjalną najemczynią i rozmowa o wzajemnych oczekiwaniach. Pomocna będzie też pogawędka o jej zainteresowaniach, a nawet o kontaktach z babcią. Intuicyjnie wyczuje Pani, czy znajdziecie ze studentką wspólny język.

Należy zadbać o swój komfort.

Jeżeli zdecyduje się Pani na współlokatorkę, warto najważniejsze zasady spisać w umowie, np. w obecności córki, a ustnie ustalić jedynie szczegóły. Proszę też pamiętać, że Pani komfort jest najważniejszy. Jeśli studentka okaże się kłopotliwa, w każdej chwili może Pani zmienić decyzję. To nie jest sytuacja bez wyjścia.



Przed podjęciem trudnej decyzji warto rozważyć bilans zysków i strat, a także zaufać własnej intuicji.

O tym pamiętaj, gdy podejmujesz decyzję

- **Wyznacz sobie czas.** Im dłużej rozważasz wszystkie plusy i minusy, tym bardziej ulegasz stresowi. Denerwujesz się, czy dobrze wybierzesz, a także tym, że nie możesz podjąć decyzji. Zaznacz w kalendarzu datę, do której musisz rozwiązać problem.
- **Nie jesteś nieomylna.** Zbytnia pewność siebie może prowadzić do złych w skutkach decyzji. Nie warto uparcie trwać przy swoim. Spróbuj obiektywnie ocenić sytuację.
- **Trzymaj emocje na wodzy.** Gdy jesteś w stresie, trudniej o obiektywizm. Spokój pozwala na pewien dystans.
- **Nie skupiaj się zbytnio na szczegółach.** Im więcej danych weźmiesz pod uwagę, tym bardziej będziesz się wahać. Po zebraniu informacji „za" i „przeciw" zrób przerwę i przypomnij sobie pierwszą myśl po usłyszeniu propozycji. Intuicja bywa lepszym suflerem niż suche fakty.
- **Decyzja musi być twoja.** Warto poznać opinię zaufanych osób, ale to ty ponosisz odpowiedzialność za decyzję, więc podejmij ją samodzielnie. Nie obwiniaj innych za złe rady, gdy coś się nie uda.

eprasa.pl 2c1c4303d4

Za tobą tylko krótki urlop? Ważne, że czujesz się wypoczęta!



Kilka dni w zatłoczonym Rzymie, Paryżu czy Barcelonie dla jednej osoby będzie marzeniem, dla innej – dodatkowym obciążeniem. I obie reakcje są prawidłowe!

Czy rzeczywiście potrzeba dwóch tygodni, by wypocząć?

● Warto obserwować siebie, bo zarówno czas, jak i miejsce oraz sposób wypoczynku na każdego działają inaczej. Jedni najlepiej „ładują baterie" na leżaku, inni – zwiedzając gwarne miasta, a jeszcze inni potrzebują kontaktu z przyrodą. Podobnie jest z czasem wypoczynku – mówi Katarzyna Leśniak, psycholog z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED.

● Pomocną wskazówką może być obserwowanie, jak reagujemy na krótsze przerwy. Jeżeli nie udaje nam się nawet trochę zejść z „obrotów", a wolny czas wywołuje niepokój, może to być sygnał, że potrzebujemy dłuższego urlopu.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Odkryłam sekrety szejka. Anna Kolasińska-Szemraj
Mroczna opowieść o władzy, manipulacji i cenie prawdy w świecie arabskim. O tym, jak łatwo stać się częścią systemu – i jak trudno się z niego wyrwać.



Milionerka. Manuela Gretkowska
Współczesna arystokracja i perwersyjne elity Warszawy. Portret nowoczesności rysowany przez autorkę daleki jest od propagandy sukcesu social mediów.



Zielniczek. Monika Cechova Golasovska, Aneta F. Holasova
Książka-album ziół utrzymana w klimacie retro, bogato ilustrowana. Zachęca do korzystania z roślin w codziennym życiu. Dedykowana dzieciom od 6. roku życia.

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

REKLAMA

Niektóre miłości nie kończą się wraz z ostatecznym rozstaniem. Czasem po prostu czekają.

Marta i Adam obiecali sobie wspólną przyszłość, lecz jedna decyzja rozdzieliła ich na dwadzieścia cztery lata. Ona została cenioną prawniczką za oceanem, on prowadzi bar w Grudziądzu i próbuje pogodzić się z przeszłością.

Gdy los ponownie stawia ich na swojej drodze, wracają dawne uczucia, ból i pytania o przebaczenie.
To pełna emocji opowieść o pierwszej miłości, rodzinnych sekretach i nadziei, która nie gaśnie mimo upływu czasu.



flow

eprasa.pl 2c1c4303d4

Kardigan w letni

Rozpinany, z krótkimi rękawami – przytulny i przewiewny. Noś go do woli!

BEZ GUZIKÓW

● Ażurowa góra wiązana na sznureczki akcentuje talię. Z ołówkową spódnicą z plisą guzikową tworzy wysmuklający sylwetkę zestaw. Do kompletu pleciona torebka na cienkich uchwytach.



- **Sweterek**, Saint Tropez, 210 zł
- **Spódnica**, Tatuum, 249 zł
- **Okulary**, Stradivarius, 65 zł
- **Torba**, Parfois, 129 zł
- **Baleriny**, Lasocki, 139 zł

Z KOŁNIERZYKIEM

● Wzorzysty kardigan, ciemnogranatowe bermudy i dodatki z czerwonym akcentem to ukłon w stronę stylu marynarskiego. Wciąż trendowego i... skutecznie odmładzającego!



- **Kardigan**, TK Maxx, 99 zł
- **Bermudy**, Tchibo, 139 zł
- **Bransoletka**, Jubileo/Empik, 31 zł
- **Torebka**, Vera Pelle, 115 zł
- **Klapki**, Tamaris, 259 zł

W MINIWARKOCZE

● Dziergany sweterek i spódnica w kratkę vichy uwodzą nostalgiczną nutą, bo wyglądają jakby były z poprzedniej epoki. A są na czasie i pięknie podkreślają kobiece kształty.



- **Kardigan**, H&M, 109 zł
- **Spódnica**, Kappahl, 199 zł
- **Zegarek**, Even&Odd, 53 zł
- **Torebka**, Pull & Bear, 79 zł
- **Sandały**, New Look, 159 zł

eprasa.pl 2c1c4303d4

ej odsłonie



W SZEROKIE PASY

● Są poprzeczne i optycznie modelują wcięcie w pasie. Natomiast głęboki dekolt V wysmukla tułów. Taka góra świetnie wygląda z białym topem i jasnymi spodniami. bonprix

RADA STYLISTKI

W ciepłe jeszcze dni najlepiej sprawdzają się ażurowe kardigany. Ich misterne wzory ożywiają też całość. Jeśli wybierzesz większe prześwity, pamiętaj o założeniu topu pod spód lub mocno zabudowanego stanika. Bielizna może być w kolorze ciała albo sweterka właśnie. Chcesz dodać większego luzu swojej stylizacji? Nie zapinaj wszystkich guzików – odepnij ten na górze, tuż pod szyją, bądź dwa na dole.

Wdzięcznie, pastelowo, naturalnie

Ach, te świecidełka

Miłośniczki wyrazistych ozdób ucieszy nadchodzący trend.

Na przełomie sezonów modna będzie kolorowa biżuteria, a dokładniej – połączenie miękkich pasteli z ciepłymi odcieniami złota. Najbardziej widowiskowe – zwracające uwagę – będą duże, wyraziste łańcuchy bądź korale z detalami imitującymi kamienie szlachetne (znajdziesz je m.in. w ofercie Bijou Brigitte). Możesz nosić jedną taką ozdobę lub pokusić się o kilka, najlepiej różnej długości. Wypełnią dekolt i pięknie zalśnią w słońcu. A może jeszcze.... bransoleta lub pierścień z owalnym oczkiem? Będzie na bogato i ze smakiem.



Dodatek, który pomieści wiele

Do ręki koszyk weź…

Polecamy ten wykonany z modnej rafii bądź papierowej słomki.

Wypiera latem klasyczną torebkę (ze skóry i tę z tworzywa ją imitującego). I bardzo dobrze! Jest lekki i choć prosty, to... efektowny. Dlatego często towarzyszy nam na urlopie – sprawdza się, bo mieści w zasadzie wszystko, co potrzebujemy – i kremy przeciwsłoneczne, i przyciemniane okulary, i gazetę do poczytania. Ale wybieramy go też do pracy oraz na spotkania z przyjaciółkami, bo pasuje do każdej stylizacji. 1. Z zawieszką, Parfois, 129 zł; 2. Z uchwytami-kołami, Reserved, 129 zł; 3. Z rączkami przechodzącymi w paski, Zara, 109 zł

Fot.: bonprix, Bijou Brigitte, mat. prasowe (20)



eprasa.pl 2c1c4303d4

Kotlet? Klops? Nie tym razem! Mielone mięso ma dziś zupełnie inne plany.

Mielone lubi zmiany

Wytrawny torcik makaronowy



SKŁADNIKI: • 250 g płatów makaronu lasagne • 600 g mielonej wołowiny • 1 puszka pomidorów • 500 ml warzywnego bulionu • 300 g sera żółtego • pieprz • 1 puszka meksykańskiej mieszanki warzywnej • sól • 2 ząbki czosnku • 1 cebula • 60 g masła • 2 łyżeczki oregano • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • 1 łyżka + 75 g mąki • 375 ml mleka • 1 żółtko • oliwa

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj, podsmaż z mięsem na oliwie. Dodaj przyprawy, koncentrat pomidorowy, łyżkę mąki, pomidory oraz 125 ml bulionu. Całość duś 15 minut.
2. Masło stop, dodaj 75 g mąki, krótko zasmaż. Wlej 375 ml bulionu i mleko. Mieszając, gotuj 5 minut. Dodaj 80 g sera, żółtko z wodą, przyprawy. Warzywa dodaj do sosu mięsnego.
3. Formę natłuść oliwą, posmaruj cienko beszamelem. Ułóż płaty makaronu, warstwę mięsa, posyp serem, posmaruj beszamelem i rozłóż makaron. Powtarzaj, aż składniki się skończą. Na wierzchu rozsmaruj beszamel, resztę mięsa i posyp serem. Piecz 45 minut w temp. 200°C.

