Nr 45 czwartek, 5 listopada 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



LIDIA POPIEL I BOGUSŁAW LINDA

MIŁOŚĆ, PRZY KTÓREJ CZAS SIĘ ZATRZYMAŁ



MAŁGORZATA OSTROWSKA

TERAZ UCZY SIĘ ŻYCIA NA NOWO

FILIP CHAJZER

A już było tak PIĘKNIE...



MICHAŁ SIKORSKI

CO JEST WAŻNIEJSZE OD WIELKICH PIENIĘDZY?

Skuteczne porady

- *Skąd ta bezsenność? Czy jest na to sposób?*
- *Eksperci twierdzą, że warto zbadać swoje geny*
- *Jak znaleźć wspólny język z dorosłymi dziećmi?*
- *Makaron – najlepszy przepis na nagły głód*



SOPHIE MARCEAU

Z dala od zgiełku

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 11.11.2026

Kącik życzeń

- Najserdeczniejsze życzenia urodzinowe dla Patrycji Cyruk z Jastrowia. Dużo zdrowia, szczęścia, spełnienia marzeń, wszelkiej pomyślności i błogosławieństwa Bożego życzy babcia Halina oraz synowie Jędruś i Staś.

- Kochanej Beatce z okazji 39. urodzin samych radosnych i szczęśliwych dni, wszystkiego, co najlepsze i najpiękniejsze życzą bliźnięta: Ania z Tomkiem, mężem Pawłem i mamą Danką.

- Miłemu Franciszkowi z okazji urodzin i imienin dużo zdrowia i radości, szczęścia w życiu i miłości. Moc najpiękniejszych wrażeń i spełnienia wszystkich marzeń życzą Małgosia i Ryszard.

- Kochanemu wnusiowi Rafałowi Szularz w dniu 18. urodzin moc najpiękniejszych wrażeń, dużo zdrowia, szczęścia, pomyślności przesyła kochająca babcia Danka.

- Z okazji 13. urodzin moc życzeń zdrowia szczęścia pomyślności i samych sukcesów dla kochanego wnuka Aleksandra od kochającej babci Ani.

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.





Antoni nosi nazwisko Adama Sztaby, bo sam tego chciał, z czego obaj są dumni. Z kolei z Leopoldem dzieli go 15 lat.

Małżeństwo z Dorotą Szelągowską mogło się skończyć, ale rodzinne więzi pozostały.

Adam Sztaba

Więź silniejsza od... miłości!

Przyzwyczaił wszystkich, że czerwone dywany omija szerokim łukiem, a o prywatności mówi tyle, co nic. Zamiast tego Adam Sztaba (51) woli w zaciszu skupić się na komponowaniu i domownikach, czyli poślubionej dekadę temu żonie Agnieszce Dranikowskiej (45) i ich synku Leopoldzie (10). Tym większe zaskoczenie, że teraz zrobił wyjątek. Wrócił do wieloletniego związku z Dorotą Szelągowską (46) i przyznał, że do dziś nie umie wskazać jednego, konkretnego... powodu rozstania.

Związek artysty z gwiazdą telewizji był jednym z najpopularniejszych w polskim show-biznesie. Trwał niemal trzynaście lat. W 2013 roku wzięli ślub, a już dwa lata później każde poszło w swoją stronę. Teraz muzyk ujawnił kulisy i zasugerował, że mogło chodzić o zderzenie artystycznych, ale i silnych temperamentów.

Każdy związek ma termin ważności?

– Dwie dosyć wyraźne osobowości i rzeczywiście żadna nie odpuściła – przyznał. W tle dojrzewała też kariera projektantki, która właśnie nabierała tempa. – Tak to się potoczyło – kwituje. I cytuje Monikę Richardson: – Może każdy związek ma datę ważności?

O ile jednak ich miłość miała swój kres, ojcostwo okazało się bezterminowe. Bo w tej historii najmocniejsze jest nie to, co się skończyło, tylko to, co przetrwało. Chodzi o więź z Antonim (25), synem Szelągowskiej, dziś aktorem, którego Adam Sztaba (51) wychowywał od czasu, gdy chłopiec miał niespełna dwa lata. Choć nie jest jego biologicznym ojcem, nigdy nie traktował go inaczej niż własne dziecko.

– Zawsze byłem tatą. Przewijałem go i byłem z nim w różnych momentach życia. No i cały czas mamy świetny kontakt – wyznaje. – W tej chwili kumpluje się z moim młodszym synem Leopoldem – dodaje z rozczuleniem. Bo rozstania się zdarzają. Ale tatą zostaje się na zawsze...

Fot. okładka: Akpa (3), Forum (2)

Joanna Kołaczkowska

Nie było ostatniej rozmowy

W te listopadowe dni syn zmarłej latem ubiegłego roku Joanny Kołaczkowskiej (†59) wraca myślami do przeżytych razem chwil. Adam Kołaczkowski (26), we wstępie do książki „Aśka. Joanna Kołaczkowska we wspomnieniach", a także w rozmowie z PAP, opowiedział o momencie, na zawsze podzielił jego życie na „przed" i „po" – czyli chwilę, gdy poznał diagnozę. Najbardziej poruszał go spokój mamy. We wspomnieniach powraca także żal po niewypowiedzianym pożegnaniu. – Naszych rozmów było bardzo dużo, ale żałuję, że nie było tej ostatniej rozmowy – powiedział. Ta jedna myśl zostaje z nim jak niedomknięty rozdział.



Adam Kołaczkowski wspomina ukochaną mamę.



Z jej przedwczesnym odejściem chyba nikt się jeszcze nie zdołał pogodzić.



Gisele Bündchen

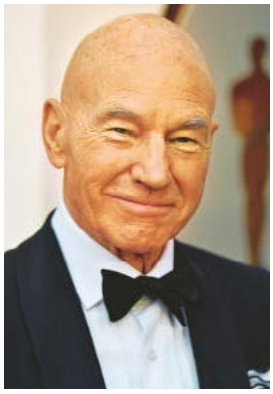
Rodzinna sielanka

Słońce, motorówka i najbliżsi u boku – czego chcieć więcej? Gisele Bündchen (46) wybrała się na rejs po wodach w okolicach Miami z mężem Joaquimem Valente (38) i ich rocznym synkiem. Instruktor jiu-jitsu stanął za sterami, a modelka tuliła malucha na kolanach. W daszku i okularach korzystała z chwili odpoczynku. Motorówka pozwoliła im odetchnąć od codzienności, choć nie od ciekawskich spojrzeń.

Patrick Stewart

Odszedł do wieczności

Kilka dni temu w swoim domu w Los Angeles, w wieku 86 lat, zmarł sir Patrick Stewart, brytyjski aktor, któremu światową sławę przyniosła rola kapitana Picarda w „Star Treku". Potem wcielił się w profesora X w filmach „X-Men". Pod koniec życia Stewart zmagał się z chorobą Alzheimera i otępieniem z ciałami Lewy'ego. Troskliwą opieką otaczała go żona Sunny.





Radosław Majdan

Wcale mu to nie przeszkadza

Nie jest tajemnicą, że w tym związku to Małgorzata Rozenek-Majdan (48) ma nosa do interesów i zarabia więcej od męża. Co na to Radosław Majdan (54)? Czy mu to przeszkadza? – Żyjemy w świecie, gdzie mówimy o równouprawnieniu – wyznał zapytany o to w podcaście „Zbliżenie". – Zarabiam na tyle dobrze, że mnie to nie boli. Jeżeli miałbym mieć pretensje, że moja żona zarabia lepiej, to musiałbym być wariatem – dodał.

Fot.: Adobe Stock, Akpa (2), Instagram.com/adamsztaba, Forum (2), East News (3)



Margaret nie chciała zagrać legendy estrady. Wcieliła się w nią Sandra Drzymalska.

Margaret

Nie chciała zagrać Villas

Pod koniec listopada do kin trafi film o Violetcie Villas, z Sandrą Drzymalską w roli głównej. Okazuje się jednak, że to nie aktorka była pierwszą kandydatką producentów. Sam Krzysztof Gospodarek, będący synem legendarnej gwiazdy polskiej sceny muzycznej, zauważył w Margaret (35) niezwykłe wręcz podobieństwo do swojej matki. Ale piosenkarka odmówiła. Teraz zdradziła, że nie czuła więzi emocjonalnej z diwą. – Nie chcę, żeby to źle zabrzmiało, ale ja już nie słuchałam Violetty Villas. Po prostu nie ten PESEL – wyznała. – Jestem bardzo ciekawa, jak zagra Violettę Sandra Drzymalska. To wspaniała aktorka – dodała.





Marta Nawrocka

200 lat, Pani Halino!

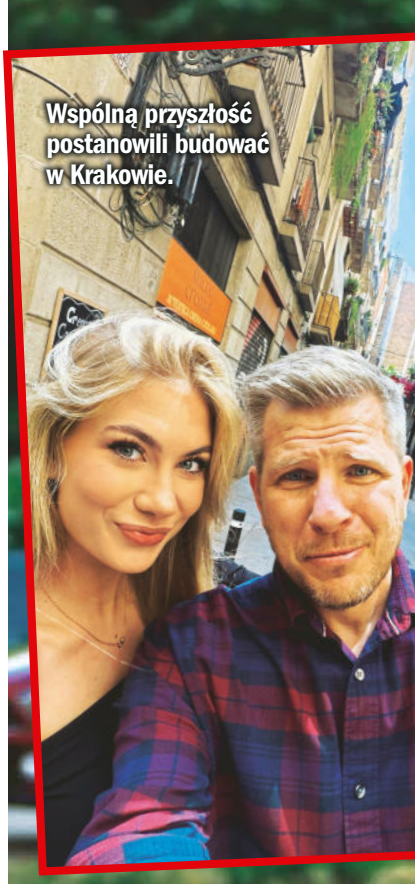
Pierwsza Dama z pięknym, ogromnym bukietem kwiatów odwiedziła bohaterkę Powstania Warszawskiego, która świętowała właśnie setne urodziny! Halina Rogozińska, ps. „Mała", była sanitariuszką i łączniczką w walczącej stolicy. „Jej życie to niezwykłe świadectwo odwagi, siły i miłości do Ojczyzny. Postawa Powstańców Warszawskich pozostaje dla kolejnych pokoleń wzorem patriotyzmu i niezłomnej walki o wolność. Droga Pani Halino, dziękuję za piękne spotkanie, wzruszające wspomnienia i opowieści. Życzę Pani dużo zdrowia, spokoju i kolejnych lat w otoczeniu tych, którzy Panią kochają!" – napisała Marta Nawrocka (40) na Instagramie.

Dakota Johnson

Tego już nie da się ukryć

Nie dawała po sobie poznać, czy plotki o jej romansie z Machine Gun Kellym (36) mają coś wspólnego z prawdą. Ale jeśli milczenie na ten temat było planem Dakoty Johnson (37), to właśnie się on posypał, bo zostali sfotografowani w Los Angeles, gdy razem wychodzili ze studia nagraniowego, a potem odjechali autem do domu aktorki. Ich znajomi też już potwierdzają, że są parą i dosłownie „nie mogą się od siebie odkleić".





Wspólną przyszłość postanowili budować w Krakowie.

Kłopo spe

Miał cieszyć się nowym rozdziałem u boku świeżo upieczonej małżonki, a znów musi mierzyć się z kłopotami. Tym razem nad firmą Filipa Chajzera (41) zebrały się chmury po skargach byłych pracownic na zaległe wypłaty i składki. Choć strony podpisały ugodę, to sprawa nie ucichła.

Chce wyjść na prostą

Zainteresowała się nią minister rodziny, która wystąpiła o kontrolę inspekcji pracy. Jak podał „Fakt", spółki prezentera porozumiały się z ZUS w sprawie spłaty zobowiązań w ratach.

Dziennikarz dobrze wie, jak przewrotne bywa życie.

Fot.: Forum, mat. prasowe, Alicja Stefaniuk/KPRP, East News, Instagram.com/filip_chajzer, Reporter, Akpa





Pierwsze urodziny firmy świętował, osobiście obsługując klientów.

Po ślubnych emocjach przyszły kolejne. Tym razem dotyczą jego biznesu.

Filip Chajzer

oty to jego cjalność?

– Mam w sobie dużo optymizmu, po mamie, i potrzeby szczęścia, a z drugiej strony mrok. W życiu niczego nie możesz być pewnym. To nieustający rollercoaster – mówił w jednym z wywiadów. Przeżył śmierć syna i rozpad związków. Sam popełnił wiele błędów. Te doświadczenia bardzo go zmieniły. Od wielu lat prostuje swoje ścieżki, podjął walkę z uzależnieniem, uprawia sport. Wciąż jednak zdarza mu się wpadać w tarapaty.

Ten rok był dla niego przełomowy. Znalazł miłość, przyjął bierzmowanie, a we wrześniu wziął ślub kościelny z Bianką (20). – Jestem w najlepszym momencie mojego całego 41-letniego życia – mówił po ceremonii. Prowadzi podcast, angażuje się w pomoc innym i stara się żyć najpiękniej, jak umie. Pozostaje mieć nadzieję, że także sprawy byłych pracownic doprowadzi do końca i wyjaśni wszystkie wątpliwości. Bo choć od przeszłości nie da się odciąć jednym ruchem, można dzień po dniu pracować na lepsze jutro. Trzymamy kciuki, by dobre zmiany zagościły u niego na dłużej.

W życiu niczego nie możesz być pewnym. To nieustający rollercoaster.

Ewa Błaszczyk

Jest z niej bardzo dumna

Gdy obserwuje Mariannę, wie, że podejmowała słuszne decyzje.



Wiedziała, że opiekując się Olą, nie może zaniedbać jej siostry bliźniaczki.

Rodzinna tragedia na zawsze odmieniła życie Ewy Błaszczyk (71) i jej córek. Aktorka mierzyła się z bólem po śmierci męża, Jacka Janczarskiego, oraz dramatyczną walką o zdrowie Aleksandry.

Chwile tylko dla Mani

Jednocześnie miała drugą córkę, która również potrzebowała bliskości, uwagi i poczucia normalności.

– Jest Marianna, która chce od życia wszystkiego. I druga, Ola, której przydarzyło się to, co się przydarzyło. Muszę ratować Olę, ale nie mogę odebrać Mani życia – wyznała niedawno w podcaście „Bliżej. Czule o rodzicielstwie".

W 2000 roku zmarł mąż Ewy, a jej córka Ola zapadła w śpiączkę.

Po rodzinnych dramatach musiała dzielić siły między dwie córki. Nie ukrywa, że Marianna zapłaciła za tę sytuację wysoką cenę.

– Mania musiała na tym wszystkim ucierpieć. Nie miała normalnego domu, nie miała ojca, tutaj ja zajęta siostrą. Wszystko to było bardzo trudne – przyznała aktorka.

Mimo natłoku obowiązków starała się dać córce choć namiastkę beztroski. Organizowała wspólne wyjazdy na narty, tylko we dwie.



Z Marianną łączy ją bardzo bliska więź.

Wspomnienia o tacie

Dziś Marianna Janczarska jest aktorką i autorką książek. W 2023 roku zrobiła coś, co dla jej mamy miało ogromne znaczenie.

– Bardzo jestem wdzięczna Mani, że napisała książkę o ojcu, bo ja tak byłam zajęta czymś innym, że w ogóle nie było takiej przestrzeni w życiu, żeby coś z tym zrobić – mówiła.

Aktorka podziwia córkę za wrażliwość, siłę i własną drogę. – Jestem z niej dumna, bo jest takim fajnym człowiekiem już w tej chwili – podsumowała. A to pokazuje, że mimo wielu trudności sprawdziła się jako mama.

Tomasz Kammel

Nieproszony gość

Ma za sobą wyjątkowo trudne chwile. Jak sam poinformował, kilka miesięcy temu zdiagnozowano u niego złośliwego raka pęcherza. Tomasz Kammel (55) nie krył, że był to dla niego wstrząs. – Uprawiam sport, zdrowo się odżywiam i ogólnie nieźle się prowadzę. Jaki rak? Moje testy genetyczne też nie wykazały skłonności do tego typu chorób – opowiadał. Na szczęście nieproszonego gościa udało się zlokalizować w tak wczesnym stadium, że błyskawiczna interwencja medyczna okazała się skuteczna. – Nowotwór został szybko wykryty i równie szybko wyproszony z organizmu – podsumował z ulgą popularny prezenter.



Opowiedział teraz o swoich zdrowotnych zmaganiach.

Fot.: Akpa (4), Reporter, Forum, Instagram.com/jan_wieczorkowski_official



Od 16 lat jest mężem Urszuli.

Jan Wieczorkowski

Artysta mądrze poukładał życiowe priorytety. Na pierwszym miejscu zawsze stawia żonę i dzieci.

Liczą się tylko bliscy

Jan Wieczorkowski przyznaje, że długo dochodził do obecnej stabilizacji.

Jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych polskich aktorów. Nic też dziwnego, że większość fanów Jana Wieczorkowskiego (54) żyje w przekonaniu, że na rolach w tak popularnych produkcjach jak „Klan" i „Czas honoru" musiał się dorobić. Dlatego niedawne słowa artysty mocno zaskoczyły wszystkich. – To jest fajny i ciekawy zawód dla młodych ludzi, którzy nie mają rodziny i poświęcają się tylko pracy. Ale kiedy masz już 50 lat i masz już rodzinę, potrzebujesz stabilności – mówił w podcaście Audioteki „Dobrze powiedziane". – My nie mamy stałego zatrudnienia. Gdy nie pracujesz, musisz przejadać to, co zarobiłeś – dodawał.

A przecież miał przebalować życie

Oczywiście do tej mądrości życiowej dorastał powoli, bo niewiele ponad dwie dekady temu wyobrażał sobie, że każdy dzień to zabawa. W tamtym okresie miał partnerkę, 16 lat młodszą od niego piosenkarkę, Monikę Brodkę. – Gdy miałem trzydzieści lat, szalałem na imprezach. W ogóle nie myślałem, że założę rodzinę. Byłem pewny, że przehulam życie – podkreśla artysta.

Po rozstaniu z wokalistką był singlem przez kilka miesięcy. Aż w 2006 roku na jego drodze stanęła Urszula Karczmarczyk. Do pierwszego spotkania fotoedytorki z aktorem doszło na imprezie. Co ciekawe, pani Urszula w pierwszej chwili nie okazała zainteresowania gwiazdorem. – Przyjaciółki, z którymi byłam tamtego wieczoru, chciały, bym kogoś poznała. Poczułam na sobie wzrok Janka i może rzeczywiście trochę się... speszyłam – wspomina dziś żona aktora. Na szczęście, filmowy amant nie dał za wygraną i wkrótce umówili się na pierwszą randkę, a później na kolejne.

W 2010 roku para pobrała się w Rzymie, z dala od medialnego zgiełku. Byli już wtedy rodzicami Jana juniora (17). Potem urodził się Wincent (12).

Tak dobrze, że ich ma obok

Rola męża i taty pokazała panu Janowi, jak naprawdę powinna wyglądać życiowa hierarchia wartości. Z pewnością wtedy nie raz żałował, że tak szybko i bezrefleksyjnie porzucił stabilizację w serialu „Klan". – Gdybym teraz dostał propozycję zagrania postaci typu Doktor Lubicz, to kto wie, czy bym się nie zgodził – przyznaje dziś skruszony. Jednak zdaje sobie też sprawę, że tamten krok pozwolił mu rozwinąć skrzydła zawodowe w nowych serialach i filmach, więc ostatecznie ryzyko się opłaciło. I to mimo że zdarzył się nawet moment, kiedy musiał pożyczać pieniądze, by mieć na życie dla swojej rodziny.



W serialu „Klan" występował do 2004 roku.

Na drodze życiowych doświadczeń pan Jan zrozumiał też jeszcze jedną ważną rzecz. – Uczono nas, że aktorstwo to sztuka, a jak ktoś bliski ci umrze, to wieczorem i tak masz stanąć na scenie. Dziś pokazałbym środkowy palec i został z bliskimi – podkreśla, świadom tego, że rodzina jest dla niego ważniejsza niż cokolwiek innego.

Jest dumny z tego, że z Urszulą i ich synami stworzyli dom, do którego chce się wracać. Bliskim nieraz także powtarza, że chętnie zmieniłby zawód na inny, spokojniejszy i przewidywalny. – Wtedy pytają mnie: „Do kawiarni pójdziesz?" – przyznaje z uśmiechem. I wie, że mają rację. Przecież on kocha to, co robi. A dzięki wsparciu bliskich przetrwa każdy trudniejszy moment. **AP**

Tuż przed wyjazdem do RPA podpisała z Michałem Wiśniewskim ugodę i zgodziła się na rozwód bez orzekania o winie.



Pola Wiśniewska

Na co zgodziła się przed wylotem?

Zanim stanie przed sądem, by zakończyć małżeństwo z ojcem swoich dwóch synów – Michałem Wiśniewskim (54) – szykuje się na wyjątkową wyprawę. W połowie listopada Pola Wiśniewska (41) poleci do RPA, by zawalczyć o tytuł „Królowej przetrwania". Synami ma się zająć tata – lider Ich Troje. – Wyjazd traktuję jako wielką przygodę i wiem, że dzieci będą w tym czasie pod dobrą opieką – powiedziała Pola. Chociaż złożyła obszerny pozew rozwodowy i podejrzewała męża o zdradę, już wiadomo, że nie będzie sądowej wojny. – Kończymy nasze małżeństwo. Za porozumieniem i bez orzekania o winie, bo koniec końców nie chodzi o to, kto miał rację, tylko o to, co będzie dalej – ogłosili.

Fot.: Akpa, Instagram.com/olgakalicka (3)

Olga Kalicka

Rozstanie nie jest porażką?

Trudne chwile w życiu były dla niej niezwykle cenną lekcją.

Aktorka przeszła długą i wyboistą drogę do szczęścia, ale nie żałuje. I nie postrzega już rozstania z ojcem swojego pierwszego dziecka – siedmioletniego obecnie Aleksa – w kategoriach klęski. – Dzisiaj wiem, że oboje musieliśmy pójść dalej – wyznała Olga Kalicka (33) przy okazji rozmowy z „Panią" na temat swojego najnowszego filmu „Ma to sens".

