Nr 18 czwartek, 30 kwietnia 2026 r.

6 Teraz aż stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



KSIĄŻĘ HARRY I MEGHAN MARKLE

WYWOŁALI SKANDAL W AUSTRALII

KATARZYNA CICHOPEK I MACIEJ KURZAJEWSKI

Przed ślubem wszystko BYŁO PIĘKNIE. A TERAZ?



ELENI

PÓŁ WIEKU Z JEDNYM MĘŻEM! JAK SIĘ TO ROBI?



JAKUB GIERSZAŁ

MOŻE PRZY NIEJ SIĘ USTATKUJE?

Skuteczne porady

- Co robić, kiedy lekarze nie wiedzą, skąd ten ból?
- Jaki jest najlepszy sposób na hemoroidy?
- Wspólne zamieszkanie z teściową? To wyzwanie dla wszystkich
- Przysmaki prosto z wiosennej grządki



HALINA FRĄCKOWIAK

Wzruszenie w Neapolu

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 06.05.2026

eprasa.pl 4b1a139585

Kącik życzeń

• Kochanej mamusi i babci Eli z Ostrowca Św. w dniu jej 72. urodzin dużo zdrowia, samych słonecznych dni i wszystkiego najlepszego życzy Aga, Paweł i Zuzia.

• 26 lipca moja koleżanka Ania Kucman z Olsztyna ma imieniny i urodziny. Życzę jej dużo zdrowia i wszystkiego, co się szczęściem zwie od Ireny z rodziną.

• Z okazji imienin, Babciu Irenko Rusinek, składamy Ci najserdeczniejsze życzenia: zdrowia, pogody ducha oraz wielu pięknych chwil każdego dnia. Niech maj przyniesie Ci spokój, radość i ciepło najbliższych. Z miłością i wdzięcznością – Monika z Kasią oraz Rodzice.

• Kochanemu Piotrusiowi z okazji szesnastych urodzin najlepsze życzenia składają rodzice i babcia. Niech Twoje życie będzie piękne i szczęśliwe a marzenia niech zawsze stają się rzeczywistością.

• Droga Grażynko! Śmiej się, tańcz i bądź zawsze szczęśliwa. Tego życzą Ci z okazji urodzin sprawdzeni przyjaciele z dawnych lat.

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





Po tym jak kupił cygara wsiadł do taksówki i odjechał.



Centrum Warszawy. Sławny reżyser przechadza się po mieście.

Roman Polański

Zaskoczył przechodniów w stolicy

Na co dzień mieszka w Paryżu, ma też górski dom w szwajcarskim kurorcie Gstaad oraz apartament w Krakowie, który kupił w roku 2014. A ostatnio Roman Polański (92) pojawił się w Łodzi i Warszawie. Reżyser kultowych dzieł „Nóż w wodzie" i „Dziecko Rosemary" dosyć często odwiedza kraj swojego dzieciństwa. Jak sam przyznaje, w Krakowie, gdzie się urodził, zna każdy kąt. Co skłoniło go do niedawnej wizyty w naszym kraju?

W Łodzi, w Narodowym Centrum Kultury Filmowej, odbył się uroczysty pokaz zrekonstruowanej cyfrowo wersji oscarowego filmu „Pianista" w reżyserii Polańskiego. Na uroczystości nie mogło zabraknąć twórcy filmu z 2002 roku. Artysta postanowił skorzystać z okazji i odwiedzić stolicę. Przechodnie byli zaskoczeni, kiedy ujrzeli sławnego reżysera spacerującego, jak gdyby nigdy nic, po ulicach.

Będzie kręcił w Polsce

Sam Polański nie chciał rzucać się w oczy. Po tym, jak kupił cygara kubańskie w jednym ze sklepów, zamówił taksówkę i odjechał. Z pewnością zdaje sobie sprawę, że jego widok nie zawsze wzbudza pozytywne emocje. Reżyser nadal jest poszukiwany przez Stany Zjednoczone za gwałt na 13-letniej dziewczynie.

Artysta uciekł z Ameryki w 1977 roku, by uniknąć kary i od tamtego czasu mieszka w Paryżu. Jednak nie wszędzie w Europie może czuć się bezpiecznie. Polska i Francja nie wydadzą go jako swojego obywatela. Jednak, gdyby wybrał się do Wielkiej Brytanii, mogłoby się to skończyć ekstradycją.

Tymczasem Polański już zapowiada kolejny film i wiele wskazuje na to, że zdjęcia będą kręcone w Polsce. Być może spacer po Warszawie to były pierwsze poszukiwania scenograficzne. Jedno jest pewne, z wiekiem reżyser wyraźnie odczuwa coraz większy sentyment do kraju, w którym przyszedł na świat.

Fot. okładka: Akpa (3), East News, Forum

Fot.: Akpa (3), East News (2), SAdobe Stock

eprasa.pl 4b1a139585

Viki Gabor

Smutna, bowiem ojciec nabroił

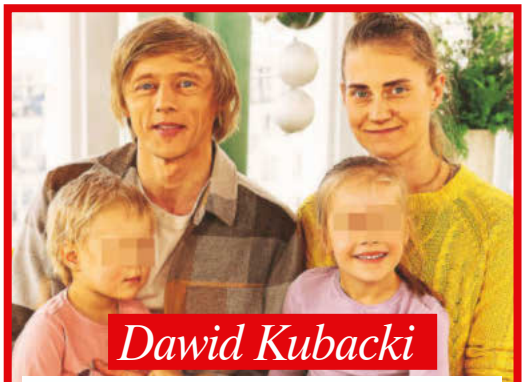


Viki Gabor zaapelowała do wszystkich o uszanowanie jej prywatności.

Ostatnie dni nie są łatwe dla piosenkarki Viki Gabor (18). Media ujawniły, że jej ojciec Dariusz G. dziesięć minionych miesięcy spędził w areszcie. Aresztowano go w sierpniu ub.r. pod zarzutem działalności w zorganizowanej grupie przestępczej, wyłudzającej pieniądze metodą „na policjanta". Podczas rozprawy w sądzie Dariusz G. przyznał się do winy i zobowiązał się, że zwróci pieniądze pokrzywdzonym. Prokuratura zgodziła się zaliczyć mu odsiedziane dziesięć miesięcy na poczet kary. Ojciec Viki wszedł na wolność. Piosenkarka podkreśliła, że nie ma związku z tą sprawą i że to dla niej bardzo trudny czas.



Piosenkarka z ojcem Dariuszem. Raczej nie jest z niego dumna...



Dawid Kubacki

Spokój i wielkie szczęście

To będzie wyjątkowy rok dla rodziny skoczka narciarskiego... 36-latek po raz trzeci zostanie ojcem! Radosną wieścią podzieliła się jego żona, Marta (35). „2:1 dla dziewczyn. Ale w końcu tata nie będzie sam" – ogłosiła w sieci, dając do zrozumienia, że tym razem na świecie pojawi się syn. Małżonkowie, którzy pobrali się siedem lat temu, są już rodzicami Zuzanny (5) oraz Mai (3). Po ciężkich przejściach związanych z problemami kardiologicznymi żony sportowca w 2023 roku – dziś ponownie świętują i z radością patrzą w przyszłość.

Sydney Sweeney

Pochwaliła się nową miłością

O tej relacji mówiło się w kuluarach od kilku miesięcy. Gdy Sydney Sweeney (28) po 7 latach związku zerwała zaręczyny z Jonathanem Davino, niedługo później pojawiły się plotki o jej romansie z biznesmenem Scooterem Braunem. Teraz oboje potwierdzili te doniesienia, wstawiając na Instagrama wspólne zdjęcie. „Szczęśliwy drań" – skomentował 16 lat starszy od aktorki Scooter. Czy gwiazda „Euforii" znalazła swoją drugą połówkę jabłka?





Karolina Pisarek

Zostanie mamą

Maluch w drodze! Karolina Pisarek (28) za kilka miesięcy zadebiutuje w rodzicielstwie. – Przez jakiś czas trzymaliśmy w tajemnicy mały sekret. Nie możemy się doczekać, żeby Cię poznać – poinformowała na Instagramie modelka, pokazując filmik, na którym widać jej już mocno zaokrąglony, ciążowy brzuch. Przyszły tata to finansista, 32-letni Roger Salla, którego poślubiła w czerwcu 2022 roku.

eprasa.pl 4b1a139585

Pascal Brodnicki

Życie od nowa



U boku Marty układa swoją codzienność.

O tym, że związek Pascala Brodnickiego (49) i Agnieszki Mielczarek rozpadł się w roku 2020 po 15 latach, wiedzą wszyscy. Para doczekała się syna. Kiedy kucharz pojawił się niedawno na Gali Osobowości i Sukcesy 2026 z piękną, jasnowłosą kobietą, wzbudził tym nie lada sensację. Po gali i odebraniu statuetki opublikował na Instagramie poruszający wpis, w którym nie pozostawił żadnych wątpliwości co do tego, z kim dzieli życie prywatne. – Marta, dziękuję Ci za miłość, spokój i piękne życie, które razem budujemy. Za naszą córkę i za radość, którą każdego dnia wnosisz do mojego życia – napisał.



Pogrążeni w rozmowie, modelka nie szczędziła aktorowi czułych gestów.



Wiosenna aura sprawiła, że aktor i jego towarzyszka zapragnęli ugasić pragnienie na ławce w centrum Warszawy.

Natalia Lesz

Brzydzę się taką postawą

Piosenkarka była niedawno świadkiem potrącenia młodej dziewczyny na przejściu dla pieszych w Warszawie, na zielonym świetle. Uczennica uderzyła głową o asfalt. – Wsadziliśmy ją do mojego auta, gdzie czekałyśmy na pomoc – opisuje Natalia Lesz (44). Jej zdaniem zachowanie ratowników medycznych okazało się skandaliczne. – Z karetki powolnym krokiem wyszło trzech ratowników. Nie mieli ze sobą noszy. Dziewczyna trzęsła się, płakała i miała trudności z mówieniem. I wtedy padły słowa: „Dlaczego pani tak histeryzuje?”. Służba medyczna ma pomagać, uspokajać i ratować. Nie upokarzać! Brzydzę się taką postawą – podsumowała zdecydowanie.



Ellie Goulding



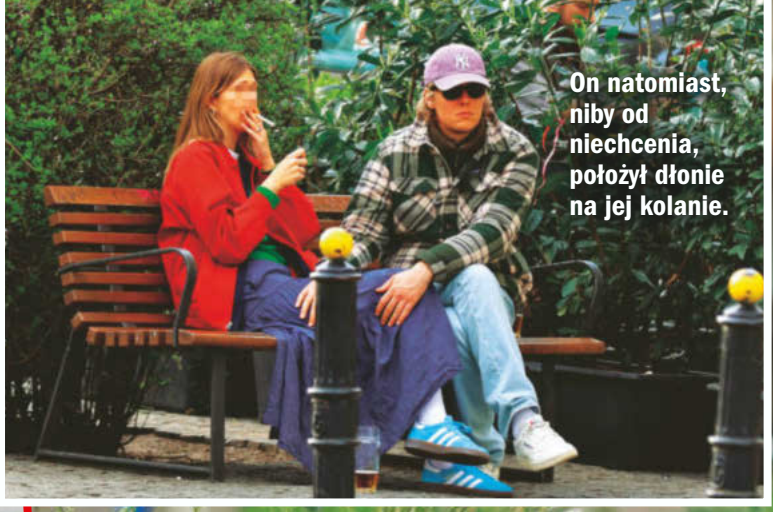
Rodzina się powiększyła

Brytyjska wokalistka znana z takich przebojów jak „Love Me Like You Do” czy „Lights” nie zamierza zakopać się w pieluchach po niedawnych narodzinach córki Iris, której dochowała się z nowym, 10 lat młodszym partnerem – aktorem Beau Minniearem. Już pod koniec maja wraca na scenę! 39-letnia gwiazda ma jeszcze 5-letniego syna Artura ze związku z marszandem Casparem Joplingiem, z którym jest w dobrych relacjach, mimo iż go zdradziła.

Fot. Akpa (2), East News

eprasa.pl 4b1a139585





On natomiast, niby od niechcenia, położył dłonie na jej kolanie.



W podcieniach budynku pozwolili sobie na jeszcze czulsze objęcia.

Jakub Gierszał

Czułe gesty w centrum miasta

Romantyczna aura, czułości i spojrzenia mówiące więcej niż słowa – takie sceny rozegrały się niedawno na warszawskim Placu Zbawiciela. Jakub Gierszał (38), który od lat pilnie strzeże swojej prywatności, tym razem nie zdołał ukryć, że jego serce jest zajęte.

Zrobiło się gorąco

Najpierw była niewinna chwila na ławce – bursztynowy napój, papierosy i spokojna rozmowa. Szybko jednak atmosfera zrobiła się znacznie bardziej intymna. Długowłosa piękność delikatnie głaskała go po głowie, a on obejmował ją z czułością, jakby chciał zatrzymać tę chwilę na zawsze. W końcu zakochani przenieśli się w bardziej ustronne miejsce, w podcienia pobliskiego budynku. Tam, przekonani, że nikt ich nie widzi, długo się przytulali, nie kryjąc łączącego ich uczucia.

Długowłosa piękność delikatnie głaskała go po głowie...

Jak udało się ustalić, tajemniczą kobietą jest modelka o imieniu Weronika. Co ciekawe, ich relacja trwa już od kilku lat, choć oboje skutecznie unikali rozgłosu. To tłumaczy ich naturalność i swobodę – widać, że łączy ich coś więcej niż zwykła znajomość.

Z dala od ścianek

Aktor od zawsze konsekwentnie oddziela życie zawodowe od prywatnego. Nigdy nie pojawiał się z partnerkami na ściankach, nie komentował też doniesień o wcześniejszych relacjach – a przypomnijmy, że łączono go m.in. z menedżerką czy francuską aktorką Esther Garrel.

O miłości mówił ostatnio w wywiadzie dla „Elle": – Podobno ludzie dzielą się na dwie kategorie: tych, którzy wybierają niekochanie, bo nie chcą przeżywać zawodu miłosnego, i tych, którzy powiedzą, że mimo bólu było warto. Należę do tej drugiej grupy.

I, jak widać na tych zdjęciach, takie podejście przyniosło mu szczęście.

Klaudia Zięba

eprasa.pl 4b1a139585



Ostatnia nagroda dla najlepszej aktorki wzruszyła artystkę.

Katarzyna Cichopek

Przy nim jest taka szczęśliwa

Gwiazda jest przekonana, że ślub zmienił jej życie na lepsze.

Nawet nie zamierzała powstrzymywać łez, które napłynęły jej do oczu, gdy podczas gali „Mrs. Poland International" jedna z uczestniczek konkursu wręczyła jej nagrodę za osiągnięcia aktorskie. – To wyjątkowa, międzynarodowa nagroda, która doceniła rolę Kingi Zduńskiej. W jej postać mam przyjemność wcielać się od 26 lat w serialu „M jak miłość". Tym bardziej cieszę się, że została ona zauważona na tle wszystkich innych ról kreowanych przez polskie aktorki. Dziękuję Polonii, że rozpoznaje i lubi zarówno moją postać, jak i mnie samą – przyznała wzruszona Katarzyna Cichopek (43). Mąż aktorki, Maciej Kurzajewski (53), także był obecny na gali i z dumą przyglądał się ceremonii. W końcu takie chwile lubą celebrować wspólnie.



Praca na planie telewizji śniadaniowej daje małżonkom wiele przyjemności.



Gofry i spacer. Czy potrzeba czegoś więcej do zadowolenia?

Liczą się proste przyjemności

Ostatnie miesiące para może śmiało nazwać spełnieniem marzeń. Tak jakby ich ślub, do którego doszło jesienią minionego roku odczarował wszystko. Prezenterka w końcu może zapomnieć o trudnym rozwodzie z Marcinem Hakielem i układaniu spraw związanych z opieką nad ich dziećmi – Adamem (17) i Heleną (13). Pan Maciej zaś doczekał się tego, że jego była żona Paulina Smaszcz (53) przestała krytykować publicznie wszelkie działania jego samego i ukochanej Katarzyny. W tej atmosferze małżonkowie starają się spokojnie patrzeć w przyszłość i cieszyć się z każdego dnia.

Przecież ostatecznie nie ma dla nich większego znaczenia, czy spędzają czas w studiu nagraniowym „Halo tu Polsat", na zagranicznym urlopie, czy po prostu idą na wspólny wiosenny spacer z przerwą na gofry. Drobiazgi, które budują ich szczęście i sprawiają, że nowy rozdział jest wyjątkowo udany. **AP**

Michał Malinowski

Dramat na planie serialu

Znany z „Na Wspólnej" aktor, od dłuższego czasu realizował własny, niebanalny scenariusz na życie. Zbudował łódkę i opływał świat aż wreszcie dotarł do Bogoty. – Chyba trafiłem w ciekawą niszę na rynku, bo wiele z tych produkcji dotyczy przemytu narkotyków i zawsze potrzebny jest jakiś agent DEA – opowiadał Michał Malinowski (35) o roli w kolumbijskiej telenoweli „Sin senos sí hay paraíso". Niedawno na planie doszło do tragedii. W wyniku ataku nożownika zginęły dwie osoby z ekipy, a jedna została ranna. – Myślami jestem z rodzinami ofiar – napisał aktor i uspokoił, że nie było go wtedy w pracy.



Wyruszył w podróż dookoła świata. Niedawno dołączył do obsady serialu w Kolumbii.

Fot.: Akpa (3), East News, Instagram.com/katarzynacichopek, Instagram.com/michal_malinowski_official, kadr z filmu „Popieluszko. Wolność jest w nas"

eprasa.pl 4b1a139585



Z żoną Agnieszką tworzą szczęśliwe małżeństwo już od ponad ćwierć wieku.

Uwielbia swój zawód, ale najważniejsza dla niego jest rodzina. Dla swoich bliskich jest w stanie poświęcić niemal wszystko.

Nie przywiązuje się do swoich ról – z równą pasją gra przestępców, co księży.

Adam Woronowicz

Walczę o szczęście każdego dnia



Za przełomową w jego karierze uznaje się rolę kapłana warszawskiej „Solidarności" w filmie „Popiełuszko. Wolność jest w nas".

Nie przepada za udzielaniem wywiadów, a już na pewno Adam Woronowicz (52) nie lubi rozmawiać na prywatne tematy. Jednak czasem decyduje się otworzyć, jak miało to miejsce, gdy w programie „Autentyczni", gdzie w rolę dziennikarzy wcielają się osoby ze spektrum autyzmu.

Został zapytany o tragedię, która dotknęła jego rodzinę w 2015 roku. Szczerze wyznał, iż nagła śmierć córki, Aleksandry, która odeszła krótko po narodzinach, wstrząsnęła jego światem. Ale nie pomyślał wtedy o rezygnacji z pracy. – Czułem całym sobą, że to jest bardzo osobisty moment w moim życiu, którego się nie spodziewałem, który nas zaskoczył – wyznał. – Ale nie pomyślałem o tym, żeby się wycofać czy troszkę mniej grać.

Przełom i bardzo dobry wybór

W młodości, kiedy podobnie jak większość jego kolegów, był ministrantem, poważnie myślał o zostaniu księdzem. Ale mimo tego że religia jest niezwykle ważna w jego życiu, w czasach licealnych, za namową polonistki, profesor Sytnik, zaczął myśleć o aktorstwie. Ale prawdziwym przełomem była jedna z wizyt w teatrze. – Na aktorstwo zdecydowałem się w dużej mierze po obejrzeniu spektaklu „Mistrz i Małgorzata" Michaiła Bułhakowa w Teatrze Współczesnym – wyznał. – Ta sztuka wywarła na mnie ogromne wrażenie, byłem jak zaczarowany. Odebrałem ją wszystkimi moimi zmysłami. Pomyślałem sobie, że też chciałbym grać – dodał. I postanowił spełnić marzenia.

Choć nie dostał się do łódzkiej Filmówki, nie poddał się i spróbował sił w warszawskiej PWST. Udało się już za pierwszym razem. W stolicy nie czuł się osamotniony, bo na tę samą uczelnię dostał się jego kolega z białostockiego, amatorskiego Teatru Klaps, Adam Dzienis. Wprawdzie szybko okazało się że aktorstwo to zawód skrojony dla niego, ale równie szybko wyszło na jaw, iż wymaga on sporo pokory, cierpliwości i elastyczności.

– Zagrałem mnóstwo różnorodnych ról, raz szefa gangu, bandytę, a za chwilę świętego – powiedział. – Życie nauczyło mnie, żeby nie przyzwyczajać się do żadnej z tych postaci, które zagrałem, ciagle być na tyle otwartym i kreatywnym żeby się zmieniać. Nie można osiadać na laurach, tylko cały czas szukać, patrzeć i uczyć się nowych rzeczy.

Najdrożsi i najważniejsi

Dzięki ogromnemu talentowi, a także ciągłej pracy nad sobą, od wielu lat nie może narzekać na brak pracy. Ale chociaż uwielbia swój zawód, najważniejsze miejsce w jego sercu zajmują najbliżsi. Żona Agnieszka, którą poznał w Wielki Piątek w 1999 roku, jest jego największym wsparciem i ostoją. – Wszystko co robię, robię dla niej i dla naszych dzieci, dla rodziny – powiedział w wywiadzie. – Dużo pracuję, często wyjeżdżam na plany filmowe, ale wiem, że ona jest i zawsze na mnie czeka.

Ale prawdziwym oczkiem w głowie jest trójka jego wspaniałych dzieci: Karolina, Rita i Maksymilian. – Spędzanie czasu z dziećmi, wspólne kolacje czy wyjście do kina to dla mnie absolutny priorytet – podkreśla Adam Woronowicz. – Miłość to nie jest emocja, to coś co trzeba pielęgnować. Walczę o swoje szczęście każdego dnia!

eprasa.pl 4b1a139585

Doda

Kto kogo pozwał?

Aż trudno za nimi nadążyć. Jednego dnia Doda (42) zapytana o to, dlaczego Dariusz Pachut (41) milczał w show „Królowa przetrwania”, gdy mówiono na jej temat, odpowiedziała. – On ma zakaz wypowiadania się na mój temat, gdyż toczone są sprawy cywilne i jedna karna.