Drożdżowe rożki

SKŁADNIKI: • 250 g mąki • 2 g drożdży instant • 1 łyżka oliwy • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • po 1 puszce fasoli czerwonej i kukurydzy • 300 g pomidorów • 400 g mielonej wołowiny • 2 łyżki oleju • 1 łyżka suszonego majeranku • sól • pieprz • słodka papryka • płatki chili • 1 łyżka koncentratu pomidorowego • 100 g żółtego sera • 100 g śmietany 18% • 1 żółtko

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę połącz z solą i drożdżami. Wlej oliwę i 150 ml ciepłej wody. Zagnieć ciasto. Odstaw do wyrośnięcia.
2. Cebulę i czosnek posiekaj. Pomidory pokrój w kostkę. Mięso usmaż na oleju. Dodaj cebulę, czosnek i majeranek. Przyprawy solą, pieprzem, papryką i chili. Wmieszaj koncentrat, zasmaż. Dodaj pomidory, duś 5 minut. Dołóż kukurydzę i fasolę. Ser zetrzyj, połącz ze śmietaną. Ciasto rozwałkuj, potnij na 6 prostokątów. Rozłóż farsz. Zwiń. Rożki ułóż na blasze z pergaminem. Posmaruj żółtkiem, rozłóż masę serową. Piecz 20 minut w 200°C.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni



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

eprasa.pl 2c1c4303d4

Pizza po turecku

SKŁADNIKI: Ciasto: • 2 i 1/2 szkl. mąki tortowej • 1 łyżka oliwy • 1 łyżeczka drożdży instant • 1 płaska łyżeczka soli • 1 łyżeczka cukru; **Farsz:** • 400 g mielonej wołowiny • 250 koziego twarogu • 1 puszka pomidorów • 1 biała cebula • 3-4 łyżki oleju • 4 ząbki czosnku • pieprz • 1 czerwona cebula • 1 pomidor • natka • sól • słodka i ostra papryka • tymianek • kumin



PRZYGOTOWANIE:

1. Składniki ciasta wymieszaj w misce. Wlej 3/4 szkl. ciepłej wody, wyrób ciasto (ok. 10 minut). Uformuj kulę. Przykryj, odstaw na godzinę.
2. Białą cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na oleju. Dodaj mięso, podsmaż. Wymieszaj z połową pokruszonego sera i lekko osączonymi pomidorami. Przyprawsolą, pieprzem, słodką i ostrą papryką oraz tymiankiem i kuminem.
3. Ciasto rozwałkuj. Placek ułóż na blasze z pergaminem. Posmaruj mięsnym farszem. Piecz 20 minut w 220°C. Posyp resztą sera, pokrojoną czerwoną cebulą, kosteczkami pomidora i natką.

Czas przygotowania: 110 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni

Nietypowe gołąbki

SKŁADNIKI: • 500 g mielonego mięsa mieszanego • 1 kapusta • 3 łyżki oleju • 2 marchewki • 2 cebule • pieprz • 2 ząbki czosnku • sól • 3 łyżki sosu hoisin • 2 łyżeczki sambal oelek • 1 łyżka miodu • 150 g kremu z orzeszków ziemnych • 3 łyżki sosu sojowego • 125 ml bulionu • 1 pęczek kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel 16–20 największych zewnętrznych liści kapusty, resztę poszatkuj. Mięso smaż 10 minut na oleju. Marchewki pokrój w cienkie słupki. Cebule pokrój w piórka, a czosnek posiekaj. Warzywa wraz z poszatkowaną kapustą dodaj do mięsa i smaż 8 minut. Przyprawsolą, pieprzem, sosem hoisin i łyżeczką sambal oelek. Wystudź.
2. Liście kapusty blanszuj przez 2 minuty, wyjmij, zetnij grube nerwy. Na każdym liściu połóż porcję mięsnego farszu, zawiń. Krem z orzeszków wymieszaj z sosem sojowym, bulionem, miodem i pozostałym sambal oelek. Kolendrę posiekaj. Roladki podawaj z sosem i posyp kolendrą.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni





Pełnia smaku
Vegeta Słodka Chili, Podravka, to mieszanka idealna zwłaszcza dla miłośników dań kuchni azjatyckiej. Łączy słodycz i pikantność, tworząc wyrazisty smak umami. Doskonale sprawdzi się do marynowania mięs, doprawiania zup i gulaszy.
· Ok. 5,48 zł/170 g



Domowa piekarnia
Mąka Na Chałkę Typ 500, Młyn Jaczkowice, stworzona specjalnie z myślą o lekkich, puszystych wypiekach, wyróżnia się niższą zawartością popiołu i glutenu niż standardowe mąki pszenne. Dzięki temu chałka dłużej zachowuje świeżość.
· Ok. 4 zł/1 kg

Cytrusy w słoiku
Dżem Pomarańczowy, Rolnik Premium, pełen jest soczystych owoców o intensywnym aromacie i cudownie słodkim smaku. Dodaj go do ulubionych deserów, lodów, koktajli czy aromatycznej herbaty.



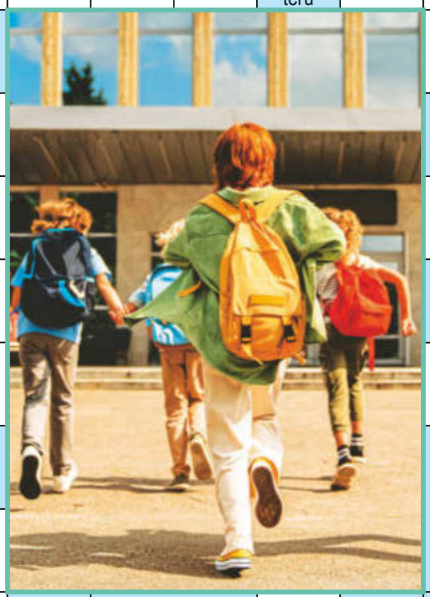
· Ok. 14,99 zł/314 ml

eprasa.pl 2c1c4303d4

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





fant, kaucja
niejedna po śnieżycy
improwizowana muzyka / torba na rowerowe wyprawy
inicjacja spalania / przekonanie o istnieniu Boga
kwaśny na zupę
zarost nad górną wargą
rzadkie płótno
główna część konstrukcji
trzeba w nim napalić
kolanowy z rzepką
„Malowany ...", powieść
na zdjęciu
szyb na śmieci
żyją na niej lwy
na końcu kabla
szata księdza
6
siłomierz
ujemna cecha charakteru
dworski ukłon
grymasy, humory
np. C-dur
ułożenie ciała
gra dwiema pełnymi taliami
krupczatka
odbiór zastawu
kłujący chwast / elegancja albo szereg bojowy
2
długa i nudna mowa
kojarzy małżeństwa
miara papieru
ogród z fauną
stan po wypiciu drinka
legat
obiekt badań entomologa
część stołu
zbocze z nartostradą
wpada nań detektyw
żrąca ciecz
karzeł w stajni
trzeba nią kręcić
4
kłopot, trudności, tarapaty
miara napięcia
przerwa dla koni
zewnętrzna warstwa
efekciarstwo
owocowy napój / talerz z nóżką
choroba nerek
na zdjęciu
strawa
3
w kalendarzu
jeszcze nie dowód
etylen
zapał, werwa
najdłuższa rzeka w Europie
szaniec
ostrze dzidy
promiennik
ptak morski
rzut rożny
1
wartość
5
jedno u cyklopa / marazm
owoc z rozetą kolczastych liści
1 2 3 4 5 6

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 2c1c4303d4

SZYFRÓWKA

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

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

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

13	4	14	5	15	16	18	2

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BEKAS, CERATA, DERA, DOJŚCIE, DRZWI, KALENDARZ, KNUR, LIZUS, NARADA, PIĘŚĆ, PURPURA, SYMPATIA, SZAMPAN, TOGA, UGÓR, WIEDŹMIN, WIEK, WIENIEC, WYCENA, ŹRENICA

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

eprasa.pl 2c1c4303d4

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

w paście do zębów
warunek w umowie / obwódka
kruczowłosy mężczyzna
tnie światłem
dośrodkowanie
sto arów / model Opla
adwersarz adwokata
apopleksja
włóknista tkanka drzew

7
cugle, wodze
gminny poseł

dłuższy od trąbki
obłok kurzu
zakratowane w celi
1
po psi
wyraz

udział w zawodach
promenada

element grilla
turysta dla bacy
3
wiatr pustynny
sklep z suknianami ślubnymi
odniósł obrażenia

urządzenie na lotnisku
amortyzator

marker
ważny dla producenta
strzęp waty
z niej sizal
6

element torów
głębokie zamyślenie
ziółka zalane ukropem
wzorzec
rodzaj haftu
pręt

4

napaść
wódka z owoców
kuzyn mintaja
do odegrania
tłusta gleba

młode bydlę
wydana suma pieniędzy
sojowy twarożek
pszenica na makaron



polowy mundur / talia
zabiera głos na wiecu
maź do łożysk
zapowiedź
szajka z Sycylii
chlebowy zaczyn
przy obrabiarce skrawającej

łącznik, posłaniec
na czele diecezji
z wieszakami

zawieruszony przedmiot / religijne malowidło
bufiaste spodnie sportowe
REM podczas snu
8
początek dnia
rytm

2
krzew parkowy
... kulszowa
usypuje kopczyki na łące

przetak / bodzie nimi koza
nad ustami
nagroda dla filmowca
zabytkowa z epoki Ming

cześć religijna
5
uwity z kwiatów

taniec wirowy
nielot z Australii
szał
jakość towaru

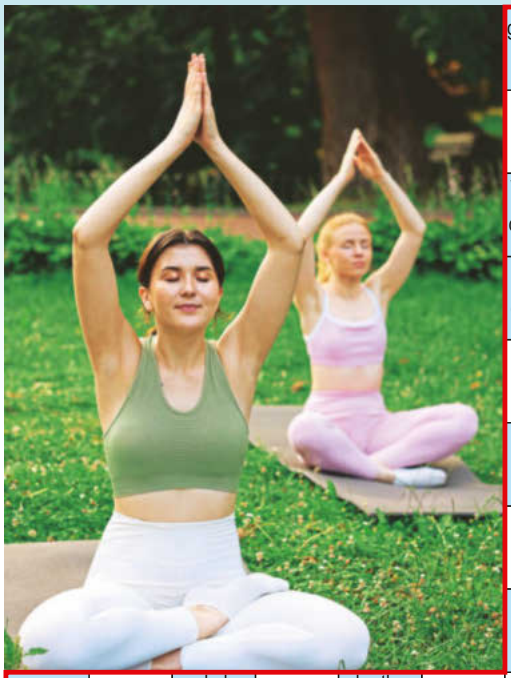
ciecz

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: East News, Adobe Stock

eprasa.pl 2c1c4303d4

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



gospodarstwo w USA
składany wachlarz japoński
włoski nad oczami / miękki zamsz
pleciony bicz
skrzynia zbita z desek
azjatycka kuzynka słowika
wpisywane do formularza
żyłka liścia / z małżowiną
3
kształt twarzy
państwo
przecier owocowy
siostra mamy
gaduła
podróż jachtem
kosmetyczny minerał
smażony placek
zmiana kierunku ruchu
podkute u konia
korekcyjny na zębach
parkowa ulica
1
silna emocja
haracz / rodzaj uchwytu
dzierżawi sklep
tura, runda
tucznik
obok Saturna / głośny skandal
kartka z reklamą / wrzątek
5
zagajnik / hałda
dawne słowo honoru
tradycyjny sposób postępowania
świecący półprzewodnik
produkt na asfalt
4
ośmiu muzyków
wystające obrzeże szafki
gatunek sera
nietakt
na zdjęciu / jednostka natężenia prądu
palma z Indii / matecznik
6
obok sejmu w parlamencie
używana przez zegarmistrza
dawniej fałsz / krąg kwiatów na skwerze
8
cenny metal
lepsze niż mono
„krwawy" drink
wznoszony na przyjęciu / słowa piosenki
dbanie o kogoś
do hodowli zwierząt
akcja policyjna
gżegżółka
wolny na imprezę / kurza mama
z hydromasażem
teren wzdłuż jezdni
intensywne żywienie gęsi
grzanka
niszczy go freon
korab / po pachy
określenie
przynęta / ogromny kamień
rozrabiaka
rozpieszczany przez babcię
unijna waluta
zarozumialec
7
zdobycie sławy, majątku
2
Kolorado lub Oregon
śpiew
oszustwo
dominuje w powietrzu
puch w apteczce

