Nr 32 czwartek, 6 sierpnia 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



MEGHAN I HARRY

GDZIE SCHOWALI SIĘ NA CAŁE WAKACJE?



MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

ZOSTAŁO JEJ TYLKO JEDNO WIELKIE MARZENIE

PAWEŁ DELĄG

W takiej sytuacji NIE BYŁ JESZCZE NIGDY...



RAFAŁ BRZOZOWSKI

WYŚPIEWAŁ SOBIE TAKĄ MIŁOŚĆ

Skuteczne porady

- *Co robić, żeby na urlopie nie chorować?*
- *Czym najłatwiej można zastąpić mleko?*
- *Jak dyplomatycznie rozmawiać z córką o jej dzieciach?*
- *Wreszcie przyszła pora na faszerowane warzywa*



JOAN COLLINS

A młody mąż kocha ją wciąż

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 12.08.2026

e-prasa.pl 4c83b3ce0c

Kącik życzeń

• Dla Anny Dybowskiej z Sulejówka gorące życzenia imieninowe, dużo zdrowia i spokoju życzą córki, syn, wnuki i ośmiu prawnuków.

• Z okazji 52 urodzin życzymy naszej mamie Beacie zdrowia, szczęścia, spokoju i pięknie kwitnących kwiatów, które sadzi. Córki - Julia i Dominika.

• Kochanym Wnuczkom: Lence, Oliwce i Lilianie dużo zdrowia i samych pogodnych dni życzą dziadkowie, Jadwiga i Stanisław Wasylikowie. Jesteście dla nas oceanem miłości i radości.

• Szczęścia, zdrowia i słodyczy, spełnienia marzeń, kochanej wnuczce Justynie Dziura życzą babcia i dziadek.

• Z okazji 19. rocznicy urodzin Bartkowi dużo zdrowia i miłości życzy Ewa. Niech Ci się spełnia marzenie szczęśliwego lotu do Norwegii i z powrotem.

• Z okazji sześćdziesiątych urodzin najserdeczniejsze życzenia dla Mariusza: dużo zdrowia, więcej miłości w gronie rodziny oraz spokoju na kolejne wspólne lata życzy mama z Belgii.

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.





W październiku para, która zakochała się w pracy, świętować będzie pierwszą rocznicę ślubu.



Budzili widzów Polsatu swoim uśmiechem przez ostatnie dwa lata.

Katarzyna Cichopek i Maciej Kurzajewski

Pożegnali się z widzami śniadaniówki

W tym porannym programie akurat nie zabawili zbyt długo. Po dwóch latach Katarzyna Cichopek (43) i Maciej Kurzajewski (53) pożegnali się z „Halo tu Polsat" w specjalnym oświadczeniu na Instagramie. – Wraz z wygaśnięciem dotychczasowego kontraktu podjęliśmy decyzję o zakończeniu naszej współpracy z telewizją Polsat. Czas spędzony w stacji był dla nas niezwykle cennym doświadczeniem i ważnym przystankiem w dotychczasowej karierze zawodowej – czytamy.

Informacja poruszyła fanów programu, którzy z sympatią śledzili występy pary na antenie. Wcześniej oboje byli współgospodarzami „Pytania na śniadanie" w TVP2, gdzie praktycznie na oczach widzów rodziło się między nimi uczucie.

Pora na nowe wyzwania

Niegdyś zawodowy duet, który od blisko roku jest w związku małżeńskim podkreślił, że telewizja wciąż pozostaje ich wielką pasją, a nowe projekty są już na horyzoncie. – Zamykamy ten etap z poczuciem spełnienia i pełną gotowością na nowe wyzwania zawodowe. Najbliższe miesiące zamierzamy poświęcić na intensywny rozwój naszych marek osobistych oraz realizację autorskich projektów, którymi już wkrótce się z Wami podzielimy – ujawniła para.

W ciepłych słowach zwróciła się też do nich w social mediach słoneczna stacja: – Dziękujemy Kasi i Maćkowi za ich zaangażowanie, profesjonalizm oraz wspólnie zrealizowane projekty. Wspólne poranki z Maćkiem i Kasią to była wspaniała podróż pełna uśmiechu i energii! Życzymy wam powodzenia i wielu sukcesów w dalszej pracy zawodowej.

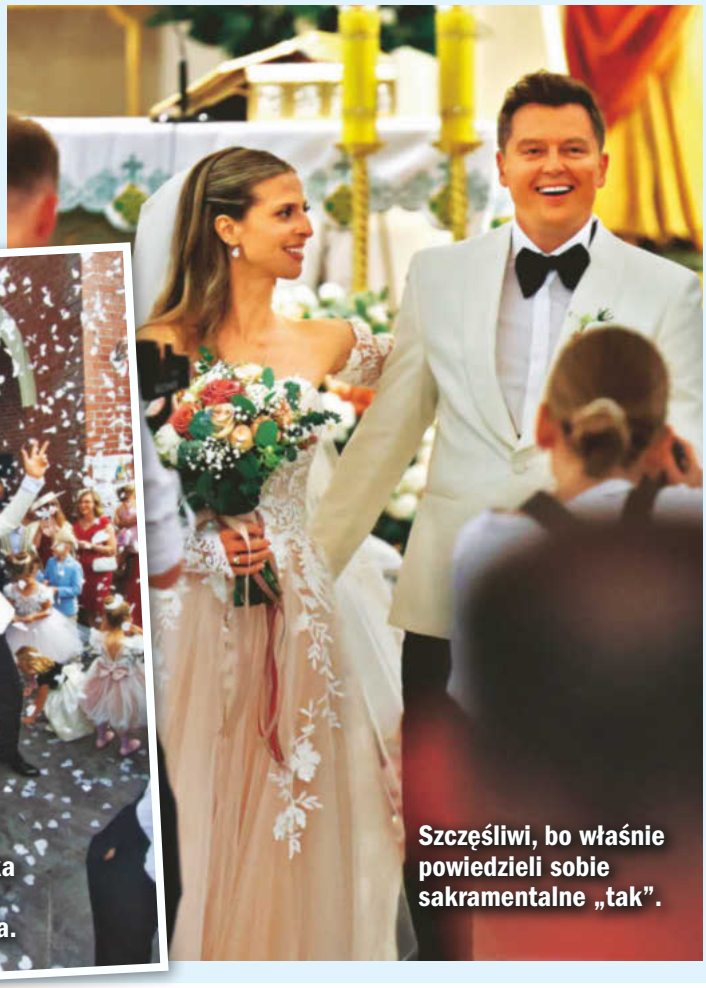
Fot. okładka: East News (3), Akpa (2)

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Rafał Brzozowski

Aż dwa dni świętowania!

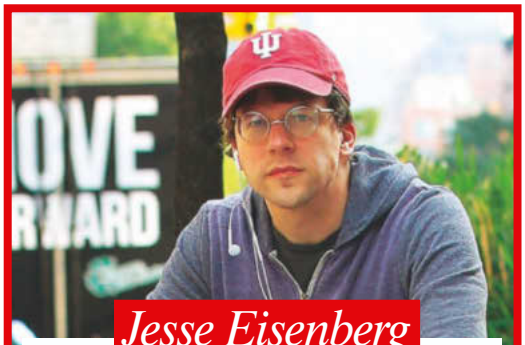
W minioną sobotę, w rodzinnym mieście panny młodej, Nowym Dworze Mazowieckim niedaleko Warszawy, Rafał Brzozowski (45) poślubił piękną Helenę. Kiedy para powiedziała sobie sakramentalne „tak", razem z zaproszonymi gośćmi, udała się do luksusowego hotelu w Jachrance nad Zalewem Zegrzyńskim, gdzie odbyło się huczne wesele. Razem z nimi bawiło się wiele sław, m.in. Andrzej Piaseczny, Marta Manowska, Małgorzata Tomaszewska, Marcin Mroczek, Tomasz Kammel. Świętowanie nie skończyło się szybko – w niedzielę odbyły się poprawiny. „Był grill, grała kapela z Zakopanego, działo się" – relacjonował jeden z gości.



Szczęśliwi, bo właśnie powiedzieli sobie sakramentalne „tak".



Deszcz konfetti i wielka radość tuż po wyjściu nowożeńców z kościoła.



Jesse Eisenberg

Został wolontariuszem w Polsce

Hollywoodzki aktor coraz mocniej podkreśla więzi z Polską. W ubiegłym roku Jesse Eisenberg (42) otrzymał polskie obywatelstwo, a teraz wykorzystuje pobyt w kraju, by poznawać ojczyznę swoich przodków. Po wizytach m.in. w Białymstoku, Gdańsku i Krakowie pojawił się w Gorajcu na Podkarpaciu. Nie była to jednak tylko sentymentalna podróż – Eisenberg zaangażował się jako wolontariusz w misję humanitarno-edukacyjną na rzecz Ukrainy.

Kamil Sipowicz

Zakochany i tajemniczy

Po bolesnej stracie znów otworzył się na miłość. Osiem lat po śmierci Kory (†67) Kamil Sipowicz (73) przyznał, że jest zakochany. Nie zdradza, kim jest jego wybranka. Ich relacja rozwija się – jak sam mówi – „trochę na odległość". Ma za sobą nieudane małżeństwo, zakończone rozwodem w 2023 roku. Teraz wierzy, że los znów może się do niego uśmiechnąć. Czy tym razem miłość przetrwa próbę czasu?





Joanna Krupa

Dla córki zaciska zęby

Od lat stawia dobro córki, sześcioletniej Ashy, ponad własne emocje. Joanna Krupa (47) nie ukrywa jednak, że po rozwodzie wspólne rodzicielstwo z Douglasem Nunesem bywa bardzo trudne. – Moje życie na pewno nie jest kolorowe. Bardzo ciężko się dogadujemy – wyznała. Modelka zdradziła również, że choć dla Ashy idzie na kompromisy, czasem ważne sprawy załatwiane są za pośrednictwem adwokatów.

Fot.: Akpa (4), East News, Adobe Stock

eprasa.pl 4c83b3ce0



Dodzie grozi grzywna do miliona złotych.

Doda

Doigrała się

Prokuratura Rejonowa Warszawa Śródmieście-Północ postawiła 42-letniej wokalistce zarzuty karne. Chodzi o promowane przez Dodę w mediach społecznościowych żelki, które miały wspomagać leczenie przewlekłego, autoimmunologicznego zapalenia tarczycy. W ocenie prokuratora piosenkarka złamała art. 130 ustawy Prawo farmaceutyczne, zabraniający przypisywanie właściwości leczniczych suplementom. Doda do winy się nie przyznaje. Wydała oświadczenie, w którym ujawniła, iż ktoś złożył jej propozycję pozytywnego zakończenia sprawy, jeśli zamilknie. Ale nie zgodziła się. – Nie dam się zastraszyć – ostrzega.



Iga Cembrzyńska

Trudne pożegnanie

Lata lecą, a ona wciąż, w czołówce „Stawki większej niż życie", celuje w kamerę z pistoletu. I tak będzie już zawsze. Znakomita aktorka, ale też scenarzystka i piosenkarka, Iga Cembrzyńska, zmarła w wieku 87 lat. Nie dane mam było cieszyć się jej talentem do końca, gdyż ostatnie lata nie były dla niej łaskawe. Najpierw opiekowała się ukochanym mężem, Andrzejem Kondratiukiem. – Moje życie zostało wywrócone o 180 stopni. Nieważne są dla mnie pieniądze i sława. Nasz świat się kończy – mówiła z żalem. Reżyser zmarł w 2016 roku. Potem sama aktorka zmagała się z chorobami i kłopotami. Dziś znów są razem.





Mick Jagger

Urodzinowe całusy

Lider The Rolling Stones celebruje nieustannie. Teraz sukces najnowszej płyty zespołu oraz swoje 83. urodziny. Z tej okazji, jego ukochana, młodsza o 44 lata, była baletnica, Melanie Hamrick, napisała mu czułe życzenia: „Wszystkiego najlepszego, kochanie! Oby nie brakowało nam przygód, śmiechu i świetnej zabawy". Melanie jest mamą 9-letniego Deverauxa, najmłodszej z ósemki pociech rockmana.

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

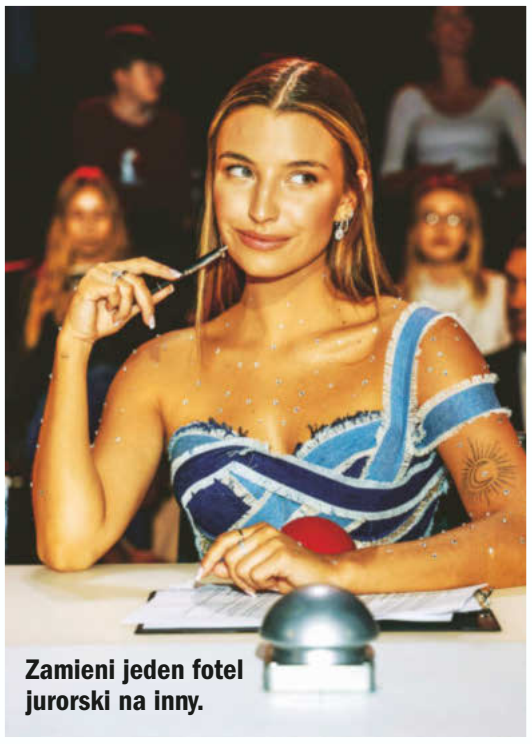
eprasa.pl 4c83b3ce0c



Dużo się u niej dzieje – zawodowo i prywatnie.