Kolejnego dnia on zareagował, publikując oświadczenie, że to artystka ma zakaz wypowiedzi, a wobec niego nie toczy się żadne postępowanie karne. Po kilku godzinach piosenkarka odparła jego zarzuty, publikując dokument sądowy z 2024 r. i potwierdzenie złożenia pozwu o nękanie. I już chyba nikt nie ma pojęcia, kto tak naprawdę zaczął i zawinił.



Kiedyś miłość, teraz walka na pozwy.



Artysta, dzięki nowej miłości, poczuł chęć do działania.



Wspólne podróże do Meksyku zainspirowały nagranie płyty „Shamoko”. Jej premiera zaplanowana jest na maj.

Marek Kościkiewicz

Dlaczego zwleka ze ślubem?

Od lat jest narzeczonym, ale do roli męża mu się nie spieszy.

Piosenkarz już od ponad 10 lat jest w szczęśliwym związku z Weroniką. Marek Kościkiewicz (66) przyznaje, że spotkanie pięknej pani dermatolog odmieniło jego świat na lepsze. Choć otwarcie się na nowe uczucie nie było łatwe. Muzyk miał za sobą dwa rozwody. – Ostatnie rozstanie było dla mnie dość burzliwe, i zastanawiałem się, czy jeszcze stworzę udaną relację. Ale Wera też miała własne doświadczenia. Gdy wkroczyła w moje życie jej synek miał zaledwie 4 lata i potrzebował taty – opowiada w rozmowie z nami założyciel grupy De Mono.

Tylko dla nich

Już po pierwszych miesiącach pan Marek czuł, że relacja jest poważna i pragnął dowieść tego zakładając wybrance pierścionek zaręczynowy na palec. A jednak wstrzymywał się z oświadczynami. – Moment zaręczyn jest ważny dla każdej kobiety. Pierścionek też musi być wyjątkowy. W końcu zaręczyny są deklaracją na całe przyszłe życie – mówi pan Marek.

W końcu, po jednej z wypłat z ZAIKS-u, spontanicznie poszedł do jubilera i wybrał odpowiedni model. Pozostawała już tylko kwestia zaaranżowania odpowiedniej sytuacji. – Myślałem, że znajdę jakiś romantyczny scenariusz, aż w końcu wręczyłem jej pierścionek tuż przed snem. Może nie było spektakularnie, ale za to pięknie – zdradza.



Tworzenie muzyki wciąż daje mu przyjemność.

Od tego momentu minęło kolejnych 7 lat. Dlaczego szczęśliwie zakochany artysta zwleka ze ślubem? – Nie chcę hucznego wesela. Nie widzę potrzeby wielkiej ceremonii medialnej i ogólnie stresują mnie przygotowania, które oznaczałyby spełnienie oczekiwań zaproszonych gości. Dlatego na razie czekamy, co nam życie przyniesie. Najważniejsza deklaracja już padła – podsumowuje Marek Kościkiewicz. **AP**

Fot: East News, Akpa (2), Instagram.com/mkoscikiewicz, Facebook.com/FrackowiakHalina

eprasa.pl 4b1a139585

Halina Frąckowiak

Co ją tak bardzo wzruszyło?

Lepszego syna nie mogła sobie wymarzyć. A przecież musiała wychować go sama, gdyż jego ojciec – politolog i dziennikarz, Józef Szaniawski, był ostatnim więźniem politycznym PRL. Po oczyszczeniu z zarzutów panu Józefowi nie dane było nacieszyć się rodziną – zginął w 2012 roku w Tatrach, gdy Filip dopiero zaczynał dorosłe życie. Ale chłopak wyszedł na ludzi! 45-latek jest wielkim patriotą i pielęgnuje pamięć o ojcu. Choć ma swoją rodzinę, z matką do dziś łączy go wyjątkowa więź. Z okazji niedawnych, 79. urodzin rodzicielki zabrał panią Halinę do Włoch. Spędzili cudowny czas na Półwyspie Apenińskim. Byli w Pompejach, podziwiając przy okazji uśpionego Wezuwiusza. Schodzili też wzdłuż i wszerz Neapol.

Radość i zaduma

Stolica Kampanii to trzecie pod względem wielkości miasto Włoch, znane z zabytków i pysznej kuchni. Mówi się też o Neapolu jako o mieście 500 kopuł, bo ponoć tyle jest w nim kościołów, chociaż niektóre źródła mówią nawet o tysiącu świątyń. Jubilatka ujawniła na Facebooku, iż modliła się przy grobie ojca Dolindo Ruotolo, włoskiego mistyka, autora popularnej wśród katolików modlitwy „Jezu, ty się tym zajmij". Wierni często pukają w marmurową płytę, wszak sam ojciec Dolindo do tego zachęcał:

„Kiedy przyjdziesz do mojego grobu, zapukaj. Także z grobu ci odpowiem: Zaufaj Bogu!". Pani Halina nie zdradziła czy hołdowała tej tradycji, za to pięknie wyraziła wdzięczność za urodzinową niespodziankę. – Kochany Filipie, bardzo Tobie dziękuję za ten piękny czas i moją wielką radość, która towarzyszyła tej podróży – napisała wzruszona.



Syn jest jej wielką miłością. Jest z niego bardzo dumna.



Artystka niedawno świętowała 60-lecie pracy artystycznej, ale o emeryturze nie myśli.

REKLAMA

Bogactwo szałwii!

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

- Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- 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

Natura ma rację!

Reutter

Współczesna medycyna wciąż wykorzystuje tradycyjne receptury.

Rośliny mają moc! Głóg na przykład wspomaga pracę serca i reguluje krążenie krwi. Cukierki głogowe z ekstraktem z liści i kwiatów głogu wiodącej firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.

GWARANCJA JAKOŚCI! Nr 1 W POLSCE NAJCHĘTNIEJ KUPOWANE



Dostępne w aptekach i zielarniach.

SERCE LUBI GŁÓG! *Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.*

Dbaj o serce i miej pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Producentem ich jest znana z wysokiej jakości i solidności renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter jest pionierem wielu ziołowych cukierków zawierających naturalne wyciągi, m.in. cukierków głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat dostarczają produkty powstające na bazie oryginalnych, sprawdzonych receptur opartych na naturalnych składnikach. Ich dobroczynne wspomaganie wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o najwyższą jakość oraz wykorzystania roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe-Reutter to oryginały, a nie kopie. Wielokrotnie wyróżniane, renomowane wyroby spod znaku Reutter są polecane przez farmaceutów i dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

eprasa.pl 4b1a139585

Marcin Prokop

Zrobiło się wokół nie

Nie spodziewał się, że jego szczere wyznanie wywoła taką burzę. A jednak...

Niedawno, obok wspólnego zdjęcia z byłą żoną, Marią Prażuch, zamieścił słowa, które zelektryzowały nie tylko jego fanów: „Tak wyglądają ludzie, którzy bardzo się lubią, szanują i wspierają, którzy przeżyli ze sobą ponad 20 lat i mimo że jakiś czas temu rozstali się jako małżeństwo, to jako przyjaciele i rodzice Zosi nadal pozostają razem". Tym wpisem Marcin Prokop (47) potwierdził, że jego małżeństwo się skończyło.

Choć para podkreśliła wzajemny szacunek i troskę o córkę, w sieci natychmiast ruszyła lawina spekulacji. Pojawiły się sugestie o rzekomym romansie dziennikarza z Mery Spolsky. Piosenkarka szybko zdementowała plotki, a Marcin Prokop nie odniósł się do komentarzy, tylko rzucił się w wir pracy.

Droga od porażek do sukcesów

A tej przez lata mu nie brakowało. Od niemal ćwierć wieku jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych „panów z telewizji", do której trafił z... banku. – Tamta praca nie dawała mi żadnego poczucia sensu. Wpisywanie cyferek w tabelki i przesyłanie tych tabelek do innego pana, było dla mnie śmiercią za życia – wspominał Marcin Prokop w wywiadzie dla gazeta.pl.

Przyznaje, że gdy zaczynał, sądził, iż telewizyjna przygoda potrwa rok lub dwa. Tymczasem stała się jego drogą zawodową. Może dlatego, że swoją karierę w show-biznesie budował stopniowo, powoli i zaczął raczej od porażek niż sukcesów. – To uczy pokory – przekonuje.

Szerokiej publiczności dał się poznać jako współprowadzący „Mam talent". Jego charakterystyczne poczucie humoru, dystans i umiejętność improwizacji stały się znakiem rozpoznawczym show. Potrafił żartować, ale też z empatią rozmawiać z uczestnikami, gdy gasły światła reflektorów.

Drugim filarem jego kariery jest duet z Dorotą Wellman w „Dzień dobry TVN". Ich ekranowa chemia przeszła już do telewizyjnej historii. – Dorota jest jak kompot do mojego obiadu. Kompot z truskawek, najsłodszy. Była, jest i będzie zawsze – przekonuje z uśmiechem. Ich zawodowa relacja, oparta na przyjaźni i wzajemnym zaufaniu, sprawia, że widzowie nie mogą oderwać od nich oczu.

Marcin Prokop realizuje się także w autorskich projektach. W programie „Niezwykłe stany Prokopa" pokazuje Amerykę z dala od turystycznych klisz – przez pryzmat spotkań z ludźmi i ich historii. To tam widać jego reporterską ciekawość świata i potrzebę wychodzenia poza telewizyjne studio.



Z Dorotą Wellman od lat tworzy duet prowadzących „Dzień dobry TVN".

To oni są dla niego najważniejsi

Mimo popularności podkreśla, że stara się „nie mieć odstrzelonego dekla". A większość przyjaciół ma poza show-biznesem. – Jak biegniesz przed siebie w takiej pracy jak moja, jak codziennie realizujesz mnóstwo programów, to odbija się na relacjach z innymi – wyjaśnia. – Dlatego staram się odwracać proporcje i pamiętać o ważnych dla mnie ludziach, a nie tylko oczekiwać, że oni będą pamiętać o mnie. Chcę być lepszym kumplem, przyjacielem i lepszym człowiekiem dla innych – dodał.

Ale największą wartością pozostają dla niego najbliżsi. Dorosła już córka i Maria Prażuch, która, przez lata, jak kiedyś przyznał, pomagała mu zachować kontakt z rzeczywistością. I choć nie są już razem, nic się nie zmieniło – wspierają się i zawsze mogą na siebie liczyć.



Tym zdjęciem obwieścił, że z Marią Prażuch nie są już małżeństwem.

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

eprasa.pl 4b1a139585

go głośno



W programie „Niezwykłe stany Prokopa” przemierza USA wzdłuż i wszerz.



Mówi, że jest wdzięczny losowi nawet za małe rzeczy.

prasa.pl

Harry i Meghan

Z wizytą w Australii



Powtórki sprzed ośmiu lat, gdy odwiedzali Antypody jeszcze jako członkowie rodziny królewskiej, nie było.



Para spotkała się m.in. z pacjentami Szpitala Dziecięcego w Melbourne,



Odbyli rejs jachtem Invictus Australia w Sydney. Na jednostkę przetransportowała ich łódź policyjna. Nie wszystkim się to spodobało.

Powoli można się przyzwyczaić do tych nieoficjalnych „oficjalnych wizyt" Harry'ego (41) i Meghan (44) w różnych krajach. Odkąd sześć lat temu wypisali się z brytyjskiej rodziny królewskiej, brylowali już w Kolumbii, Nigerii, Niemczech, a ostatnio także w Jordanii. A teraz przyszedł czas na podbój Australii. Odważnie, bo przypomnijmy – głową państwa w Australii jest ojciec Harry'ego – Karol III i cieszy się wśród lokalnej społeczności sporą sympatią.

Nie wszystko zgodnie z planem

Wizyta Sussexów trwała cztery dni i była bardzo intensywna. Para rozpoczęła ją w Melbourne od wizyty w szpitalu dziecięcym, gdzie spotkali się z małymi pacjentami i personelem. Harry wziął udział w szczycie dotyczącym zdrowia psychicznego, gdzie mówił o ojcostwie i własnych doświadczeniach, a także angażował się w wydarzenia sportowe i spotkania z weteranami.

Z kolei Meghan Markle postawiła na tematy społeczne i kobiece – pojawiła się na wydarzeniach wspierających kobiety. Nie zabrakło też bardziej „celebryckich" akcentów – od wizyt medialnych po luksusowe eventy.

Choć plan wyglądał imponująco, atmosfera była daleka od tej sprzed lat. Podczas pierwszych spotkań przyjęcie było raczej powściągliwe, bez tłumów i entuzjazmu jaki towarzyszył oficjalnej wizycie Sussexów w Australii w 2018 roku. Nie wszystko przebiegało też zgodnie z planem – część wydarzeń miała charakter półprywatny, a przecieki medialne dotyczące harmonogramu zmusiły organizatorów do zmian w ostatniej chwili.

Kontrowersje wokół podróży pojawiły się niemal natychmiast. Jak zwykle – chodziło o pieniądze i status wizyty. – Dla obserwatorów ta podróż, podobnie jak status tej pary, była trudna do zdefiniowania – czytamy na stronie CNN.

– Kim oni właściwie są? – zastanawiała się w rozmowie z CNN pisarka i komentatorka Bonnie Greer. – Nie pracują dla rodziny królewskiej, ale przyjmują pozory członków rodziny królewskiej – dodała.

Według ustaleń medialnych książę nie otrzymał wynagrodzenia za udział w konferencji InterEdge Summit podczas wizyty Melbourne, a księżna za występ w programie telewizyjnym „Master Chef". Z kolei – jak podaje Sky News – „zespół Harry'ego i Meghan stanowczo podkreślił, że wszystkie koszty ochrony pokrywane są prywatnie. Zaprzeczyli i odrzucili internetową petycję, która twierdziła, że australijscy podatnicy nie powinni za nic płacić i nazwali to absurdem".

Mimo tych zapewnień pojawiły się głosy, że część kosztów – zwłaszcza policyjnego zabezpieczenia – i tak spada na państwo. W sieci krążyły petycje, a krytycy zarzucali parze, że próbuje „zarabiać na królewskim wizerunku", jednocześnie od-

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

eprasa.pl 4b1a139585



Podczas treningu przed meczem rugby NSW Waratahs kontra Moana Pasifika Harry czuł się jak ryba w wodzie.



Chyba liczyli na większe zainteresowanie Australijczyków ich wizytą.

cinając się od obowiązków wobec monarchii.

Meghan znów „odpłynęła”

Jakby tego było mało, Meghan nie byłaby sobą, gdyby nie wywołała kolejnej burzy. W jednym z wystąpień powiedziała: „W ostatnich latach byłam najbardziej hejtowaną osobą na całym świecie”. Słowa te odbiły się szerokim echem – także w Australii. Dla części opinii publicznej brzmiały one jak przesada, zwłaszcza w kontekście luksusowego stylu życia księżnej i drogich wydarzeń, w których brała udział podczas wizyty.

Internet – jak zwykle – nie zostawił na niej suchej nitki. Komentujący zarzucali jej brak dystansu i oderwanie od rzeczywistości. Inni bronili Meghan, przypominając o latach medialnej presji.

Jedno jest pewne – gdzie pojawiają się Harry i Meghan, tam emocje sięgają zenitu. I choć ich wizyty przyciągają uwagę całego świata, coraz częściej zamiast zachwytu wywołują pytania. Czy Sussexowie wciąż grają według zasad dworu, czy już tylko według własnych?

Panoramy i łamigłówki



Z nami przyjemnie spędzisz czas!

REKLAMA

AI bez barier

Sztuczna inteligencja zmienia nasze życie szybciej niż ktokolwiek mógłby przewidzieć. Dzięki T-Mobile, teraz możesz z niej korzystać łatwo i bezpiecznie.

Magenta AI to prosty, intuicyjny i w pełni dostępny ekosystem narzędzi. Dzięki niemu każdy klient T-Mobile może zacząć korzystać z mocy sztucznej inteligencji bez komplikacji i barier. Pierwsze z nich to narzędzie do generowania mowy od **ElevenLabs**. Ułatwia naukę języków (można np. tworzyć podcasty czy strszeszczenia materiałów online). Kolejnym elementem jest **Picsart** - platforma, która dzięki AI pozwala edytować zdjęcia w kilku prostych krokach. Pozwala na szybką zmianę tła, dodaje też kreatywne, nowoczesne efekty. Pakiet dopełnia **Perplexity Pro**, inteligentna wyszukiwarka, która dostarcza konkretne odpowiedzi poparte źródłami. Pozwala na wyszukiwanie informacji, pomaga w nauce i chroni przed chaosem informacyjnym.

Wejdź do aplikacji Mój T-Mobile, odkryj Magenta AI i zobacz, jak inteligencja jutra może realnie ułatwić Twoje życie już dziś.



eprasa.pl 4b1a139585

Gulten, bohaterka „Miłości platonicznej”, jest jedną z dwóch córek właścicielki hotelu, którym interesuje się przystojny inwestor...

Gupse Özay

Zazdrość jej nie dotyczy?

Jej serce od lat jest zajęte, ale ostatnio media plotkowały o możliwym kryzysie w jej małżeństwie...



Myślę, że mąż najbardziej kocha we mnie pewność siebie – mówiła o Barışie Arduçu, którego znamy z „Kuzguna”.



Nie robiła mężowi wymówek o pracę z Hande Erçel (zdj.), która uchodzi za jedną z najpiękniejszych Turczynek.

Jedną z ciekawszych ról Gupse Özay zagrała w komedii „Deliha” z 2014 roku. Nie tylko wystąpiła tam jako główna bohaterka: napisała także scenariusz, a cztery lata później, przy realizacji drugiej części, stanęła za kamerą. Tym samym przeszła do historii jako pierwsza Turczynka, która jednocześnie sprawdziła się w trzech rolach: aktorki, scenarzystki i reżyserki.

W pierwszej części Deliha poszukuje miłości, w drugiej – skupia się na pracy i samorealizacji. Özay podkreślała, że za postacią tej bohaterki kryje się głębszy przekaz. – Zachęcam widzów, a zwłaszcza młode kobiety, by przestały dążyć wyłącznie do piękna czy zamążpójścia. Przełamcie stereotyp „dwóch połówek jabłka”. Bądźcie całym owocem, a dopiero potem – jeśli zechcecie – połączcie się z gruszką. Bądźcie samowystarczalne! – apelowała w wywiadzie.

Test zaliczony

Los okazał się dla niej łaskawy również w miłości. To właśnie na planie „Delihy” Gupse poznała aktora Barişa Arduça. Ich relacja – początkowo zawodowa – z czasem przerodziła się w uczucie. Para pobrała się w 2020 r., a dwa lata później na świat

Fot.: East News, Getty Images (2), mat.prasowy

eprasa.pl 4b1a139585



Gdy „Deliha” próbuje zdobyć serce pewnego fotografa, przytrafiają jej się kłopotliwe sytuacje...

przyszła ich córka Jan Asya. Doświadczenia z pierwszych tygodni macierzyństwa zainspirowały Özay do stworzenia scenariusza kolejnego filmu. Komedia „Lohusa” (tłum. red. „Po porodzie”) w humorystyczny sposób pokazuje perypetie rodziców próbujących odnaleźć się w nowej rzeczywistości przez pierwsze 40 dni po narodzinach dziecka.

Związek Özay i Arduça uchodził za jeden z najbardziej harmonijnych w tureckim show-biznesie. Tym większe emocje wzbudziły plotki o rzekomym kryzysie, które pojawiły się, gdy Bariş zaczął grać u boku Hande Erçel, i to aż w trzech produkcjach pełnych gorących scen. Mowa o „Wspomnieniu”, „W pogoni za wiatrem” oraz serialu „Aşk ve Gözyaşi”, który jeszcze nie miał premiery w Polsce. – Pracowaliśmy z Hande bardzo intensywnie. Jak mielibyśmy to robić, gdybyśmy się dobrze nie dogadywali? – tłumaczył aktor, gdy media zaczęły komentować ich bliską relację.

Gupse też musiała odpowiadać na pytania o zazdrość. – Mój mąż nie musi nosić obrączki, ani podawać mi hasła do swojego telefonu. Może też przyjaźnić się z kobietami – mówiła pod koniec 2025 roku w jednym z talk-show, gdzie została poddana swoistemu „testowi zaufania”.

Jakiś czas temu Hande i Bariş zostali przyłapani razem na lotnisku, ale znów chodziło o sprawy zawodowe. Wracali z ceremonii Joy Awards w Arabii Saudyjskiej, gdzie wręczali jedną z nagród. – Bardzo tęsknię za domem, córką i żoną. Jadę do nich – zapewniał dziennikarzy Arduç, ucinając wszelkie spekulacje.

Też była grzeczna?

Gupse również nie narzeka na brak pracy ani miłego towarzystwa na planie. W serialu „Miłość platoniczna” wystąpiła m.in. u boku Kerema Bürsina. Gra on inwestora, który zatrzymuje się w kameralnym hotelu i rozkochuje w sobie dwie córki właścicielki – w tych rolach Gupse i Öykü Karayel. Tym razem jednak Kerem, będący wówczas w związku z Melisą Tapan, nie zawrócił w głowie żadnej koleżance z planu.

A pamiętamy, że podczas kręcenia „Zapukaj do moich drzwi” chemia z ekranu (właśnie z Hande!) przerodziła się w prawdziwy romans. Wszystko więc wskazuje na to, że i Bariş nie miał powodów do zazdrości o żonę. Ale kto wie, co przyniesie kolejny projekt... **Bogumiła Deka**

REKLAMA

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!



MNÓSTWO NOWOŚCI I HITÓW Z PLATFORM VOD + WYJĄTKOWE PLAKATY + KUCHNIA, HOROSKOP I KRZYŻÓWKI

POLUB NAS NA FACEBOOK. COM/PRASA. SWIATSERIALI/

eprasa.pl 4b1a139585



Jan Holoubek

Chcieli da i dobry

Na scenie byli wielkimi gwiazdami, a w domu, po prostu, kochającymi rodzicami.

Miał 14 lat, gdy rodzice kupili mu kamerę, żeby mógł nagrać filmik z wakacji w Hiszpanii. – Ta kamera to była moja miłość od pierwszego wejrzenia – wspomina Jan Holoubek (48). Nie rozstawał się z nią, więc gdy przed maturą chciał zdawać do szkoły filmowej, rodzice nie byli zaskoczeni.

Posłuchał jej rady

– To ja poradziłam synowi, żeby został operatorem i nauczył się, jak kręcić filmy, zanim zacznie je reżyserować. Posłuchał mojej rady i chyba dobrze na tym wyszedł – mówi mama, aktorka Magdalena Zawadzka (81).