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 2c1c4303d4

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BAJT, CEBER, CĘGI, DOKUMENT, DRYL, JURY, KOGUT, KOLIA, KUPON, MALINA, OSAD, OŚMIOBOK, PIWOSZ, PUKLERZ, REKWIZYT, ROMB, SYNONIM, TKNIĘCIE, WERK, WĘDKA, ZJADACZ, ZRAZ

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

SZYFRÓWKA

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

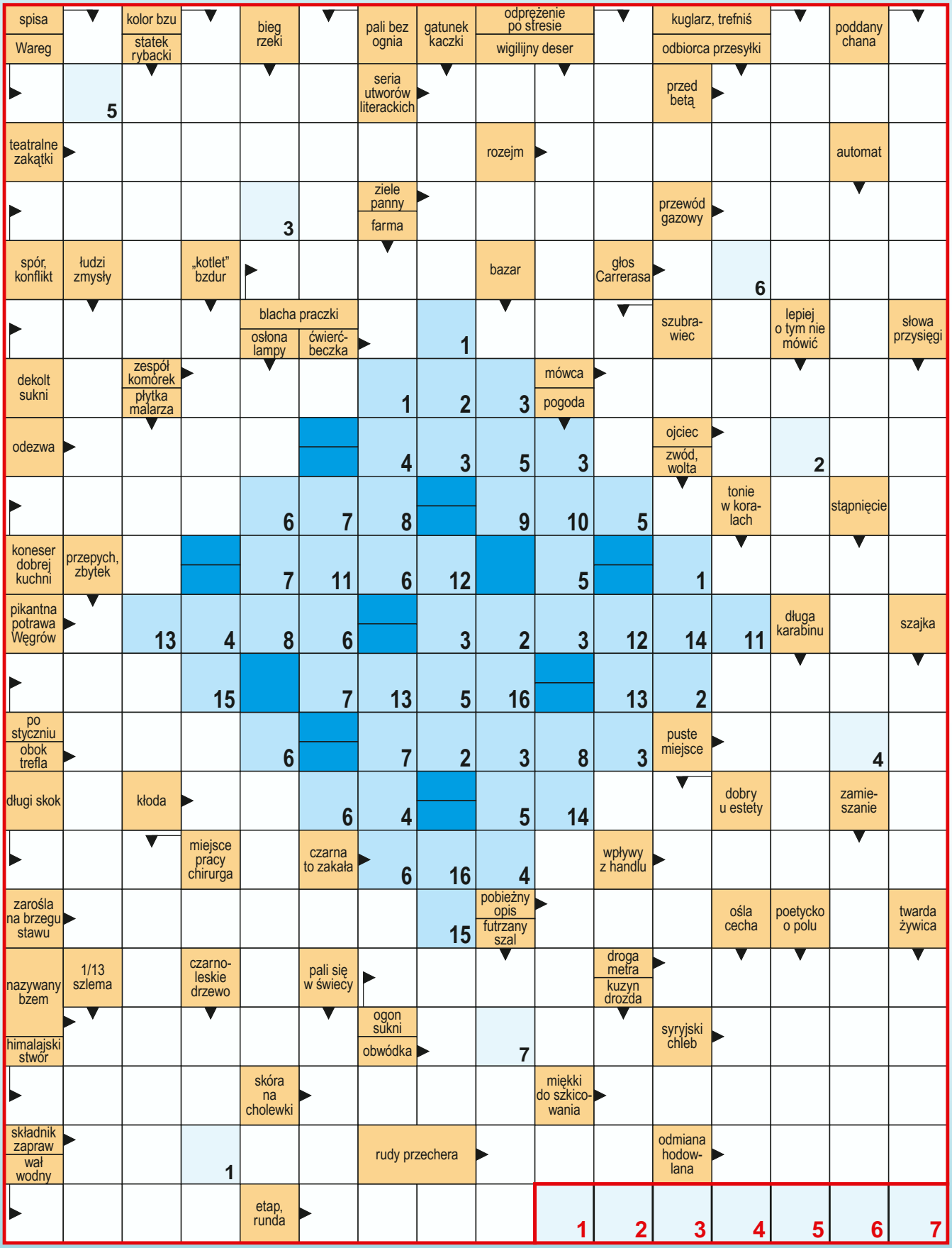
■	5	■	6	■	2	7	8	2
4	9	6	10	11	8	■	9	■
■	12	■	11	■	5	7	4	2
13	14	11	8	15	10	■	11	■
■	1	■	11	■	1	9	3	2
12	10	2	13	4	9	■	10	■
■	2	■	14	■	13	11	2	4
13	15	8	11	6	■	8	■	15
14	■	7	■	2	4	11	1	2
6	7	1	15	4	■	15	■	8
10	■	2	■	3	7	4	11	1
8	9	4	4	9	■	9	■	10
15	■	16	■	1 N	2 A	3 R	4 T	2 A
10	1	15	2	■	13	■	2	■
■	11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

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

8	2	17	6	10	9	1

eprasa.pl 2c1c4303d4

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	

eprasa.pl 2c1c4303d4



Z taką przyjaciółką mogę wszystko

Dzięki Eli zaczęłam spełniać marzenia i znalazłam nowy cel w życiu.

Różniłyśmy się. Ja byłam spokojna i poukładana, a Elka zwariowana i nieprzewidywalna. Jak to się mówi: przeciwieństwa się przyciągają, więc przyjaźniłyśmy się od lat, a jedna na drugą zawsze mogła liczyć.

Czasami jej zazdrościłam. U niej ciągle coś się działo, a w moim życiu wiało nudą. Ta sama praca od lat, ten sam mąż, dwójka dzieci. Tymczasem Elka dwa razy brała ślub i dwa razy się rozwodziła.

– Życie jest za krótkie, żeby się męczyć z niewłaściwym facetem – mówiła.

Ela skończyła czterdzieści lat, kiedy rozpadło się jej drugie małżeństwo, ale nie rozpaczała – uważała, że to najlepszy wiek dla kobiety.

– W końcu pozbyłam się kompleksów i mam odwagę, by spełniać marzenia – śmiała się.

Coś w tym było. Ela nie przejmowała się tym, co „trzeba" i „należy". Ona po prostu korzystała z życia. Wciąż miewała różnych narzeczonych, ale już nigdy nie wyszła za mąż.

– Dwa razy próbowałam i wiem, jak małżeństwo rozleniwia facetów. Jak jesteś żoną, to wszystko musisz. Jak jesteś narzeczoną, wszystko możesz... – żartowała, ale było w tym dużo racji. Przeżyłam z moim Tomkiem trzydzieści lat i wiedziałam, że z czasem wszyscy stajemy się wygodni. Byłam pewna, że mąż i ja zestarzejemy się razem, a na emeryturze zrobimy to wszystko, co zawsze odkładaliśmy na później.

Po śmierci męża byłam załamana. To Ela postawiła mnie na nogi.

Niestety, kiedy Tomek skończył pięćdziesiąt lat, poważnie zachorował i zmarł. Gdy zostałam wdową, zupełnie się załamałam. Byłam pewna, że życie właśnie się dla mnie skończyło. Minęły dwa lata od pogrzebu, a ja ciągle chodziłam ubrana na czarno od stóp do głów.

– Strasznie nietwarzowy ten kolor, nie uważasz? – stwierdziła w końcu Ela. – Może w końcu założyłabyś coś innego?

– Ale nie mam co – westchnęłam. – Przytyłam i nic na mnie nie pasuje.

– Na szczęście masz mnie, a ja zabieram cię na zakupy! – obwieściła.

Dzięki temu, że pojechałyśmy razem, kupiłam rzeczy, których sama nigdy bym nawet nie przymierzyła. Kolorowe i trochę szalone.

To Ela zaczęła wyciągać mnie z domu i dzięki niej wróciła mi chęć do życia.

– Masz jakieś oszczędności? – zapytała któregoś dnia.

– A co? – Zerknęłam na nią.

– Mogłybyśmy pojechać na jakieś superwakacje. Byłaś kiedyś we Włoszech?

– Nie, ale zawsze chciałam zobaczyć Rzym – rozmarzyłam się.

– No to zobaczysz...

– Jak to? Chcesz, żebyśmy pojechały tam same?

– A potrzebujesz obstawy? – nie kryła rozbawienia.

– Ale jak to będzie wyglądać? Dwie samotne kobiety szukają przygody?

– Zwiedzają... – poprawiła mnie. – Jak wyjedziesz pierwszy raz, zobaczysz, że nikogo to nie zdziwi...

Miała rację. Nikt nawet nie spytał, dlaczego przyjechałyśmy same. Była tu masa turystów. Na początku czułam się tam dość zagubiona, ale Ela, światowa dziewczyna, niczego się nie bała. Swoją łamaną angielszczyzną potrafiła dogadać się z każdym i prowadziła mnie nieznanymi uliczkami.

– Wiesz, gdzie jesteśmy? – pytałam.

– Nie mam pojęcia – śmiała się, ale zawsze wyszłyśmy na jakiś znany zabytek.

Czułam się wyjątkowo podekscytowana tym, że mogłam zobaczyć miejsca, które do tej pory oglądałam jedynie w telewizji. Kuchnia włoska mnie zachwyciła. A lody... – ach, lody to była prawdziwa poezja!

– I co? Podobało ci się? – spytała Ela przed powrotem do Polski.

– Było magicznie.

– To jak odłożymy trochę pieniędzy, znowu gdzieś wyjedziemy. Jakie jest inne miejsce, które chciałabyś jeszcze zobaczyć?

– Paryż... – westchnęłam.

Wróciłyśmy do domu i zaczęłyśmy zbierać pieniądze. Po pół roku zobaczyłyśmy stolicę Francji, a ja się wkręciłam w podróżowanie na dobre. Marzę, dużo czytam i odkładam pieniądze na nową wyprawę. Potrafię odmówić sobie wielu rzeczy, by zaoszczędzić. Elka otworzyła przede mną świat. Mam superprzyjaciółkę, choć czasem żałuję, że nie mogłam pojechać w te wszystkie cudowne miejsca z moim mężem.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 2c1c4303d4



KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito - wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C.
Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.
KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.
KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.
Produkt dostępny w aptekach oraz sklepach medycznych i zielarskich.

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

eprasa.pl 2c1c4303d4

Rozsiana postać choroby prow

Bądźmy bezpieczni w sypial

Rośnie liczba zakażeń rzeżączką. Problem nasila się z powodu mniejszej dbałości o zabezpieczenia oraz nowych szczepów bakterii opornych na antybiotyki.

Sytuacja jest niepokojąca – zachorowań z roku na rok jest coraz więcej. Jak wynika z raportu Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC), w ciągu ostatnich dziesięciu lat wskaźniki zgłoszeń przypadków rzeżączki w Europie wzrosły aż o 303 proc. Jak sytuacja wygląda w Polsce? Oficjalne statystyki Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH wskazują, że od początku 2026 r. do końca czerwca potwierdzono 822 przypadki rzeżączki. Eksperci zaznaczają jednak, że polskie dane są mocno niedoszacowane z powodu niedostatecznej diagnostyki.



EKSPERT
dr n. med. Jacek Tulimowski, ginekolog-położnik, Tulimowski & Sterlińska Gabinety w Warszawie

CO JEST PRZYCZYNĄ

● **Rzeżączkę wywołują bakterie Gram-ujemne – dwoinki rzeżączki, które dostają się do organizmu podczas współżycia seksualnego.** Do zakażenia dochodzi zatem tylko przy bezpośrednim kontakcie. Nie udowodniono, że można zarazić się przez korzystanie ze wspólnej łazienki czy przez podanie ręki.

