Nr 47 czwartek 19 listopada 2026 r.

Życie NA GORĄCO

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

Teraz aż 6 stron krzyżówek!



KATE I WILLIAM

POKAZALI HARRY'EMU PRAWDZIWĄ KLASĘ



KATARZYNA FIGURA

ZDOŁA ZDJĄĆ ZŁY CZAR Z TEGO MIEJSCA?

KATARZYNA CICHOPEK I MACIEJ KURZAJEWSKI

Pięknie JUŻ BYŁO?



WOJCIECH GĄSSOWSKI

CORAZ WIĘCEJ MÓWI SIĘ O ŚLUBIE

Skuteczne porady

- *Jak w porę zatrzymać rozwój żylaków?*
- *Sprytny sposób na pozbycie się bakterii z przewodu pokarmowego*
- *Spór z sąsiadem? Bądź asertywna, ale i elastyczna*
- *Wstrząśnięte, zmieszane, pyszne…*



DARIA WIDAWSKA

Syn przegrał zakład

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 25.11.2026

REKLAMA

Małe poprawki, które odkładasz tygodniami? Teraz zrobisz je sama – od ręki!

Szyje niemal SAMA!



Za długa nogawka w nowych spodniach? Rozpruta kieszeń w ulubionym żakiecie? A może zasłona do poprawki przed wizytą gości? Już nie musisz wyciągać ciężkiej maszyny ani szyć ręcznie. *HandyStich* to minimaszyna z technologią automatycznej kontroli szycia, dzięki której błyskawicznie wykonasz różne przeróbki. Nawet jeśli nie za bardzo umiesz szyć.

ZAMÓW za 129 zł!

NIEZASTĄPIONA W AWARYJNYCH SYTUACJACH

- Bardzo **lekka, poręczna, cicha**
- Automatyczna **kontrola ściegu**
- Automatyczna **regulacja naprężenia nici**
- **Blokada** włącznika
- **Supercienka** i trwała igła
- Pokrętło **do regulacji**

OD RAZU GOTOWA DO PRACY! MOŻESZ: NAPRAWIĆ KIESZEŃ, WSZYĆ PASEK ORAZ ZSZYĆ POSZEWKĘ LUB OBRUS.


Zszyjesz pęknięty szew na wyjeździe


Naprawisz rozprutą kieszeń


Szybko skrócisz spodnie lub spódnicę


Poprawisz firany bez ich zdejmowania

Masz rzeczy „do poprawki", które tygodniami czekają na swoją kolej? W każdym domu jest taki stosik! Problem w tym, że szycie ręczne męczy, a wyciąganie dużej maszyny do jednej poprawki to za dużo zachodu. W efekcie ulubiona spódnica wciąż czeka na nowy zamek, a Ty znów odkładasz przyszycie łaty do spodni wnuczka.

A gdyby tak wykonać te wszystkie poprawki OD RĘKI? Ta kompaktowa minimaszyna do szycia mieści się w dłoni i powstała właśnie po to, by uporać się z szyciem od razu. Wzorowana jest **na profesjonalnych maszynach do szycia** i wyposażona w technologię regulacji szerokości i gęstości ściegu oraz naprężenia nici. Dzięki wbudowanemu elektrycznemu silniczkowi szyjesz szybko i niemal bez żadnego wysiłku.

ZESTAW ZAWIERA:

- ✓ **komplet nici**
- ✓ **nawlekacz do igieł,**
- ✓ **trzpień do dużych szpulek**



Minimaszyna o wielkiej mocy: zszyje niemal każdy materiał!

Minimaszynę ***HandyStich*** możesz obsługiwać jedną ręką: **jest lekka, poręczna i profilowana**. Sprawdzi się idealnie w podróży i w każdej awaryjnej sytuacji, gdy musisz zszyć coś na szybko. Jest gotowa do użycia w jednej chwili i niezastąpiona wszędzie tam, gdzie nie dostanie się tradycyjna maszyna. Możesz zszyć rozprutą narzutę na kanapie, zasłony i firanki, ciężki obrus czy naderwany baldachim nad łóżeczkiem bez ściągania całego materiału i przenoszenia go do maszyny.

Stopka maszyny została zaprojektowana tak, by umożliwić zszywanie delikatnych tkanin, takich jak jedwab czy wiskoza. Jednocześnie duża moc urządzenia oraz szeroki zakres regulacji pozwalają na **wykonywanie napraw grubszego materiału,** np. jeansu.

Nie musisz umieć szyć!

Nieważne, czy szyjesz jak profesjonalistka, czy też nie masz dużego doświadczenia w szyciu. **Minimaszyna *HandyStich* jest niezwykle prosta w obsłudze!** Dzięki technologii *Smooth Automatic* sama szyje, reguluje szerokość i gęstość ściegu oraz naprężenie nici. Cały proces został maksymalnie uproszczony: **wystarczy ustawić urządzenie, nacisnąć przycisk i przesuwać maszynę wzdłuż materiału.** Dzięki temu poradzisz sobie z podstawowymi pracami krawieckimi – nawet jeśli nie robiłaś tego nigdy wcześniej!

Nie musisz wyciągać ciężkiej maszyny ani szukać zakładu krawieckiego – **dzięki minimaszynie wykonasz błyskawicznie wszystkie poprawki!** Nie zwlekaj i zamów *HandyStich* już teraz. **To maszyna, którą warto mieć zawsze przy sobie!**

COŚ WYMAGA SZYCIA? ZAŁATW TO OD RĘKI!

Z tą minimaszyną przekonasz się, jak proste może być szycie.
Możesz zamówić ją w cenie **129 zł!** *Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.*

61 300 38 30

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

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



Edyta Górniak chce otworzyć nowy rozdział w swoim życiu.

Syn Allan z całego serca kibicuje marzeniom mamy.

Edyta Górniak

O tym teraz marzy

Na piosenkarkę, która dwa dni przed swoimi urodzinami, 12 listopada, miała występ w Toruniu, czekała niespodzianka. Przed sceną, z bukietem kwiatów, stała dziennikarka „Halo, tu Polsat", Kamila Ryciak i jedyny syn gwiazdy, Allan. Po wzruszających życzeniach Edyta Górniak (54), uśmiechnięta i szczęśliwa, zdradziła, czego pragnie dla siebie. – Jestem gotowa na miłość – wyznała. Ujawniła, że przez siedem lat nie była na randce. I powiedziała, kto może zawalczyć o jej serce. – Dobry człowiek po prostu. Dobry człowiek, przyjaciel, który kocha podróżować, który kocha, że myję okna po swojemu – stwierdziła z uśmiechem wokalistka.



Martyna Wojciechowska

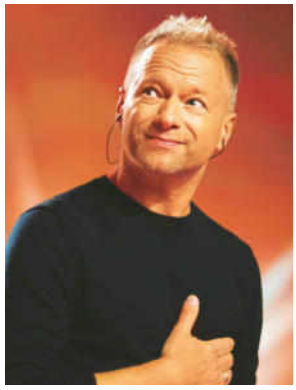
Odwaga, by zmieniać świat

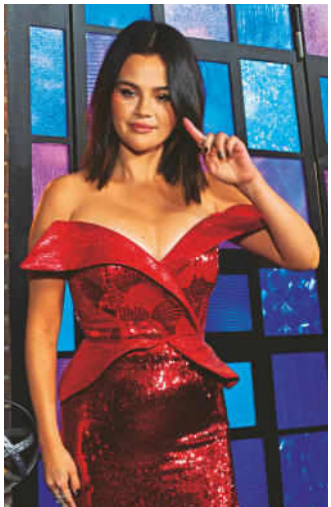
To była dla niej wyjątkowa podróż, bo, jak sama mówi, Maria Skłodowska-Curie była jedną z najbardziej inspirujących kobiet w historii. Z tym większą radością Martyna Wojciechowska (52) odsłoniła w Nowym Jorku ulicę jej imienia. – Codziennie będą tu przechodzić tysiące osób z całego świata i nazwisko Skłodowska będzie przypominać im o Polce, która miała odwagę zmieniać świat – napisała na Instagramie dziennikarka.

Maciej Stuhr

Na pamiątkę w kosmosie

Żartował, że jego największy sukces to odcisk dłoni w Alei Gwiazd w Ciechocinku, ale osiągnął inny – nieziemski. Dwóch astronomów, w tym jego kolega ze szkolnej ławki, odkryło asteroidę skatalogowaną jako 690092 i postanowiło nazwać ją inaczej. – Od wczoraj na oficjalnej stronie NASA obiekt ten nosi imię, a może nie tyle imię, co nazwisko... No powiem wprost, choć oblewa mnie spory rumieniec: moje nazwisko nosi – pochwalił się Maciej Stuhr (51).





Selena Gomez

To bardzo głupie

Z dużą dozą samokrytyki ocenia wokalistka swoje wieloletnie nawyki. Selena Gomez (34) przyznała właśnie, że udało jej się zerwać z nikotyną, oby na dobre. Paliła namiętnie papierosy, potem e-papierosy, niestety nałóg miał fatalny wpływ na jej struny głosowe: zmienił brzmienie jej głosu. Dlatego przestrzega fanów, żeby nie zaczynali palić. – Nie warto, to bardzo głupie – oceniła wyjątkowo trzeźwo.

Fot. na okładce: Akpa (2), Forum (2), East News, Reporter

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

Grzegorz Markowski

Niespodzianka dla córki

Pięć lat temu zakończył koncertowanie i wycofał się z życia publicznego. Dlatego jego powrót na scenę wywołał ogromne emocje. Grzegorz Markowski (73) zrobił niespodziankę podczas koncertu z okazji 25-lecia kariery córki. U boku Patrycji Markowskiej (46) odebrał prestiżowy medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis". – Dwoje szczęśliwych i wzruszonych ludzi. Dwa medale i jedna wyjątkowa chwila, którą zapamiętamy na zawsze – napisała artystka, pokazując wspólne zdjęcie z tatą. Córka otrzymała brązowe odznaczenie, a legendarny lider zespołu Perfect, za swoje osiągnięcia – złote. Nie zabrakło też muzycznych emocji. Pan Grzegorz zaśpiewał fragment kultowego przeboju „Nie płacz Ewka".



Odznaczeni i szczęśliwi.

Fot.: Instagram.com/patrycja_markowska_official, East News, Instagram.com/aseverofficial, Akpa (2), Instagram.com/katarzynacichopek (2)

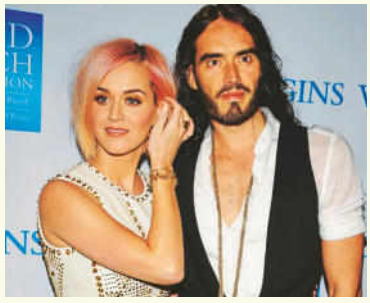
Meghan Markle

Drożej niż u króla

Żona księcia Harry'ego (42) w tym roku poczuła magię świąt wyjątkowo wcześnie – już w październiku ruszyła sprzedaż jej luksusowego kalendarza adwentowego. Jego cena, to... 112 funtów, czyli blisko 600 zł. W zamian: 24 czekoladki, każda z numerem malowanym jadalnym złotem „w stylu kaligrafii Meghan". Plus pudełko z widokiem książęcej rezydencji w Kalifornii. Jedna czekoladka za 24 zł? To musiało wywołać w Wielkiej Brytanii kolejną falę krytyki księżnej Sussex. Dla porównania kalendarz od króla Karola III (77) kosztuje nie 112, a... 12 funtów (około 60 złotych). Nawet w wersji „na bogato" pozostaje wciąż kilka razy tańszy. Gadżet 45-latki jest do nabycia wyłącznie w USA. Pozostaje więc polecieć za ocean... i poczekać na poświąteczną przecenę.



Katy Perry



Były mąż skazany!

Były mąż piosenkarki Katy Perry (42), brytyjski aktor i komik Russell Brand (51), został 9 listopada skazany w Londynie na 10 lat i sześć miesięcy więzienia. Ława przysięgłych uznała go za winnego gwałtu i trzech napaści na tle seksualnym. Przestępstwa te popełnił wobec czterech kobiet w latach 2004-2009. Brand nie przyznał się do winy. Do końca życia będzie figurował w rejestrze sprawców przestępstw seksualnych.



Nie zawsze tak jest, ale w ich przypadku wspólna praca służyła ich związkowi.

Katarzyna

Probl

Jeszcze niedawno wydawali się parą, której nic nie jest w stanie rozdzielić. 25 października ubiegłego roku Katarzyna Cichopek (44) i Maciej Kurzajewski (53) powiedzieli sobie sakramentalne „tak". Ich ślub i wesele w romantycznej scenerii Poleskiego Parku Narodowego trwały dwa dni. Zakochani wynajęli na wyłączność cały hotel w Urszulinie. Panna młoda olśniewała w trzech kreacjach, a pan młody postawił na klasyczną elegancję i garnitur z XIX-wiecznej pracowni Herse. Było jak z bajki. Tyle że nawet najpiękniejsza miłość musi zmierzyć się z codziennością. A ta nie zawsze bywa łaskawa...

– Kasia skarżyła się niedawno na planie „M jak miłość", że jej związek z Maciejem nie wygląda już tak, jak kiedyś – ujawnia w rozmowie z „Życiem na Gorąco" jeden z aktorów serialu TVP. – Maciek źle znosi utratę pracy w telewizji i boi się o swoją przyszłość. Zdarza mu się denerwować. Ostat-



Od codziennej prozy życia odrywają ich podróże. Ale czy to wystarczy? Ostatnio zwiedzali Stambuł, a potem Sewillę.

Miłość kwitła, gdy łączyła ich także praca. Dziś podobno nie wszystko układa się po ich myśli...

Uczucia na pewno nie brakuje. Jednak wiadomo, że w związku trudniejsze chwile są nieuniknione.

Cichopek i Maciej Kurzajewski

emy w raju?

Zawodowe perypetie odbijają się na ich małżeństwie?

nio zaczęli się sprzeczać, co kiedyś w ogóle nie miało miejsca – dodaje.

Podcast utknął w martwym punkcie

Kilka miesięcy temu małżonkowie przeżyli spory zawód. Polsat nie przedłużył z nimi kontraktu i po dwóch latach wspólnego prowadzenia „Halo, tu Polsat" musieli pożegnać się z anteną. Dla Macieja to szczególnie trudna sytuacja. Po raz pierwszy w karierze nie ma stałego miejsca w telewizji. A przecież praca zawsze była dla niego czymś więcej niż tylko źródłem dochodu.



Niedawno świętowali pierwszą rocznicę ślubu.

– Kocham moją pracę. Daje mi ogromną wolność, a jednocześnie zmusza do samodoskonalenia. Nie było takiego dnia, żebym jadąc do pracy, pomyślał: „Boże, znowu muszę jechać do tej roboty!" – wyznał kiedyś prezenter.

Mógłby rozwijać działalność w internecie. Dwa lata temu wspólnie z żoną zainicjował podcast „Serio?". Ostatnio jednak i ten projekt stracił impet. Katarzyna coraz więcej uwagi poświęca własnej firmie, rozwijając marki perfum i ofertę środków czystości.

– Maciek stracił serce do tego podcastu i od kilku miesięcy niczego nowego nie nagrał. To nie to samo, co wielkie studio telewizyjne, ogromny budżet i profesjonalny sprzęt. A on jest zwierzęciem telewizyjnym – zdradza nasz informator.

Jeszcze niedawno małżonkowie dzielili nie tylko życie prywatne, ale i zawodowe. Wspólna praca przed kamerami dawała im wiele satysfakcji. Maciej zapewniał zresztą, że potrafią zgodnie współpracować.

– Sprzeczek nie ma. Czasami spoglądamy z różnych perspektyw, ale staramy się odnaleźć tę naszą wspólną perspektywę – opowiadał o pracy z ukochaną.

W telewizji czuje się jak ryba w wodzie

Dziś po tamtym zawodowym duecie pozostały tylko wspomnienia. Maciej może wprawdzie prowadzić eventy, ale – jak twierdzą osoby z otoczenia pary – nie jest to spełnienie jego ambicji.

– To nie zaspokaja jego ambicji. Nie dziwię się, że bywa sfrustrowany. Zwłaszcza że kariera żony nie zwolniła tempa. Kasia wciąż gra w serialu, rozwija własne marki i zarabia w sieci jako influencerka. Odkąd rozkwitła ich miłość, zawsze łączyła ich też praca. A teraz dopadły ich problemy zawodowe Maćka. Po dawnych motylach w brzuchu nie ma już śladu – słyszymy od kolejnej osoby.

Czy zawodowe niepowodzenia prezentera rzeczywiście odbijają się na ich małżeństwie? Tego nie wiadomo. Sami zainteresowani mówią o swoim związku w samych superlatywach. Ale wiadomo, że nie wszystko, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami, widać na zdjęciach. Gdy Katarzyna była jeszcze żoną Marcina Hakiela (43), również zapewniała o rodzinnej sielance. Nawet w czasie, gdy jej relacja z Maciejem miała już nabierać bardziej osobistego charakteru, publikowała uśmiechnięte rodzinne fotografie z podpisem „Rodzinny czas"...

Czy tym razem uśmiechy na zdjęciach także skrywają rozterki i troski, o których małżonkowie wolą nie mówić publicznie?

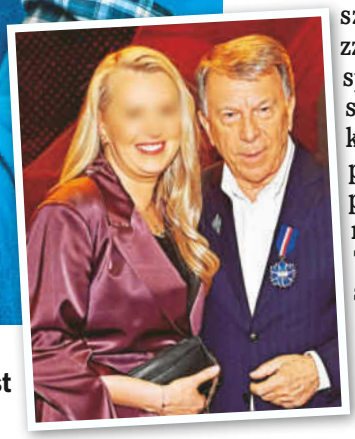
Wojciech Gąssowski

Sekretny ożenek?

Amor trafił w serce króla dawnych prywatek. Ukochaną nazywa żoną...



Niedawno świętował 65-lecie kariery i 40-lecie przeboju „Gdzie się podziały tamte prywatki”.



Na miłość nigdy nie jest za późno?

O życiu uczuciowym piosenkarza krążą legendy, a on, choć, jak podkreśla, niewiele z tego jest prawdą, nie zaprzecza. – Czasem jestem pod wrażeniem, że coś takiego wydarzyło się w moim życiu. Ale przecież nie będę się kopał z koniem i dementował tego za każdym razem – mówił dwa lata temu Plejadzie. Jednak nie da się nie zauważyć, że zacieśnia więź z dużo młodszą od siebie blondynką. Zeszłego lata paparazzi wypatrzyli ich na spacerze po słynnym sopockim Monciaku. Wiosną wspólnie przybyli na benefis pana Wojciecha organizowany w siedzibie TVP. We wrześniu świetnie się bawili na Wyścigach Konnych na warszawskim Służewcu. Doszły nas słuchy, że piosenkarz tytułuje swą partnerkę „żoną”. Postanowiliśmy sprawdzić ile prawdy jest w pogłoskach, że 83-letni artysta zmienił „po cichu” stan cywilny.



Nie chce zdradzić, kim jest kobieta u jego boku i co ich łączy.

Serce wciąż płonie

Wojciech Gąssowski w rozmowie z naszą dziennikarką zdecydowanie zaprzeczył, jakoby miał żonę. – Nie ożeniłem się i niczego takiego nie planuję. Jestem daleki od takich pomysłów – powiedział „Życiu na Gorąco”. Podkreślił przy tym, że są sfery życia, o których od lat nie rozmawia z mediami i nie ma zamiaru zmieniać tego stanu rzeczy. Jeśli chodzi o kobiety, to niejedna jest w jego sercu. – To pewne – dodał. Pytania o atrakcyjną blondynkę pozostawił bez komentarza.

Jedyne, czego mu teraz można życzyć, to zdrowia, gdyż pan Wojciech od kilku dni boryka się z przeziębieniem. Ale zapewnia, że to nic poważnego i na emeryturę się nie wybiera.

Agnieszka Grochowska

Kolejny romans czy… piękna miłość?

Aktorka dyskretnie zakończyła swoje małżeństwo z reżyserem Dariuszem Gajewskim (61). Nie wiadomo, kiedy i na jakich zasadach się rozwiedli, ale pewne jest, że Agnieszka Grochowska na nowo układa sobie życie. Swego czasu widywana była z przystojnym producentem filmowym, ale uczucie nie przetrwało próby czasu i w połowie tego roku drogi pary się rozeszły. Latem pani Agnieszka jedynie z pomocą dorastających synów – Henryka (10) i Władysława (14) remontowała swoją nieruchomość w stolicy, o czym pisaliśmy na naszych łamach. Ale samotność już jej nie doskwiera – ma nowego adoratora. Będzie z tego coś więcej?



Aktorka wygląda na szczęśliwą i zakochaną.

Fot.: East News, Forum, Akpa (2), Reporter, Instagram.com/daria_widawska



Z Michałem dzieliła radość z przygody z „Tańcem z gwiazdami”.