Ojciec, Gustaw Holoubek (†85), wybitny aktor i reżyser, był jego idolem, motywował go do pracy nad sobą i inspirował. – Niedościgły wzór wszystkich cnót: spokoju, mądrości, miłości – mówi o tacie. – Sądzę, że miał w sobie niepokój o mnie. Co ze mnie wyrośnie? Czy dam sobie w życiu radę? Kiedy zacząłem pracować, jego interesowało przede wszystkim, czy

ć miłość przykład



Z mamą, aktorką Magdaleną Zawadzką, Jasiek spędzał najwięcej czasu.



Z ukochaną, Magdaleną Różczką, aktorką, na gali „Telekamer" w 2023 roku.

mi dobrze płacą – wspomina. Sukcesy artystyczne nie były dla jego taty najważniejsze. – Chciał, żebym miał pracę i sam sobie radził – mówi. – Pamiętam, jaką miał frajdę, jak przyjechałem do domu swoim pierwszym bmw. To było dla niego potwierdzeniem, że odniosłem sukces – śmieje się Jan Holoubek.

Pan Gustaw dla syna zawsze miał czas. – Robił mi najsłodszą herbatę z cytryną, jaką tylko da się przygotować. Do dzisiaj taką piję – mówi Jan. Tata nie przepadał za tym, żeby siedzieć z synem w domu i układać klocki, wolał go zabrać do wesołego miasteczka czy na bitą śmietanę.

Reżyser zapamiętał tatę jako niezwykle czułego człowieka, który ponad wszystko stawiał dobro rodziny. – Był normalnym facetem żyjącym dniem codziennym. Gdy trzeba mnie było wyprawiać do szkoły, wyprawiał. Dużo rozmawialiśmy, często się go radziłem, wiele się od niego nauczyłem – mówi. Tata zaszczepił w synu pasję do kina, ale nie przekonał go do sceny. – Teatr mnie po prostu nudził. Mnie, odkąd pamiętam, kręcił film – mówi.

Jan Holoubek ceni ojca za to, że do niczego go nie zmuszał. – On uważał, że dziecko ma się czuć dobrze – opowiada. – Nie nauczył mnie ścielić łóżka ani układać spodni w kant. Razem z mamą uznali, że to, co mogą mi dać, to miłość i dobry przykład, a reszta sama się ułoży.

Rodzice co wieczór na dobranoc czytali synowi książki. – Raz mama, raz tata. Nagrywali dużo płyt dla dzieci, więc w ostateczności, jak nie mogli mi czytać, to sobie ich puszczałem z płyty – wspomina syn aktorskiej pary.

Jak huba do drzewa

Janek nie wiedział, jak popularni są jego rodzice. Gdy szli na spacer, dziwił się, że wszyscy się za nimi oglądają. Raz, gdy mama, którą otoczyła szkolna wycieczka, rozdawała autografy, popłakał się ze złości, że musi się nią dzielić. – W tamtych czasach mamę hołubiono bardziej niż ojca – mówi. – Nie lubiłem, jak wyjeżdżała na plan filmowy. Źle znosiłem rozłąkę z nią. Przez całe dzieciństwo byłem do niej przyrośnięty jak huba do drzewa – wspomina reżyser.

Magdalena Zawadzka nie kryje, że Jasiek był jej oczkiem w głowie i nie umiała się pogodzić z tym, że jak jej nie ma, ojciec pozwala mu na zbyt wiele i naraża na niebezpieczeństwo. – Gdy syn skończył trzy lata, Gucio poszedł z nim pod trzepak i przedstawił podwórkowej ferajnie – śmieje się. – Mąż bardzo kochał Jaśka, był z niego bardzo dumny – mówi. **A.S.**



Z tatą, Gustawem Holoubkiem i przyrodnią siostrą Ewą Holoubek-Laskowską.

Fot.: Forum (2), arch.123RF/Picsel, Reporter, Akpa

eprasa.pl



1962 rok, Honey Ryder wychodzi z morza w białym bikini – najseksowniejsza scena w dziejach kina!



Ursula Andress w wieku 90 lat mówi, że nie zaprząta sobie głowy metryką, bo wciąż widzi przed sobą życie, codzienne rytuały i przyjemności.

URSULA ANDRESS

Założyłam bikini i... bach!

Czy była pierwszą dziewczyną Bonda? Była! Czy jej wynurzenie się z morza w białym bikini z ogromnym nożem do nurkowania na biodrze uczyniło z niej kwintesencję dziewczyny Bonda? Uczyniło! Tą sceną w filmie „Dr. No" Ursula Andress, wówczas 26-letnia, przeszła do historii kina sensacyjnego. Stała się postacią wzorcową dla całej późniejszej galerii bondowskich bohaterek. Kultowa, szwajcarska piękność 19 marca skończyła 90 lat.

PERSONALIA



W blasku fleszy była ikoną, ale najlepiej czuła się tam, gdzie... obok mruczał kot.

Urodziła się 19 marca 1936 roku. Szwajcarska aktorka i modelka. Zasłynęła seksapilem, rolą pierwszej dziewczyny Jamesa Bonda oraz mnóstwem romansów z gwiazdorami Hollywood. Poza kinem ceni spokojne życie: kolekcjonuje piękne rzeczy, dba o kwiaty, koty i dobre jedzenie.

Tamto wyjście z wody wpłynęło na jej dalsze życie. – Przełomowa chwila – mówi. – Wszystko, co zrobiłam, to założyłam to bikini, i bach, udało się. Zyskałam finansową niezależność i rozkręciłam karierę, bo propozycje ról sypały się jedna po drugiej.

Wcześniej była aktorką anonimową. W połowie lat 50. grała epizody we włoskich filmach, potem przeniosła się do Hollywood. W tamtym czasie nie słynęła z ról, lecz z krótkiego romansu z hollywoodzkim gwiazdorem Jamesem Deanem (†24). Wyszła za mąż za aktora Johna Dereka (†71), mieli razem zawojować Hollywood i... dalej nic.

Aż nadszedł rok 1962 i filmowa przygoda z agentem 007. Za „Dr. No" dostała Złoty Glob dla Nowej Gwiazdy Roku 1964, a potem przyszły występy u boku Elvisa Presleya (†42) w „Fun in Acapulco" i Franka Sinatry (†82) w „4 for Texas".

Piękna i bezczelna

Szybko doceniła swą wartość i nabrała pewności siebie. W „Dr. No" jej głos dubbingowała inna aktorka, bo Ursula nie garnęła się do nauki angielskiego i producenci bali się jej kiepskiego akcentu. Wtedy ją to zabolało, ale przełknęła niepowodzenie, mówiąc bezczelnie: – Nawet wyszło mi na dobre, bo w tym filmie nie chodzi o to, co słychać, lecz o to, kogo widać. A gdy pytano, dlaczego zgodziła się na nagą sesję dla „Playboya", odparła: – Bo jestem piękna.

Była jedną z gwiazd lat 60. Grała z Mastroianim, Bronsonem, Delonem, Olivierem. Romansowała m.in. z Juliem Iglesiasem, Ryanem O'Ne-

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

eprasa.pl 4b1a139585



Z Jamesem Deanem miała płomienny, lecz krótki romans. Byli związani krótko przed jego tragiczną śmiercią.

Nienawidzę słowa: sexy. Nie używam swego ciała, żeby kogoś uwodzić. Po prostu stoję – zwykła mawiać.

alem i Jeanem-Paulem Belmondem, którego nazywa miłością swego życia. Z aktorem Harrym Hamlinem ma nieślubnego syna Dimitriego (46). Gdy ich związek się skończył, powiedziała szczerze: – Zawsze byłam bardzo zaborcza, a dla Harry'ego kariera jest najważniejsza. Miłostki i mężowie mogą się skończyć, ale dziecko jest na zawsze. Dimitri jest od teraz moją miłością.

Odzyskana fortuna

Później spotykała się z aktorami, sportowcami, finansistami, nawet z politykami. Ostatni raz łączono ją z Jeffem Speakmanem, aktorem i nauczycielem sztuk walki w 1991 r. Później Ursula wycofała się z życia publicznego i albo już nie miała głośnych romansów, albo skutecznie trzymała je z dala od mediów.

Tuż przed 90. urodzinami aktorka ujawniła, że przez wiele lat była oszukiwana przez swego doradcę podatkowego i straciła niemal 22 mln dolarów z fortuny szacowanej na 24,1 mln. – Jestem zdruzgotana – mówiła. Sprawa nie zakończyła się jednak katastrofą, odzyskano większość jej fortuny, w tym posiadłość pod Florencją, winnice, gaje oliwne, dzieła sztuki i pieniądze.

Jej wyjście z wody w „Dr. No" niezmiennie zajmuje pierwsze miejsce na liście 100 najseksowniejszych momentów w dziejach kina. A białe bikini sprzedano na aukcji w Londynie za prawie 55 tysięcy dolarów.

REKLAMA

Praktycznie i z pomysłem

poradnik o działkach i ogrodach!



Magazyn na każdą porę roku!

Wydanie papierowe, cyfrowe oraz prenumeratę MAM OGRÓD zamówisz również na czytelnia.pl

polub nas na FACEBOOK.COM/MAM.OGRÓD

eprasa.pl 4b1a139585

Tadeusz Janczar

Dlaczego zmienił nazwisko?

Patrząc na zawiłą biografię aktora, powodów mogło być co najmniej kilka...

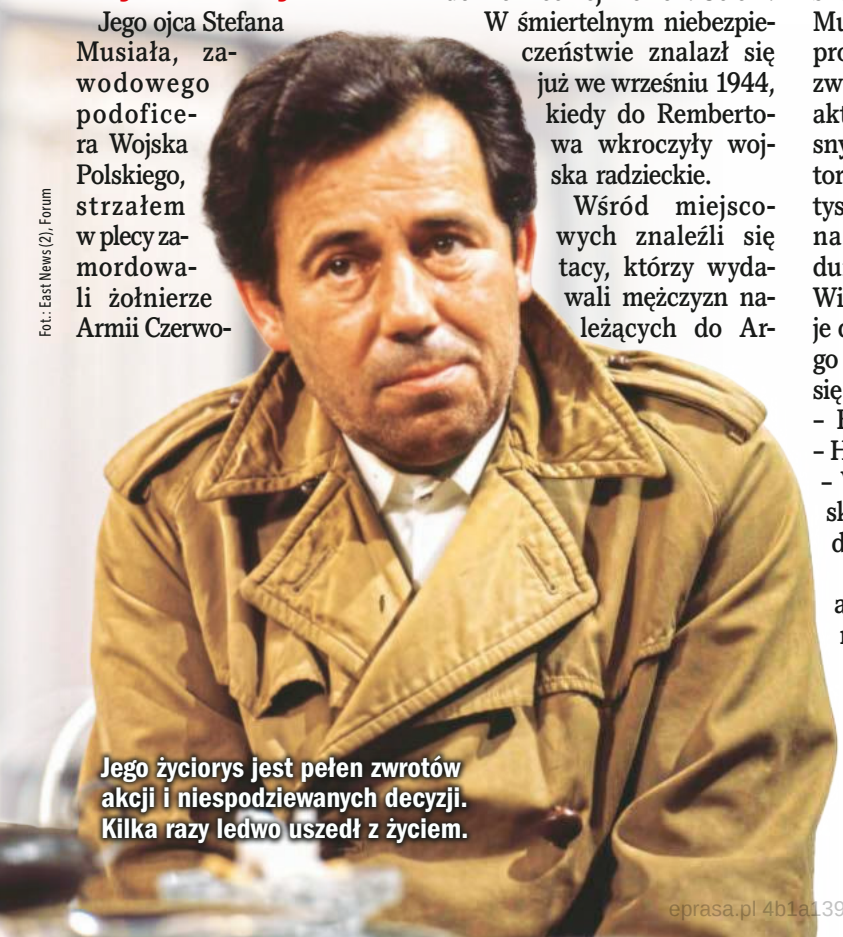
Gdybyśmy spojrzeli na dyplom Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej z 1948 roku, nie przypuszczalibyśmy, że dotyczy on bardzo znanego później aktora. Widnieje na nim nazwisko Tadeusz Musiał, urodzony 25 kwietnia 1926 roku w Warszawie. Jednak na afiszach Teatru w Olsztynie – pierwszego po ukończeniu szkoły aktorskiej – znajdziemy już nazwisko Tadeusza Janczara. Co więc sprawiło, że Tadeusz Musiał stał się Tadeuszem Janczarem? Okazuje się, że miał wystarczająco wiele powodów, by w powojennych czasach się ukryć.

Bardzo trudne, wojenne dzieje

Jego ojca Stefana Musiała, zawodowego podoficera Wojska Polskiego, strzałem w plecy zamordowali żołnierze Armii Czerwonej tuż po wkroczeniu do Polski, 17 września 1939 roku. Po wielu latach, już jako znany aktor, Tadeusz odwiedzi miejsce egzekucji, ale dowie się tylko, że zabici (było ich czterech) zostali ekshumowani i przeniesieni na jakiś cmentarz. Dopiero Krzysztof Janczar, syn Tadeusza, już po śmierci ojca na początku XXI wieku dowie się, gdzie spoczywa ciało jego dziadka, Stefana.

Tymczasem Tadeusz Janczar, był przedwojennym harcerzem. W czasie okupacji zaprzysiężono go na żołnierza Armii Krajowej o pseudonimie „Wiąz". W pierwszych dniach powstania, kiedy ze swym oddziałem przedzierał się z Rembertowa do Warszawy, trafił do niemieckiej niewoli. Uciekł. W śmiertelnym niebezpieczeństwie znalazł się już we wrześniu 1944, kiedy do Rembertowa wkroczyły wojska radzieckie.

Wśród miejscowych znaleźli się tacy, którzy wydawali mężczyzn należących do Armii Krajowej. Zanim NKWD zapukało do jego drzwi, zdążył się ukryć. Na ochotnika zgłosił się do 2 Dywizji Piechoty im. Henryka Dąbrowskiego. W dywizji był teatr. Zdecydowało to o dalszych losach Tadeusza Musiała, który tuż po wojnie zdał egzamin do szkoły teatralnej.



Jego życiorys jest pełen zwrotów akcji i niespodziewanych decyzji. Kilka razy ledwo uszedł z życiem.

Fot.: East News (2), Forum

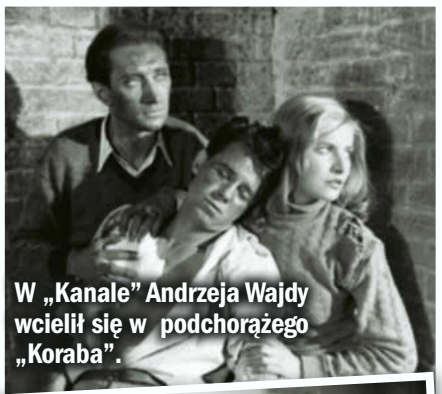
Przeszłość dała szansę synowi

Wkrótce zmienił nazwisko na Janczar, na podobieństwo panieńskiego nazwiska mamy Władysławy Janczak. Ale powody, jak dziś wiemy, były inne, niż wojenne historie aktora, choć nie mniej zaskakujące. Tadeusz Musiał uważał po prostu, że jego nazwisko nie pasuje do aktora. Wedle ówczesnych obyczajów aktor, czy w ogóle artysta, powinien nosić nazwisko brzmiące dumnie i poważnie. Wielu dostosowywało je do tej zasady. Dlatego Adolf Bagiński stał się Dymszą, Mieczysław Fogiel – Foggiem, Władysław Tosik – Hańczą, Violetta Gospodarek – Villas, Jerzy Pająk – Połomskim. A Tadeusz Musiał – Tadeuszem Janczarem.

Jednak w dokumentach aktora jeszcze figurowało nazwisko z metryki, co pociągnęło za sobą nieoczekiwane konsekwencje. Kiedy jego syn Krzysztof (z młodzieńczego małżeństwa z Elżbietą Habich) dowiedział się, że Jerzy Gruza poszukuje odtwórcy głównej roli w serialu „Wojna domowa", postanowił się zgłosić. Jednak Tadeusz Janczar był temu przeciwny – obawiał się, że praca na planie będzie kolidowała ze szkolnymi obowiązkami.

Nie mówiąc nic synowi poszedł do Gruzy i poprosił go, by nie brał pod uwagę Krzysztofa, gdyby ten, wbrew woli ojca, zdecydował się wziąć udział w przesłuchaniach. Tyle, że pojawił się na nich Krzysztof Musiał – a to nazwisko nic Gruzie nie mówiło. I był najlepszy. Tak oto Krzysztof Musiał-Janczar zagrał Pawła Jankowskiego, co przyniosło mu popularność.

Okazało się, że ojciec miał rację w sprawie szkoły – Krzysztof nie dostał się do żadnego liceum. Ale to już całkiem inna historia. **TP**



W „Kanale" Andrzeja Wajdy wcielił się w podchorążego „Koraba".



Z synem zagrali w „Prawdzie w oczy" w reż. Bohdana Poręby.

eprasa.pl 4b1a139585



W organizacji działa Pomarańczowa Drużyna, składająca się z niemal 100 wolontariuszy.



Monika Prus podkreśla, że Pomarańczowe Garażówki to coś więcej niż zakupy.

Łańcuch dobra

Garażówki pełne serca i skarbów z drugiej ręki

Można tam za bezcen kupić wszystko – od zabawek po ubrania, biżuterię i dekoracje do domu. I choć pomysł organizowania sąsiedzkich wyprzedaży narodził się w USA, to wpisały się już na stałe także w kalendarz wydarzeń polskich miast i wsi. W Koszalinie Pomarańczowa Garażówka odbyła się już czwarty raz.

Impreza z bardzo szlachetną misją

– Kiermasz rzeczy z drugiej ręki w naszym przypadku jest czymś więcej niż tylko okazją do sprzedaży i zakupu. Dochód w całości jest przeznaczony na remont budynku, który jest domem wielu koszalińskich fundacji i stowarzyszeń – podkreśla Monika Prus, prezeska Pracowni Pozarządowej, organizacji charytatywnej istniejącej już ponad 25 lat.

Monice podobała się idea garażówek, ale jeszcze 4 lata temu na żadnej nie była! W Koszalinie ludzie sprzedawali niepotrzebne rzeczy zwykle na lokalnych targach i przez internet.

– Postanowiliśmy więc stworzyć wydarzenie, które z jednej strony będzie miało charakter spotkania sąsiedzkiego, a z drugiej także jakąś misję – tłumaczy.

Wprowadzili kiełkujący pomysł w życie, gdy Pracownia Pozarządowa otrzymała kilka lat temu od miasta stary zniszczony budynek, który był do remontu.



Koszalinianie pokochali imprezę i chętnie się w nią angażują.

– Musieliśmy to zrobić sami, aby otworzyć tam dom społecznika, czyli miejsce, gdzie każdy może przyjść i pomagać innym, korzystać z doradztwa czy sprzętu. Wszystko wymagało tam naprawy, łącznie z instalacjami – tłumaczy.

W akcję angażują się całe rodziny

Pierwsza garażówka, która miała wspomóc ten cel, odbyła się w ogrodzie przy budynku. Zainteresowanie było ogromne.

– Mieszkańcy bezinteresownie oddawali niepotrzebne rzeczy, wolontariusze je segregowali, a kolejne osoby kupowały, dokładając się do remontu – opowiada Monika. Z roku na rok przychodzi coraz więcej ludzi.

– A dlaczego garażowka jest pomarańczowa? To kolor naszej organizacji, ponieważ w psychologii kojarzy się on z życzliwością, otwartością i pomocą – wyjaśnia prezeska.

Na imprezach odwiedzający siadają przy stołach, jedzą, rozmawiają. Odbywa się Targ Śniadaniowy, który stał się hitem.

– Czuje się tam dobrą energię! – potwierdza Ewa Cieślak, wolontariuszka.

Przyszła raz i... została. Przepracowała przy garażówkach największą liczbę godzin. Ofiarowała mnóstwo darów, ale nie tylko...

– Przypomniałam sobie, jak się szydełkuje. Dziergam breloczki, zawieszki na okulary, z betonu robię rzeźby dłoni, przynoszę szczepki kwiatów. Wciągnęłam rodzinę, nawet moją 88-letnią mamę, która robi dla mieszkańców skarpetki na drutach. A szefem grilla jest mój mąż. Wszyscy świetnie się bawimy w szczytnym celu. Czujemy się też częścią większej wspólnoty. A to ważne w czasach, kiedy sąsiedzi mijają się bez słowa i zamykają w czterech ścianach – podkreśla.

Beata Rayzacher

„Mieszkańcy bezinteresownie oddają rzeczy, wolontariusze je segregują, a inni kupują”.

Fot.: Marcin Golik (3)

eprasa.pl 4b1a139585



Po trudnych chwilach wyszło dla niej słońce.



Basia występuje m.in w duecie z koleżanką.

„Organizują wyjazdy, spotkania, wieczorki taneczne. Życie znów nabrało kolorów!”

Barbara Mulnik

Śpiew okazał

W dzieciństwie i młodości grała na gitarze i śpiewała. Kiedy założyła rodzinę, poszła do pracy, na przyjemności brakowało czasu. W dojrzałym wieku wróciła do dawnej pasji i... właśnie nagrywa pierwszą płytę!

– Śpiew towarzyszył mi przez całe dzieciństwo. Śpiewałam w chórze, zespołach. Występowałam na apelach i różnych uroczystościach. W szóstej klasie podstawówki koleżanka zaproponowała mi, żebyśmy zapisały się do szkoły muzycznej. Pojechałyśmy na egzaminy bez przygotowania. Nawet nie powiedziałam o tym rodzicom i... zostałam przyjęta! Koleżanka, niestety, nie – wspomina Barbara Mulnik.

Połączyły ich gitara i miłość

Nauczyła się gry na gitarze, ćwiczyła śpiew, pisała własne utwory. Z czasem zaczęła nawet uczyć innych. Na lekcje zgłosił się m.in. przystojny chłopak, Heniek. Połączyła ich gitara, a potem miłość. Wkrótce założyli rodzinę. Zamieszkali u jej rodziców, na świecie pojawiły się Asia, a po trzech latach Jola.

– Mimo natłoku obowiązków skończyłam studia, najpierw inżynierskie, potem



Podczas występu z zespołem.

eprasa.pl 4b1a139585





Barbara tryska energią, jest pierwsza do działania!

z Konina

się najlepszym lekiem...