● **Bakteria może zaatakować nie tylko narządy płciowe, ale również np. drogi oddechowe, stawy czy oczy.** Rozsiana postać rzeżączki prowadzi do sepsy, stanowi zatem zagrożenie dla życia.

● **Na rzeżączkę chorują i kobiety, i mężczyźni, jednak przebieg zakażenia może być u nich inny.**

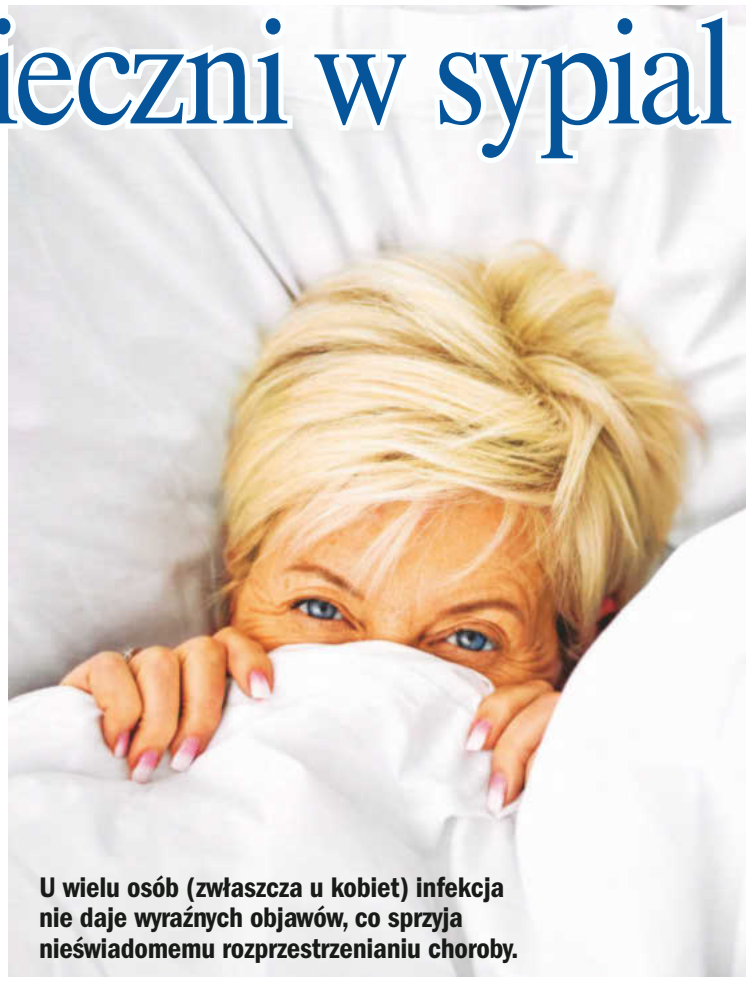
KTO W GRUPIE RYZYKA

● **Najbardziej narażone są kobiety podejmujące częste, przypadkowe kontakty seksualne bez zabezpieczenia.** Kobiety chorują znacznie częściej niż mężczyźni, od których się zakażają. Ryzyko przeniesienia bakterii podczas jednorazowego stosunku sięga 90 procent.

● **Ryzyko zachorowania wzrasta również u osób cierpiących na inne schorzenia przenoszone drogą płciową, np. chlamydiozę czy kiłę.**

TYPOWE OBJAWY

● **U kobiet objawy nie zawsze są wyraźne, zdarzają się zakażenia bezobjawowe.** Rzeżączkę wykrywa wówczas ginekolog, np. podczas wizyty kontrolnej. Choroba atakuje drogi rodne, cewkę moczową, niekiedy również odbyt.



U wielu osób (zwłaszcza u kobiet) infekcja nie daje wyraźnych objawów, co sprzyja nieświadomemu rozprzestrzenianiu choroby.

● **Mogą wystąpić:**
– **upławy** (obfite, ropne, śluzowe, śluzowo-ropne, o żółto-zielonej barwie),
– **podrażnienie okolic intymnych** spowodowane zapaleniem sromu, odbytu,
– **bóle w podbrzuszu,** ból w czasie stosunku,
– **dolegliwości podczas oddawania moczu** (pieczenie, kłucia), bolesne parcia na mocz,
– **krwawienia między miesiączkami,**
– **bolesne oraz obfite miesiączki,**
– **ból, pieczenie podczas wypróżnień.**

● **U mężczyzn typowym objawem jest ból podczas oddawania moczu – spowodowany przez stan zapalny cewki moczowej.** Często pojawia się również ropny wyciek z cewki oraz zaczerwienienie i bolesny obrzęk w jej okolicy.

JAK PRZEBIEGA DIAGNOSTYKA

● **Każdy z objawów dotyczących naszych stref intymnych jest sygnałem, że nie należy zwlekać z wizytą u ginekologa (lub dermatologa wenerologa).** Ważne są również regularne wizyty kontrolne – pamiętajmy, że rzeżączka jest chorobą podstępną i może przebiegać bez objawów.

● **Po wywiadzie medycznym ginekolog obejrzy wziernikiem drogi rodne i pobierze materiał na posiew i antybiogram.** Zleci ci ponadto test PCR wykrywający materiał genetyczny wirusa. Na wyniki posiewu i testu będziesz musiała poczekać 2-3 tygodnie.

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

eprasa.pl 2c1c4303d4

adzi do sepsy

ni



JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED ZAKAŻENIEM

- Jeśli od lat współżyjesz z jednym partnerem, jesteś bezpieczna.
- Jeżeli zaś nie jesteś w stałym związku, unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych. Gdy już decydujesz się na współżycie z nowym partnerem, zawsze zabezpieczajcie się prezerwatywą.
- Pamiętaj ponadto, by podczas zbliżeń unikać kontaktu dłoni z oczami (bakteria rzeżączki może zaatakować narząd wzroku).
- Ważne! Drogą płciową można zakazić się również HIV, kiłą, wirusami brodawczaka HPV oraz zapalenia wątroby typów B i C.

JAK WYGLĄDA LECZENIE

- **Jeśli badania wykazały obecność dwoinek rzeżączki, lekarz zaordynuje ci silny antybiotyk.** Ze względu na lekooporność bakterii konieczne jest rygorystyczne przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich.
- **Terapia skojarzona, zgodna z europejskimi standardami leczenia rzeżączki, polega na jednorazowym podaniu antybiotyku (np. ceftriaksonu) w zastrzyku domięśniowym oraz doustnym przyjmowaniu azytromycyny (makrolidu).** Leczenie powinien podjąć również twój partner.

TEST KONTROLNY

- **Po trzech tygodniach od zakończenia leczenia antybiotykami lekarz zleci ponowne wykonanie testu PCR.**
- **Współżycie można rozpocząć nie wcześniej niż po 7 dniach od chwili odstawienia leków. Dotyczy to obojga partnerów seksualnych.**

Przeciwzapalne kuracje z jarzębiny

Jej owoce najlepiej zbierać od września do końca października, gdy są w pełni dojrzałe, intensywnie czerwone i lekko miękkie.

Owoce jarzębiny to dobre źródło witaminy C i beta-karotenu oraz witamin z grupy B, PP i K, potasu, sodu, magnezu czy miedzi. Mają silne właściwości przeciwzapalne, moczopędne i przeciwobrzękowe. Zbiory przeprowadzajmy, gdy owoce są w pełni dojrzałe, ścinając całe baldachy. Gdy zbierzemy jarzębinę po pierwszych przymrozkach, będzie miała nieco mniej witaminy C, owoce będą za to słodsze.

Herbatka

- Wsyp do termosu: 2 łyżki suszonej jarzębiny, po 1 łyżce suszonych owoców i liści czarnych porzeczek. Zalej 2 szklankami wrzątku i odstaw na 3-4 godziny. Wypijaj w ciągu dnia.

Sok

- Kilogram jarzębiny oddziel od szypułek, umyj i zasyp 1/2 kg cukru. Odstaw na 5 godzin. Potem gotuj przez pół godziny. Sok przestudź, przecedź i przelej do butelek. Pij 25 ml dwa razy dziennie, przed posiłkiem.

Proszek z owoców

- Dwie garście ususzonych owoców zmiel w młynku. Przesyp do słoiczka lub szczelnego pojemnika. Zażywaj 2 razy dziennie po płaskiej łyżeczce, popijając przegotowaną wodą.

Jarzębiak

- Ćwierć kilograma przemrożonych owoców wsyp do słoja i zalej litrem spirytusu. Odstaw na tydzień w słoneczne miejsce. Nalewkę zlej do innego słoja. Owoce zalej syropem z wody i cukru (zagotuj 1,25 l wody, wsyp 1 i 1/4 kg cukru i mieszaj do rozpuszczenia). Odstaw na 10 dni. Odcedź syrop i połącz z nalewką. Odstaw na 6 miesięcy do leżakowania.
- Inny przepis: 1 kg jarzębiny włóż na 48 godzin do zamrażalnika. Po tym czasie owoce opłucz i zanurz na 10 minut we wrzątku. Przesyp je do słoja, dodaj sok i skórkę z 1/2 cytryny. Zalej 0,5 l wody, a potem 0,5 l spirytusu. Odstaw na miesiąc. Przecedź i zlej do butelek. Pij po łyżce 2 razy dziennie.



Surowe owoce są gorzkie i niejadalne, bo zawierają kwas parasorbowy. Przed spożyciem konieczne jest ich przemrożenie lub obróbka termiczna.

eprasa.pl 2c1c4303d4

Może pojawić się po silnym kaszlu lub

Zaczyna się od bólu i spłyco

W odmie opłucnowej powietrze dostaje się do jamy opłucnej, w związku z czym płuco może się częściowo lub zupełnie zapadać.

Siedemdziesięcioletnia pacjentka trafiła do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego z powodu bólu w klatce piersiowej po prawej stronie, z niewielką dusznością. Dolegliwości pojawiły się po silnym kaszlu. Ból nasilał się przy głębokim wdechu. W czasie badania stwierdziłem niewielkie ściszenie szmeru oddechowego nad prawym płucem. Zauważyłem też nieznacznie gorszą ruchomość oddechową prawej strony klatki piersiowej. Zleciłem prześwietlenie płuc, w którym opisano niewielki cień między brzegiem prawego płuca a wewnętrzną ścianą klatki piersiowej. Podejrzewając odmę opłucnową, skierowałem pacjentkę na tomografię klatki piersiowej, która potwierdziła moje rozpoznanie.

NA CZYM POLEGA

● Odma opłucnowa to stan, w którym powietrze dostaje się do przestrzeni między płucem a ścianą klatki piersiowej. Powierzchnia płuca pokryta jest błoną, zwaną opłucną płucną, a ściana klatki piersiowej od wewnątrz wysłana jest opłucną ścienną. Przestrzeń wewnątrz opłucnej ściennej nazywamy jamą opłucnową.

● W prawidłowych warunkach płuco ściśle przylega do ściany klatki piersiowej. Powierzchnie opłucnych nawilżone są płynem opłucnowym, który umożliwia przesuwanie się płuc względem ściany klatki piersiowej w czasie oddychania. W odmie opłucnowej powietrze dostaje się do jamy opłucnowej przez otwór w ścianie klatki piersiowej lub uszkodzone płuco, co powoduje uciśnięcie płuca i problemy z oddychaniem.

OBJAWY

● Najczęstszym objawem odmy opłucnowej jest ból w klatce piersiowej po tej samej stronie co odma.

● Ponadto odmie może towarzyszyć: duszność, zaburzenia oddychania, spadek ciśnienia, w skrajnych przypadkach może wystąpić nawet zatrzymanie krążenia. Nasilenie objawów uzależnione jest od rodzaju oraz wielkości odmy.