Gdy wyznacza sobie cel, trudno ją zatrzymać. Ostatnio przekonał się o tym także syn, który nie wierzył, że mama schudnie.

Daria Widawska

W życiu walczy, zamiast czekać!



Lubi stawiać sobie poprzeczkę wysoko. Radość z osiągniętego celu wynagradza jej wysiłek.

Imponuje swoją determinacją i siłą, a ujmuje szczerością, z jaką opowiada o sobie. Daria Widawska (49) kocha swoje życie, a kiedy o nim mówi, słychać, jak wiele radości dają jej rodzina, przyjaciele i praca. W wywiadzie dla „Wysokich Obcasów” odsłoniła także tę część swojej natury, która pozwala jej podejmować wyzwania bez zamartwiania się na zapas. – Jestem z kobiet walczących, które uważają, że nie ma sytuacji bez wyjścia – wyznała.

Kiedy kończyła szkołę teatralną, jej mama zachorowała na nowotwór. Daria układała swoje warszawskie obowiązki tak, żeby móc przyjeżdżać do Gdyni i towarzyszyć jej w leczeniu. Rozmawiała z lekarzami, była przy operacjach i chemioterapii. Miała zaledwie 23 lata, a kiedy widziała, że tata emocjonalnie nie daje już rady, przejmowała część jego ciężaru.

Dzięki leczeniu mama Darii zyskała jeszcze dziewięć lat życia i zdążyła poznać wnuka. Rodzinie zdarzały się nawet okresy, gdy choroba schodziła na dalszy plan. – Jestem wdzięczna za każdy rok, który wspólnie przeżyliśmy – przyznaje aktorka.



Z Agnieszką Dygant poznały się dzięki pracy, a odnalazły w sobie siostry.

Miała do kogo wracać

Przyszedł jednak czas, gdy sama Daria potrzebowała troski i wsparcia bliskich. Leczenie własnej poważnej choroby, niezwiązanej z nowotworem, zakończyła 17 lat temu. – Wymazałam ten rok ze swojego życia i w ogóle nie chcę do niego wracać – mówi.

Kiedy przebywała w szpitalu, mąż, operator Michał Jarosiński (48), pomagał jej zachować kontakt z domem. Przywoził nagrania z ich małym synkiem Iwem, dzięki którym mogła obserwować jego rozwój, choć choroba nie pozwalała jej na co dzień towarzyszyć mu w odkrywaniu świata. Mąż czuwał także przy jej szpitalnym łóżku.

W szpitalnej codzienności było wiele takich gestów troski. Bliscy przychodzili porozmawiać, zmieniali pościel i przynosili domowe posiłki. Przez trzy i pół miesiąca leczenia ani razu nie musiała jeść szpitalnego jedzenia. Dziś sama chętnie odwzajemnia tę troskę. – Wspieranie osób bliskich mojemu sercu sprawia, że czuję radość. To mnie buduje – wyznaje.

Szczególne miejsce w jej życiu zajmuje Agnieszka Dygant (53), poznana na castingu do „Prawa Agaty”. Obie wychowywały małych synów, a podobne poczucie humoru sprawiło, że dobrze czuły się razem. Z czasem Daria, która jest jedynaczką, znalazła w Agnieszce siostrę z wyboru. – Dajemy sobie wzajemnie poczucie bezpieczeństwa i ze sobą nie rywalizujemy. Ani w byciu lepszą aktorką, ani kobietą – opowiada. Nawet gdy brakuje czasu na spotkanie, potrafią zadzwonić choćby po to, żeby życzyć sobie dobrego dnia.

Wygrała zakład z synem

Ostatnio Daria postanowiła schudnąć, bo dodatkowe kilogramy zaczęły przeszkadzać jej w pracy. Gdy syn uznał, że zrzucenie piętnastu kilogramów jest niemożliwe, zawarli zakład. Od końca jednych wakacji do początku kolejnych konsekwentnie dążyła do celu, a w ostatnim tygodniu liczył się każdy gram. – Było mi go żal, ale jednocześnie byłam taka szczęśliwa, że udowodniłam 18-latkowi, który we mnie nie wierzył, że dałam radę – wspomina wygraną. Ta satysfakcja była jej własną nagrodą. I jeszcze jednym powodem, by z ufnością myśleć o tym, co przed nią.

Adrianna Biedrzyńska

Czym się teraz martwi?

Gwiazda, która jest wulkanem energii i prowadzi bardzo aktywny tryb życia, musiała ostatnio przystopować.

Powodem są problemy z kręgosłupem, których Adrianna Biedrzyńska (64) nabawiła się między innymi przez swoją pracę – musiała biegać w szpilkach po scenie czy planie filmowym. Dlatego teraz poświęca czas i energię na walkę o powrót do zdrowia. Gwiazda poinformowała w mediach społecznościowych, że od dłuższego czasu przebywa w gryfickim centrum opieki i rehabilitacji, gdzie poddaje się różnym zabiegom, m.in. krioterapii. I mocno wierzy, że już niebawem będzie mogła wrócić do dawnej aktywności.



Adrianna Biedrzyńska musiała zrobić sobie dłuższą przerwę.

Fot.: mat. prasowy, Instagram.com/vanessaalxndr, Akpa (2), East News (2)



Możemy ją teraz oglądać w nowym sezonie „The Office PL", podczas gdy aktorka pracuje teraz w USA.

Film skończyły kręcić rok temu, przyjaźnią się do dziś.

Vanessa Aleksander

Kto ją do tego namówił?

Dzięki wsparciu koleżanki po fachu spełnia swoje marzenie.

Nie każda znajomość zawarta na planie filmowym przetrwa ostatni klaps. Czasem jednak zawodowe spotkanie przeradza się w relację, która wykracza daleko poza świat kamer. Tak właśnie stało się w przypadku Vanessy Aleksander (30) i Izabeli Kuny (55). Aktorki poznały się podczas pracy nad filmem „Zemsta" i szybko znalazły wspólny język. Dziś nie tylko świetnie się rozumieją, ale też wzajemnie motywują i kibicują swoim zawodowym planom.

Rozwiała jej wątpliwości

O tym, jak wiele zawdzięcza Izabeli Kunie, Vanessa opowiedziała w rozmowie z „Twoim Stylem". Okazuje się, że to właśnie starsza koleżanka po fachu pomogła jej odważyć się na spełnienie wielkiego marzenia. – Obawiałam się zaryzykować, a Iza zmotywowała mnie do walki – wyznała aktorka. Za jej namową poświęciła wiele czasu na przygotowania do zagranicznych castingów, pracę nad akcentem, a nawet zrezygnowała z niektórych propozycji w Polsce. Dziś przebywa w Los Angeles, gdzie rozpoczęła pracę przy swoim pierwszym amerykańskim projekcie, który będzie realizować przez najbliższe dwa lata!



Jak na dobre koleżanki przystało, podzieliły się też partnerem w „Tańcu z Gwiazdami".

Co sprawiło, że tak dobrze się dogadują mimo 25 lat różnicy wieku? – Jesteśmy lękowe, kontrolujące, niepewne, bardzo do siebie podobne – zdradziła Vanessa. Nie kryje też podziwu dla przyjaciółki. – Imponuje mi intelekt Izy, jej błyskotliwość, ale też to, jaka jest ludzka, szczodra, pomocna, bezinteresowna – wyliczała. Teraz sama trzyma kciuki za Kunę, która mierzy się z tanecznymi wyzwaniami w „Tańcu z Gwiazdami". Jak widać, z planu filmowego można wynieść znacznie więcej niż tylko wspólne wspomnienia.

Beata Tyszkiewicz

Są powody do niepokoju?

Nie wróci ani przed kamery, ani na towarzyskie salony. Ale fani Beaty Tyszkiewicz (88) mogą odetchnąć z ulgą. Pierwsza dama polskiego kina ma się bardzo dobrze. Potwierdziła to właśnie jej starsza z dwóch córek – Karolina Wajda. – Dobrze się czuje, cały czas jest w swoim wspaniałym poczuciu humoru – zapewniła.

Dziewięć lat temu, kiedy przeszła zawał serca, aktorka zdecydowała się wycofać w cień. – W moim wieku z różnych względów, po części zdrowotnych, zmienia się styl życia – mówiła. Nie chciała również, by znajomi oczekiwali od niej dawnej aktywności. – Brak aktywności zawodowej sprawia, że nie ma już wspólnych projektów, które w naturalny sposób są tematem do rozmów – tłumaczyła.

Wciąż emanuje pięknem

Ale choć Beata Tyszkiewicz żyje teraz z dala od show-biznesowego blichtru, z relacji córki wynika, że nie brakuje jej tego, co najważniejsze: bliskich i niezmiennej pogody ducha.

Dziś najbliżej aktorki są oczywiście córki: pani Karolina i młodsza od niej o 10 lat Wiktoria Padlewska, która na co dzień mieszka w Szwajcarii, ale regularnie odwiedza Polskę. Według starszej relacja z mamą działa w obie strony – dla niej wciąż jest niezastąpiona.

– Jest cudowna, jest dla mnie ogromnym wsparciem – wyznaje Karolina Wajda. Nie szczędzi też mamie komplementów. – Nadal jest bardzo piękna i to piękno emanuje z niej – mówi.

Ujawniła też coś, co zapewne wpływa na to, że pani Beata twardo trzyma się swojej decyzji o zasłużonej emeryturze. Ma własną teorię na temat upływu czasu. – Mówi się, że twarzą można wszystko oszukać, moja mama uważa, że jednak nie, że na twarzy wszystko się rysuje – zdradza córka aktorki.





Kilka lat temu na własnych zasadach wycofała się z show-biznesu.

Karolina Wajda zapewnia, że mama ma się doskonale i humor jej dopisuje.

REKLAMA



Marek Orzechowski, prezes Zarządu Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej



Beata Stelmach, prezeska Totalizatora Sportowego



Natalia Partyka, tenisistka stołowa, ambasadorka programu „Pierwszy Serw"

„Pierwszy Serw" razem z Fundacją LOTTO!

Dobry sprzęt zachęca do sportu. Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej podaruje dzieciakom stoły do tenisa stołowego z wyposażeniem oraz środki na bezpłatne zajęcia dla uczniów i szkolenia dla prowadzących. Wszystko w ramach programu „Pierwszy Serw".

– Nie trzeba od razu myśleć o medalach, żeby zacząć grać. Na początku liczą się ciekawość, dobra zabawa i radość z pierwszych udanych odbić. Chciałabym, żeby dzięki programowi „Pierwszy Serw" jak najwięcej dzieci mogło spróbować tenisa stołowego i przekonać się, ile satysfakcji daje gra – podkreśla Natalia Partyka, ambasadorka programu i multimedalistka igrzysk paralimpijskich w tenisie stołowym. – Tenis stołowy rozwija refleks, koordynację ruchową i koncentrację, a jednocześnie sprzyja integracji i aktywnej zabawie.

Szansa dla szkół

– Już ruszyliśmy z naborem dla szkół do ogólnopolskiego programu „Pierwszy Serw". Wkrótce przekażemy szkołom stoły z pełnym wyposażeniem do tenisa stołowego – zapowiada Marek Orzechowski, Prezes Zarządu Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej. Fundacja zapewnia wsparcie rzeczowe i finansowe, a Polski Związek Tenisa Stołowego odpowiada za działania merytoryczne i szkoleniowe. Zajęcia będą dostępne dla uczniów niezależnie od ich dotychczasowych umiejętności sportowych i predyspozycji fizycznych. Udział w nich będzie całkowicie bezpłatny. Każda zakwalifikowana szkoła zobowiązuje się do zapewnienia bezpiecznego miejsca do ustawienia i użytkowania sprzętu oraz przeprowadzenia co najmniej 16 bezpłatnych zajęć na każdy otrzymany stół. Każde spotkanie ma trwać minimum 60 minut, a cykl powinien zostać zrealizowany w ciągu czterech miesięcy od ukończenia szkolenia przez osobę prowadzącą, z wyłączeniem wakacji letnich.

O udział w programie „Pierwszy Serw" mogą ubiegać się publiczne szkoły podstawowe prowadzone przez jednostki samorządu terytorialnego, położone w gminach wiejskich lub miejsko-wiejskich i wpisane do Rejestru Szkół i Placówek Oświatowych. Wnioski należy składać elektronicznie w generatorze Fundacji LOTTO.





Katarzyna Figura

Moje życie to ciągła

Warszawa nie jest już dla niej miejscem, przed którym musi uciekać, wręcz przeciwnie...



W Teatrze 6. Piętro występuje w przedstawieniu „Wspaniałe horyzonty" (na zdj. z Małgorzatą Zajączkowską).



Coraz pewniej czuje się w stolicy. Katarzyna Figura (64) gra w kilku sztukach w Teatrze 6. Piętro, odświeża dawne znajomości i przyjaźnie, a niedawno kupiła nawet mieszkanie. – Widzę taką Kasię jak przed laty, uśmiechniętą, radosną, energiczną. Do tego jest wspaniałą towarzyszką zarówno na scenie, jak i przed kamerą, bo ma pomysły, wciąż świeże spojrzenie na sztukę i jest absolutnie wspaniałą aktorką i wspaniałym człowiekiem z sercem na dłoni – zapewniła jej koleżanka z teatru.

Przestała się bać i odzyskała spokój

Ale nie zawsze tak było. Jeszcze jakiś czas temu każda wizyta w Warszawie była dla niej emocjonalnie trudna, bo przypominała jej czasy małżeństwa z Kaiem Schoenhalsem, amerykańskim przedsiębiorcą i producentem filmowym, i ich burzliwe rozstanie. W tle były oskarżenia o przemoc, spory o dom na Saskiej Kępie, dostęp do rzeczy osobistych i rodzinnych pamiątek. Batalia rozwodowa ciągnęła się latami. Nic dziwnego, że przez pewien czas miasto jawiło jej się jak koszmar, przed którym trzeba jak najdalej uciec.

Katarzyna Figura znalazła bezpieczną przystań w Gdyni, która stała się jej azylem. Kupiła tu apartament i zamieszkała w nim z córkami, Koko Claire (24) oraz Kaszmir Amber (21). Nad morzem odzyskała spokój, wolność i oddech. Wyciszyła głowę i dochodziła do siebie krok po kroku. Rozpoczęła też pracę w Teatrze Wybrzeże, w którym stworzyła wiele wybitnych ról.

Ale jej ścieżki znów skręciły do stolicy. Od kilku miesięcy aktorka występowała w przedstawieniach, na które dojeżdżała z Gdyni. – Te podróże na dłuższą metę były dla niej męczące. Kasia skarżyła się, że nie ma swojego miejsca, dlatego w końcu kupiła niewielkie mieszkanie – zdradziła jej przyjaciółka i dodała, że dziś Warszawa jest już dla Katarzyny Figury miejscem, przed którym nie musi uciekać, lecz daje jej zawodową energię i poczucie, że może zacząć kolejny rozdział w życiu po swojemu.

Dzięki odwadze szła własną drogą

To dobry moment także prywatnie. Jej dzieci są już samodzielne. Syn Aleksander, który jest owocem jej pierwszego małżeństwa, od lat świetnie sobie radzi. A córki, Kaszmir i Koko, mają swoje pasje, studia i życie. Koko mieszka w Londynie, z kolei Kaszmir studiuje w Polsce i coraz częściej pojawia się u boku mamy podczas oficjalnych wyjść. – Jestem na emeryturze, mogłabym się wycofać, ale ja nie chcę siedzieć i rozpamiętywać przeszłości, tylko żyć i dalej pisać swoją historię – wyznała aktorka.

Katarzyna Figura dużo pracuje, wspiera córki, ale coraz częściej myśli też o sobie. Nie chce już żyć pod cudze dyktando. Po trudnych małżeńskich doświadczeniach szczególnie mocno docenia wolność i spokój. – Nic i nikt mnie nie ogranicza, czuję się wolna i bardzo to doceniam – zapewniła. – I wciąż jestem ciekawa i głodna sztuki, ale idę swoją drogą. Całe moje życie to poszukiwanie nowych projektów i rozwiązań. Byłam i jestem odważna, bo to jedyna droga – dodaje.

I ma swoje dwa miejsca na ziemi: w Gdyni apartament z widokiem na morze, w stolicy mieszkanie. Oba adresy są dla niej ważne i do obu wraca z radością.

podróż



Jak się okazało, małżeństwo z Kaiem Schoenhalsem było dla aktorki koszmarem.



Katarzyna Figura jest dumna ze swoich córek: Koko i Kaszmir.

Choć początkowo media szufladkowały ją jako symbol seksu, swoją trwającą od dekad karierą udowodniła, że jest przede wszystkim znakomitą aktorką.

Fot.: mat. prasowy/Teatr 6. piętro, Akpa (2), Instagram.com/figura_katarzyna

Następcy tronu coraz śmielej kroczą własną drogą i nie wchodzą w medialne przepychanki. Przekaz jest jasny: – Nie z nami te numery, Harry.



Na bankiecie na cześć monarchy Omanu wszystkie spojrzenia spoczęły na żonie Williama: suknia Elie Saaba i ulubiona tiara Diany, Queen Mary's Lover's Knot, też zrobiły swoje. Z koronami będzie im kiedyś do twarzy...

Fot.: East News (3), Forum



William jako pierwszy, w imieniu ojca, powitał sułtana Omanu. Jasny sygnał, że wchodzi do gry na poważnie?

Kate i William

Sułtan, sza

Trudno nie zauważyć, że książę i księżna Walii ostatnio pojawiają się publicznie niemal seriami. Początek listopada spędzili w centrum londyńskich obchodów pamięci poległych żołnierzy: najpierw w Royal Albert Hall, a potem przy Cenotaph na Whitehall. W tym czasie Harry (42) hołd wojennym bohaterom oddawał w hrabstwie Northamptonshire, w małym angielskim miasteczku Brackley...

Powrót do przeszłości

Nikogo to nie zaskoczyło. Powrót Sussexów z USA uruchomił stary mechanizm: zawoalowane publiczne żale pod adresem bliskich. W stronę ojca, który podobno nie bardzo chce rozmawiać, i brata, który na pewno nie chce – choć Harry wraca przecież po to, żeby się pojednać.

Można podejrzewać, że przy tych wywodach nawet pałacowe portrety przodków przewracają oczami, ale oficjalnie nikt nie powie: Harry, skończ. Zwłaszcza William (44) i Kate (44), którzy wybrali reakcję chyba najbardziej bolesną. Bo... nie zareagowali wcale. Przynajmniej oficjalnie.

Zamiast riposty zrobili coś prostego i skutecznego: zajęli się pracą. Bez demonstracyjnego „nie komentujemy" dali do zrozumienia, że pracujący royalsi – z akcentem na: pracujący – mają ważniejsze rzeczy na głowie niż śledzenie zaczepnych manewrów Harry'ego i Meghan (45).

A resztę dopowiedział za nich „The Sun": „Za każdym razem, gdy książę Harry otwiera usta, wywołuje międzynarodowy skandal. A ten dzisiejszy został idealnie wymierzony w sam środek ważnej królewskiej misji

Zazwyczaj zdystansowany następca tronu w roli tryskającego humorem i autoironią luzaka na kanapie u Grahama Nortona – to był strzał w dziesiątkę.







Royal Albert Hall, 7 listopada. I znów: perfekcyjne połączenie dworskiego protokołu z ponadczasowym szykiem i... uśmiechem.

ch i... mat!

dyplomatycznej". Bo dokładnie wtedy, gdy ostatnio Harry mówił o „uwolnieniu się od przeszłości", William witał w imieniu króla sułtana Omanu Haithama bin Tarika. I towarzyszył mu w drodze do Windsoru, gdzie dołączył do nich Karol III. Król podczas uroczystego bankietu dorzucił zdanie brzmiące jak dyskretna szpilka, mówiąc o przyjaźni Williama z następcą sułtana, Sayyidem Theyazinem. A „The Independent" podchwycił, że takie więzi przekazywane między pokoleniami są według Karola III oznaką sukcesu. Przekaz był jasny: jedni o zgodzie mówią, drudzy ją praktykują.

Policjant i... didżej William

Po sztywnych, państwowych uroczystościach William zaraz zmienił dekoracje. Dotąd omijał telewizyjne kanapy, a tu nagle pojawił się w BBC i „The Graham Norton Show" – obok Cate Blanchett i ekipy od ekologii. Czuł się jak u siebie i rozbawił studio wyznaniem: – Chciałem zostać policjantem. Myślałem, że mógłbym być w tym dobry.

Wyjawił, że miał też fazę na bycie DJ-em: nazwał się „DJ Xara", po czym uczciwie przyznał, że tu talentu nie miał. W lekkiej formie, bez wieszczenia końca świata, przedstawił temat ochrony środowiska. A po wizycie w telewizji – i nie był to pierwszy raz – razem z najstarszym synem udał się do Hiszpanii na mecz ich ukochanej drużyny: Aston Villi z FC Barceloną – zwykłym, rejsowym samolotem.