Gwiazda i piłkarz byli widywani w czułych sytuacjach.



Zamieni jeden fotel jurorski na inny.

Julia Wieniawa

Koniec miłości, czas na marzenia

Jeszcze kilka miesięcy temu zdjęcia paparazzi nie pozostawiały większych wątpliwości. Julia Wieniawa (27) i belgijski piłkarz Hervé Matthys (30) byli widywani razem podczas spacerów i wspólnych czułostek. Choć nigdy nie zdecydowali się oficjalnie potwierdzić, że są parą, ich relacja budziła spore zainteresowanie. Budziła to dobre słowo...

Okazało się bowiem, że to już historia. Grający w Motorze Lublin Hervé uznał, że wystarczy mu kopania piłki w polskiej lidze. Spakował się i ruszył na podbój szwedzkich boisk w zespole AIK Fotboll. – Informacja, którą od Hervé dostaliśmy, jest taka, że tego związku już nie ma... – powiedział na antenie Canal+ Sport dyrektor sportowy Motoru Lublin.

Konkretne oczekiwania

Teraz sama Julia dała fanom wyraźny sygnał. W studiu RMF FM najpierw zaprzeczyła doniesieniom o rzekomym mężu i podwójnym nazwisku, po czym z uśmiechem dodała tylko: „Single era!”. Dwa słowa wystarczyły, by rozwiać większość wątpliwości dotyczących jej obecnego statusu.

To zresztą czas zmian nie tylko w życiu prywatnym. Aktorka po trzech sezonach kończy swoją przygodę z programem „Mam talent!” i ma zastąpić Ewę Kasprzyk na jurorskim fotelu w „Tańcu z Gwiazdami”. I nie kryje, że patrzy w przyszłość z optymizmem. A wśród marzeń są... dzieci. – Torebki to moja słabość, przyznaję się. Mam zamiar kiedyś oddać je moim córkom – wyznała.

Choć jest singielką, bycie mamą wciąż w planach.

To zdanie nie umknęło uwadze fanów. Wygląda na to, że na wielką miłość wciąż pozostaje otwarta, a pomysły na przyszłość są bardzo konkretne.

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Praca jest jej pasją i daje poczucie, że naprawdę żyje. Ponad wszystko stawia jednak rodzinę.



Szczęście to także on – operator filmowy Michał Englert, z którym jest od 21 lat.

Maja Ostaszewska

Bardzo dobry wzorzec

Chce, żeby dzieci widziały w niej spełnioną i szczęśliwą mamę.

Zapytana o największy powód do dumy, bez chwili wahania zaczyna mówić o swoich dzieciach. Jej córka ma siedemnaście lat. Syn w sierpniu skończy dziewiętnaście. – Patrzę na nie z miłością, ale też z podziwem – przyznaje Maja Ostaszewska (53) w rozmowie z tygodnikiem „Show". Cieszy się, że szukają własnej drogi, sprawdzają granice i uczą się wolności. A przede wszystkim – że mądrze wchodzą w dorosłość.



Syn aktorki, Franciszek, próbuje swoich sił w filmie i modelingu.

Aktorka uważa, że ze swoim partnerem, Michałem Englertem (51), zrobili coś bardzo ważnego: pomogli dzieciom uwierzyć w siebie. Stworzyli im bezpieczną przestrzeń do dorastania, a dziś cieszą się relacją opartą na szacunku, uważności i wzajemnej ciekawości.

Bez wystawiania rachunku

Macierzyństwo nigdy nie oznaczało dla niej rezygnacji z marzeń. Kiedy dzieci były małe, czasem odmawiała przyjęcia roli, by być przy nich. Traktowała to jako świadomy wybór na dany moment, nie poświęcenie całego życia. Aktorstwo pozostało jej pasją i sposobem wyrażania siebie. – Dzieci powinny widzieć w nas osoby spełnione, zaangażowane i niezależne – przekonuje.

Nigdy nie chciała robić z siebie matki-męczennicy, która po latach wystawia rodzinie rachunek za swoje wyrzeczenia. – To nie jest dobry wzorzec – podkreśla. Jej zdaniem w wychowaniu znacznie lepiej sprawdza się „miłość połączona z wolnością".

Sama dorastała w kochającym domu. Nie była jednak „typową" dziewczynką: jako córka buddystów wcześnie nauczyła się bronić swoich przekonań. Być może stąd wzięła się jej wierność sobie? Aktorka zauważa, że kobiety rzadko też potrafią być z siebie dumne, obawiając się, że zostanie to uznane za zarozumiałość. A zdrowa duma nie ma nic wspólnego z pychą. To dojrzała pewność, że dobrze zna się swoją wartość...

Dorota Gardias

Stworzyła miejsce bliskie jej sercu

Nie boi się odważnych decyzji i właśnie udowodniła, że potrafi zamieniać marzenia w konkretny plan. Dorota Gardias (46) wybudowała w Chlewiskach na Roztoczu gospodarstwo agroturystyczne, które nazwała, po prostu, Gardiasówką.

Otoczona lasami i polami posiadłość przypomina jej o dzieciństwie, rodzinnych stronach i spokoju, za którym od dawna tęskniła. Prezenterka przyznaje, że stworzenie tego miejsca kosztowało ją wiele pracy, ale dziś daje jej ogromną satysfakcję. Gardiasówka jest dla niej sentymentalnym powrotem do korzeni. Z czasem ma także zacząć na siebie zarabiać i stać się zabezpieczeniem na przyszłość.



Uśmiech mówi wszystko: właśnie spełniło się jej wielkie marzenie.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/dorotagardias, Instagram.com/paweldelag (2), Instagram.com/pkomorowska

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Córkę będzie od początku traktował jak księżniczkę i postara się przychylić jej nieba.

Paweł Deląg

Pierwsza dziewczyna w męskim klanie!



Tym zdjęciem pokazali, jak wiele radości niesie to oczekiwanie.

Dziś, gdy znów czeka na dziecko, przypomina, że największe dary wymagają odwagi.

Z niecierpliwością czeka na narodziny kolejnego dziecka. Paweł Deląg (56) pokazał ostatnio w mediach społecznościowych romantyczną sesję ciążową z ukochaną, Patrycją Komorowską (36), i zaraz sam przyznał, że dopiero po namyśle dał się namówić na tę wyjątkową pamiątkę. W białej koszuli, obok partnerki z zaokrąglonym brzuchem, wygląda jak mężczyzna dumny, wzruszony, pełen czułości i gotowy na nowy rozdział.

Aktor zwykle ostrożnie uchyla drzwi do swojej prywatności, choć tym razem nie chodziło tylko o piękne zdjęcia. Chodziło o moment, w którym dojrzały mężczyzna znów staje na progu ojcostwa i wie, że dar życia nie jest ani oczywisty, ani zwyczajny. Zwłaszcza, gdy ma się dorosłych synów: Pawła juniora (33) i Mikołaja (25), a za sobą liczne związki, rozstania i decyzje, które po latach widzi się inaczej.



W Portugalii znaleźli chwile tylko dla siebie.

Dziś już wiemy, że para oczekuje córeczki! – Witamy na baby shower."it's a girl". Dziękujemy, że dzielisz z nami ten moment – można było przeczytać na jednym ze zdjęć z plenerowego przyjęcia, które dla bliskich zorganizowali przyszli rodzice.

Nadal jest głodny sukcesów

Lata lecą, a Paweł Deląg wciąż jest ekranowym amantem, człowiekiem, który wiele osiągnął w polskim i zagranicznym kinie. Grał zarówno na zachodzie, jak i na wschodzie. I wciąż nie chce na tym poprzestać. Ale miłość zawsze była dla niego równie ważna, co kariera. Mimo że nie udało mu się zbudować trwałej relacji, po związkach zostały mu dzieci. Czy teraz pięknej Patrycji udało się na dobre usidlić przystojniaka, wiecznego Piotrusia Pana?

Nie bez znaczenia z pewnością będzie fakt, że urodzi się dziewczynka. Znając Pawła Deląga, będzie ją od początku traktował jak księżniczkę. I kto wie, może w przyszłości Delągówna też zostanie aktorką?

Jednocześnie aktor zdaje sobie doskonale sprawę z tego, że wychowanie dziecka nie kończy się na czułych zdjęciach czy wzruszających internetowych wpisach. To często szara codzienność, odpowiedzialność i obecność wtedy, gdy kamery są już wyłączone.

Powtórzmy: życie osobiste aktora nie zawsze układało się prosto. Były relacje, które się kończyły, i wybory, na które po latach patrzy się z większą świadomością.

Zrobić najlepiej, jak się potrafi

Narodziny kolejnego dziecka mogą więc być dla niego czymś więcej, niż radosnym wydarzeniem rodzinnym. Mogą być zupełnie nowym rozdziałem, w którym bagaż doświadczeń staje się nie ciężarem, lecz mądrością, którą nie można pogardzić. Człowiek po pięćdziesiątce nie ma już przecież złudzeń, że wszystko zrobi idealnie. Może jednak mieć coś cenniejszego: pragnienie, by zrobić najlepiej, jak potrafi.

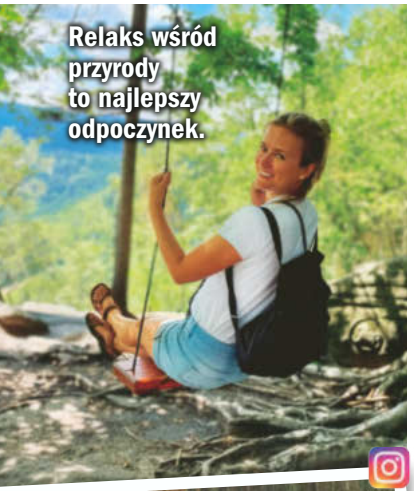
– W tej przypowieści nagrodzony zostaje nie ten, kto miał najwięcej. Nagrodzony zostaje ten, kto najlepiej wykorzystał to, co otrzymał – podkreśla z przekonaniem aktor. Paweł Deląg z wdzięcznością czeka na wyzwania, które staną przed nim, gdy dziecko przyjdzie na świat. I zrobi wszystko, by być najlepszym tatą.

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Marta Chodorowska

Co usłyszała od wielkiej gwiazdy?

Aktorka, która uwielbia podróżować i zwiedziła już m.in. Węgry, Maroko i Bułgarię, wyznała, że największym odkryciem ostatnich lat było dla niej... Podlasie. Wyruszyła tam z mężem i synkiem swoim kamperem, który pozwala im zatrzymywać się tam, gdzie tylko chcą. Przyznała, że poranek na Podlasiu, gdy we mgle, tuż obok kampera, rozbrzmiewa klangor żurawi, to czysta magia. Przy okazji Marta Chodorowska (44) zdradziła, co usłyszała od pochodzącego z Podlasia Daniela Olbrychskiego (81), któremu pochwaliła się wycieczką do Maroka. – Powiedział mi: „Co tam Maroko... Byłaś na Podlasiu? To dopiero robi wrażenie". I coś w tym jest – opowiada.



Relaks wśród przyrody to najlepszy odpoczynek.



Kiedy tylko ma wolną chwilę, ucieka do lasu.



Festiwal Weselnych Przebojów

polsat

Życie poukładało się dla niego cudownie.

Razem z Katarzyną i małym Maurycym każdy dzień ma sens.

Michał Milowicz

Kiedy zostanie mężem?

Artysta już wie, jak będzie wyglądać wesele.

Chociaż większość gwiazd do końca stara się ukryć swoje ślubne plany, on postanowił zrobić inaczej. W wywiadzie, jakiego nam udzielił, zdradził, kiedy chce poślubić Katarzynę Kędzierską. – Myślę, że najbardziej realnym terminem jest przyszła wiosna. Chcielibyśmy, żeby nasz synek Maurycy był już trochę starszy i mógł świadomie uczestniczyć w tym wyjątkowym dniu – podkreśla Michał Milowicz (55), którego wkrótce zobaczymy na Festiwalu Weselnych Przebojów.

Artysta ma również sprecyzowaną wizję swojego wesela. – Bardzo lubię nasze weselne tradycje – przyznaje gwiazdor i dodaje: – Dzisiaj takie imprezy wyglądają różnie – niektórzy rezygnują z alkoholi i uważam, że to też jest w porządku. Każdy organizuje ten dzień po swojemu.

Miesiące oczekiwania

To będzie piękne zwieńczenie miłości pary, która poznała się dziewięć lat temu podczas jubileuszu Teatru Buffo. Ona nie była związana ze światem show-biznesu, on – znanym artystą. Wystarczyło kilka spotkań, by okazało się, że łączy ich znacznie więcej niż tylko zauroczenie. Choć w ich relacji nie brakowało zawirowań, pięć lat temu zdecydowali się na zaręczyny i wspólne budowanie przyszłości. Dziś ich świat kręci się wokół synka Maurycego. Ale pan Michał ma nadzieję, że w przyszłości ich rodzina jeszcze się powiększy. Do pełni tej sielanki brakuje już tylko obrączki na palcu. Ale to przecież najpewniej zmieni przyszła wiosna.