Stowarzyszenie, które założyła ze znajomymi, przygotowuje np. wieczorki taneczne.

magisterskie. Zatrudniłam się w Zakładzie Usług Wodnych w Koninie. Mąż uwielbiał nasze ukochane dziewczynki, ale marzył mu się jeszcze syn. Jakaż była radość, kiedy na świecie pojawił się Marek – opowiada Basia.

Przy trójce dzieci obowiązków nie brakowało. Choć wymieniali się nimi z mężem, nie było czasu na pasje, śpiewanie. Zwłaszcza, że rozbudowywali dom teściów, do którego się wkrótce wprowadzili.

– Kiedy miałam 38 lat, życie mnie znów zaskoczyło. Okazało się, że noszę pod sercem maleństwo. W pierwszej chwili to był dla mnie szok. Dzieci były już odchowane, nie wyobrażałam sobie powrotu do pieluch. W tym trudnym momencie bardzo wsparły mnie córki. „Mamo, pomożemy ci", zapewniały szczęśliwe – wspomina Barbara.

Gdy na świecie pojawił się Dominik, wszystko się zmieniło. Basia odmłodniała, wstąpiła w nią energia. W domu zrobiło się weselej.

Musiała być silna dla dzieci

Najmłodszy syn miał 11 lat, gdy Henryk nagle dostał udaru i zmarł. To był ogromny dramat. Z dnia na dzień Basia została sama. Musiała być silna – dla dzieci, by zastąpić im ojca. Nie mogła się załamać. Z pomocą ruszyły koleżanki. Kilka miesięcy po śmierci jej męża namówiły ją, żeby poszła z nimi do klubu osiedlowego. Działał tam zespół wokalny „Jutrzenka".

– Postanowiłam dołączyć. Znów zaczęłam śpiewać, dobrze mi szło. Stałam się podporą altów. Śpiew stał się dla mnie ratunkiem. Pomógł przejść przez żałobę, wypełnił pustkę, którą zostawiła po sobie śmierć męża. Gdyby nie śpiew, klub, próby, występy, trudniej byłoby to przetrwać – przyznaje.

Zaczęła występować w duecie z koleżanką, marzyć odważniej.

W czasie pandemii zachorowała na COVID-19. Jej stan był ciężki. Lekarze powiedzieli jej dzieciom, by przygotowały się na najgorsze. Ale ona nie zamierzała się poddać. Wyzdrowiała.

– Przez chorobę trudniej mi było jednak oddychać i śpiewać. By wrócić do formy, zapisałam się do szkoły wokalno-aktorskiej. Zaczęłam ćwiczyć. Miałam na to jeszcze więcej czasu, bo dzieci dorosły, usamodzielniły się – mówi Barbara.

Razem ze znajomymi założyła Stowarzyszenie „Drużba Konin Razem Możemy Więcej". Organizują wyjazdy, spotkania, wieczorki taneczne. Życie znów nabrało kolorów. Oczywiście cały czas śpiewa. Na próbach i z córkami, kiedy odwiedzają ją ze swoimi dziećmi. Razem śpiewają, tańczą. Dom tętni życiem.

Spełnienie marzeń oraz pamiątka

– Choć jeszcze pracuję i prowadzę własną firmę (wykonuję projekty sieci wodociągowych, kanalizacyjnych i przyłączy), mam pasję, śpiewam, znajduję czas dla bliskich. Codziennie wieczorem rozmawiam z dziećmi i wnukami na messengerze. Opowiadają, co się u nich wydarzyło, śmiejemy się, żartujemy – mówi Basia.

Ostatnio zaskoczyła ich nowiną – postanowiła bowiem nagrać płytę! Znajomy muzyk z Konina Sławomir Kaliszewski pisze dla niej piosenki. Nagrywają je w studiu jego kolegi.

– Śpiewnie towarzyszyło mi od najmłodszych lat i pomogło w najtrudniejszych chwilach w życiu. Własna płyta będzie więc spełnieniem marzeń i czymś, co po mnie zostanie dla dzieci i wnuków, których mam siedmioro, a wkrótce doczekam się kolejnego – kończy Barbara Mulnik.

Edyta Urbaniak

Fot. Gabriela Paul/archiwum domowe (2), Stowarzyszenie Drużba Konin Razem Możemy Więcej (3)

eprasa.pl 4b1a139585

LISTY CZYTELNIKÓW

Gdy drzewa sąsiada zacieniają twoją działkę

Sąsiad ma ogromne tuje, przez które na moją działkę nie dociera światło. Proszę go od dawna, aby je przyciął, ale on nic z tym nie robi. Czy mogę sama je przyciąć? - Maria z woj. opolskiego

Może Pani przyciąć gałęzie, które zacieniają działkę, ale tylko te, które przerastają na Pani stronę. I to dopiero po bezskutecznym wyznaczeniu sąsiadowi odpowiedniego terminu do ich usunięcia – koniecznie na piśmie. Może w nim Pani powołać się na art. 122 Kodeksu cywilnego, który mówi, że „właściciel nieruchomości powinien powstrzymywać się od działań, które zakłócają korzystanie z nieruchomości sąsiednich ponad przeciętną miarę". Zwykłe zacienienie przez drzewa trudno uznać za działanie wykraczające poza „przeciętną miarę", ale jeśli znacząco utrudnia to korzystanie z nieruchomości, wówczas może zostać uznane za naruszenie tej zasady.

art. 144, art. 150 Kodeksu cywilnego Dz.U.2025.1071 t.j. z dnia 2025.08.06

Fot.: Adobe Stock (2)



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Zakup można reklamować w ciągu 2 lat od zakupu – to czas odpowiedzialności sprzedawcy za wady.

Prawa konsumenta przy reklamacji

Kupiłam buty w sklepie stacjonarnym. Niestety po krótkim czasie użytkowania odkleiła się podeszwa. Sklep uznał reklamację i buty naprawił, ale sytuacja się powtórzyła. Teraz zamiast naprawy sklep proponuje zwrot pieniędzy, ale nie w gotówce, a na kartę podarunkową. Powołuje się na wewnętrzny regulamin. Muszę się na to zgadzać? – Natalia z woj. świętokrzyskiego

Każdy zakup wadliwego produktu uprawnia do złożenia reklamacji na podstawie przepisów Kodeksu cywilnego. Zgodnie z nimi konsument określa, czy chce naprawy towaru, czy też jego wymiany na nowy, wolny od wad. Ale nawet jeśli wybierze wymianę, sprzedawca ma prawo zaproponować naprawę. Jeżeli jednak naprawa okazałaby się nieskuteczna, zbyt czasochłonna albo wiązałaby się z istotnymi niedogodnościami, wtedy konsument może żądać obniżenia ceny albo odstąpić od umowy, czyli domagać się zwrotu pieniędzy. Od umowy nie można odstąpić jedynie wtedy, gdy wada jest nieistotna, czyli taka, która nie wpływa w istotny sposób na możliwość korzystania z rzeczy zgodnie z przeznaczeniem. **Jeżeli sklep uznał reklamację i w ramach jej rozpatrzenia dochodzi do odstąpienia od umowy,** wówczas konsument zwraca towar, a sprzedawca oddaje pieniądze – w gotówce lub na konto, w zależności od sposobu płatności lub ustaleń stron. Sprzedawca może zaproponować zwrot w formie karty podarunkowej, jednak nie ma prawa jednostronnie narzucić takiego rozwiązania. Nie może zmienić tego również regulamin sklepu. Postanowienia regulaminu przewidujące, że przy uznanej reklamacji zwrot może nastąpić wyłącznie na kartę podarunkową, nie mają zastosowania, są sprzeczne z przepisami prawa.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Co zrobić, gdy sklep mimo uznanej reklamacji odmawia wypłaty gotówki i upiera się przy karcie podarunkowej? Proponuję złożyć pismo z żądaniem zwrotu pieniędzy, powołać się na art. 560 par. 1, art. 561 oraz art. 494 Kodeksu cywilnego i wyznaczyć termin spełnienia żądania. W razie dalszych problemów może Pani zwrócić się o pomoc do rzecznika konsumentów. **Inaczej wyglądałaby sytuacja w przypadku zwrotu pełnowartościowego towaru.** Sklepu stacjonarnego, w przeciwieństwie do internetowego, nie obowiązuje przepis o prawie do zwrotu towaru w ciągu 14 dni. Jeżeli zwrot przyjmuje, sam ustala jego zasady i może oferować kartę podarunkową zamiast gotówki. Jednak w przypadku reklamacji wadliwego towaru decydujące są zawsze przepisy prawa, a nie wewnętrzne zasady sklepu.

eprasa.pl 4b1a139585



KOLAGENCITO
- lifting całego organizmu

Masz dyskomfort łokci, bioder, kolan, łydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opadają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Masz zszarzałą twarz pozbawioną blasku? Mogą to być niedobory kolagenu. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie. Wybieraj produkty sprawdzone, jak na przykład KolagenCito niemieckiej, renomowanej firmy Reutter. KolagenCito to bestseller wśród kolagenów, zawierający w każdej miękkiej pastylce aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, która wspiera jego przyswajanie. Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To doskonały produkt dla kobiet i mężczyzn dbających o odbudowę organizmu.

Dostępny w aptekach i zielarniach.

KolagenCito
- radość z życia!

eprasa.pl 4b1a139585

Listy czytelników

Znajoma, po latach bycia samą, znalazła sobie partnera. I teraz próbuje też znaleźć miłego pana dla mnie – nawet umawia mnie z kolegami swojego przyjaciela. Wiem, że chce dobrze, ale czuję się niezręcznie.

Urszula z Olsztyna

Znajoma prawdopodobnie postanowiła podzielić się swoim szczęściem z Panią. Skoro ona nie jest już samotna, uznała, że Pani też będzie lepiej z kimś bliskim u boku. Jednak pomaganie na siłę bywa trudne dla osoby obdarowywanej. Ma Pani prawo czuć się nieswojo, gdy koleżanka „reklamuje" Panią przed kolegami partnera. Warto powiedzieć jej, że docenia Pani troskę, ale nie chce Pani, by bieg wydarzeń był przyspieszany. Proszę zaznaczyć, że sama poprosi Pani o pomoc, gdy poczuje taką potrzebę. Z drugiej strony dobrze jest rozważyć, czy wszystkie sugestie znajomej są ingerencją w Pani życie. Może czasem pozwoli jej Pani „działać" i wybierze się na niezobowiązujące spotkanie towarzyskie?

Mojego męża trudno zadowolić. Proponuję wyjazd, słyszę: „Po co? U nas też jest ładnie". Chcę iść do znajomych, mówi: „Zmarnujemy tylko czas". Prezenty na imieniny czy święta odkłada na bok ze słowami: „Musimy oszczędzać". Męczy mnie to.

Renata z Kielc

Życie z malkontentem jest trudne, dopóki nie stworzy Pani sobie mechanizmu obronnego. Może nim być poczucie humoru, np.: „Wiem, że u nas jest ładnie, ale chcę zobaczyć cię na tle morza". Inny sposób to wyprzedzanie krytyki, np. „Pewnie powiesz, że u znajomych stracisz czas, ale ja się cieszę, że nas zaprosili". A gdy i to zawiedzie, pozostaje dystans i nieprzyjmowanie jego słów do siebie. Mąż krzywi się na widok prezentów? Bo nie potrafi brać od innych. Nie zmieni Pani jego nastawienia, gdyż prawdopodobnie ono pomaga mu redukować lęki. Warto za to chwalić go i okazywać radość ze wspólnych chwil. Proponuję też kontrolować własne narzekanie, aby nie stało się pożywką dla jego malkontenctwa.

Fot.: Adobe Stock

Muszę zamieszkać z teściową, chociaż bardzo się nie lubimy

Od pierwszych dni mojego małżeństwa nie dogaduję się z teściową. Potrafiła zarzucać mi, że nie dbam odpowiednio o jej syna, o dom, dzieci. Przez ostatnie kilka lat praktycznie się do siebie nie odzywałyśmy. Teraz jest poważnie chora i mąż zdecydował, że weźmiemy ją do siebie. Rozumiem tę decyzję, ale boję się, że nie wytrzymam połajanek i kontroli z jej strony.



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Zapomnij o przeszłości.

Zaczyna Pani nowy rozdział w relacji z teściową. Nie wiadomo, jak on przebiegnie, bo zmieniła się sytuacja. Proszę postarać się nie rozpamiętywać urazów, gdyż wtedy będzie Pani patrzyła na teściową przez pryzmat dawnych konfliktów, a nie jej obecnego zachowania. To zaś wywoła stałe napięcie w oczekiwaniu na przykrości.

Ustal priorytety.

Być może nadal czasem usłyszy Pani złośliwości, ale nie to jest najważniejsze. Warto rozważyć, co jest priorytetem: żal z powodu braku docenienia Pani czy pomoc staremu, choremu człowiekowi. A skoro uważa Pani siebie za dobrą żonę, matkę i gospodynię, to po co zaprzątać sobie głowę słowami, które zapewne są wyrazem frustracji czy lęków teściowej? Ona mówi, Pani słucha, a życie toczy się dalej.

Okaż życzliwość i zrozumienie.

One osłabią potrzebę seniorki do oceniania Pani źle. Warto też wystrzegać się konfliktów, a na złośliwości odpowiadać krótko: „Mam inne zdanie na ten temat, mamo". Proponuję pomyśleć, czego Pani oczekiwałaby od bliskich w podobnej sytuacji. To pozwoli zrozumieć teściową i uniknąć napięć.

Zadbaj o siebie.

Proszę nie brać na siebie wszystkich obowiązków. Przemęczona będzie Pani podatniejsza na zranienie. Radzę podzielić się opieką nad teściową z mężem czy dziećmi. I ustalcie to, nim seniorka u was zamieszka.



Nie warto skupiać się na dawnych sporach, lepiej szukać dzisiejszych porozumień.

Sposoby na uniknięcie konfliktów

- **Rozmawiaj z mężem.** Razem ustalcie granice wpływu teściowej. Wsparcie bliskiej osoby ułatwia panowanie nad emocjami i studzi spory.
- **Wyrażaj uznanie.** Dziękuj teściowej za drobne przysługi. Relacja oparta na wdzięczności zamiast krytyce zachęca do współpracy.
- **Bądź empatyczna.** Spróbuj zrozumieć potrzeby i lęki drugiej osoby. Taka postawa nie oznacza jednak zgody na każde jej zachowanie.
- **Mów, co czujesz.** Zamiast stawiać zarzuty teściowej czy mężowi: „ty zawsze...", „ty nigdy...", otwarcie wyrażaj swoje emocje i jasno nazywaj swoje potrzeby.
- **Okazuj szacunek.** Wysłuchaj i nie osądzaj intencji teściowej. Daj jej odczuć, że ją akceptujesz i bierzesz pod uwagę jej słowa.
- **Doceniaj swojego małżonka.** Pokaż, że twój mąż jest dla ciebie ważny. Chwal go przy matce i podkreślaj, że dobrze go wychowała.
- **Nie wypominaj.** Nie mów: „Teraz mieszkasz u nas". To zdanie ma drugie dno – może brzmieć jak pokazywanie, kto w domu dominuje.

eprasa.pl 4b1a139585



Naukowcy szacują, że aż 60 procent ludzi na świecie to ambiwertycy.

Czy z ekstrawertyczki zmieniłaś się w introwertyczkę? Sprawdźmy...

Dawniej byłaś towarzyska, lubiłaś spotykać się z innymi, a teraz najlepiej czujesz się sama ze sobą. Jak to możliwe?

- Minęło sto lat od kiedy szwajcarski psycholog Carl Gustav Jung podzielił ludzi na ekstrawertycznych i introwertycznych. Ci pierwsi są otwarci i towarzyscy. Natomiast introwertycy doskonale czują się w samotności. Nie dlatego, że są nieśmiali, po prostu cenią sobie spokój.
- Osobowość jest czymś stałym, jak kolor oczu czy skłonność do określonych chorób. Można ją oczywiście do pewnego stopnia kształtować, np. poprzez terapię, ale ogólna struktura pozostaje ta sama. Dlatego jeśli mamy skłonność do kierowania uwagi i zainteresowań na zewnątrz, to się raczej nie zmieni. Jak zatem wytłumaczyć fakt, że niektórym z nas bez większego trudu przychodzi rezygnacja z życia towarzyskiego?
- Być może wcale nie mieliśmy natury ekstrawertycznej, jak nam się wydawało, ale ambiwertyczną. Ten trzeci typ osobowości łączy w sobie cechy ekstrawertyka i introwertyka. Ambiwertycy dobrze się czują zarówno wśród ludzi, jak i bez nich – w zależności od nastroju lub sytuacji.
- Niezależnie od naszego typu osobowości, z wiekiem stajemy się bardziej introwertyczni. Gdy jesteśmy starsi, zaczynamy cieszyć się spokojniejszym życiem – nawet jeśli wcześniej byliśmy duszą towarzystwa. Z ewolucyjnego punktu widzenia ma to swoje uzasadnienie. Zachowania ekstrawertyczne pomagają w poznawaniu nowych ludzi i ostatecznie w znalezieniu życiowego partnera oraz założeniu rodziny. Natomiast, gdy już osiągniemy ten cel, ograniczamy życie towarzyskie, aby poświęcić się swoim najbliższym czy też zająć własnymi sprawami.

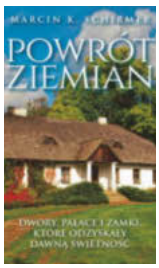
PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Zakochaj mnie. Agnieszka Olejnik
Po utracie kogoś, kogo kochała najbardziej na świecie, Sandra pogrąża się w apatii. Żeby pomóc jej stanąć na nogi, starsza siostra zabiera ją na wyprawę do Peru.



Rodzinna ruletka. Anna Karpińska
Kiedy w wypadku samochodowym ginie szwagier Marleny, a jej starsza siostra Dorota zapada w śpiączkę, kobieta zmuszona jest zająć się ich pięcioletnią córką Mają.



Powrót ziemian. Dwory, pałace, zamki, które odzyskały dawną świetność. Marcin K. Schirmer
Ziemianie jako warstwa społeczna zostali zniszczeni po 1944 roku. W PRL-u systematycznie niszczono relikty ziemiańskiej kultury...

KARTKA Z KALENDARZA
30 kwietnia

Jak nie przestaniesz, to dostaniesz pasem! Zaraz ci wkropię! – tego typu pogróżki pod adresem dziecka jeszcze 20 lat temu stanowiły normę. Dziś naoczni świadkowie wezwaliby policję, a psycholog powiedział – Nie tędy droga! Przypadający 30 kwietnia Dzień Sprzeciwu wobec Bicia Dzieci ma zwrócić naszą uwagę na problem stosowania kar cielesnych i przekonać rodziców do rezygnacji z przemocy fizycznej jako metody wychowawczej.

Pies w biurze?

Zdecydowanie tak! Badania potwierdzają, że obecność czworonożnych przyjaciół pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie. Biura przyjazne zwierzętom to nie tylko trend – to realna korzyść dla ludzi i kultury organizacyjnej. Kiedy program obecności czworonogów jest dobrze zaplanowany i komunikowany, wspiera równowagę między życiem zawodowym a prywatnym i przyczynia się do redukcji stresu w środowisku pracy.

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

eprasa.pl 4b1a139585

Powietrze

Dni i noce są już coraz cieplejsze, więc rośliny mogą ze spokojem wybuchać kolorem i soczystą zielonością. Czuć już aromat jaśminowców, lilaków i konwalii.

Słodki zapach konwalii

Te urocze, drobne dzwoneczki mają tak cudowny zapach, że musimy je mieć w wazonie! Dziko spotkamy je na obrzeżach lasów i w zagajnikach. W ogrodzie najlepiej uprawiać je pod krzewami i drzewami w półcieniu. Rozrastają się podziemnymi kłączami i bardzo łatwo rozmnażać je przez podział. Są także odmiany o jasnoróżowych kwiatach! Pamiętajmy jednak, że konwalie są trujące.



Miesiąc lilaków

Naręcza fioletowych kwiatów zwykle możemy zbierać już w majówkę. Czasem spotkamy je rosnące dziko, a podziwiać możemy je niemal przy każdym ogródku osiedlowym, na każdym skwerze i przy co drugim domu jednorodzinnym. Mowa o lilakach, które kwitną krótko, intensywnie i są kwintesencją polskiego maja. Zrywajmy je, wąchajmy póki czas! Lilaki nie są trwałe w wazonie, ale możemy temu zaradzić! Kwiaty ścinajmy (nie odrywajmy!) o poranku, a końcówki ich gałązek należy zmiażdżyć i przelać wrzątkiem.

Trwa pokaz różaneczników

To bez wątpienia najbardziej efektowne krzewy kwitnące w maju. Ich spektakl możemy obserwować niemal przez 4 tygodnie. Wśród gatunków i odmian znajdziemy takie o zimozielonych liściach, osiągające wybitnie duże rozmiary lub takie o pachnących kwiatach. Wszystkie bez wyjątku kochają kwaśne podłoże i ściółkowanie korą. Sprawdzą się także posadzone w dużych donicach.



Z nieba kapie wisteria

To pnącze, które niezwykle mocno się rozrasta, więc sprawdzi się poprowadzone po pergoli, ścianie altany lub ogrodzeniu – wymaga silnych podpór, ale zachwyca obfitym kwitnieniem. Długie, fioletowe grona wręcz oblepiają całą roślinę, tworząc parasol. Wisterię sadźmy w zacisznych, ciepłych miejscach, gdyż wiosną lubi przemarzać. W odmianach znajdziemy okazy o kwiatach fioletowych, różowych, białych i dwukolorowych.

eprasa.pl 4b1a139585

pachnie majem!





Czar jaśminowców

To naprawdę mało wymagające krzewy, które udadzą się praktycznie w każdym ogrodzie. Są całkowicie mrozoodporne i świetnie urosną nawet na bardzo przeciętnej glebie. Krzewy jaśminowców są gęste i bujne, a na łukowato wygiętych pędach w maju pojawiają się chmury białych, pachnących wanilią i cytrusami kwiatów. Nie sposób przejść obok nich obojętnie. Jedną z popularniejszych odmian jest 'Virginal' o ciemnozielonych liściach.