● W niektórych przypadkach niewielka odma samoistna może przebiegać całkowicie bezobjawowo.

DIAGNOSTYKA

● Specjalista postawi rozpoznanie w oparciu o objawy kliniczne, badanie przedmiotowe, ale przede wszystkim wyniki badań obrazowych.

● W przypadku wystąpienia objawów sugerujących odmę opłucnową najlepiej wezwać pogotowie lub zgłosić się do najbliższego szpitala. W SOR lekarz: zbierze dokładny wywiad dotyczący okoliczności zachorowania, w tym możliwych urazów, charakteru bólu i innych objawów, przeprowadzi badanie przedmiotowe: osłucha płuca, opuka klatkę piersiową, zbada jej ruchomość oddechową, zleci badania laboratoryjne, żeby wykluczyć inne przyczyny dolegliwości, np. zatorowość płucną, zapalenie płuc.

● Podstawą rozpoznania jest badanie obrazowe klatki piersiowej. W pierwszej kolejności wykonuje się zwykłe prześwietlenie klatki piersiowej w co najmniej dwóch projekcjach. W razie wątpliwości można wykonać tomografię komputerową i USG klatki piersiowej.

POSTĘPOWANIE

● Leczenie odmy opłucnowej będzie uzależnione od stopnia nasilenia objawów, wielkości odmy i twojego stanu. W przypadku niewielkich objawów i odmy, która nie przekracza 2 cm, lekarz może zalecić leczenie ambulatoryjne.

● W przypadku większej (lub narastającej w kolejnych badaniach) odmy oraz bardzo nasilonych objawów konieczna jest hospitalizacja. Będziesz musiała leżeć i będzie ci podawany tlen, który przyspiesza wchłanianie odmy.

● W niektórych przypadkach, gdy występuje silna duszność lub cechy niewydolności krążenia, albo gdy odma jest duża i nie wchłania się samoistnie, konieczny może być drenaż klatki piersiowej. W tym celu przez ścianę klatki piersiowej do jamy opłu-



MECHANIZMY POWSTAWANIA

Odma może być:

- **otwarta** – wtedy powietrze swobodnie przedostaje się do środka i na zewnątrz przez otwór w ścianie klatki piersiowej lub oskrzeli,
- **zamknięta** – gdy do jamy opłucnowej jednorazowo dostaje się niewielka ilość powietrza,
- **wentylowa lub prężna** – bardzo groźna, w której otwór w ścianie klatki piersiowej przepuszcza powietrze tylko w jedną stronę, do środka; w ten sposób przy każdym wdechu ilość powietrza w jamie opłucnowej zwiększa się coraz bardziej, uciskając płuco i narządy klatki piersiowej.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 2c1c4303d4

wysiłku, urazie klatki piersiowej

nego oddechu



W przypadku bardzo nasilonych objawów konieczna jest hospitalizacja. Pacjentowi zaleca się leżenie i podaje się tlen, który przyspiesza wchłanianie odmy.

cnowej w miejscu odmy zostanie wprowadzony cewnik podłączony do specjalnego zestawu drenującego. Powoduje to stopniowe wydalenie powietrza z jamy opłucnej i rozprężenie płuca.

● Leczenie operacyjne lekarz zaleci w przypadku ciężkiej odmy, a także w odmie nawracającej. Wykonuje się wówczas dwa rodzaje zabiegów – pleurodezę, w której do jamy opłucnowej podaje się talk i pleurektomię, czyli usunięcie opłucnej ściennej. Obydwa zabiegi mają na celu całkowite zarośnięcie jamy opłucnej i zapobiegają ponownemu tworzeniu się odmy. Pleurodeza jest zabiegiem prostszym i mniej inwazyjnym, ponieważ można ją wykonać metodą torakoskopową.

RODZAJE ODMY OPŁUCNOWEJ

Ze względu na przyczynę, odmę dzielimy na:

- **samoistną,** powstającą bez konkretnej przyczyny, na skutek pęknięcia pęcherza rozedmowego lub pęcherzyków płucnych zlokalizowanych blisko powierzchni płuca; odma samoistna może być pierwotna, gdy powstaje u osób wcześniej zdrowych, i wtórna, spowodowana przez różne choroby płuc, np. mukowiscydozę, POChP i inne; powstaniu odmy samoistnej sprzyja także palenie papierosów,
- **pourazową,** która może powstać w wyniku przebicia ściany klatki piersiowej (przez złamane żebro, ostry przedmiot) lub bez naruszenia ciągłości tkanek, na skutek silnego uderzenia, przygniecenia (do czego może dojść np. w wypadku komunikacyjnym),
- **jatrogenną,** wywołaną działaniami lekarskimi, na przykład po nakłuciu opłucnej, biopsji płuca, cewnikowaniu dużych żył, a także podczas wentylacji mechanicznej.



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

Sytuacja się pogarszała

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

Szybkie działanie

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

★★★★★

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

Liście morwy – przełom!

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



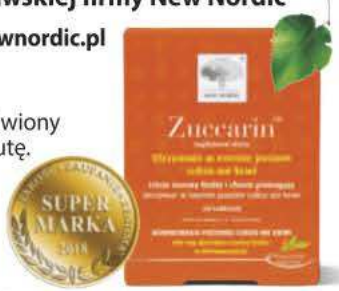
Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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

REKLAMA

eprasa.pl 2c1c4303d4

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Aroniowe



firmy Reutter, z ekstraktem z aronii i witaminą C, warto stosować po kuracji antybiotykowej, na poprawę krążenia i... pamięci. Do kupienia w aptekach oraz zielarniach (ok. 11 zł).

Argotiab®



Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć, odparzeń skóry. Zawiera składniki antyseptyczne (srebro, chlorheksydynę), jak i regenerująco-łagodzące (ok. 27 zł).

Bergamil Forte

To suplement diety ze standaryzowaną kompozycją polifenoli z bergamoty (BPF), ekstraktem z czosnku i witaminą C. Pomoże obniżyć zły cholesterol (LDL) – nawet o 40 proc. (ok. 27 zł).



Nawłosan

Dzięki starannie dobranej kombinacji składników – aminokwasów, keratyny, witamin oraz minerałów – preparat wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu (ok. 25 zł).



Kurkuma + Q10

Ta wybielająca pasta do zębów z linii Biała Perła zapewnia ochronę dziąseł, ochronę przed próchnicą, jak i wzmocnienie szkliwa zębów. A dzięki zawartości olejków eukaliptusowego i cytrynowego odświeża oddech (ok. 17 zł).



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

Dlaczego mój brzuch nigdy nie jest płaski?

Wypukły brzuch po dużym posiłku nikogo nie dziwi. Zwykle jednak po kilku godzinach problem ustępuje. Co jednak, gdy wzdęcie i uczucie pełności utrzymuje się stale? Warto poznać możliwe przyczyny tych objawów.



Wypukły brzuch to nie zawsze tylko wzdęcie. Czasami przyczyny takiego stanu są nieoczywiste.

Warto wiedzieć

Jak złagodzić wzdęcie? Masuj okolice pępka kolistymi ruchami zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Wypij herbatę ziołową. W walce ze wzdęciami sprawdzają się m.in. napary z kminku, bazylii, mięty i kopru włoskiego.

PROBLEM Z WĄTROBĄ

● W niektórych chorobach wątroby może dojść do jej powiększenia, co czasem powoduje uczucie ucisku lub ból pod prawym łukiem żebrowym. Zwiększenie obwodu brzucha częściej jednak wynika z wodobrzusza niż z samego powiększenia wątroby.

● Co możesz zrobić? Jeśli badania potwierdzą niedomaganie tego narządu, konieczna będzie zmiana nawyków żywieniowych, czyli stosowanie zdrowej diety, unikanie żywności wysoko przetworzonej i alkoholu. Przy wodobrzuszu standardem jest dieta z ograniczeniem sodu (unikanie dosalania, wędlin, serów dojrzewających, dań gotowych, fast foodów).

MOŻE MASZ ALERGIĘ?

● Alergeny, czyli składniki uczulające, wyzwalają w naszym organizmie tak zwane mediatory zapalne, które mogą wywoływać wzdęcia, a także wymioty, kolki i bóle brzucha.

● Co możesz zrobić? Zwróć uwagę, co wywołuje u ciebie kłopoty z brzuchem. Za alergie pokarmowe najczęściej odpowiadają produkty zawierające białko mleka, gluten. Spróbuj wycofać z menu podejrzany produkt na 2-3 tygodnie. Jeśli poczujesz poprawę, znalazłaś winowajcę.

TO WINA LEKÓW

● Skutkiem ubocznym stosowania niektórych farmaceutyków jest powiększenie obwodu brzucha. Tak może być w przypadku leków zażywanych w cukrzycy (np. akarbozy i metforminy), niektórych preparatów na cholesterol i nadciśnienie.

● Co możesz zrobić? Na pewno nie powinnaś odstawiać leków na własną rękę. Jeśli objawy są mocno nasilone, powiedz o tym lekarzowi. Być może konieczna będzie zmiana leku.

ZA DUŻO SOLI

● Jej nadmiar wywołuje obrzęki nie tylko w obrębie nóg, rąk, twarzy, ale również brzucha.

● Co możesz zrobić? Zamiast solą, doprawiaj ziołami. Pij co najmniej 2 litry niegazowanej wody na dobę.

NADMIAR BAKTERII

● Być może cierpisz na zespół SIBO, czyli nadmierny rozrost flory bakteryjnej w jelicie cienkim. Objawia się zwykle wzdęciami oraz bólami brzucha.

● Co możesz zrobić? Idź do lekarza, potrzebna będzie zmiana diety na taką, która osłabi fermentację w jelitach.

eprasa.pl 2c1c4303d4

Co się kryje w kolorach papryki



Papryka jest raczej ciężkostrawna, dlatego dla osób o wrażliwym żołądku lepsza będzie drobno pokrojona albo bez skórki (zdejmujemy po upieczeniu).

Czerwona, żółta, zielona to wciąż ta sama papryka, a kolor oznacza jedynie stopień dojrzałości. Zielona pochodzi ze zbiorów wczesnych, czyli jest niedojrzała, natomiast dojrzała, w zależności od odmiany, przybiera barwy: żółtą, pomarańczową, czerwoną czy nawet fioletową.

- Czerwona – w smaku najsłodsza. Zawiera najwięcej wit. C i beta-karotenu, czyli antyoksydantów zwalczających wolne rodniki. Ma też najwięcej kwasu foliowego (wspomagającego układ nerwowy).
- Żółta i pomarańczowa są najbardziej neutralne w smaku. Zawierają przy tym najwięcej dobroczynnych dla naszych oczu luteiny i zeaksantyny.
- Zielona jest bardziej gorzka. Ma mniej niż czerwona wit. C, za to najwięcej błonnika (który usprawnia trawienie).

Dlaczego jesteśmy zmęczeni nawet po urlopie?

Jak wynika z raportu „Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością" przygotowanego na zlecenie Gedeon Richter Polska, prawdziwy odpoczynek staje się dziś deficytowym zasobem. Rozbieżność pomiędzy tym, jak odpoczywamy, a jak chcielibyśmy, jest zaskakująca.