A skoro artysta będzie brał udział w Festiwalu Weselnych Przebojów 2026, więc będzie okazja przypomnieć sobie wszelkie weselne zabawy. Transmisja z tego wydarzenia już 14 i 15 sierpnia na żywo w Polsacie o godz. 19.55, a kontynuacja w Polo TV o godz. 22.45.

AP

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Marta Nieradkiewicz

O czym teraz marzy?



Marta Nieradkiewicz jest gotowa otworzyć nowy rozdział w swoim życiu.

Kiedyś miłość była dla mnie żywiołem. Jak burza w środku upalnego lata. Zakochiwałam się często – wyznała w rozmowie z miesięcznikiem „Pani" Marta Nieradkiewicz (43). Zapewniła, że teraz umie już kochać inaczej, bo wie, że dojrzała miłość to także troska o siebie. Aktorka ujawniła też, że jest gotowa na nowe uczucie. – Chciałabym się jeszcze zakochać. Dwie wróżki powiedziały mi, że czeka mnie wielka miłość – powiedziała.

Nie marnować czasu

Ma nadzieję, że te przepowiednie się spełnią. W jej życiu jest miejsce dla mężczyzny. Artystka wychowuje samotnie córkę Jaśminę – owoc związku z Dawidem Ogrodnikiem (40). Aktor, mimo rozstania z Martą Nieradkiewicz, bardzo angażuje się w sprawy dziewczynki, z którą łączy go silna więź.

Jaśmina, choć ma dopiero osiem lat, wspierała mamę, tak jak umiała, podczas jej walki z poważną chorobą. Aktorka zachorowała na raka piersi i przeszła wyczerpującą chemioterapię.

To trudne doświadczenie sprawiło, że przewartościowała wiele spraw i nauczyła się inaczej patrzeć na świat. Gdy pierwszy raz po zakończeniu leczenia wsiadła na rower, nie mogła powstrzymać łez – jechała i płakała ze szczęścia.

– Dzisiaj mam w sobie większą zachłanność na życie niż lęk przed nim. Bardziej chce mi się życia nachapać niż przed nim schować – zapewnia.

Teraz umie doceniać każdą chwilę i zachwycać się zwykłymi rzeczami, obok których kiedyś przechodziła obojętnie. – Dzisiaj bardziej interesuje mnie, jak żyć niż po co. Jak być przyzwoitym człowiekiem. Jak kochać. Jak nie marnować czasu – mówi.

Z Dawidem Ogrodnikiem, po rozstaniu, zachowała dobre relacje.

Małgorzata Kożuchowska

Jak trudne jest to wyzwanie?



W roli mamy odnajduje się wspaniale.

W najśmielszych snach nie wymyśliłabym tego! – mówi o propozycji, którą otrzymała. Małgorzata Kożuchowska (55) zagra Ninę Andrycz (†101)! Spektakl „Nina. Wieczna królowa" będzie wystawiany w warszawskim Teatrze Dramatycznym, a premiera została zaplanowana na 4 grudnia.

Nina Andrycz była jej przeciwieństwem. Słynęła z ról królowych, prywatnie była apodyktyczna i skupiona na sobie, a karierę stawiała na pierwszym miejscu. Gdy w 1947 roku wyszła za premiera Józefa Cyrankiewicza, postawiła warunki, że nigdy nie zrezygnuje z pracy i że pozostaną bezdzietni.

Inną hierarchię wartości ma Małgorzata Kożuchowska, choć nie ukrywa, że późno obudziło się w niej pragnienie bycia mamą. – Byłam o krok od tego, żeby przegapić szansę na macierzyństwo – wyznała. Dziś nie wyobraża sobie życia bez 11-letniego syna, Jana Franciszka, który jest jej całym światem. Otwarcie mówi, że bycie mamą to najważniejsza rola w jej życiu, a syn dał jej prawdziwe poczucie sensu i nauczył dystansu do wielu innych spraw. Żałuje też, że nie ma więcej dzieci.

– Chciałabym mieć drugie dziecko. To jest takie niespełnienie. Chciałabym, ale cieszę się, że jest Jasiu. Jestem przeszczęśliwa i jakby być może dlatego, że wiem, że to było takie trudne, to tak bardzo to też doceniam – wyznała.

I chociaż poważnie traktuje role, które ma zagrać, stara się, by nie cierpieli przez to jej najbliżsi. Jej syn wciąż przecież wymaga wiele uwagi. – Nie zastanawiam się, jak zabłysnąć, a raczej: jak dopilnować proporcji, by pogodzić bycie żoną i matką z zawodem, który wymaga poświęceń – deklaruje.

Fot.: Instagram.com/marta.chodorowska.official, mat. prasowy, Forum (2), Instagram.com/michal_milowicz, Akpa (2)

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Edyta Jungowska

Zaczyna zupełnie no



Charyzmatyczna aktorka nie lubi żyć według cudzych scenariuszy. Od lat wybiera własną drogę.

Podjęła zaskakującą decyzję, która całkowicie odmieni jej dotychczasowe życie!



Z Rafałem Sabarą od ponad dwóch dekad tworzą zgrany duet – w życiu i w pracy.

Edyta ma charakter, jest bardzo odważna, nie boi się wyzwań i ryzyka – powiedział Adam Hanuszkiewicz, gdy u schyłku lat 80. zatrudnił Edytę Jungowską (60) w Teatrze Nowym w Warszawie. Jego słowa nie straciły na aktualności.

Aktorka właśnie podjęła się kolejnego wyzwania: dołączyła do obsady „Na Wspólnej", gdzie jej bohaterka ma wypełnić bolesną pustkę, jaka pozostała po śmierci Marii Zięby – kultowej postaci granej przez niezapomnianą Bożenę Dykiel (†77).

– Moja postać nazywa się Dorota Zakrzewska i pojawia się nagle w samolocie, kiedy Maria i Włodek (Mieczysław Hryniewicz – red). wracają z Hiszpanii i kiedy rozgrywa się cały dramat – zdradza pani Edyta.

Sama za sterem

Informacja o jej powrocie na mały ekran wzbudziła ogromne zainteresowanie widzów, którzy pamiętają ją z roli siostry Bożenki w „Na dobre i na złe". Czternaście lat temu, decyzją twórców, jej postać zniknęła z serialu. Rozgoryczona tym faktem artystka zaczęła stopniowo wycofywać się z show-biznesu. Postawiła na niezależność.

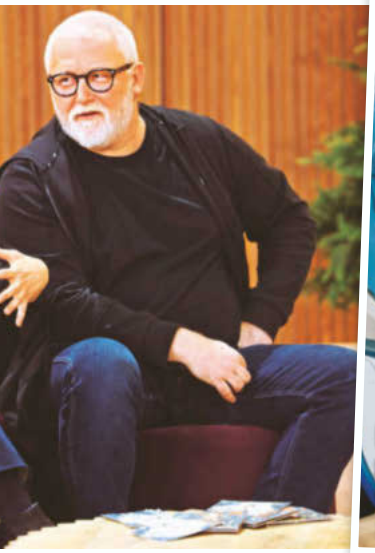
Założyła własne wydawnictwo „Jung-off-ska", które wydaje książki i audiobooki dla dzieci. – Teraz zdecydowałam się uniezależnić nieco od kapryśnego, aktorskiego losu i sama stanąć za sterem – opowiada. Prowadzenie firmy okazało się jednak dla niej znacznie trudniejsze niż praca przed kamerą.

– To nie jest łatwe. Na szczęście nie muszę sama zajmować się fakturami, rachunkami i wszystkimi papierami, bo nie wiem, czy bym dała radę. Moje wydawnictwo ciągle nie wygląda jeszcze tak, jakbym chciała – mówi w wywiadzie dla Plejady.

W trudnych chwilach ma ogromne wsparcie. Od ponad dwudziestu lat u jej boku jest młodszy o czte-

epresa.pl 4c83b3ce0c

wy rozdział





Pierwszy odcinek „Na Wspólnej” z udziałem Edyty Jungowskiej widzowie zobaczą już 10 września na antenie TVN.



Zawsze zależało mi na tym, żeby Wiktor mógł realizować swoje zainteresowania, rozwijać swoje talenty – mówiła.

ry lata reżyser, aktor i scenarzysta Rafał Sabara. To nie tylko życiowy partner, ale też najbliższy współpracownik. – Jesteśmy jak ogień i woda, ale się dogadujemy – stwierdziła kiedyś gwiazda.

Nigdy nie zdecydowali się na ślub. I wcale za nim nie tęsknią. 60-latka z przymrużeniem oka nazywa ich związek „rzymskim małżeństwem”. – Mam przewrotną naturę. Jak tylko coś zostanie nazwane, to zaraz mi się to nudzi i z samej przekory wyobrażam sobie, że jest kompletnie odwrotnie. Nigdy nie próbowaliśmy definiować tego, co nas łączy – tłumaczy serialowa Dorota z charakterystycznym dla siebie dystansem.

Życiowe spełnienie

Choć nazwisko Jungowskiej nadal budzi sympatię widzów oraz kolegów z branży, życiowym spełnieniem aktorki pozostaje syn Wiktor (32). Jako nastolatek miał talent do przedmiotów ścisłych i z powodzeniem rozwijał sportową karierę. Był nawet zawodnikiem reprezentacji Polski w piłce wodnej. Ostatecznie wybrał jednak studia na Akademii Sztuk Pięknych. Dziś wspólnie z mamą rozwija wydawnictwo Jung-off-ska.

– Na początku byłam potwornie zła i zaskoczona, że mając talenty do przedmiotów ścisłych i tyle pracy za sobą, wyrzucił to wszystko do kosza i poszedł na kierunek artystyczny. Dziś myślę, że to jego życie i ma prawo do takich wyborów. Mieszka z dziewczyną, zarabia na siebie, jest samodzielny. Wszystko zawdzięcza sobie – mówi dumna matka.

Nowa rola w „Na Wspólnej” otwiera przed Edytą Jungowską kolejny rozdział, ale największą satysfakcję wciąż daje jej to, na jakiego człowieka wyrósł jej syn.

Fot.: East News, Forum, mat. prasowy/TVN, Akpa

REKLAMA

Gedeon Richter Polska

SPOJRZENIE POLAKÓW NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

MIĘDZY DEKLARACJAMI A CODZIENNOŚCIĄ

Jak długo chcemy żyć? Czego naprawdę się boimy? Co nas motywuje? I jaka jest różnica między naszymi deklaracjami a codziennym działaniem?

Oddaliśmy głos Polakom i ich przemyśleniom na temat długowieczności!



POZNAJ NOWY RAPORT:

ZESKANUJ KOD QR

epresa.pl 4c83b3ce0c



Relaks nad basenem to jest to, co księżne Sussexu lubią najbardziej...



A gdzie rękawki, dmuchany flaming i parawan? Zapomnieli?



Meghan i Harry

W Portugalii znaleźli to, czego brakowało im po obu stronach oceanu.

Wielka ucieczka!

Na to spotkanie czekano od dawna. Harry (41) przyleciał do ojczyzny, by dopiąć sprawy związane z Invictus Games 2027 i zobaczyć się z ojcem, z którym – jak wiadomo – łączy go relacja określana jako: „to skomplikowane". Do Wielkiej Brytanii, z powodu braku państwowej ochrony policyjnej, przybył tradycyjnie – bez rodziny.

A przynajmniej tak się wydawało, bo wkrótce – w wielkim sekrecie, który szybko wyszedł na jaw – dołączyła Meghan z dziećmi. I tak, po czterech długich latach, król znów zobaczył wnuki, Archie'go (7) i Lilibet (5), a one spotkały dziadka. Wszystko odbyło się za zamkniętymi drzwiami w Highgrove House. Pałac Buckingham zgrabnie opieczętował całe wydarzenie etykietką „prywatna rodzinna okazja", co oznacza jedno: bez zdjęć. Jedno jest pewne – był to dla całej rodziny moment równie ważny, co stresujący.

W końcu prawie jak u siebie

Tak stresujący, że Sussexowie przed wizytą musieli nabrać wiatru w żagle. A gdzie najlepiej? Nad oceanem. Jaki więc kierunek? Portugalia! I to właśnie tam Meghan wyłoniła się z fal – może nie zaraz jak Afrodyta, ale z gracją księżnej Sussex. Tym razem zdjęcia były i sama opublikowała je w sieci, sprytnie – dopiero po lipcowych wojażach. Na kadrach widać beztroskę, kolacje przy świecach i śmiech. Archie i Lilibet – jak wyrośli! – kąpią się z ojcem w oceanie i basenie, 44-latka łapie słońce, a 7-latek z zachwytem zagląda do kokpitu samolotu. Jednym słowem – idylla.

Portugalia to ich ukochany zakątek Europy, gdzie życie zwalnia nawet im. Meghan zamienia tam eleganckie stylizacje na zwiewne sukienki, a Harry garnitury na lniane koszule. I to właśnie on wygląda tu na naprawdę szczęśliwego – bez napięcia, które towarzyszy mu w Stanach czy podczas oficjalnych wizyt w Anglii. Bliskość ojczyzny, znajomi ludzie, europejski klimat, a może radość po spotkaniu z ojcem sprawiły, że odzyskał blask w oku. W końcu Europa to jego naturalne środowisko – tu czuje się pewniej i bardziej „u siebie".