Aromatyczne pompony

Ich kwitnienie możemy obserwować już od połowy maja. Wtedy zaczynają się otwierać ich obfite, pachnące pąki. Zarówno pąki, jak i rozwinięte kwiaty wspaniale prezentują się obok siebie w wazonach. Pamiętajmy, aby zamontować piwoniom podpory jeszcze zanim zaczną kwitnąć – ich kwiaty są niebywale ciężkie! Ciekawostka: na pąkach piwonii często spotkamy mrówki – warto wiedzieć, że owady te są dla nich całkowicie nieszkodliwe.

Fot.: Adobe Stock (5), HBV Interior

eprasa.pl 4b1a139585

Chrupiące warzywa, aromatyczne zioła i lekkość, teraz to smakuje najlepiej.

Wiosenne smaki

Klopsy w śmietanie i szparagach



SKŁADNIKI:
- 1 pęczek ziół (natki, koperku, tymianku)
- 6 szalotek
- 250 ml białego wytrawnego wina
- 5 ziarenek pieprzu
- 6 jagód jałowca
- 300 g marchewki
- 2-3 listki laurowe
- po 300 g białych oraz zielonych szparagów
- 100 g zielonego groszku
- 1 wczorajsza kajzerka
- 5 łyżek oleju
- 800 g metki wieprzowej
- 1 jajko
- gałka muszkatołowa
- 200 śmietany 30%
- sól
- po 2 łyżki masła oraz mąki pszennej

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

PRZYGOTOWANIE:

1. Zioła i obrane szalotki posiekaj. Zagotuj 800 ml wody. Dodaj połowę szalotek, wino oraz przyprawy. Marchewki obierz, szparagi oczyść, warzywa pokrój na kawałki i wrzuć do wody. Przyprawy solą oraz pieprzem i dodaj pozostałe przyprawy. Dołóż groszek. Gotuj 8 minut. Odcedź. Wywar zachowaj.

2. Bułkę namocz, odciśnij. Wymieszaj z metką, resztą szalotki, jajkiem i ziołami. Masę przypraw, wyrób i uformuj z niej kuleczki. Klopsiki usmaż na oleju. Z mąki i masła zrób zasmażkę. Dolej śmietanę i odłożony wywar. Przyprawy solą i gałką. Gotuj 2 minuty. Włóż warzywa i klosiki. Podgrzej.

Rzodkiewkowe frykadelki

SKŁADNIKI:
- 2 pęczki rzodkiewek
- 1 pęczek dymki
- 3 łyżki mielonych migdałów
- 2 łyżki maki ziemniaczanej
- 4 łyżki + 250 g jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- 4 gałązki mięty
- 6 łyżek oleju
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Rzodkiewki grubo zetrzyj. Wymieszaj z 1/2 łyżeczki soli i odstaw na ok. 10 minut, aby puściły sok. Dymki oczyść, pokrój w cienkie krążki.

2. Dokładnie odciśnij rzodkiewki i wymieszaj je z dymką, mielonymi migdałami, 4 łyżkami jogurtu, mąką ziemniaczaną oraz jajkiem. Przyprawy do smaku solą oraz pieprzem. Z masy uformuj ok. 20 kotlecików. Miętę opłucz, osusz, listki oderwij od gałązek i drobno je posiekaj.

3. Wymieszaj 250 g jogurtu z miętą. Dip przyprawy solą oraz pieprzem. Na patelni porcjami rozgrzewaj olej. Wkładaj po kilka kotlecików. Smaż je ok. 2 minut z każdej strony. Osącz z tłuszczu na papierowym ręczniku. Podawaj z dipem jogurtowym.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 2 **Stopień trudności:** średni



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

eprasa.pl 4b1a139585

Roladki wieprzowe z dymkami

SKŁADNIKI: • 600 g polędwiczek wieprzowych • 4 dymki • 12 plasterków szynki dojrzewającej albo wędzonego boczku • 2 łyżki oleju • 250 ml białego wytrawnego wina • 250 ml bulionu • 150 g ziołowego serka topionego • 1 pęczek trybuli albo natki • sól • pieprz • 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej



PRZYGOTOWANIE:

1. Dymki oczyść, opłucz, każdą potnij na 3 kawałki. Polędwiczki umyj, wytrzyj. Mięso pokrój na 12 plasterków. Każdy plasterek włóż między dwa kawałki folii spożywczej i lekko rozbij.
2. Kotleciki przypraw solą oraz pieprzem. Przykryj plasterkami szynki (ew. boczku). Rozłóż kawałeczki dymek. Całość ciasno zwiń. Roladki zrumień na rozgrzanym oleju, obracając. Dolej bulion oraz wino. Dołóż serek topiony. Gotuj 10 minut na małym płomieniu. Roladki wyjmij.
3. Sos zagęść mąką ziemniaczaną wymieszaną z odrobiną zimnej wody. Ponownie zagotuj. Włóż roladki. Posyp posiekaną trybulą.

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

Sałatka z ogórkiem



SKŁADNIKI: • 40 g suszonych pomidorów marynowanych w oleju • 1 mały ogórek sałatkowy (ok. 350 g) • 3 gałązki mięty • 4 gałązki pietruszki • 2 łyżki madery • skórka starta i sok wyciśnięty z 1/2 cytryny • 1 łyżeczka musztardy • 6 łyżek oleju • 1/2 melona miodowego • 75 g mieszanki listków różnych sałat • sól • pieprz • cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory osącz i pokrój na kawałeczki. Ogórek umyj, obierz i przekrój wzdłuż na pół. Połówki ogórka pokrój w ukośne półplasterki. Miętę i natkę opłucz, osusz, oderwij listki od gałązek i pokrój je na kawałeczki. Nie siekaj ziół zbyt drobno. Miąższ melona oczyść, potnij na cząstki, a potem w plasterki.
2. Wymieszaj sok i startą skórkę z cytryny z maderą, musztardą, solą, pieprzem oraz odrobiną cukru. Wlej olej i energicznie ubijaj trzepaczką, aż powstanie jednolity, gęsty sos. Na dużym talerzu wymieszaj listki sałat z ogórkiem, melonem i ziołami. Polej winegretem, przemieszaj.

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy



Szybkie orzeźwienie
Koncentrat Tropikalna Pomarańcza, Herbapol – intensywnie owocowa dawka energii, która zachwyca świeżym, cytrusowym smakiem i egzotyczną nutą. Doskonały do wody gazowanej i deserów.
· Ok. 12,95 zł/405 ml



Nie tylko do humusu
Cieciorka w puszce, Rolnik, to smaczny, zdrowy i sycący składnik wielu różnych potraw. Świetnie pasuje do sałatek, dań warzywnych. Może być bazą tradycyjnych potraw kuchni bliskowschodniej.
· Ok. 3,49 zł/425 ml

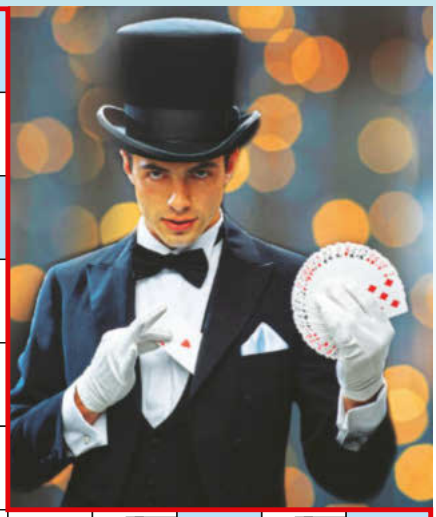


Aromatyczny dodatek
Boczek surowy wędzony z linii Excellent Line, Sokołów, powstał z wysokiej jakości mięsa. Cienkie plastry stanowią znakomitą propozycję kulinarną na każdą okazję. Praktyczne opakowanie ułatwia przechowywanie.
· Ok. 8,99 zł/100 g

eprasa.pl 4b1a139585

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





występ w pojedynkę / rwący w górach
sucha kiełbasa / argentyński step
wolne stanowisko
ma dwa końce / trzon partii
odpadek przy heblowaniu
korygowanie błędów
3
polubienie w internecie
np. śliwka
praktyka
ludzki los
nad pasem
sztuczne złoto
trawiasta równina
potężna bryła gór
skąpiec, sknera
obok Ochoty
miękka tkanina / arogancja
składa skrzek
szata liturgiczna
futerał, puzderko
odcień brązu
4
na stopie żaka
najkrótszy miesiąc / atak szału
2
do gry przy ognisku
pomost
kopalnia soli / gruby kij
planszówka
duży zespół specjalistów
na zdjęciu
kuzyn fagotu
płyn ustrojowy
komu w drogę, temu ...
główna część konstrukcji
mebel w jadalni
z ramą i szybą
bazia
był nim legendarny Osjan / działko
1
parów, kanion
na zdjęciu
grzechotka lub lalka
lepki grzyb
jałowcówka
lśniące drobinki
kazalnica imama
6
nie sen
nieład, nieporządek
fałszywa nuta
duży ogród
koteria, sitwa
podziemne więzienie
ostry ząb
świeccy członkowie Kościoła
60 sztuk
owoc z gaju
tył szyi
strumień / płaszcz Żyda
5
... rosołowa
1 2 3 4 5 6

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 4b1a139585

SZYFRÓWKA

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

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

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

14	3	15	13	5	18	10

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BUZIA, CYTAT, CZŁAPAK, DOMATOR, IMPORT, JESIONKA, KACYK, KEKS, KOKTAJL, KOMPRES, KRYSIA, KULUARY, LASER, ODBIÓR, PULS, RUSZT, SYSTEM, TUŃCZYK, ZAGŁADA, ZASIĘG

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

eprasa.pl 4b1a139585

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

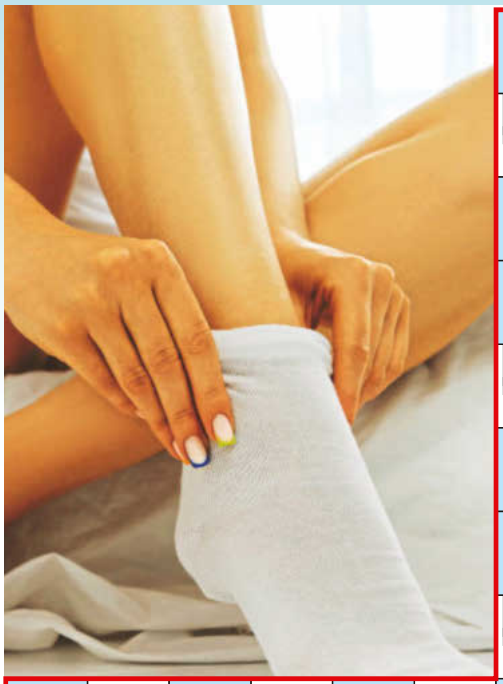
W zaznaczone kolorem pola wpisz imię lub nazwisko osoby ze zdjęcia.

pokarm dla jedwabnika
mięso z krowy / do wiercenia otworów
sprzedaje bilety
inaczej forsa
arkusz metalu / rezultat
lśnienie
zamek do drzwi
probostwo
przynęta / andrut
huśtawka małp
uderzenie na korcie
mahometanizm
1
wał wodny
figlarz, spryciarz
tył łodzi
sworzeń
zakres działań
zmienia wygląd zdjęcia
żarłacz biały
kolor moro
2
ansa
wieczko słoika
4
niejedna w talii
odprowadza dym / czynele, talerze
6
instrument dęty
zwierzęce zaloty
składnik pudru
dźwig portowy
uwaga na marginesie tekstu
miękka tkanina odzieżowa
upiększający dodatek
surowość formy
po finiszu / zrzut wojska
śpiew morza
czysty dochód
pensja bez potrąceń
zniszczony budynek
indiański namiot
wojsko chana
mieszkanko dla lalek
zwrot taktyczny
nacięcie, rowek
5
brak przesady
centrum wypadowe
solidna podstawa, fundament / tropikalny owoc
staw poniżej uda
zagon żyta / likwidacja
załoga, zespół / droga rajdu
ma dwie belki na pagonie
domowy insekt
ziarno dla ary / etap dziejów
huczna zabawa taneczna
recytuje ją lama
8
żerdź
duży pokój
znak, wróżba
inskrypcja / sezon
człowiek porywczy
ryczący król
boczna w kościele
zadrapanie na lakierze
gaz cięższy od powietrza
jednolity blok kamienny
7
pustynny pies
3
parzona w ekspresie
twarda żywica
oszczędny do przesady
uchwyt noża

1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl 4b1a139585



okiem albo beretem
przyrząd do mierzenia czasu
miara farta / mocarz
kojarzy małżeństwa
na zdjęciu / ... na honorze
zero na stanie
śniadaniowa mieszanka
duma dziadka
normy moralne
4
smocza pod Wawelem
zatrzask przy kurtce
pospolity chwast
odgłos z planu
mało mówi
5
... Hanks, aktor
kuzynka uchatki
pensja z ZUS-u
nie poziom
duszek leśny
cienkie batoniki z ziaren
szkic o sztuce
silne uczucie
rodzaj dziedzińca
początek biegu
czarna śmierć
grecki bóg słońca
zawsze jakiś się znajdzie
... podatkowa
szklana na choince
sznur kowboja
czwórka ze sternikiem / skórki z tchórza, fretki
2
część składowa
kruszył mury
komplet kart do gry
ukryty przez piratów
odmiana gruszek
przywidzenie
7
po psi
zaleta
oprawa obrazu
chlorek sodu
zbocze / iluzja, miraż
pokrywa ranę
szybszy od stępa / osłona żarówki
zimny wiatr francuski
statek rzeczny
mebel Madeja
kolejka w grze planszowej
rzadki okaz
schlebiał królowi
jesienny miesiąc
z herbacianą esencją
drążek akrobaty
budowla na działce
stado mustangów / ożywia ciało
okrutny władca
odmiana brodzca
8
3
podobna do alpaki
deseczka do krycia dachów
groźna mina
... Makbet / fusy w kubku
koniec powieści
duży ptak stepowy
dominuje w powietrzu
rzucony czar
1
obok trefla
kubański taniec
wódz Kozaków
cenny eksponat
w gazie ziemnym
dryf
delikatne zachowanie
6
z łasiczką na obrazie
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl 4b1a139585

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BRĄZ, CZCIONKA, ECHO, FONIA, FORINT, GUSŁA, KURAK, MĘSTWO, ODBLASK, OPARCIE, PRANIE, RELIGIA, SAUNA, SKUP, STOP, SUZUKI, SZALA, URAN, WRÓBEL, ŹRENICA

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

SZYFRÓWKA

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

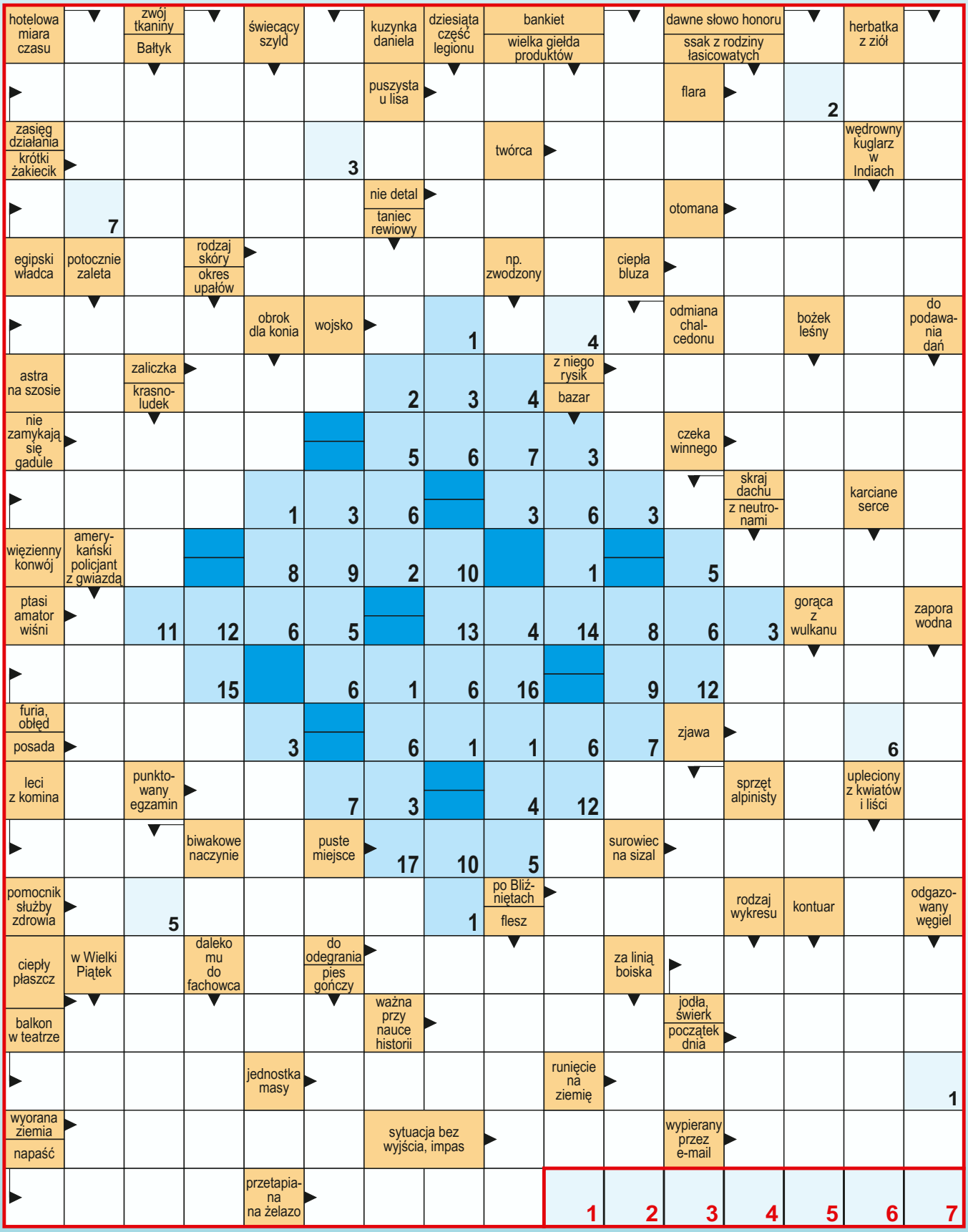
■	1	■	5	■	6	7	8	3
4	9	6	3	2	10	■	11	■
■	2	■	12	■	12	13	3	2
14	3	4	3	12	13	■	12	■
■	15	■	16	■	17	18	14	3
14	9	15	11	3	14	■	9	■
9	■	11	■	1	3	4	1	3
4	2	10	14	9	■	3	■	7
16	■	8	■	14	9	12	13	17
3	15	9	8	3	■	14	■	9
17	■	4	■	2	11	3	15	3
3	2	11	16	11	■	6	■	2
15	■	3	■	1 P	2 L	3 A	4 M	3 A
17	3	6	3	12	■	8	■	6
■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

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

17	6	10	15	10	6

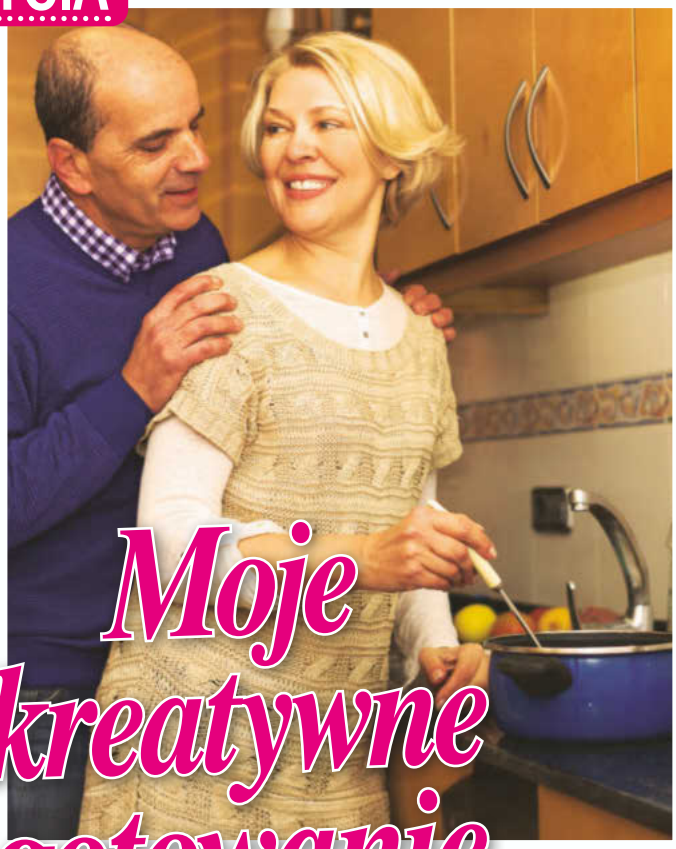
eprasa.pl 4b1a139585

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																

eprasa.pl 4b1a139585



Moje kreatywne gotowanie

Marian nie chciał jeść dwa dni z rzędu tej samej zupy. Nie to nie!

Kiedy dzieci wyprowadziły się z domu, zaczęłam przygotowywać obiady na kilka dni. Uważałam, że nie ma sensu gotować codziennie innej zupy. I tak każdy wolny dzień spędzałam w kuchni, by zrobić kotlety czy gołąbki na zapas. Mój mąż był jednak odmiennego zdania!

– Nie będę przez cały tydzień jadł tej samej zupy! – ryknął na mnie, gdy zobaczył, że nalewam mu do miski pomidorówkę. – Może idź do lekarza, bo tobie coś się z głową zrobiło?! Nie masz przecież daleko!

– Nie tym tonem! – odpowiedziałam głośno. – Ta pomidorówka jest dopiero trzeci dzień i wyjątkowo mi się udała! Raz była z lanymi kluseczkami, drugi raz z makaronem, a dzisiaj z ryżem! A jesli ci się nie podoba, zawsze możesz zrobić sobie kanapki.

– Kanapki są dobre na śniadanie, a nie na obiad! – rozzłościł się. – Nie robisz łaski, że obiad ugotujesz. W końcu to obowiązek żony.

Aż się we mnie gotowało ze złości, bo to ja pracowałam na okrągło – i w szpitalu, i w przychodni. A on dorabiał do policyjnej emerytury jako ochroniarz i miał o wiele więcej czasu niż ja. Czasem przed telewizorem potrafił przeleżeć cały dzień! Postanowiłam się zemścić. Tej nieszczęsnej pomidorówki jeszcze zostało. Następnego dnia ugotowałam dwa buraczki ćwikłowe i wlałam wywar do zupy. Doprawiłam jak barszcz i wsypałam sporą garść majeranku. Na drugie danie rozmroziłam kotlety mielone.