- Najczęściej wybieraną formą odpoczynku jest... oglądanie seriali i filmów (44 proc.). Przeglądamy też internet i media społecznościowe (39 proc.), a 38 proc. z nas wybiera sen lub drzemkę. Spędzając czas z bliskimi, na spacerach i świeżym powietrzu odpoczywa odpowiednio 36-30 proc. Polaków.
- A co naprawdę pomaga nam się zregenerować? W badaniu najczęściej wskazywaliśmy sen (56 proc.), odpoczynek w ciszy i spokoju (54 proc.), kontakt z naturą (41 proc.), spacer lub lekką aktywność fizyczną (36 proc.).



Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

Bogactwo szałwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Natura ma rację!

Reutter

Tradycja, którą doceniają pokolenia.

Cukierki Głogowe firmy Reutter powstają według oryginalnej receptury, z ekstraktem z liści i kwiatów głogu. To smak natury, który towarzyszy całym rodzinom — idealny na co dzień i pod ręką, kiedy masz na niego ochotę.

Głóg od pokoleń jest ceniony w tradycji ziołowej. Poznaj go i Ty — w wygodnej, smakowitej formie Cukierka Głogowego wiodącej marki Reutter.



Sięgnij po naturę.

Dostępne w aptekach i zielarniach.

SMAK NATURY W TRADYCYJNEJ RECEPTURZE

Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Miej zawsze pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter, zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Ich producentem jest znana z solidności i wysokiej jakości renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter to pionier wielu ziołowych cukierków z naturalnymi wyciągami – m.in. głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat tworzą produkty w oparciu o oryginalne, sprawdzone receptury i naturalne składniki. Ich wyjątkowy charakter wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o wysoką jakość oraz roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie – renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

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

eprasa.pl 2c1c4303d4

Riwiera Turecka

Czas na



ULICZKI KALEIÇI prowadzą między osmańskimi domami z drewnianymi detalami. Dawna dzielnica Antalyi zachowała swój historyczny charakter, choć dziś tętni życiem restauracji i kawiarni.



STARY PORT w Antalyi z widokiem na Morze Śródziemne i góry Taurus. To właśnie to położenie sprawia, że miasto ma wyjątkową scenerię – między skalistymi szczytami a wybrzeżem.



Jeszcze kilka tygodni temu było tu głośno i tłoczno. Teraz region cichnie, ale wciąż spełnia wakacyjne marzenia.

Słońce nadal mocno grzeje, morze zachowuje letnią temperaturę, ale we wrześniu popularne kurorty stają się mniej zatłoczone. To miejsce dla tych, którzy lubią, gdy urlop ma więcej niż jeden plan.

Najpierw plażowanie

Antalya potrafi dać taki relaks, jakiego szukamy: dzień na plaży, kąpiel w ciepłym morzu i wieczorny spacer ulicami starego miasta. Rano można wybrać Larę – piaszczystą plażę z długą linią brzegową, a później przenieść się na żwirową Konyaalti. Tu wydaje się, że morze uderza o góry Taurus.

Bliskość gór nadaje miastu wyjątkowy charakter. Nadmorskie promenady, palmy i kawiarnie mają tu naturalną oprawę – łańcuch strzelistych szczytów. Jesienią, gdy upały ustępują, spacery wzdłuż wybrzeża są dużą przyjemnością.

W dzielnicy Kaleiçi uliczki prowadzą między osmańskimi domami, małymi hotelami i restauracjami ukrytymi w dawnych zabudowaniach. Kilka minut dalej znajduje się stara przystań z widokiem na klify otaczające miasto.

Na bazarach królują granaty, cytrusy i przyprawy. W lokalnych restauracjach warto spróbować pide – charakterystycznego tureckiego placka w kształcie łódki. Najlepiej smakuje na ciepło.

Warto też coś zwiedzić

Na Riwierze Tureckiej historia uzupełnia wakacyjny wyjazd. W Side ruiny starożytnego miasta znajdują się w zasadzie przy samej plaży. Spacer w stronę świątyni Apollina prowadzi obok pozostałości agory i rzymskich ulic, a wieczorem kamienne kolumny w świetle zachodzącego słońca stają się najpiękniejszym tłem do zdjęć.

Warto odwiedzić Perge znajdujące się niedaleko Antalyi – jedno z najważniejszych stanowisk archeologicznych dawnej Pamfilii. Idąc szeroką aleją między kolumnami, łatwo wyobrazić

Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl 2c1c4303d4

drugie lato

GÓRY TAURUS
ciągną się przez 1500 kilometrów i tworzą tło dla Riwiery Tureckiej.

sobie tętniące energią ówczesne miasto.

Po widoki zaś można udać się do Alanyi, gdzie z seldżuckiej twierdzy widać port, plażę Kleopatry i szeroką panoramę Morza Śródziemnego. Mury cytadeli ciągną się po skalistym półwyspie, który przez wieki strzegł wejścia do portu.

Można je spokojnie zwiedzać, bez pośpiechu. Tu lato tak szybko się nie kończy.

SELDŻUCKA TWIERDZA
góruje nad portem w Alanyi. Z jej murów i okolic portu rozciąga się piękna panorama Riwiery Tureckiej.



PIDE
to turecki przysmak. Wypiekane w piecu są chrupiące z zewnątrz, a w środku miękkie i pełne aromatycznych przypraw.



Ważne!

● Położona między Morzem Śródziemnym a górami Taurus Riwiera Turecka przyciąga tych, którzy jesienią szukają słońca. We wrześniu temperatury w dzień często sięgają około 30 st., a morze pozostaje bardzo ciepłe – ok. 25 st. W październiku jest nieco chłodniej, ale nadal można liczyć na wiele słonecznych dni i temperatury 25-28 st.
Bezpośrednie loty prowadzą głównie do Antalyi – najważniejszego portu lotniczego regionu, obsługującego także kurorty takie jak Side czy Alanya.

eprasa.pl 2c1c4303d4

MILENA I MARCIN

Połączyła ic do teatru



Wspólne pasje, wśród nich kino, dają im mnóstwo radości.

Fot.: East News, Forum, Newspix, Instagram.com/marcin_czarnik

Od 24 lat idą przez życie razem, spełniając wspólne marzenia.

Na początku roku 2002 w Teatrze Miejskim w Gdyni przygotowywano nową inscenizację „Romea i Julii". Jedną z ról powierzono Marcinowi Czarnikowi (50), który dopiero zaczynał swoją aktorską drogę. W spektaklu miała też wziąć udział tancerka i choreografka Milena Rewińska związana na co dzień z inną trójmiejską sceną. – Wcześniej nasze drogi przecięły się dwa razy, ale poznaliśmy się i zakochaliśmy dopiero za trzecim razem – wspomina aktor i dodaje, że początki ich związku były trudne, bo każde z nich miało swoje życie. – Trochę trwało, zanim zostaliśmy parą – mówi Milena. – Połączyła nas miłość do teatru, sztuki i tworzenia.

Często się przeprowadzali

Gdy zdecydowali, że chcą razem przejść przez życie, szybko stanęli na ślubnym kobiercu. Rok po tym, jak wymienili się obrączkami, powitali na świecie Helenkę. – Nasza córka poczęła się w pokoiku nad sceną. Długo nie mieliśmy własnego domu – opowiada Marcin. – Nasze życie to częste przeprowadzki, pracowaliśmy w różnych teatrach i w różnych miastach.

Zanim siedem lat temu znaleźli swoje miejsce na ziemi i zamieszkali w domu z widokiem na park Morskie Oko w Warszawie, przez kilka lat wędrowali po Polsce. – Dużo pracowałem i nie skupiałem się wystarczająco na tym, gdzie mieszkamy. A Milena nigdy nie narzekała – mówi aktor. Dopiero gdy Helena wyznała rodzicom, że nie chce ciągle zmieniać szkoły, zrozumieli, że muszą gdzieś osiąść na dobre. Dziś córka państwa Czarników studiuje scenariopisarstwo w łódzkiej „Filmówce". – Jesteśmy z niej bardzo dumni – mówią rodzice.

Uwielbiają spędzać razem czas

Milena przez pewien czas, jak mówi, próbowała aktorstwa, ale mąż przekonał ją, by zajęła się projektowaniem scenografii i kostiumów teatralnych. Jest absolwentką krakowskiej Szkoły Wnętrz i Przestrzeni i szybko uznała, że to zajęcie stworzone dla niej. – Dziś pracuje więcej ode mnie – przyznaje Marcin. – Jej talent scenograficzny sprawdza się też w domu, który urządziła tak, że chce się do niego wracać.

Aktor i jego ukochana bardzo cenią wspólny czas. Cieszą się, gdy mogą razem pracować, choć nie zawsze się zgadzają. – Oboje jesteśmy temperamentni – śmieją się. – Bywa, że zachowujemy się

eprasa.pl 2c1c4303d4

CZARNIKOWIE
h miłość



W Krakowie, jednym z miast, do których prowadziła ich praca. Zawsze razem!



Są bardzo dumni z Heleny, która studiuje scenariopisarstwo.



Mała Helenka, słońce i początek ich historii we troje.

jak włoska rodzina. Ale szybko wyrzucamy z siebie emocje i nie obrażamy się – dodają.

Emerytura w Toskanii

Choć są razem już prawie ćwierć wieku, wciąż są w sobie zakochani. Zdarza się, że spędzają pół nocy na balkonie, słuchając deszczu. – Lubimy razem ładować baterie, posiedzieć obok siebie, poczytać, obejrzeć film albo podróżować – mówi aktor. – Spokój, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie to coś, co dajemy sobie nawzajem.

Teraz, gdy ich córka stoi u progu dorosłości, coraz częściej myślą o przyszłości. – Kochamy Włochy i mamy pewien plan – zdradziła scenografka. – Widzę nas na emeryturze w Toskanii. Kupimy mieszkanko w małej mieścinie i w kapciach będziemy wychodzić po rogalika i kawę...

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

eprasa.pl 2c1c4303d4

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

LECH DYBLIK

Jego opowieść niesie nadzieję, ale stanowi też ostrzeżenie dla innych.

Jego życie to historia odważnych decyzji i zmian, na które nie każdy ma odwagę. Gdyby przyjąć, że doświadczenie zapisuje się na naszych twarzach, Lech Dyblik byłby żywą księgą. I jest, bo o tym, co przeżył, zawsze chętnie opowiada. Jednocześnie wciąż zaskakuje widzów nowymi rolami w filmach i serialach, a że wciąż mu mało, para się także piosenką poetycką. Poza tym żyje po swojemu: nie udziela się towarzysko, nie zagląda na salony, uroczyste premiery ani nie jeździ na festiwale, a nawet nie ma telewizora. Ten znakomity aktor i bez wątpienia człowiek z krwi i kości właśnie obchodzi 70. urodziny.



1 Kolebka

Urodził się 30 sierpnia 1956 roku w Złocieńcu, na Pojezierzu Drawskim. Jego dzieciństwo było naznaczone przemocą i chorobą alkoholową bliskich. Jako nastolatek wyjechał do szkoły średniej do Koszalina.

2 Rozpoznawalność



W filmach i serialach gra od początku lat 80., ale to postać złomiarza Kazimierza Badury w serialu „Świat według Kiepskich" przyniosła mu popularność. Widzowie lubią też Romana z „Pierwszej miłości".



3 Miejsce na ziemi

Z Łodzią związany jest od lat. W okresie transformacji prowadził tu ze szwagrem firmę odzieżową. Dziś wraca z utęsknieniem, a czasami występuje z recitalami w pubach przy Piotrkowskiej albo na ulicy.



4 Jego prywatna walka

Przez lata zmagał się z alkoholizmem, który niemal doprowadził go do śmierci. Aktor przeszedł przemianę i dzisiaj jest wolny, o czym opowiada w mediach. Zrobił to dla siebie, żony i trzech córek.