Tak blisko, tak daleko

Od odejścia czterdziestolatków z rodziny królewskiej i przeprowadzki za ocean minęło sześć lat, a Harry coraz częściej i wyraźniej spogląda w stronę ojczyzny z nutą nostalgii. W przeciwieństwie do małżonki, która zdaje się odnajdywać wszędzie — poza Wielką Brytanią. Dlatego Portugalia stała się dla nich złotym środkiem: wystarczająco blisko Zjednoczonego Królestwa dla niego, a jednocześnie dostatecznie daleko, by i ona była zadowolona.

Podobnie jest – czyli dla każdego coś miłego – z portugalskim regionem Alentejo oraz miejscowościami Melides i Comporta, gdzie zatrzymują się Sussexowie. To spokojne, nadmorskie enklawy słynące z dzikich plaż, unikalnej przyrody (on) i dyskretnego luksusu (ona).

I choć para nie afiszuje się ze swoimi pobytami, media spekulują, że posiada tam dom wakacyjny nad oceanem, a magazyn „People" przekonuje, że kraj nad Atlantykiem stał się dla ich rodziny prawdziwym azylem. – Uwielbiają

Fot.: Getty Images, Instagram.com/meghan (3)

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Portugalię, ponieważ Archie i Lilibet mogą tam po prostu być dziećmi – donosi gazeta.

Nic więc dziwnego, że właśnie tam małżonkowie odnaleźli idealny balans: dla niej luksus – jako obowiązkowy styl życia, a dla niego – święty spokój.

Anna Ratigowska

Luksus i luz w jednym kadrze. Wrócił nawet dobrze znany, zawadiacki i chłopięcy urok księcia.

Pluskające się z tatą i rozbawione książątka niczym nie różnią się od swoich rówieśników.



REKLAMA

Wątroba i tłuszcz

Tłuszcz wpływa na wygląd całego ciała. Prawidłowe spalanie tłuszczu i jego skuteczny rozkład to podstawa dobrego samopoczucia.

Za dużo dobrego?



Nadużywasz uroków życia?

Wątroba ma kluczowe znaczenie dla metabolizmu, wyglądu i samopoczucia. Zbyt dużo węglowodanów, alkoholu i tłustych potraw mocno ją obciąża i wpływa na funkcjonowanie układu żółciowego.

W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu.

Przy złej diecie warto wspierać pracę wątroby i metabolizm tłuszczów. Pomocne mogą być składniki preparatu **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego. Zawiera on również cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, która wspomaga rozkład tłuszczów i ich zamianę w energię.

„Witamina" dla wątroby

Skandynawski suplement diety **Active Liver** powstał na podstawie badań wpływu ostropestu na funkcjonowanie wątroby.

To preparat roślinny, który dla wielu osób może być wsparciem jako codzienna „witamina" dla wątroby. Wystarczy jedna tabletka dziennie.



Żyję pełnią życia!

Jette i jej mąż kochają dobre jedzenie. *„Lubimy dobre jedzenie i wino, często jemy poza domem. Wiemy, że to nie jest najzdrowszy styl życia, dlatego codziennie przyjmujemy tabletki Active Liver.*

To naturalny sposób, który pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby i metabolizm tłuszczów. Biorę jedną tabletkę codziennie do śniadania.

Dzięki temu czuję się dobrze. Chcę być aktywna przez wiele lat i w pełni cieszyć się życiem. Z całego serca polecam Active Liver każdemu, kto chce zadbać o wątrobę i sylwetkę" – mówi Jette.



☑ **Ostropest pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby.**
☑ **Karczoch wspiera trawienie.**
☑ **Cholina przyczynia się do prawidłowej funkcji wątroby i metabolizmu tłuszczów.**

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

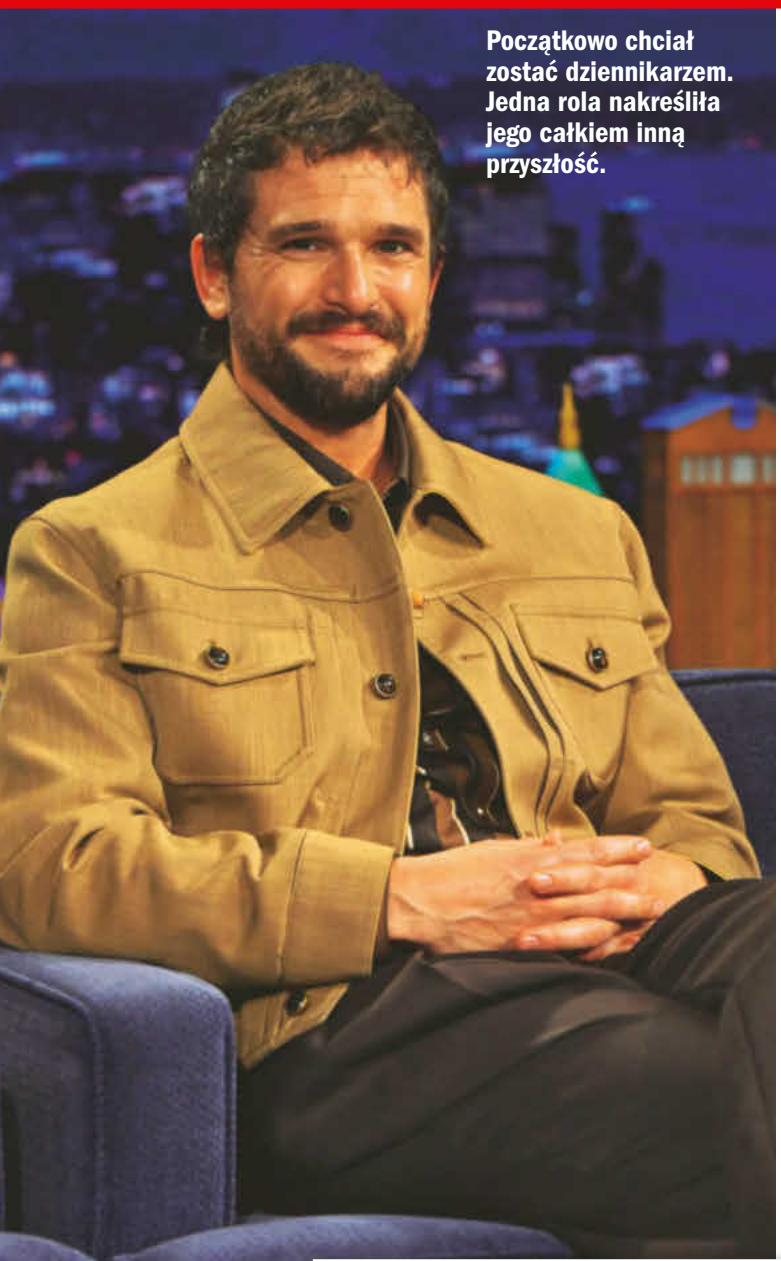
Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



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

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Początkowo chciał zostać dziennikarzem. Jedna rola nakreśliła jego całkiem inną przyszłość.

Szczęście m

Kiedy zaczynał aktorską przygodę, nie spodziewał się, że na planie znajdzie popularność, przyjaciół i, przede wszystkim, miłość na całe życie.

W show-biznesie panuje przekonanie, że wszyscy liczący się aktorzy powinni choć na chwilę pojawić się w „Grze o tron". Występ w hitowym serialu HBO na podstawie powieści George'a R.R. Martina nie tylko stał się marzeniem uznanych artystów, ale też wykreował mnóstwo obiecujących, początkujących gwiazd. Wśród nich znaleźli się m.in. Emilia Clarke, Sophie Turner, Maisie Williams, Richard Madden oraz Kit Harington. Zwłaszcza dla tego ostatniego pierwsza poważna rola okazała się tą najważniejszą, która zmieniła jego życie na zawsze. Wszystko zaczęło się w 2011 roku...

Pod Gwiazdą Polarną

Wtedy do obsady dołączyła Rose Leslie jako Ygritte, ognista ukochana Jona Snowa – czyli Kita Haringtona. Zdjęcia kręcono na Islandii w niezwykle romantycznej scenerii. Płomienne sceny i malownicze widoki sprawiły, że młodzi aktorzy bardzo szybko zaczęli mieć się ku sobie. – Zachwyciłem się Islandią nie tylko ze względu na zorze polarne, ale i dlatego, że to właśnie tam zakochałem się w Rose – wspominał Kit.

Serialowa para szybko stała się jedną z ulubionych wśród widzów. Niestety, romans Ygritte i Jona zakończył się tragiczną śmiercią dziewczyny i Leslie musiała opuścić plan „Gry o tron". Ale uczucie między aktorami przetrwało.

Pokoleniowy dom jak z marzeń

Bliscy zakochanych nie mieli wątpliwości, że tworzą oni wspaniałą parę i z niecierpliwością oczekiwali na ślub. Musieli jednak uzbroić się w cierpliwość, bo Kit i Rose ogłosili zaręczyny dopiero w 2017 r. Ale nie przebiegły one tak, jak chciał Harington. – Miałem rozwiesić światełka na gałęziach drzew i zrobić resztę tych romantycznych rzeczy. Ale pewnego dnia siedzieliśmy pod gołym niebem przy ognisku i po prostu nie wytrzymałem – opowiadał aktor.

Ich ślub, 23 czerwca 2018 r., był wydarzeniem, którego nie mogły przegapić największe gwiazdy. Na ceremonię przybyli



Para zgodnie przyznała, że ślub, mimo stresu, był najpiękniejszym wydarzeniem w ich życiu.

Fot.: Getty Images, East News (3)

eprasa.pl/c83b3ce0c

Harington u sprzyja!





Płomienna i temperamentna Ygritte pojawiła się w drugim sezonie „Gry o tron".

Na planie serialu Kit poznał wielu przyjaciół, z którymi ma kontakt do dziś – Sophie Turner, Isaaca Wrighta czy Maisie Williams.

m.in. Peter Dinklage i Emilia Clarke. Wesele na 200 osób odbyło się w pięknym zamku Wardhill w Szkocji.

Obecnie para mieszka w rezydencji w Anglii. – Lubię myśleć o tym domu jako miejscu, w którym żyło wiele pokoleń. Jest niewiarygodnie stary. Mamy dach kryty strzechą, z ogromnym gniazdem szerszeni – przyznała ze śmiechem Rose. I właśnie w tym domu doczekali się narodzin ich dwójki dzieci.

Życie poza Westeros?

Jak w każdym małżeństwie bywa, wkrótce przyszedł kryzys. Dla wielu aktorów, w tym dla Kita, kiedy wyemitowano ostatni sezon „Gry o tron" w 2019 roku, skończyła się pewna epoka. Harington okropnie przeżył rozstanie z ekipą i serialem, na planie którego spędził niemal 10 lat. Psychiczne załamanie i topienie smutków w alkoholu zmusiły go do pójścia na terapię.

Ale to Rose wyciągnęła go z życiowego dołka. Dzięki leczeniu, dojrzałej postawie żony oraz narodzinom dzieci, 40-letni dziś Kit Harington od kilku lat żyje w pełnej trzeźwości. Jak wyznał w wielu wywiadach w tym roku, w końcu odnalazł prawdziwą radość z aktorstwa, które przestało być dla niego bolesną torturą.

REKLAMA

MOŻESZ POKONAĆ BÓL STAWÓW

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



- Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Reumatoidalne zapalenie stawów (rzs)
- Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (zzsk)
- Bólowe zespoły: szyjne, barkowe i lędźwiowo-krzyżowe
- Stany pourazowe narządu ruchu

PYTAJ W APTECE O LEK MAŚĆ BOROWINOWA Z BUSKA-ZDROJU

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 40 g wodnego wyciągu borowinowego. Postać farmaceutyczna: maść. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/0042.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Sulphur Zdrój Exim Sp. z o.o., 28-100 Busko-Zdrój, ul. Boh. Warszawy 116a
www.sulphur.com.pl, tel. 41-378-78-93

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.

MAŚĆ BOROWINOWA
LEK PRZECIWREUMATYCZNY



eprasa.pl 4c83b3ce0c

Ignacy Liss

Mówili, żeby nie bał

Rodzice zawsze w niego wierzyli i zachęcali go, by spełniał marzenia.



Jesteśmy najlepszymi kumplami – napisał obok zdjęcia ze swoim tatą.



Ignacy Liss ma dobrą passę w swoim życiu.

Kiedy postanowił, że po maturze będzie zdawał do stołecznej Akademii Teatralnej, jego rodzice ani przez chwilę nie zwątpili, że zdobędzie indeks. – Powtarzali mi, że nie wolno bać się wyzwań, tylko trzeba podejmować je z determinacją i radością – wspomina Ignacy Liss (28). Tata pojechał z nim na egzaminy, mama została w domu, ale była spokojna, bo wiedziała, że świetnie sobie poradzi.

Rwał się do bitki

Tata aktora, pan Marcin Liss, nie kryje, że najstarsze dziecko jest jego wielką dumą. Nie wyobraża sobie, że mógłby opuścić jakąś premierę Ignacego.