Czy ten szybszy rytm Kate i Wiliama na czerwonych dywanach i poza nimi to przypadek? Zapewne nie. W tej rodzinie nawet przypadki wpisuje się do kalendarza. Widząc ekspansję młodszego brata zabiegającego o sympatię Brytyjczyków, przyszły król najwyraźniej odpowiada jasno: tego terenu nie odda. Co to, to nie!

Anna Ratigowska



REKLAMA

Nowość!



Tradycyjne przepisy na wigilijne i świąteczne potrawy dla całej rodziny!

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

Melanie Lynskey

Poza schematami

Choć dopadła ją klątwa ról drugoplanowych, wciąż ma wiele do powiedzenia. Dla niej rosnąca popularność to narzędzie, by walczyć z niesprawiedliwym systemem i własnymi słabościami.



„Szczęście nosimy w sobie. Nie zależy ono od zewnętrznego uznania ani od poklasku innych” – to motto, które przyświeca jej przez całą karierę.

Już w podstawówce postanowiła zostać aktorką z powodu... swojej nieśmiałości! Melanie Lynskey (49), jako najstarsza z pięciorga rodzeństwa, od dziecka była z natury zamknięta w sobie.

Dziś wspomina, że ze względu na pracę ojca, który był młodym, ambitnym lekarzem, często się przeprowadzali, przez co nie miała dość czasu, by się z kimś naprawdę zaprzyjaźnić. Nie umiała nawiązywać relacji ani wyrażać głośno swoich myśli. Dopiero na kółku teatralnym w prestiżowej szkole dla dziewcząt w New Plymouth w Nowej Zelandii zdobyła pewność siebie. – To było tak wyzwalające – nie być sobą choć przez chwilę i mieć kogoś, kto daje mi słowa do powiedzenia. Po prostu czułam, jakby ciężar spadł mi z ramion – tłumaczyła po latach. Choć aktorka przyznaje, że do dziś nie potrafi całkiem wyzbyć się paraliżującej nieśmiałości, to właśnie ta cecha pchnęła ją w stronę castingu, na którym poznała swoją rówieśniczkę – pewną siebie, magnetyczną Kate Winslet.

Słynna przyjaciółka

Początkujące aktorki zagrały razem w filmie Petera Jacksona pt. „Niebiańskie istoty” (1994). Wcieliły się w nastolatki, których toksyczna, pełna fantazji relacja doprowadziła do dramatycznej zbrodni. Jako debiutantki w świecie kina dziewczyny bardzo się wspierały w swo-



Od 2020 roku jest żoną aktora Jasona Rittera. Mają 7-letnią córeczkę o nowozelandzkim imieniu Kahikatea.

Fot.: East News (3), mat. prasowe



Kate Winslet poznała na planie „Niebiańskich istot". Na lata połączyła je niezwykła przyjaźń.



Rola w hitowym serialu „Yellowjackets" przyniosła jej drugą falę ogromnej popularności i upragniony awans do pierwszej ligi Hollywood.

ich pierwszych krokach na planie, i z czasem zrodziła się między nimi prawdziwa, głęboka przyjaźń. Film okrzyknięto wielkim sukcesem, a Winslet i Lynskey – wschodzącymi gwiazdami.

Po zakończeniu zdjęć młode aktorki przysięgły sobie, że utrzymają kontakt: pisały do siebie długie listy i bez przerwy rozmawiały przez telefon. Wszystko zmieniło się pod koniec lat 90., gdy Kate zagrała w „Titanicu" i stała się megagwiazdą światowego formatu. Ich relacja się rozpadła, a show-biznes powoli zapomniał o Melanie Lynskey... Dla niej jednak to utrata przyjaciółki była najbardziej bolesna i łamiąca serce. Mimo to, choć nie rozmawiały ze sobą od lat, Melanie zawsze mówi o dawnej koleżance z ogromnym podziwem i szacunkiem.

Zamiast głównych ról w wielkich kinowych hitach, Hollywood zaoferowało Melanie Lynskey całą serię ról drugoplanowych – często ekscentrycznych, szalonych bohaterek. Przez lata jej skrzydła brutalnie podcinały bezwzględne standardy branży. Producent Harvey Weinstein potraktował ją niezwykle lekceważąco, otwarcie dając jej odczuć, że w przeciwieństwie do Kate Winslet nie ma w sobie „tego czegoś", co powinna mieć prawdziwa gwiazda. Co gorsza, nieustannie wmawiano jej, że jest... za gruba!

Lubię moje ciało!

Doszło do tego, że aktorka głodziła się, by osiągnąć „pożądany" rozmiar 34. Nawet gdy po latach dostała główną rolę w hitowym serialu „Yellowjackets", jeden z członków ekipy zasugerował, że powinna skorzystać z pomocy trenera personalnego. W obronie Melanie murem stanęły wtedy koleżanki z planu – Christina Ricci, Tawny Cypress i Juliette Lewis. To właśnie wtedy Lynskey powiedziała „dość" i stała się jedną z najważniejszych działaczek ruchu body positive w Hollywood. Stanowczo odmówiła przejścia na dietę, chcąc pokazywać na ekranie normalne, dojrzałe kobiece ciało i stać się pewną siebie kobietą, jaką zawsze pragnęła być.

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

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

Agnieszka Ra

Wspierali

Rodzice oszczędzali na wszystkim, by ona i jej siostra mogły grać w tenisa.

Agnieszka Radwańska czuje się spełniona i szczęśliwa.



Z młodszą siostrą Ulą, z którą zawsze dobrze się rozumiały.



Pamięta pierwszy trening z tatą. Miała tylko tak odbijać piłeczkę tenisową, by trafić do celu. – Nie było szansy, żebym uprawiała inny sport – twierdzi Agnieszka Radwańska-Celt (37). – Wprawdzie jako mała dziewczynka jeździłam na łyżwach i nartach, pływałam i grałam w co tylko się dało, ale od początku priorytetem był tenis. I dla mnie, i dla młodszej ode mnie o półtora roku Uli. Tata postawił wszystko na jedną kartę.

Dała sobie radę

Robert Radwański przez kilkanaście lat był trenerem córek. Denerwował się, gdy nauczyciele dziewczyn sugerowali, że tenis odciąga je od nauki. To mama, pani Marta, pilnowała, by miały odrobione lekcje. Uważała, że sport sportem, ale maturę Isia i Ula muszą zdać.

– Nie byłam wybitną uczennicą, nie miałam czerwonych pasków na świadectwie, ale dałam radę. Z każdego przedmiotu starałam się wyciągnąć niezbędne minimum, zrobić chociaż tyle, ile mogłam – wspomina Agnieszka.

O tacie nasza tenisistka mówi, że był bardziej trenerem niż ojcem. O mamie, że była po prostu mamą. – Była od wszystkiego. Od dbania

Fot.: Akpa, Instagram.com/aradwanska (2), Reporter

dwańska-Celt

jej sportową pasję



Tenisistka pragnie dać synkowi morze miłości i troski.



Rodzice wspierali karierę tenisową obu córek.

o dom, gotowania, prania – wylicza Isia.

Pani Marta po studiach przez dwa lata pracowała w krakowskim biurze projektów. Mąż mieszkał w Gronau, gdzie wtedy grał i trenował w niemieckim klubie Grün-Gold.

– Gdy urodziła się Agnieszka, wzięłam urlop wychowawczy i pojechałam do męża do Niemiec. Tam na świat przyszła Ula – mówi Marta Radwańska. Wszystko podporządkowała wychowaniu córek, a potem ich sportowym ambicjom.

Miała z dziewczętami tylko jeden problem – obie były strasznymi niejadkami. – Obierała nam owoce ze skórki, wydłubywała pestki, robiła wszystko, aby zachęcić nas do jedzenia – potwierdza Agnieszka. – Dla nas nawet szynka była niejadalna, a w zupie wszystko musiało być zmiksowane.

Państwo Radwańscy oszczędzali na wszystkim, by ich córki mogły brać udział w turniejach. Zdarzało się, że po zapłaceniu rachunku za hotel na nic więcej już nie starczało. Wsiadali do starego Fiata i wracali do domu bocznymi drogami, bo nie stać ich było na zapłacenie za przejazd autostradą.

Trudny charakter

Agnieszka była nastolatką, gdy zaczęła zauważać, że rodzice przestali być ze sobą szczęśliwi. Gdy podjęli decyzję o rozstaniu, choć już wtedy nie mieszkała z nimi, bardzo to przeżyła. – To się nie stało z dnia na dzień, lecz ciągnęło dość długo – opowiada. – W pewnym sensie poczułam nawet ulgę, że ten niedobry okres w naszym życiu się skończył.

Pan Robert nie był zachwycony, gdy córki postanowiły, że same będą decydowały o sobie. – Byłby najszczęśliwszy, gdybyśmy nadal z nim mieszkały – mówi. – Tata ma trudny charakter, ale wiem, że zawsze chciał i nadal chce dla nas dobrze. Chyba jeszcze nie przyjął do wiadomości, że nie jesteśmy już małymi dziewczynkami.

Z mamą Isia ma znakomity kontakt, ufa jej we wszystkim. – Już od dawna nie jest to relacja matka-córka, lecz przyjaźń dwóch dorosłych babek – podkreśla. – Potrafimy rozmawiać przez telefon nawet godzinę, bo zawsze jest o czym. Mama ciągle mi pomaga, ale w nic się nie wtrąca, nie ingeruje – mówi z wdzięcznością.



Jako kapitan Picard przeszedł do historii filmu.

Na scenie i w filmach stworzył wybitne kreacje. W domu musiał dorosnąć do roli męża i ojca.

PATRICK STEWART

Miłość znalazł za trzec

Dla milionów fanów kina science fiction był przede wszystkim kapitanem Picardem ze „Star Treka" i profesorem Xavierem z „X-Men". I pewnie zaskoczy ich fakt, że nim brytyjski aktor, Patrick Stewart (†86), zrobił międzynarodową karierę wcale nie był miłośnikiem tego filmowego gatunku...

Wydaje się, że miłość do sceny w młodym Patricku zaszczepiła jego mama. Bo chociaż Gladys Stewart pracowała w przemyśle włókienniczym, to występowała także w amatorskim teatrze i zachęcała swoich trzech synów do udziału w przedstawieniach. Ale prawdziwa rewolucja w umyśle nastolatka nastąpiła w szkole, gdy jeden z nauczycieli zapoznał go z twórczością Williama Szekspira. Potem sprawy potoczyły się szybko. Najpierw studia aktorskie w Bristol Old Vic Theatre School i od 1967 roku pierwsze role w Royal Shakespeare Company.

Najbardziej żałował dwóch rozwodów

W tym okresie poślubił też swoją pierwszą żonę Sheilę Falconer, z którą później doczekał się dwojga dzieci: Sophie i Daniela. Małżeństwo jednak nie należało do udanych i to mimo faktu, że przetrwało 24 lata. – Zawsze przedkładałem pracę nad rodzinę – wyznał kiedyś Patrick Stewart.

Ale w 1967 roku nie myślał jeszcze o tym, że bliscy w końcu się od niego odwrócą. Był świeżo po ślubie i debiutował w telewizji rolą strażaka w jednym z odcinków serialu „Coronation Street". Kolejne dwie dekady Patrick Stewart występował w rozmaitych rolach telewizyjnych, nie zdobywając statusu gwiazdy. Scena nadal wygrywała wygrywała z telewizją i życiem prywatnym...

Aż przyszła rola kapitana Jean-Luca Picarda. Producent Robert Justman postanowił wskrzesić „Star Trek" i szukał następcy legendarnego kapitana Jamesa T. Kirka, granego przez Williama Shatnera. Kiedy przypadkiem trafił w Los Angeles na wykład dla grupy szekspirowskiej, zrozumiał, że właśnie patrzy na odtwórcę roli kapitana. Aktor ze sceptycyzmem wysłuchał propozycji, ale ponieważ potrzebował dodatkowych pieniędzy podpisał sześcioletni kontrakt. Był przekonany, że serial szyb-

PERSONALIA

Brytyjski aktor teatralny i filmowy urodził się w 1940 roku w Mirfield. Największą popularność przyniosła mu rola kapitana Picarda w serialu „Star Trek", w jaką wcielał się w latach 1987–1994. Decyzja o zagraniu profesora Xaviera w X-Men sprawiła, że stał się jednym z najpopularniejszych aktorów w Hollywood. Trzykrotnie nominowany do Złotego Globu i czterokrotnie do nagrody Emmy. Ma własną gwiazdę w Alei Gwiazd w Los Angeles. A w 2010 roku otrzymał tytuł szlachecki z rąk królowej Elżbiety II.



Saga X-Menów przyniosła mu światową sławę.

Fot.: East News (4)



Aktora i Sunny Ozell dzieliła 38-letnia różnica wieku. A jednak parze zupełnie ona nie przeszkadzała.

im razem

ko zniknie z anteny i wkrótce wróci na scenę teatralną. Jakże się pomylił.

U progu wielkiej kariery, w 1990 roku, zakończyło się też pierwsze małżeństwo gwiazdora. Ale długo nie pozostawał samotny. Drugą żoną aktora została bowiem Wendy Neuss, producentka związana ze „Star Trekiem". Małżeństwo przetrwało tylko trzy lata. Jeszcze podczas związku Stewart poznał bowiem Lisę Dillon, z którą grał w spektaklu „The Master Builder". On miał wtedy 63 lata, ona 24. Byli razem około pięciu lat. – Było mi głupio i czułem się odpowiedzialny... zdradziłem żonę z młodszą kobietą – pisał później w swojej autobiografii. – W życiu pełnym radości i sukcesów najbardziej żałuję moich dwóch nieudanych małżeństw – dodawał.

Miłość znaleziona po latach

Na szczęście po latach poznał Sunny Ozell. On występował wtedy w Nowym Jorku w „Makbecie". Wokalistka jazzowa pracowała w pobliskim lokalu. Powiedziała aktorowi, że chciałaby zobaczyć spektakl, ale nie zdobyła biletu. Zaproponował pomoc, a znajomość szybko przerodziła się w miłość. Pobrali się w 2013 roku. Była z nim do końca i nie opuściła nawet w obliczu jego choroby Alzheimera i otępienia z ciałami Lewy'ego. Gwiazdor odszedł pod koniec października bieżącego roku.

Agnieszka Pacuła

– Zawsze przedkładałem pracę nad rodzinę – przyznał skruszony po latach.

REKLAMA

SKURCZE MIĘŚNI?
DRGANIE POWIEK?
ROZDRAŻNIENIE?
Na niedobór magnezu mogą wskazywać różne objawy[1]

ASMAG® B6 FORTE
Twoje ŹRÓDŁO RÓWNOWAGI

ASMAG® B6 FORTE
POSTAĆ I SKŁAD Tabletki;
1 tabletka powlekana zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (Magnesii citras) i 10 mg pirydoksyny chlorowodorku (Pyridoxini hydrochloridum). WSKAZANIA DO STOSOWANIA Zalecany jest w leczeniu niedoboru magnezu. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Farmapol Sp. z o.o., ul. Święty Wojciech 29, 61-749 Poznań; tel. +48 618526353; e-mail: info@farmapol.pl
1. ChPL, ASMAG B6 FORTE, 08/2025

Farmapol®

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

Jacek Gmoch i Włodzimierz Lubański

Dlaczego nie rozmawiają ze sobą?



Włodzimierza Lubańskiego i Jacka Gmocha łączyła wspólna pasja do piłki nożnej. Do czasu.



Jacek Gmoch jest uznawany za jednego z najlepszych polskich trenerów piłki nożnej.

Połączyła ich piłka i boisko, ale poróżniły, i to na lata, pieniądze.

Piętnaście tysięcy dolarów za wyjście z grupy oraz 25 tysięcy za miejsce na podium. Tyle wynosiła premia, jaką przed Mundialem w Argentynie w 1978 roku wywalczył ówczesny trener polskiej reprezentacji Jacek Gmoch (87) dla swoich podopiecznych (do podziału dla wszystkich). Nie w PZPN, bo ten płacił w złotówkach. Sponsorem został Kazimierz Tyrański, w latach 70. dyrektor Centrali Handlu Zagranicznego Minex, dawny dyrektor technikum Gmocha.

Oświadczenia do podpisu

Spisano umowę. Pieniądze miały być wypłacone za reklamowanie przez polską jedenastkę jednej ze spółek Mineksu. Jej nazwa pojawiła się na czapeczkach i torbach. Mimo że Polacy wystąpili w Argentynie w najbardziej gwiazdorskiej obsadzie – z Kazimierzem Deyną, Grzegorzem Latą, Janem Tomaszewskim, Andrzejem Szarmachem i Włodzimierzem Lubańskim – zajęli zaledwie piąte miejsce. Tyrański dotrzymał słowa: 15 tysięcy dolarów za wyjście z grupy wystawił na czeku na okaziciela. Zrealizowano go podczas meczu towarzyskiego z Finlandią w jednym z banków w Helsinkach. Wszyscy byli zadowoleni. Podpisali pokwitowania.W Helsinkach nie było jednak Tomaszewskiego, Szarmacha i Lubańskiego. Nie złożyli więc swoich podpisów, ale po powrocie do Polski należną część premii przekazali im koledzy. I sprawa wydawała się załatwiona. Do czasu...

Wróciła jesienią 1980 roku, kiedy Kazimierz Tyrański, w ramach rozliczeń z ekipą Edwarda Gierka, stanął przed sądem oskarżony o korupcję. Wśród zarzutów znalazł się też ten mówiący o defraudacji 15 tys. dolarów dla polskich piłkarzy. Współwinnym miał być Jacek Gmoch, wówczas trener drużyny Skeid Fotball w Oslo.

– Zadzwoniłem do Janka Tomaszewskiego – wspominał Gmoch ten moment w wywiadzie-rzece „Najlepszy trener na świecie", jaki przeprowadzili z nim Arkadiusz Bartosiak i Łukasz Klinke. – Dostałeś pieniądze? Rozdzieliłeś? Możesz mi przysłać oświadczenie? (...). Szarmach także pokwitował. Obaj zachowali się fair. Kiedy zadzwoniłem do Włodka (Lubańskiego) i spytałem, czy dostał pieniądze, potwierdził. Poprosiłem więc, żeby mi przysłał pokwitowanie. (...). Odpowiedział, że się zastanowi (...). Nie podpisał kwitu do tej pory".

Rzecznik staje po jego stronie

Gdyby Jacek Gmoch nie przebywał wówczas poza Polską, pewnie trafiłby do więzienia. Tak jak Kazimierz Tyrański, który usłyszał wyrok 15 lat pozbawienia wolności. Odsiedział kilka, a podczas przepustki uciekł za granicę. Mimo braku dowodów winy polska prasa i opinia publiczna uznały Jacka Gmocha za malwersanta, człowieka nieuczciwego.

W latach 80. były trener polskiej reprezentacji zamieszkał w Atenach, otrzymał greckie obywatelstwo. Do Polski po raz pierwszy przyjechał po 1989 roku. Wcześniej, dzięki interwencji Rzecznika Praw Obywatelskich Ewy Łętowskiej, prokuratura uchyliła postępowanie w jego sprawie. W Atenach mieszka do dziś.



Włodzimierz Lubański dziś mieszka w Belgii, ale często bywa w Polsce.

Włodzimierz Lubański był najlepszym strzelcem polskiej reprezentacji przed Robertem Lewandowskim. Po zakończeniu kariery zamieszkał na stałe w Belgii. Od pamiętnej rozmowy w 1980 roku były zawodnik i były trener nie zamienili ani słowa... **TP**

Fot.: East News (2), Forum

Jedna donacja może uratować nawet 3 osoby

W szpitalach codziennie potrzeba jej ponad 1000 litrów. Nie można jej wyprodukować w laboratorium, jedynym źródłem jest człowiek. Od 22 do 26 listopada obchodzimy Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK.

Na szczęście dawców przybywa. Z danych GUS z czerwca 2026 r. wynika, że w ubiegłym roku oddano ponad 1,59 mln tzw. donacji krwi i jej składników. Pobieranie krwi pełnej trwa ok. 8-10 minut. Mogą ją oddawać osoby w wieku 18-65 lat: kobiety 4 razy w roku, mężczyźni – 6.

– Zacząłem, jak tylko skończyłem 18 lat. Udzielałem się w harcerstwie i chciałem zrobić coś więcej dla innych. Dziś nie tylko ja oddaję krew, ale robią to również moja żona Katarzyna i córki Agnieszka oraz Barbara – mówi Janusz Sibiński, krwiodawca od ponad 40 lat, prezes Wielkopolskiego Oddziału Okręgowego PCK.



Procedura zajmuje mniej niż kwadrans. Pan Janusz oddaje krew od 18. roku życia.

Pani Elżbieta angażuje się w akcje promujące krwiodawstwo.

Dar, który można przekazać dalej

Ten region jest w czołówce, jeśli chodzi o liczbę dawców. Od wielu lat prężnie działa tam, podobnie jak w całej Polsce, program Polskiego Czerwonego Krzyża „Młoda Krew Ratuje Życie", skierowany do uczniów szkół średnich i studentów.