– Nareszcie coś innego – ucieszył się Marian. – Jaka dobra ta zupa z buraczka.

– Wydawało mi się, że za nią nie przepadasz – powiedziałam głosem słodkim jak miód.

– Faktycznie, ale ta ma wyjątkowy smak. Tak pysznej to ja chyba w życiu nie jadłem. Ta akurat nie jedzie tak burakiem, jak zazwyczaj – dodał z uznaniem w głosie.

„Oczywiście, że nie jadłeś takiej zupy, mądralo. Poczekaj, będziesz codziennie miał inny obiadek. Już ja się o to postaram!” – rozmyślałam mściwie. Ale oczywiście nie zamierzałam codziennie od początku gotować nowej zupy dla mojego księcia pana.

Mam sprytny sposób na to, by cały dzień nie siedzieć w kuchni.

Z premedytacją i czystą złośliwością przerobiłam jeszcze tę zupę na barszcz ukraiński. Naprawdę pojechałam po bandzie. Wystarczyło dolać wody, odrobinę słodkiej śmietany i dodać puszkę fasoli. Mój Sherlock Holmes w ogóle się nie połapał!

– Bez zupy to ja nie wyobrażam sobie obiadu – rozwodził się Marian. – To podstawa, ale najważniejsze, żeby była świeża. Odgrzewana już tak nie smakuje. W końcu zupa to nie bigos. A ten barszcz ukraiński jest rewelacyjny – dodał.

– Oczywiście – przytakiwałam mu ochoczo i zastanawiałam się, z czyją głową jest tu coś nie w porządku. Wypracowałam sobie nową strategię, bo istniało jednak ryzyko, że mój nierozgarnięty małżonek w końcu się połapie. W niedzielę w największym garnku ugotowałam rosół w takiej wypasionej wersji na mięsie wołowym i drobiowym. Natka pietruszki i odrobina koperku dopełniały dzieła. Wyszedł naprawdę przepyszny – rozchodzący się aromat aż zapierał dech w piersiach. Połowę rosołu zamroziłam w kilku pojemnikach, żeby mieć bazę do różnych zup na wywarze z mięsa. Na poniedziałek zaplanowałam pomidorową, następnie barszcz czerwony, a na środę ukraiński.

„W czwartek ugotuję zupę ogórkową. Mam jeszcze w piwnicy kilka słoików. Marian się ucieszy, bo uwielbia ogórkową! W piątek zrobię grzybową i kapuśniak w sobotę. A w niedzielę oczywiście znów będzie rosołek” – postanowiłam.

I tak dzięki kreatywnemu gotowaniu powróciło szczęście rodzinne do naszego domu. Marian zajada się codziennie inną zupą i nie przyjdzie mu do głowy, że dostaje przerabiane zupy na bazie rosołu. Jak mnie jeszcze kiedyś wkurzy, to zaserwuję mu zabielany krupnik. Tę zupę wspominam jako horror z czasów, kiedy w liceum mieszkałam w internacie. Jak zostało krupniku, to na drugi dzień dostawaliśmy taką przeróbkę. Tego nie dało się jeść. Niech się lepiej Marian ma na baczności, bo jeszcze nie wie, co tak znaczy drugie życie zupy!

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 4b1a139585

REKLAMA

Dzwoniąc, użyj kodu: WEEKEND50 i skorzystaj z ofert na tej stronie!

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:

42 300 35 42

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

Tele Outlet – Znajdź okazję i dzwoń!

1. Mikrokamera monitoringowa

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



- **Wyraźny obraz i dźwięk**
- Wbudowany **noktowizor i podczerwień**
- Pole widzenia **aż 150°!**



119 zł

5 x 4,5 x 4,5 cm

HD 1080P

WIFI

2. Rotor treningowy

Dla wzmocnienia mięśni! Postaw go na stole, aby **ćwiczyć ręce,** lub na podłodze, by **pojeździć na rowerku treningowym.** W trakcie ćwiczeń oglądaj ulubiony program w TV albo czytaj książkę! Pamiętaj, że trening ruchowy **wspiera dobre krążenie** i przyczynia się do lepszej kondycji fizycznej.

- Do mieszkania, na działkę
- Możesz **regulować opór za pomocą pokrętła**

Nakładki i pedały antypoślizgowe



169 zł

3. Paralizator cywilny z latarką

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

Miej zawsze pod ręką

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



87 zł

4. Enzymatyczne pałeczki udrażniające rury

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

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



12 szt. w opak.

67 zł



5. Żelazko parowe 3w1

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

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

Idealne do pościeli, obrusów i zasłon





89 zł

30 x 7 x 7 cm; 550 g

+ DODATKOWO miarka do wody

6. 7-sekundowy usuwacz rys z drewna *Fix It!*

Dobierz odcień zbliżony do drewna (jasny/ciemny), spryskaj i przetrzyj szmatką. Może wypełniać uszkodzenia i wyrównywać ubytki, przywracając przedmiotom dawny wygląd.

- **Możesz odnowić:** krzesło, szafę, podłogę, drzwi, stół
- **Powierzchnie:** lakierowane, nielakierowane, laminowane
- **Świetne dopasowanie:** do każdego drewna

2 buteleczki: do jasnego i ciemnego drewna



7. Precise Pedi – 2 minutowy pedicure

Wystarczy ok. 1 minuta na każdą stopę, aby przywrócić jej miękkość, gładkość i zdrowy wygląd! Mikrokrystaliczne końcówki obracają się z prędkością 3000 obr./min, natychmiast usuwając szorstką skórę, zrogowacenia, odciski czy zgrubienia. Idealny do pięt, palców.

- Bezbolesny, ultradelikatny

Efekt jak z salonu!



3000 obr./min

87 zł

Opatentowane końcówki z mikrokryształkami

8. Ekonomiczny perlator do kranu

Chciałbyś płacić niższe rachunki za wodę? Perlator z technologią mikrootworów ***EcoFlow* napowietrza i rozprasza wodę,** co pozwala zachować mocny strumień, jednocześnie mogąc przyczynić się do **zmniejszenia zużycia.** Wbudowany filtr antywapienny może pomagać w oczyszczaniu i **zmiękczaniu wody.**

Wodooszczędny perlator = 6 l/min

77 zł

- Mocny strumień **bez utraty ciśnienia**
- Do baterii kuchennej, umywalkowej i wannowej
- **Łatwy montaż** bez narzędzi



9. 23-funkcyjna krajalnica Premium

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

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

97 zł

Obieraczka GRATIS!



10. Miniodkurzacz „Kurzojad"

Sprzątaj szybko i bez wysiłku! Miniodkurzacz **usunie paproszki** z wielu zakamarków! Wyposażony w technologię *ultra-clean* zasysa kurz, brud, okruchy, sierść. W zestawie **2 nakładki: płaska i szczotkowa,** do czyszczenia trudno dostępnych szczelin. Bezworkowy zbiornik z filtrem zapewnia komfort użytkowania.

- **Bezprzewodowy,** poręczny, ultralekki
- **Usuwa kurz i brud** z samochodu, mebli, żaluzji, kaloryferów



99 zł

11. Automatyczny depilator do tkanin *SmartShave*

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

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

PRAWIE JAK NOWE za jednym pociągnięciem!



89 zł

Ładowanie USB – nie wymaga baterii

12. Pas myjąco-masujący 2 w 1

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

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

Dł. 60 cm, szer. 11 cm. Bez BPA



69 zł

Każdy produkt otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej.

42 300 35 42

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

Zajęte? Dzwoń ponownie!

Darmowa dostawa przy zakupie min. 4 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

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

Lekarz rodzinny powinien wykonać badanie spirome

Zaczyna się od poranne

Wcześnie rozpoczęta terapia to szansa na zatrzymanie rozwoju POChP i zmniejszenie objawów. Gdy podejmie się ją zbyt późno, zmiany w płucach są nieodwracalne.

Przewlekłą obturacyjną chorobę płuc można skutecznie leczyć, a mimo to u wielu osób nie jest w porę diagnozowana. Z tego powodu konsultanci krajowi w dziedzinie pulmonologii i medycyny rodzinnej opracowali nowe wytyczne, przeznaczone przede wszystkim dla lekarzy POZ. To właśnie lekarze rodzinni powinni jak najwcześniej rozpoznawać POChP i inicjować leczenie w ramach opieki koordynowanej.

PRZYCZYNY POCHP

● **Najważniejszą jest palenie papierosów (zwykłych i elektronicznych), a także długotrwałe przebywanie w dymie nikotynowym, sprzyjające stanom zapalnym dróg oddechowych i ich zwężeniu (obturacji).** Toksycznie i prozapalnie działa również powietrze zanieczyszczone smogiem czy chemikaliami.

● **Wśród przyczyn POChP wyróżnia się też częste infekcje układu oddechowego w dzieciństwie oraz przebycie gruźlicy płuc.**

OBJAWY

● **Charakterystyczny jest poranny kaszel, mijający w ciągu dnia.** Gdy choroba postępuje, pojawiają się problemy z oddychaniem oraz uczucie duszności – braku powietrza, np. przy wchodzeniu po schodach, podczas energicznego spaceru. W drogach oddechowych zalega gęsta plwocina, trudna do odkrztuszenia, zwężone oskrzela i uszkodzony miąższ płucny utrudniają oddychanie.

● **W zaawansowanym stadium POChP uczucie duszności dokucza również w spoczynku.** Chora osoba czuje silne osłabienie – to zmęczenie związane jest z ciągłym niedotlenieniem organizmu.



EKSPERT
dr hab. n. med. Piotr Dąbrowiecki, specjalista chorób wewnętrznych i alergologii

DIAGNOZA

● **Zgodnie z nowymi wytycznymi lekarze POZ (rodzinni) powinni wykonywać u każdego pacjenta z przewlekłym kaszlem badanie spirometryczne z próbą rozkurczową (przed spirometrią podaje się 400 g salbutamolu).** Jeśli więc od tygodni niepokoi cię uporczywy kaszel, podczas wizyty u swojego lekarza poproś o spirometrię.

● **Badanie to pozwala ocenić stopień zwężenia oskrzeli oraz stopień jego odwracalności.** Ważnym parametrem jest współczynnik FEV1/FVC – jeśli znajduje się poniżej dolnej granicy normy, świadczy o obturacji oskrzeli. Pamiętajmy, by na godzinę przed spirometrią powstrzymać się od jedzenia, jak również palenia papierosów. Unikajmy ponadto wysiłku fizycznego.

● **Lekarz rodzinny może ci także zlecić: rentgen klatki piersiowej RTG KLP** (często w płucach widoczne są pęcherze rozedmowe), **badanie CT klatki piersiowej** – jeśli w RTG KLP są nieprawidłowości, **badanie pulsoksymetrem** (ocena nasycenia krwi tlenem) oraz **gazometrię, morfologię z rozmazem** – w poszukiwaniu eozynofili, które mogą zwiększać ilość zaostrzeń choroby (szczególnie w sytuacji powyżej 300 k/l), **EKG, proBNP,** aby różnicować objawy z niewydolnością serca.

LECZENIE

● **Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami, nie jest konieczne kierowanie wszystkich pacjentów z POChP do pulmonologa.** Twoją terapię może prowadzić lekarz POZ w ramach opieki koordynowanej (lekarz pulmonolog przyjedzie do twojej przychodni). Będziesz więc pod stałą opieką lekarza rodzinnego, który w razie potrzeby skonsultuje się z pulmonologiem.

● **W terapii stosuje się: beta-mimetyki** – są to leki rozszerzające oskrzela (wziewne, czyli działające miejscowo), **leki antycholinergiczne,** działające rozkurczowo i zmniejszające wydzielanie śluzu, **kortykosteroidy wziewne o działaniu przeciwzapalnym** – u chorych z zaostrzeniami (jedno w roku) oraz obecnością eozynofili we krwi (pow. 300 k/l), w tym przypadku należy zastosować terapię trójlekową – łączącą 3 leki w jednym inhalatorze – to leczenie wydłuża życie pacjentom z POChP.

● **Ważne, aby wiedzieć, jak prawidłowo stosować leki wziewne.** Na kolejnej wizycie należy pokazać lekarzowi, jak używamy inhalatora, a on skoryguje błędy. Jak brać leki, można spraw-



Obecne standardy leczenia koncentrują się nie tylko na leczeniu objawów, ale także na zapobieganiu zaostrzeniom i stosowaniu terapii dobranej do postaci (fenotypu) choroby.

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

eprasa.pl 4b1a139585

tryczne z próbą rozkurczową

go kaszlu



dzić w internecie na stronie astma-alergia-pochp.pl.

● **Ważne też, by nie pomijać dawek nawet wtedy, gdy czujesz się dobrze.**

SKUTECZNOŚĆ

● **Wcześnie rozpoczęte leczenie, daje szansę na zatrzymanie dalszego rozwoju POChP i zmniejszenie objawów.** Znacznie poprawi się jakość twojego życia, zmniejszy się też ryzyko zaostrzeń choroby.

● **Warunkiem powodzenia terapii jest zaprzestanie palenia, zwiększenie aktywności fizycznej, odpowiednia dieta i rehabilitacja.** Dbaj również o dobre kontrolowanie chorób współistniejących i wykonywanie zalecanych przez twojego lekarza szczepień (szczepienie przeciw grypie, przeciw pneumokokom, przeciw RSV, krztuścowi oraz przeciw półpaścowi – zmniejszają ilość infekcyjnych zaostrzeń choroby).

TLENOTERAPIA

● **Może zostać wdrożona tylko wtedy, gdy choroba jest zaawansowana (przy niewydolności oddechowej i niedotlenieniu organizmu, tzn. gdy saturacja krwi mierzona pulsoksymetrem na palcu spada poniżej 90 proc.).** Tlen podaje się pacjentowi przez kaniulę donosową lub maskę. To kolejna procedura wydłużająca życie chorych.

Kuracje z mniszka na wiosenne infekcje



Nie pomylmy mniszka z mleczem. Każda łodyga mniszka ma tylko jeden kwiat, natomiast z łodygi mlecza wyrasta ich kilka.

Pączki kwiatowe najlepiej zrywać wczesną wiosną, kiedy mniszki zaczynają kwitnąć, a ich koszyczki są jeszcze zamknięte.

Kwiaty mniszka to bogactwo witamin C, A, D i z grupy B, minerałów i przeciwutleniaczy. Zawierają też związki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwwirusowym. To dlatego łagodzą objawy przeziębienia.

Syrop

● **Przepis tradycyjny.** Przygotuj: 300-500 kwiatów mniszka, 1 kg cukru, sok z 2 cytryn, 2 gałązki świeżego tymianku. Najpierw rozłóż kwiaty na papierze, aby wyszły z nich drobne owady. Zalej kwiaty wodą, dodaj tymianek. Gotuj 20 minut. Gdy odwar wystygnie, wstaw go na dobę do lodówki. Zagotuj jeszcze raz i po wystudzeniu odciśnij sok przez gazę. Do soku dodaj cukier i sok z cytryn. Gotuj, mieszając, aż uzyskasz konsystencję miodu. Miodek przelej do wyparzonych słoików. Zażywaj 1 łyżeczkę 2-4 razy dziennie.

● **Przepis prof. A. Ożarowskiego.** Płatki mniszka układaj w słoiku warstwami, przesypując każdą warstwą cukru. Mocno ugniataj. Ostatnią warstwą powinien być cukier. Słoik zamknij i odstaw na 7-10 dni w ciepłe miejsce. Po tym czasie syrop przecedź. Dawkowanie zaczynaj od 1 łyżeczki dziennie, a docelowo zażywaj 3 lub 4.

Nalewka

● **Przepis H. Różańskiego.** Jedną szklankę kwiatów zalej 400 ml wódki. Po dwóch tygodniach przefiltruj. Zażywaj 3-4 razy dziennie po 5-10 ml (5 ml to łyżeczka do herbaty).

Konfitura

● Przygotuj: płatki z 200 g kwiatów mniszka, pół pomarańczy i 800 g cukru. Do garnka wsyp płatki i drobniutko pokrojoną pomarańczę. Zalej 0,8 l wody i zagotuj. Dodaj cukier. Gotuj 1,5-2 godziny na małym ogniu. Mieszaj co jakiś czas i usuwaj powstałą na wierzchu pianę. Gdy konfitura przestygnie, przełóż ją do słoiczków. Przechowuj w lodówce. Zażywaj 1 łyżeczkę do herbaty 3 razy dziennie.

eprasa.pl 4b1a139585

Choroba pojawia się najczęś

Kiedy boli całe ciało i bra

Ze względu na niespecyficzne objawy fibromialgia jest rozpoznawana z dużym opóźnieniem, co utrudnia jej leczenie.



Fibromialgia to stosunkowo nowa jednostka chorobowa i wciąż nie ma zgody co do jej charakteru i przyczyny. Czym jest i jak sobie z nią radzić? Czterdziestoletnia pacjentka została skierowana do poradni reumatologicznej z powodu bólu w różnych okolicach ciała. Dolegliwości występowały od około pół roku. Początkowo bolały ją tylko ręce, później pojawiły się bóle głowy, pleców i nóg, bóle brzucha. Od około miesiąca pacjentka odczuwała ból w całym ciele, niereagujący na leki przeciwbólowe. Skarżyła się ponadto na ciągłe zmęczenie i problemy ze snem. Miała obniżony nastrój. Chora była wcześniej w poradni kardiologicznej, neurologicznej i gastrologicznej. Wykonane badania były prawidłowe i nie udało się zidentyfikować przyczyny dolegliwości. W czasie badania stwierdziłem tkliwość w określonych punktach na ciele pacjentki. W związku z brakiem innych nieprawidłowości, rozpoznałem u chorej fibromialgię.

PRZYCZYNY I OBJAWY

● **Nie jest to choroba zapalna ani autoimmunologiczna w klasycznym sensie, ale realnie wpływa na funkcjonowanie organizmu i jakość życia.** Jej przyczyny nie są do końca poznane, ale uważa się, że jest spowodowana nieprawidłowym odczuwaniem bólu. Charakteryzuje się przewlekłym bólem stawów i mięśni, czasem też innych narządów wewnętrznych. Może być on zlokalizowany w różnych okolicach ciała, czasem bywa odczuwany w całym ciele.

● **Poza bólem chorobie mogą towarzyszyć: kołatania serca,** wrażenie nierównego bicia serca, **problemy ze snem, ciągłe zmęczenie, problemy z koncentracją,** obniżenie nastroju i napędu, problemy z wypróżnieniami, **drętwienia rąk i stóp,** wrażenie zimna, szczególnie palców rąk, bóle głowy, bolesne miesiączki.

● **Uważa się, że na wystąpienie fibromialgii mają wpływ takie czynniki jak podatność genetyczna, przewlekły stres, niskie poczucie własnej wartości, niezadowolenie z pracy, uraz psychiczny.** Zauważono jej częstsze występowanie u osób z chorobami autoimmunologicznymi, jak RZS, choroba Hashimoto.

POSTĘPOWANIE

● **Objawy fibromialgii są dość niespecyficzne i mogą imitować objawy innych chorób, dlatego najpierw zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego, który skieruje cię do odpowiednich specjalistów.**

● **Choć leczeniem fibromialgii zajmuje się reumatolog, często pacjent trafia najpierw do lekarzy innych specjalności – kardiologa, gastrologa, neurologa.** Zwykle zlecone przez nich badania nie wykazują nieprawidłowości.

● **Rozpoznanie choroby lekarz postawi w oparciu o objawy: przewlekły, uogólniony ból** występujący dłużej niż trzy miesiące, **brak uchwytnych przyczyn dolegliwości, tkliwość przynajmniej 11 spośród 18 punktów na ciele.**

● **Leczenie jest niezwykle trudne i często wymaga wielu prób, zanim znajdzie się skuteczną terapię.**

CZY MOŻNA UNIKNĄĆ ZACHOROWANIA?

● **Skłonność do fibromialgii może mieć podłoże genetyczne** i wiąże się z określonymi cechami charakteru, jak wysoka uczuciowość i perfekcjonizm, dlatego trudno jej uniknąć.

● **Można natomiast wpłynąć na czynniki, które nasilają jej objawy** i uruchamiają błędne koło. Są to przewlekły stres, słaba kondycja fizyczna czy brak satysfakcji w życiu prywatnym lub w pracy.

● **Dlatego ważne jest zapewnienie sobie odpoczynku i odprężenia** oraz szukanie zadowolenia z własnych dokonań.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 4b1a139585

ciej między 30. a 50. r.ż.

k diagnozy



Bardzo ważne w terapii fibromialgii jest obniżenie poziomu stresu, np. poprzez techniki relaksacyjne.

TO POMOŻE ZMNIEJSZYĆ OBJAWY

Na lepsze samopoczucie mogą wpłynąć:

- balneoterapia, czyli ćwiczenia w ciepłej wodzie, które pozwalają się odprężyć i zrelaksować,
- krioterapia całego ciała w specjalnej komorze,
- ćwiczenia usprawniające i poprawiające kondycję, dobierane indywidualnie do wydolności i poziomu bólu pacjenta,
- psychoterapia, wspomagająca walkę ze stresem i ucząca sposobów walki z przeszkodami życiowymi,
- różnego rodzaju techniki relaksacyjne, na przykład tai chi, akupunktura, masaże.

W pierwszej kolejności lekarz wyjaśni ci, jaka jest istota choroby i jakie mogą być czynniki ją wywołujące. **● Przepisze ci leki przeciwdepresyjne zwiększające stężenie serotoniny, gdyż niedobór tego przekaźnika wydaje się być odpowiedzialny za nieprawidłowe odczuwanie bólu.** Możesz też dostać leki przeciwpadaczkowe, np. gabapentynę czy pregabalinę. Wpływają one na przewodnictwo bólu w rdzeniu kręgowym, a także działają uspokajająco, rozluźniająco i poprawiają sen, co zmniejsza odczucie zmęczenia w ciągu dnia. Zwykłe leki przeciwbólowe nie są skuteczne. **● Bardzo ważne w terapii fibromialgii jest obniżenie poziomu stresu.** Skuteczna może być zmiana pracy, a jeśli nie jest to możliwe, robienie sobie przerw i szukanie metod odprężenia. **● Trudno obecnie powiedzieć, czy fibromialgię można wyleczyć, na pewno da się skutecznie łagodzić jej objawy, uzyskując długie okresy poprawy.** Warto przy tym pamiętać, że choroba, choć bywa bardzo uciążliwa, nie pozostawia żadnych negatywnych dla zdrowia następstw.