– Zawsze mogę liczyć na moją ekipę wsparcia – śmieje się młody aktor. Gdy przyjeżdża do Tczewa, tata rzuca wszystko, by się nim nacieszyć. – Jesteśmy najlepszymi kumplami – deklaruje odtwórca roli hrabiego Czyńskiego w „Znachorze".

– To, czego mnie nauczył, sprawiło, że jestem tu, gdzie jestem – mówi z wdzięcznością młody artysta.

Ignacy przyznaje, że był niesfornym dzieciakiem rwącym się do bitki.

– Chodziłem w długich włosach, dziwnych strojach, bez przerwy brali mnie za dziewczynę. Byłem taki mą-

eprasa.pl/4c83b3ce0c

się wyzwań



Aktorka Aleksandra Justa jest jego ciocią i miała duży wpływ na Ignacego.



Rola w nowej ekranizacji „Znachora" przyniosła mu popularność.

ciwoda. I ciągle się biłem. Ze dwa razy miałem złamany nos, raz rękę, raz nogę, rozbitą głowę. Do dziś mam bliznę – opowiada.

Pani Magdalena, za każdym razem, gdy syn nie wracał do domu na czas, bała się, że ktoś zrobił mu krzywdę. Na szczęście potrafił się bronić. Dlatego, gdy wyjechał na studia do Warszawy, nie martwiła się na zapas.

To właśnie mama pierwsza zauważyła, że Ignacy ma talent... muzyczny. – Mieliśmy z kuzynami zespół, graliśmy na amatorskich festiwalach, gdzie zazwyczaj byliśmy najgorsi – śmieje się aktor. – Kiedy odkryłem teatr, od razu poczułem się w nim jak w domu. Zrywałem się o szóstej rano w sobotę i jechałem do Gdyni na próbę. Miałem tylko 16 lat. Szybko się usamodzielniłem – wspomina Ignacy.

Bardzo pomogła mu siostra mamy, Aleksandra Justa, aktorka i była żona Zbigniewa Zamachowskiego.

– To, ile ona podsunęła mi książek, filmów, i do dzisiaj to robi, ile rozmów odbyliśmy w niedzielę przy obiadku, jest nie do przecenienia – mówi z wdzięcznością.

Pani Magdalena wychowała trzech wspaniałych chłopaków, ale o pierworodnego bała się najmniej. – Jego pewność siebie, jego dążenie do celu, jego determinacja budziły we mnie totalny spokój – wyznała w wywiadzie. – Wiedziałam, że spełni wszystkie swoje marzenia.

W życiowej roli

Aktor bardzo dużo pracuje, ale kiedy tylko ma wolną chwilę, jedzie do Tczewa. W rodzinnym domu – jak sam mówi – łapie oddech. Rozmowa z tatą, chwile spędzone z mamą czy pogawędki z braćmi sprawiają, że zapomina o problemach i sprawach, które absorbują go na co dzień.

Latem ubiegłego roku Ignacy Liss założył rodzinę. Synową – charakteryzatorkę Marię Wende – jego rodzice traktują jak córkę. W marcu br. aktor i jego żona powitali na świecie synka Benia.

W życiowej roli ojca Ignacy czuje się świetnie. Z radością wstaje do płaczącego synka w nocy. – Nie wiedziałem dotąd, że można kogoś pokochać tak szybko i bezwarunkowo – napisał po narodzinach dziecka. Rodzice aktora są bez pamięci zakochani we wnuku.

Fot.: Akpa, Instagram.com/ignejs, East News, Netflix

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Popularność Mireille Mathieu w Polsce była ogromna. W marcu 1969 r. młodziutka Francuzka dała cztery koncerty w Sali Kongresowej.



Chociaż przypisywano im romans, Mathieu i Charlesa Aznavoura łączyła tylko bliska przyjaźń.

W życiu piosenkarki nie ma tylko triumfów i bisów. Trzeba się uśmiechać, nawet gdy serce nie ma na to ochoty – uważa.

MIREILLE MATHIEU

Bieda nauczyła ją zwyciężać

Chociaż skończyła 80 lat, czas jakby się dla niej zatrzymał. Mireille Mathieu od sześciu dekad nosi tę samą grzywkę i śpiewa tym samym niepodrabialnym głosem, który niósł się po największych salach koncertowych Europy, Ameryki i Azji, wszędzie przyciągając tłumy fanów. – Uwielbiam moją fryzurę. Jest ponadczasowa; modelki na pokazach mają taką samą – powiedziała dwa lata temu dziennikarce. – A jeśli kocha się to, co się robi, nigdy naprawdę nie przechodzi się na emeryturę. Ja nie zamierzam.

Zanim rodacy nazwali ją „Damą z Awinionu", a niemieccy fani bardziej pieszczotliwie „Wróbelkiem z Awinionu", Mireille była najstarszą córką z czternastoosobowej gromadki dzieci kamieniarza i gospodyni domowej. W domu przeciekał dach, rodzeństwo spało po kilkoro w jednym łóżku, a matka liczyła każdego franka, martwiąc się, skąd wziąć pieniądze na ubrania i buty.

Czternastoletnia Mireille przerwała więc naukę i poszła do pracy w fabryce kopert, by pomóc rodzinie i zarobić na lekcje śpiewu. Występem w telewizyjnym programie dla młodych talentów w 1965 r. zwróciła na siebie uwagę Johnny'ego Starka, menedżera, który narzucił nieśmiałej dziewczynie żelazną dyscyplinę i zaczął budować jej międzynarodową karierę. Pierwsze większe pieniądze, jakie zarobiła, Mathieu wydała na duży dom dla rodziny.

Była zaręczona przez... tydzień

Mathieu nazywała Starka drugim ojcem. Prasa próbowała dopisać do ich bliskości romans, a nawet potajemny ślub. Łączono ją też z Jeanem-Pierrem Foucaultem, Yves'em Mourousim i Patric-

Fot.: East News (4)

eprasa.pl 4c83b3ce0c

kiem Duffym, z którym nagrała duet „Together We're Strong". Jeden pocałunek przed kamerą wystarczył, żeby tabloidy zaplanowały im ślub, chociaż aktor był żonaty.

Sama wyznała, że była zaręczona, lecz... tylko przez tydzień. – Narzeczony oczekiwał ode mnie niemożliwego: żebym przestała śpiewać – zwierzyła się w filmie biograficznym „Mireille Mathieu, tajemnicza młoda dama z Awinionu".

Śpiewała o miłości z taką siłą, jakby znała wszystkie jej odcienie, ale prawdę o własnych uczuciach zwykła ukrywać przed światem. Milczenie miało swoją cenę. Przez lata media dociekały, czy za brakiem mężczyzny w jej życiu nie kryje się homoseksualizm. Mathieu nigdy nie odniosła się wprost do plotek. Chętnie jednak nazywała się ikoną gejowską, podkreślając, że ma tysiące wielbicieli gejów i drag queens.



Piosenkarka z rodzicami i trzynaściorgiem rodzeństwa. Mireille była na początku kariery (szósta z prawej).

Miłość inna niż chciały gazety

Czy świadomie wybrała życie bez męża? – Moje życie nie jest pozbawione miłości. Po prostu nie przybrała ona formy, jakiej oczekują od kobiety obyczaje i plotkarskie gazety – mówi dziś.

A dzieci? – Na mój stosunek do macierzyństwa na pewno wpłynęły wspomnienia z dzieciństwa. Jako najstarsza z czternaściorga rodzeństwa widziałam, ile sił kosztuje matkę wychowanie tak licznej gromadki. Patrzyłam na ten wielki trud bez fascynacji – wyjaśnia.

Najtrwalszy związek stworzyła z bliskimi. Po śmierci ukochanej mamy w 2016 r. oparciem Mireille została siostra Monique, jej menedżerka i powierniczka.

– W dzieciństwie nie miałam co marzyć, że moje życie będzie bajką. Ale było nią. Wciąż jest jak sen, który nie miał prawa się spełnić – powiedziała niedawno magazynowi „France Dimanche".

PERSONALIA



Urodziła się 22 lipca 1946 r. w Awinionie. Jedna z największych gwiazd franuskiej piosenki, nagrała około 1200 utworów w 12 językach i wydała 75 albumów studyjnych. Jej największe przeboje to „Mon credo", „La dernière valse", „Acropolis adieu", „La Paloma adieu" i „Santa Maria de la Mer".

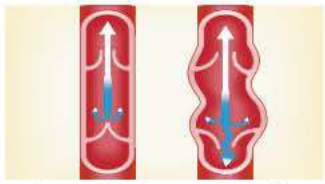
Trzeba znaleźć czas na to, żeby żyć, tańczyć, śpiewać i kochać życie – mówi 80-letnia Mireille.



Zmagasz się z problemem ciężkich i zmęczonych nóg? Masz problemy z chodzeniem? Wypróbuj Active Legs, szwedzki preparat w postaci tabletek, wspomagający prawidłowe funkcjonowanie żył.

Prawidłowe funkcjonowanie żył

Wiele osób zmaga się z uczuciem zmęczonych i ciężkich nóg. Ta dolegliwość często nasila się wraz z wiekiem, kiedy żyły nie są w stanie prawidłowo odprowadzać krwi z nóg do serca. Skutkiem tego może być poważne ograniczenie swobody ruchów, co ma wpływ na zmniejszenie aktywności i pogorszenie jakości życia.



Z lewej, żyła funkcjonująca prawidłowo
Z prawej, żyła z zaburzonym funkcjonowaniem

Dlaczego Active Legs jest tak pomocny?

Active Legs to produkowany w Szwecji suplement diety zawierający ziołową kombinację wyciągu z kory francuskiej sosny morskiej i liści czerwonej winorośli z dodatkiem witaminy C. Kora chroni ścianki naczyń krwionośnych i wraz z wyciągiem z liści winorośli poprawia przepływ krwi, co pomaga zmniejszyć uczucie zmęczonych i ciężkich nóg.

Korzystne działanie kory sosny

Naukowcy przeprowadzili badania naturalnych substancji roślinnych zawartych w korze sosny, które potwierdziły ich wspierający wpływ na prawidłowe funkcjonowanie żył i naczyń włosowatych.



„Od 17-go roku życia pracowałem jako rzeźnik. Praca w pozycji stojącej doprowadziła mnie do problemów z kolanami i zmusiła do operacji wszczepienia endoprotez. Teraz kiedy odkryłem **Active Legs** czuję się o wiele lepiej i mogę cieszyć się ze spacerów z moją żoną."Henning ma 84 lata. Mieszka w Danii. „Miałem zoperowane oba kolana. Czułem się tak, jakby ktoś wbijał w nie nóż. To było straszne. Muszę przyznać, że problemy z nogami odbiły się na jakości mojego życia."

Wypróbowałem Active Legs

„Moja żona przeczytała w jakimś tygodniku o preparacie **Active Legs** i namówiła mnie do jego stosowania. Po jakimś czasie poczułem się dużo lepiej i wróciłem do spacerów z żoną oraz golfa. Polecam **Active Legs** każdemu.

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS™ SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl 4c83b3ce0c

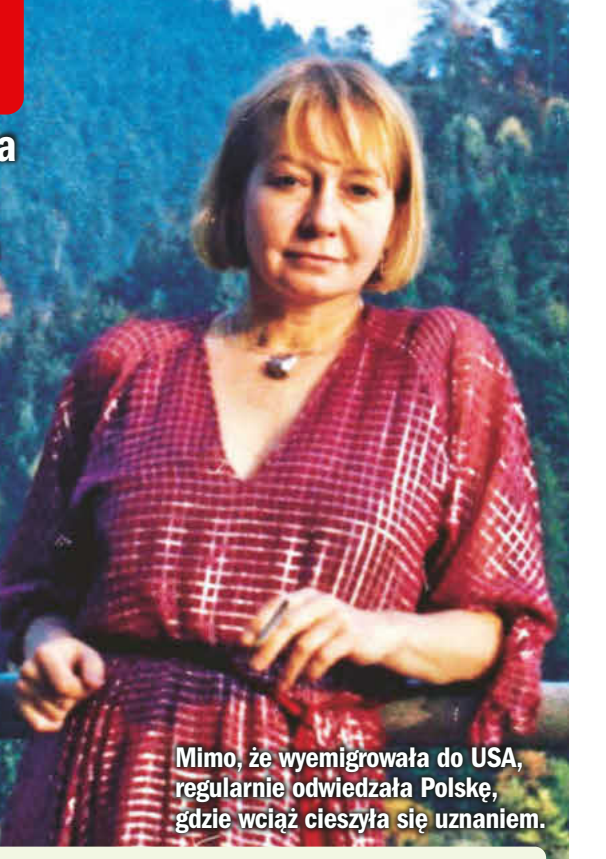


Przyjaciółki: z Agnieszką Osiecką i Marylą Rodowicz.

Jedna książka wystarczyła, by na zawsze przekreślić wieloletnią przyjaźń.

Elżbieta Czyżewska

Dramat, o którym nie mówiła



Mimo, że wyemigrowała do USA, regularnie odwiedzała Polskę, gdzie wciąż cieszyła się uznaniem.