– Z własnego doświadczenia wiem, że młodzi ludzie, którzy oddadzą krew po raz pierwszy jeszcze w szkole, często zostają z nami na lata. Bo to piękna decyzja u progu dorosłości, takie świadome ratowanie ludzkiego życia – nie ma wątpliwości Janusz Sibiński.

Przyznaje, że nie przeliczał, ile osób pomógł ocalić.

– Były natomiast sytuacje, kiedy oddawałem krew, która była pilnie potrzebna do zabiegu. Później, chcąc spłacić dług, ci sami uratowani ludzie przychodzili oddać krew dla innych. To wyjątkowe historie, ponieważ często byli w otoczeniu rodziny, która towarzyszyła im podczas tej pierwszej donacji, i wszyscy pamiętali tamtą sytuację zagrożenia życia – przekonuje Janusz Sibiński, dodając: – Krew to najczęściej stosowany lek w medycynie. Jedna na siedem osób w szpitalu musi być leczona z jej wykorzystaniem, a potrzeby w tym zakresie są coraz większe, zwłaszcza w przypadku tak dziś często występujących nowotworów.

Nie dajmy się omotać mitom

Czasem można gdzieś usłyszeć, że z oddawaniem krwi wiąże się ryzyko zarażenia jakąś chorobą, zmiana wagi ciała, dziedziczenie cech dawcy. Sami krwiodawcy mówią, że to mity!

– A najbardziej mnie porusza mit, że kiedy raz oddamy krew, musimy oddawać ją ciągle, ponieważ inaczej różne złe rzeczy zaczną się dziać w naszym organizmie – mówi Elżbieta Sternal z Rojewa koło Inowrocławia, dawczyni od ponad 6 lat.

Zaczęła to robić podczas akcji zakładu pracy dla chłopca chorego na białaczkę.

– Żałowałam, że nie zdecydowałam się wcześniej o jakieś... 30 lat. Ale za to ze mną dawcą został mąż Tomasz. Dotąd oddałam ponad 8 litrów krwi – podkreśla.

Działa też w Stowarzyszeniu Krwiodawców Fara, założonym przez Martę i Krzysztofa Zielińskich.

Na stronie internetowej oddajekrew.pl znajdziemy m.in. informacje, jak przygotować się do donacji.

– Warto choć raz w życiu to zrobić. Każdy ma w sobie sporo krwi, koniecznie się nią podzielmy – zachęca Elżbieta.

Beata Rayzacher

„Nigdy nie wiemy, kiedy sami będziemy jej potrzebować".

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum (2)



Zaczęło się od zajęć ceramicznych.



Zawsze mogą na sobie polegać. Z lewej Izabela.

Izabela Bonk i Aldona Ramelska z Pom

Pasje, które zbliż

Choć są siostrami i mieszkały w jednym domu, w dzieciństwie każda z nich żyła innymi sprawami.

– Kiedy ja się urodziłam, Aldona miała pięć lat. Była już nastolatką, gdy ja zaczynałam podstawówkę. Kończyłam ją, wtedy ona wyjechała na studia do Gdańska – mówi Izabela Bonk ze Słupska.

Aldona Remelska w Gdańsku mieszkała przez dziesięć lat. Studiowała, pracowała jako architektka. Nie spotykała więc na co dzień siostry, która została w rodzinnym mieście i po studiach zatrudniła się tam w swoim zawodzie geodety.

Dołączyła i… namówiła siostrę

– Nawet kiedy już wróciłam do Słupska, nie było przestrzeni na wspólne pasje. Obie z siostrą miałyśmy małe dzieci, codzienne obowiązki – mówi Aldona.

Z czasem zaczęło się to jednak zmieniać. Młodsza córka Izy uległa niewielkiemu wpadkowi. Musiała mieć rehabilitowaną rączkę.

– Pomyślałam, że dobrze by było, żeby np. coś nią lepiła. Zapisałam więc ją na zajęcia z ceramiki. Okazało się, że są też zajęcia dla dorosłych. Postanowiłam dołączyć i... namówić siostrę! Lepiłyśmy figurki, biżuterię, ozdoby, świeczniki, a przy okazji mogłyśmy porozmawiać, pośmiać się – opowiada Iza.

Fajnie spędzało im się razem czas. Kiedy więc do Aldony zadzwoniła koleżanka z pytaniem, czy nie zna kogoś, kto chciałby wziąć udział w kursie stolarskim, który ruszał w słupskim Zespole Doskonalenia Zawodowego, zgłosiła siebie i siostrę, bo obie lubiły coś tam „dłubać", próbować. Znów mogły spędzić trochę czasu razem.

– Zdałyśmy egzamin państwowy, uzyskałyśmy zawód „technik wyrobów stolarskich" i chciałyśmy wykorzystać to, czego się nauczyłyśmy. Zaczęłyśmy robić meble, na własne potrzeby. Czasem pomagałyśmy sobie wzajemnie, kiedy trzeba było np. coś podtrzymać – wspomina Iza.

Zdarzały się zabawne sytuacje. Kiedy siostry poszły do marketu budowlanego i prosiły o towar, np. płyty meblowe, sprzedawcy pytali ironicznie: „A co będą panie z nich robić?". „Sukienki szyć" – odpowiadała Aldona z przekąsem.

– Ale sukienki też potrafimy szyć i również się w tym wspieramy! – śmieje się Iza.

Lubią bowiem chodzić na przebierane imprezy, a najbardziej wymyślać na nie przebrania. Organizują takie imprezy rodzinnie, zapraszając krewnych i znajomych, ale też biorą udział w wydarzeniach organizowanych przez innych, np. zaprzyjaźnione stowarzyszenie rowerowe, z którym jeżdżą na rajdy.

Nie czekajmy, jedźmy gdzieś

– Od czasu, kiedy siostra wróciła do Słupska, przekonałyśmy się, że rozumiemy się bez słów i możemy na siebie liczyć w różnych sytuacjach. Dlatego kiedy kilka lat temu wpadłam na pewien pomysł, wiedziałam, że mogę go zrealizować tylko z nią! – mówi Iza.

Zbliżała się do 40-tki. Myślała o tym, że ludzie w tym wieku decydują się na różne zmiany lub podejmują wyzwania. Zadzwoniła do siostry i powiedziała: „Nie chcę czekać, zróbmy to!"

– Odparłam: „No dobra, zróbmy to, ale co?". „Jedziemy gdzieś!" – wypaliła siostra. Zaczęłyśmy więc przygotowywać się do pierwszej, dalekiej podróży. Musiałyśmy odłożyć trochę pieniędzy, wybrać cel, ogarnąć logistykę, pracę, dzieci, żebyśmy mogły sobie pozwolić na kilkutygodniowy urlop – wspomina Aldona.

Zdecydowały się na wyjazd do Peru. Kupiły specjalne puszki-skarbonki, których nie da się otworzyć. Iza wrzucała do swojej co miesiąc po 200 zł, plus wszystkie pieniądze, które jej wpadły dodatkowo. Aldona odkładała premie, trzynastki, zarobki za „fuchy". Przypominała sobie hiszpański, którego uczyła się na studiach. Kupiła płytę z nauką tego języka i słuchała jej w drodze do pracy i z powrotem, czyli w sumie 40 minut dziennie.

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum domowe (5)





Przed wyjazdem do Peru przygotowały dokładny plan podróży.



Lubią wymyślać przebrania na imprezy.

„Jeśli któraś z nas chce się wygadać, wyżalić, po prostu dzwoni i mówi…”

orza ają...

Ostatecznie dołączyła do nich jeszcze koleżanka. Przed wylotem miały ogólny szkic wyprawy, ale zostawiły sobie swobodę. Dużo decyzji, gdzie pojechać, gdzie spać i co zobaczyć podejmowały na miejscu, w zależności od sytuacji, chęci. Zależało im na tym, żeby poznać codzienność w Peru, rozmawiały więc z „lokalsami”, jadły miejscowe przysmaki, szukały ciekawych miejsc z dala od głównych atrakcji turystycznych. Poruszały się przede wszystkim komunikacją zbiorową, spały w lokalnych, a nie sieciowych hostelach.

– Podróżowałyśmy z poszanowaniem kultury miejsc, w których byłyśmy – podkreślają siostry.

Po trzech latach wybrały się do Kambodży. Ten wyjazd był wyjątkowy, m.in. z powodu nieprzyjemnego wydarzenia. Pod koniec pobytu zwiedzały pozostałości po francuskich, kolonialnych ośrodkach na wzgórzu, poruszając się wypożyczonym skuterem. Prowadziła go Iza. Kiedy wróciły do hotelu, Aldona chciała się przejechać. Przed laty nauczyła się prowadzenia skutera. Wsiadła więc i ruszyła.

– Podjechałam kawałeczek, zawróciłam i wtedy coś się zblokowało. Skuter przyspieszał zamiast hamować. Wjechałam nim pomiędzy drzewo a betonowe ogrodzenie. Zaklinowałam się. Miałam połamaną nogę i twarz – przyznaje.

Trafiła do szpitala. Przeszła operację, wstawiono jej w nogę implant. To było dla obydwu sióstr bardzo trudne przeżycie. Dla cierpiącej Aldony, ale i Izy, która bardzo bała się o siostrę.

– Przez całą dobę opiekowałam się nią, bo tam nie ma pielęgniarek, które pomogą, podadzą jedzenie, czy zaprowadzą do toalety. To nas też sprawdziło jako siostry, że możemy na siebie liczyć. Jestem bowiem pewna, że w odwrotnej sytuacji byłoby tak samo – mówi Iza.

Na szczęście szczęśliwie wróciły do Polski, z czasem Aldona odzyskała sprawność i w 2025 r. wyruszyły do Uzbekistanu. – Było cudownie pod kątem turystycznym, a dla mnie też pod względem emocjonalnym. Dobrze czułam się ze sobą – przyznaje Iza.

Chyba przez to stała się wylewna. Przytulała siostrę, w ciągu trzech tygodni pobytu powiedziała jej, że ją kocha, więcej razy, niż przez całe życie.

Odległość niczego nie psuje

– Bo na co dzień nie mówimy za bardzo o uczuciach. Nawet jeśli do siebie dzwonimy, to w konkretnych sprawach. Od czasu do czasu przeprowadzamy też tzw. rozmowy techniczne. Jeśli któraś z nas chce się wygadać, wyżalić, po prostu dzwoni i mówi. Nie chodzi o to, żeby szukać porady, ale po prostu, żeby coś z siebie wyrzucić – mówi Aldona.

Takie rozmowy przeprowadzają też z „trzecią siostrą”, jak nazywają żonę brata, która bardzo dba o rodzinną bliskość. Pilnuje, żeby zawsze razem spędzać święta, od czasu do czasu urządzać tradycyjne, rodzinne wieczory z graniem w planszówki, czy wziąć udział w grach miejskich. Rodzinnie organizują też spływy kajakowe. Zabierają na nie, w miarę możliwości, dzieci. Iza ma dwoje dorosłych, Aldona trójkę – najmłodszy syn jest nastolatkiem.

– Więzy, jakie zbudowałyśmy dzięki wspólnym pasjom są tak silne, że nie osłabia ich nawet odległość, bo siostra jakiś czas temu znów przeprowadziła się do Gdańska. Mieszkamy daleko od siebie, ale jesteśmy sobie teraz bardzo bliskie – kończy Iza.

Edyta Urbaniak



Niezapomniana wspólna wyprawa do Kambodży.

LISTY CZYTELNIKÓW

Dopłata do wózka inwalidzkiego

Syn miał wypadek i musi poruszać się na wózku. Na razie korzysta z pożyczonego, ale będzie mu potrzebny własny. Czy może liczyć na refundację? – Jagoda z woj. pomorskiego

Tak, osoba, która ma trudności z poruszaniem się i potrzebuje wózka inwalidzkiego, może uzyskać dofinansowanie do jego zakupu z NFZ. Najpierw syn będzie musiał uzyskać zlecenie od lekarza uprawnionego do wystawiania dokumentów na wyroby medyczne, np. ortopedy czy neurologa. Następnie należy udać się do sklepu medycznego mającego umowę z NFZ, podać kod e-zlecenia i PESEL syna, i wybrać odpowiedni sprzęt. Jeśli cena sprzętu przekracza limit refundacji, można starać się o dodatkowe dofinansowanie z PFRON. Wniosek składa się w powiatowym centrum pomocy rodzinie (PCPR). Trzeba mieć orzeczenie o niepełnosprawności i spełnić kryterium dochodowe. Dochód na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym nie może przekraczać 50 proc. przeciętnego wynagrodzenia, a w przypadku osoby samotnej – 65 proc.

Załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia z 29 maja 2017 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie, Dz.U.2025.1038 t.j. z dnia 2025.07.31



Fot.: Adobe Stock (2), arch. prywatne

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Przełożony powinien jasno wyjaśnić powody zmian w wynagrodzeniu.

Czy pracodawca może obniżyć pensję w okresie ochronnym?

Mam 59 lat i od ponad 20 lat pracuję w tej samej firmie. Niedawno pracodawca poinformował mnie, że od przyszłego miesiąca nie będę otrzymywać dodatku funkcyjnego, który stanowił znaczną część mojego wynagrodzenia. Czy pracodawca miał prawo zmniejszyć moje zarobki, gdy jestem w okresie chronionym? – Marta z woj. małopolskiego

Osoby, którym do osiągnięcia wieku emerytalnego pozostały nie więcej niż cztery lata i które mają staż uprawniający do emerytury, są objęte szczególną ochroną przewidzianą w Kodeksie pracy. Oznacza to, że pracodawca co do zasady nie może wypowiedzieć im umowy o pracę ani pogorszyć warunków zatrudnienia, np. obniżyć pensji. Czy w Pani przypadku mógł odebrać dodatek funkcyjny? Zależy to przede wszystkim od tego, na jakich zasadach był on wypłacany.

Dodatek funkcyjny często jest związany z pełnieniem określonej funkcji, np. kierowniczej, i przysługuje tylko przez czas jej pełnienia. Z chwilą, gdy pracownik przestaje ją wykonywać, może stracić prawo do tego dodatku – nawet jeśli jest objęty ochroną przedemerytalną. Warto jednak sprawdzić, jakie zasady przyznawania dodatku funkcyjnego określają umowa o pracę, regulamin wynagradzania lub inne dokumenty obowiązujące w firmie.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska, prawniczka

Inaczej wygląda sytuacja, gdy dodatek jest stałym składnikiem pensji i nie zależy od pełnienia określonej funkcji. Pracodawca nie może go wtedy po prostu odebrać. Oznaczałoby to obniżenie wynagrodzenia. A tego zabraniają przepisy chroniące pracowników w wieku przedemerytalnym.

Ochrona przedemerytalna nie jest jednak bezwzględna. Kodeks pracy dopuszcza obniżenie pensji m.in. wtedy, gdy wprowadzane są nowe zasady wynagradzania obejmujące wszystkich pracowników w firmie lub określoną ich grupę (np. dział). Dlatego warto poprosić pracodawcę o wyjaśnienie, na jakiej podstawie podjął decyzję.

Jeśli decyzja pracodawcy okaże się niezgodna z prawem, może Pani zwrócić się o pomoc do Państwowej Inspekcji Pracy. Inspektor wyjaśni, jakie prawa Pani przysługują i czy pracodawca postąpił zgodnie z przepisami. Jeśli nie uda się rozwiązać sprawy polubownie, może Pani dochodzić swoich praw przed sądem pracy.

Zaległe opłaty za abonament RTV



Jeśli je masz, możesz wystąpić do Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji o umorzenie zaległości lub o rozłożenie ich na raty. Decyzja zależy od twojej sytuacji życiowej i materialnej. Umorzenie jest możliwe w wyjątkowych przypadkach, np. gdy dochody osoby prowadzącej jednoosobowe gospodarstwo domowe nie przekraczają 74 proc. minimalnego wynagrodzenia brutto (3556,44 zł), dotknęła ją ciężka, długotrwała choroba, śmierć bliskiej osoby lub bezrobocie albo mieszka na terenie objętym stanem klęski żywiołowej. O raty możesz się ubiegać m.in. wtedy, gdy prowadzisz jednoosobowe gospodarstwo domowe, a twoje dochody wynoszą nie więcej niż minimalne wynagrodzenie.



Dlaczego warto jak najszybciej podzielić spadek?

Chodzi nie tylko po to, by uporządkować sprawy majątkowe, ale również o odpowiedzialność za długi spadkowe.

Od chwili przyjęcia spadku do momentu jego podziału spadkobiercy odpowiadają za nie solidarnie. Oznacza to, że wierzyciel może zażądać spłaty całego długu od dowolnie wybranego spadkobiercy. Możesz więc zostać zmuszona do wyłożenia znacznej sumy z własnej kieszeni, nawet jeśli pozostali spadkobiercy również powinni uczestniczyć w spłacie. Wprawdzie możesz później domagać się od nich zwrotu odpowiednich kwot, ale wiąże się to z dodatkowymi formalnościami i nie zawsze przebiega bez problemów. Po dokonaniu działu spadku zasady odpowiedzialności się zmieniają. Każdy spadkobierca odpowiada za długi spadkowe już tylko proporcjonalnie do wielkości swojego udziału w spadku.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



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

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

Żeń-szeń i Imbir
- szlachetne korzenie!
Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:
- Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- Dziś w wygodnej formie cukierka.

Imbir:
- Rozgrzewający, korzenny smak.
- Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.



Reutter

Listy czytelników

Córka z wnukami od czterech lat mieszka w USA. Od tej pory ich nie widziałam i nie wiem, kiedy zobaczę. Kontaktuję się z nimi tylko przez WhatsAppa, ale to nie jest prawdziwa rozmowa. Bardzo za nimi tęsknię.

Wanda z Siemiatycz

Koncentrowanie się na tęsknocie jedynie ją pogłębia. Proszę zastanowić się, co może Pani zrobić, żeby do córki pojechać i kiedy mogłoby to nastąpić. W ten sposób myśl: „Nie wiadomo, kiedy ich zobaczę", zmieni się np. w: „Pojadę do nich za dwa lata". Takie nastawienie daje siłę. Warto też zmienić styl rozmowy – zamiast pytać: „Co u was?", proszę opowiadać o drobnych, zwykłych sprawach, jakbyście Pani i córka stale były obok siebie. Dzięki temu zaczniecie naprawdę rozmawiać, a nie tylko składać sobie suche relacje. Córka na pewno z chęcią posłucha o tym, co się dzieje u Pani, u sąsiadów czy w mieście. Gdy zaś na co dzień dopada Panią tęsknota, radzę wracać do miłych, wspólnych wspomnień.

Pomagam koleżance, która owdowiała. Wciąż mi powtarza, że beze mnie nie dałaby sobie rady, a jednocześnie obgaduje mnie za plecami. Nie wiem, jak na to zareagować.

Dorota z Siedlec

Zachowanie koleżanki może być irytujące. Radzę się nie złościć i nie obrażać, ale też nie udawać, że nie ma problemu. Sytuację należy w miarę szybko wyjaśnić. Najpierw trzeba zebrać jak najwięcej informacji o rozsiewanych przez znajomą plotkach, a potem odbyć z nią szczerą rozmowę. Proponuję spytać koleżankę wprost, po co to robi, lecz bez krzyku, używania ostrych słów ani obrażania. Proszę otwarcie powiedzieć jej, że czuje się Pani upokorzona, jest Pani zła, jest Pani przykro. Nie warto niczego ukrywać. Może Pani również zadeklarować, że jest Pani gotowa na krytykę w cztery oczy. Przestrzegałabym jednak przed wycofaniem się z pomocy koleżance, bo byłby to odwet, choć w tej sytuacji należy się spodziewać, że ona sama z tego wsparcia zrezygnuje.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny

Czuję bezsilność – moje prośby do sąsiada nic nie dają...

Lokal po sąsiadce z góry odziedziczył jej wnuk. Teraz robi remont z kolegą. Przyjeżdżają po pracy – ok. 18.00 i do 22.00 kują, wiercą. W soboty hałasują od 9.00 do 15.00. Nie mogę spokojnie obejrzeć telewizji, a nawet skupić myśli. Gdy poszłam do nowego sąsiada ze skargą, oznajmił, że wszystko jest zgodne z przepisami i... zatrzasnął drzwi. Syn też chce do niego chce iść, ale boję się, że pogorszy sytuację. Co robić? Mam 76 lat i marzę o spokoju.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Dasz radę.

Każdy czasem czuje się bezradny. W pokonaniu tego uczucia pomaga determinacja i wsparcie rodziny. Warto zmienić nastawienie z „nic się nie da zrobić" na „dam radę". A zanim bliscy zainterweniują, warto porozmawiać z nimi, co jeszcze może Pani sama zrobić.

Szukaj kompromisu.