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

- zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie
- naturalne kuracje o udowodnionym działaniu
- nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

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

REKLAMA

eprasa.pl 4b1a139585

PREPARATY Z APTEKI

Maculoft

Składniki preparatu wspierają utrzymanie prawidłowego widzenia. Kapsułki zawierają m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy D, E i z grupy B oraz cynk i selen (ok. 37 zł).



KolagenCito

Pastylki firmy Reutter dostarczą najwyższej jakości kolagen wraz z odpowiednią dawką witaminy C, która poprawia jego przyswajanie. Do kupienia w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich (ok. 32 zł).



Fat Burner™

Ten szwedzki suplement diety wspomaga skuteczny metabolizm tłuszczów. Preparat zawiera yerba mate, czarnuszkę siewną, imbir, zieloną herbatę, ostropest oraz cholinę. W połączeniu ze zdrową dietą wspomaga odchudzanie (ok. 65 zł).



Mugga Spray

75 ml DEET 50 proc. działa odstraszająco na komary, kleszcze, meszki, muchy, bąki. Pojedyncza aplikacja chroni średnio przez 9 godzin. To maksymalna i najmocniejsza dawka DEET dostępna na rynku (ok. 29 zł).



Pasta do zębów Multiperfekt

z linii Biała Perła, remineralizuje i wzmacnia szkliwo. Chroni zęby przed nadwrażliwością, zmniejsza krwawienie dziąseł i powstawanie kamienia nazębnego. Działa delikatnie wybielająco (ok. 16 zł).



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



Naturalny proces produkcji kolagenu poprawią masaże rollerem, najlepiej chłodnym, wyjętym prosto z lodówki.

Co warto wiedzieć o kolagenie

Jest białkiem budującym praktycznie wszystkie tkanki. Organizm sam wytwarza kolagen, z wiekiem jednak jego synteza słabnie. Produkcję kolagenu spowalnia opalanie (promienie UV), palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, zmiany hormonalne związane z menopauzą. Gdy go brakuje, skóra traci elastyczność, stawy zaczynają szwankować i postępują zmiany zwyrodnieniowe.

DLA URODY

● **Pojawia się coraz więcej badań potwierdzających, że przyjmowanie kolagenu może poprawić elastyczność i gęstość skóry, a nawet zredukować głębokość zmarszczek.** Nie działa to jednak na zasadzie bezpośredniego wbudowywania się kolagenu w skórę po zażyciu tabletki. Kolagen z suplementów najpierw trafia do żołądka i jest tam rozkładany na aminokwasy, które organizm wykorzystuje do tworzenia kolagenu w różnych miejscach w ciele – tam, gdzie zapotrzebowanie jest największe. Organizm sam decyduje, które braki najpierw uzupełnić, nie musi być to od razu skóra. Nie znaczy to, że kolagen na nią nie działa, jednak na efekty trzeba poczekać.

DLA STAWÓW

● **Kolagen polecany jest w przypadku choroby zwyrodnieniowej.** Pozytywnie oddziałuje na chrząstkę stawową, pomaga w jej regeneracji i produkcji mazi stawowej. Badania potwierdzają, że przy bólu, sztywności i ograniczonej ruchomości stawów pomóc może kolagen typu II, który jest głównym budulcem chrząstki stawowej.

W JAKIEJ POSTACI

● **Jeśli zdecydujesz się na suplementację, najlepszą formą jest hydrolizowany kolagen.** Charakteryzuje się mniejszymi cząstkami, co ułatwia jego wchłanianie w układzie pokarmowym. Doustne przyjmowanie hydrolizowanego kolagenu może być korzystne zwłaszcza dla skóry. Analizy hiszpańskich badaczy sugerują, że kolagen hydrolizowany typu II jest również skuteczny w profilaktyce choroby zwyrodnieniowej stawów, natomiast w aktywnej chorobie, w celach leczniczych lepsze rezultaty daje kolagen natywny, który ma większą cząsteczkę.

KOLAGEN Z JEDZENIA

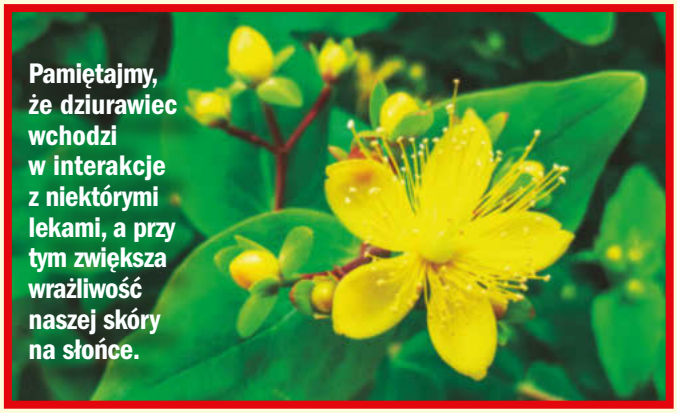
● **Można go sobie dostarczyć, jedząc galaretki z nóżek, ryby w galarecie, wywary z kości, salcesony, podroby, golonkę, galaretki owocowe (jest w żelatynie spożywczej).** Nie są to jednak produkty korzystne w codziennej diecie. Zawierają sporo tłuszczu, cholesterolu i kalorii. Poza tym kolagen z nich nie jest dobrze przyswajany. Ten z suplementów zdecydowanie lepiej.

A to ciekawe!

O dobrej wchłanialności kolagenu decyduje jego masa cząsteczkowa. Badania z 2024 roku porównywały przyswajalność kolagenu rybiego i wołowego o takiej samej masie cząsteczkowej. Wykazano, że jeśli kolagen jest poddany obróbce enzymatycznej, czyli jest hydrolizowany, nie ma istotnych różnic w przyswajalności między rybim a wołowym.

eprasa.pl 4b1a139585

Spokój w zasięgu ręki



Te ziółka pomagają obniżyć napięcie, ułatwiają zasypianie, zmniejszają lęk i poprawiają nastrój.

- Melisa. Wpływa na receptory GABA w mózgu (neuroprzekaźnik odpowiedzialny za wyciszenie). Sprawdzi się przy lekkim stresie i rozdrażnieniu, problemach z zasypianiem oraz w bólach brzucha na tle stresowym.
- Kozłek lekarski. Zmniejsza aktywność układu nerwowego i skraca czas zasypiania. Pomoże w bezsenności, stanach napięcia i niepokoju, kołataniu serca na tle nerwowym.
- Dziurawiec. Wpływa na poziom neuroprzekaźników: serotoniny, dopaminy i noradrenaliny. Pomaga przy obniżonym nastroju, łagodnych stanach depresyjnych, długotrwałym stresie i napięciu psychicznym.

Jak się odżywiać, by nie dokuczały nam hemoroidy

Aby zmniejszyć dolegliwości związane z hemoroidami i zapobiegać ich nawrotom, kluczowa jest dieta wspierająca prawidłową pracę jelit i miękki stolec.

- Najważniejszy jest błonnik – jego odpowiednia ilość (ok. 35 g dziennie) zwiększa objętość stolca i ułatwia wypróżnianie. Jedz warzywa (brokuły, marchew, buraki), owoce (jabłka, gruszki, śliwki), pełnoziarniste produkty zbożowe (razowe pieczywo, płatki owsiane).

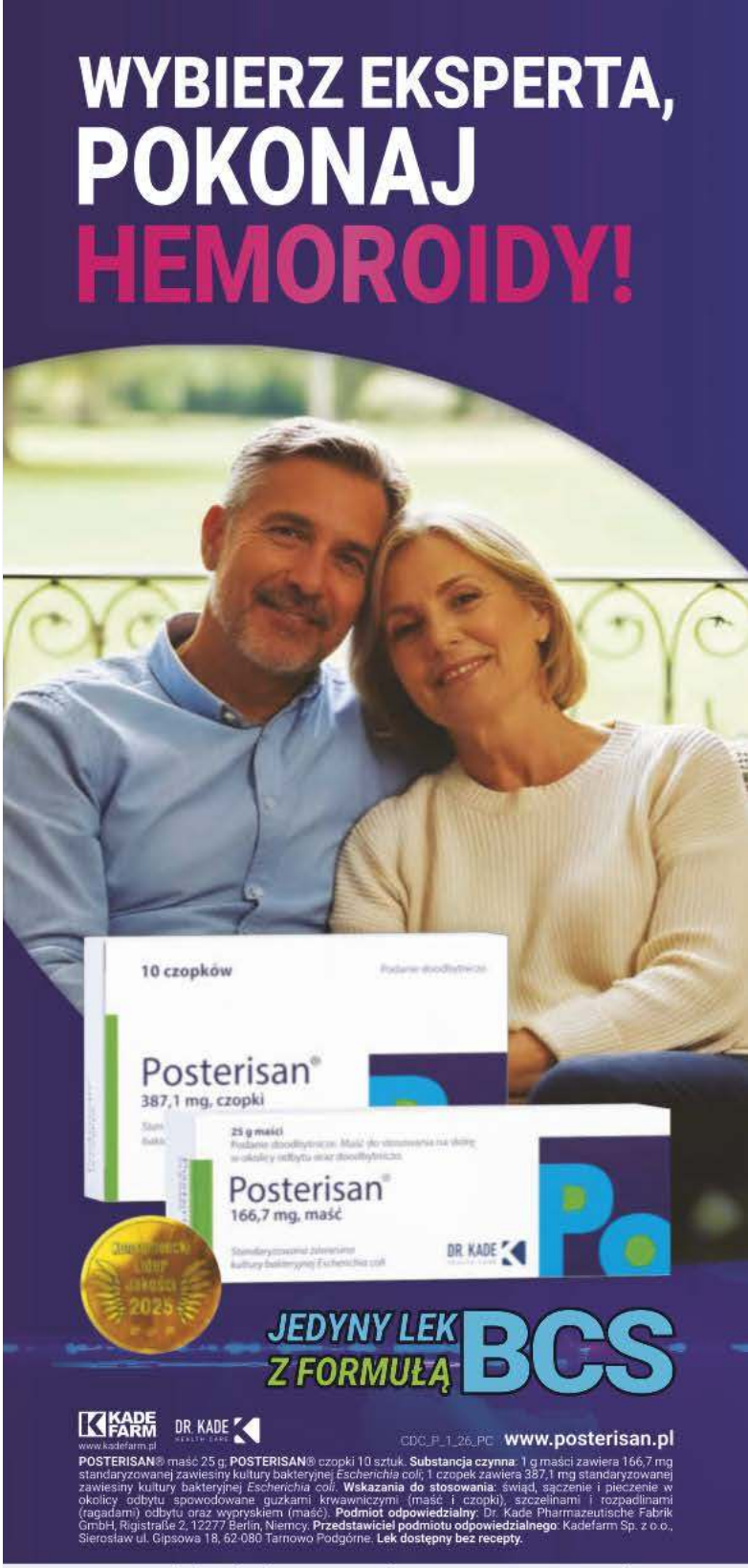


- Pij 1,5–2 litry wody dziennie. Bez dobrego nawodnienia błonnik może nasilać zaparcia, zamiast je łagodzić.
- Ogranicz produkty sprzyjające zaparciom: białe pieczywo, żywność wysoko przetworzoną, czerwone mięsa oraz ostre przyprawy i alkohol.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

WYBIERZ EKSPERTA, POKONAJ HEMOROIDY!



KADE FARM www.kadefarm.pl DR. KADE

CDC_P_1_26_PC www.posterisan.pl

POSTERISAN® maść 25 g; **POSTERISAN**® czopki 10 sztuk. **Substancja czynna**: 1 g maści zawiera 166,7 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli*; 1 czopek zawiera 387,1 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli*. **Wskazania do stosowania**: świąd, sączenie i pieczenie w okolicy odbytu spowodowane guzkami krwawniczymi (maść i czopki), szczelinami i rozpadlinami (ragadami) odbytu oraz wypryskiem (maść). **Podmiot odpowiedzialny**: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Rigistraße 2, 12277 Berlin, Niemcy. **Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego**: Kadefarm Sp. z o.o., Sierosław ul. Gipsowa 18, 62-080 Tarnowo Podgórne. **Lek dostępny bez recepty.**

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Wytnij i zapytaj w aptece o Posterisan®

eprasa.pl 4b1a139585



CALA GALDANA
Jedno z licznych miejsc, gdzie przyjeżdża się tylko, żeby popatrzyć i zrobić sobie selfie z takim tłem. Obłędnie piękna zatoka. Co tu mówić..., wystarczy popatrzyć.

MINORKA

Klejnot do odkry

Oto mniej znana siostra Majorki. Nie wiedzieć czemu, bo urodą jej nie ustępuje

Wyspa w sam raz na tygodniowy wypad. Nie za duża, wszystko da się w tym czasie zobaczyć, poleżymy na niemal każdej cudownej plaży zamkniętej w mniejszych i większych zatoczkach.

Minorka nigdy nie stała się tak sławna jak inne wyspy hiszpańskiego archipelagu Balearów na Morzu Śródziemnym – Majorka i Ibiza. Dzięki temu zachowała miejsca, których nikt nie zastawił wielopiętrowymi hotelami i nie zabetonował promenadami.

W zamian mamy Cami de Cavalls czyli Drogę Koni. Gdybyśmy mieli czas, ochotę i zdrowie – można nią obejść całą wyspę. Miejscami to kamienista ścieżka, miejscami drewniany pomost. Zaprowadzi nas wszędzie, gdzie jest najpiękniej.

Moc atrakcji, świetna kuchnia

Nazwa wzięła się stąd, że dawno temu strażnicy objeżdżali wybrzeże, wypatrując piratów. Dziś nie ma piratów i nie wolno tędy jeździć konno.

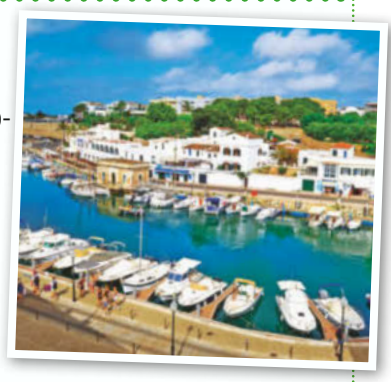
Kiedy poznamy bliżej Minorkę, trochę nas to zdziwi, bo konie tu kochają. Hodują przepiękną rasę koni paradnych. Najlepiej podziwiać je we wrześniu, podczas fiesty w święto Matki Bożej. Wszędzie są popisy a z kościoła wszyscy przenoszą się na ulice, plaże i do barów.

Minorka ma cudowne plaże. Południowe wybrzeże od Cala'n Bosch aż w okolice stolicy, Mahon usiane jest sekretnymi zatoczkami. Kryją się w nich plaże niezwykłej urody. Codziennie możemy wybrać sobie inną. Każda nas zachwyci.

A jeśli już Mahon, to trochę zwiedzania z wieloma

Zanim ruszymy w podróż

● Od wiosny z Warszawy na Minorkę lata Wizz Air. Ceny promocyjne. Na miejscu (poza lipcem i sierpniem) nie ma problemu ze znalezieniem noclegu w dobrym dla nas miejscu i dobrej cenie. Komunikacja autobusowa jest niedroga i punktualna. Można wygodnie przemieszczać sie po wyspie.



Fot.: Paweł Zapała (6)

eprasa.pl 4b1a139585



cia

a nie ma tu tłumów.

przystankami w kawiarenkach i barach. Jakieś przekąski (tapasy), oczywiście drink na ginie (podobno najlepszym na świecie) z lemoniadą, zwany pomadą. Także ryby i owoce morza.

To ładne i ciekawe miasto, ale więcej uroku ma chyba Ciutadella na zachodnim wybrzeżu. Tam w środku miasta mamy nawet plażę z cudownie krystaliczną wodą. Oczywiście w skalistej zatoczce.



PRAWIE BAJKOWO, WIDOWISKOWO

A to symbol wyspy. Nazywa się Pon"t den Gil. Skalny łuk leży na północny zachód od Ciutadelli. Można po nim bezpiecznie przejść (jest wystarczająco szeroko). Zdjęcia pozazdroszczą nam wszyscy. Jeśli wybierzemy się tam autobusem, wysiądźmy w Cala en Blanes. Dalej około 20 minut pieszo.

SON BOU

Chyba jedyna „bałtycka" plaża na wyspie. Nie jest za szeroka, ale z żółtym piaskiem i długa, nie zamknięta w zatoczce. Wzdłuż niej ciągnie się parking. Możemy tu się opalać od kwietnia (do 22-23 stopni) do października (na początku miesiąca jeszcze około 25 stopni).





ZACHODY SŁOŃCA

Najpiękniejsze w okolicach Ciutadelli. Widowisko spektakularne, bo od morza odcina się wówczas wyraźnie sylwetka gór sąsiedniej Majorki. Turyści z całej wyspy rezerwują najlepsze miejsca na skałach!



COŚ PYSZNEGO NA ZĄB

Polecamy tapasy. Najlepsze na targu w Mahon, ale prawie wszędzie je znajdziemy. Minorka słynie z homarowego gulaszu, calderety. Danie drogie, ale wyjątkowe. Najlepsze w Fornells. Na deser spróbujmy ensaimady czyli okrągłego zawijańca sprzedawanego w pudełkach, jak u nas pizza.

eprasa.pl 4b1a139585

MAŁGORZATA LEWIŃSKA

Zakochani w dzieciach i w



Aktorka uważa, że rodzina jest jej największym sukcesem.

Wystarczył miesiąc, by uznali, że nie potrafią bez siebie żyć.

Po raz pierwszy spojrzeli sobie w oczy na początku roku 1996, na szczycie Kasprowego Wierchu. – Połączyły nas narty. Bartek jest instruktorem narciarstwa, ja szusuję od wczesnego dzieciństwa – mówi Małgorzata Lewińska (54). Na stokach szybko nawiązują się przyjaźnie. Aktorka nie kryje, że na początku traktowała Bartosza jak kumpla, nie przypuszczała, że ich znajomość potrwa dłużej niż ferie w Zakopanem. – Byłam nieufna po poprzednim związku i nie miałam ochoty angażować się w kolejny, ale... Bartek mnie zachwycił, oczarował, zauroczył swoim spokojem, swoim zachowaniem, sposobem bycia – opowiada.

Jak ogień i woda

Po powrocie do Warszawy spotkała się z nowym znajomym na kawie, ale, jak twierdzi, broniła się jeszcze wtedy przed uczuciem, które kiełkowało w jej sercu. – Miesiąc później okazało się, że nie dam rady się dłużej bronić – śmieje się. – To była miłość, na szczęście odwzajemniona.

Szybko zdecydowali, że chcą spędzić razem resztę życia. Pół roku po pierwszej randce byli już zaręczeni, ale nie śpieszyli się ze ślubem. Zajęli się swoimi sprawami – ona aktorstwem, on fotografią. Chcieli, zanim powiedzą sobie „tak", ułożyć swoje zawodowe sprawy, rozwinąć kariery.

Ślub wzięli dopiero w 1998 r., gdy nabrali pewności, że Bóg nie bez powodu skrzyżował ich ścieżki. – Myślę, że byliśmy sobie przeznaczeni, choć jesteśmy jak ogień i woda – wyznaje pani Małgorzata. – Ja mam duży temperament i jestem dość impulsywna, mój mąż jest uosobieniem spokoju i opanowania. On woli pewne sprawy przemilczeć, ja lubię się wykrzyczeć. Trochę czasu minęło, nim nauczyliśmy się sztuki kompromisu.

Fotograf domowy

Ich córka Helenka przyszła na świat dziewięć miesięcy po ich ślubie. – Jest owocem naszej nocy poślubnej – zapewnia aktorka. – Na Antka i Franka czekaliśmy kolejnych 15 lat. Urodziłam ich, będąc



Potrzebowali trochę czasu, żeby nauczyć się sztuki kompromisu.

eprasa.pl 4b1a139585

I BARTOSZ MIRECKI po uszy nuczętach



Bliźnięta – Antoś i Franio – odmieniły ich życie.

już po czterdziestce. Kiedy dowiedziałam się, że znów będę mamą, byłam zaskoczona, a jak okazało się, że to będą bliźnięta, zaczęłam się śmiać. No bo jak miałam zareagować? Tylko śmiechem.

Pan Bartosz przez kilka lat niemal nie odstępował żony. Dokumentował ich wspólne życie, robił też fotosy na planach seriali „Lokatorzy" i „Sąsiedzi", w których grała Małgosia. – Ludzie kpili, że żyję z fotografowania mojej drugiej połówki, bo „załatwiłem" sobie wyłączność na robienie jej zdjęć – żartował.

Aktorka podziwia męża za to, że wytrzymuje z nią już prawie trzy dekady. – Życie ze mną nie jest najłatwiejsze. Co prawda dobrze gotuję i jestem dobrą gospodynią, ale potrafię być męcząca, jeśli już się do

„Babcia do kwadratu" – napisała Małgorzata w Dniu Babci. Nalę i Tadeusza po prostu uwielbia.

czegoś przyczepię – mówi. W połowie listopada 2024 r. państwo Mireccy powitali na świecie wnuka Tadeusza – synka Heleny, a kilka tygodni później ich rodzina powiększyła się o Nalę, którą urodziła Anastazja, córka aktorki z pierwszego małżeństwa. „Babcia do kwadratu" – napisała pani Małgorzata w Dniu Babci, który w tym roku świętowała po raz pierwszy. – Dostałam od losu więcej, niż pragnęłam. Mam wspaniałego męża, piękne i mądre dzieci, cudowne wnuczęta – zapewnia. – Moje życie jest ustabilizowane i naprawdę szczęśliwe. Postawiłam na rodzinę. Ona jest moim największym sukcesem.

Fot.: Akpa, East News (2), Facebook.com/Małgorzata Lewińska

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



- **Stawy** – niezbędne badania, plan ćwiczeń, sposoby wspierające terapię
- **Dieta** – proste przepisy na dania łagodzące stany zapalne
- **Zadbaj o siebie** – domowe zabiegi oraz zioła i przyprawy dobre na stawy

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

eprasa.pl 4b1a139585

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

MAGDA MOŁ

Prezenterka bez kompleksów świętuje okrągły jubileusz.