Była jedną z najwybitniejszych polskich aktorek filmowych i teatralnych lat 60. Ze względu na ogromną charyzmę i magnetyzm nazywano ją „polską Marilyn Monroe". Elżbieta Czyżewska (†72) występowała w teatrach, ale to role w komediach Stanisława Barei: „Mąż swojej żony" i „Żona dla Australijczyka" przyniosły jej ogromną popularność. Jednak za tym sukcesem krył się chowany na dnie pamięci sekret...

Nie mogła wybaczyć takiej zdrady

Aktorka nigdy nie opowiadała ani o swojej rodzinie, ani o dzieciństwie. Wyjątek stanowiła bliska przyjaciółka, Agnieszka Osiecka (†61). Poznały się w szkole teatralnej i przez lata tworzyły nierozłączny duet w życiu prywatnym, dzieląc się tajemnicami i wspierając nawzajem. Osiecka często bywała w mieszkaniu Czyżewskiej na warszawskim Powiślu i rozmawiała z jej matką, kulawą i garbatą panią Jadwigą, która przed wojną była krawcową w Cyrku Staniewskich. To właśnie poetka po latach opisała niewygodne szczegóły z życia przyjaciółki w książce „Biała bluzka".

Jej bohaterką była Elżunia, która zostawia na stole kartki do swojej młodszej siostry Krystyny. Z nich dowiadujemy się, między innymi o trudnym dzieciństwie sióstr. „Mamusia opowiadała przy brydżu, że posiadanie dzieci to jest cudowna sprawa, ale nie teraz, tylko w dawnych czasach, kiedy się miało służbę. (...) Mamusi wszyscy współczuli, że ma takie trudne warunki i pomogli wyrobić jej papiery, że te warunki są naprawdę bardzo trudne i mamusia umieściła nas obie w domu dziecka".

Rzeczywiście, siostry aż sześć szkolnych lat spędziły najpierw w Brwinowie, w placówce prowadzonej przez zakonnice, potem w ośrodku Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Konstancinie.

Z kolei Ojciec Czyżewskiej odszedł od rodziny zostawiając żonę z dwiema córkami. Po pewnym czasie Jadwiga wyszła za mąż za Ignacego Pilch-Pilchowicza, elektryka w Teatrze Polskim. Jak pisała Osiecka, mimo swej ułomności, „miała wielu panów". Jednym z nich był szpakowaty architekt Bolesław, który porzucił dla niej żonę. Ta, wraz z dorosłymi dziećmi, co jakiś czas nachodziła mieszkanie na Tamce wszczynając awantury. „Piorunem wyrwała telefon z gniazdka, stłukła panu Bolesławowi szkła, a młodzież wynosiła (...) garnitury z szafy i kopała w brzuch ciężarną siostrę Elki, zwaną przeze mnie Paskudą – niegdysiejszą chuligankę, złodziejkę siostrzanej bielizny i pijaczkę" – opisała jedną z sytuacji poetka.

Nic dziwnego, że przyjaciółka nie wybaczyła Osieckiej, że ujawniła publicznie jej rodzinne sekrety. Zupełnie zerwała znajomość.

Ameryka wcale na nią nie czekała

Los, który tak doświadczył Elżbietę Czyżewską w dzieciństwie, nie był dla niej łaskawy przez całe życie. Jej błyskotliwą karierę w Polsce przerwało małżeństwo z amerykańskim korespondentem Davidem Halberstamem. Przez antykomunistyczne artykuły męża, władze PRL uznały ją za osobę niepożądaną i w kwietniu 1968 roku aktorka wyemigrowała do USA. Choć próbowała grać w Hollywood i w nowojorskich teatrach, nigdy nie zrobiła tam kariery. **TP**



Z mężem, dziennikarzem Davidem Halberstamem.

Fot.: Akpa, East News (2)

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Robią to tylko raz

W Wałbrzyskiej palmiarni zakwitły agawy!


Marta Partyka serdecznie zaprasza całe rodziny.

Nie trzeba daleko jechać, aby podziwiać egzotyczne rośliny. Wystarczy odwiedzić palmiarnie, które są w całej Polsce. Do tej w Wałbrzychu ostatnio ciągną tłumy, by zobaczyć dwie agawy amerykańskie, które po 35 latach zrobiły prawdziwą niespodziankę i... zakwitły! Zachwycają pędami kwiatostanowymi tak silnymi, że trzeba było rozebrać część szklanego dachu, aby mogły wzbić się do nieba.


Agawy amerykańskie wystrzeliły aż do nieba!

Na to widowisko warto było czekać

W wierzeniach niektórych plemion indiańskich agawa symbolizuje długowieczną miłość, która dojrzewa powoli, ale jest niezwykle silna. Ma to swoje uzasadnienie: roślina kwitnie i wydaje nasiona tylko raz w życiu – w warunkach naturalnych zdarza się, że trzeba na to czekać nawet pięćdziesiąt lat!

– Potrzebuje kilku dekad, aby się przygotować. Przez ten czas ze spokojem skupia się wyłącznie na magazynowaniu wody oraz substancji odżywczych w grubych, mięsistych liściach – tłumaczy Marta Partyka, botaniczka, specjalistka od marketingu i edukacji ekologicznej w Palmiarni w Wałbrzychu.

Łatwo więc sobie wyobrazić ekscytację pracowników wałbrzyskiej palmiarni, gdy a początku kwietnia zauważyli, że u ich agaw „coś" się dzieje – liście w centrum rozety zaczęły układać się w pionowy rożek.

– Wiedzieliśmy, że trzeba się szykować na otwarcie dachu. Wychodził pęd kwiatowy, który wyglądał jak gigantyczny szparag. Dziś wystaje blisko 2 metry nad szklaną kopułą, a cały ma około 11 metrów – opowiada Marta Partyka.

Nie może napatrzeć się na agawę, bo wie, że kiedy przyjdzie jesień, po wydaniu tysięcy kwiatów i nasion, roślina zacznie stopniowo więdnąć. Na szczęście u podstawy ma liczne odrosty, z których powstaną kolejne pokolenia.

– Ale aby ponownie wyrósł z nich olbrzymi pęd z kwiatostanem i żółtymi, charakterystycznymi pręcikami, trzeba będzie czekać kolejne 30 lat – zaznacza.


Marta Bielawa zabrała na wycieczkę swojego synka.

Jeszcze więcej do zobaczenia

Zachęca do odwiedzin palmiarni w Wałbrzychu, szczególnie w wakacje.

– Agawy to świetny pretekst, aby zobaczyć całe nasze bogactwo. Mamy rośliny pustynne, kaktusiarnię z kaktusami mającymi około 100 lat, mnóstwo roślin tropikalnych i pnączy z lasów deszczowych. Są także zwierzątka: nasze pupilki, lemury, papugi, pawie (również w odmianie białej), żółwie i tropikalne ryby – wylicza. – Organizujemy dla całych rodzin gry terenowe z mnóstwem zagadek, są też aranżacje florystyczne, np. obecna piracka wyspa, gdzie każdy może poczuć się jak korsarz.

Pani Sylwii Głodkowskiej z Wrocławia oraz jej najbliższych: męża Michała oraz 11-letniej Patrycji i 9-letniego Szymka nie trzeba przekonywać do odwiedzin w palmiarniach.

– Czujemy się tam trochę jak w tajemniczych ogrodach. Lato w nich trwa praktycznie przez cały rok – uśmiecha się pani Sylwia.

Marta Bielawa z Wałbrzycha poszła obejrzeć agawy z malutkim synkiem. Wycieczki do palmiarni to też jej rodzinna tradycja.

– Jest tam mnóstwo egzotycznych roślin i zwierząt, zwłaszcza lemury nigdy nam się nie znudzą – uśmiecha się młoda mama.

Beata Rayzacher

„Czekaliśmy aż 35 lat na ten wyjątkowy spektakl" – mówi Marta Partyka.

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum (3)

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Dorota Kubisiak – od jej pomysłu wszystko się zaczęło!



Tak zżyły się ze sobą, że świętują razem urodziny.

„Staramy się robić różne rzeczy wspólnie, ale nic na siłę. Rozumiemy się i szanujemy…”

Dorota Razem

Różnią się zawodami, statusem materialnym, charakterami, ale łączy ich otwartość na nowe znajomości i fajne przeżycia. Dzięki temu poznały się w internecie, zaprzyjaźniły, spotykają i dwa, trzy razy w roku wyjeżdżają razem na krótkie urlopy!

„Jak to możliwe, że wam się to udało?” – dziwią się znajomi Doroty Kubisiak, dzięki której wszystko się zaczęło. To było kilka lat temu...

Chciały robić coś dla siebie

– Dołączyłam do grupy na Facebooku, zrzeszającej kobiety po 50-tce z całej Polski. Należące do niej mieszkanki różnych miast zaczęły się umawiać na żywo. Pomyślałam, że może i w Zielonej Grze udałoby się zorganizować takie spotkanie. Zaproponowałam to na grupie – mówi Dorota Kubisiak.

Post przeczytała m.in. Małgosia Michnowska z pobliskiego Sulechowa.

– To było zaraz po pandemii. Wszystkim brakowało spotkań. I choć z natury jestem introwertyczką, postanowiłam, jak to mówią, wyjść ze swojej skorupy i kogoś poznać – wspomina i przyznaje, że tuż przed spotkaniem obleciał ją strach. „Co ja zrobiłam, po co mi to?” – zastanawiała się. Na szczęście zobaczyła, że będzie też jej koleżanka. To dodało Małgosi odwagi.

– Łącznie zgłosiło się kilkanaście pań, ostatecznie przyszło osiem, ale było miło, sympatycznie. Rozmawiałyśmy na luzie. Dorota zaproponowała kolejny termin i wtedy pojawiło się już nas kilkanaście – opowiada.

Mieszkanki Zielonej Góry i okolic zaczęły umawiać się na kręgle, do kawiarni, na koncerty, do teatru, opery. Coraz lepiej się poznawały. Każda z nich ma jakąś historię. Są wśród nich mężatki, rozwódki, wdowy. Pracujące na etacie, prowadzące własną działalność, niektóre nie pracują. Każda z jakimś bagażem doświadczeń i przekonaniem, że trzeba wreszcie zacząć robić coś dla siebie.

– Kobiety po pięćdziesiątce wreszcie mają więcej czasu, ale też nabierają dystansu do życia, podchodzą do wielu rzeczy bardziej na luzie, bez



Małgorzata Michnowska uwielbia poznawać nowe miejsca.

Fot.: Gabriela Paul/archiwum domowe (6)

ebrasa.pl 4c83b3ce0c





Przyjaźnią się i... czerpią z życia pełnymi garściami.



Dorota Wiktorska (z prawej) z koleżanką Anitą w Maroku.



Niezapomniane chwile pełne szaleństwa i beztroskiego śmiechu.

Kubisiak z Zielonej Góry

raźniej i weselej

oceniania – przyznaje Dorota i dodaje, że kiedy postanowiła skrzyknąć mieszkanki Zielonej Góry i okolic, była w dość trudnym momencie. Po chorobie nowotworowej odeszła bowiem jej przyjaciółka, potem ukochany kot, córka dorosła i wyprowadziła się z domu. Dorota została w nim z mężem, ale było jakoś pusto...

– Gdyby nie Dorota, nie poznałybyśmy się, nie spotkały. Spędzałybyśmy pewnie większość czasu w domu. A tak zaczęło się dużo dziać! Po jakimś czasie któraś z dziewczyn rzuciła hasło, żeby gdzieś razem wyjechać. Padło na Międzyzdroje. Znalazłyśmy noclegi. Było naprawdę super, na luzie, dużo śmiechu, wygłupów – wspomina Małgosia.

Gdyby tak wspólnie wyjechać?

Za rok, w maju znów wybrały się do Międzyzdrojów, jesienią w Sudety, a w zeszłym roku w Bieszczady. Z Zielonej Góry to aż 700 kilometrów. Część pań wybrało się pociągiem, z przesiadką, inne autobusami. Dorota Wiktorska z koleżanką pojechały samochodami.

– Ruszyłyśmy wcześniej i wstąpiłyśmy na jeden dzień do Krakowa. Wzięłyśmy bagaże koleżanek, które pojechały pociągiem, więc byłyśmy załadowane po sufit. W Krakowie spotkałyśmy się z nimi. Zrobiłyśmy sobie wycieczkę. One wróciły na pociąg, my przenocowałyśmy w Wieliczce i w drogę – opowiada.

Większość pań była w Bieszczadach pierwszy raz. Wszystkie wybrały się razem na jedną wyprawę w góry, a potem się rozdzieliły. Te, które lubią maszerować chodziły po górach. Inne, które mają nieco gorszą kondycję, odpoczywały na dole, napawając się widokami. Podjechały zobaczyć zaporę na Solinie, były na koncercie Starego Dobrego Małżeństwa. Wynajęły razem dom, z dużym stołem, przy którym się spotykały na wspólnych posiłkach.

– To był cudowny wyjazd, wróciłyśmy naładowane pozytywną energią. Przez te kilka lat zdążyłyśmy się zgrać, dotrzeć. Ranne ptaszki śpią w jednym pokoju, te które lubią wstać później – w innym, te które chrapią – w kolejnym. Staramy się robić część rzeczy wspólnie, ale nic na siłę. Rozumiemy się i szanujemy. Jeśli któraś z nas powie, że jest zmęczona i nie chce się jej na przykład iść na spacer, nikt jej nie zmusza – mówi Dorota Kubisiak.