Atakując, obwiniając, żądając, łatwo wywołać agresywną reakcję. Zamiast mówić: „Jest pan źle wychowany", lepiej odnieść się do faktów i zasugerować kompromis: „Rozumiem, że remontujecie po pracy, ale kucie do 22.00 utrudnia mi odpoczynek. Czy możemy się umówić, że najgłośniejsze prace kończycie do 19.30?". Jeśli sąsiad nie otworzy drzwi, można zostawić mu kartkę z krótką prośbą o kontakt.

Następny krok: interwencja syna.

Przyniesie ona skutek, jeśli syn porozmawia z sąsiadem spokojnie, ale asertywnie – jedynie jako rzecznik swojej mamy, szukający porozumienia, a nie awantury.

Rozmowa z administracją to ostateczność.

Proszę nie obawiać się poinformowania administracji budynku. Jeżeli uciążliwy współlokator poczuje, że konsekwentnie domaga się Pani respektowania swoich praw, będzie musiał się kontrolować. Warto pamiętać, że nie może być gorzej, bo już teraz źle czuje się Pani we własnym mieszkaniu.



W sąsiedzkich sporach pierwszym krokiem powinna być próba porozumienia.

Aby znaleźć satysfakcjonujące rozwiązanie

- **Pamiętaj.** Ty i sąsiad pragniecie czegoś innego. Znalezienie rozwiązania wymaga wybrania opcji, która zaspokoi tylko część potrzeb każdej ze stron. Decyzja musi być wspólna i dobrowolna, by nikt nie czuł się pokrzywdzony.
- **Zaakceptuj.** Nie zawsze możesz postawić na swoim. Jeśli spojrzysz na sprawę jak na wspólny problem, a nie tylko drugiej strony, znacznie łatwiej będzie ci pójść na pewne ustępstwa.
- **Nie zgadzaj się na wszystko.** Odrzuć propozycje, które ci nie odpowiadają. Kompromis wymaga ustępstw, ale nie oznacza rezygnacji ze wszystkiego. Każdy powinien mieć szansę na odpoczynek i realizowanie swoich potrzeb. Jeśli tak się nie dzieje, należy spokojnie porozmawiać i ustalić nowe zasady.
- **Podchodź do porozumienia racjonalnie.** Wyłącz emocje. Nie oskarżaj, nie atakuj. Szczerze mów o swoich obawach i spostrzeżeniach. Kilka minut spokojnej rozmowy pozwoli ci poznać punkt widzenia drugiej strony – bez takiego dialogu kompromis może stać się niemożliwy.



Poszukując informacji w internecie, warto kierować się zasadą ograniczonego zaufania.

Jak rozpoznać manipulację i nie dać się oszukać

Gdy potrzebujemy jakiejś informacji, w pierwszej kolejności zaglądamy do internetu. Wydaje się, że tak jest najprościej i najszybciej. Niestety, nie wszystko, co tam znajdziemy, jest prawdą. Trzeba weryfikować źródła podające nam wiedzę, bo łatwo paść ofiarą dezinformacji.

- Stosuj zasadę „cyfrowej pauzy". Jeśli tytuł lub zdjęcie budzi w tobie silne emocje, np. oburzenie czy strach, zatrzymaj się. Daj sobie chwilę na refleksję i ocenę tego, co widzisz. Sprawdź autora i źródło – nie opieraj wiedzy na jednym poście w mediach społecznościowych. Zajrzyj dla porównania do rzetelnych serwisów internetowych.
- Ostrożność i dystans przydadzą się też podczas zakupów online. Jesteśmy poddawani wielu technikom manipulacyjnym. Warto je znać, by skutecznie się przed nimi bronić i ostatecznie podejmować decyzje, które są zgodne z tym, czego naprawdę chcemy.
- Społeczny dowód słuszności to technika, która polega na przekonywaniu klienta, że „wszyscy to kupują". Wykorzystuje ona naszą skłonność do naśladowania zachowań tzw. większości. Zatrzymaj się i odpowiedz sobie na pytanie: Czy ja właśnie tego potrzebuję?
- Reguła niedostępności – osoba stosująca tę technikę wywiera na nas presję czasu, mówiąc, że to „ostatnie sztuki" lub „oferta jest ważna tylko do końca dnia". Takie komunikaty wzbudzają lęk przed stratą. Zanim klikniesz „kupuję", sprawdź cenę w innym miejscu, warunki zakupu i to, czy oferta rzeczywiście jest wyjątkowa.
- Powoływanie się na autorytet – np. znany ekspert coś poleca, więc myślimy, że to musi działać. Warto zweryfikować kompetencje danej osoby, poszukać informacji na jej temat.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Nigdy nie jest za późno. Magdalena Witkiewicz
Nowy sąsiad, Jarek burzy poukładany świat Heleny. Tymczasem nastoletnia Janka chce nauczyć się bronić, a jej mama odkrywa, że na problemy córki nie ma prostych rozwiązań...



Dojczyzna. Krzysztof Daukszewicz
Autor – satyryk, felietonista, poeta, piosenkarz, gitarzysta, kompozytor – opisuje, jak w ciągu dziesięciu dni zetknął się z kontrowersyjnymi stwierdzeniami, nawiązując m.in. do wypowiedzi polityków.



Po prostu się żyje. Tomasz Potkaj
PRL z perspektywy zwyczajnych ludzi – tych, którzy stali w kolejkach, kombinowali, oszczędzali, pracowali, wychowywali dzieci i próbowali urządzić sobie życie w niełatwej rzeczywistości.

KARTKA Z KALENDARZA
19 listopada

Być albo nie być? – to pytanie, którego lepiej chyba nie zadawać sobie zbyt często. Chyba że jest po temu szczególna okazja.
W wypadający 19 listopada Dzień Filozofii warto nie tylko trochę „pofilozofować", ale też przypomnieć sobie mądrość pozostawioną przez tych największych jak Pitagoras, Sokrates czy Arystoteles. Ten ostatni mawiał na przykład, że „nasze szczęście zależy od nas samych"...

W co by się tu ubrać...

Najlepszą tkaniną na chłodne pory roku jest polar. Jego zaletą jest hydrofobowość, czyli odporność na wilgoć, a także doskonała izolacja cieplna – lepsza niekiedy niż w wełnie!
Polar jest także bardzo lekki, mięciutki i przyjemny w dotyku. Wybierając go, zwracaj uwagę, by był wykonany w 100 proc. z... odpadów! Do wyprodukowania jednej bluzy potrzeba ok. 35 plastikowych butelek. Jest już coraz więcej takich ubrań!

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

Burgund lubi to

Ten głęboki, wyrafinowany kolor warto rozjaśnić. Zyska bardziej rom

W DUECIE Z RÓŻEM

● Proponujemy ten spokojniejszy, rozbielony. Wtedy dzianinowa góra ładnie rozpromienia cerę, a ciemny dół wysmukla biodra. Pokuś się tu o spódnicę midi obszytą koronką – hit tej jesieni.



- **Bluzka**, bonprix, 94 zł
- **Kolczyki**, Vezzi, 79 zł
- **Spódnica**, Kappahl, 199 zł
- **Torba**, Nuumi, 119 zł
- **Kozaki**, Mohito, 249 zł

W KOMPLECIE Z FIOLETEM

● Wzbogacana odrobiną szarości koszulowa bluzka pięknie komponuje się z ciemnobordowymi spodniami. Plisa guzikowa z riuszką pomaga w optycznym wysmukleniu sylwetki.



- **Koszula**, bonprix, 109 zł
- **Kolczyki**, Bijou Brigitte, 54 zł
- **Spodnie**, Zara, 149 zł
- **Bransoletka**, Vezzi, 109 zł
- **Mokasyny**, TK Maxx, 179 zł

W OBJĘCIACH KARMELU

● Połączenie burgundu z ciepłym odcieniem brązu jest trendowe i wręcz idealne na chłodne dni. Tak jak i grubszy sweterek, który pasuje do plisowanej spódnicy o linii trapezu.



- **Sweter**, Mango, 209 zł
- **Naszyjnik**, Bijou Brigitte, 79 zł
- **Spódnica**, Tatuum, 279 zł
- **Torebka**, Bijou Brigitte, 179 zł
- **Botki**, Nine West, 179 zł

Fot.: bonprix, materiały prasowe

warzystwo

antyczną i odmładzającą nutę.



W PALECIE Z CZERNIĄ

● To najbardziej klasyczne zestawienie barw. I niezwykle eleganckie, w sam raz na oficjalne spotkania w pracy bądź te uroczyste w gronie rodziny czy znajomych – podkreśla ich rangę. bonprix

RADA STYLISTKI

Burgund zawsze sprawdzi się wtedy, gdy chcesz wyglądać szykownie, jest bowiem pełen klasy. Kocha złoto – dobrze jest stylizacje ożywić właśnie taką biżuterią. Ale uwaga – ten kolor lubi grać pierwsze skrzypce, biżuteria powinna więc być tylko uzupełnieniem. Co powiesz na perełki zatopione w złotej oprawie lub długi naszyjnik z wisiorkiem? A może spraw sobie, niezwykle modny tej jesieni, masywny pierścień z kamieniem?

REKLAMA



MAXI SHAPE

Gabriella®

gwarantuje intensywne modelowanie, jakiego dotąd nie było!

Wyszczupla, ukrywa mankamenty i podkreśla atuty figury, nie uznając kompromisów.

LIGHT SHAPE

Gabriella®

wysmukla i wygładza niedoskonałości, dopasowując się do Twojego tempa.

Gładkie dzianiny, bezszwowe konstrukcje i subtelne modelowanie sylwetki na co dzień.

www.gabriella.pl



Jeden garnek, dużo smaku i minimum zmywania. To lubimy najbardziej.

Mieszamy i gotowe!

Gęsta gulaszowa z dynią



SKŁADNIKI: • 800 g mięsa wołowego na gulasz • 1 mała dynia hokkaido • po 2 cebule i marchewki • 300 g kapusty włoskiej • 1 por • olej • ok. 400 g ziemniaków • 3 listki laurowe • śmietana 22% do podania • sól • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • pieprz • kumin • słodka papryka • posiekana natka pietruszki do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso opłucz, wytrzyj do sucha, pokrój w średnią kostkę. Por oczyść, umyj, potnij w plasterki. Cebule i marchewki obierz, opłucz, drobno pokrój. Kapustę oczyść, opłucz i grubo poszatkuj. Dynię przekrój wzdłuż, usuń pestki i włókna, a potem potnij w kostkę. Ziemniaki obierz, umyj, pokrój na kawałki.
2. W garnku rozgrzej 3 łyżki oleju. Mieszając, zrumień na nim mięso. Oprósz je solą, pieprzem oraz słodką papryką. Dodaj koncentrat, krótko razem zasmaż. Dołóż listki laurowe. Wlej 1 l wody. Gotuj 50 minut. Wrzuć warzywa. Gotuj razem jeszcze 40 minut. Gulasz przypraw solą, pieprzem i kuminem. Posyp natką. Podaj ze śmietaną.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni

Soczewica z kabanosami

SKŁADNIKI: • 2 cebule • 2 łyżki masła • 200 g brązowej soczewicy górskiej • 2 liście laurowe • 4 kabanosy • 1 duży pęczek włoszczyzny • 1/2 l bulionu warzywnego • sól • mielony czarny pieprz • 3 gałązki natki pietruszki • 200 g gotowych świeżych szpecli • 6 łyżek octu jabłkowego lub winnego • 2 łyżki cukru

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej masło, wrzuć cebule i soczewicę, krótko podsmaż je, mieszając. Potem wlej 1 l wody, zagotuj. Dodaj liście laurowe. Gotuj na małym płomieniu przez 90 minut.
2. Włoszczyznę oczyść, obierz, umyj, pokrój na kawałki. Ok. 40 minut przed końcem gotowania dodaj warzywa do soczewicy. Wlej bulion. Przypraw. Kabanosy pokrój w plasterki. Natkę posiekaj. Szpecle ugotuj w posolonej wodzie zgodnie z instrukcją. Kabanosy i szpecle dodaj do warzyw, podgrzej. Przypraw octem, cukrem, solą i pieprzem. Posyp natką.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni



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

Wegetariańskie korzenne curry

SKŁADNIKI: • 400 g sałatki z egzotycznych owoców (z puszki) • 2 cebule • 3 ząbki czosnku • 80 g korzenia imbiru • 2 chili • 2 bataty • 2 łyżki curry • 1 łyżka kurkumy • 3 łyżki oleju • sól • pieprz • 750 ml bulionu warzywnego • 250 ml kokosowego mleka • 3 łyżki syropu z agawy • 1 łyżeczka mielonego cynamonu • 1 laska cynamonu • 5 gałązek kolendry



PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule obierz, pokrój w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Imbir obierz i pokrój w plasterki.
2. Papryczki chili potnij w krążki, owoce osącz, bataty obierz i pokrój w kostkę. Na rozgrzanym oleju podsmaż curry i kurkumę. Dodaj owoce, cebulę, czosnek, imbir oraz chili. Smaż 3 minuty. Przypraw solą i pieprzem, następnie zalej bulionem. Dodaj bataty, laskę cynamonu i mleko kokosowe. Duś 30 minut.
3. Wyjmij laskę cynamonu. Dodaj mielony cynamon i syrop z agawy. Przypraw. Curry posyp listkami kolendry.

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

Potrawka z fasolką

SKŁADNIKI: • 600 g schabu karkowego • po 450 g mrożonej żółtej oraz zielonej fasolki szparagowej • 300 g cebuli • 1 puszka krojonych pomidorów • 3 łyżki oleju do smażenia • suszony tymianek • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule obierz, pokrój w cienkie piórka. Mięso opłucz, wytrzyj do sucha, potnij w kostkę. W dużym rondlu rozgrzej olej. Włóż mięso i cebulę. Smaż, mieszając, 5 minut. Przypraw do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Zalej 1 litrem wody. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień, przykryj i duś jeszcze przez 50 minut.
2. Po tym czasie do składników w garnku dołóż fasolkę szparagową. Ponownie całość zagotuj. Następnie duś dalej przez 20 minut na małym płomieniu. Dodaj pomidory z puszki wraz z zalewą i duś razem 10 minut. Wymieszaj.
3. Pod koniec duszenia potrawkę przypraw do smaku solą, pieprzem oraz tymiankiem. Podaj z ryżem albo ziemniaczanymi kluseczkami.

Czas przygotowania: 100 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni





Na kanapkę
Pasztet z grzybami leśnymi Jedyny, Profi, to klasyka w aromatycznym wydaniu. Jego kremowa konsystencja ułatwia smarowanie, a leśne grzyby dodają mu wyrazistego charakteru.
· Ok. 19 zł/130 g



Zimowa kuchnia
„Air fryer. Rozgrzewające dania na chłodne dni" to ponad 100 przepisów Pauli Bryzgiel na rozgrzewające dania, obiady, przekąski i słodkości. Nie zabraknie też świątecznych inspiracji – wszystko proste i bez długiego stania w kuchni.
· Ok. 49,90 zł

Górski aromat w filiżance



Kawa ziarnista Ipanema, Tchibo, to 100% Arabica o korzennym smaku z wyczuwalną nutą kakao. Zachwyca przyjemnym aromatem i sprawdzi się zarówno w ekspresie, jak i przy parzeniu metodami przelewowymi.
· Ok. 69,99 zł/500 g

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





niejedna w regale
gra ze stritem
na zdjęciu / potrzask na myszy
tekst na koszulce
... cukrowy, owad
kuzyn lamparta
kawa zbożowa
niewielki balkon w teatrze
doznała obrażeń
smykałka
3
płynna tkanka
ciągnięta sieć
pirat z glejtem królewskim
młode bydlę
świt
nagły zapał
złoty środek
pogorzelisko
7
żałobna tkanina
4
baryczny na mapie
zablokowanie ustawy
wyrośnie z kijanki
popis diwy
mozolna praca
przepływa przez Kazań
pozostawia bliznę / chodzi bokiem
1/13 szlema
obrus z folii
tajniki
część palta
kropla z oka
potrawa z wołowiny
porcja żywności
1
cząstka materii
balsamiczny do sałatek
pies gończy
na zdjęciu
lepszy niż nic
długa szata liturgiczna
epoka Rubensa
z datkami / ziąb dla skwaru
odcień ciemnowiśniowy
dźwignia handlu
płomyk
dola, koleje życia / woła się o nią do nieba
barwnik w marchewce / wodorowy jon
2
6
ozdoba czapki
tatami
afonia, niemożność mówienia
nastaje po wiośnie
faworyty
sprężyste cukierki
arabski książę
nad zlewem
trujący grzyb
gatunek jabłek
5
duży sklep po jesieni
ptasie gody
donos bez podpisu
obramowanie stołu
1 2 3 4 5 6 7

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

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

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

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

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

10	6	7	3	16	1	2	8	14

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

AMBASADA, BELA, ESTRADA, ISKRA, KRATA, MAGIA, NIEMOC, OAZA, PAWILON, PRACA, PULS, RAMONESKA, REPRYZA, RESPEKT, ROSICZKA, SATURATOR, WŁÓKNO, ZASTAWKA, ZGRZYT, ZYSK

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

zapowiedź filmu
z życzeniami od wnuczka
zielony skwer
tkanina na ścianie
zamieszanie, chaos
taniec rewiowy
kuzynka kapusty
plan wydatków
cielęcy język
sieć ciągnięta za kutrem
drzazga
... biały w godle
pewna suma pieniędzy
piękny wierzchowiec
dryf
6
nocne widziadło
złowróżbny znak
7
... Kondrat, aktor
zmierzch
esencja z ziół
córka Zeusa
rodzaj śruby
miętowa do zębów
prima-donna
bankiet
kruszył mury
żołnierski medal
odmiana agatu
zamek do drzwi
forma zapasów
np. Pomorze
murawa
pręt do pieczenia mięsa
mahometanizm
płytka złota
owoc o czerwonym miąższu
początek biegu
stopień wojskowy
bada faunę
gumowe kółko do gry
pozycja w jodze
przez nie nie dzielimy
3
8
siatka do skoków
słowa piosenki
zapora wodna
zboże jare
lekkie ciastko
polny kwiat
2
zbrojownia
wbijana w paszport
okulary narciarza
mag plemienny
część koła
model Volkswagena
ptak, który nie odfrunie
kamorysta
bojaźń, strach
5
polska ciężarówka
tkanina garniturowa
zatarg, kłótnia
pali bez ognia
krewna kruka
10 kwintali
hokej w siodle
pustynny pies
błąd serwisu
trawiasta równina
jednostka długości
kukułcze w kropki
otwór w baku
kończy litanię
samotny występ
miano
1
alkohol, spirytus
4
naszyta na dziurę
opad w postaci bryłek lodu
płonie w świecy
ojciec
poselski mebel
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.



REM podczas snu
ptasi przełyk
dawny polski szlachcic
umożliwia szybowanie
dostaje laurkę 26.05
ornament na tkaninie
surowiec na sizal
szlam w rzece
wawrzyn
gęsta czupryna
8
ścierka na kijku
nad ustami
zalotnik
handluje łupem
lokum krów
sztylet na lufie
sopocki deptak
przedruk książki
odprężenie po stresie
atrament kreślarza
rabat
dopisuje głodnemu
1
wierzch jazdni
dni wolne dla pracownika
nie ma refleksu
golas
... Archimedesa
4
niania, piastunka
posłanie borsuka
obficie się pieni
na zdjęciu
odcień
sos z bazylii
tworzy powieści
7
kończy grecki alfabet
inskrypcja
ilość, liczba
blaszana na mleko
5
utwardza platynę
wiadomość o przesyłce
atak szału
drzewo parkowe
fifka
biedrzeniec
kolanowy z rzepką
ansa
uczy się zawodu
podobne do brydża
zaleta
zwrot trudny do tłumaczenia
unik w walce
wachlarz obowiązków
na głowie żubra
człon rytmiczny
zagięcie na sukni
odmiana pinczera
twarz widziana z boku
odpady z młyna
okrycie na konia
nierówność na jezdni
pokaz filmu
pod sukienką
urzędowe ponaglenie
z mankietem
3
unijna waluta
dzieje rodu
omasta
np. Mururoa
mleczko na gumę
najlżejszy metal
element kraty
tworzy kąt
wśród futer
słaba kawa
strzęp waty
rząd osób
2
krój pisma
duży pocisk
6
zamiast guzika
„łzy” poranka
sumiasty pod nosem
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.