Olga Kalicka przewartościowała swoje życie – stawia na rodzinę.



Nie potrzeba fajerwerków

Rewolucji w jej życiu nie byłoby bez nowego partnera, którego chroni przed mediami. To on pokazał jej jak budować związek, ucząc przy tym partnerstwa. – Dbamy o rozmowę, szczerość, zaufanie, bezpieczeństwo – wylicza aktorka. Przy nim nawet nuda wydaje się ekscytująca. – Nie potrzebuję już skrajnych doświadczeń. Dzisiaj spokój jest dla mnie wartością – podkreśla Olga Kalicka.

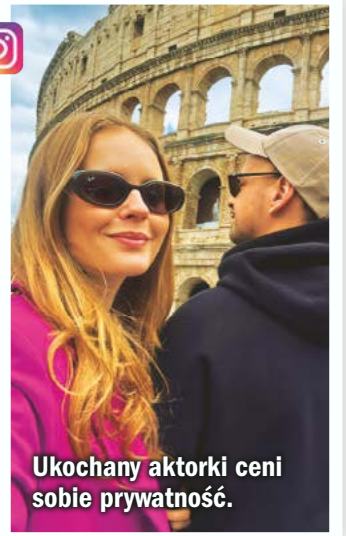
Do zmian w postrzeganiu świata przyczyniły się też narodziny drugiego dziecka. – Myślałam, że już wiem, jak być mamą, ale Aniela pokazała mi, że każde dziecko tworzy matkę od nowa. Wniosła w moje życie dużo jasności – mówi pani Olga.

Nauczyła się stawiać granice

Nie bez znaczenia jest też terapia, która poprowadziła aktorkę w stronę zdrowego egoizmu. – Nauczyłam się stawać za sobą, również wtedy, kiedy wymaga to postawienia granicy – zdradziła.

Dzięki temu nabrała siły. I zamiast uciekać przed problemami, jak to kiedyś miała w zwyczaju, potrafi stawić im czoła... Zwolniła też tempo życia. Już nie goni za nowymi rolami. – Kocham aktorstwo, ale ono nie jest całym moim życiem. Bo prawdziwe życie toczy się gdzie indziej – przekonuje.

Narodziny Anielki wniosły dużo światła w jej życie.



Ukochany aktorki ceni sobie prywatność.

REKLAMA



Zespół jelita drażliwego:

Czy to jest przyczyna?

Nadzieja dla osób dotkniętych tym problemem płynie teraz z badań naukowych!

Szacuje się, że około 4 miliony Polaków regularnie boryka się z biegunką, bólami brzucha i wzdęciami.[1] Jednak tylko nieliczni mówią o tym otwarcie, a jeszcze mniej osób decyduje się na wizytę u lekarza. Zamiast tego większość osób decyduje się na przyjmowanie preparatów, które przynoszą krótkotrwałą ulgę, np. przeciwbiegunkowych. Wielu nie zdaje sobie sprawy, że w dłuższej perspektywie dolegliwości mogą się nawet nasilić, ponieważ przyczyna objawów pozostaje nieleczona.

Nadzieja płynąca z nauki

Wyniki badań pokazują: przyczyną nawracających dolegliwości jelitowych jest zazwyczaj uszkodzona bariera jelitowa. Nawet najmniejsze uszkodzenia tej bariery pozwalają patogenom i szkodliwym substancjom przedostać się do ściany jelita i ją podrażniać. Dochodzi do nawracających biegunek, bólów brzucha i wzdęć, czyli tzw. zespołu jelita drażliwego.[2] W oparciu o te odkrycia czołowi niemieccy naukowcy opracowali produkt medyczny Kijimea IBS PRO. Zawarty w nim unikalny szczep bifidobakterii HI-MIMBb75 przylega do bariery jelitowej, symbolicznie niczym plaster na ranie. W rezultacie ściana jelita może się zregenerować, a dolegliwości ustępują.

Skala badania potwierdza skuteczność

Skuteczność preparatu Kijimea IBS PRO została imponująco potwierdzona[3] w największym na świecie badaniu dotyczącym zespołu jelita drażliwego OTC.[4] Najważniejsze jest to, że nie tylko wszystkie objawy uległy znacznemu złagodzeniu, ale także jakość życia osób dotkniętych tą dolegliwością uległa wyraźnej poprawie.

Kijimea IBS PRO jest dostępna w aptekach bez recepty. Jeśli nie ma jej na stanie, apteka może zamówić produkt u hurtownika w ciągu kilku godzin. Można ją jednak również wygodnie nabyć bezpośrednio u producenta pod adresem www.kijimea.pl.

Ważne: Tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi plastru – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[5]



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

[1]Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140 • [2]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [3,5]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • [4]W porównaniu uwzględniono wyłącznie badania dotyczące szczepów probiotycznych.• Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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



Jako ksiądz Jakub Adamczewski z „1670” skradł serca widzów.

Michał Sikorski

Sława na własnych zasadach

Choć jego kariera rozwija się bardzo szybko, potrafi iść pod prąd. A jego fani to doceniają.

Właśnie odebrał statuetkę Telekamery Tele Tygodnia dla najlepszego aktora za rolę w serialu „1670”, niedawno wygrał show „LOL: Kto się śmieje ostatni” i pojawi się w drugim sezonie show „Taskmaster”. Michał Sikorski (31), choć wciąż jest młodym aktorem, ma już na koncie sporo sukcesów. Nie wygląda jednak na człowieka, któremu sława uderzyła do głowy. Potrafi śmiać się z siebie, chroni prywatność rodziny, a gdy w grę wchodzą pieniądze, nie zamierza za wszelką cenę iść na kompromisy. Ma własny kompas moralny i najwyraźniej wie, co jest dla niego ważniejsze od kolejnego zera na koncie.

Stara się być wzorem dla syna

O charakterze aktora sporo mówi jego stosunek do reklam alkoholu. Sikorski przyznał, że odrzucił propozycję kampanii, za którą mógłby kupić mieszkanie w Warszawie. Nie ukrywał, że oferta była kusząca, ale ostatecznie zwyciężyły zasady. – Stwierdziłem, że będzie mi wstyd, po prostu. Będzie mi wstyd wobec siebie, wobec mojego dziecka, wobec innych. Nie potrafiłbym na siebie spojrzeć w lustro – tłumaczył w podcaście WP „Kultura WPełni”. Dodał, że jest dumny z tej decyzji, chociaż tymi słowami mógł narazić się kolegom z branży, którzy przyjmują takie oferty.

Dla aktora bardziej liczy się jednak to, czy będzie wzorem dla swojego syna. – Cieszę się, że go mam. To zaszczyt, że z takim gościem mieszkam i... chyba nawet mnie lubi – mówi o sześcioletnim Jeremim. – Chciałbym, żeby był szczęśliwy. To, co mogę mu dać, to opowiedzieć o tym, jak ja świat postrzegam, co dla mnie jest piękne, co mnie wzrusza, co mnie śmieszy – tłumaczy. Chociaż same początki nie były łatwe ze względu na reakcje otoczenia. – Słyszałem sporo komentarzy typu: Oj, przytrafiło się. Jakby to było coś, co nie jest potrzebne młodemu człowiekowi, który chce robić karierę – wyjawił w rozmowie z Maksem Behrem. – Uważam, że spotkałem się wtedy z dużą dyskryminacją i niezrozumieniem. Nikt nie zakładał, że w wieku 25 lat można chcieć być ojcem.

Życie miłosne Michała Sikorskiego jest owiane aurą tajemnicy. U Kuby Wojewódzkiego opowiedział o tym, że podczas kręcenia pierwszego sezonu „1670” rozstał się z ówczesną part-

Fot.: mat. prasowy Akpa, instagram.com/michalsikorski.official



Odbierając Telekamerę wyznał, że czuje się wzruszony, bo grając czarny charakter, nie jest łatwo zdobyć taką nagrodę.

Ojcostwo to dla niego radość, ale i ogromna odpowiedzialność.

nerką. – Ale nie płakałem długo, bo szybko wszedłem w nowy związek – dodał. O tym, że w ubiegłym roku zmienił swój stan cywilny, opowiedział jednym zdaniem. – Szedłem w kapturze, wziąłem ślub w Poznaniu, był koniec listopada. Podeszły osoby, prosząc o zdjęcie i ten jeden raz w życiu powiedziałem: „Sorry, nie" – relacjonował ten dzień.

Rodzina ma prawo do prywatności

Nie czuje jednak potrzeby, żeby zdradzać tożsamość swojej żony – w jego social mediach próżno szukać jej zdjęć, nie przychodzą również razem na branżowe imprezy. Jak tłumaczył w jednym z wywiadów, ważne jest dla niego rozgraniczenie tego, że on sam świadomie, stał się osobą publiczną, natomiast jego bliscy mają prawo do prywatności. – To jest ich życie i to nie jest kwestia mojej decyzji, że ja tego nie zdradzam, tylko mojej przyzwoitości – wyjaśnił.

Sława? Tak. Ale nie za wszelką cenę! Michał Sikorski wie, że są rzeczy, których nie kupi nawet największa gaża. I nie zamierza z nich rezygnować.

Martyna Zięba

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.



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.



Samantha Markle wielokrotnie broniła ojca w mediach. Teraz też wierzy w jego niewinność.



Thomas Markle w 2022 r. przeszedł udar mózgu, a w 2025 r. amputację nogi poniżej kolana.

Krewni księżnej Sussex ostatnio nie dostarczali mediom zbyt wielu tematów, ale najwyraźniej cisza nie mogła trwać wiecznie...

Meghan Markle

Mroczny sekret czy spisek?

Tym razem Thomas Markle (82) znalazł się w samym środku skandalu znacznie poważniejszego niż wszystkie jego dotychczasowe publiczne awantury. Jak donosi „Daily Mail", filipińska policja bada sprawę materiałów przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci, które miał znaleźć w domu ojca jego syn.

Najgorsze z najgorszych

Thomas Markle Junior (60) miał natknąć się na nie w posiadłości ojca w Cebu na Filipinach. Według „The Sun" poinformował funkcjonariuszy o znalezieniu „setek" zdjęć przechowywanych w czterech pudłach. 10 lipca 2026 roku zgłosił sprawę FBI, amerykańskiemu Narodowemu Centrum ds. Dzieci Zaginionych i Wykorzystywanych oraz policji w Pensylwanii, gdzie przebywał wówczas jego ojciec. Nie doczekawszy się odpowiedzi, kilka tygodni później ponownie przejrzał pozostawione pudła, tym razem z pomocą informatyka. Znaleziono w nich między innymi trzy dyski komputerowe zawierające kolejne niepokojące materiały. – Pełno miniaturek linkujących do najbardziej obrzydliwych zdjęć z wykorzystywania nieletnich, jakie można sobie wyobrazić. Najgorsze z najgorszych – opisał syn Markle'a to, co zobaczył na komputerze ojca. W październiku Junior zgłosił sprawę filipińskiej policji, a tamtejsze służby wszczęły dochodzenie.

Samantha Markle (61), córka Thomasa i przyrodnia siostra Meghan, z oburzeniem odrzuca oskarżenia brata. W rozmowie z „Daily Mail" stwierdziła: – Mój brat zmyślił te wszystkie kłamstwa kilka tygodni temu, kiedy został odcięty od pieniędzy ojca. Używał go niczym bankomatu od lat, więc kiedy źródełko wyschło, wymyślił najgorsze możliwe rzeczy, żeby wyciągnąć pieniądze od mediów.



Thomas junior opiekował się ojcem po udarze, a w styczniu 2025 roku zamieszkali razem na Filipinach.

Co na to wszystko Meghan?

Samantha przekonuje również, że jej ojciec od dawna nie miał dostępu do komputerów, na których znaleziono materiały. Według niej urządzenia spakowano jeszcze w Meksyku (gdzie mieszkał wcześniej), a następnie przetransportowano na Filipiny. Przez ostatnie dwa lata miały pozostawać poza zasięgiem Thomasa. – Nie ma dowodów, jakoby mój ojciec ściągał jakiekolwiek zdjęcia. Te zarzuty są bezpodstawne, każdy mógł mieć dostęp do tych komputerów przez te dwa lata. Taty nawet nie było na miejscu – tłumaczy Samantha.

Na doniesienia o ojcu zareagowała też Meghan Markle. 23 października wydała oświadczenie, w którym przyznała, że jest głęboko wstrząśnięta ujawnionymi informacjami, i że już w 2018 roku zapoznała się z listem zawierającym niepokojące oskarżenia wobec Thomasa Markle'a, przekazanym brytyjskiej policji. Zapewniono ją wówczas, że sprawa zostanie zbadana. Meghan podkreśliła również, że odsunęła się od ojca i nie pozwalała mu kontaktować się z Archiem i Lilibet, ponieważ chciała chronić swoje dzieci.

Thomas Markle stanowczo zaprzecza oskarżeniom syna. – Jestem zszokowany, zraniony i bardzo zdenerwowany, że mój syn wysuwa wobec mnie takie oskarżenia. Nigdy nie mógłbym zrobić tego, o co jestem oskarżany – powiedział w rozmowie z „Daily Mail".

Na razie sprawę bada filipińska policja, która ma ustalić, kto odpowiada za materiały znalezione na komputerach.

Fot.: East News (4)



Od powrotu do Wielkiej Brytanii Meghan robi wszystko, by zająć dawne miejsce w dworskim szeregu. Afera z ojcem może znów pokrzyżować jej szyki.



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

Sandra Bullock

Czasem każdemu potrzeba odrobiny magii

Długo unikała czerwonych dywanów, mierząc się z niewyobrażalną stratą. Teraz wróciła na kinowe ekrany, dając sobie szansę na nowy początek.



Po czterech latach przerwy Sandra Bullock znów błyszczy na czerwonym dywanie.

Kiedy w 2014 roku, po niesamowitym sukcesie „Grawitacji", Sandra Bullock (62) została okrzyknięta najlepiej opłacaną aktorką Hollywood, a jej kariera nigdy nie miała się tak dobrze, mało kto wiedział, że niezapomniana Annie z filmu „Speed: Niebezpieczna prędkość", przeżywa osobiste piekło.

Od dnia, w którym do jej domu w Bel Air dostał się obsesyjny fan, śledzący ją od wielu dni, Sandra borykała się z zespołem stresu pourazowego, bezsennością i atakami paniki. Lęk potęgowało samotne macierzyństwo i wychowywanie adoptowanego synka Louisa. Mimo tak trudnych doświadczeń, miłość była wtedy ostatnią rzeczą, której szukała.



Gdy 62-letnia Sandra i 59-letnia Nicole ponownie wcieliły się w siostry Owens, krytycy zgodnie stwierdzili, że „czarownice nigdy się nie starzeją".

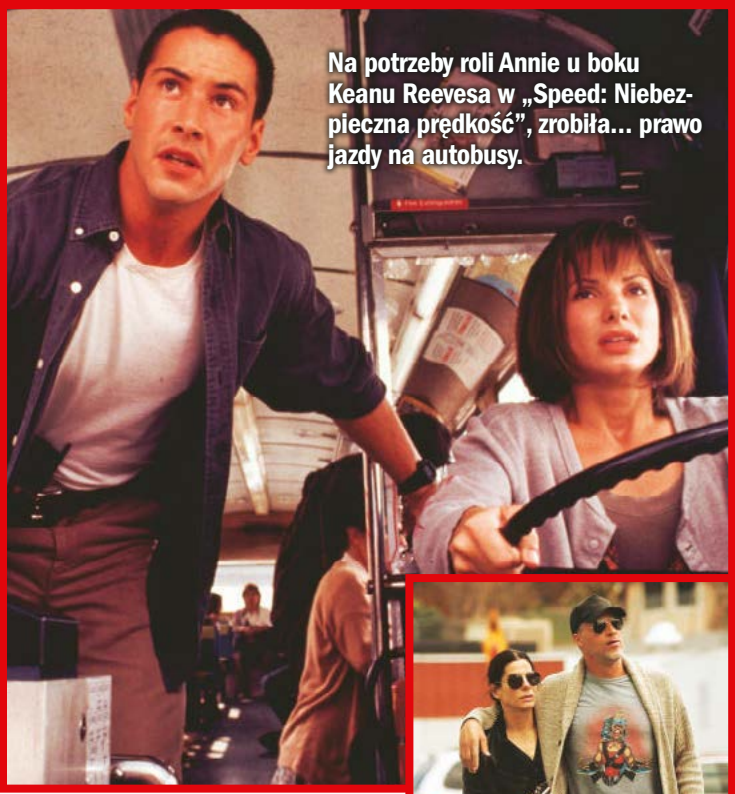
Fot.: Getty Images, mat. prasowe (2), Forum

Po bolesnym rozwodzie z konstruktorem motocykli Jessem Jamesem aktorka podkreślała, że samotność w pojedynkę jest mniej dotkliwa niż samotność w związku. Nie przypuszczała, że wkrótce miłość sama ją odnajdzie, a potem... złamie jej serce.

W cieniu diagnozy

Fotografa Bryana Randalla poznała w styczniu 2015 roku, gdy wynajęła go do zrobienia zdjęć z urodzin Louisa. Od tamtej pory stali się nierozłączni. Sandra przygotowywała się właśnie do adopcji córki Laili i choć Bryan oferował jej wsparcie, postanowiła dokończyć proces adopcyjny sama, nie rezygnowała też z intensywnej pracy.

Użyczyła głosu w „Minionkach", a w komediodramacie „Kryzys to nasz pomysł" wcieliła się w Jane Bodine, doświadczoną konsultantkę polityczną. Film miał szczególne znaczenie również z prywatnego powodu - w październiku Bryan towarzyszył jej na premierze w Los Angeles, podczas ich pierwszego wspólnego występu na czerwonym dywanie. W kolejnych latach Bullock zagrała w „Ocean's 8" i thrillerze „Nie otwieraj oczu", a następnie wystąpiła w poruszającym dramacie „Niewybaczalne". Rok później powróciła do lżejszego reper-



Na potrzeby roli Annie u boku Keanu Reevesa w „Speed: Niebezpieczna prędkość”, zrobiła… prawo jazdy na autobusy.



Z ukochanym Bryanem rzadko pojawiali się na imprezach. Znacznie ważniejsze było dla nich codzienne życie.

tuaru w komedii przygodowej „Zaginione miasto”, gdzie partnerowali jej Channing Tatum i Daniel Radcliffe.

A potem zniknęła z życia publicznego. Mało kto wiedział, że aktorka przeżywa swój największy koszmar. Przez dwa lata toczyła bowiem z góry skazaną na przegraną walkę o życie Bryana.

Diagnoza SLA (stwardnienie zanikowe boczne), którą mężczyzna usłyszał w 2020 roku podczas pandemii (miał 54 lata), przewartościowała ich życie. Na jego prośbę Sandra trzymała informację o chorobie w tajemnicy, nie mogła więc liczyć na wsparcie bliskich. Dopiero po śmierci Bryana w 2023 roku aktorka wyznała, jak obciążające było opiekowanie się chorym partnerem i bycie mamą dwójki dzieci – martwiła się też o ich zdrowie fizyczne (cierpią na ciężką postać astmy) i psychiczne.

– Zaczęłam opłakiwać Bryana, miłość mojego życia, trzy lata przed jego śmiercią. Jakby coś w mojej głowie mówiło: Zacznij opłakiwać już teraz. Ale czy przyniosło mi to jakąkolwiek ulgę? Nie – przyznawała w nielicznych wywiadach.

Kobieca siła i powrót

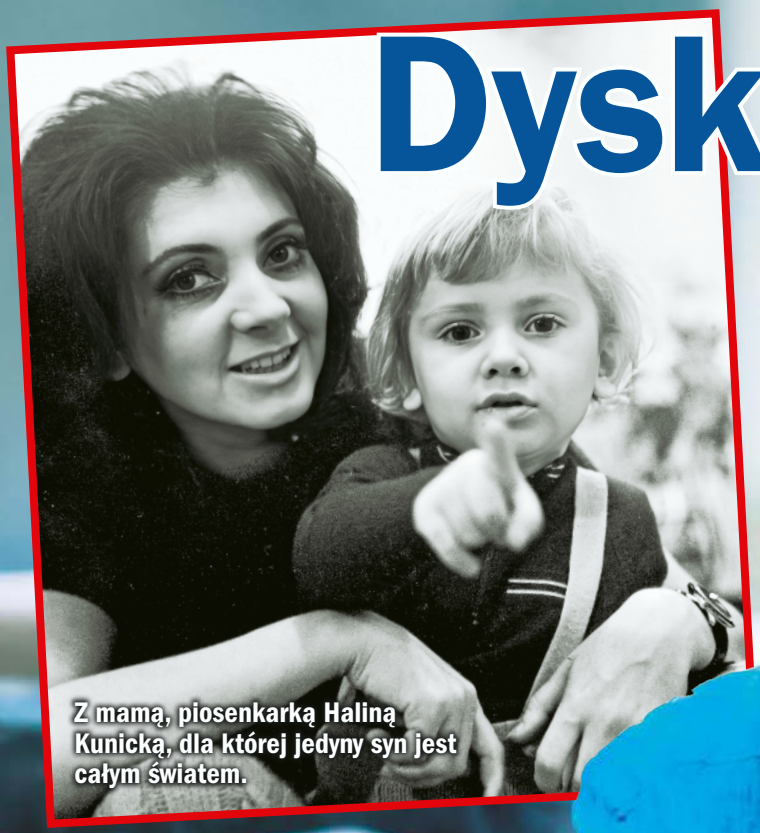
Przez cztery lata unikała medialnego szumu i chroniła swoją prywatność. Dziś Sandra Bullock, zdobywczyni Oscara w 2010 roku za rolę w „Wielkim Mike’u”, wraca do świata filmu i do roli Sally Owens w „Totalnej magii 2”. Kontynuacja hitu sprzed 28 lat, w którym ponownie występuje u boku Nicole Kidman, ma również wymiar symboliczny. Jest to bowiem opowieść o prastarej klątwie, kobiecej sile i radzeniu sobie ze stratą – aktorka nie ukrywa, jak mocno rezonuje to z jej własnym doświadczeniem. **JP**

REKLAMA

TEATR CAPITOL
NAJDROŻSZY
FRANCIS VEBER
PREMIERA LISTOPAD 2026
REŻYSERIA WOJCIECH ADAMCZYK
PRZEKŁAD BARBARA GRZEGORZEWSKA
Nowa komedia reżysera kultowego RANCZA
• KUP BILET TEATR CAPITOL • www.teatrcapitol.pl •
TEATR CAPITOL, ul. Marszałkowska 115, 00-102 Warszawa, tel. 22 620 21 42

Marcin

Dyskretnie ws



Z mamą, piosenkarką Haliną Kunicką, dla której jedyny syn jest całym światem.