W maju wybrały się do Mielna. Chodziły na spacery po plaży, na rybkę do baru, czy potańczyć. Jedna z koleżanek przywiozła fajną grę – miały dzięki niej dużo zabawy i śmiechu.

– Było cudownie! – przyznaje Dorota Wiktorska, zachwycona wspólnymi wyjazdami.

Zanim poznała tę grupę, podróżowała sama. Raz wybrała się na zorganizowaną, kobiecą wyprawę minikamperami po Portugalii. Zgłosiły się Polki mieszkające w różnych krajach.

Nie tylko cudowne wyprawy...

Pomyślała, że można by skrzyknąć na taki wyjazd kobiety z Polski. Dawała nawet ogłoszenia w Internecie, ale nie za bardzo udawało się znaleźć chętne panie.

– Odezwałam się do Anity, koleżanki, którą znam ze studiów i dzięki niej dołączyłam właśnie do grupy, którą utworzyła Dorota Kubisiak – mówi.

Panie umawiają się też czasem w mniejszym gronie. Małgosia z pięcioma koleżankami wybrała się niedawno na Matlę, Dorota Wiktorska z Anitą do Maroka. W październiku osiem pań leci na Sycylię. To będzie ich pierwsza większa wyprawa za granicę. Już nie mogą się doczekać. A potem oczywiście planują kolejne wyjazdy.

– To był wspaniały pomysł, żeby się zacząć spotykać. Poznałyśmy dzięki temu cudowne dziewczyny, spotykamy się, pomagamy sonie w trudnych sytuacjach. Kiedy jedna z koleżanek straciła pracę, spontanicznie pojechałyśmy ją wesprzeć. Inna, Ania ma dwa koty – opiekujemy się nim, kiedy ona gdzieś wyjeżdża. Ja niedawno miałam okrągłe urodziny. Akurat tego dnia umówiłyśmy się na kręgielni. Dziewczyny zrobiły mi niespodziankę: upiekły ciasto, kupiły balony, zaśpiewały: „Sto lat!”. Bardzo mnie to wzruszyło. Dzięki temu, że mamy siebie, mamy fajniejsze życie! – podsumowuje Dorota Kubisiak.

Edyta Urbaniak

eprasa.pl 4c83b3ce0c

LISTY CZYTELNIKÓW

Sprzedaż udziału we współwłasności

Wraz z kuzynem jesteśmy współwłaścicielami działki rekreacyjnej, mamy po połowie udziałów. Czy mogę sprzedać swoją część bez jego zgody? – Joanna z woj. warmińsko-mazurskiego

Tak, każdy współwłaściciel może samodzielnie rozporządzać swoim udziałem w nieruchomości. Oznacza to, że może go sprzedać, darować lub obciążyć bez zgody pozostałych współwłaścicieli. Trzeba jednak pamiętać, że dotyczy to udziału w nieruchomości, a nie konkretnej jej części. Nie może więc Pani zapewnić kupującemu prawa do wyłącznego korzystania z określonego fragmentu działki. Takie ustalenia dotyczą sposobu korzystania z nieruchomości wspólnej i wymagają porozumienia wszystkich współwłaścicieli. Radziłabym najpierw zaproponować zakup udziału drugiemu współwłaścicielowi. Choć przepisy nie nakładają takiego obowiązku, może to ułatwić sprzedaż i zapobiec przyszłym konfliktom.

art. 198, art. 199 oraz art. 201 Kodeksu cywilnego Dz.U.2026.795 t.j. z dnia 17.06.2026



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

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



Kto odpowiada za znalezioną rzecz?

Znalazca powinien spróbować ustalić właściciela. Nie dotyczy to jednak gotówki o wartości poniżej 5 proc. minimalnego wynagrodzenia (obecnie 240,30 zł). Taką kwotę może zatrzymać.

Gdy byłam w restauracji, wypadła mi z torebki kosmetyczka, w której miałam dokumenty i niewielką kwotę pieniędzy. Ktoś ją znalazł i przekazał pracownikowi restauracji. Zadzwoniono do mnie z informacją, że mogę znalezione rzeczy odebrać. Kiedy przyszłam do lokalu, okazało się, że kelner, który dzwonił, ma urlop, a nikt nie wie, gdzie zostały odłożone. Co mam zrobić w tej sytuacji? – Adrianna z woj. łódzkiego

Przepisy przewidują, że rzeczy znalezione w jakimś obiekcie, np. w restauracji, powinny zostać przekazane osobie zarządzającej tym miejscem. Czyli ten, kto znalazł Pani kosmetyczkę, zachował się właściwie. Jeśli jednak nikt nie potrafi wyjaśnić, gdzie zguba się znajduje, można mieć uzasadnione wątpliwości, czy została ona właściwie zabezpieczona.

Co powinna Pani teraz zrobić? Przede wszystkim poprosić kierownika lub właściciela restauracji o wyjaśnienie, kto przyjął Pani rzeczy, oraz gdzie były przechowywane. Znalezione dokumenty zawierające dane osobowe powinny być odpowiednio zabezpieczone, tak aby nie dostały się w ręce osób nieuprawnionych. Jeśli restauracja niewłaściwie je zabezpieczyła, a przez to poniesie Pani szkodę, będzie Pani mogła domagać się odszkodowania. W obecnej sytuacji dokumenty najlepiej potraktować jak utracone, czyli zastrzec je i wystąpić o wydanie nowych.

Osoba, która znalazła cudzą rzecz, ma obowiązek podjąć działania zmierzające do jej zwrotu właścicielowi. Jeżeli znalazła ją w miejscu takim jak restauracja, sklep czy urząd, powinna przekazać ją osobie odpowiedzialnej za ten obiekt. Jeżeli w pojeździe publicznym (np. autobusie, pociągu) – przewoźnikowi. Zgodnie z przepisami ten, kto przejął znalezioną rzecz, ma obowiązek przechowywać ją do czasu odbioru przez właściciela. Jeżeli w ciągu 30 dni właściciel się nie zgłosi, zguba powinna zostać przekazana właściwemu staroście (czyli w praktyce do biura rzeczy znalezionych). Właściciel ma 6 miesięcy na jej odbiór od dnia, w którym otrzymał wezwanie. Jeżeli nie uda się ustalić jego adresu lub danych, termin wynosi rok od dnia znalezienia rzeczy.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Co się dzieje z rzeczami, które nie zostały odebrane od starosty? Co do zasady przechodzą one na znalazcę. Nie dotyczy to dokumentów, a po ostatniej zmianie przepisów również przedmiotów umożliwiających dostęp do mieszkań, domów czy samochodów, takich jak klucze, karty dostępu i piloty. Uznano, że nie powinny dostać się w niepowołane ręce, bo może to być niebezpieczne dla ich właściciela. Teraz przechodzą one na własność powiatów i są komisyjnie niszczone.

eprasa.pl 4c83b3ce0c

TAK JAK LUBISZ, TYLKO LEPIEJ

Wolny czas to dziś synonim prawdziwego luksusu. Chwila na kawę wypitą w spokoju, telefon do przyjaciółki czy wieczór z książką – te małe przyjemności doceniamy coraz bardziej, szczególnie, gdy nasze życie biegnie coraz szybciej. Tylko jak znaleźć czas na te przyjemności? Z pomocą przychodzą inteligentne urządzenia, które mogą przejąć część codziennych obowiązków. Wszystko po to, abyś mogła cieszyć się tym, co dla Ciebie najważniejsze. Dokładnie tak, jak lubisz, tylko lepiej.

Misja: porządek

Poranek. Wychodzisz z domu, a w planach masz sprzątanie podłóg. Spieszysz się do pracy, więc na pewno nie zrobisz tego teraz. Co robisz? Wyjmujesz smartfona z torebki, włączasz aplikację Xiaomi Home i uruchamiasz **Xiaomi Robot Vacuum Cleaner H50 Pro**, który rozpoczyna swoją cichą misję. Odkurzacz zdążył już poznać Twoje mieszkanie dzięki laserowej nawigacji LDS. Urządzenie przeskanowało przestrzeń domu w zakresie 360° i stworzyło dokładną mapę, dzięki czemu może zaplanować najbardziej efektywną trasę sprzątania. Zostawiłaś coś na podłodze? Żaden problem. Xiaomi Robot Vacuum Cleaner H50 Pro omija przeszkody z precyzją do 1 mm, wykorzystując szerokokątny system światła strukturalnego (129° pola widzenia), więc bez problemu porusza się między meblami i przedmiotami pozostawionymi na dywanie.
Największe wyzwania? Krawędzie, narożniki i przestrzeń pod kanapą. Właśnie tam urządzenie pokazuje swoją przewagę. Dynamicznie wysuwana szczotka boczna dociera tam, gdzie znaczna część odkurzaczy nie sięga. Z kolei ramiona mopa o zasięgu zwiększonym o 68% skutecznie czyszczą wzdłuż listew i pod meblami, dopasowując się do ich kształtu. Dokładności mu nie brakuje – siła ssania 15 000 Pa pozwala usuwać nawet najmniejszy kurz, okruszki i sierść. Co więcej, podwójny system szczotek z grzebieniami w kształcie litery „Y" zapobiega plątaniu się włosów, co jeszcze do niedawna potrafiło spędzać sen z powiek. A jeśli chodzi o mopowanie – podwójne obrotowe podkładki (do 180 obr./min) skutecznie usuwają zabrudzenia.
Po zakończeniu sprzątania robot wraca do stacji bazowej, gdzie samodzielnie się oczyszcza. Tam elementy mopa są płukane i suszone gorącym powietrzem. Zbiornik na czystą wodę o pojemności 4 litrów pozwala wyczyścić do 240 m^2 bez ponownego napełniania. Wyobraź sobie, ile czasu możesz dzięki temu zaoszczędzić!

Czy wiesz, że…

możesz zdalnie sterować sprzątaniem w aplikacji Xiaomi Home, ustawiać harmonogramy odkurzania, mopowania i wyznaczać strefy zakazu wjazdu urządzenia dokładnie tak, jak potrzebujesz?





Czy wiesz, że…

w aplikacji Xiaomi Home możesz monitorować postęp gotowania, planować pracę urządzenia z wyprzedzeniem do 24 godzin i korzystać z bazy ponad 100 przepisów?

Smacznie, zdrowo i dla całej rodziny

Gdy wracasz z pracy, podłoga jest już czysta, więc można zacząć przygotowywać kolację dla rodziny. Masz do wyboru dwie opcje: spędzić godzinę w kuchni lub skorzystać z inteligentnego pomocnika. W obu przypadkach efektem może być szybki, zdrowy posiłek. **Xiaomi Smart Air Fryer 12L Smart Double Stack** został zaprojektowany właśnie z myślą o takim scenariuszu. Pojemność 12 litrów daje duże możliwości: od chrupiących warzyw, przez soczystego kurczaka, po domowe wypieki. System cyrkulacji powietrza 360° równomiernie rozprowadza ciepło, dzięki czemu potrawy są złociste na zewnątrz i delikatne w środku, przy minimalnej ilości tłuszczu. Moc 2800 W pozwala na szybkie przygotowanie posiłków, a intuicyjne programy automatyczne ułatwiają codzienne gotowanie. Dwie niezależne komory umożliwiają równoczesne przygotowanie dwóch różnych dań – każde w innej temperaturze i czasie, bez mieszania smaków i zapachów. To idealne rozwiązanie, gdy chcesz podać obydwa dania jednocześnie. Wisienką na torcie w Xiaomi Smart Air Fryer 12L Smart Double Stack jest fakt, że możesz również zaplanować gotowanie oraz znaleźć przepis na idealne danie w aplikacji Xiaomi Home. Jeśli wracasz do domu, możesz już po drodze uruchomić AirFryer, żeby ciepłe danie już na Ciebie czekało. Dokładnie tak jak lubisz, tylko lepiej. Smukła, pionowa konstrukcja sprawia, że urządzenie nie zajmuje wiele miejsca na blacie, a wyjmowane kosze z nieprzywierającą powłoką ułatwiają czyszczenie.

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Listy czytelników

Mąż nie radzi sobie ze stresem w pracy. Kiedy ma zły dzień w biurze, wchodzi do domu i natychmiast ma o coś pretensje. Krzyczy, potrafi czymś rzucić. Gdy mu wściekłość przechodzi, nawet nie przeprasza, bo twierdzi, że go denerwuję.

Agata z Ełku

Mąż odreagowuje w domu stres, który przynosi z pracy. Przede wszystkim nie powinna Pani zakładać, że zrozumieniem i cierpliwością da się pokonać problem, albo że to wszystko przez pracę. Zapewne zapomina Pani o swoich potrzebach, starając się zawsze być w porządku, by uniknąć pretensji męża. Jeżeli jest to możliwe, najlepiej zachować dystans: gdy wybucha, opuścić pokój, zostawić go samego; nie przepraszać, nie tłumaczyć się i na jego wybuch nie odpowiadać wybuchem. Proponuję też nie ukrywać swojego problemu i rozmawiać o tym z przyjaciółką czy rodziną. Potrzebna jest Pani grupa wsparcia nawet jednoosobowa.