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

WYKREŚLANKA

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

BURTA, CWAŁ, DYMKA, ERYSTYKA, FABRYKA, HORROR, KANAPKA, KLARNET, KRYMINAŁ, METRYKA, OKRĄG, PISARZ, POWIEŚĆ, ROMANS, SMAK, WĄDÓŁ, WINIAK, ZADANIE, ZBÓJCA, ZIOŁO

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

SZYFRÓWKA

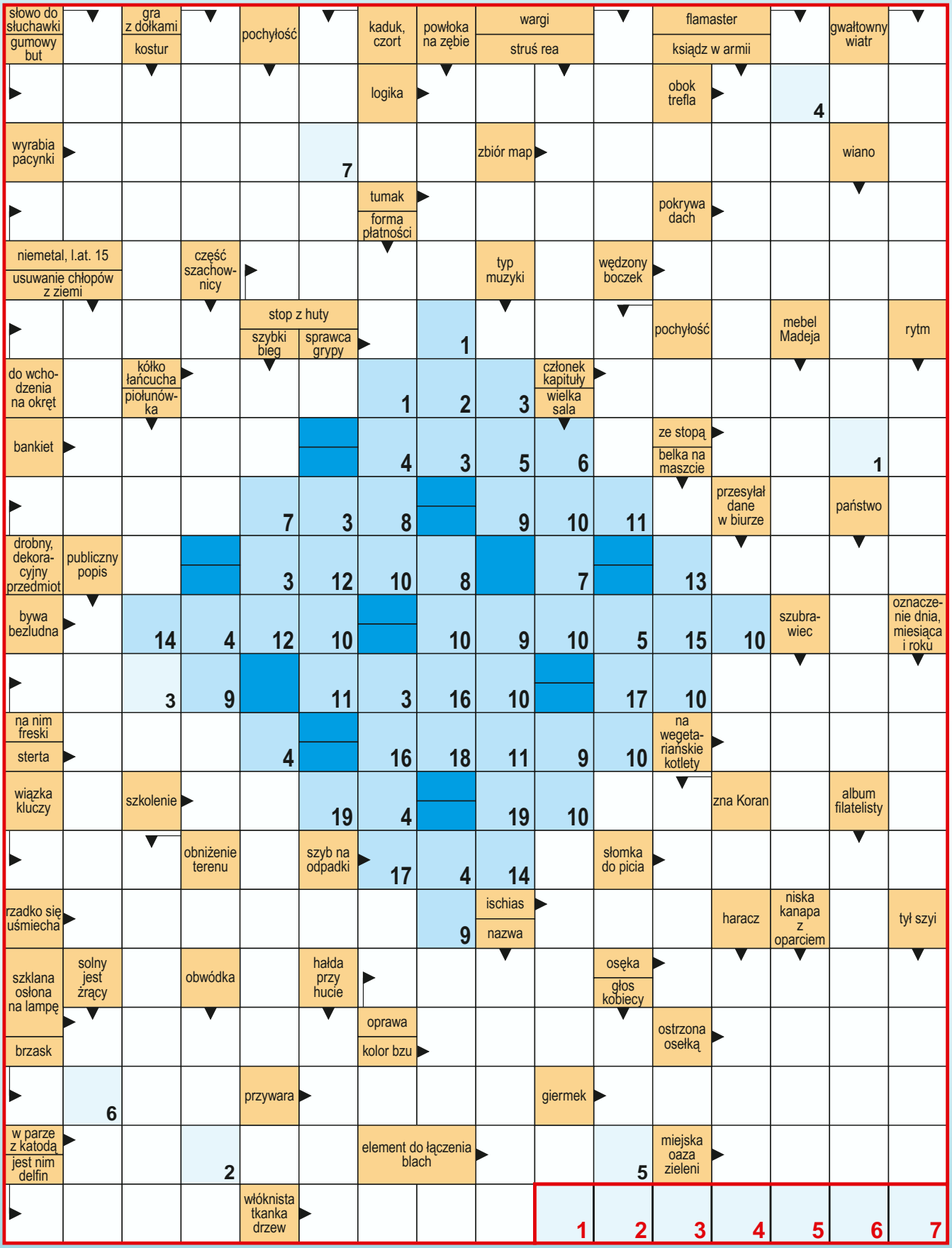
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

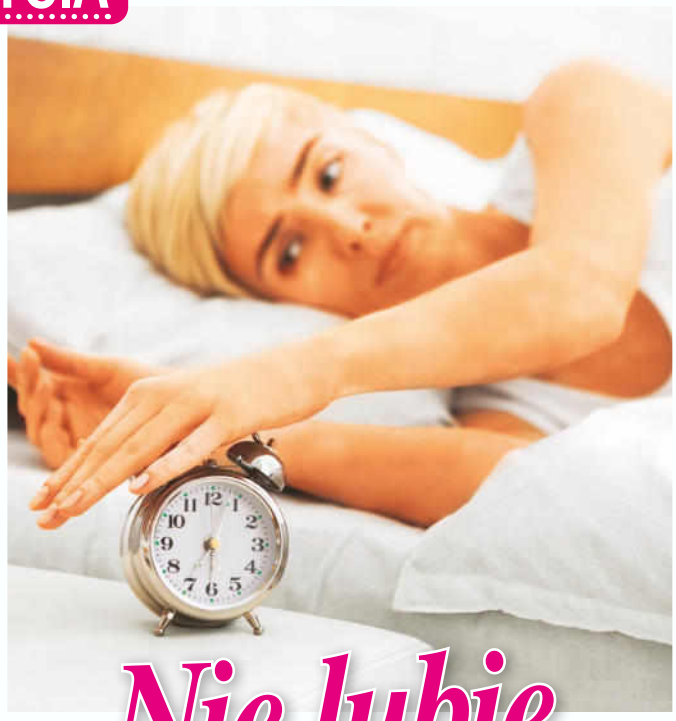
1 N	2 A	3 U	4 K	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

8	2	7	2	10	4	2

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



Nie lubię poniedziałków!

Tego dnia cały świat sprzysiągł się przeciwko mnie.

Otworzyłam oczy i próbowałam sobie uzmysłowić, jaki jest dzień. Dopiero po chwili dotarło do mnie, że weekend się skończył. „Jasny gwint!”, zaklęłam w duchu. „Dlaczego ten cholerny budzik nie dzwonił?! Zbyszek na pewno go nie przestawił, gdy wychodził do pracy”. Zerwałam się na równe nogi, bo nie mogłam spóźnić się do szkoły. Dyrektorka tego nie tolerowała. Potrafiła do wakacji wypominać nauczycielowi pięć minut spóźnienia. Autobus miałam za pół godziny! Wpadłam do łazienki niczym bomba. Włosy uczesałam i przeciągnęłam rzęsy tuszem. „Tyle musi wystarczyć”, stwierdziłam. Naciągnęłam na siebie luźną, dość długą spódnicę, białą bluzkę i krótką kurtkę.

Już biegłam do wyjścia, gdy przypomniałam sobie, że muszę jeszcze zamknąć okno w stołowym. Zawróciłam i... pojechałam na dywaniku. Runęłam jak długa i uderzyłam nogami w witrynkę po babci. Rozległ się straszny łoskot, a ja zdążyłam tylko zamknąć oczy. Poleciała na mnie szyba i roztrzaskała się na podłodze. Najpierw otworzyłam jedno oko, a potem drugie. Powoli pomacałam twarz. Piekł mnie policzek. Dotknęłam go ostrożnie ręką i syknęłam z bólu. Powoli wstałam i się rozejrzałam. Wokół mnie leżały kawałeczki rozbitego szkła. „Niech to szlag trafi!”, złorzeczyłam. Spojrzałam w lustro wiszące na ścianie. Po policzku spływała mi stróżka krwi. Przyjrzałam się dokładniej i zobaczyłam sterczący odłamek szkła. Wyjęłam go i przyłożyłam chusteczkę. Z impetem zamknęłam okno i pobiegłam do łazienki. Przemyłam ranę, przyłożyłam gazik i przykleiłam plaster. Do autobusu zostało mi siedem minut. Biegłam co tchu. Zobaczyłam go z daleka, jak podjechał na przystanek. Na szczęście, stało sporo osób. Przyspieszyłam kroku. Kierowca, o dziwo, poczekał, aż wsiądę.

Powoli wstałam i się rozejrzałam. Wokół mnie leżały kawałki szkła...

– Dziękuję panu – wysapałam. – Miałam rano drobny wypadek...

– Tak to już jest, jak człowiek wstaje na ostatnią chwilę – prychnęła koleżanka z pracy, która dojeżdżała tym samym autobusem.

– Nie każdy cierpi na bezsenność – odcięłam się, zajmując ostatnie wolne miejsce, bo musiałam odsapnąć.

Przynajmniej nie spóźnię się na lekcje”, cieszyłam się w duchu. „Nie dam satysfakcji dyrektorce, o nie!” Czułam, że mam plecy mokre od potu. Bolał mnie też rozcięty policzek. „Jeszcze przed lekcją zajrzę do pielęgniarki”, postanowiłam.

– Zacięłaś się przy goleniu? – zażartował nasz matematyk, kiedy weszłam do pokoju nauczycielskiego.

– Tak, przez weekend wyrosła mi bujna broda, więc musiałam – odparłam, siląc się na uśmiech.

Wzięłam dziennik i po drodze do klasy weszłam do pielęgniarki.

– Rana jest powierzchowna – stwierdziła Ania. – Dobrze, że bardziej się nie pokiereszowałaś. Zaraz zrobię ci nowy opatrunek.

Podczas długiej przerwy piłam kawę w pokoju nauczycielskim i sprawdzałam kartkówki. Nagle gdy dyrektorka otworzyła drzwi, zrobił się straszliwy przeciąg. Moje kartki poszybowały w powietrze, a ja poczułam uderzenie w głowę i posypała się na mnie ziemia.

– Pani Alu, nic się pani nie stało?! – usłyszałam. – Spadła na panią paprotka!

Pomacałam się po głowie. Tylko w jednym miejscu mnie bolała.

– Wszystko w porządku – odparłam. – Pójdę wytrzepać z włosów ziemię.

„Co za dzień”, myślałam. „Niech on się już skończy, bo chyba wszystko sprzysięgło się przeciwko mnie!” Bez dodatkowych sensacji dotrwałam do końca lekcji. Autobus przyjechał na czas i powoli poprawiał mi się humor. Ale gdy wysiadałam, jakiś facet nadepnął mi na spódnicę. Była luźna, więc się zsunęła, odsłaniając moje majtki.

– Patrz pod nogi – wysyczałam, podciągając spódnicę.

– Bardzo panią przepraszam – wybąkał mężczyzna.

– A co mi po pana przeprosinach! – rzuciłam i pomaszerowałam do domu. Chciało mi się płakać ze złości.

– Nie uwierzysz, jaki miałem dzisiaj fatalny dzień... – powiedział na powitanie mój mąż.

– Co ty nie powiesz – odparłam i tylko ciężko westchnęłam.

Fot.: Adobe Stock



KOLAGENCITO

- wsparcie dla Twojego organizmu[1]!

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.

[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie! KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

DOBRY WYBÓR



Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Co możemy zrobić, by zabieg przebiegł sprawniej

Gdy pobranie krwi to stres

Scenariusz jest zwykle podobny. Najpierw pielęgniarka nie może znaleźć dobrej żyły, potem krew nie chce lecieć, a tobie powoli robi się słabo... Nie musi tak być.

Pobranie krwi to duży problem dla wielu osób. Często wiąże się z bólem, niepotrzebnymi nerwami i wylewami podskórnymi po badaniu. Przyczyną najczęściej są po prostu niewidoczne i delikatne żyły. Podpowiemy, jak sobie (i pielęgniarce) pomóc.

PRZYGOTUJ SIĘ

● **Zwykle lekarz wypisujący skierowanie ogranicza się do stwierdzenia „proszę być na czczo”.** To oczywiście ważne, by badania wyszły wiarygodnie. Ale nikt nie bierze pod uwagę tego, że po nocy bez jedzenia i picia żyły mogą być zapadnięte, a krew bardzo gęsta. Pomoże woda. Nawadniaj się regularnie w dni poprzedzające badanie, w przeddzień wypij szklankę czystej wody wieczorem, a drugą rano, na około godzinę przed pójściem do laboratorium. To rozrzedzi nieco krew, łatwiej będzie pobrać materiał do strzykawki.

WZMOCNIJ ŻYŁY

● **Najbardziej zalecane są preparaty zawierające rutynę i witaminę C, które uszczelniają naczynia krwionośne – te substancje najlepiej stosować doustnie.** Warto także smarować skórę maścią czy żelem z escyną (znajduje się w wyciągu z nasion kasztanowca), co poprawia napięcie naczyń krwionośnych. Na efekty trzeba jednak poczekać kilka tygodni, działania podejmij więc odpowiednio wcześnie.

KREW WŁOŚNICZKOWA

● Pobiera się ją z drobnych naczyń krwionośnych (włosowatych), najczęściej z opuszki palca, rzadziej z płatka ucha. Pielęgniarka nakłuwa opuszkę palca (zwykle serdecznego lub środkowego) za pomocą nakłuwacza, po czym pobiera niewielką ilość krwi do specjalnej kapilary lub pipety.

● Pobieranie krwi włośniczkowej stosuje się u małych dzieci, u pacjentów wymagających częstej kontroli wybranych parametrów, np. osób z cukrzycą i niektórymi chorobami metabolicznymi, czy u osób, u których pobranie krwi żylnej jest utrudnione. Krew włośniczkową wykorzystuje się także w domowych testach diagnostycznych.

● Z pobranej w ten sposób krwi można oznaczyć m.in. stężenie glukozy, cholesterolu, hemoglobiny, CRP. Niektóre testy z kropli krwi służą ponadto do wykrywania określonych zakażeń lub oceny parametrów hormonalnych.



Przed badaniem szczególnie dbaj o dobre nawodnienie organizmu. Żyły są wtedy lepiej wypełnione, dzięki czemu łatwiej je nakłuć.

TRENUJ

● **Codziennie rano i wieczorem ściskaj 20-30 razy małą gumową piłeczkę.** Możesz też rytmicznie podnosić butelkę wody (o pojemności 1-1,5 l) przez 2 minuty kilka razy dziennie. Ćwiczenia zwiększą widoczność żył.

ROZWAŻ OPCJE

● **Niektóre pielęgniarki zalecają pobieranie krwi od osób z cienkimi i kruchymi żyłami za pomocą tzw. motylków, czyli krótkich igieł stosowanych zwykle w przypadku dzieci.** W niektórych przychodniach w trudniejszych przypadkach używa się tzw. skanera żył – to urządzenie wykorzystujące promieniowanie podczerwone, które ułatwia trafienie igłą w wybrane miejsce. Jeśli boisz się pobrania lub masz problemy z krzepliwością, poszukaj tak wyposażonego laboratorium.

BEZ SINIAKÓW

● **Krwiak wcale nie musi być przykrą konsekwencją badania.** Jak go uniknąć? Jeszcze do niedawna zalecano zgięcie ręki w łokciu i trzymanie jej w tej pozycji przez kilka minut. Obecnie rekomenduje się wyprostowanie ręki i uciskanie miejsca pobrania krwi przez 5 minut. Jeśli masz problemy z krzepliwością krwi lub przyjmujesz leki przeciwkrzepliwe, będziesz musiała poczekać parę minut dłużej.

Fot.: Adobe Stock

Sezon na RSV. Kto powinien szczególnie uważać?

Najskuteczniejszą metodą ochrony przed zakażeniem i jego ciężkim przebiegiem jest szczepienie.

To nie przeziębienie

- RSV to skrót od angielskiej nazwy syncytialnego wirusa oddechowego (Respiratory Syncytial Virus). Wirus występuje w dwóch podtypach – A i B. Jest powszechny i bardzo zaraźliwy, a zakażenie może obejmować zarówno górne, jak i dolne drogi oddechowe.
- Typowe objawy to: wodnisty katar i zatkany nos, kaszel (początkowo suchy, później często mokry), gorączka, osłabienie. Zdarza się jednak, że infekcja ma poważniejszy przebieg – kaszel staje się silny, pojawia się duszność lub uczucie braku powietrza.
- Szczególną ostrożność powinnaś zachować, jeśli masz 60 lat lub więcej albo chorujesz przewlekle. U seniorów RSV może prowadzić bowiem do zapalenia płuc, nasilać objawy chorób przewlekłych i zwiększać ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.



W naszej strefie klimatycznej najwięcej zakażeń wirusem RSV występuje między październikiem i kwietniem, ze szczytem zachorowań w styczniu i w lutym.

Jak się leczyć?

- Nie ma leków, które bezpośrednio zwalczałyby RSV. Leczenie polega na łagodzeniu objawów i wspieraniu organizmu w walce z infekcją. Można stosować np. leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, udrażniające nos, łagodzące kaszel i ból gardła.
- W cięższych przypadkach, np. gdy pojawiają się problemy z oddychaniem, może być konieczna hospitalizacja.

Warto się zaszczepić

- To szczególnie istotne w przypadku osób starszych i z chorobami przewlekłymi. W Polsce dostępne są dwie szczepionki przeciw RSV: dwuwalentna (chroniąca przed RSV-A i RSV-B) oraz monowalentna (chroni przed RSV-A). Warto zabezpieczyć się przed obydwoma typami wirusa, ponieważ w tym samym sezonie mogą krążyć oba, choć zwykle jeden z nich dominuje.
- Dla osób po 65. r.ż. szczepienie jest bezpłatne, a jeśli masz 60-64 lata, możesz skorzystać z 50-proc. refundacji.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA



Zadbaj o bezpieczeństwo i chroń się przed RSV.

RSV występuje w dwóch typach: A i B. Oba mogą być dla ciebie groźne: odporność po zarażeniu jednym typem RSV jest niepełna i nie chroni w pełni przed drugim.[1,2]

A B

Zaszczep się już dziś!

Masz 60 lat lub więcej? Porozmawiaj z lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką o dwóch typach RSV i sprawdź możliwość darmowych szczepień.[3]

Dowiedz się więcej na www.szczepieniersv.pl

RSV - syncytialny wirus oddechowy.
Referencje: 1. Cantú-Flores K, et al. Pathog Glob Health. 2022;116(7):398-409. 2. Nuttens C, et al. Infect Dis Ther. 2024;13(8):1725-1742. 3. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 31 października 2025 r. w sprawie Programu Szczepień Ochronnych na rok 2026 (DZ. URZ. Min. Zdr. 2025.85. Ogłoszony: 31.10.2025).

Pfizer Polska Sp. z o.o. ul. Żwirki i Wigury 16B, 02-092 Warszawa, Kapitał zakładowy 33.860.000 zł. KRS 0000022310 Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy. NIP 5213115586. BDO 000189470.

PP-UNP-POL-0499

Dyskomfort w pachwinie to

Skąd ten guzek na powier

Przepuklina udowa boli tylko od czasu do czasu. Może wydawać się niegroźna, jednak zawsze wymaga diagnostyki.

Czterdziestodziewięcioletnia pacjentka skarżyła się na bóle w górnej części lewego uda po wewnętrznej stronie. Objawy występowały od około 2 miesięcy, głównie po wysiłku, w czasie kaszlu i oddawania stolca. Od kilku tygodni chora zauważyła także lekkie uwypuklenie w tym miejscu. W czasie badania stwierdziłem niewielki, miękki guzek na górnej, przyśrodkowej powierzchni lewego uda. Kiedy poprosiłem pacjentkę o napięcie się, jak do oddania stolca, guzek zrobił się wyraźniejszy. Rozpoznałem przepuklinę udową.

CO JEST PRZYCZYNĄ

● **Przepuklina to przemieszczenie się narządu poza jego prawidłową lokalizację.** Może dotyczyć każdego narządu, ale najczęściej utożsamiamy ją z przepukliną brzuszną. W ścianie jamy brzusznej jest wiele otworów (to tzw. wrota przepukliny), przez które przechodzą naczynia, nerwy, nasieniowody, więzadła i inne tkanki. W te miejsca, pod wpływem zwiększonego ciśnienia w jamie brzusznej, wpuklają się znajdujące się w niej narządy, zwykle jelita.

● **Przepuklina składa się z worka zbudowanego z otrzewnej i zawartości (z reguły to jelita).** Częste przepukliny brzuszne to: pachwinowa, udowa, kresy białej (guz nad pępkiem), pępkowa (uwypuklenie pępka). Ich wystąpieniu sprzyjają: osłabienie ściany jamy brzusznej (np. wskutek porodów), skłonność genetyczna, nadmierna tłocznia brzuszna (zostaje wytworzona w wyniku jednoczesnego skurczu wszystkich mięśni otaczających jamę brzuszną, np. podczas dźwigania).

TYPOWE OBJAWY

● **Pierwszym objawem tworzącej się przepukliny jest pobolewanie w miejscu jej powstawania.** Początkowo ból może być prowokowany przez napięcie brzucha: podczas kaszlu, parcia na stolec, kichania, śmiechu i dźwigania.

● **Z czasem pod skórą zaczyna być widoczny guz, najpierw tylko w wymienionych sytuacjach, później na stałe.** Guz zwykle jest niebolesny i łatwo się przesuwa. Bywa, że daje się wcisnąć z powrotem do jamy brzusznej, jednak pojawia się ponownie po uruchomieniu tłoczni. Z czasem guz nie daje się odprowadzać.