Z rodzicami. We wrześniu minęło 20 lat od śmierci Lucjana Kydryńskiego.

Marcin Kydryński ma wiele pasji – jest dziennikarzem, fotografem, podróżnikiem i muzykiem.

Fot.: East News (3), Forum

Kydryński

kazywali mu drogę

Żartuje, że wygrał rodziców na loterii życia i lepiej nie mógł trafić.

Kiedy ma podjąć ważną decyzję, zastanawia się, co zrobiłby jego tata. – On wciąż pozostaje kompasem, drogowskazem i przewodnikiem – wyznaje Marcin Kydryński (58). – Jest dla mnie wzorem dobrego życia, niedoścignionym, niestety.

Dali mu wolność

Marcin mówi, że jego dom był pełen miłości, ciepła i cierpliwości. Rodzice – Halina Kunicka (88) i Lucjan Kydryński (†77) – mieli wiele zajęć, ale on tego nie odczuwał. – Oni po prostu byli – wspomina. – Rodzice powtarzali mi, że jestem supergościem i mogę wszystko, jeśli tylko się do tego przyłożę. Dali mi silną bazę, a potem pełną wolność.

Po ojcu, konferansjerze i publicyście, odziedziczył barwę głosu. Po mamie – piosenkarce dostał życzliwość wobec przyrody. – Od obojga przejąłem brak skłonności do intensywnego życia towarzyskiego i przekonanie, że ludzie są z urodzenia dobrzy – mówi.

Gdy Halina Kunicka koncertowała, miała wyrzuty sumienia, czy nie zaniedbuje syna. – Był wspaniałym chłopcem. Wzrastał w wielkiej z nami przyjaźni – opowiada. – Miał bardzo duży szacunek dla nas, a zwłaszcza dla Lucjana. Marcin potwierdza, że był w tatę wpatrzony jak w obrazek, ale nie lubił, gdy ktoś go do niego porównuje. – On zawsze chciał pracować sam na własne nazwisko – twierdzi pani Halina. – Denerwowało go, że ktoś może pomyśleć, że ma dzięki znanemu nazwisku łatwiej. Średnio akceptował naszą popularność – ujawnia.

Lepiej dogadywał się z mamą. – Tata onieśmielał – mówi. – Był serdecznym, ciepłym człowiekiem, ale miał w sobie coś takiego, co mnie krępowało. Nie rozmawialiśmy na tematy zasadnicze. Jeśli zdarzały się takie rozmowy, to wyłącznie z mamą, ale w pewnym momencie to też się urwało, gdy wyprowadziłem się z domu. Miał wtedy 21 lat. – Od tamtej pory nie spędziłem w domu rodziców ani jednej nocy – twierdzi. – Mam do siebie żal, że kiedy tata chorował, uciekałem jak najdalej od tego, co nieuchronne, a gdy odszedł, nie potrafiłem wypełnić pustki w życiu mamy. Po śmierci ojca (zmarł w 2006 roku) próbował odbudować więź z mamą. Zabrał ją na wakacje do Sewilli, pojechali na tydzień do Lizbony. – Nasze wspólne wyjazdy nie doprowadziły jednak do tego, że nagle stałem się dobrym synem, który często odwiedza, rozmawia, pyta o wszystko – bije się w pierś. – Jednak mama wie, że w sytuacjach kryzysowych jestem do jej dyspozycji – zapewnia.

Tego mu brakuje

Halina Kunicka dziękuje Bogu, że obdarzył jej syna mnóstwem talentów. – Boleję tylko nad tym, że nie dał mu jednej rzeczy: radości z samego siebie. Marcin jest perfekcjonistą, który uważa, że wszystko, co zrobił, mógłby zrobić lepiej.

Dziennikarz i podróżnik jest wdzięczny ojcu, że go nie pouczał, ale dyskretnie wskazywał drogę. Podziwiał go za to, że w wieku 50 lat zrobił prawo jazdy, by odciążyć żonę, która wszędzie woziła go swoim starym „maluchem". Marcin podkreśla, że mama i tata rozbudzili w nim ciekawość świata, inspirowali go i wspierali. – Tylko rodziców sobie nie wybieramy. Trafiają się losowo. Moja dusza miała w tej loterii sporo szczęścia – podkreśla.



Umie z wielką pasją opowiadać o podróżach.



Z Andrzejem Żuławskim i ich synem Vincentem. Byli jedną z najbardziej kontrowersyjnych par w świecie filmu.

Od dekad uznawana za uosobienie „francuskiego szyku". Jest jedną z najbardziej ikonicznych i szanowanych postaci światowego kina.

SOPHIE MARCEAU

Niezmiennie zachw

Trudno uwierzyć, że jedna z największych gwiazd kina i najpiękniejszych aktorek na świecie już niedługo będzie celebrować swoje sześćdziesiąte urodziny. Sophie Marceau wygląda tak, jakby czas się dla niej zatrzymał: wciąż zachwyca zjawiskową figurą, francuskim stylem i uśmiechem, któremu tak trudno się oprzeć. W jej życiorysie jest też ważny polski akcent, o którym opowiada w swojej najnowszej książce „Warszawa"...

Miała trzynaście lat, gdy zagrała nastolatkę przeżywającą pierwszą miłość w młodzieżowej komedii „Prywatka". Rola przyniosła jej ogromną popularność. – Problem w tym, że widzowie pokochali grzeczną dziewczynkę z kinowego ekranu, a wcale taką nie byłam – wyjaśniała w wywiadach.

Ważna jest radość z życia i tworzenia

Dwa lata później wystąpiła w „Prywatce 2", za którą wyróżniono ją Cezarem (francuski odpowiednik Oscara) dla najbardziej obiecującej młodej aktorki. Wtedy rzuciła szkołę i kupiła mieszkanie w Paryżu. – W moim życiu wszystko działo się naprawdę szybko. Potrzebowałam kogoś, kto pomoże mi się ukształtować, będzie mnie chronił i wyznaczał granice – tłumaczyła w rozmowie z magazynem „Psychologies".

Do tej roli idealnie nadawał się polski reżyser Andrzej Żuławski (†76). Poznali się podczas pracy nad jego nowym filmem „Narwana miłość". Ona miała 17 lat. Dla obojga dzieląca ich różnica wieku 26 lat nie miała znaczenia. I zupełnie nie przejmowali się, że wywołali swym związkiem prawdziwy skandal obyczajowy nad Sekwaną. Najważniejsze, że przy nim nie czuła się tylko piękną twarzą. Podsuwał jej książki, rozmawiali o sztuce, uczył ją patrzeć na świat i kino inaczej. – Potrzebowałam intelektualnego przewodnika – opowiadała. – Wybrałam Andrzeja, bo mimo dzielących nas różnic społecznych i kulturowych, dostrzegłam w nim kogoś podobnego do siebie. Czułam, że jest moim drugim ja, tylko dojrzalszym – przekonywała.

Spędzili ze sobą 17 lat, choć nigdy nie wzięli ślubu. Sophie wystąpiła w trzech kolejnych jego filmach:

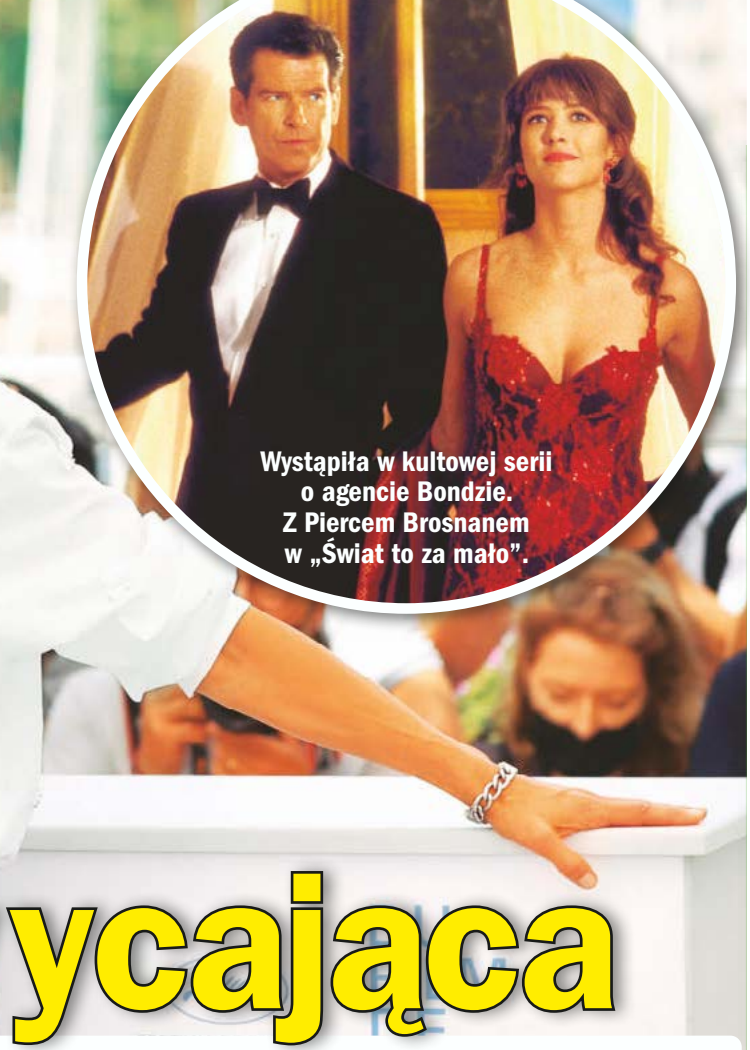
PERSONALIA

Sophie Daniele Sylvie Maupu urodziła się 17 listopada 1966 roku w Paryżu jako córka kierowcy i sprzedawczyni. Nie myślała o karierze w show-biznesie, ale gdy zobaczyła ogłoszenie agencji modelek, postanowiła spróbować swych sił. Jej zdjęcia zobaczył producent filmowy i tak urodziwa nastolatka trafiła przed kamerę.



Jej uroda i klasa od razu zwróciły uwagę producentów filmowych.

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



Wystąpiła w kultowej serii o agencie Bondzie. Z Piercem Brosnanem w „Świat to za mało”.

ycająca

„Moje noce są piękniejsze niż wasze dni”, „Błękitna nuta” i „Wierność”. W 1995 roku powitali na świecie syna Vincenta (31). Ich relacja była bardzo burzliwa. – Nieustannie kłóciliśmy się, szarpaliśmy i raniliśmy. Często o bzdury – przyznała.

Druga próba również jej nie wyszła

Ostatecznie podjęła decyzję o rozstaniu. Ale zawsze mówiła o Żuławskim bez żalu. – Otworzył mnie jako człowieka i kobietę. Dużo rozmawiał, uczył. Dzięki niemu odkryłam radość z tworzenia – zapewniła.

Próbowała ułożyć sobie życie na nowo. Związała się z amerykańskim producentem Jimem Lemleyem – w 2002 roku urodziła córkę Juliette (24). Ale i ta relacja nie przetrwała. Aktorka poświęciła się więc pracy. Wystąpiła w międzynarodowych hitach: „Braveheart – Waleczne serce”, „Świat to za mało” czy „Anna Karenina”. Coraz częściej stawała też po drugiej stronie kamery, jako reżyserka.

Dziś rzadko pojawia się w nowych rolach. Ale można ją zobaczyć na najważniejszych wydarzeniach kulturalnych na całym świecie. U jej boku nie ma mężczyzny. – Kobiety potrafią świetnie żyć samodzielnie – zapewniła. – W gruncie rzeczy całkiem przyjemnie jest mieć tylko siebie na głowie.

„Problem w tym, że pokochano grzeczną dziewczynę z ekranu, a wcale taką nie byłam”.

Media Rodzina

Wyjdź z trybu *przetrwania.*
Zrozum *siebie.*
Odzyskaj *wpływ.*



Karolina Tuchalska-Siermińska, psycholożka, psychotraumatolożka i twórczyni internetowa znana w sieci jako **@Odnova.psycholog**, wyjaśnia, jak odzyskać wewnętrzną równowagę i zacząć budować życie bliższe własnym potrzebom.

REKLAMA



Aktor zawsze mógł liczyć na wsparcie swojej żony Heleny.

Bezsensowne przestępstwo bardzo mocno nadwyrężyło jego chore serce.

Tadeusz Fijewski ze względu na stan zdrowia wcześniej przeszedł na emeryturę. Śmierć szwagra mocno go dotknęła.

Tadeusz Fijewski

Okrutny mord w rodzinie

Dochodziła północ w Środę Popielcową, 8 lutego 1978 roku, kiedy kobieta przechodząca ulicą Antonia Corazziego nieopodal Teatru Wielkiego w Warszawie dostrzegła leżącego w śniegu mężczyznę. Lekarz, który przyjechał na miejsce wraz z ekipą milicyjną, stwierdził zgon. Szybko okazało się, że zmarły był szatniarzem w pobliskim salonie gier, dobrze znanym bywalcom panem Stasiem. Stanisław Dobrzyński nie umarł śmiercią naturalną. Na jego szyi znajdowały się widoczne rany.

Nóż do krojenia chleba i kiełbasy

Zamordowany mężczyzna przez lata był aktorem-lalkarzem w teatrach „Baj", „Guliwer" i „Lalka", w szatni dorabiał do emerytury. Od 1947 roku był także szwagrem aktora Tadeusza Fijewskiego, mężem jego siostry Marii, również aktorki-lalkarki. Tadeusza Fijewskiego i Stanisława Dobrzyńskiego łączyły bliskie i serdeczne relacje. Dobrzyński, podobnie jak rodzina Fijewskich, w czasie wojny należał do Armii Krajowej, obaj przyszli szwagrowie wzięli udział w powstaniu warszawskim (Dobrzyński bronił elektrowni na Powiślu). Aktorem teatru lalek był także drugi brat Tadeusza, Włodzimierz. Ich siostra, Barbara Fijewska, była aktorką i scenografem teatralnym.

Milicyjne śledztwo objęło przede wszystkim bywalców salonu gier, w którym pracował Stanisław Dobrzyński. Okazało się, że przechowywał nie tylko płaszcze, ale również pieniądze. Chętnie służył pożyczką tym, którzy nie mieli już za co grać dalej. W jego kanciapie zawsze był alkohol, zagryzany chlebem z kiełbasą. Do krojenia Dobrzyński przechowywał kuchenny nóż. Wszystko wskazywało na to, że od tego noża zginął.

Ósmego lutego Dobrzyński wyszedł z salonu po godzinie 22. Wcześniej w swoim kantorku pił wódkę z grupą mężczyzn. Jeden z nich, Marek K., przyznał się, że korzystając z zamieszania, ukradł szatniarzowi pieniądze. Kupił za nie alkohol, pił z kolegami dalej w jakimś mieszkaniu, miał więc alibi. Z zeznań wynikało, że najdłużej ze Stanisławem pozostał inny bywalec salonu, Robert. I to on okazał się mordercą.

To nie był tylko szwagier

W czasie przesłuchania Robert I. wyznał, że stało się to przypadkiem. W pewnym momencie Dobrzyński zorientował się, że zginęły pieniądze i posądził go o kradzież. Ten zaprzeczył, bo rzeczywiście to nie on był złodziejem. Na zewnątrz lokalu doszło do szamotaniny, w czasie której pchnął starszego mężczyznę nożem.

Tadeusza Fijewskiego, który od dłuższego czasu miał kłopoty z sercem, mocno wspierała żona Helena.



Tadeusz Fijewski jako Kuba Socha w ekranizacji „Chłopów".

Mimo to aktor głęboko przeżył śmierć Stasia, przedwczesną i tragiczną. Stanisław Dobrzyński został pochowany na Cmentarzu Bródnowskim. W listopadzie tego samego roku w wieku zaledwie 67 lat zmarł na zawał Tadeusz Fijewski. W wywiadach często wracał do czasu powstania warszawskiego, kiedy Niemcy wzięli go z grupą mężczyzn jako zakładnika. Udawał chorego na serce, co uratowało życie nie tylko jemu, ale też czterem młodym ludziom, którzy nieśli go w kocu. – To była moja najlepsza rola – żartował. **TP**

Fot.: East News (2), Narodowe Archiwum Cyfrowe

Kiedy reagować?

Obywatelskie zatrzymanie? Tak, ale z głową

Miał 2,7 promila alkoholu w organizmie i dwa zakazy prowadzenia pojazdów, a mimo to wsiadł do audi i wyjechał na autostradę A1. Pędząc z dużą prędkością, co chwilę zjeżdżał ze swojego pasa, omal nie staranował rodziny jadącej na Mazury, aż uderzył w TIR-a. Dopiero wtedy się zatrzymał. Inni kierowcy otoczyli samochód i uniemożliwili mężczyźnie ucieczkę do czasu przyjazdu policji.

– Takie sytuacje pokazują, jak ważna może być reakcja świadków. Prowadzący pojazd w stanie nietrzeźwości może w każdej chwili stworzyć zagrożenie dla życia i zdrowia innych – mówi kom. Wioletta Szubska z Wydziału Biura Komunikacji Społecznej Komendy Głównej Policji i dodaje, że jeżeli podejrzewamy, że kierowca może być nietrzeźwy, należy jak najszybciej powiadomić odpowiednie służby.

Nie ryzykujmy życia bez potrzeby

Jeśli obywatelskie zatrzymanie może zagrozić nam albo innym – np. kiedy sprawca jest agresywny, posiada broń lub inne niebezpieczne narzędzie, działa w grupie albo sytuacja jest nieprzewidywalna – lepiej zostawić działanie policji.

– Najważniejsza jest ocena sytuacji. W wielu przypadkach znacznie skuteczniejsze będzie szybkie powiadomienie policji i przekazanie dokładnych informacji: gdzie znajduje się sprawca, jak wygląda, w którą stronę się porusza, jakim pojazdem i czy może być niebezpieczny – radzi komisarz.

Samo podejrzenie to za mało…

Obywatelskiego zatrzymania możemy dokonać tylko w szczególnych sytuacjach.

Wszystko regulują przepisy, a dokładniej art. 243 Kodeksu postępowania karnego. Zgodnie z nim każdy ma prawo ująć podejrzanego na gorącym uczynku przestępstwa albo w bezpośrednim pościgu po jego popełnieniu, ale tylko jeżeli zachodzi obawa, że ta osoba się ukryje albo nie można ustalić jej tożsamości. Pościg powinien rozpocząć się natychmiast po dokonaniu lub usiłowaniu dokonania przestępstwa.

– Czyli możemy działać wtedy, kiedy popełnienie przestępstwa jest oczywiste, a nie oparte jedynie na naszym przypuszczeniu czy subiektywnej ocenie zachowania drugiej osoby – zaznacza kom. Szubska.

Jeżeli ustawowe przesłanki są spełnione, należy działać w sposób możliwie spokojny i ograniczyć się do tego, co jest niezbędne do ujęcia podejrzanej osoby, a następnie niezwłocznie przekazać ją funkcjonariuszom.

– Jednym z najczęstszych błędów jest przekonanie, że skoro ktoś – naszym zdaniem – zrobił coś złego, możemy zrobić z nim wszystko. Nie wolno stosować nieuzasadnionej przemocy, poniżać, grozić czy przetrzymywać osoby dłużej, niż jest to konieczne do przekazania jej policji. Nie jesteśmy również uprawnieni do samodzielnego prowadzenia „śledztwa”, „przesłuchiwania” czy wymierzania kary – wyjaśnia policjantka.

Ważny jest rozsądek. Nie wystarczy powiedzieć: „zatrzymałem go, bo popełnił przestępstwo”. Trzeba też wykazać, że samo ujęcie było prawnie dopuszczalne, a zastosowane środki adekwatne do sytuacji. Pewne jest jedno – każdy przypadek łamania prawa powinien spotkać się ze stanowczą reakcją i zostać zgłoszony odpowiednim służbom.

Edyta Urbaniak



– Nie wolno stosować nieuzasadnionej przemocy, poniżać, grozić – wylicza kom. Szubska.



Mamy prawo działać, ale w granicach prawa.

„Chodzi o to, żeby zapobiec tragedii, nie powodując kolejnego zagrożenia”.

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum prywatne



„Czułam, że to moje miejsce na ziemi, ale też czegoś mi brakowało…”

Trzy muszkieterki z Kozanowa, czyli Maja, Ewelina i Ania.

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (5)

Anna Jantas z Wrocławia

Tutaj mieszkają dobre pomysły

Mówią o nich kozanowskie trio. Jego silną podstawą jest Ania. Mistrzyni pisania projektów to Ewelina. Maja, córka Ani, tworzy niepowtarzalne grafiki i koordynuje wolontariat. Wspólnie stworzyły na położonym w północno-zachodniej części Wrocławia osiedlu Kozanów miejsce, które obudziło lokalną, kilkunastotysięczną społeczność.

– Dziś tutaj czuć moc i energię – twierdzą zgodnie.

Anna Jantas od dziecka lubiła udzielać się społecznie.

– W dorosłym życiu było podobnie – dodaje.

Nie zwolniła tempa nawet wtedy, gdy na świecie pojawiły się córki: Marta i Maja.