5 Nie tylko aktorstwo

Pytany o karierę ulicznego śpiewaka, odpowiada, że zainspirowany Wysockim, piosenkami z Odessy i zauroczony językiem rosyjskim, postanowił kupić gitarę i zacząć po prostu śpiewać, Nagrał już kilka płyt.





6 Zawsze z ludźmi

Sam nazywa siebie pieśniarzem, który opowiada o tęsknocie, wolności i trudnych życiowych wyborach. Łatwiej spotkać go na recitalu na krańcach Polski niż na czerwonym dywanie. Odwiedza nawet więzienia!

eprasa.pl 2c1c4303d4





Wciąż zadziwia

7 Mimo tak wielu aktywności, wciąż jest głodny kina. Jest jedynym polskim aktorem, który zagrał w filmie „Malowany ptak" z 2019 roku, zrealizowanym według kontrowersyjnej powieści Jerzego Kosińskiego.

Fot.: Reporter (2), Akpa (2), East News (2), Adobe Stock, Galeria Olimpus Łódź/materiały prasowe, arch./123RF/Picsel (13)

Horoskop dla Ciebie

od 27.08 do 02.09



Baran 21.03.–20.04.

Na progu jesieni wykorzystaj resztki wakacyjnej energii! Zaproponuj wnukom małą wycieczkę. Twoja radość doda im skrzydeł.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 33, 2

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że twoje historie z młodości są skarbem? Opowiedz je wnukom. Zobaczysz błysk ciekawości w ich oczach.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 21, 30, 11

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Tydzień sprzyja zmianie fryzury! Mały detal odmieni nastrój. Pochwała w lustrze też się liczy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 28, 32, 17

Rak 22.06.–22.07.

Na przełomie miesięcy szukaj równowagi. Jeden dzień dla rodziny, drugi dla siebie. Krótki spacer sam na sam z myślami wystarczy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 29, 4, 31

Lew 23.07.–23.08.

Nowy tydzień, nowa mała przygoda! Zmień trasę spaceru, odwiedź inne osiedle. Świat nadal czeka, by go odkrywać.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
20, 15, 34, 2

Panna 24.08.–23.09.

Dlaczego by nie spróbować czegoś nowego w sieci? Krótki kurs, ciekawy film, rozmowa online. Umysł też lubi ruch.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
18, 7, 22, 40

Waga 24.09.–23.10.

Spokojny wieczór z herbatą to dobry plan. Przejrzyj szafę, oddaj to, czego nie nosisz. Zrobisz miejsce na nowe radości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
14, 27, 6, 38

Skorpion 24.10.–22.11.

Koniec wakacji nie kończy czułości. Zaplanuj rodzinny obiad, choćby skromny. Najważniejsze, że przy jednym stole.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 24, 18, 36

Strzelec 23.11.–21.12.

Delikatnie porządkuj plany na jesień. Zapisz badania, wizyty, spotkania. Kalendarz uspokoi głowę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 23, 35, 16

Koziorożec 22.12.–20.01.

Zaufaj przeczuciu w rozmowie z bliską osobą. Powiedz szczerze, co czujesz. Ulga będzie większa niż strach.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 37, 8, 25

Wodnik 21.01.–19.02.

Spójrz realistycznie na swoje siły. Nie bierz na siebie wszystkich obowiązków. Pozwól dzieciom czasem się o ciebie zatroszczyć.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 26, 39, 13

Ryby 20.02.–20.03.

Wieczorem zapal świecę i posłuchaj ulubionej muzyki. Pozwól myślom płynąć spokojnie. Twoje serce dobrze wie, czego mu trzeba.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
11, 33, 19, 28

eprasa.pl 2c1c4303d4



Anna Maleady jest jego muzą i menadżerką. – Bez niej nie byłoby mnie już na świecie – mówi wokalista.

Fot.: M. Iwanicka (2), Facebook.com/Stan Borys

Personalia

Urodził się 3 września 1941 r. w Załężu. Wokalista, kompozytor, poeta, recytator i aktor. Laureat polskich i międzynarodowych nagród, między innymi w Rennes, Ostendzie, Atenach i Caracas. Z okazji 85 urodzin oraz 65 lat twórczości artystycznej szykowane są benefisy – pierwszy odbędzie się 6 września br. w warszawskim Teatrze Sabat, kolejny 16 września w WDK w Rzeszowie.

Stan Borys

Doceniam to, co mam!

Artysta nie posiada się z radości, że nadchodzący jubileusz 85. urodzin spędzi na polskiej ziemi.

Cieszy Pana, że po Pańskie utwory sięgają coraz młodsi wykonawcy?

Bardzo chętnie słucham nowych wykonań mojego repertuaru i cieszy mnie, że młodzi ludzie szukają w moich piosenkach inspiracji.

Jakich rad udzieliłby Pan młodemu człowiekowi na początku jego muzycznej drogi?

Talent jest ważny, ale to codzienna praca, ciekawość i wytrwałość najczęściej decydują o rozwoju talentu. Dbając o technikę, należy pamiętać, że muzyka to przede wszystkim sposób wyrażania emocji i nawiązywania kontaktu z ludźmi. I najważniejsze – nigdy nie tracić radości z tego, co się robi.

Jakie były Pana początki – rodzice dmuchali Panu w skrzydła czy raczej byli przeciwni występom wokalnym?

Byłem najmłodszy i najbardziej zbuntowany, bo chciałem poznawać świat. Zainteresowanie muzyką pojawiło się u mnie bardzo wcześnie, a rodzice chcieli, żebym miał stabilny zawód i bezpieczną przyszłość, więc podchodzili do moich artystycznych planów z pewną ostrożnością. Nie byli jednak przeciwni muzyce. Z czasem, kiedy zobaczyli, że traktuję ją poważnie, zaczęli mnie wspierać.

Kto wymyślił Pański sceniczny wizerunek?

Mój wizerunek nie był dziełem żadnego specjalisty od kreowania gwiazd. Powstawał naturalnie i był odbiciem tego, kim jestem. Długie włosy, broda, krzyż na szyi – to wynika z moich przekonań, fascynacji wolnością, duchowością i muzyką. Nigdy nie chciałem tworzyć sztucznej postaci na potrzeby sceny. Zależy mi na autentyczności.

Gdyby mógłby Pan cofnąć się nawet o kilka dekad, co chciałby Pan przeżyć jeszcze raz, a co wolałby Pan wymazać z pamięci?

Z ogromną przyjemnością przeżyłbym jeszcze raz koncerty, podczas których czułem niezwykłą więź ze słuchaczami. Wróciłbym też do momentów twórczych poszukiwań, kiedy rodziły się nowe piosenki i pomysły. Natomiast nie chciałbym wracać do trudnych doświadczeń, takich jak życiowe zakręty, problemy zdrowotne czy spotkania z toksycznymi ludźmi. Z drugiej strony wierzę, że nawet bolesne wydarzenia czegoś mnie nauczyły i ukształtowały jako człowieka oraz artystę.

eprasa.pl 2c1c4303d4



Stan Borys skomponował utwór „Ashes and Diamonds”, za który jazzmanka Margo S. odebrała nagrodę w Los Angeles.



Artysta uwielbia wypoczywać na tarasie w otoczeniu kwiatów i krzewów wypielęgnowanych przez jego partnerkę.

Co jest Pana największym sukcesem?

Że przez tyle lat pozostałem wierny sobie, swojej muzyce. Ogromną satysfakcję daje mi świadomość, że moje piosenki takie jak „Anna”, „Spacer dziką plażą”, „Dziś prawdziwych cyganów już nie ma”, a zwłaszcza „Jaskółka uwięziona”, nadal żyją i poruszają kolejne pokolenia słuchaczy.

Ma Pan żal do losu, bo przerwał Pańską karierę, w czasie, gdy nie był Pan na to jeszcze gotowy?

Jako artysta zawsze chciałem być blisko publiczności i robić to, co kocham. Jednak życie pisze własne scenariusze i trzeba umieć je zaakceptować. Zamiast rozpamiętywać to, czego nie mogę zmienić, staram się skupić na tym, co jest możliwe, czyli tworzyć, spotykać się z ludźmi i cieszyć się każdym kolejnym dniem. Wierzę, że wdzięczność za to, co się przeżyło, jest ważniejsza niż żal za tym, czego nie udało się dokończyć. Moja kariera się nie skończyła. Lada moment ukaże się moja najnowsza piosenka z autorskim tekstem „Pająk”. Nagrałem ten utwor do muzyki Magdaleny Kuś z zespołem Warsaw Afrobeat Orchestra. Premierę szykujemy na moje nadchodzące 85. urodziny.

Nie ma Pan wrażenia, że czas biegnie za szybko?

Im więcej się przeżyje, tym bardziej ma się wrażenie, że dni i lata mijają w przyspieszonym tempie. Ale nie traktuję tego w kategoriach niepokoju. W moim wieku człowiek inaczej patrzy na czas – mniej przez pryzmat pośpiechu, a bardziej przez pryzmat sensu i jakości chwil. Ważne staje się nie to, ile czasu mamy, ale jak go wykorzystujemy i z kim go dzielimy. Bardzo się cieszę, że kolejne urodziny będę obchodzić wśród przyjaciół i fanów. Wiem, że moja Ania zaplanowała kilka niespodzianek. Nie mogę się doczekać.

Jesteście Państwo parą już 17 lat... Jak wygląda Państwa typowy dzień w Nowym Jorku?

W przeciwieństwie do nowojorskiego pędu i tętniącego życiem miasta, mój dzień jest bardzo spokojny. Staram się wysypiać i dbać o spokój. Kilka razy w tygodniu chodzę na ćwiczenia rehabilitacyjne. Dużo czytam oraz śledzę to, co dzieje się w muzyce i sztuce. Jeśli pogoda sprzyja, przesiadujemy z Anią na tarasie i delektujemy się spokojem oraz zielenią, która w betonowej, nowojorskiej dżungli jest unikalna. Ogródek pełen kwiatów i drzew to dzieło Ani. Dba o wszystko, co jest związane z moim życiem prywatnym i zawodowym. Jestem jej ogromnie wdzięczny za poświęcenie. Bez niej nie byłoby mnie już na tym świecie i nie zrobiłbym już nic dla moich fanów.

Rozmawiała Barbara Włodarska-Molęda

Bauer Media Group

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

Życie NA GORĄCO

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

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzający: Paweł Górnikowski
HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor Zarządzająca:
Anita Nawrocka
Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa, Dariusz Baran
Koordynatorzy: Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Molęda

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

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

eprasa.pl 2c1c4303d4

Zarzuty są poważne, gwiazdor twierdzi, że wyssano je z palca.



Wiceppremier Yolanda Diaz zaatakowała Iglesiasa, jakby nie wątpiła w jego winę.

Julio Iglesias

Ponury cień nad legendą

Słynny piewca miłości znajduje się w środku największego skandalu w karierze. Próbuje ratować swój wizerunek.

To jest ogromna czarna plama na trwającej ponad sześć dekad karierze gwiazdora romantycznej, latynoskiej piosenki. 82-letni Julio Iglesias stawia czoła oskarżeniom dwóch byłych pracownic o złe traktowanie i molestowanie seksualne. Kobiety mają wsparcie mediów, organizacji Women's Link Worldwide, a także hiszpańskiej ministry pracy i wicepremier, Yolandy Díaz.