● **Przepuklina udowa zwykle powstaje u kobiet, wcześniej rodzących, na skutek wsunięcia się do kanału udowego fragmentu otrzewnej z jelitem.** Dlatego umiejscawia się w górnej części uda, na jego wewnętrznej powierzchni.



Brak stałego bólu nie oznacza, że przepuklina jest bezpieczna. Przepukliny udowe zazwyczaj kwalifikują się do planowego leczenia operacyjnego, nawet jeśli dolegliwości są niewielkie.

ROZPOZNANIE

● **Opiera się na wywiadzie oraz badaniu.** Lekarz: dokładnie obejrzy i obmaca chore miejsce. W razie wątpliwości poprosi o napięcie się, jak do oddania stolca, aby sprowokować wysunięcie się przepukliny. Sprawdzi, czy przepuklina daje się odprowadzić do brzucha.

● **Inne badania nie są konieczne, chyba że lekarz przed podjęciem decyzji będzie potrzebował dodatkowych informacji.**

PRZEBIEG LECZENIA

● **Jedyną metodą leczenia jest operacja.** Polega na odprowadzeniu przepukli-

JAK ROZPOZNAĆ UWIĘŹNIĘCIE?

Odwlekanie operacji może doprowadzić do groźnych powikłań, m.in. uwięźnięcia przepukliny, co stanowi zagrożenie życia i znacznie utrudnia późniejsze leczenie.

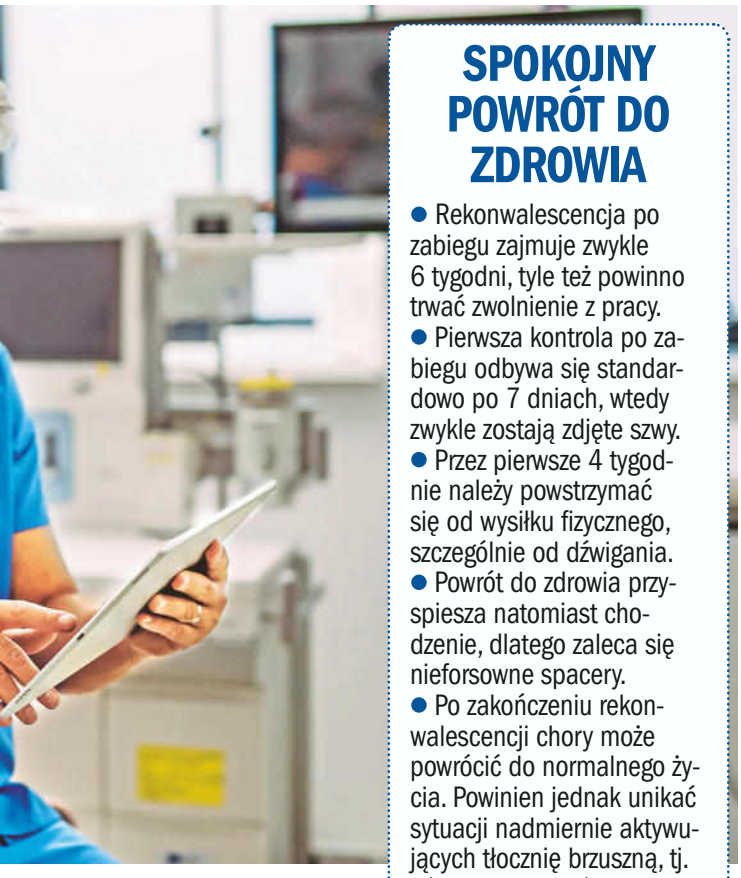
● Objawy świadczące o tym, że przepuklina uwięzła, to: ostry ból przepukliny, ból brzucha, zatrzymanie gazów i stolca, gorączka, nudności i wymioty, stwardnienie przepukliny, zaczerwienienie lub zsinienie skóry nad nią.

● W przypadku wystąpienia powyższych objawów należy jak najszybciej wezwać pogotowie lub samemu zgłosić się do najbliższego szpitala z oddziałem chirurgicznym.

Fot.: Adobe Stock

nie zawsze problem stawu

zchni uda?



SPOKOJNY POWRÓT DO ZDROWIA

- Rekonwalescencja po zabiegu zajmuje zwykle 6 tygodni, tyle też powinno trwać zwolnienie z pracy.
- Pierwsza kontrola po zabiegu odbywa się standardowo po 7 dniach, wtedy zwykle zostają zdjęte szwy.
- Przez pierwsze 4 tygodnie należy powstrzymać się od wysiłku fizycznego, szczególnie od dźwigania.
- Powrót do zdrowia przyspiesza natomiast chodzenie, dlatego zaleca się nieforsowne spacery.
- Po zakończeniu rekonwalescencji chory może powrócić do normalnego życia. Powinien jednak unikać sytuacji nadmiernie aktywujących tłocznię brzuszną, tj. dźwigania ciężarów, silnego parcia na stolec, kaszlu.

ny na jej normalne miejsce w jamie brzusznej i zabezpieczeniu wrót przed ponownym jej wytworzeniem. Każda przepuklina, niezależnie od nasilenia objawów i jej wielkości, powinna być zoperowana – ze względu na ryzyko uwięźnięcia. Operacja w czasie uwięźnięcia jest bardziej skomplikowana – często wiąże się z usunięciem fragmentu jelita, a zabezpieczenie wrót jest trudne ze względu na miejscowy stan zapalny.

- **W przypadku nieuwięźniętej przepukliny, zwykle wybiera się tzw. metodę beznapięciową.** Polega na odprowadzeniu przepukliny i zabezpieczeniu ściany jamy brzusznej od wewnątrz specjalną siatką. Można także zabezpieczyć wrota przepukliny, zaszywając je lub wykorzystując własne tkanki pacjenta (np. fragment powięzi), jednak obecnie robi się to znacznie rzadziej.
- **Zabieg wykonuje się klasycznie, przez przecięcie skóry, lub laparoskopowo – ta druga metoda jest mniej inwazyjna i nie osłabia dodatkowo ściany brzucha bliznami.** Kiedy ryzyko operacji jest duże, a przepuklina mała – można ją pozostawić do obserwacji.
- **Przepuklina ma niestety tendencję do nawracania, może też pojawić się w innym miejscu.** Niezależnie od ilości nawrotów i ich umiejscowienia, zawsze powinna być zoperowana.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Lipobon complex

suplement diety

Na cholesterol



Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.

Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.

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

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

REKLAMA

Pomoże antybiotyk

Helicobacter pylori lepiej się pozbyć

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Aloesowe
z Trawą Cytrynową firmy Reutter pomogą złagodzić pierwsze objawy przeziębienia. Działają kojąco na podrażnioną błonę śluzową gardła i jamy ustnej. Dostępne w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



Bioradix Xenico
To organiczne żelazo, witaminy i minerały w płynie, na bazie miodu, ekstraktów roślinnych i skoncentrowanych soków owocowych. Preparat stworzony dla kobiet (ok. 50 zł).



MoliCare® Skin
Żel z panthenolem i olejem migdałowym do masażu karku, ramion, rąk i nóg. Pomoże złagodzić napięcie mięśniowe, które często dotyka osoby obłożnie chore i długo przebywające w jednej pozycji (ok. 27 zł).



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



Biała Perła
Pasta do zębów Biel i Odbudowa przeznaczona jest dla osób, które cierpią na nadwrażliwość zębów. Produkt reminalizuje i odbudowuje szkliwo, a także wybiela zęby oraz chroni odsłonięte szyjki zębowe i dziąsła (ok. 23 zł).





Cztery tygodnie po kuracji antybiotykami lekarz sprawdzi, czy bakteria została usunięta. Jeśli okaże się, że nie, terapię trzeba będzie powtórzyć.

Warto wiedzieć

Jak się chronić przed tą bakterią? Unikaj dzielenia sztućców czy kubków z obcymi. Myj dokładnie warzywa i owoce, zwłaszcza jeśli zamierzasz jeść je na surowo, nie pij wody z niewiadomego źródła. Zawsze myj ręce po wizycie w toalecie, a jeśli była to toaleta publiczna, wymyj je szczególnie dokładnie.

Od wrzodów żołądka po chorobę nowotworową – ta bakteria może nieźle narozrabiać w organizmie. Usadawia się w układzie pokarmowym, gdzie atakuje śluzówkę żołądka. H. pylori jest bardzo wytrzymała. Nauczyła się, jak przetrwać w niesprzyjającym środowisku, dlatego nie zabija jej kwas żołądkowy. Co więcej, potrafi tak wpływać na środowisko żołądka, że zmniejsza się jego kwasowość. Dzięki temu bakterii jest łatwiej, a żołądek nie potrafi się jej w naturalny sposób pozbyć.

DO CZEGO PROWADZI

● **Większość infekcji jest bezobjawowa i niegroźna.** Do organizmu Helicobacter pylori często dostaje się już w dzieciństwie i bytuje w nim przez wiele lat, nie przysparzając problemów. Jednak u niektórych osób przyczynia się do powstania wrzodów żołądka i dwunastnicy czy jelita cienkiego, odpowiada też za większość przypadków zapalenia śluzówki układu trawiennego.

● **Wrzody nie tylko uprzykrzają życie bólem.** Nieleczone z czasem mogą się pogłębiać i doprowadzić do perforacji ściany żołądka (czyli jej pęknięcia). Zdarza się też, że przez długi czas krwawią. My o tym nie wiemy, więc nie reagujemy, a efektem jest rozwój anemii. Czasem wrzody doprowadzają do raka żołądka lub jelita.

JAK WYKRYĆ BAKTERIĘ

● **Obecność bakterii wykrywa się, badając krew lub kał.** We krwi szuka się przeciwciał przeciwko H. pylori, w kale jej antygenów. Czasem robi się test z wydychanego powietrza, ale uważany jest za mniej dokładny.

● **Potwierdzeniem diagnozy jest jednak gastroskopia** i wykrycie zmian w śluzowce żołądka oraz bakterii w pobranych wycinkach.

JAK SIĘ LECZYĆ

● **Infekcję H. pylori leczy się antybiotykami.** Zazwyczaj podaje się dwa preparaty naraz, bo bakteria jest naprawdę oporna. Jednocześnie stosuje się leki, zwane inhibitorami pompy protonowej, które zmniejszają wydzielanie kwasu w żołądku – by nie drażnił śluzówki. Antybiotyki trzeba brać minimum dwa tygodnie. Ale to ciężka terapia, z wieloma skutkami ubocznymi, więc stosuje się ją, gdy wrzody mocno dokuczają lub ryzyko rozwoju raka jest wysokie.

● **Są też naturalne metody na tę bakterię.** Jej kolonizację znacznie zmniejsza sulforafan, związek obecny w warzywach krzyżowych. Najwięcej jest go w brokułach, a zwłaszcza w jego kiełkach. Przeprowadzono badania kliniczne, w których pacjenci jedli codziennie po 70 g tych kiełków. Po ośmiu tygodniach poziom bakterii spadał o ponad 40 procent.

Fot. Adobe Stock, mat. prasowe (5)

JAK SPOWOLNIĆ ROZWÓJ ŻYLAKÓW

Co możesz zrobić, aby zmniejszyć dolegliwości towarzyszące chorobie?

Skłonność do nich jest dziedziczna, ale to nie znaczy, że pozostaje nam jedynie się z tym pogodzić. Wręcz przeciwnie: trzeba działać, gdyż najskuteczniejsza jest terapia na początkowym etapie choroby.

PIERWSZE OBJAWY

● Pod koniec dnia masz ciężkie nogi, opuchnięte kostki i stopy? W początkowym stadium choroby obrzęki pojawiają się najczęściej wieczorem i ustępują po odpoczynku z uniesionymi nogami. Mogą zdarzać się też bolesne skurcze łydek w nocy. Na skórze ud lub w okolicy kolan potrafią pojawić się pajączki naczyniowe.

● W dalszym stadium choroby widać wyczuwalne przez skórę zgrubienia naczyń – żylaki. To znak, że doszło już do nieodwracalnych uszkodzeń. Zastawki żylne nie działają, jak powinny i krew zamiast płynąć w kierunku serca, zalega w żyłach i rozciąga ich ścianki. Takie zastoje podwyższają ryzyko zakrzepów.

JAK SOBIE POMÓC

● W pierwszej kolejności zgłoś się do lekarza POZ. Zleci ci m.in. badanie diagnostyczne kończyn dolnych, czyli USG Dopplera.



Stosuj dietę przyjazną żyłom. Zadbaj o to, by znalazło się w niej dużo błonnika i witamin poprawiających stan naczyń krwionośnych – C (papryka, cytrusy), A (owoce i warzywa żółtopomarańczowe, jajka), E (oleje, orzechy, migdały).

Jeśli wykryje zmiany w żyłach, skieruje cię do flebologa lub chirurga naczyniowego.

● Warto też wdrożyć działania, które ograniczą rozwój choroby. Po pierwsze: ułatwiaj przepływ krwi w nogach. Kiedy ruszasz się, pracujące mięśnie masują ściany żył i przepychają krew do góry. Stosuj zasadę „mniej stania i siedzenia, więcej chodzenia i leżenia". Wybieraj schody zamiast windy, spaceruj, tańcz, jeśli pogoda sprzyja, wsiądź na rower. Nie zakładaj nogi na nogę – przez zgniecione żyły krew płynie z trudem. Kiedy długo stoisz, wspinaj się na palce lub drepcz w miejscu. Nie noś ciasnej bielizny ani skarpetek z mocnym ściągaczem. Jak najczęściej siedź z uniesionymi nogami – co najmniej przez 20 minut 3 razy dziennie. To zwiększa tzw. powrót żylny, czyli odpływ krwi w kierunku serca.

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.



ROZŚWIETLONE KANAŁY nabierają jeszcze więcej klimatu i pięknie komponują się z historyczną zabudową.

Amsterdam

Galeria gołym n

W wielu miastach przed świętami pojawiają się kolorowe światełka. Amsterdam zaś rozświetla sztuka.

Pod koniec listopada, gdy zmrok zapada coraz wcześniej, nad amsterdamskimi kanałami zaczynają pojawiać się niezwykłe świetlne kompozycje. Miasto staje się miejscem spotkania sztuki, architektury oraz miejskiego życia.

Miasto w świetle sztuki i wyobraźni

Wzdłuż kanałów, na mostach i między kamienicami pojawiają się świetlne rzeźby, przestrzenne instalacje i projekcje przygotowane przez artystów z różnych stron świata. Każda jest osobną interpretacją festiwalowego tematu, a razem tworzą trasę, którą można poznawać pieszo lub pod-



KAMIENICZKI wąziutkie, lekko pochylone do przodu lub na bok – opierając się o siebie, próbują trzymać pion...

Co jeszcze?

● Warto zajrzeć do Muzeum Diamentów, bo Amsterdam od 400 lat słynie z ich szlifowania i handlu. W Rijksmuseum czeka „Straż nocna" Rembrandta, w Muzeum Van Gogha – słynne „Słoneczniki", a w Domu Rembrandta można zajrzeć do dawnej pracowni mistrza. Warto odwiedzić Dom Anny Frank, gdzie powstawał jej słynny dziennik, oraz Muzeum Miejskie ze sztuką XX wieku. Na placu Museumplein, przed Rijksmuseum, zimą działa lodowisko. Łyżwiarze na tle zabytkowego gmachu tworzą scenerię jak wyjętą z holenderskiego obrazu.

Fot.: Adobe Stock (5)

pod iebem



TEMATY FESTIWALU ŚWIATŁA są za każdym razem inne. W tym roku artyści pokażą świetlne instalacje pt. „Rytuały".





NIEZWYKŁE DZIEŁA można podziwiać, spacerując lub podczas rejsu kanałami. Przygotowano specjalne trasy, prowadzące po kolei przez wszystkie instalacje.



SKLEPIKI Z SERAMI kuszą goudą w wielu odsłonach – od delikatnej, młodej po bardziej aromatyczną i ostrzejszą w smaku.

czas rejsu łodzią. Z jej pokładu najlepiej widać, jak kolorowe obrazy odbijają się w wodzie i wpisują w historyczną zabudowę Amsterdamu. To Amsterdam Light Festival, który zamienia miasto w wielką galerię pod gołym niebem. W piętnastej edycji (od 26 listopada 2026 do 17 stycznia 2027 roku) pojawi się około 20 prac artystów z różnych stron świata.

Na dwóch kółkach i na wodzie

Amsterdam ma szczególny talent do tworzenia malowniczych kadrów. Wzdłuż kanałów stoją wąskie kamieniczki z ozdobnymi szczytami, nad wodą przerzucono setki mostów, a w parterach starych domów mieszczą się kawiarnie i niewielkie sklepy. Warto zajrzeć do Jordaan, dzielnicy o nieco bardziej kameralnym charakterze, gdzie obok galerii i butików działają tradycyjne sklepy z serami. Można w nich spróbować goudy – łagodnej lub o intensywnym, orzechowym smaku. Na ulicach, nawet w chłodniejsze dni, nie brakuje rowerzystów. Dla mieszkańców dwa kółka to codzienność, a nie sezonowa rozrywka.

Amsterdam ma też swoją pływającą dzielnicę. Na kanałach w Jordaan zacumowane są domy na wodzie – od dawnych barek towarowych przerobionych na mieszkania po nowoczesne, pływające domy. Niektóre mają nawet niewielkie tarasy. Gdy nad kanałami rozbłyskują festiwalowe instalacje, granica między domowym widokiem a miejską galerią praktycznie się zaciera...

KAROLINA GRUSZKA I IWAN WYRYPAJEW

Wielkie uczucie przyszło na czas

Ona dała mu spokój, on jej odwagę. Razem przetrwali niejedną burzę.



Miłość zaczęła się od przypadku, a okazała się silnym i głębokim uczuciem.

Poznali się w momencie, gdy każde z nich szukało swojego miejsca w życiu. Pełni wątpliwości, niepewności i pytań o przyszłość, nie wiedzieli, że los szykuje dla nich coś wyjątkowego. Ich spotkanie stało się przełomem, który odmienił ich życie na lepsze.

Uczucie nie potrzebuje słów

– Byliśmy wewnętrznie pogubieni i poszukujący, a jednocześnie osamotnieni w tych poszukiwaniach. Gdy się spotkaliśmy, rozumieliśmy się intuicyjnie. Mówiłam słabo po rosyjsku. Nasza rozmowa była jak dziecięcy dialog – trochę słów, trochę spojrzeń, trochę domysłów – wspominała Karolina Gruszka (46), która swojego przyszłego męża Iwana Wyrypajewa (52) poznała dwadzieścia lat temu na festiwalu filmowym w Kijowie.

– Podeszła do mnie po pokazie mojej „Euforii" i powiedziała, że bardzo się jej podobało. Wzięła mnie za rękę i zaprowadziła na salę, gdzie miała miejsce projekcja „Kochanków z Marony", z nią w roli głównej. Była olśniewająca i świetnie grała. Spędziliśmy ten wieczór razem. Coś się zaczęło – ledwo wyczuwalne, ale prawdziwe – mówił reżyser.

W ich historii nie brak trudnych decyzji, ale zawsze są w tym razem.



Od kiedy reżyser wypowiedział się przeciwko napaści Rosji na Ukrainę, małżonkowie nie mogą być do końca spokojni.

Zafascynowany jej talentem zaproponował jej rolę. Ona zrezygnowała z etatu w Teatrze Narodowym i przeprowadziła się do Moskwy. W 2010 roku wzięli ślub cywilny w Warszawie, a później prawosławny. – Grałam w teatrze męża, pracowaliśmy razem. To był czas pełen pasji, intensywnych poszukiwań. Bardzo dużo podróżowaliśmy. Tybet, Indie, Indonezja, Peru. A kiedy urodziła się Maja, zaczęliśmy żyć między Warszawą a Moskwą – opowiadała po latach.

To Karolina mnie uratowała

W 2014 roku uznali, że córka nie powinna już ciągle



Nie tylko córka i dom są ich światem. Bywa, że teatralna pasja prowadzi ich aż do Ameryki.

kursować między krajami. – Rzeczywistość wokół nas się zmieniała. W 2013 roku, pracując w teatrze w Rosji, widzieliśmy to z bliska. Zmieniono ministra kultury. Przyszły zakazy. Niby drobiazgi – zakaz przekleństw na scenie – ale dla nas to był sygnał: zaczyna się cenzura – wspominała aktorka.

Po aneksji Krymu nie chcieli tam wychowywać Mai. – To Karolina mnie uratowała. Dosłownie. W moim życiu są dwa kluczowe wydarzenia: pierwsze – że się urodziłem. Drugie – że ją spotkałem. Bez niej by mnie nie było – mówił Wyrypajew.

Po ataku Rosji na Ukrainę reżyser wystąpił przeciwko wojnie. Zaocznie skazano go na siedem i pół roku więzienia. – Ten wyrok zaburzył moje poczucie bezpieczeństwa. Choć jesteśmy w Polsce, choć Wania ma obywatelstwo – ten lęk zostaje. Cichy. Głęboki. I realny – zwierzyła się ostatnio aktorka. Razem założyli fundację Teal House, wspierającą artystów z Rosji, Białorusi i Ukrainy.