Intuicja mówiła: trzeba działać

– Kiedy 20 lat temu zamieszkałam na wrocławskim osiedlu Kozanów z jednej strony czułam, że to jest moje miejsce na ziemi, ale z drugiej czegoś mi brakowało. Intuicja mi podpowiadała, że trzeba działać, ale w pojedynkę ciężko było pogodzić obowiązki zawodowe i domowe z pracą społeczną – wspomina Ania.

Na szczęście miała solidne podłoże – od 2013 r. działała w założonej przez siebie i koleżankę fundacji Animada, ukierunkowanej na dzieci i młodzież. Prowadziła projekty, na których realizację zdobywała środki. Gdy wybuchła wojna za naszą wschodnią granicą, w ramach Fundacji zaczęła na osiedlu pomagać osobom z Ukrainy.

– I wtedy dołączyła do nas Ewelina Armada. Jaką ona miała energię i chęć do działania! – mówi Ania.

W 2023 r. Fundacja wygrała konkurs na prowadzenie Centrum Aktywności Lokalnej na Kozanowie i wtedy ich działania na osiedlu nabrały wyjątkowego tempa.

– Gdzie są 3 głowy to pomysłów jest 300 – uśmiecha się Maja Boreczek i dodaje. – Kiedy roznosiła się wieść o jakimś projekcie czy zajęciach, najpierw przychodziło kilka osób, a potem... kilkadziesiąt.

O tym, jak sąsiedzi są sobie nawzajem potrzebni pokazała sytuacja powodziowa w 2024 r. Przez Wrocław



Maja (z prawej), tak samo jak jej mama, lubi udzielać się społecznie.


Bieg z Kozą stał się już lokalną tradycją.


Sąsiedzkie imprezy to okazja, by się zintegrować.


Warsztaty międzypokoleniowe przyciągają ludzi w każdym wieku.

przechodziła kulminacyjna fala na Odrze.

– Stworzyłyśmy Sąsiedzki Wolontariat. Ramię w ramię układaliśmy worki z piaskiem i pilnowaliśmy wałów. Wolontariusze pomagali wynosić rzeczy z piwnic zagrożonych zalaniem, pukali do drzwi mieszkań w blokach, pytając czy coś jest potrzebne – mówi wzruszona Ewelina.

Dla trzech muszkieterek z Kozanowa zarówno wtedy, jak i później nie było i nie ma rzeczy niemożliwych. Tak było choćby ze staraniami o własną siedzibę. Wreszcie „wychodziły ją", a dziś Centrum Aktywności Lokalnej (CAL) Kozanów prowadzone przez Fundację Animada mieści się przy ulicy Dokerskiej.

Inicjatywa wychodzi od mieszkańca

– Sami wyremontowaliśmy to miejsce. Mój mąż i dzieci też bez wahania zaangażowali się w remont. Burzyliśmy ściany, malowaliśmy, sprzątaliśmy, nie patrząc na godziny pracy, bo szykowaliśmy miejsce dla nas wszystkich – uśmiecha się Ewelina.

CAL jest dla każdego – seniorów, dzieci i młodzieży, rodzin, singli... Idea Centrum jest prosta: inicjatywa wychodzi od mieszkańca. Ania, Maja i Ewelina nie robią nic za kogoś, za to wspólnie pomagają cel zrealizować. Pomysłów jest mnóstwo! Dlatego dziś z powodzeniem działa m.in. Klub planszówkowy „Kozanów w grze" prowadzony przez Ewę, mieszkankę osiedla, Kozanowski Klub Biegacza prowadzony przez trenera Rafała, Kozanowski Klub ping-ponga prowadzony przez Piotra, Klub Seniora „Starszaki z Kozanowa" z Ulą na czele oraz wiele innych działań, które powstały z pasji mieszkańców. Fundacja prowadzi też Wolontariat Animady oraz Klub Młodzieżowy "Tost & Chill".

– Animada nie ma sufitu, bo pomysły nie znają granic – mówi żartobliwie Anna. – Tak było wtedy, kiedy 3 lata temu przyszła do nas młoda dziewczyna Ania, której pasją było bieganie. Z jej inicjatywy rozpoczęły się otwarte treningi biegowe dla mieszkańców, a zwieńczeniem tego pomysłu jest Bieg z Kozą, który z czasem stał się osiedlową tradycją i miał już swoją trzecią edycję. Ciekawym działaniem Fundacji Animada jest również projekt „KozaMEET", która łączy i integruje nowych mieszkańców osiedla z lokalną społecznością. I nie ma znaczenia, czy ktoś przeprowadził się z innego regionu Polski, czy z innego kraju.

– Przełamujemy bariery i stereotypy – uzupełnia Maja.

Wartość dla każdego pokolenia

Z dumą nosi koszulkę z napisem „Kozanów – moje miejsce", bo wie, że to właśnie czuje, podobnie jak inni, którzy przychodzą do CAL-u Kozanów. Łączy on też pokolenia. Anna działa ramię w ramię z córką Mają, a Ewelina angażuje się w inicjatywy razem ze swoimi córkami Zuzią i Nelą. Wspólnie pokazują, że chęć działania na rzecz innych może być wartością dla każdego pokolenia.

– Maja świetnie rozumie młodych ludzi i potrafi zachęcić ich do zaangażowania. Budujemy sąsiedzkie relacje i rozbudzamy pozytywną energię. Dziś Kozanów już nie jest sypialnią Wrocławia. Tutaj ciągle coś się dzieje! – podkreśla z dumą Anna. – Ale to mieszkańcy są sercem Centrum Aktywności Lokalnej Kozanów. To ich pomysły, gotowość do działania i zaangażowanie nadają mu prawdziwy sens.

– My możemy dać jedynie iskrę, stworzyć przestrzeń i zachęcić do pierwszego kroku, pokazując, że wspólne działania dają efekty – dodaje Ewelina. – Osiedle tworzą ludzie, a kiedy działają razem, wszystko staje się możliwe.

Beata Rayzacher

LISTY CZYTELNIKÓW

Kogo można upoważnić do informacji o zdrowiu?

Chciałam upoważnić do otrzymywania informacji o moim stanie zdrowia córkę i przyjaciółkę. W przychodni powiedziano mi, że mogę wpisać tylko córkę. Ona jednak mieszka daleko. Kto w takim razie decydowałby o moim leczeniu, np. w razie wypadku? – Marta z Kielc

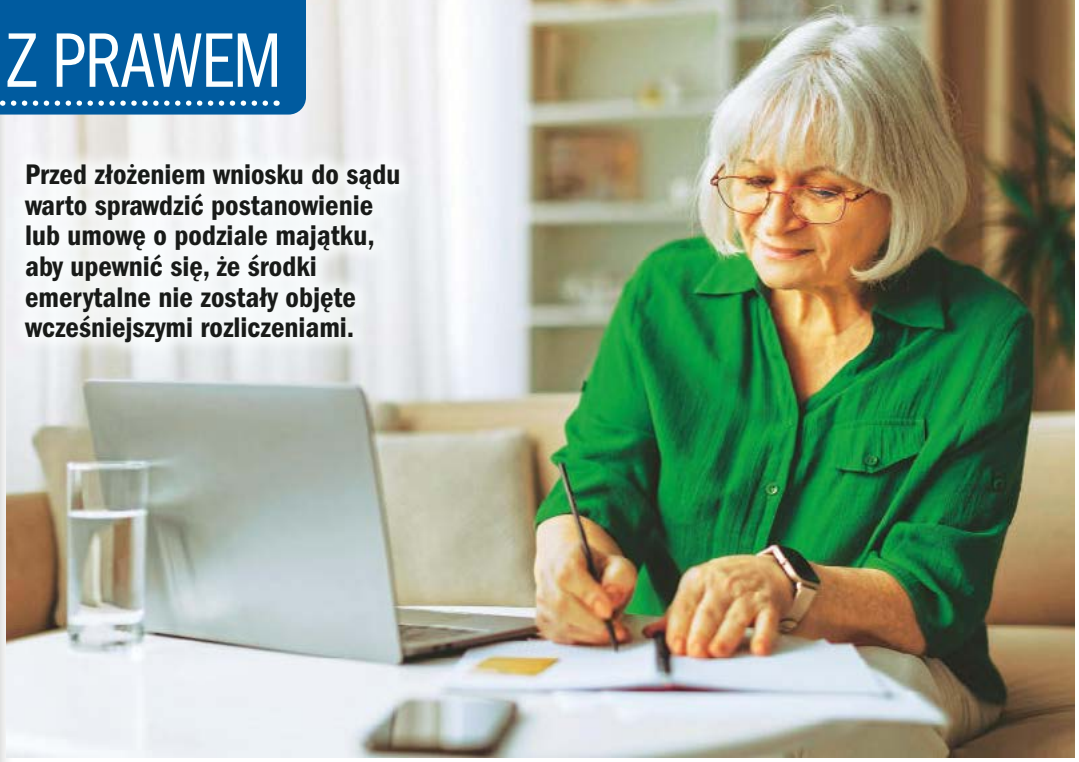
Przepisy nie określają limitu osób uprawnionych do uzyskiwania informacji o stanie zdrowia pacjenta ani dostępu do jego dokumentacji medycznej. Przychodnia nie może więc odmówić wpisania dwóch, trzech, a nawet większej liczby osób. Co ważne, nie muszą to być członkowie rodziny. Trzeba jednak pamiętać, że upoważnienie do uzyskiwania informacji o stanie zdrowia i dostępu do dokumentacji medycznej nie daje prawa do podejmowania decyzji dotyczących leczenia. Tu obowiązują odrębne zasady, zależne m.in. od stanu pacjenta i okoliczności.

Art. 9 ust. 3 i art. 26 ust. 1 ustawy z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta Dz.U.2024.581 t.j. z dnia 2024.04.16



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock (2)



Przed złożeniem wniosku do sądu warto sprawdzić postanowienie lub umowę o podziale majątku, aby upewnić się, że środki emerytalne nie zostały objęte wcześniejszymi rozliczeniami.

Podział środków na koncie emerytalnym

Niedawno dowiedziałam się, że część środków zgromadzonych w ZUS-ie może podlegać podziałowi między małżonków. W sprawie o podział mojego majątku małżeńskiego ten temat w ogóle nie był poruszany. Czy po sześciu latach od rozwodu mogę jeszcze o to wystąpić? – Urszula z woj. podlaskiego

To prawda, podziałowi majątku wspólnego mogą podlegać nie tylko nieruchomości, takie jak mieszkanie, dom czy działka, samochód i oszczędności na rachunku bankowym, ale także część oszczędności emerytalnych. Chodzi o środki zgromadzone w czasie trwania wspólności majątkowej na rachunku w otwartym funduszu emerytalnym (OFE) oraz kwoty zapisane na tzw. subkoncie w ZUS-ile.

Roszczenie o podział majątku wspólnego nie przedawnia się. Oznacza to, że także po kilku latach od rozwodu można domagać się podziału tego składnika majątku, który wcześniej nie został objęty podziałem.

Najlepiej zacząć od próby porozumienia się z byłym małżonkiem. Jeśli to się uda, należy zawrzeć z nim umowę dotyczącą podziału tych środków. Jeżeli się nie uda, można złożyć do sądu rejonowego wniosek o podział majątku wspólnego, wskazując w nim środki zgromadzone w OFE lub na subkoncie ZUS, które nie zostały wcześniej rozliczone. Warto dołączyć dokumenty potwierdzające wcześniejszy podział majątku oraz informacje o zgromadzonych środkach.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska, prawniczka

Warto wiedzieć, jak taki podział wygląda w praktyce. Pieniądze nie są przelewane na prywatne konto bankowe. W przypadku OFE odpowiednia część zgromadzonych oszczędności trafia na rachunek emerytalny byłego małżonka. Podobnie jest z kwotami zapisanymi na subkoncie w ZUS-ie – pozostają one w systemie emerytalnym i są uwzględniane przy ustalaniu przyszłych świadczeń. Podział nie oznacza więc, że można od razu skorzystać z tych pieniędzy, tak jak ze zwykłych oszczędności.

Ważne! Znaczenie ma moment, w którym doszło do rozwodu. Jeżeli przed przyznaniem emerytury, podział środków na subkoncie ZUS co do zasady jest możliwy. Jeśli jednak były małżonek pobierał już emeryturę, sytuacja wymaga indywidualnej oceny. W takim przypadku warto skorzystać z porady prawnika specjalizującego się w prawie rodzinnym i ubezpieczeniach społecznych.



Zbrodnie
W Grantchester

Kryminalne seriale idealne na jesień

3 powody, dlaczego warto dać szansę „Verze" i „Zbrodniom w Grantchester"

Nie masz planów na wieczór? Włącz kanał FILMBOX+ One i przenieś się na angielską prowincję. „Vera" i „Zbrodnie w Grantchester" – to niesamowite historie, niebanalni bohaterowie i mnóstwo zaskakujących zwrotów akcji.

Po pierwsze – ludzie

Vera Stanhope, tytułowa bohaterka „Very", to kwintesencja angielskości. Tej doświadczonej inspektor policji z północno-wschodniej Anglii, daleko do wizerunku damy. W życiu stawia na praktyczność – wygodny płaszcz i kapelusz to jej znak rozpoznawczy. Jest bezpośrednia, czasem wręcz szorstka, ale dzięki intuicji, uporowi i przywiązaniu do szczegółów rozwiązuje nawet najbardziej skomplikowane zagadki. W pracy jest błyskotliwą śledczą, w życiu samotną kobietą w pewnym wieku.

Przystojniak Will Davenport z serialu „Zbrodnie w Grantchester" nie kojarzy się z duchownym. Tymczasem młody anglikański pastor wspiera swojego przyjaciela – policyjnego detektywa w rozwiązywaniu zagadek. Jest charyzmatyczny, impulsywny i nie zawsze pasuje do tradycyjnego wyobrażenia o księdzu – ma buntowniczą naturę, kocha motocykle i angażuje się w problemy zwykłych ludzi. Czasem nawet aż za bardzo.

Po drugie – historie

„Vera" to mocne, mroczne historie kryminalne, których rozwiązanie wymaga zrozumienia zawiłości ludzkiej natury. Dowiadujemy się tu nie tylko kto zabił, ale przede wszystkim, dlaczego. Historie bohaterów i ich motywacje sprawiają, że akcja zaskakuje i nic nie jest oczywiste.

„Zbrodnie w Grantchester" to lżejsze historie kryminalne, za to mocno obudowane warstwą obyczajową. Śledzimy nie tylko zagadki kryminalne, ale także pełne emocjonalnych zwrotów akcji perypetie życiowe głównych bohaterów. Akcja dzieje się w latach 50., dzięki temu opowieść ma nostalgiczny charakter pełen angielskiego humoru.

Po trzecie – miejsca

Anglia zachwyca krajobrazami. Mocną stroną obu seriali są piękne zdjęcia, dzięki którym możemy poczuć niesamowity klimat angielskiej prowincji. Grantchester to miejscowość, która istnieje naprawdę, to malutka wioska oddalona o 3 km od słynnego uniwersyteckiego miasteczka Cambridge. To miejsce z XIV wiecznym kościołem, wspaniałą plebanią i malowniczymi łąkami idealnymi na jesienny spacer. Detektyw Vera rozwiązuje sprawy w północno-wschodniej Anglii – surowe krajobrazy, małe nadmorskie miejscowości i charakterystyczna atmosfera nadają serialowi niepowtarzalny styl.

VERA
PON-PT godz. 17.05
FILMBOX+ One

ZBRODNIE W GRANTCHESTER
PON-PT godz. 18.55
FILMBOX+ One

© Banijay

Listy czytelników

Mąż często się na mnie obraża i przestaje się do mnie odzywać. Milczy, dopóki nie domyślę się, o co mu chodzi lub dla świętego spokoju nie przeproszę, chociaż na ogół nie wiem za co.

Barbara z Przemyśla

„Ciche dni" niszczą poczucie bezpieczeństwa karanego, a dla karzącego są formą manipulacji i przejmowania kontroli. Nie należy więc wchodzić w dyskusje, bo to może być traktowane jako tłumaczenie się winnego. Dopóki nie dowie się Pani, o co mąż ma pretensje, nie powinna Pani mieć poczucia winy. Gdy jest Pani karana milczeniem za niepopełnione świadomie przewinienia, proszę mówić: „Nie wiem i nie chcę zgadywać, co złego zrobiłam. Jeśli coś ci sprawia przykrość, powiedz mi. Poczekam, aż będziesz gotów to zrobić". Potem radzę ignorować milczenie – żyć swoim rytmem, nie zabiegać o uwagę męża i konsekwentnie czekać, aż on wróci do tematu. Gdy opadną emocje, warto spokojnie wyjaśnić mu, że oczekuje Pani szczerych rozmów, a nie milczenia.

Córka od pewnego czasu zwraca mi uwagę, że ubieram się nieodpowiednio do wieku. Słyszę: „Mamo, masz prawie 60 lat. Co ty na siebie założyłaś?". A ja lubię żywe kolory i dużą biżuterię. Czy rzeczywiście jest to niestosowne?

Dorota z Brzegu

Uwagi córki są przykre, ale ich celem jest zapewne ochronienie Pani przed negatywną opinią innych. Być może porównuje Panią z kobietami w Pani wieku i jej zdaniem wyróżnia się Pani, czego nie odbiera jako zaletę. Nieważne jednak, co myśli i mówi Pani dziecko lub otoczenie. Istotne jest, co o sobie myśli Pani. Dojrzały wiek to nie powód, by zmieniać swój styl i ubierać się jak większość, jednocześnie źle się w tym czując. Na słowa krytyki proszę odpowiadać: „Najważniejsze, że się sobie podobam" albo „ Mam inne zdanie na ten temat". A z tego, że się Pani wyróżnia, może być Pani dumna. Należy bowiem cenić to, że akceptuje się siebie i jest się wiernym sobie, a nie cudzym opiniom.

Fot.: Adobe Stock, arch. redakcyjne

Przykro mi, że syn nie pielęgnuje pamięci o bliskich

Od kilku lat syn ze swoją rodziną nie przyjeżdża na groby ojca i dziadków. Zawsze coś mu wypada. Obiecał, że w tym roku na pewno zjawi się z żoną i dziećmi. Cieszyłam się, że zjemy razem obiad, powspominamy. Ale tuż przed świętem zadzwonił, że nie dadzą rady. Zrobiło mi się przykro, że nie może poświęcić jednego dnia, aby zapalić znicz bliskim. I martwię się, kto zadba o ich groby, gdy mnie zabraknie. O mój też.



EKSPERT Życie na gorąco
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Zadanie do wykonania.

Świadomość, że jesteśmy częścią rodziny, daje poczucie bezpieczeństwa. Niestety, o swoje korzenie często pytamy wtedy, gdy nie ma już nikogo, kto mógłby udzielić nam odpowiedzi. Warto, aby przypomniała Pani bliskim, jak ważna jest rodzinna wspólnota i pamięć o przodkach.

Czas na rozmowę.

Zamiast pytać syna, kiedy przyjedzie, radzę zaproponować konkretny termin: „Chcę, żebyście mnie odwiedzili w listopadzie. Musimy porozmawiać". Proszę powiedzieć o własnych obawach, że rodzina zatraca więź ze swoimi korzeniami. Razem zastanówcie się, jak można ten problem rozwiązać.

Odbudujcie rodzinne tradycje.

Wykorzystajcie do tego zbliżające się święta Bożego Narodzenia. Spotkajcie się wcześniej, żeby wspólnie ubrać choinkę lub lepić pierogi. To mogą być chwile, które pozostaną w pamięci. Można także wprowadzić stałe zwyczaje, np. oglądanie rodzinnych albumów przy okazji wspólnych uroczystości.

Odnów kontakty z dalszymi krewnymi.

Warto włączyć w to wnuki – one z łatwością znajdą krewnych w internecie. Dzięki temu nie będzie Pani sama ze swoimi wspomnieniami, a rodzinny krąg się powiększy. Nawet jeśli bliscy nie wykazują teraz entuzjazmu, kiedyś będą za to wdzięczni.



Wiedza o własnych korzeniach pozwala lepiej zrozumieć, kim naprawdę jesteśmy.

Szukaj wspólnego języka

Konflikt pokoleń to brak wspólnego języka i wzajemnego zrozumienia. Niestety, często to się zdarza. Jak temu zaradzić?

- **Nie oceniaj syna.** Każde pokolenie jest inne ze względu na to, co przeżyło i jak postrzega świat. Nikomu nie możesz narzucić swojej opinii. Doceniaj, że syn ma własne zdanie i go broni.
- **Rozmawiaj.** Rób to niezależnie od tego, czy zgadzasz się z synem, czy nie. Ale nie po to, aby przekonać go do swojego zdania, lecz wymienić się argumentami.
- **Nie wywołuj poczucia winy.** Nie podnoś głosu, nie płacz, nie mów: „Ja cię wychowałam, a ty mnie nie szanujesz". To będzie świadczyło wyłącznie o tym, że twoje argumenty nie są wystarczająco mocne i przez to musisz uciekać się do emocjonalnego szantażu.
- **Dbaj o relację.** Spotykaj się jak najczęściej, zapraszaj choćby na pogaduszki przy herbacie. Jeśli syn nie dzwoni, dzwoń sama i pytaj o jego sprawy. Dzięki temu mimo różnicy pokoleń wspólny język sam się znajdzie.



Z raportu Narodowego Centrum Kultury „Aktywność kulturalna Polaków w 2025 r.” wynika, że 33 proc. badanych czyta książki dla przyjemności przynajmniej raz w tygodniu.

Ile mamy wolnego czasu i co z nim robimy?

Według badania CBOS „Czas wolny Polaków” z sierpnia tego roku mamy średnio 21 godzin czasu wolnego tygodniowo. Istnieje jednak wyraźna różnica między kobietami i mężczyznami pod tym względem.