Fot.: AdobeStock (2), Facebook.com/II Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Legnicy, Akpa (4), PAP

Niepowtarzalny śmiech z tą uroczą, poziomą zmarszczką pod nosem, profesjonalizm w każdym calu i pewien dystans, który też jest na swój sposób kuszący – to jej znaki rozpoznawcze. Magda Mołek, której 30 kwietnia stuknie pięćdziesiątka, nigdy nie ukrywała swojego wieku, a nawet go podkreślała, choćby w reklamach, w których występuje. Od zawsze kojarzona z telewizją, choć wskazać jedną stację, której oddała serce, byłoby naprawdę trudno. Zresztą, w ostatnim czasie już jakby mniej się tam pojawia, swój czas poświęcając internetowym aktywnościom, a także najbliższym. Czym jeszcze nas zaskoczy?

Kolebka

1 Urodziła się 30 kwietnia 1976 roku w Żaganiu, blisko zachodniej granicy Polski. Gdy miała kilka miesięcy, przeniosła się wraz z całą z rodziną do niedalekiej Legnicy. W wieku 18 lat straciła ojca.

Pierwsze nauki



2 W 1995 roku ukończyła II Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Legnicy. Potem przez trzy miesiące studiowała zaocznie ekonomię na Uniwersytecie Zielonogórskim, by wyjechać do Warszawy.



Szansa i sława

3 Po studiach wróciła w rodzinne strony i związała się z regionalnymi stacjami telewizyjnymi. W roku 1997 relacjonowała z poświęceniem przebieg powodzi we Wrocławiu i to przyniosło jej popularność.



Piękna i zdolna

4 Po licznych perturbacjach przeszła do Telewizji Polskiej, w której prowadziła programy „Kawa czy herbata” czy „Spełniamy marzenia” (na zdjęciu z gwiazdami stacji, Tomaszem Kammelem i Iwoną Schymallą).

Życie rodzinne

5 W latach 2001-2005 jej mężem był Daniel Lewczuk. W 2011 roku wyszła za Macieja Taborowskiego (na zdj.). Doczekali się synów: 15-letniego Henia i 8-letniego Stefka. Małżonkowie rozwiedli się w 2024 roku.





W rytmie muzyki

6 Prowadziła festiwale piosenki w Opolu i Sopocie. Jak sama mówiła, Opera Leśna to dla niej miejsce symboliczne. Tam zaczęła się jej kariera, tam postanowiła zmienić życie (na zdj. z Szymonem Majewskim).



Jej walka

Od ponad 15 lat zmaga się z chorobą Hashimoto, która atakuje tarczycę. Prezenterka otwarcie przyznaje, że jest to efekt przepracowania, a kluczem do funkcjonowania jest odpowiednia dieta oraz leki.

Horoskop dla Ciebie

od 30.04 do 06.05

Baran 21.03.–20.04.

Tydzień zaczynasz z wiosennym przyspieszeniem. Wykorzystaj energię na spacer z wnukiem. Wieczorem zadbaj o kolana i ciepłą herbatę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 23, 35

Byk 21.04.–20.05.

Zacznij od telefonu do dawnej koleżanki. Słowa dziś mają moc. Uważaj tylko, by nie obiecać za dużo naraz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 15, 21, 38

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Teraz Twoja kolej, by zabłysnąć! Pochwal się zdjęciem z młodości. Zobaczysz dumę w oczach wnuków i poczujesz się silniejsza.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 14, 30, 37

Rak 22.06.–22.07.

Majowe światło sprzyja zgodzie. Zaproponuj rodzinne zdjęcie na ławce przed blokiem. Twoja łagodność połączy kilka skłóconych osób.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 16, 25, 31

Lew 23.07.–23.08.

Masz ochotę na małą przygodę? Pojedź autobusem w nowe miejsce. Ławka w parku i lody mogą dać Ci więcej niż drogie wyjazdy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 17, 22, 33

Panna 24.08.–23.09.

Majowy wiatr doda Ci odwagi! Spróbuj rozmowy w internecie lub nowej grupy. Twoja otwartość przyciągnie ciekawych ludzi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 21, 27, 39

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie obejrzysz szafę i wspomnienia. Odłóż jedną rzecz dla wnuczki. Twoje upór i łagodność dziś pięknie się połączą.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 27, 32

Skorpion 24.10.–22.11.

W domu będzie jak w majowym ogrodzie. Zrób prosty obiad i ciesz się rozmową. Jedno miłe słowo od wnuka rozjaśni cały tydzień.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 24, 29

Strzelec 23.11.–21.12.

Dzień zacznij od małego planu. Zapisz trzy rzeczy, które chcesz dziś zrobić. Odhaczanie przyniesie Ci spokój i satysfakcję.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 26, 34

Koziorożec 22.12.–20.01.

Zaskoczysz samą siebie odwagą. Powiedz wprost, czego potrzebujesz. Bliscy będą mile zdziwieni Twoją szczerością.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 20, 28, 36

Wodnik 21.01.–19.02.

Tydzień sprzyja małym celom. Naucz się jednej nowej rzeczy w telefonie. Poczujesz dumę, jakbyś zdobyła kolejny szczyt.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 18, 29, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Czy zauważyłaś, jak bardzo inni Ci się zwierzają? Dziś też ktoś poprosi o radę. Słuchaj sercem, ale nie bierz wszystkiego na siebie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 6, 24, 30

eprasa.pl 4b1a139585



Uważa, że w jej życiu wciąż nie nadszedł czas podsumowań. Jest na nie zdecydowanie za wcześnie.

Personalia

Urodziła się 27 kwietnia 1956 roku w Bielawie. Pochodzi z greckiej rodziny. Jej rodzice, Perykles i Despina Milopulosowie, wyemigrowali do Polski w latach 50. Zadebiutowała w szkolnym zespole muzycznym Niezapominajki, później śpiewała w licealnym żeńskim tercecie wokalno-instrumentalnym Ballada. Pierwszą płytę „Po słonecznej stronie życia" wydała w 1978 roku. Autorka wielu płyt i przebojów.

Eleni

Moja piękna przygoda wciąż tr

Ten rok to czas wyjątkowych jubileuszy dla piosenkarki. Oprócz 70. urodzin razem z mężem świętują wyjątkową rocznicę ślubu, złote gody.

Właśnie świętuje Pani okrągłe urodziny. Należy Pani do osób robiących podsumowania?

Nieszczególnie, ponieważ staram się skupiać na tym co wciąż przede mną. Zdecydowanie częściej zdarza mi się podsumowywać jakiś rozdział z mojego życia artystycznego. W takich retrospektywnych podróżach bardzo pomaga mi praca moich wiernych fanów, którzy od wielu lat prowadzą kalendaria, dzięki nim z łatwością mogę sprawdzić ile koncertów, kiedy i gdzie zagrałam.

W takim razie jak podeszła Pani do tegorocznych urodzin?

Zupełnie nie czuję się na te siedemdziesiąt lat i nie mam pojęcia kiedy minął ten czas. Inaczej podchodzę do pięćdziesięciolecia mojej pracy artystycznej, które świętowałam w ubiegłym roku razem z moimi wspaniałymi współpracownikami i fanami. Doskonale zdaję sobie sprawę z wagi relacji, jakie udało mi się zbudować przez te pięć dekad. Wiem, że gdyby nie mój zespół i moi fani, to ta piękna przygoda nie miałaby prawa trwać tak długo.

Ma Pani jeden z najstarszych fanklubów w Polsce. To zapewne wiele dla Pani znaczy.

To więź, o której marzy chyba każdy artysta na świecie. Wielu moich fanów dorastało razem ze mną, oni też byli kiedyś młodzi, a dziś to bardzo dojrzali ludzie, często przyprowadzający na moje koncerty swoje dzieci i wnuki. Jestem bardzo wdzięczna za ich obecność i wieloletnią sympatię. Kiedyś każdego roku organizowaliśmy w Poznaniu spotkania, podczas których mogłam ich lepiej poznać, a z niektórymi nawet się zaprzyjaźnić. Dzisiaj wygląda to już trochę inaczej. Zazwyczaj spotykamy się po moich koncertach. Wszystko zmieniło pojawienie się internetu. Teraz mogę informować fanów o nadchodzących płytach i koncertach za pośrednictwem mojej oficjalnej strony internetowej, ale oczywiście nic nie zastąpi kontaktu twarzą w twarz.

Czy w tym zawodowym zabieganiu znajduje Pani czas dla przyjaciół?

Nie jest to łatwe, ale tak. Mam dziewięć przyjaciółek, z którymi przyjaźnię się już od prawie pięćdziesięciu lat. To są kobiety niezwiązane z branżą muzyczną, co dodatkowo sprawia, że podczas naszych spotkań mogę

Fot.: Akpa (2), Forum

eprasa.pl 4b1a139585

wa!



Wciąż ma apetyty na koncerty. Wie też, że zawsze może liczyć na swoją wierną publiczność.



Jedno życie, jedna miłość. Razem z mężem są już na dobre i na złe od pół wieku.

odpocząć od tematów, które na co dzień chodzą mi po głowie. Staramy się spotykać raz w miesiącu... bez naszych mężów. Uwielbiam te nasze babskie spotkania i zawsze czekam tylko aż jedna z nas będzie miała urodziny lub imieniny, bo każdy pretekst jest dobry, aby spędzić wspólnie czas.

Wiem też, że ukojenie po pracy znajduje Pani także w swoim ogrodzie...

To jest dla mnie magiczne miejsce, w którym potrafię bardzo szybko się zresetować. Uwielbiam te momenty, gdy wracam z trasy koncertowej i mogę zająć się ogrodem. Dużo satysfakcji daje mi podlewanie kwiatów, grabienie liści i takie doglądanie tej mojej małej oazy, ale muszę też zaznaczyć, że w wielu pracach wspiera mnie moja niezastąpiona przyjaciółka. Już dawno temu zauważyłam, że w ogrodzie zapominam o problemach. To szczera prawda, że dzięki wysiłkowi fizycznemu możemy odciążyć głowę. Mnie relaksują też wszelkie prace domowe: gotowanie, sprzątanie, prasowanie, czy robienie zakupów spożywczych – bardzo mnie odprężają te obowiązki.

Urodziny to nie jedyny tegoroczny Pani jubileusz. Już w czerwcu będzie Pani świętować z mężem pięć-dziesiątą rocznicę ślubu. Jak się to robi?

Przede wszystkim powinniśmy pokochać wady drugiej osoby. My z Fotisem mamy też łatwiej, ponieważ posiadamy podobne zainteresowania, oboje jesteśmy związani z muzyką. Ja śpiewam, a mąż ma firmę nagłaśniającą. Wspólna pasja bardzo zbliża, ale nie może być jedynym filarem związku. My po prostu jesteśmy siebie ciekawi. Zawsze, gdy wracam z trasy koncertowej do domu, to spędzamy z Fotisem bardzo dużo czasu na rozmowach. Każdy z nas opowiada, co robił przez wszystkie dni, gdy się nie widzieliśmy.

Mogłaby Pani nazwać męża swoim przyjacielem?

Oczywiście. Wydaje mi się, że właśnie ta przyjaźń jest najważniejsza, bo to ona pozwala przetrwać nawet najsilniejszy sztorm. My z Forisem nie jesteśmy żadnym wyjątkiem. W naszym małżeństwie także dochodzi czasem do sprzeczek, ale te sytuacje nigdy nie miały długotrwałego wpływu na naszą relację. Małżeństwo to umiejętność chodzenia na małe ustępstwa i wydaje mi się, że oboje z mężem opanowaliśmy to do perfekcji.

Rozmawiał Eryk Priebe

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

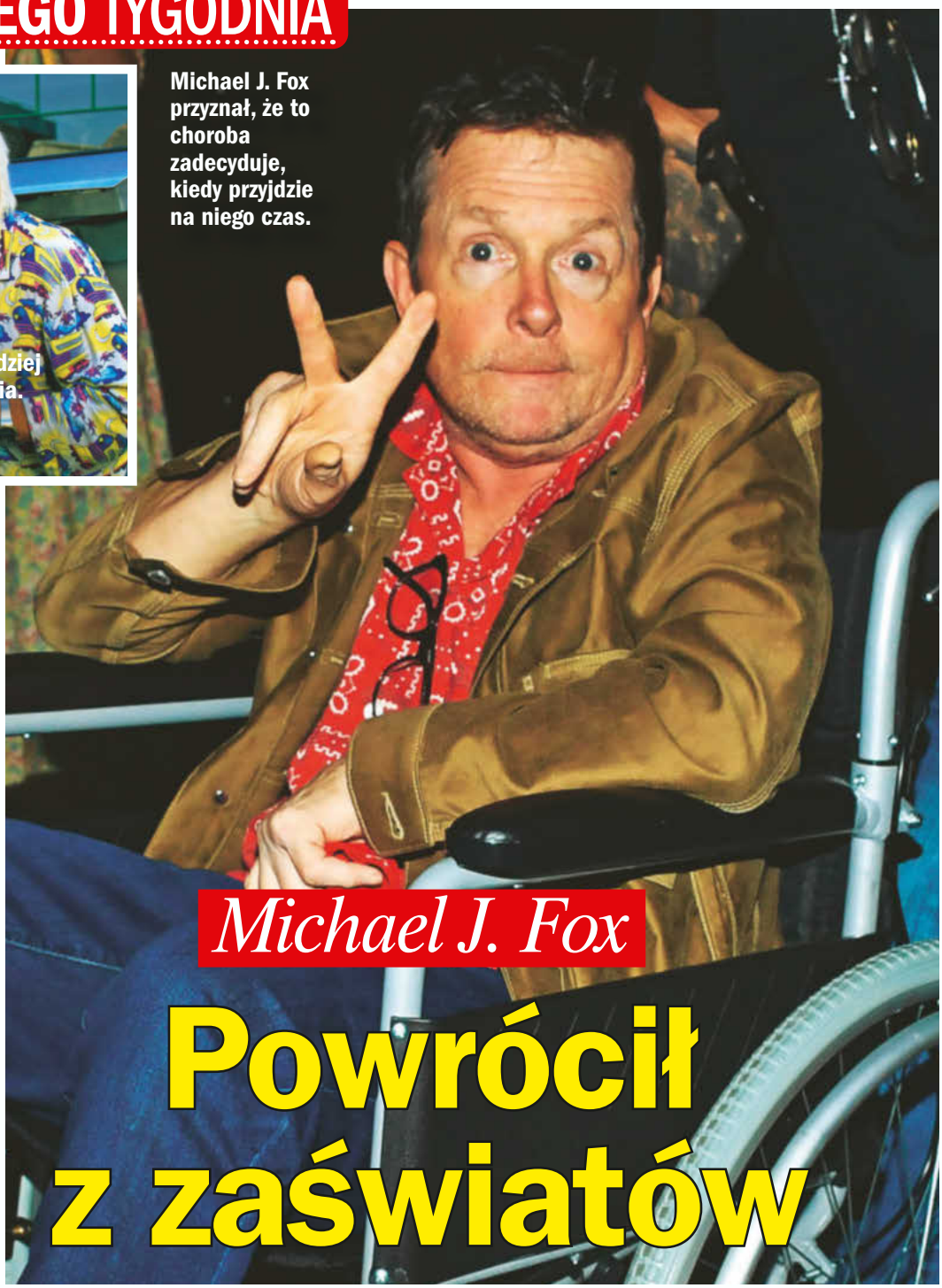
Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy
Druk:
Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp. j.

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.
Wydawca czasopisma Życie na Gorąco ostrzega 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

eprasa.pl 4b1a139585



W latach 80. był jedną z najbardziej lubianych gwiazd swego pokolenia. Na fot. z Christopherem Lloydem w „Powrocie do przyszłości”.



Michael J. Fox przyznał, że to choroba zadecyduje, kiedy przyjdzie na niego czas.

Michael J. Fox

Powrócił z zaświatów

Telewizja CNN niechcący uśmierciła aktora. Ten przyjął swoją śmierć ze spokojem, a nawet... z poczuciem humoru.

Hollywood widziało już niejeden absurd, ale tym razem nie scenarzyści, lecz dziennikarze przeszli samych siebie. Telewizja CNN omyłkowo wyemitowała film dokumentalny poświęcony aktorowi Michaelowi J. Foxowi (64) zatytułowany „Remembering the life of actor Michael J. Fox”, czyli... gotowe, pośmiertne epitafium.

Fox, który od lat cierpi na chorobę Parkinsona, wcale nie wybrał się na tamten świat. Lecz szkopuł w tym, że zanim wyjaśnił, że to pomyłka, inne media podchwyciły temat, bowiem film CNN wyglądał jak klasyczny nekrolog przygotowany z telewizyjnym rozmachem.

Gdy mleko się rozlało telewizja szybko usunęła nagranie z internetu, ogłosiła, że doszło do pomyłki i przeprosiła aktora i jego rodzinę.

Jak dopisać dobrą puentę?

Ale Fox, chociaż schorowany, zna się na żartach, nawet kiepskich. Koszmarny błąd CNN skomentował osobiście w poście na platformie komunikacyjnej Threads. – Jak człowiek ma zareagować, gdy włącza telewizor i słyszy, że już nie żyje? – zapytał z humorem. Po chwili dorzucił: – Myślałem, że to koniec świata, ale najwyraźniej chodzi tylko o mnie. Ale ze mną wszystko w porządku.

Później menadżer aktora oficjalnie zapewnił, że Michael ma się świetnie. Pomyłkę telewizji potraktowano poważnie, gdyż Fox – gwiazdor serii filmów „Powrót do przyszłości” – od 1991 r. zmaga się z poważną chorobą, często podkreśla w wywiadach, że zostało mu niewiele czasu i pogodził się z losem. Ale teraz pokazał, że nawet jeśli media, przez przypadek, zamkną jego ostatni rozdział, on sam dopisze do niego najlepszą puentę.

Fot.: Akpa, East News

eprasa.pl 4b1a139585

Nie powiedziała ostatniego słowa



Artystka wierzy, że dzięki „Lombardowi" znów będzie na fali wznoszącej.

Wierzę, że wszystko jeszcze przede mną – mówi gwiazda.



Z mężem i dziećmi spędza każdą wolną chwilę.

Mąż i dzieci wspierali ją, kiedy czekała na ten moment.

Niedawno dołączyła do obsady popularnego serialu „Lombard. Życie pod zastaw". Aleksandra Kisio (42) zamierza sprawić, że emitowany obecnie, 18. sezon serialu będzie wyjątkowy. Aktorka, która wciela się w nim w postać Natalii – agentki nieruchomości zapowiada, że do fabuły wprowadzi dobrą energię. – Ciekawych wątków w serialu nigdy dość – podkreśla artystka. Gwiazda z ogromną radością zaangażowała się w ten projekt, bo – jak sama przyznaje – ma on ją przywrócić do świata kamer, za którym bardzo tęskniła w minionych latach.

Zbyt ładna na gwiazdę

Absolwentka Szkoły Filmowej w Łodzi ma na swoim koncie występy w kilkudziesięciu produkcjach. Mimo dużego talentu, jej zawodowa droga nie była łatwa. Jeszcze 20 lat temu aktorka należała do najbardziej zapracowanych osób w branży, ale rzadko dostawała szansę na tworzenie głównej, zapadającej w pamięć roli.

Przeszkodą do sukcesu miała być jej... uroda. – Przez wiele lat na różnych castingach czy spotkaniach z reżyserami padał taki zarzut, że jestem zbyt kobieca, za ładna, by udźwignąć rolę. To było bardzo krzywdzące, dlatego że jestem aktorką i jestem w stanie stworzyć każdą kreację, każdą postać. Potrafię być też bardziej, jak to się mówi, zgrzebna – opowiedziała w wywiadach. Nie zmieniało to faktu, że jeszcze przed pandemią regularnie pojawiała się w serialach takich jak „BrzydUla" czy „Prosto w serce".

Potem przyszedł moment, gdy telefon przestał dzwonić. – Myślę, że nałożyło się na to sporo różnych spraw. Podstawowa jest taka, że zaszłam w ciążę i ciężko było mi wrócić. Nie ze względu na mnie, ale na brak propozycji... To nie był mój wybór, ale tak się stało – przyznała gorzko w jednym z wywiadów.

Faktem jest, że początkowo przerwa była jej na rękę. Skupiała się wtedy na wychowywaniu pierwszego syna Hugona (11) i wracała do figury sprzed ciąży... – Chodziłam na ćwiczenia dla kobiet w ciąży do końca dziewiątego miesiąca. Nie można ćwiczyć ani po porodzie naturalnym ani po cesarskim cięciu. Kobieta musi przebrnąć przez połóg i wtedy dopiero może zabrać się za siebie – opowiadała w programach śniadaniowych dumna z efektów ćwiczeń.

Mąż i dzieci są jej opoką

Później była zajęta organizacją ślubu. Na ceremonii w 2017 roku poślubiła swojego wieloletniego partnera, Łukasza Zielińskiego. Zalegalizowanie trwającego 15 lat związku było dla pary czystą formalnością. Nie było wystawnego przyjęcia i sukni od znanego projektanta. Wynikało to z faktu, że mąż gwiazdy nie jest związany z show-biznesem – prowadzi działalność w branży turystycznej i konsekwentnie stroni od blasku fleszy.

Żona dobrze to rozumie i nie namawia go do wystąpień publicznych u jej boku. Rok po ceremonii zaślubin narodził się drugi syn pary – Romeo (8).

Rodzina dała jej stabilność i wsparcie, które pozwoliły przetrwać trudniejszy okres zawodowy. Dziś z nową energią może wracać do pracy. – Wierzę, że wszystko jeszcze przede mną – powiedziała jakiś czas temu w rozmowie z dziennikarzami i tego jej życzymy. **AP**

Fot.: Akpa, Instagram.com/aleksandrakisio_official

eprasa.pl 4b1a139585

REKLAMA

TURBOJET CLEANER

TURBOJET CLEANER

NOWOŚĆ! ZAMÓW ZA 199 ZŁ!



Działa z wężem, kranem lub wiadrem!

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

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

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

PRECYZYJNE DYSZE

- Strumień bezpośredni
- Myjka wachlarzowa
- Myjka pianowa



DZIAŁA Z WIADREM!



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

ZASIĘG DO 10 METRÓW!



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

W ZESTAWIE OTRZYMASZ:

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



NOWOŚĆ!

ZADZWOŃ I ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE!

Masz szansę otrzymać oryginalną myjkę TurboJet Cleaner

w cenie 199 ZŁ!

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów

Zadzwoń teraz:

58 319 38 01

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

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

eprasa.pl 4b1a139585