Polityczka publicznie wypowiedziała się na temat tych wstrząsających świadectw przemocy seksualnej i warunków pracy przypominających niewolnictwo. Iglesias uznał, że przesądziła o jego winie, zanim wyrok w tej sprawie wyda sąd. Sam zatem pozwał Yolandę Diaz, żądając sprostowania i 50 tysięcy euro zadośćuczynienia za naruszenie dobrego imienia.

Ja zawsze szanuję kobiety!

Kłopoty Julia zaczęły się w styczniu br., gdy internetowy dziennik elDiario.es opisał relacje dwóch kobiet, które pracowały w rezydencjach piosenkarza na Dominikanie i Bahamach. Obie zarzuciły mu m.in. przemoc seksualną, upokarzanie, kontrolowanie ich życia – np. zakazywał im wychodzenia z domu. Reprezentująca je organizacja Women's Link Worldwide zawiadomiła hiszpańską prokuraturę. Iglesias stanowczo zaprzeczył: – Nigdy nie wykorzystałem, nie zmuszałem ani nie okazałem braku szacunku żadnej kobiecie – oświadczył.

Prokuratura zamknęła postępowanie, uzasadniając, że nie ma jurysdykcji do badania wydarzeń, do których doszło poza Hiszpanią. Ale to nie oznacza, że piosenkarz jest niewinny. A Julio przy wsparciu żony Mirandy (60), która stoi po jego stronie, próbuje ratować swój wizerunek.

Fot.: Getty Images, Forum

eprasa.pl 2c1c4303d4



Aktorka podąża śladami swoich bliskich.



Idealnie uzupełnia się z mężem, Łukaszem Nowińskim.

Każde niepowodzenie prowadzi nas tam, gdzie mamy być.

Hanna Konarowska

Mam szczęście w życiu!

Zawsze była otwarta na nowe doświadczenia i chętnie podejmowała wyzwania.

To, że swoje życie zwiąże z filmem i ze sceną było więcej, niż pewne, gdyż to po rodzicach (Joanna Szczepkowska i Mirosław Konarowski), ale i dziadku, babci oraz prababci odziedziczyła w genach aktorstwo. Choć początkowo chciała zostać... politykiem lub zakonnicą. – Bałam się, że nie nadaję się do tego zawodu, więc zdecydowałam się na kulturoznawstwo. A potem coś mnie tknęło, przysięgam z ręką na sercu, nie wiem co, poszłam więc do agencji aktorskiej, żeby zobaczyć, na czym ten zawód polega. I tak zaczęło się moje granie – wspominała Hanna Konarowska-Nowińska (43), która ukończyła prestiżową szkołę Lee Strasberg Actors Studio w Nowym Jorku.

Ciężka praca

– Robię swoje i wiem, że nie każdemu będzie się to podobać, ale wyrosłam już z potrzeby zadawalania wszystkich. Dbam o to, aby widzowie coś poczuli dzięki mojej pracy, ale też niekoniecznie do każdego jestem w stanie dotrzeć. Najważniejsze, by mieć dystans do samego siebie – uśmiecha się aktorka, dla której momentem przełomowym w karierze była sztuka „Jak wam się podoba" gdzie zagrała główną rolę Rozalindy/Ganymeda.

– W pracy najbardziej lubię ludzi, kontakt z nimi i wspólne działanie. Wprawdzie mój zawód wiąże się z licznymi rozczarowaniami, ale ja już wiem, że każde teoretyczne niepowodzenie prowadzi nas tam, gdzie mamy być. Mam też świadomość, że to co mam w życiu, nie wydarzyło się ot tak, ale że na wiele tych rzeczy po prostu ciężko zapracowałam – zwierza się i dodaje, że zawodowe obowiązki nigdy nie przesłonią jej tego, co dla niej najważniejsze. Czyli rodziny, która jest dla niej absolutnym priorytetem.

Dwie bajki

– Macierzyństwo nadało sens mojej kobiecości. Dało zupełnie nowy kierunek mojego myślenia o życiu i o jego znaczeniu. Staram się być mamą uważną, ale jestem też dość niecierpliwa. Dlatego dla mnie bardzo istotne było, aby zrozumieć, że jako rodzice nie jesteśmy w stanie zapanować nad wszystkim i mieć na wszystko wpływ – mówi mama trójki pociech, która po rozwodzie z aktorem i reżyserem Jakubem Wonsem (44), ułożyła sobie życie u boku Łukasza Nowińskiego.

Pięć lat temu wyszła za niego za mąż, co jeszcze bardziej scementowało związek. – Myślę, że kluczem do udanej i szczęśliwej relacji jest dopełnianie się. Na różnych płaszczyznach. Między nami jest trochę tak, że jesteśmy z jednej strony podobni, a z innej zupełnie różni. I to jest fascynujące! Niezwykle jest też dla mnie bycie z kimś, kto funkcjonuje w zupełnie innym środowisku zawodowym. Fascynują mnie ludzie, to, jakie mają pasje, co robią w życiu, dlatego praca mojego partnera jest dla mnie bardzo inspirująca! Dzięki temu jesteśmy w stanie wiele się od siebie nauczyć, dopingować się i uzupełniać – zdradza, a zapytana, czy czuje się szczęśliwą, spełnioną kobietą bez namysłu odpowiada:

– Absolutnie tak! Uważam, że mam niezwykłe szczęście w życiu i czuję się bardzo spełniona, ale przede mną jeszcze wiele wyzwań. I cieszę się na nie! Wyznaję zasadę, że nic nie dzieje się bez powodu. Staram się być wdzięczna za wszystko co mam i nie brać tego za pewnik i stan permanentny... **AK**

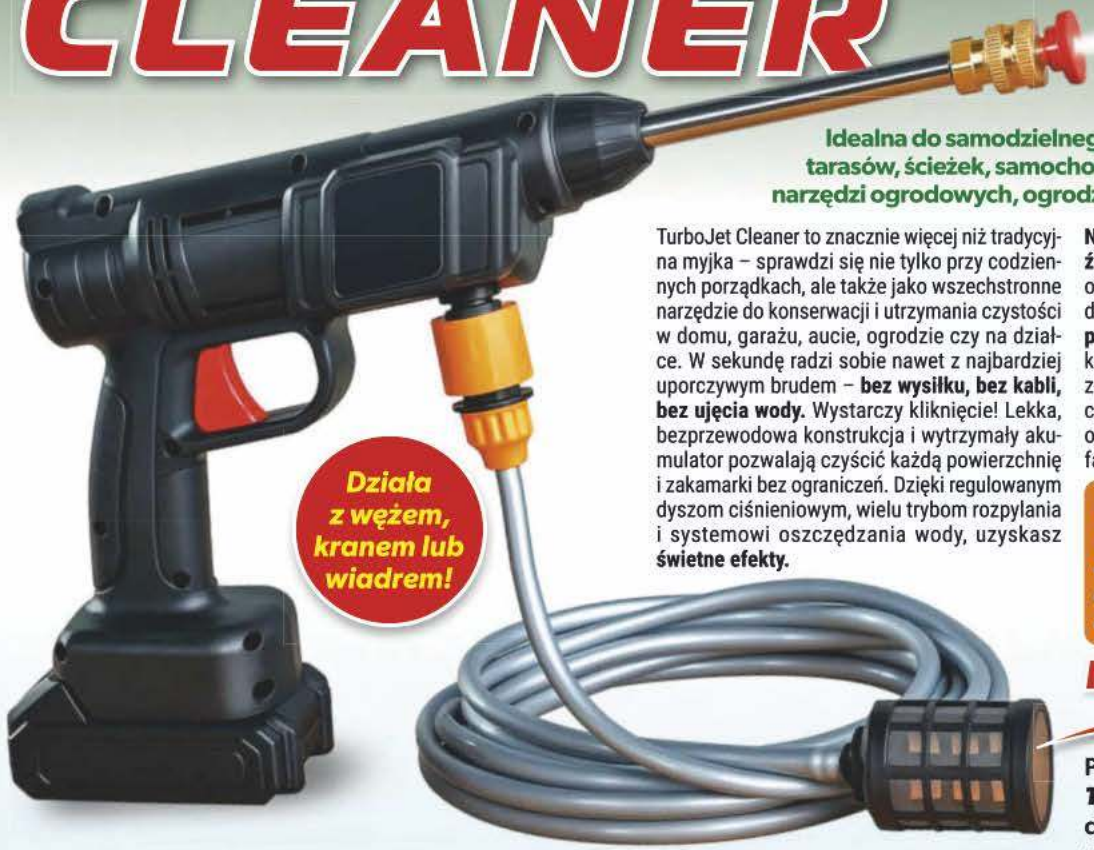
Fot.: Akpa, Instagram.com/hannakonarowska.nowinska

eprasa.pl 2c1c4303d4

TURBOJET CLEANER

TURBOJET CLEANER

NOWOŚĆ! ZAMÓW ZA 199 ZŁ!



Działa z wężem, kranem lub wiadrem!

Idealna do samodzielnego czyszczenia okien, tarasów, ścieżek, samochodów, rowerów, rynien, narzędzi ogrodowych, ogrodzeń i wielu, wielu innych...

TurboJet Cleaner to znacznie więcej niż tradycyjna myjka – sprawdzi się nie tylko przy codziennych porządkach, ale także jako wszechstronne narzędzie do konserwacji i utrzymania czystości w domu, garażu, aucie, ogrodzie czy na działce. W sekundę radzi sobie nawet z najbardziej uporczywym brudem – **bez wysiłku, bez kabli, bez ujęcia wody.** Wystarczy kliknięcie! Lekka, bezprzewodowa konstrukcja i wytrzymały akumulator pozwalają czyścić każdą powierzchnię i zakamarki bez ograniczeń. Dzięki regulowanym dyszom ciśnieniowym, wielu trybom rozpylania i systemowi oszczędzania wody, uzyskasz **świetne efekty.**

Nie potrzebujesz dostępu do prądu ani stałego źródła wody! Możesz podłączyć myjkę do węża ogrodowego i kranu, a nawet do zwykłego wiadra z wodą, co zapewnia **mobilność i swobodę pracy.** Potężny strumień wody w mig usunie kurz, błoto, ziemię, osady, pajęczyny i zaschnięte zabrudzenia. To idealny sprzęt dla osób, które chcą samodzielnie zadbać o czystość w domu, odświeżyć ogród czy przywrócić samochodowi fabryczny blask.

PRECYZYJNE DYSZE

- Strumień bezpośredni
- Myjka wachlarzowa
- Myjka pianowa



DZIAŁA Z WIADREM!



Podłącz swój ***Turbojet Cleaner*** do kranu lub włóż wąż do zwykłego wiadra z wodą – ***czyść bez kabli i ograniczeń!***

ZASIĘG DO 10 METRÓW!



- WYDAJNA POMPA 150W
- WYSOKIE CIŚNIENIE
- AKUMULATOR LITOWO-JONOWY 21V
- BEZPRZEWODOWA

W ZESTAWIE OTRZYMASZ:

- 1 x Myjka TurboJet Cleaner
- 1 x Lanca przedłużająca
- 1 x Wąż wodny 5 metrów
- 1 x Filtr
- 1 x Pojemnik na pianę
- 1 x Dysza 0°
- 1 x Dysza 40°
- 1 x Złącze do butelki
- 1 x Ładowarka do akumulatora
- 1 x Akumulator litowo-jonowy 21V



NOWOŚĆ!

ZADZWOŃ I ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE!

Masz szansę otrzymać oryginalną myjkę TurboJet Cleaner

w cenie 199 ZŁ!

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów

Zadzwoń teraz:

71 300 30 07

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

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

eprasa.pl 2c1c4303d4