- Polki deklarują, że mają dla siebie średnio 18 godzin tygodniowo, Polacy – 24 godziny. W przeliczeniu na cały tydzień oznacza to 6 godzin różnicy.
- Nie wszyscy uważają przy tym, że to wystarczająco dużo, by odpocząć. Aż 37 proc. badanych deklaruje, że ma czasu wolnego mniej, niż potrzebuje. Problem szczególnie dotyczy osób aktywnych zawodowo – w tej grupie na jego niedobór wskazuje 53 proc. respondentów. Najczęściej narzekają osoby w wieku 35-44 i 45-54 lata. W tych grupach odpowiednio 53 i 54 proc. badanych uważa, że ma wolnego czasu za mało.
- Książki pozostają jednym z najczęściej wskazywanych sposobów jego spędzania. W badaniu CBOS wymienia je ogółem 27 proc. badanych (39 proc. kobiet i 14 proc. mężczyzn). Po książki częściej sięgają również mieszkańcy największych miast, osoby z wyższym wykształceniem oraz przedstawiciele kadry kierowniczej i pracownicy administracyjno-biurowi. Oglądanie telewizji i uprawianie sportu to ulubione aktywności dla 18 proc. badanych, a spacery – 16 proc.
- Choć lektura często kojarzy się z indywidualnym odpoczynkiem, książki mogą być również pretekstem do rozmów, wymiany opinii i budowania relacji. Pokazuje to badanie Narodowego Centrum Kultury. 55 proc. czytelników deklaruje, że rozmawia z innymi o przeczytanych książkach, a 42 proc. wymienia się ciekawymi lekturami.

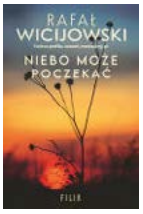
PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Tarot kwiatowy. Diana McMahon Collis
Poznaj moc tarota dzięki wskazówkom ze świata natury! Kwiaty, podobnie jak tarot, od wieków niosą ze sobą ukryte treści. Zestaw zawiera 78 kart i poradnik.



Jacob. Mennonita, który pragnął miłości. Sylwia Kubik
O przyszłości młodego Jacoba decydują wiara, tradycja i oczekiwania wspólnoty. Czy odważy się wybrać własną drogę, gdy serce podpowiada mu coś innego?



Niebo może poczekać. Rafał Wicijowski
Natalia od lat żyje między niebem a ziemią. Jako stewardesa przemierza świat, by dać córce wszystko, czego sama kiedyś pragnęła...

Miłość i wybory silniejsze niż historia. Joanna Jax



Joanna Jax - autorka

Fot.: Archiwum prywatne



Bohaterki jej powieści próbują decydować o sobie mimo ograniczeń epoki. Joanna Jax mówi o sile kobiet i trudnych wyborach. W „Nadziei i tęsknocie” wracamy do czasów napoleońskich. Co łączy tamtych ludzi z nami?
Pewne rzeczy istnieją w życiu człowieka od wieków. Czasy się zmieniają, ale potrzeby duchowe czy też emocjonalne wciąż pozostają takie same. Cnota i występek także nie mają roku produkcji ani daty przydatności.
Czy niejednoznaczni bohaterowie są dla Pani najciekawsi?
Tacy jesteśmy. Nieidealni. Upadamy, popełniamy błędy, odnosimy sukcesy i zaliczamy porażki. Niekiedy czynimy dobro, czasami zło. Myślę, że tacy „ludzcy”, niejednoznaczni bohaterowie są nam bliżsi. Nie chcę tworzyć papierowych bohaterów, ale brutalnie prawdziwych.
Czy zależy Pani na kobiecej perspektywie historii?
Nie myślę o takiej perspektywie. Równie ważni w moich opowieściach są mężczyźni. Nie mam jednak wpływu na to, że kiedyś mężczyźni mieli zdecydowanie więcej niezależności niż kobiety. Trudno udawać, że było inaczej. Natomiast w każdej epoce żyły kobiety odważne i nietuzinkowe, które chciały przesunąć nieco granice wytyczone przez społeczeństwo.

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

Odczarujmy chryzantemy

Nie mają w sobie nic ze smutku. Wręcz przeciwnie – są kolorowe i pełne życia. Najwyższy czas spojrzeć na nie bez listopadowej nostalgii!



Z nimi nie ma nudy!

Świetnie odnajdują się także poza rabatą. Posadzone w dużych donicach mogą zdobić taras, balkon, wejście do domu czy schody. Nadają się również na bukiety! Warto zestawiać ze sobą rozmaite odmiany i łączyć je z innymi gatunkami, umieszczając je w wodzie w klasycznym flakonie lub w gąbce florystycznej w nieco bardziej wymyślnym wazonie, np. w dyni.

Fot.: Adobe Stock (5)



Zapewnij im dobry start

Chryzantemy najlepiej sadzić wiosną. Wówczas mają więcej czasu na ukorzenienie i mogą znacznie lepiej przygotować się do późniejszych niskich temperatur. Miejsce uprawy powinno być słoneczne i zaciszne – rośliny te kiepsko sobie radzą w ciemnych miejscach narażonych na mroźny wiatr oraz w takich, w których zbiera się woda. Najlepiej rosną w żyznym, przepuszczalnym podłożu o obojętnym pH.



Jest w czym wybierać

Przybierają niemal wszystkie odcienie jesiennej palety barw i zaskakują bogactwem form. Tworzą pojedyncze koszyczki przypominające stokrotki, pełne kule, pompony czy kwiaty o fantazyjnie wywiniętych płatkach. Przy zakupie upewnij się, czy wybrana odmiana nadaje się do uprawy w gruncie w naszym klimacie – nie wszystkie są równie odporne na polskie zimy. W uprawie wielosezonowej najlepiej sprawdzają się sadzonki hodowane pod gołym niebem (nie w szklarni).



Co zrobić, by przetrwały zimę?

Po przekwitnięciu roślin pędy skróć do 10-20 cm. Chryzantemy warto zabezpieczyć korą, gałęziami iglaków lub agrowłókniną, ale nie za wcześnie – najlepiej dopiero po zmarznięciu gleby. Okazy uprawiane w pojemnikach przenieś do chłodnego, jasnego i niezamarzającego pomieszczenia o temperaturze nie niższej niż 5°C. Najbardziej wytrzymałe są odmiany drobnokwiatowe, np. żółta 'Solar', pomarańczowa 'Apollo', różowa 'Rubra' i czerwona 'Monaco'.

Spełniaj ich pragnienia

Potrzebują regularnego podlewania, zwłaszcza w początkowym okresie wzrostu i w czasie suszy. Podłoże nie powinno całkowicie wysychać, ale nie może być też stale mokre. Kontrola wilgotności jest szczególnie ważna w przypadku roślin uprawianych w donicach. Okazy, które rosną w uboższym podłożu, należy nawozić raz na dwa tygodnie. Ważne jest jednak, by zakończyć odżywianie, gdy pojawią się pierwsze pąki kwiatowe.



REKLAMA

KolagenCito dobry wybór każdego dnia!



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie[1].

Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość [1]witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

W nowoczesnej formie KolagenCito – to twój codzienny przyjaciel

KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając kolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Pyszny, pożywny i pełen pomysłów.
Głód nie ma z nami żadnych szans!

Makaron daje moc

Cannelloni ze szpinakiem i papryką



SKŁADNIKI:
- 50 g gotowanej szynki
- 1 cebula
- 16 płatów makaronu lasagne
- 1 łyżka oleju
- 300 g mrożonego szpinaku w liściach
- 1 słoik (370 ml) pieczonej papryki
- 15 g masła
- 1 łyżka mąki
- 125 ml bulionu warzywnego
- 125 ml mleka
- 50 g tartego parmezanu
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron włóż do posolonego wrzątku, gotuj 5 minut, wyjmij i ułóż na ściereczce – jeden płat obok drugiego. Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na oleju. Dodaj szpinak i duś razem jeszcze kilka minut.
2. Paprykę osącz, pokrój w paski i dodaj wraz z szynką do szpinaku. Przypraw solą i pieprzem. Masło stop, oprósz mąką. Krótko zasmaż. Stopniowo wlej bulion i mleko, mieszając, gotuj, aż sos mocno zgęstnieje. Dodaj do niego 25 g parmezanu i przypraw do smaku.
3. Farsz rozłóż na płatach makaronu i zwiń każdy w rulon. Rulony ustaw pionowo w formie. Zalej sosem beszamelowym i posyp pozostałym serem. Piecz 40 minut w temp. 200°C.

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

Gniazdka z jajkiem sadzonym



SKŁADNIKI: • 300 g makaronu linguine lub spaghetti • 400 g szpinaku baby • 4 jajka • 1 cebula • 2-3 ząbki czosnku • 200 g mascarpone • 400 ml bulionu warzywnego • olej • sól • pieprz • gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:

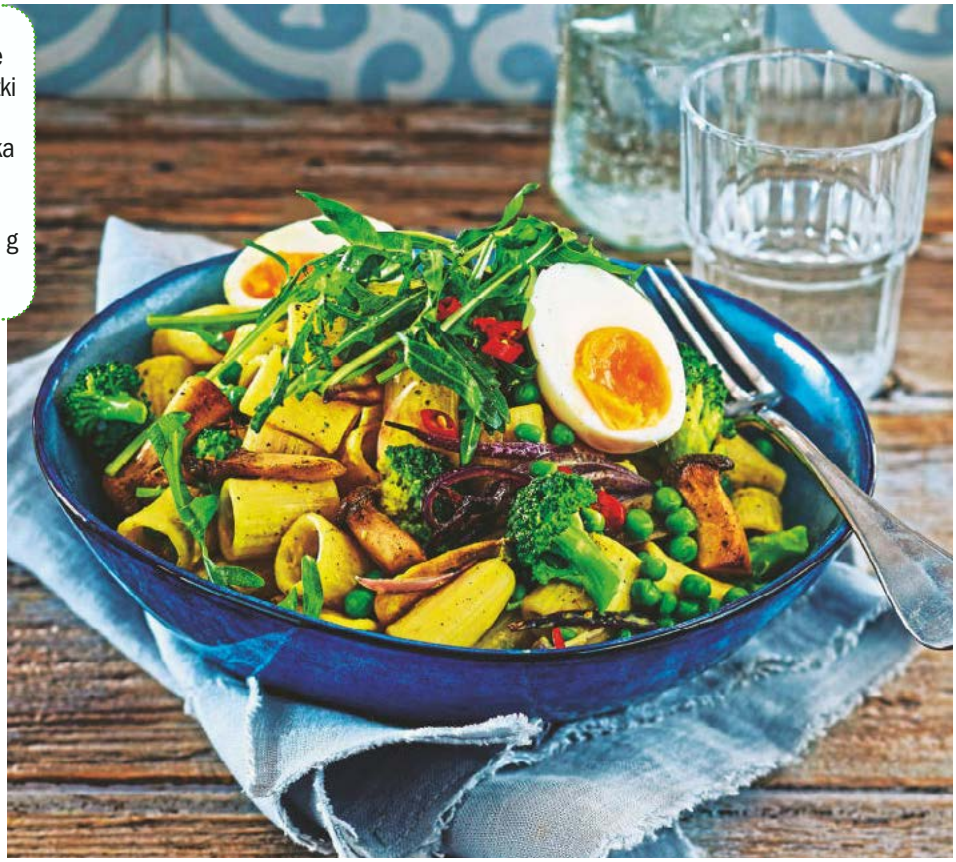
1. Makaron wrzuć do wrzącej, posolonej wody i ugotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Szpinak opłucz, osusz. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj, a potem zeszklij na 2 łyżkach oleju, mieszając. Wrzuć szpinak, duś 2-3 minuty. Potem dodaj serek mascarpone i bulion. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i gotuj 2 minuty. Przypraw solą, pieprzem oraz gałką.
2. Ugotowany makaron odcedź, wymieszaj z połową sosu szpinakowego. Przełóż do posmarowanych olejem kokilek. W każdej porcji zrób wgłębienie i wbij w nie ostrożnie jajko. Gniazdka makaronowe piecz 15-20 minut w 180°C. Na wierzch wyłóż resztę sosu szpinakowego i od razu podawaj.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

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

Rigatoni z brokułem

SKŁADNIKI: • 120 g boczniaków • 2 czerwone cebule • 1 brokuł • 4 łyżki oleju • 600 ml bulionu warzywnego • 100 g serka śmietankowego • 400 g makaronu, np. rigatoni • 4 jajka • 2 chili • 100 g mrożonego groszku • sól • pieprz • 80 g rukoli



PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule obierz i pokrój na cząstki. Grzyby oczyść, przekrój na połówki. Brokuł podziel na różyczki. W garnku rozgrzej olej, podsmaż na nim cebulę i grzyby. Zalej bulionem, zagotuj. Dodaj serek śmietankowy, wymieszaj. Wrzuć makaron, brokuł oraz groszek. Przypraw solą i pieprzem. Gotuj 15 minut.
2. Jajka gotuj 6-7 minut w posolonej wodzie. Rukolę umyj, osusz dobrze. Papryczki chili przekrój wzdłuż, usuń nasiona i pokrój w krążki.
3. Jajka odcedź, przestudź, polewając zimną wodą, potem obierz ze skorupek i przekrój na połówki. Gotowy makaron z brokułem rozłóż do miseczek. Ułóż połówki jajek i rukolę. Posyp krążkami chili.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni

Muffinki po azjatycku

SKŁADNIKI: • 100 g japońskiego makaronu udon • 50 g suszonych grzybów shiitake • 1/2 pęczka dymki • 3 jajka • 300 ml mleka • 1 garść kiełków • ok. 4 łyżeczki słodkiego sosu chili • 1 łyżka oleju • sól • pieprz • tłuszcz do foremek

PRZYGOTOWANIE:

1. Grzyby zalej wrzątkiem i odstaw na noc do namoczenia. Następnego dnia gotuj je do miękkości w tej samej wodzie 10 minut. Odcedź, osącz na sitku, a potem pokrój drobno. Pokrojone grzyby smaż na oleju przez 2-3 minuty, ciągle mieszając. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Makaron udon przygotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Dymkę oczyść, pokrój w krążki. Jajka wbij do miseczki, wymieszaj z mlekiem. Przypraw do smaku solą oraz pieprzem.
2. Makaron odcedź, wymieszaj z dymką i grzybami. Foremki do muffinek posmaruj tłuszczem. Rozłóż do nich makaron. Zalej jajkami z mlekiem. Piecz przez 25 minut w temp. 180°C. Polej sosem, posyp kiełkami.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** łatwy





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



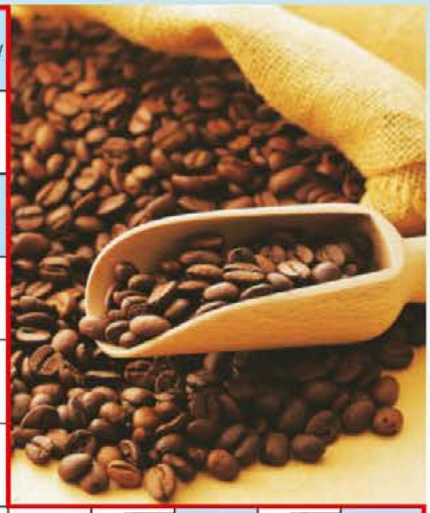
Wykwintny dodatek Konfitura z fig macedońskich, Rolnik Premium, zachwyca intensywną słodyczą owoców z delikatną kwaskową nutą. Świetnie pasuje do pieczywa, sprawdzi się także jako glazura do pieczonego mięsa albo składnik winegretu. · Ok. 14 zł/314 g

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



TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





australijski pies
rodzaj ujścia rzeki
anglosaska jednostka długości
szlam po powodzi
schody dla chóru
gotowy produkt
palił je Churchill
przedwyborczy mityng
zwój tkaniny
rezultat meczu
smykałka do czegoś
gra w rzutki
atak szału
wody albo wosku
opiniuje umowy
model Volkswagena
silna emocja
cierpnie ze strachu
próbuje potraw
kolor ciemnowiśniowy
ścierka na kijku
średni rozmiar
ciastko z parzonego ciasta
chodak, drewniak
szkocki instrument
utrzymanie
słowa do melodii
akcja w koszykówce
miejsce dostawy
lampa z trzema diodami
pepitka
osada rolnicza
mezozoik lub kenozoik
lejce, wodze
wyrabia okulary
kręgowiec karmiony mlekiem
oddawana honorowo
wciąga opary kuchenne
„Biały ...” Londona
teren pod zabudowę
... wołowy, befsztyk
drżąca topola
jakość towaru
najmłodsze pokolenie
podnośnik
wydziela żółć
włos na powiece
nerwowy skurcz
przesypuje się w klepsydrze
zbędna resztka
przed sobotą
w parze z solą
na zdjęciu
przenosi rozkazy
kajmakowa do mazurka
szkolenie
twórca „Utopii”
szaniec
paliwo jądrowe
przepisy dla partii
krupczatka
na zdjęciu
siatkarski as
kolizja rajdowca
24 godziny
razem z panem

1 2 3 4 5 6 7

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

Fot.: materiały redakcyjne/AI, Adobe Stock

SZYFRÓWKA

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

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

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

7	11	12	18	5	6	10	15	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			3		1
		1	2				6	7
3							5	
				7		1		8
6								3
2		5		8				
	8							2
9	5				3	7		
1		3			9			

WYKREŚLANKA

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

CZOŁO, DYPLOM, EPSILON, EUROP, HALO, HEROLD, HISTERYK, KUCHARZ, LENIUCH, LUDZIE, ŁOPATKA, PNIAK, PRADZIAD, PROTETYK, SLOGAN, SUMO, SUPLEMENT, ŚPIOCHY, TORF, ZORRO

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

głos Jana Kiepury
depesza
otacza nasiona
recenzent filmów
zlot czarownic
ubytek
figiel, żart
etap dziejów
podobna do grochu
deseń
kojarzył małżeństwa
towarzyszy kłopotom
reakcja na hasło
6
lis japoński
bulion
ciepły zimą
dzieło rabusia
grożna przepowiednia
po renesansie
2
nagły skręt
waluta Szwajcarii
w cudzysłowie
wiadro na śmieci
mebel w sypialni
broń kowboja
7
duży balkon
do zakręcenia włosów
zastój
kwadrat na szachownicy
logika
4
strój gejszy
... Romanum w Rzymie
ubiór chirurga
z grupy tlenowców
sposobność, szansa
zimny na czoło
silne uczucie
diabeł na zamku
opanował sztukę retoryki
ubranie, strój
sygnał, syrena
ciasto z bakaliami
efekciarstwo
kropka
lokum borsuka
100 kopiejek
sport na macie
zagon żyta
osłona radia
zarost po bokach twarzy
nęcący szczegół
mleczny napój
wytworny pan
rodzic
wielka ilość
3
ruch obrotowy
ilustracja, rysunek
skorupiak z ciepłych mórz
krzywda ludu
tkanina na odzież sportową
w niej krowy
duch, widmo
czambuły chana
wielka sala
amory, zaloty
angielska miara gruntu
ciemnica
5
po styczniu
wzywały do boju
nadzwyczaj piękna rzecz
1
szpilecznica
solo w operze
ekstrakt
8
pies bez papierów
rybie jajeczka
boczna w kościele
tło muzyczne
niesiona przez kelnera
przed betą
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

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



obserwator przywódca
legenda Himalajów
krzewiciel, popularyzator
delikatny twarożek włoski
miękki ser pleśniowy
za grzechy
słomka do picia
ostry czubek
model Fiata
język epiki
gatunek liryczny
drugi plan
6
tworzy wiersze
np. ramadan
mięsna kulka
fusy w kubku
kończy się sesją
siadywał pod nią Kochanowski
więzy
na zdjęciu
bardzo szybki bieg
uchwalana przez sejm
wydany przez cesarza
tybetański uczony
zuchwalstwo
tłoczy wodę
1
rodzaj futra
stop z huty
wzdłuż jezdni
loteria liczbowa
narząd
gatunek muzyki
dział firmy
urzędowy etat
gorąca cząstka
sprzedaż za granicę
5
okrutne rządy
tętnica główna
7
wilec ziemniaczany
ostoja
zbudował ją Noe
dom Inuity
krewny żurawia
czarna śmierć
formalne „nie”
na dniu stawu
niższa lub wyższa w parlamencie
libańska sosna
przy obroży
handlowy deptak
przesuwany po planszy
poręczenie bankowe
z żarówką i abażurem
zna organizm
końcówka wyścigu
ramię rzeki
spis potraw
4
rozgłos wokół jakiejś sprawy
sprzęt drogówki
gang, zgraja
8
ubranko dla bobasa
ujemna cecha charakteru
karciany młodzian
bije na wieży
ptasie gody
płaszczka
z neutronami
przerost tarczycy
wielbiciel
toksyna
bubel, tandeta
miano, określenie
stawiał piece
3
1000 kg
płynny tłuszcz jadalny
ściga się konno
jednostka masy
okulary Stocha
praca pługiem
minerał skałotwórczy
2
w gazie ziemnym

1	2	3	4	5	6	7	8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BÓBR, BRYCZKA, CZAPLA, DOKER, DRÓB, EPITET, FURKOT, GEJZER, KOLEJ, KOMPOST, KULUARY, KWIAT, LIZUS, SZEWC, ŚRUTA, WESELE, WĘDZENIE, WTYK, ZADUCH, ŻABKA