On sprząta, ona załatwia rachunki

Dziś ich małżeństwo opiera się na uważności, wolności i zgodzie na odrębność. – Zachwyca mnie w Wani jego odwaga. W szukaniu prawdy, w mówieniu tego, co się myśli, nawet jeśli to nie zawsze daje bezpieczeństwo. Ale daje wolność. Nie jest ideałem. Ma lekką obsesję na punkcie zarazków. Przeciera telefon spirytusem i myje owoce dziesięć razy – zdradza Karolina Gruszka.

Rachunki i urzędy są po jej stronie, czystość po jego. – Myślę, że spotkaliśmy się w momencie, kiedy byliśmy na to gotowi. Po drodze nauczyliśmy się wspierać, ale też szanować swoją odrębność – mówi aktorka.

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

REKLAMA

Zupełnie nowy!

Teraz WIĘCEJ STRON!
Co miesiąc ponad
100 PORAD i INSPIRACJI!



NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy lub zamów w prenumeracie na **czytelnia.pl**

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

KATARZYNA WARNKE



Kolebka

1 Urodziła się w Grudziądzu. Jest absolwentką II Liceum Ogólnokształcącego im. Jana III Sobieskiego. Przez cztery lata uczyła się aktorstwa w Teatrze Wizji i Ruchu, również w swoim rodzinnym mieście.



Jej skarb największy

4 W 2019 roku urodziła się córka aktorskiej pary, Helenka. Mimo że przed czterema laty małżonkowie wydali oświadczenie o rozstaniu, nadal są w dobrych stosunkach i zgodnie wychowują ukochaną córeczkę.

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

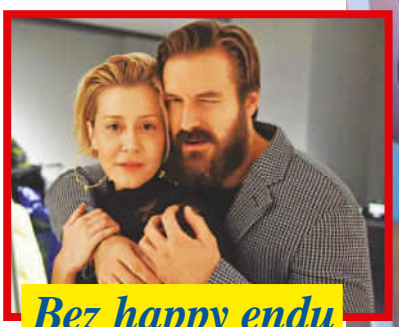
To niewątpliwie jej najlepszy czas, tak zawodowo, jak i prywatnie.

To jedna z najbardziej wyrazistych i bezkompromisowych postaci w polskim świecie artystycznym. Katarzyna Warnke jest nie tylko uznaną aktorką teatralną i filmową, ale również reżyserką, scenarzystką oraz autorką tekstów. Publiczność oraz krytycy postrzegają ją jako artystkę wszechstronną, odważną i wymykającą się prostym klasyfikacjom. Nie boi się ról trudnych ani kontrowersyjnych. Chętnie zabiera głos w sprawach społecznych i światopoglądowych. Na co dzień jest natomiast kochającą mamą córeczki, na którą tak długo czekała. Czy nas jeszcze zadziwi ta wyjątkowa aktorka i kobieta?

Wykształcenie



2 Studiowała historię sztuki w Warszawie, ale nie ukończyła studiów – marzenie o aktorstwie było silniejsze. W 2002 roku ukończyła studia na Wydziale Aktorskim PWST im. Ludwika Solskiego w Krakowie.



Bez happy endu

3 Będąc jeszcze na studiach, po raz pierwszy wyszła za mąż, jednak małżeństwo zakończyło się rozwodem. 30 lipca 2016 roku poślubiła Piotra Stramowskiego, którego poznała na planie filmu „W spirali". I ta miłość nie przetrwała.

Kultowa rola

5 Rola Anki w „Kobietach mafii" Patryka Vegi przyniosła jej wyjątkową popularność, a niektóre sceny i teksty weszły do historii polskiego kina. Jej kreacja to jedna z jasnych stron tego mrocznego filmu.





Najlepsza przyjaciółka

6 Wronka, przyjaciółka Klary w lubianym serialu komediowym, jest bez wątpienia szalona. Jednak o takiej koleżance marzą chyba tysiące dziewczyn w tym kraju (na zdjęciu z Izabelą Kuną i Erykiem Kulmem).



Wielka zawodowa pasja

7 Jeszcze w trakcie studiów wyreżyserowała spektakl. Dziś tworzy przedstawienia, kładąc duży nacisk na dyscyplinę na planie i świadomą pracę z zespołem aktorskim. Ostatnio pracuje w Teatrze 6. Piętro.

Horoskop dla Ciebie

od 19.11 do 25.11



Baran 21.03.–20.04.

Tydzień zaczynasz z iskrą w sercu. Zaproponuj wnukom mały spacer w chłodne popołudnie. Twoje ciepłe słowa rozgrzeją ich lepiej niż szalik.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Masz ochotę na rozmowy i ploteczki. Zadzwoń do dawnej koleżanki, ona też na to czeka. Krótka pogawędka doda ci więcej sił niż kawa.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 11, 23, 37

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Odważ się pokazać swój talent! Upiecz ciasto, ubierz się odświętnie, zaproś wnuki. Twoja radość będzie dla nich piękną jesienną lekcją.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 22, 27, 39

Rak 22.06.–22.07.

Środek jesieni sprzyja równowadze. Zrób małe święto zwykłego dnia: koc, ulubiona muzyka. Harmonia wróci szybciej, niż myślisz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 17, 24, 36

Lew 23.07.–23.08.

Ależ masz w sobie ognia! Zaplanuj małą wycieczkę, choćby do parku. Nowy widok i świeże powietrze odświeżą też twoje myśli.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 13, 30, 40

Panna 24.08.–23.09.

Czy nie czas spróbować czegoś nowego? Kurs online, nowy serial, inny przepis. Twoja ciekawość rozjaśni ten szary, jesienny tydzień.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
18, 28, 33, 39

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie poukładasz domowe sprawy. Odłóż dziś jedną obawę na półkę, jak niepotrzebną książkę. Zrób herbatę i poczuj wdzięczność.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 26, 38

Skorpion 24.10.–22.11.

Czy zauważyłaś, jak dom cichnie jesienią? W tym spokoju usłyszysz własne potrzeby. Poproś o pomoc, nie musisz być zawsze tarczą.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 21, 35

Strzelec 23.11.–21.12.

Drobne porządki w papierach przyniosą ci ulgę. Sprawdź notatki, stare listy. W jednej kartce znajdziesz miłe wspomnienie i uśmiech.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 14, 25, 32

Koziorożec 22.12.–20.01.

Tydzień może przynieść drobne napięcia, ale dasz radę. Powiedz spokojnie, co czujesz. Twoja szczerość rozbroi nawet najtwardsze serce.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 29, 31

Wodnik 21.01.–19.02.

Ustal w tym tygodniu jeden mały cel. Może ćwiczenie, książka albo badanie. Krok po kroku odzyskasz poczucie wpływu na swoje życie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 12, 20, 34

Ryby 20.02.–20.03.

Serce będziesz miała szczególnie miękkie. Posłuchaj, co mówią młodsi, bez ocen. Twoja obecność okaże się dla nich wsparciem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 11, 19, 23



Widzowie znają go z odważnych, kolorowych stylizacji, choć prywatnie zdecydowanie woli stonowane stroje.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/tomaszjanwygoda

Personalia

Tomasz Jan Wygoda (ur. 1974) to tancerz, choreograf, aktor i juror „Tańca z gwiazdami". Zanim poświęcił się sztuce, ukończył szkołę gastronomiczną, a później studia historyczne. Występował na scenach całego świata, m.in. w Nowym Jorku. Jako młody chłopak był wyśmiewany za swoją pasję do tańca. Lubi nosić ubrania z historią, choćby flanelową koszulę sprzed 30 lat.

Tomasz Wygoda

Do szczęścia nie potrzeba mi wiele

Kiedy gasną światła kamer, najchętniej wsiada na rower albo ucieka na Mazury. Tam odnajduje to, co najbardziej ceni.

Jako juror „Tańca z gwiazdami" przyciąga Pan uwagę nie tylko swoimi ocenami, ale też barwnymi stylizacjami. Prywatnie lubi Pan modowe eksperymenty?

W programie stylista dobiera stroje w porozumieniu ze mną, więc jestem zadowolony. Dopuszczam tu do głosu tę część mojej osobowości, która dotychczas pozostawała w cieniu. Jednak poza pracą nie jestem takim kolorowym ptakiem. Lubię białe koszule i ciemne kolory. Nie potrzebuję wielkiej garderoby. Najważniejsze, żeby strój był wygodny i nie krępował ruchów. Na zajęcia sportowe czy rower zakładam dres, natomiast do opery lub teatru wybieram marynarkę, garnitur albo smoking.

Czym jeszcze zajmuje się Pan zawodowo?

Prowadzę zajęcia z tańca, improwizacji i jogi. Dużo daje mi dzielenie się wiedzą i doświadczeniem. Lubię zachęcać ludzi do tego, żeby odnajdywali własną ścieżkę. Ważne miejsce w moim życiu zajmują też teatr i opera. Mam tam więcej czasu, by opowiedzieć coś szerzej, pełniej i dosadniej.

Czym jest dla Pana taniec?

Językiem, sposobem komunikowania się z drugim człowiekiem. Możliwość przekazywania innym swoich doświadczeń jest dla mnie wielką wartością.

A lubi Pan tańczyć dla przyjemności?

Taniec jest tak mocno związany z moim życiem zawodowym, że prywatnie nie zawsze czuję potrzebę tańczenia. Czasami większą przyjemność sprawia mi robienie czegoś zupełnie innego. Na przykład wskakuję na rower...

Wszędzie Pan nim jeździ?

Prawie wszędzie (śmiech). To świetny sposób na przemieszczanie się, a przy okazji dbanie o kondycję i zdrowie. Jestem w ciągłym ruchu i mogę poczuć wiatr we włosach.

Jak Pan odpoczywa?

Uwielbiam wyjeżdżać na wieś. Mam dom na Mazurach, gdzie potrafię naprawdę zwolnić. Życie płynie tam zupełnie innym rytmem. Mogę pobyć sam ze sobą, spotkać się z przyjaciółmi, coś ugotować, spokojnie porozmawiać. Cenię tę prostotę.



Gdy przytłoczy go nadmiar pracy szuka wytchnienia na łonie natury.



Ruch sceniczny nie ma przed nim tajemnic, dlatego tak świetnie sprawdza się w roli jurora.

Jest Pan dobry w kuchni?

Skończyłem szkołę gastronomiczną. Nie boję się wziąć patelni do ręki.

Co Pan gotuje?

Proste, niewyszukane potrawy. Takie, które można przygotować z kilku składników. Największą przyjemność sprawia mi patrzenie, jak innym smakuje to, co przygotowałem, i jak dobrze się przy tym czują.

Skąd czerpie Pan tyle dobrej energii i radości życia?

Przede wszystkim z wdzięczności za to, że jestem zdrowy, mogę pracować, poznawać świat, spotykać ludzi i dzielić się z nimi doświadczeniami. Cieszę się, kiedy widzę, że dzięki temu ktoś zaczyna wierzyć w siebie. Oczywiście życie nie zawsze jest łatwe, ja też mam swoje trudności. Staram się jednak nie pozwalać, by jedna zła rzecz przesłoniła mi wszystko, co dobre. Jeśli dziś jest trudniej, nie znaczy to, że jutro będzie tak samo.

A więc jest Pan szczęśliwym człowiekiem?

Tak, jestem szczęśliwy. Kiedy idę ulicą, obserwuję, jak zmieniają się drzewa, jak nadchodzi jesień. Dostrzegam przemijanie. Raz świeci słońce, innym razem pada deszcz. Staram się cieszyć wszystkim, co widzę i czuję. Oczywiście nie da się być szczęśliwym bez przerwy. Trzeba by chyba nieustannie unosić się na fali euforii. Można jednak zachować w sobie wdzięczność za to, co przynosi życie. Z niej również czerpię radość.

Czyli szczęście nie musi oznaczać ciągłego uniesienia?

Nie. Wdzięczność daje mi spokój, a wraz z nim przychodzi satysfakcja, która jest bardzo bliska szczęściu. I to właśnie jest dla mnie najważniejsze.

A co powiedziałby Pan komuś, kto przeżywa trudny moment?

Przede wszystkim: nie poddawaj się. Pozwól sobie na chwilę słabości, ale pamiętaj, że jutro może być lepiej. Wszystko przemija, nawet największe trudności.

Ludzie Pana rozpoznają?

Tak, czasami mnie zaczepiają i zawsze jest to bardzo miłe. Podchodzą, żeby podziękować za jakąś wypowiedź, za coś, co usłyszeli w programie. Mówią, że moje słowa ich zainspirowały albo pomogły im coś zmienić w życiu.

To chyba daje satysfakcję?

Ogromną. Jeżeli mogę powiedzieć coś, co innym pomaga, to czego można chcieć więcej?

Rozmawiała Lena Jaret

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 ✦



Wdowiec Bernard d'Ormale na pogrzebie aktorki. Sam był prezesem fundacji żony i myślał, że ma bezpieczną przyszłość. Ale prezes się zmienił...

Byli małżeństwem przez trzy dekady. Dopiero teraz wyszło na jaw, że Brigitte nie była z nim szczęśliwa.

Brigitte Bardot

Czy to zemsta zza grobu?

Wdowiec po słynnej aktorce stracił dom, w którym przeżył z nią trzydzieści lat. Lecz czy rzeczywiście ma prawo mieć o to pretensje?

Francja żyje dzisiaj sytuacją wokół spadku po jednej ze swoich największych gwiazd, aktorce Brigitte Bardot, która zmarła w grudniu zeszłego roku w wieku 91 lat. A konkretnie – tym, co dzieje się w posiadłości zmarłej, La Madrague w Saint-Tropez. Bernard d'Ormale, 85-letni czwarty mąż aktorki, który u jej boku przeżył ostatnie trzydzieści lat właśnie w tej willi, kilka tygodni temu, 24 października, wyszedł z willi na kawę i... już nie miał dokąd wrócić. Zastał zmienione zamki, nie był w stanie dostać się po swoje leki i dokumenty, nie mówiąc o rzeczach osobistych.

Sam jest sobie winien?

– To wszystko jest nieludzkie – skarżył się mężczyzna agencji prasowej AFP. Teraz mieszka w 29-metrowej kawalerce, którą udostępniły mu władze miasta. A kto zmienił zamki w willi? Fundacja Brigitte Bardot, powołana przed laty przez aktorkę do ochrony i pomagania zwierzętom. Dziś ta instytucja powołuje się na akt notarialny, w którym Bardot oddała jej willę, zaś zamieszkującym ją domownikom wyznaczyła pół roku od swojej śmierci na wyprowadzkę. Ten termin upłynął w czerwcu tego roku.

Gdy Bernard spierał się z fundacją o dom, magazyn „Le Figaro" ujawnił prywatny list Bardot do niego z 2022 roku. – Niszczyłeś mnie cierpliwie, dzień po dniu, przez 30 lat – pisała do męża, skarżąc się na brak czułości i wsparcia z jego strony. D'Ormale mówi, że dowiedział się o tym liście dopiero teraz, z prasy. – Nie żądam spadku. Nigdy nie żądałem – zapewnia. Mimo to fundacja zarzuca mu, że wyniósł z domu wiele cennych pamiątek po aktorce. Zażądała też, by oddał auto, którym jeździła Brigitte.

To jeszcze nie koniec tej afery. **Anna Grabarczyk**

Fot.: East News, Forum

REKLAMA

Jak możesz zaoszczędzić na rachunkach za ogrzewanie?



Nowa technologia termoceramiczna zużywa mniej energii niż tradycyjne kaloryfery, grzejniki i farelki. Dzięki niej możesz szybko i łatwo ogrzać punktowo każde pomieszczenie w domu!

Chciałbyś, żeby w sypialni albo w łazience było cieplej jesienią i zimą? Chcesz punktowo dogrzać jakieś miejsce w domu bez rozkręcania grzejników, zmiany ustawień pieca czy hajcowania w kuchni? Oto prosty i skuteczny sposób na ogrzanie pomieszczenia lub jego części niskim kosztem. Dzięki termoceramicznemu minigrzejnikowi z turbiną możesz:

- **dogrzać punktowo** dowolne pomieszczenie (bez kaloryferów, grzejników olejowych i farelek);
- zaoszczędzić pieniądze;
- zmienić każde chłodne pomieszczenie w ciepłe, przytulne wnętrze.

ENERGOOSZCZĘDNY
– może obniżyć rachunki
PRZENOŚNY
– do domu, na działkę, do pracy
WYDAJNY
– ogrzewa pomieszczenia do kilkunastu m²
CICHY I SZYBKI
– zaczyna grzać po 10 sekundach

Wystarczy wetknąć go do gniazdka i gotowe! Minigrzejnik wykorzystuje **technologię termoceramiczną,** która zamienia energię elektryczną na ciepło wydajniej niż urządzenia grzewcze starego typu.

Ile można zaoszczędzić?

Termoceramiczny minigrzejnik ze swoją kompaktową i energooszczędną konstrukcją jest idealnym rozwiązaniem dla tych, którzy chcą szybko ogrzać małą przestrzeń. A co z innymi sposobami ogrzewania? Grzejnik olejowy jest znany ze swojej wytrzymałości i zdolności do efektywnego ogrzewania większych pomieszczeń. Jego konstrukcja, choć większa i cięższa, zapewnia równomierny rozkład ciepła. Jednak należy pamiętać, że jego użytkowanie wiąże się z wyższymi kosztami energii, co może być istotnym czynnikiem przy wyborze odpowiedniego urządzenia.

Farelka, będąca najprostszym rozwiązaniem, oferuje szybkie ogrzewanie. Jej główne zalety to mobilność i niska cena zakupu, jednak w kontekście efektywności energetycznej i kosztów długoterminowych ustępuje dwóm pozostałym urządzeniom.

Jak to działa?

Termoceramiczny minigrzejnik jest wyposażony w **regulowany termostat**, dzięki któremu precyzyjnie ustawisz temperaturę grzania (od 15 do 32°C). Ma 2 tryby nawiewu: normalny i błyskawiczny. Wbudowany wyłącznik czasowy pozwala ustalić czas pracy od 1 do 12 godzin – aby nie grzał na darmo pustego pomieszczenia – więc oszczędzasz jeszcze więcej. Wystarczy podłączyć termoceramiczny minigrzejnik do gniazdka, ustawić prędkość nawiewu, temperaturę i czas. Dzięki wydajnej turbinie ceramiczny element grzewczy w zaledwie kilka minut zmieni zimny pokój w przytulne, ciepłe wnętrze. Ma tylko 13 cm, jest mały i cichy. Możesz go przenosić ze sobą lub mieć jeden w każdym pokoju.

Ciepło pod kontrolą

Termoceramiczny minigrzejnik sam wyłączy się w razie przegrzania. Automatyka czuwa za Ciebie, a Ty po prostu cieszysz się komfortem. Minigrzejnik jest wygodny w użyciu i sprawdzi się w różnych pomieszczeniach.



Dlaczego ten termoceramiczny minigrzejnik może sprawdzić się lepiej?

Jest zawsze pod ręką, kiedy go potrzebujesz. Jest **mały, lekki i przenośny.** Możesz go nawet zabrać do pracy.

Wystarczy go włożyć do najbliższego gniazdka. Wbudowany termostat automatycznie steruje ogrzewaniem, pomagając utrzymać ustawioną temperaturę.

Szybko ogrzewa przestrzeń wokół Ciebie, a do tego może zużyć mniej prądu niż przestarzałe urządzenia grzewcze.

Ogrzej się i nie przepłacaj!

Termoceramiczny minigrzejnik to wszystko, czego potrzebujesz, żeby rozgrzać! Podłączasz go do prądu i od razu zaczyna otaczać Cię przyjemne ciepło, które stopniowo wypełnia cały pokój. Wyobraź sobie, jak przyjemnie będzie wstawać nawet w chłodne poranki. Minigrzejnik może szybko zmienić chłodny salon, kuchnię, łazienkę, sypialnię czy garaż w ciepłe i przytulne miejsce.



To również idealne rozwiązanie dla seniorów i osób, które nie chcą (lub nie potrzebują) ogrzewać całego domu czy mieszkania. Termoceramiczny minigrzejnik umili jesienne i zimowe wieczory spędzane przed telewizorem. Ogrzeje łazienkę przed kąpielą lub sypialnię przed snem. Zapomnij o przestarzałych, prądożernych grzejnikach olejowych i farelkach. Teraz możesz mieć przytulne ciepło na zawołanie – bez względu na to, gdzie jesteś!

OFERTA TELEFONICZNA

Zamów termoceramiczny minigrzejnik za **129 zł.**
Sugerowana cena detaliczna oficjalnego dystrybutora: 399 zł.
Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

Zadzwoń:
42 300 35 60

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00 (standardowe połączenie dla danego operatora)

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

Pasja | Piękno | Perfekcja



Sprawdź na czytelnia.pl

Szukaj na półce z prasą!