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

SZYFRÓWKA

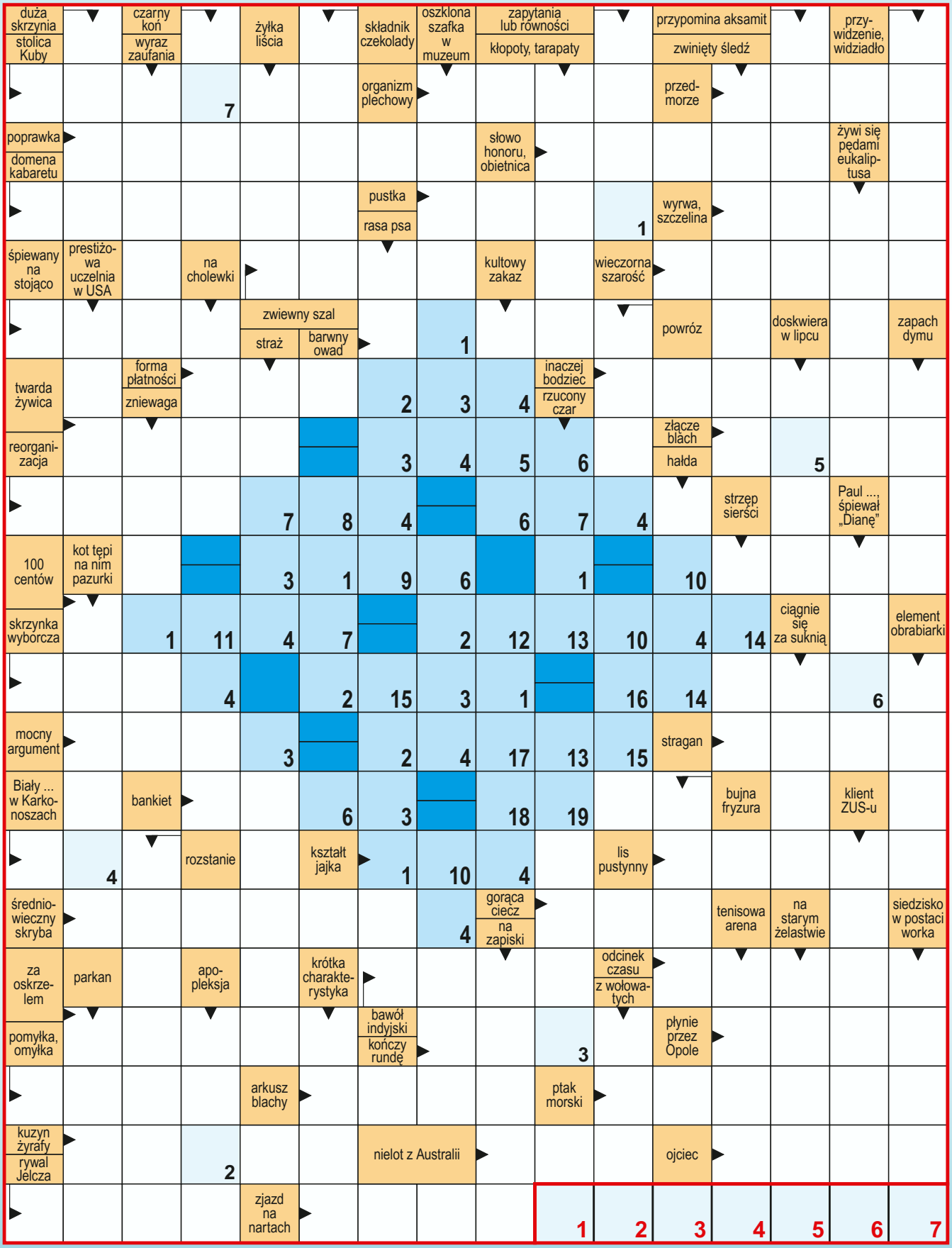
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

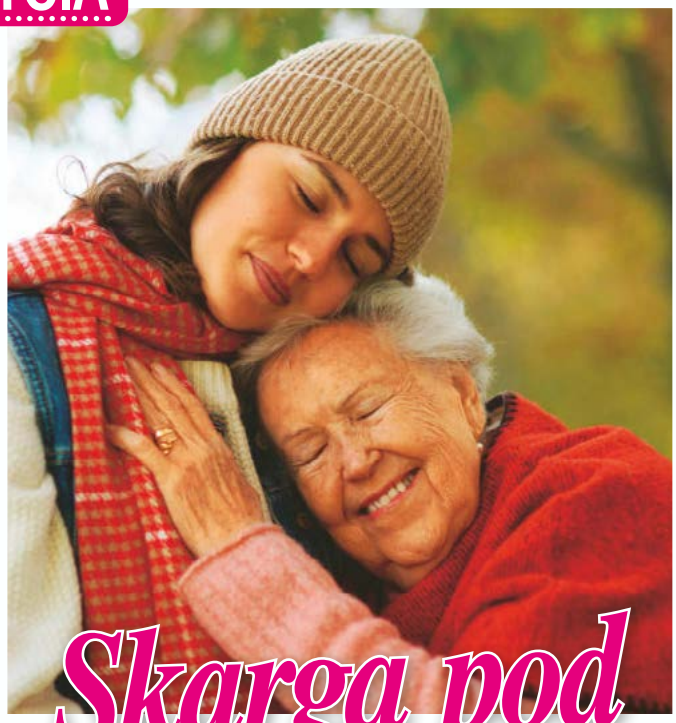
1 K	2 O	3 P	4 I	5 A	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

18	12	15	7	9	11	14	8

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



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	



Skarga pod złym adresem

Moja babcia poskarżyła się, że w przychodni znów zażądano od niej łapówki.

Nigdy nie podejrzewałam siebie o taką odwagę cywilną. Jednak, kiedy usłyszałam, że lekarka zażądała od mojej osiemdziesięcioletniej babci łapówki, uznałam, że nie puszczę tego płazem. Chociaż z natury jestem spokojna, postanowiłam powiedzieć lekarce, co myślę o takim postępowaniu. Zostawiłam babcię w szpitalnym barze i pobiegłam do gabinetu nieuczciwej pani doktor. Gdy znalazłam się wreszcie na czwartym piętrze, przypomniałam sobie słowa babci: „To były drugie drzwi po prawej". Podeszłam do tych drzwi i otworzyłam je z impetem.

– Dzień dobry! – rzuciłam wściekle.

Zza biurka wychyliła się twarz lekarki.

„Myślałam, że jest starsza", pomyślałam. „Taka młoda i już nieuczciwa. Jak tak można?!", wkurzyłam się.

– Dzień dobry, słucham panią – posłała mi uprzejmy uśmiech. „Taka niby miła", nie dałam się zbić z tropu jej przymilnością, odetchnęłam i zaczęłam mówić:

– Jestem wnuczką jednej z pani pacjentek. Przychodzę, żeby powiedzieć, że pani tupet naprawdę przekracza ludzkie pojęcie! Proponować staruszce wręczenie łapówki, żeby się nią troskliwiej zajęto?!

Lekarka patrzyła na mnie ze zdziwieniem.

– Ale czy pani... – próbowała wtrącić.

– Proszę mi nie przerywać! – krzyknęłam. – Gardzę takimi ludźmi jak pani! Moja babcia tego nie powie, jest delikatna i nikomu nie chce zrobić przykrości!

Lekarka chciała się usprawiedliwiać, ale nie zamierzałam jej słuchać!

– Ja... – kobieta chciała się usprawiedliwić, ale nie miałam zamiaru jej słuchać.

– Żegnam. Zadbam o to, żeby moja babcia nigdy nie trafiła do tego gabinetu!

Wyszłam, trzaskając drzwiami. Poczułam, jak opada ze mnie zdenerwowanie.

„Brawo, byłaś twarda, na przyszły raz zastanowi się, zanim zażąda łapówki", gratulowałam sobie. Zadowolona weszłam do szpitalnego bufetu, gdzie przed chwilą zostawiłam babcię. Siedziała przy stoliku.

– Babciu, załatwione, ochrzaniłam ją jak trzeba! – powiedziałam. Rozpierała mnie duma, że potrafiłam być taka stanowcza.

Babcia poparzyła na mnie z troską.

– Kasiu, nie byłaś dla niej zbyt ostra?

– Nie obawiaj się – objęłam staruszkę ramieniem. – Powiedziałam, co o niej myślę, ale to wszystko. Żadnych wulgaryzmów....

Na twarzy babci pojawił się uśmiech.

– I dobrze tak tej wrednej, rudej małpie...

„Rudej?", zamyśliłam się i mina mi zrzedła.

– Jakiej rudej małpie?!

– Przecież powiedziałaś, że byłaś u niej...

– To ta lekarka miała rude włosy?! Rude?!

Babcia kiwnęła głową, popatrzyła na mnie i nagle parsknęła śmiechem.

– To do kogoś ty polazłaś?

– I co cię tak śmieszy? – zdenerwowałam się, bo seniorka nie mogła opanować wesołości.

– Kochana, w którym gabinecie byłaś?

– Jak to, w którym? Mówiłaś przecież, że na czwartym piętrze, pokój lekarski drugi po prawej...

– Nie! – babcia krztusiła się ze śmiechu. – Mówiłam ci przecież wyraźnie, że to było na trzecim!

Nagle zrobiło mi się słabo...

– I co ja mam teraz zrobić? Wrócić tam do gabinetu i powiedzieć: „Proszę mi wybaczyć, ale jestem kompletną idiotką"?

– Chyba nie masz innego wyjścia...

Powlekłam się więc w stronę windy. Miałam nadzieję, że w gabinecie nikogo już nie zastanę...

– Nie jest pani już wojowniczo nastawiona? – zapytała lekarka, widząc moją skruszoną minę.

– Weszłam nie do tego gabinetu, co trzeba... przepraszam – wymamrotałam. – To nie o panią chodziło... To inna lekarka chciała pieniędzy... – dodałam cicho.

– Proszę dokładnie porozmawiać z babcią, może się przesłyszała albo doszło do nieporozumienia? – powiedziała chłodno.

Na dole jeszcze raz przepytałem babcię:

– Jesteś pewna, że lekarka powiedziała ci, że masz jej dać pieniądze? – ciągle byłam czerwona ze wstydu.

– No... nie... Ale ponoć każą płacić...

Usiadłam na krześle zupełnie skołowana. Ręce mi opadły, ale nie miałam już ochoty dyskutować z babcią, ona i tak zawsze wie swoje...

Fot.: Adobe Stock

Twoje ulubione tytuły
SĄ JUŻ W SKLEPACH





Czytaj dobrą prasę!

Wybierając ośrodek, sprawdź, czy ma ważny certyfikat

Warto zbadać swoje geny

Zdaniem ekspertów, powinien to zrobić każdy z nas. Wiele chorób ma podłoże genetyczne, a wiedza, że odziedziczyliśmy wadliwy (zmutowany) gen, jest bezcenna.

Testy DNA zyskują w Polsce coraz większą popularność, choć nie są to badania rutynowo wykonywane u każdego pacjenta. W jakich sytuacjach mogą być jednymi z najbardziej wartościowych badań profilaktycznych?



EKSPERT
prof. dr hab. n. med. Jan Lubiński, specjalista w dziedzinie genetyki klinicznej nowotworów, Ośrodek Nowotworów Dziedzicznych PUM w Szczecinie

CO ZYSKUJEMY

● **Dają szansę na szybką diagnozę.** Dzięki analizie DNA można wykryć gen, który przyczynił się do choroby rujnującej nam życie.

● **Pozwalają wdrożyć leczenie celowane.** To niezwykle ważne dla kobiet chorujących na raka piersi, jajnika i jajowodów wywołanego groźną mutacją BRCA1. Skuteczność terapii sięga 96 proc.! Test DNA odgrywa ważną rolę również w leczeniu raka trzonu macicy, jelita grubego, tarczycy, a także ciężkiej postaci atopowego zapalenia skóry czy innych ciężkich chorób autoimmunologicznych.

● **Dają szansę na leczenie noworodków.** Zbadanie genów jest kluczowe, gdy przyszła matka jest zakażona wirusem opryszczki, cytomegalii, HIV i innej choroby zakaźnej zagrażającej dziecku.

● **Pozwalają zapobiec zachorowaniu.** Dotyczy to tych schorzeń, których przyczyną są odziedziczone mutacje genetyczne, zwłaszcza nowotworów. W Polsce istnieje 12 dziedzicznych mutacji związanych z wysokim ryzykiem zachorowania na nowotwory, wśród nich na raka piersi, jajnika, jajowodów, związanych z mutacją BRCA1 oraz BRCA2. Usunięcie piersi i jajników daje nam wówczas pewność, że rak nie zaatakuje.

WSKAZANIA

● **Nie zwlekaj z wykonaniem badań, jeśli:**
– twoja matka, ciotka, babcia, siostra chorowała na raka piersi, jajnika, tarczycy lub w rodzinie występują inne nowotwory (szczególnie, jeśli pojawiały się przed menopauzą),
– zdiagnozowano u ciebie chorobę autoimmunologiczną, np. ciężką postać astmy, cukrzycę typu 1., RZS, łuszczycę,
– bliskie osoby chorowały na alzheimera, parkinsona, stwardnienie rozsiane.
– cierpisz na schorzenie przewlekłe, trudne do leczenia, np. ciężką migrenę, zaawansowaną miażdżycę.



Badanie można wykonać również korespondencyjnie. Rejestrujesz się online, a wybrany ośrodek dostarcza do domu zestaw do samodzielnego pobrania wymazu.

SKIEROWANIE

● **Wystawi ci je lekarz rodzinny lub specjalista mający kontrakt z NFZ (np. onkolog, ginekolog, kardiolog, neurolog).** Podstawą jest dokładny wywiad. Powiedz lekarzowi o poważnych chorobach w rodzinie oraz obawach związanych z ryzykiem zachorowania.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

● **Opcja 1.** Ze skierowaniem udaj się do Poradni Genetycznej. Czas oczekiwania na konsultację na NFZ wynosi około sześciu miesięcy.

● **Opcja 2.** Gdy sprawa jest pilna, możesz zgłosić się do ośrodka, gdzie test DNA wykonasz odpłatnie, bez skierowania, np. do Ośrodka Nowotworów Dziedzicznych w Szczecinie, Narodowego Instytutu Onkologii w Warszawie, Warsaw Genomics. Wybierając ośrodek, sprawdź, czy posiada ważny certyfikat.

● **Wynik, w zależności od rodzaju testu, otrzymasz po kilku dniach lub tygodniach.** Wskazana jest rozmowa na jego temat z lekarzem, dotycząca np. profilaktyki raka i badań, które są dla ciebie ważne. W przypadku zdiagnozowanego nowotworu onkolog genetyk wskaże ci kilka opcji leczenia. To samo dotyczy chorób autoimmunologicznych lub neurodegeneracyjnych.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe

Rozgrzej zmarznięte dłonie i stopy

Gdy robi się zimno, one wychładzają się pierwsze, bo organizm „oszczędza" ciepło i kieruje krew do narządów wewnętrznych.

Co jest przyczyną

● Ręce i stopy marzną nam z powodu małej aktywności, wychłodzenia, odwodnienia, długiego siedzenia czy przewlekłego stresu. Nie bez znaczenia jest wiek – marzniemy łatwiej, gdy jesteśmy starsi. Zdarza się też, że przyczyną są choroby, takie jak niedokrwistość, niedoczynność tarczycy, cukrzyca, miażdżyca, niewydolność serca.

● Jeśli marznięciu towarzyszą ból, drętwienie, zblednięcie lub sinienie palców, pojawiają się zawroty głowy, duszność, obrzęki, powiedz o tym lekarzowi.

Jak sobie pomóc

● Krążenie poprawia przede wszystkim ruch. Warto zadbać o krótkie, częste spacery oraz ćwiczenia w domu: krążenia stóp i dłoni, wspięcia na palce, naprzemienne zaciskanie i otwieranie pięści, unoszenie palców stóp. Ważna jest regularność – kilka minut co godzinę działa lepiej niż jeden dłuższy wysiłek raz na tydzień.

● Przestaniesz marznąć, jeśli zaczniesz nosić ciepłe skarpety, będziesz ubierać się warstwowo, zadbasz o ogrzanie karku. A po powrocie do domu pomoże ciepła kąpiel stóp.

Zioła na krążenie

● Dobrym wyborem jest imbir: napar ze świeżego kłącza (kilka cienkich plasterków na kubek) rozgrzewa i sprzyja lepszemu przepływowi w naczyniach obwodowych. Podobnie działa cynamon i kardamon, w małych ilościach jako dodatek do herbaty lub owsianki.

● Wspierająco na naczynia działa głóg (zarówno liść, jak i kwiat) – łagodnie poprawia ukrwienie i tolerancję wysiłku; stosuj go regularnie w formie naparu przez kilka tygodni.

Przy słabszym ukrwieniu rąk i stóp możemy też sięgnąć po miłorząb japoński. Pamiętajmy jednak o tym, że może wchodzić w interakcje z lekami przeciwkrzepliwymi i przeciwpłytkowymi, dlatego przed rozpoczęciem kuracji trzeba skonsultować się z lekarzem.



Dorzuć do kubka imbir lub kardamon, a herbata rozgrzeje cię na dłużej.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

VENOFORTON®
na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żylnej
(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego
(redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy);

W niewydolności krążenia mózgowego
(zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Płyn doustny

Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne "Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Nr pozwolenia MZ R/1601



Pytaj w aptece o sprawdzony lek

VENOFORTON®

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Nie wszystkie leki nasenne są be

Skąd się bierze bezsenność

Choroby współistniejące oraz związane z nimi dolegliwości w dużym stopniu mogą zaburzać zarówno zasypianie, jak i sen.

Siedemdziesięcioletnia pacjentka skarżyła się na problemy ze snem. Powiedziała, że po położeniu się do łóżka długo nie może zasnąć, a w nocy często wybudza się. Rano wydaje jej się, że jest wypoczęta, ale później w ciągu dnia czuje się zmęczona i musi zrobić sobie drzemkę. Choroby, na które się leczyła, były dobrze kontrolowane lekami, w badaniu nie stwierdziłem żadnych odchyleń, także badania laboratoryjne były prawidłowe. Zapytałem pacjentkę o jej zwyczaje przed położeniem się spać. Okazało się, że kładzie się do łóżka około godziny 21., ponieważ czuje się zmęczona, ale potem jeszcze czyta albo ogląda telewizję przez około godzinę. Gdy gasi światło i próbuje zasnąć, ma z tym problem. Zapytała, czy mógłbym przepisać jej jakiś lek nasenny. Wyjaśniłem, że najpierw konieczna jest zmiana przyzwyczajeń i zadbanie o higienę snu. Zaleciłem też preparat z melatoniną.

PRZYCZYNY

● **U osób starszych zmienia się faza snu.** Obserwuje się jej przyspieszenie, co oznacza skłonność do wcześniejszego kładzenia się spać i zbyt wczesnego wstawania. Często również spotyka się skrócenie długości snu, wybudzanie się w nocy i pogorszenie jakości samego snu.

● **Nie bez znaczenia są choroby współistniejące i towarzyszące im dolegliwości, które mogą zaburzać sen.** Wszystkie te czynniki mogą przyczyniać się do zmniejszenia wydajności odpoczynku nocnego u seniorów i uczucia zmęczenia w ciągu dnia, które skłania do częstych drzemek.

DIAGNOSTYKA

● **W pierwszej kolejności zwróćmy się do lekarza pierwszego kontaktu.**



Jedną z przyczyn zaburzeń snu może być bezdech senny. Najczęściej jest spowodowany zapadaniem się podniebienia miękkiego w czasie snu. Bezdech sprzyja wielokrotnym wybudzeniom w ciągu nocy. Sen staje się nieefektywny, a my czujemy się zmęczeni.

Zbierze dokładny wywiad dotyczący zarówno rodzaju zaburzeń snu, jak i innych chorób i dolegliwości. Zapyta, czy problem dotyczy zasypiania, czy utrzymania snu (wybudzania się w nocy lub zbyt wczesnego wstawania), czy istnieje konkretny powód tych problemów (np. ból, problemy osobiste skłaniające do zamartwiania się). A także o godziny kładzenia się spać i budzenia się, o zwyczaje przed położeniem się spać, o to, czy sen jest efektywny (czy w ciągu dnia czujemy się wyspani, czy mamy koszmary senne).

● **Lekarz dokładnie oceni nasz stan fizyczny.** Przeprowadzi badanie fizykalne, a jeśli to będzie konieczne, zleci dodatkowe badania (np. laboratoryjne). Gdy będzie miał wątpliwości dotyczące podłoża zaburzeń, zostaniemy skierowani do odpowiedniego specjalisty.

JAK WYGLĄDA LECZENIE

● **Leczenie zaburzeń snu u osób starszych powinno odbywać się wielokierunkowo.** Lekarz zajmie się kontrolą chorób towarzyszących oraz leczeniem bólu. Pacjent natomiast powinien nauczyć się przestrzegać zasad higieny snu.

● **Należy: dobrze wietrzyć sypialnię przed pójściem spać, pozbyć się z niej telewizora i komputera, a po położeniu się do łóżka zrezygnować z czytania, rozmawiania przez telefon itp.** Przed snem nie wykonujmy intensywnej pracy umysłowej ani aktywności fizycznej, nie dyskutujmy na kontrowersyjne tematy.

ZDROWY SEN POPRAWIA PAMIĘĆ

Gdy mózg jest wyspany, zwiększa się nasza sprawność umysłowa.

● Na lepsze działanie pamięci (zwłaszcza tej roboczej), wpływa długość snu wolnofalowego, który charakteryzuje się wolnymi ruchami gałek ocznych. To w tej fazie snu następuje głęboki wypoczynek, dlatego jest szczególnie korzystna dla neuroplastyczności mózgu, czyli zdolności neuronów do regeneracji.

● Dobrze śpisz, a pamięć i tak zawodzi? Zgłoś to lekarzowi. Ustali przyczynę i przepisze leki, które poprawią ukrwienie mózgu. Dobre efekty przynoszą też te bez recepty na bazie miłorzębu.

Fot.: Adobe Stock

zpieczne dla starszych osób

u seniorów



KIEDY BRAĆ LEK, BY DOBRZE SIĘ WYSPAĆ

- Zażywając leki nasenne, stosujmy się ściśle do wskazań lekarza. Musimy pamiętać, że ich działanie rozwija się w ciągu kilkunastu minut. Dlatego należy je przyjmować krótko przed snem – najlepiej leżąc już w łóżku.
- Największym błędem jest przyjmowanie tych leków np. podczas kolacji, gdy planujemy jeszcze kilka godzin aktywności. Wówczas nie odczujemy działania leku i w dalszym ciągu będziemy mieli problem z zaśnięciem.

Wieczorem przygaszajmy w domu światło i zadbajmy o zaciemniające zasłony w sypialni. Chodźmy spać o stałych porach i zrezygnujmy z drzemek w ciągu dnia.

● Leczenie farmakologiczne zaburzeń snu u seniorów musi być prowadzone ostrożnie, ze względu na ryzyko działań niepożądanych. W pierwszej kolejności lekarz zaleci melatoninę lub preparaty ziołowe.

● Jeśli nie pomogą, przepisze leki nasenne, np. zolpidem czy zopiklon. Wspomagają one zasypianie i pozwalają utrzymać sen, jednak mogą powodować nadmierną senność rano, problemy z koncentracją i pamięcią. Zwiększają również ryzyko upadków, co ma znaczenie, jeśli na przykład wstajemy w nocy do toalety.

● W przypadku długotrwałych zaburzeń snu, szczególnie związanych z problemami osobistymi, lekarz może przepisać nam lek przeciwdepresyjny o działaniu nasennym (trazodon, mirtazapinę).

● Natomiast u pacjentów z otępieniem konieczne może być zastosowanie leku przeciwpsychotycznego, np. kwetiapiny.

REKLAMA

Skandynawskie tabletki na wypadanie włosów o skuteczności potwierdzonej klinicznie!

MOJE WŁOSY przestały wypadać!



Rachel 45-letnia gospodyni domowa z Manchesteru zbyt długo zaniedbywała swoje potrzeby. Teraz wreszcie znalazła czas dla siebie, uprawia własne warzywa, chodzi na spotkania do klubów czytelniczych i stara się odzyskać pewność siebie.

Rachel zauważyła, że jej włosy stają się coraz cieńsze i zaczynają wypadać: *„Moje włosy były nie tylko cienkie, ale wypadały w takim tempie, że zaczynałam przez nie dostrzegać skórę głowy."*

Prześwitująca skóra głowy

Rachel zawsze dbała o swoje włosy, dlatego nie rozumiała czemu stawały się one coraz cieńsze, co bardzo wpływało na obniżenie jej nastroju.

Koniec z paniką!

"Wypadanie włosów się nasilało, nadszedł więc czas, aby znaleźć skuteczne rozwiązanie." Po przeczytaniu w internecie setek recenzji, Rachel natrafiła na opinie o skandynawskim suplemencie diety **Hair Volume.** Zaczęła go stosować i po jakimś czasie zauważyła, że włosy przestały wypadać, a skóra głowy nie prześwituje już tak bardzo. Rachel znalazła wreszcie naturalny produkt, który okazał się skuteczny.

Wielki błąd

Po kilku miesiącach zrobiłam przerwę i przestałam stosować Hair Volume, co okazało się wielkim błędem. Zauważyłam, że włosy znów zaczynają wypadać. Bez wahania powróciłam do tabletek Hair Volume i biorę je regularnie. Różnicę widać gołym okiem! Koniec z wypadaniem! Moje włosy uwielbiają składniki zawarte w tych naturalnych tabletkach. Już nigdy nie przestanę ich stosować."

★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii **„Preparaty na włosy i paznokcie"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

- **100% naturalnych składników**
- Pomaga zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- Stymuluje mieszki włosowe i pobudza wzrost włosów
- Pomaga zachować prawidłową pigmentację włosów

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów/SLS i silikonu.



NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7938085**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

Kiedy jest go za dużo?

Co warto wiedzieć o tłuszczu brzusznym



Im większy obwód w pasie, tym gorzej dla kondycji całego organizmu. Dlatego warto dbać o linię.

Skąd się bierze?

Uważajmy na fruktozę, jest dodawana do gotowych słodyczy i napojów – wątroba błyskawicznie zmienia ją w tłuszcz, który „karmi" głównie okolice brzucha. Zrezygnujmy z tłuszczów trans. Są wyjątkowo niezdrowe, a ich spożycie łączy się z przyrostem tłuszczu w okolicy pępka. Warto też ograniczyć alkohol – spowalnia spalanie kalorii, a te nadprogramowe magazynowane są na brzuchu.

Rozróżniamy jego dwa rodzaje. Tłuszcz podskórny w widoczny sposób powiększa obwód talii, tworząc miękką „kołderkę" na brzuchu. Drugi to trzewny (wisceralny), położony głębiej – otacza narządy wewnętrzne. Jego nadmiar zapowiada problemy z sercem, krążeniem i metabolizmem. Zazwyczaj osoby z nadmiarem tłuszczu podskórnego posiadają też sporo wisceralnego. Ale nie jest to regułą. Zdarza się, że tłuszcz trzewny odkłada się u tych, którzy mają płaskie brzuchy. To skutek złej diety (nadmiar cukru i tłuszczu, za mało białka) oraz braku ruchu.

DO CZEGO JEST NAM POTRZEBNY?

● Niezależnie od powodu, dla którego w okolicy pępka odłożyła się dodatkowa warstwa tłuszczu, ma on konkretne, pożyteczne zadania do wykonania. Przechowuje energię, chroni mięśnie i narządy przed urazami, zabezpiecza przed wyziębieniem (stanowi świetną izolację), podtrzymuje połączenia między mięśniami i innymi strukturami przymocowanymi do wewnętrznej ściany brzucha. Jest też przekaźnikiem, bo biegną przez niego nerwy i naczynia krwionośne. Jednak jeśli nadmiernie go przybywa, wady zaczynają przeważać nad zaletami i rośnie ryzyko pojawienia się wielu chorób.

MIAŻDŻYCA, UDAR, ZATOR, NOWOTWORY

● Komórki tłuszczu produkują szkodliwe substancje. Naukowcom udało się wykazać, że sprzyjają one stanom zapalnym, zmianom w naczyniach krwionośnych, podwyższonej gotowości krwinek do tworzenia zakrzepów oraz procesom nowotworzenia. To właśnie dlatego u osób z otyłością brzuszną rośnie ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, a także nowotworów.

INSULINOOPORNOŚĆ, CUKRZYCA TYPU 2

● Tłuszcz brzuszny wytwarza też substancje, które utrudniają działanie insuliny w organizmie. W efekcie komórki potrzebują jej znacznie więcej, by móc w prawidłowy sposób zagospodarować glukozę pozyskiwaną z jedzenia. W ten sposób rozwija się najpierw insulinooporność, a potem cukrzyca.

WAŻNY POMIAR

● Aby sprawdzić, czy nie masz za dużo tłuszczu w pasie, wystarczy centymetr krawiecki. Przyjmuje się, że obwód talii u dorosłej kobiety powinien wynosić mniej niż 80 cm, natomiast u mężczyzn poniżej 94 cm. Przekroczenie tych wartości to sygnał, że twoje zdrowie jest zagrożone

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 i zielarniach (ok. 11 zł).



Clear Brain
Ten szwedzki suplement diety pomoże w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych, takich jak pamięć, uwaga i koncentracja. Do kupienia w aptekach oraz na newnordic.pl (ok. 66 zł).



Maculoft
Te kapsułki wspierają utrzymanie prawidłowego widzenia. Zawierają m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę D, E, witaminy z grupy B oraz cynk i selen (ok. 37 zł).



Femitonina
To preparat dla kobiet w okresie menopauzy. Zawiera wyciągi z czerwonej koniczyny, która łagodzi uderzenia gorąca, i z szyszek chmielu, wspierających utrzymanie spokojnego snu (ok. 29 zł).



Podagrycznik
Sok z ziela podagrycznika od Alter Medica, z dodatkiem witaminy C, ułatwia wydalanie kwasu moczowego, łagodząc stany zapalne i ból stawów przy dnie moczanowej (ok. 38 zł).



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

JEDZENIE KONTRA HEMOROIDY

Dieta bogata w błonnik to bardzo dobry kierunek, ale nie jedyny...

Hemoroidy potrafią naprawdę mocno dokuczyć. Jednak kiedy wypróżnianie nie sprawia kłopotu – nie podrażniamy dodatkowo okolicy odbytu i objawy się wyciszają. Codzienna dieta może okazać się największym sprzymierzeńcem.



Spożywanie w ciągu dnia trzech niedużych porcji warzyw i dwóch porcji owoców szybko poprawi nasze trawienie.

SPOKOJNE ZMIANY

- Najpierw zadbaj o picie. Organizm potrzebuje płynów, aby stolec był miękki i łatwy do oddania. Gdy pijesz za mało, nawet duża ilość warzyw czy kasz nie zadziała tak, jak powinna. Najlepiej popijać wodę w ciągu dnia, a nie nadrabiać wieczorem. Ciepłe napoje także mogą wspierać pracę jelit, zwłaszcza rano. Sytuację powinny poprawić już 2 litry płynów dziennie.
- Dopiero potem dołóż błonnik, ale rób to stopniowo. Wybieraj warzywa, owoce, płatki owsiane, kasze i pieczywo z pełnego ziarna. Jeśli masz tendencję do wzdęć, wprowadzaj te zmiany powoli. Pamiętaj, że jedna dodatkowa porcja warzyw dziennie potrafi zrobić dla trawienia więcej niż rewolucja w jadłospisie.
- Zwróć uwagę na „bazę" posiłku. Gdy na talerzu dominuje mięso, wędliny i ser, a warzywa są tylko dodatkiem, jelita częściej zwalniają, a stolec staje się twardszy. Spróbuj odwrócić proporcje: niech warzywa będą stałym elementem obiadu i kolacji, a białko ich uzupełnieniem. Zadbaj przy tym o to, by wybierać potrawy gotowane, duszone oraz pieczone zamiast tych bardzo tłustych czy smażonych.

BEZ PODRAŻNIEŃ

- Bywa też, że jelita działają w miarę dobrze, ale okolica odbytu jest podrażniona i dlatego pojawia się pieczenie. U wielu osób objawy te nasila np. jedzenie ostrych potraw albo picie zbyt dużej ilości kawy. Obserwuj, kiedy hemoroidy dokuczają bardziej i ogranicz ten produkt.
- Jeżeli chcesz wesprzeć jelita, częściej sięgaj po kiszonki lub fermentowane produkty mleczne (pod warunkiem, że dobrze je tolerujesz). Najważniejsze jednak jest spokojne tempo zmian. Małe kroki, ale powtarzane codziennie, zwykle dają najlepszy efekt.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

PROCTO-ZAC Herbal

Działa u źródła problemu!

NATURALNY SPOSÓB NA HEMOROIDY

Działa na przyczynę powstawania hemoroidów, a nie tylko na objawy

Kasztanowiec wspomaga uszczelnianie i wzmacnianie naczyń krwionośnych

Dziurawiec i polifenole z oliwy z oliwek skutecznie łagodzą świąd i pieczenie

Aloes i kwas hialuronowy łagodzą podrażnienia i chronią błonę śluzową

Bez PEG, parabenów, EDTA, fenoksyetanolu, SLS i SLES



Nowa receptura w terapii hemoroidów

Producent: BIODULE S.p.A., Włochy
Dystrybutor: Hexanova Sp. z o.o.,
ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki, Polska

PZH_05_26

NOWOŚĆ • ZAPYTAJ W APTECE • NOWOŚĆ

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

Hiszpania – Fuerteventura

Królowa



PLAŻA W MORRO JABLE kusi jasnym piaskiem i widokiem na Atlantyk. Samo miasteczko należy do najpopularniejszych kurortów wyspy.

Trochę potargana, bo jest też wyspą wiatrów. Ale to nie pozbawia jej piękna. Dodaje zadziornego wdzięku.

Hiszpańska wyspa słonecznych plaż i wulkanicznych krajobrazów kusi przyrodą i niesamowitą energią. Jest tu ponad 150 plaż. Obsypane złotym piaskiem niesionym przez wiatr, z leżącej zaledwie 90 km stąd Sahary, uchodzą za najpiękniejsze w Europie.

Zamki na piasku

Królową piękności jest plaża Cofete. Połączenie złotego piasku, turkusowego bezkresu oceanu, majestatycznych wzgórz i stromych klifów robi wrażenie. Plaża wydaje się nie mieć końca. Jest duża, tajemnicza, dzika. Przy odrobinie szczęścia można spotkać wylegujące się w słońcu żółwie.



PLAŻA COFETE ciągnie się przez kilkanaście kilometrów u podnóża wulkanicznych gór.

Ciekawe!

● Fuerteventura należy do archipelagu Wysp Kanaryjskich. W listopadzie i grudniu w dzień rozpieści nas temperaturą 23-25 stopni. Na wyspę z Polski można dostać się samolotem bezpośrednio – lot trwa ponad pięć godzin. Bilet w jedną stronę można upolować już za 320 zł. Warto też szukać ofert last minute.

Z Fuerteventury warto przywieźć aloesowe kosmetyki. Najstarszą fabryką na Fuerteventurze jest Avisa, mająca w wiosce Tiscamanita pole oraz fabrykę, gdzie aloesy przetwarzane są bezpośrednio po zebraniu.

Fot.: Adobe Stock (5)

plaż



PRZYLĄDEK JANDÍA
na południowym krańcu Fuerteventury słynie z surowego, skalistego wybrzeża.

LAS PLAYITAS
to dawna wioska rybacka. Białe domki skupione są wokół zatoki i portu.

WIEWIÓRKI
krążą między kamieniami. Są ciekawskie, zupełnie nie przejmują się obecnością ludzi. Na wyspie jest ich bardzo dużo.

Na Corralejo zza wielkich wydm wyłania się ocean. Widok jest oszałamiający. Mocno wieje, ale taki jest urok tej wyspy. Jeśli chcemy tu posiedzieć, lepiej schować się w usypanym z kamieni grajdołku. Dobrze ochroni przed podmuchami wiatru.

Kultowa Sotavento słynie z przepięknej laguny. Ciągnie się kilometrami. Wzdłuż jej brzegu stoją hotele, sporo jest turystów. Ale jest na tyle długa i szeroka, że nie odczujemy tu tłoku.

Plażowym cudem natury jest surrealistyczna plaża – Playa del Bajo de la Burra (Popcorn Beach). Zamiast piasku pod stopami chrzęszczą białe „ziarna", jakby morze rozsypało tu popcorn. To miejsce bardziej do patrzenia i zachwytu niż do kąpieli. Ciche i osobliwe.

Aloes i wiatr

Na Fuerteventurze można wędrować szlakami, wiodącymi przez wulkaniczny krajobraz z wiatrakami, do jaskiń, oaz i przeuroczych miasteczek z historią. Miłośnicy ptaków będą mieli co podziwiać, bo żyją tu rzadkie gatunki. Niesamowicie wyglądają też plantacje aloesu i wiatraki rozsiane po polach. Mają tu świetne warunki do pracy.

Wyspiarska kuchnia słynie z rewelacyjnych serów wytwarzanych z mleka koziego lub mieszanego – zdobywają nagrody w prestiżowych konkursach. Naprawdę potrafią zaskoczyć smakiem.

Wieczorem zaś trzeba koniecznie spojrzeć w niebo, które w dzień zachwyca czystością błękitu. Nocą, rozgwieżdżone i przejrzyste, wydaje się spełniać marzenia.

LIDIA POPIEL I BOGUSŁAW LINDA

Zakochani na całe życie



Zaczęło się od zachwytu, zostało na całe życie.

Zobaczył ją raz i zapomniał. Drugie spotkanie zmieniło wszystko.

Poznali się pod koniec lat osiemdziesiątych na przyjęciu w Ambasadzie Indii, ale wtedy zamienili ze sobą jedynie kilka zdań. Bogusław Linda (74) nawet nie próbował zwrócić na siebie uwagi pięknej modelki. Wiedział, że Lidia Popiel (67) ma męża i jest z nim szczęśliwa. Pomyślał tylko, że chciałby mieć tak zjawiskową kobietę u boku i... zapomniał o niej.



Najcudowniej odpoczywa się przy właściwej osobie.

Szczęście przyszło niespodziewanie

Cztery lata później znów ją zobaczył. Był zachwycony, gdy dowiedział się, że zagra z nim w „Krollu". Zanim zdjęcia do filmu dobiegły końca, byli już zakochani. Niedługo później modelka odeszła od męża i zamieszkała z Bogusławem. Oczekiwała już narodzin Aleksandry. – Pokomplikowaliśmy trochę losy sobie i innym, żeby być razem, ale nie było na to siły – wspomina aktor.

Lidia Popiel wcale nie od razu była pewna, czy chce założyć rodzinę z aktorem, o którym mówiono, że potrafi zawrócić w głowie każdej kobiecie. Musiała dobrze go poznać, zanim uznała, że chciałaby mieć z nim dziecko. – Bo dziecko powinno się rodzić z miłości – stwierdziła po latach. – Nie zakochałam się w idolu, tylko w przystojnym, interesującym, mądrym, uprawiającym sporty mężczyźnie – wyznała. – Jest naprawdę cudownym człowiekiem.

Nie kryła, że Ola nie była dzieckiem zaplanowanym, ale cudownie się stało, że pojawiła się na świecie. – Bałam się macierzyństwa, a te-



Nie tylko miłość! Także pasje mają wspólne.

Fot.: Akpa, Reporter, Instagram.com/bogusław_boogie_linda, Instagram.com/popiel.lidia





Aleksandra jest ich szczęściem i największą dumą.

raz córka tworzy mój świat – mówiła przed laty. Jeśli kiedykolwiek zastanawiała się, czy dobrze zrobiła, wiążąc się z Bogusławem, na widok córki przestawała o tym myśleć. Dziecko wzbogaciło ich miłość o kolejny wymiar. I stało się sprawdzianem, który, jak uważa, zdali celująco.

Ślub po dziesięciu latach razem

Przez prawie dziesięć lat nie spieszyli się ze ślubem. Kiedy wreszcie postanowili się pobrać, nie chcieli robić wokół tego rozgłosu. O swoich planach powiedzieli tylko garstce najbliższych przyjaciół. Uroczystość odbyła się w 2000 roku w kościele Świętego Jana w Gdańsku. Świadkami byli Bogna Sworowska i Przemysław Gintrowski, a gościem honorowym siedmioletnia Ola, która mogła uczestniczyć w tak ważnym dla rodziców dniu.

Od razu po ślubie państwo młodzi wrócili do Komorowa, do domu, który stał się ich azylem i ukochanym miejscem na ziemi. – Pewnego dnia Lidka wymyśliła, żeby poszukać jakiejś działki niedaleko Warszawy, ale jednak w ciszy i spokoju. Wzięliśmy kredyt i zbudowaliśmy dom – opowiadał aktor. Gdy tylko mógł, pracował na budowie, ale to Lidia czuwała nad tym, by gotowe mury wypełnić pięknymi przedmiotami, ciepłem i miłością.

Bogusław Linda, pytany o przepis na szczęśliwy związek, twierdzi, że najważniejsze są miłość, przyjaźń i wzajemny szacunek. – Kochamy się. I staramy się ciągle być dla siebie atrakcyjni – mówi. Tuż przed siedemdziesiątymi urodzinami aktor nieco podupadł na zdrowiu, ale nie chce publicznie skarżyć się na złe samopoczucie.

– Starzeję się, rejestruję więc charakterystyczne sygnały psychofizyczne. Czas biegnie trzy razy szybciej niż kiedyś – tłumaczy.

Na szczęście ma u boku Lidię. – Zawsze marzyłem o wielkiej miłości, a kiedy spotkałem Lidkę, wiedziałem, że ją znalazłem – mówi. – Jesteśmy niewymienialni. Razem na dobre i na złe.

REKLAMA

WYDANIE SPECJALNE
magazynu
Kobieta i życie



W środku:

- Horoskopy i wróżby z całego świata
- Magiczne rytuały dla urody i zdrowia
- Testy, wyrocznie, sekrety

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy
i na czytelnia.pl

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

JERZY SCHEJBAL

Jako profesor aktorstwa wychował całe zastępy artystów, a jako ojciec dwie dobre aktorki!

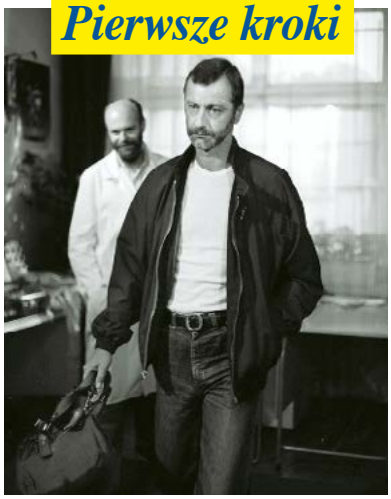
Ten ujmujący, głęboki głos, który tak lubią kobiety, do tego sylwetka i spojrzenie. Jerzy Schejbal to bez wątpienia jeden z najbardziej cenionych polskich aktorów teatralnych, filmowych i telewizyjnych oraz profesor sztuk teatralnych. Charakteryzuje go ogromna kultura słowa, wyrazisty warsztat tradycyjnej szkoły aktorskiej i wszechstronność, która pozwala mu z powodzeniem kreować zarówno role dramatyczne, jak i komediowe. Choć masowa publiczność kojarzy go głównie z ekranu, żywiołem aktora od zawsze pozostaje teatr. Występował na deskach najważniejszych polskich scen. A już 7 listopada na urodzinowym torcie zdmuchnie 80 świeczek!



Kraina dzieciństwa

1 Urodził się w Nowym Sączu. Góry to jedna z jego największych pasji: chodzi po nich i jeździ na nartach, a w wywiadach podkreśla, że to sposób na wyciszenie, poszerzenie perspektyw i uporządkowanie myśli.

Pierwsze kroki



2 Ukończył PWST w Krakowie w 1968 roku, ale dopiero na początku lat 80. zaczął się pojawiać w filmach, serialach i Teatrze Telewizji. W roku 1985 zwrócił uwagę rolą trenera w filmie „Daleki dystans".



Jak być kochanym

3 Z pierwszą żoną Małgorzatą doczekał się córki, Natalii. W 1979 roku ożenił się z aktorką Grażyną Krukówną (na zdjęciu). Para ma dwie córki: Magdalenę oraz Katarzynę, które poszły w ślady rodziców.



Profesor

4 Przez blisko 40 lat był związany z wrocławską filią Akademii Sztuk Teatralnych, gdzie w latach 1993–1996 pełnił funkcję dziekana Wydziału Aktorskiego. W 2013 roku odebrał tytuł profesora sztuk teatralnych.

Śladami taty

5 Jego relacja z Magdaleną bywała skomplikowana, ponieważ ojciec początkowo sceptycznie patrzył na jej wybór aktorskiej drogi. Z czasem jednak ich więź mocno się utrwaliła. Często pojawiają się razem.





Druga wielka pasja

6 Aktor jest wielkim miłośnikiem motoryzacji. W przeszłości objechał samochodem niemal całą Europę. Jest też wieloletnim użytkownikiem samochodów marki Subaru: miał już trzy auta tej japońskiej marki.

Fot.: Adobe Stock (2), East News, PAP (2), Akpa (2), mat. prasowy/TVN



Wciąż na ekranie

7 Nadal możemy go oglądać! W lubianym serialu komediowo-obyczajowym „Klara” i jego kontynuacji „Klara. Rewolucja” Jerzy Schejbal wciela się w rolę Tadeusza Plucińskiego, ojca Wojciecha (Piotr Adamczyk).

Horoskop dla Ciebie

od 5.11 do 11.11



Baran 21.03.–20.04.

Na jesienny chłód najlepsze są ciepłe gesty. Zadzwoń do wnuków, choćby na chwilę. Twoje słowa dodadzą im odwagi na cały tydzień.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 35

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że twoje historie z młodości są jak skarb? Opowiedz je wnukom. Śmiech przy stole ogrzeje ten listopadowy tydzień.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 14, 23, 40

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Tym razem pokaż swoje atuty! Ubierz się ładnie, nawet bez okazji. W lustrze zobaczysz kobietę, która wciąż potrafi zachwycać.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 15, 24, 31

Rak 22.06.–22.07.

Od rana szukaj równowagi między obowiązkiem a przyjemnością. Nie wszystko naraz. Wystarczy jeden spacer i jedna szczera rozmowa.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 20, 25, 38

Lew 23.07.–23.08.

Jesienny wiatr woła cię na małą wyprawę. Wybierz nową drogę na spacer. Możesz odkryć sklepik, park albo życzliwy uśmiech.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 13, 29, 37

Panna 24.08.–23.09.

A może spróbujesz czegoś nowego? Krótki kurs w sieci, nowa gra, prosta gimnastyka. Umysł odżyje, a ciało odwdzięczy się lżejszym krokiem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 24, 35

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojny wieczór zaplanuj coś pysznego. Mały deser poprawi nastrój. Nie żałuj sobie koca i ulubionego serialu, zasłużyłaś na to.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 17, 26, 33

Skorpion 24.10.–22.11.

Od drzwi do drzwi roznosisz ciepło jak jesienne słońce. Zaproś kogoś na herbatę. Dom ożyje, a ty poczujesz się naprawdę potrzebna.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 11, 21, 32

Strzelec 23.11.–21.12.

Zrób mały porządek w papierach. Znajdziesz coś, co warto załatwić od razu. Potem nagrodź się kawą i chwilą ciszy przy oknie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 18, 36

Koziorożec 22.12.–20.01.

Ten tydzień sprzyja odważnym decyzjom. Ustal granice z tymi, co cię męczą. Zobaczysz, jak lekko się oddycha po takim kroku.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 27, 34

Wodnik 21.01.–19.02.

Planujesz coś od dawna? Zrób pierwszy krok, choćby malutki. Kartka z listą zadań pomoże ci ruszyć i doda satysfakcji.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 22, 30, 39

Ryby 20.02.–20.03.

Wieczorem zapal świeczkę i posłuchaj ulubionej muzyki. Myśli same się uspokoją. W ciszy usłyszysz, czego naprawdę teraz potrzebujesz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 28, 40



Mimo żałoby artystka się nie poddaje – nie przestała koncertować i stara się ułożyć życie na nowo.

Małgorzata Ostrowska

Nie trzeba udawać, że jest świetnie

Minęło dziesięć miesięcy od śmierci jej męża. Dziś mówi już nie tylko o żałobie, ale o uczeniu się życia, które trzeba zbudować na nowo.

Jak dziś się Pani ma?

Lepiej. Na pewno lepiej niż kilka miesięcy temu, kiedy mi zadawano takie pytanie. Ale to nie znaczy, że wszystko już jest dobrze i temat jest zamknięty. Tak to chyba nie działa. Są dni zupełnie normalne. Pracuję, mam koncert, próbę, coś załatwiam, śmieję się. I nagle pojawia się jakaś rzecz, czasami kompletnie banalna, i wszystko wraca. Nie da się przewidzieć, co to będzie. Myślę, że po tych dziesięciu miesiącach zaczynam się po prostu uczyć nowego życia. Ono jest inne. Nie musi być cały czas smutne, bo przecież normalnie funkcjonuję, pracuję, spotykam się z ludźmi. Ale cały czas zdarzają się takie momenty, kiedy nagle bardzo wyraźnie dociera do mnie, że Jacka nie ma.

Powiedziała Pani kiedyś: „wydobywam się na powierzchnię". Udało się?

Chyba już wystawiłam głowę (śmiech). Ale czasami mnie jeszcze zalewa. Na początku działałam trochę automatycznie. Zresztą ja przez całą chorobę Jacka działałam. Lekarze, szpitale, leczenie, hospicjum, a równolegle koncerty i przygotowania do trasy. Potem też działałam. To chyba był mój sposób, żeby się nie rozsypać. Dzisiaj tego nerwowego działania jest już mniej. Zaczynam normalnie funkcjonować. Tylko że musiałam sobie to normalne funkcjonowanie zbudować od początku. I chyba dopiero teraz widzę, jak wiele rzeczy w naszym

PERSONALIA

Małgorzata Ostrowska (ur. 1958) to ikona polskiego rocka. W latach 1981-91 była charyzmatyczną wokalistką zespołu Lombard, z którym wylansowała legendarne przeboje, takie jak „Szklana pogoda" czy „Mister of America". Od 1999 roku z sukcesem prowadzi karierę solową. Otrzymała Bursztynowego Słowika za całokształt twórczości na festiwalu w Sopocie, a w 2010 odcisnęła dłonie w Alei Gwiazd w Opolu.

Fot.: Bauer, FORUM Forum, Jacek Kosicki, logo rozowe, Logo Życie na Goraco (2), Marcin Dlawichowski / Forum



Przeżyła z mężem, Jackiem Gulczyńskim, ponad 40 lat. Zmarł 5 grudnia 2025 roku.



Jesienią rusza w drugą część trasy z okazji 45-lecia swojej działalności.

życiu było poukładanych wokół nas dwojga. Czterdzieści lat to jest jednak ogromny kawał życia. Nagle musisz nauczyć się funkcjonować w rzeczywistości, w której połowy tego układu nie ma.

Zrobiła Pani totalny remont domu. Łącznie ze zrywaniem podłóg.

Na posesję wjechało np. siedem ton żwiru. Jak już zaczęłam, to poleciałam po całości (śmiech). Miałam ogromną potrzebę oczyszczenia domu z choroby. Bo kiedy ktoś długo choruje, choroba zaczyna mieszkać razem z wami. Jest w pokojach, w przedmiotach, w sposobie poruszania się po domu. Patrzysz na jakieś miejsce i nie widzisz pokoju, tylko sytuację związaną z chorobą. Nie chciałam tak mieszkać. Nie chciałam, żeby ostatnie miesiące Jacka przykryły mi te wszystkie wcześniejsze lata. Chciałam odzyskać ten dom i odzyskać pamięć o Jacku sprzed choroby.

Czego nauczyło Panią te dziesięć miesięcy?

Że trzeba prosić o pomoc, jeśli jest taka potrzeba. Ja zawsze byłam bardzo samodzielna. A teraz czasami po prostu muszę zadzwonić i powiedzieć: słuchaj, możesz mi pomóc? Możesz zostać z psami? Możesz coś załatwić? To wcale nie jest dla mnie łatwe. Ale nauczyłam się też, że ludzie naprawdę są. Nie wszyscy, oczywiście (śmiech). Ale ci, którzy są, potrafią zrobić bardzo dużo. I chyba jeszcze jednego: że nie trzeba udawać, że jest świetnie. Czasami jest świetnie. Czasami jest trudno. Czasami nawet bardzo trudno i bardzo przytłaczająco. A czasami jest koncert, dwa psy, kot, walizka przy drzwiach i kompletna katastrofa logistyczna. I to wszystko jest teraz moim życiem. Nie chcę go ani upiększać, ani robić z niego dramatu. Uczę się go po prostu od nowa.

Przed Panią druga część trasy z okazji 45-lecia. Jesteś Pani gotowa?

Jestem. Praca bardzo pomaga. Scena zawsze była dla mnie miejscem, w którym wszystko inne na chwilę zostaje gdzieś z boku. Kiedy zaczyna się koncert, trzeba być tu i teraz – z zespołem, z publicznością, z muzyką. I chyba właśnie tego teraz potrzebuję. Poza tym ta trasa jest dla mnie naprawdę ważna. To 45 lat mojego życia, mnóstwo piosenek, ludzi, spotkań, wspomnień. Chcę się tym cieszyć, a nie tylko oglądać za siebie.

Rozmawiał: Adam Nowaczyk

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

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

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

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

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

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

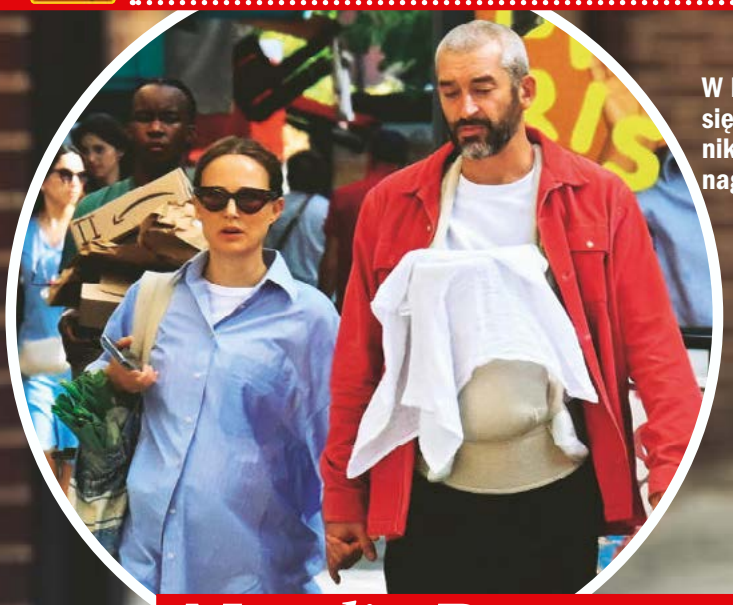
Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

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



W Paryżu czują się swobodnie, nikt ich nie nagabuje.

Natalie Portman

Dlaczego ukrywała tę nowinę?

Hollywoodzka gwiazda wreszcie odniosła się do plotek na temat swojego trzeciego dziecka. Nowo narodzony syn jest Paryżaninem.

Aktorka w kwietniu tego roku pochwaliła się ciążowymi krągłościami, a potem zniknęła z Los Angeles, by w Paryżu, z dala od paparazzi i plotkarskich portali, szykować się na przyjęcie nowego członka rodziny. O ile Natalie Portman (45) i jej ukochany – producent muzyczny Tanguy Destable (46) – podchodzili do tego tematu w kategoriach cudu i błogosławieństwa, o tyle nastoletnie dzieci gwiazdy z jej poprzedniego związku szykowały się do kolejnej rewolucji w życiu. Przecież dopiero co 16-letni Aleph i młodsza od niego o sześć lat Amelia, wskutek rozwodu rodziców musieli przeprowadzić się z USA do Europy i wpasować w nowe ramy życia, to mama i przyszły ojczym zaskoczyli ich niespodzianką w postaci młodszego rodzeństwa.

Magiczny czas dla mamy

Nie wiadomo, jaki mają stosunek do malutkiego braciszka, ale Natalie Portman rozpływa się nad niemowlakiem. – Jestem pełna zachwytu i radości z powodu tej magicznej małej istoty – wyznała na łamach amerykańskiego wydania „Harper's Bazaar". Przyznała przy tym, że teraz zupełnie inaczej patrzy na Alepha i Amelię. – Stali się niesamowitymi ludźmi z fascynującymi osobowościami, poczuciem humoru i pomysłami – ujawniła.

W wychowaniu nastolatków wspiera ją były mąż, francuski choreograf i tancerz Benjamin Millepied, mimo że po rozwodzie pozostał w USA. Ale ponoć często bywa w Paryżu. Para nigdy nie ujawniła powodów rozstania. Mówi się, że aktorka miała dość małżeńskiej niewierności. Czarę goryczy miał przelać romans Millepieda z młodszą o dwie dekady aktywistką klimatyczną.

Mam więcej energii, niż myślałam – zdradziła w jednym z wywiadów aktorka. Ale na razie do pracy nie wraca.

Fot.: East News (2)

Katarzyna Ankudowicz

Zdecydowałam się być szczęśliwa

Choć w jej życiu nie brakowało trudnych momentów, do życia podchodzi z humorem.

Szybko myślę, szybko mówię, ciągły ruch to coś, w czym czuję się najlepiej. Jestem impulsywną osobą, ale staram się podchodzić do życia z dużym poczuciem humoru. To jest mechanizm obronny, który jest jednym z najzdrowszych, pod warunkiem, że ma się kontakt z trudnymi emocjami. Po dwunastu latach psychoterapii, po świadomym podejściu do tematu i po „audycie wieku średniego" zdecydowałam się być szczęśliwym i spełnionym człowiekiem, niebojącym się tego, że popełniam błędy. Poczucie humoru jest z palety wyboru, a nie przymusem – mówi Katarzyna Ankudowicz (45), którą widzowie pamiętają z takich produkcji jak „Bulionerzy", „Mamuśki" czy „Pierwsza miłość".

– Dopóki nie zmierzysz się z przeszłością i jej nie przepracujesz, ona będzie ciągle do ciebie wracała – wyznała w Plejadzie.

Budowanie istotnych więzi

Aktorka dodaje, że nieważne, czy gra w serialu, filmie lub teatrze, jeśli dostaje pracę, wykonuje ją najlepiej, jak potrafi. – Nie ma to żadnego związku z porzuceniem marzeń o wielkich rolach. Moje marzenia o ciekawych, głównych rolach fabularnych też są elementem poczucia spełnienia. A jeśli się ziszczą i dostanę od losu taką szansę, to będę już bardzo, bardzo spełniona. Chciałabym swoją pracą dodawać ludziom odwagi w wyrażaniu swoich pragnień, pozbywaniu się schematów, w opowiadaniu ich własnej historii – twierdzi.

I choć praca daje jej mnóstwo radości i satysfakcji, to na pierwszym miejscu stawia swoją sześcioletnią córkę Konstancję. – Ja z wielu rzeczy rezygnuję po to, by być z córką, bo uważam, że ten czas jest najważniejszy i on buduje nas obie. Buduje ją, jej przyszłość. Daję jej dzieciństwo, bezpieczny dom, jakiego sama nie miałam. A na swoim przykładzie dobrze wiem, że życie nie jest piękne i cukierkowe – tłumaczy ambasadorka kampanii „Dzieciństwo bez przemocy" organizowanej przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę".

Jestem wdzięczna za każdy dzień i godzinę.

I nie ukrywa, że sama wychowywała się w przemocowym domu. Stąd decyzja o zwolnieniu tempa i skupienie się na córce. – Gdy odchodziłam od ojca Konstancji, uważałam, że to moja porażka. (...) A teraz czuję całą sobą, że to ja siebie chcę, że ja jestem cenna, że nikt obok nie musi tego dowodzić światu za mnie. Jestem samodzielna i dumna z siebie. To wygrana, a nie porażka – dodała we wspomnianej rozmowie.

Cztery lata temu pani Katarzyna opublikowała w sieci post, gdzie wyznała, że poroniła, będąc w drugim miesiącu. A niedługo później zaapelowała, by nagłaśniać ten problem, o którym wiele osób nie umie rozmawiać.

– Nie chodzi o to, żeby gadać o tym przy kawie, ale żeby zdać sobie sprawę, że to także część życia – wyznała wówczas.

Wdzięczna za życie

Dziś życie w błysku fleszy i bywanie na czerwonych dywanach nie są jej potrzebne do szczęścia. Jej radość życia przejawia się w świadomości, że jest ono nieprzewidywalne, a przez to ciekawe i pełne nie zawsze łatwych wyzwań. – Nic nie jest dane nam na zawsze. Jestem naprawdę wdzięczna za każdy dzień i godzinę, za zdrowie, za każdy fart i niefart. Za każdą możliwość, zmianę, a przede wszystkim za bliskość i miłość, których udaje mi się doświadczać – mówi. **AK**



Ma duży dystans do siebie i sytuacji, jakich doświadcza.



Uwielbia spędzać czas z córką Konstancją.

Fot. East News, Instagram.com/ankudowiczkas

Dzwoniąc, użyj kodu: JESIEŃ2026
i skorzystaj z ofert na tej stronie!
WAŻNE DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:
42 300 35 53
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00
(standardowy koszt połączenia dla danego operatora)

REKLAMA
Tele Outlet
Znajdź coś dla siebie i dzwoń!

1. Automatyczna szczotka 3 w 1 „Huragan"

139 zł

Użyj tej szczotki, aby łatwiej wyczyścić okna, żaluzje czy posadzki! Umyj tapicerkę i nawoskuj karoserię bez konieczności płacenia za myjnię. **System obrotowo-pulsujący** generuje drgania o wysokiej częstotliwości, które odrywają cząsteczki brudu, tłuszczu i sadzy. Dzięki temu szybko **wypolerujesz każdą powierzchnię.**





2. Odkurzacz bezprzewodowy Żarłok

97 zł

Przypomina miotłę, a **jest dokładny jak odkurzacz!** Bez kabli, worków czy baterii. **Radzi sobie z uporczywym brudem,** a szczotki oraz specjalny wkład z mikrofibry **czyszczą i polerują podłogę.** Po zakończeniu porządków otwórz tylną klapę nad koszem, a jego zawartość się opróżni – bez brudzenia rąk.

- 3 szczotki **obracające się o 360°**
- **Do każdej podłogi:** drewna, płytek czy marmuru



3. Paralizator cywilny z latarką

Pomoże Ci oświetlić drogę, a w sytuacji zagrożenia jedno kliknięcie przycisku może **zniechęcić potencjalnego napastnika,** dając Ci czas na **bezpieczne oddalenie się i wezwanie pomocy.** Świetnie sprawdza się jako dodatkowy element ochrony osobistej.

Miej zawsze pod ręką

- Ładowany telefoniczną **ładowarką USB**
- W zestawie ładowarka i praktyczny pokrowiec

87 zł



4. Enzymatyczne pałeczki udrażniające rury

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

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

BEZ BRUDZENIA rąk!

12 szt. w opak.

67 zł



5. Żelazko parowe 3 w 1

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

- **Do wszystkich materiałów:** od jedwabiu po syntetyki
- Z łatwością **wyprasujesz najtrudniejsze zagniecenia**





89 zł

30 x 7 x 7 cm; 550 g
+ DODATKOWO miarka do wody

6. Pas myjąco-masujący 2 w 1

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

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

Dł. 60 cm, szer. 11 cm. Bez BPA

69 zł



7. Minigrzejnik termoceramiczny

Nie grzej na darmo pustych pomieszczeń! Minigrzejnik tworzy strefę-chmurę ciepłego powietrza dokładnie tam, gdzie potrzebujesz. Dzięki **technologii termoceramicznej** może ogrzewać **kilka m³ na minutę!**

- **Energooszczędny** – wspiera niższe zużycie prądu
- **Przenośny,** cichy – do domu, garażu, na działkę

wyłącznik czasowy
2 tryby nawiewu
regulowany termostat

89 zł



8. Przyssawkowy uchwyt łazienkowy

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

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

Relaksująca kąpiel w każdym wieku

29 cm

69 zł



9. Solarny odstraszacz kretów i gryzoni

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

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

69 zł



AS SEEN ON TV

ZAMÓW TERAZ, ZANIM ZNIKNĄ! WYJĄTKOWE PRODUKTY W WYJĄTKOWYCH CENACH.

Podwyższająca deska sedesowa

Umożliwia seniorom **samodzielne** siadanie, wypróżnianie się i wstawanie. **Wyręcza** opiekuna i wspiera seniora w załatwianiu potrzeb fizjologicznych bez niczyjej pomocy.

- Mocowanie klipsami **w 30 sekund**
- **Łatwa** w czyszczeniu
- **Przenośna,** wytrzymała i stabilna

Pasuje na każdy sedes!



129 zł

42 cm (dł.) x 41 cm (szer.) x 15 cm (wys.) Maks. obciążenie 136kg

Laska ze światłem LED i alarmem

Pewne podparcie przy chodzeniu oraz szybkie **wzywanie pomocy** w nagłych sytuacjach. **Dodatkowa rączka** ułatwia wstawanie z fotela. Obrotowa **stopka 360°** dopasowuje się do nierówności terenu i pozwala lasce samodzielnie stać.

- **Lampka LED** – oświetla drogę po zmroku
- **Awaryjny alarm** – wystarczy kliknięcie

127 zł

GŁOŚNY ALARM gdy liczy się każda sekunda!



Chodzik-balkonik dla seniora

PEWNY KAŻDY KROK

Zapewnia **równowagę** w trakcie chodzenia, stania, wstawania lub rehabilitacji. Mechanizm przegubowy – **idziesz pewnie** bez podnoszenia chodzika. **Blokada bezpieczeństwa** zwiększa stabilność podparcia.

- **Antypoślizgowe** nóżki i **miękkie uchwyty**
- **Lekki, składany**
- **Regulowana wysokość**

Maks. obciążenie: 100 kg
Wys. 75-93 cm

249 zł



Kup co najmniej 4 produkty i skorzystaj z darmowej dostawy!

SUPER OFERTA

Zadzwoń: 42 300 35 53

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/.