Umówiłam się z koleżankami. Jedna z nich zachorowała i nie przyszła. Powiedziałam: „Często choruje. To niedobrze". Gdy zadzwoniłam do niej, usłyszałam: „Po co dzwonisz? Przecież wymyślam sobie choroby". Od tej pory nie odbiera ode mnie.

Julia z Opola

Wygląda na to, że padła Pani ofiarą nieporozumienia lub plotki. Prawdopodobnie ktoś przekazał koleżance Pani słowa w zniekształconej formie, co mogło ją zaboleć. Czasem nawet niewinne zdanie, powtórzone bez kontekstu, brzmi jak zarzut. Warto na przyszłość zastanowić się, czy i w jaki sposób rozmawiamy o innych pod ich nieobecność. Teraz natomiast najważniejsze jest wyjaśnienie sprawy. Może Pani napisać wiadomość z krótkim, szczerym wyjaśnieniem i zapewnieniem, że nie miała Pani złych intencji. Proszę mówić wprost o swoich uczuciach, unikając oskarżeń. To, czy koleżanka zechce wysłuchać i uwierzyć, będzie zależało od poziomu zaufania między wami.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny

Obawiam się, że mój wnuczek ma złe zamiary

Z moim 20-letnim wnukiem od dawna były problemy. Córkę niepokoili jego koledzy. Niedawno poprosił mnie o małą sumę. Obiecał koledze, że coś mu kupi przez internet, ale ktoś go oszukał. Prosił, żebym nic nie mówiła jego matce. Jeszcze dwa razy prosił o niewielkie kwoty. Ostatnio odwiedził mnie z kolegą. Powiedział, że chciał zobaczyć, jak się czuję. Mam wrażenie, że kolega rozglądał się po mieszkaniu. Zaczęłam się bać. Nie wiem, czy powiedzieć córce.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Tajemnice nie służą relacjom.

Skoro wsparła Pani wnuka finansowo, na tych wizytach się nie skończy. To, że wyciąga od Pani drobne sumy, nie uspokaja. Jego finansowe prośby nie są poparte wiarygodnym argumentem. Prawdę być może zna Pani córka. Nie wie jednak, że jej syn szuka u babci nowego źródła finansowania. Wnuk skłaniając Panią do zachowania tajemnicy, włącza Panią do „spisku". I za to córka może mieć pretensje.

Nie można się oszukiwać.

Stawianie granic, zwłaszcza komuś bliskiemu, nie jest łatwe. Towarzyszy im poczucie winy, że zostawia Pani wnuka samego. Jednak czasem nie ma wyjścia. On ma z pewnością jakiś problem, ale Pani go nie rozwiąże. Lepiej nie zwlekać, tylko szybko skontaktować się z córką, powiedzieć jej o wszystkim i ustalić wspólny front działania.

Proszę zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Warto uprzedzić wnuka, że nie życzy sobie Pani przyprowadzania kolegów. Wnuk powinien uprzedzać o swoich wizytach telefonicznie. Warto zadbać, aby wtedy ktoś do Pani zajrzał, np. sąsiad. Być może są to kroki przedwczesne, ale sytuacja jest niejasna.



Postawienie ostrej granicy czy odmowa spełnienia prośby nie będą łatwe, ale są konieczne.

Jak rozmawiać z córką?

- **Bądź przygotowana.** Opieraj się na konkretnych faktach, a nie na ogólnych wrażeniach.
- **Używaj komunikatów typu „ja".** Zamiast mówić: „On wyłudza ode mnie pieniądze", powiedz: „W ciągu ostatnich dwóch tygodni poprosił mnie o 150 złotych. Niepokoi mnie to". Jest i konkret, i Twoje uczucia.
- **Pokaż córce, że ją rozumiesz.** Nie przerywaj, utrzymuj kontakt wzrokowy i potakuj, by okazać zrozumienie. Zadawaj pytania otwarte, np. „Jak to wygląda u was w domu?".
- **Jak radzić sobie z emocjami?** Córka może reagować zaprzeczeniem lub agresją. Nie daj się ponieść emocjom. Gdy widzisz je u swojego dziecka, nazwij je, np. „Widzę, że to, co powiedziałam, bardzo cię zdenerwowało". Tak obniżysz napięcie i pokażesz empatię.
- **Co potem?** Trudna rozmowa to nie koniec. Ważne są działania podejmowane po niej. Jeśli obiecasz córce, że będziesz ją informować o kontaktach z wnukiem, wywiązuj się z tego.

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Kontakt z naturą daje poczucie bezpieczeństwa i ładu w świecie.

Wabi-sabi – japoński sposób na dobre życie

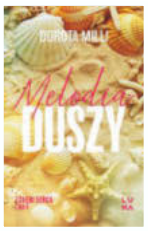
Pragnieniem niemal każdego człowieka jest bycie szczęśliwym. Jednak czym jest szczęście? Dla każdego z nas pewnie czymś innym, mimo że wielu wymieni zdrowie, pieniądze i rodzinę... Czy w pogoni za swoimi potrzebami i pragnieniami potrafimy być szczęśliwi tu i teraz, czy raczej myślimy, że dziś się jeszcze poświęcimy, po to, żebyśmy byli szczęśliwi w przyszłości?

- To, jak żyć w zgodzie ze sobą i światem, wiedzą ci Japończycy, którzy kierują się w życiu filozofią wabi-sabi. Wabi to termin oznaczający prostotę, życie w zgodzie z naturą, pełne pokory i zgody na to, co ze sobą ono niesie. To także wyzbywanie się pragnień, zadowalanie się tym, co mamy. Sabi to zgoda na przemijalność życia, dostrzeganie piękna w naturalnym starzeniu się.
- Życie w duchu wabi-sabi to świadomość, że zarówno życie, jak i my sami jesteśmy niedoskonali, a także dostrzeganie piękna i prawdy w tej niedoskonałości.
- Szczęśliwe życie to dla wielu Japończyków życie proste, skupione na chwili – bo szczęście to są właśnie chwile – równie piękne, co ulotne.
- Wabi-sabi wiąże się także z minimalizmem we wnętrzach. Po co zagracać przestrzeń, a przy tym głowę, zbędnymi przedmiotami? Lepiej mieć tylko to, co niezbędne, pozostałymi rzeczami zaś dzielić się z innymi, a życiową energię poświęcić na relacje z bliskimi.
- Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o zaletach nieperfekcyjnego życia, przeczytaj np. książki: „Wabi-sabi. Japońska sztuka dostrzegania piękna w przemijaniu" Andrew Junipera lub „Wabi Sabi" Nobuo Suzuki. Zgodnie z japońską filozofią, najlepiej wypożycz ją z biblioteki lub kup w antykwariacie.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Nocna niania. Nelle Lamarr
Młoda matka, zmęczona po narodzinach córki, przyjmuje pomoc opiekunki. Szybko zaczyna podejrzewać, że kobieta nie jest tym, za kogo się podaje.



Melodia duszy. Dorota Milli
Drugi tom z serii „Z głębi serca". Goja uciekła od życia, które miało być idealne. W Sopocie, z dala od rodzinnego miasta, zaczyna wszystko od nowa. Jednak przeszłość nie zamierza o niej zapomnieć...



Wszystko, co po nas zostało. Gabriela Gargaś
Porzucona Kalina musi odbudować siebie na nowo. Gdy wydaje się, że straciła to, co dla niej ważne, na jej drodze staje Aleks. Czy los daje jej drugą szansę?

KARTKA Z KALENDARZA
8 sierpnia

W przeciwieństwie do psów, nie chodzą za człowiekiem krok w krok, ba! – uwielbiają własne ścieżki. Mimo niepokornej natury i wręcz ostentacyjnej obojętności wobec ludzkiego świata, mają swoich wielbicieli.
Mowa o kotach, których święto – Międzynarodowy Dzień Kota – przypada 8 sierpnia. Kto ma szczęście być właścicielem futrzastego pupila, niech nie szczędzi mu głasków!

Ciekawostki o wodzie

Nie możemy bez niej żyć, to wiadomo, ale jest dużo więcej faktów, które warto znać, by bardziej szanować ten naturalny dar.
Woda, którą możemy pić, to tylko 1 procent jej ziemskich zasobów. Pozostałe 97 jest słone, a 2 – zamknięte w pokrywach lodowych. Dorosły człowiek to w 60-70 procentach woda. Aby wyprodukować kilogram wołowiny, potrzeba 15000 litrów wody. Jedna koszula i para dżinsów to 10000 litrów.

Fot.: Materiały redakcyjne/AI, materiały prasowe (3)

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Niebieski niejedn

Bywa jak obłoki, jak letnie kwiaty, jak morska głębia... Za każdym razem zachwyca, bo jest kuszący i twarzowy.

ORZEŹWIAJĄCA BRYZA

● Taki powiew świeżości ucieszy każdą z nas. Tak samo jak ta stylizacja: bluzka z uroczymi bufkami, spodnie z szerokimi nogawkami i chusta ze wzorem paisley. Retro, a jednocześnie z pazurem.



- **Bluzka**, Zara, 119 zł
- **Chusta**, Kappahl, 59 zł
- **Spodnie**, Stradivarius, 125 zł
- **Kolczyki**, Parfois, 69 zł
- **Szpilki**, Anna Field, 255 zł

SŁONECZNY BŁĘKIT

● Koszulowa sukienka i naturalne, plecione dodatki tworzą zestaw, który przywodzi na myśl spacer po ciepłym piasku. Idealny na co dzień, jak również na spotkanie z przyjaciółmi w ogrodzie.



- **Sukienka**, Reserved, 199 zł
- **Kapelusz**, Zign, 79 zł
- **Bransoletki**, Zara, 89 zł
- **Torebka**, Parfois, 159 zł
- **Espadryle**, Next, 179 zł

KRÓLEWSKI LUZ

● Zwiewna spódnica i sportowe buty? Ten duet pokazuje, że delikatność także może mieć energię. Podbija ją bluzka w szlachetnym, głębokim odcieniu błękitu królewskiego.



- **Bluzka**, Tchibo, 89 zł
- **Okulary**, Okkia, 119 zł
- **Spódnica**, Regatta, 79 zł
- **Naszyjnik**, Bijou Brigitte, 79 zł
- **Sneakersy**, Adidas, 109 zł

eprasa.pl 4c83b3ce0c

o ma imię



NIE TYLKO CHABRY

● W tej sukience z pewnością zadasz szyku i podkreślisz atuty swojej sylwetki. Głębię koloru podkreśla kontrastujący z nim kwiatowy nadruk. To coś dla pań lubiących być w centrum uwagi. bonprix

RADA STYLISTKI

Dzięki różnym tonacjom niebieski nigdy nam się nudzi. Możesz je z sobą dowolnie łączyć lub chodzić w jednym od stóp do głów. Za każdym razem będziesz wyglądać świeżo i młodo (ta barwa odejmuje lat!). Masz ochotę dodać inny kolor? Sięgnij po biel, beż, brąz – niebieski dobrze czuje się w ich towarzystwie. Lubisz zaskakiwać? Dodaj kontrastującą barwę, np. fuksję czy pomarańcz – będzie nowocześnie i wciąż elegancko.

Praktyczny i stylowy

A może... kapelusik?

Słońce mocno grzeje, dlatego trzeba chronić nie tylko skórę kremami z filtrami UV, ale głowę i włosy również. W tym pomoże ci np. kapelusz typu bush hat.

To rodzaj kapelusza z dość szerokim rondem, który jest popularny podczas aktywności na świeżym powietrzu czy niespiesznych spacerów, bo zapewnia doskonałą ochronę przed słońcem. Polecamy ten pleciony i w stylu boho – ze słomki papierowej, rafii (z włókien pozyskiwanych z liści palm rosnących w Afryce i na Madagaskarze) czy z włókna na bazie celulozy (np. Tchibo). Jest miękki i ma lekko opadające rondo, co dodaje uroku i podkręca letnie stylizacje.



Noś, jak chcesz i kiedy chcesz

Mała, ale odważna

To... torebka, tzw. nerka. Zapewne o niej słyszałaś, ale czy już ją masz?

Warto, bo to niezwykle praktyczny dodatek. Nazwa tej saszetki pochodzi od organu, którego kształt przypomina. Pierwotnie była noszona głównie na biodrach, na pasku. Teraz przewiesza się ją też przez ramię i nosi zarówno z przodu ciała, jak i z boku czy na plecach. Nie krępuje ruchów, więc świetnie sprawdza się w podróży, ale nie tylko. Przydaje się na co dzień, a także na wyjścia, bo choć niewielkich rozmiarów, to mieści niezbędne drobiazgi.
1. Ze sztruksu, Roxy, 99 zł;
2. Z imitacji skóry, Ochnik, 159 zł;
3. Z miękkiego poliestru, Puccini, 79 zł



Fot.: mat. prasowe (20)

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Nic do dodania – wszystko w środku! Faszerowane warzywa kuszą smakiem.

Wypełnione po brzegi

Papryka z kaszką kuskus



SKŁADNIKI: • 30 g rodzynek • 1 czerwona cebula • 1 ząbek czosnku • 100 g kaszki kuskus • 5 łyżek oliwy • 1/2 laski cynamonu • 1 gwiazdka anyżu • 1 liść laurowy • 4 gałązki natki • sok z 1/2 cytryny • 1/2 łyżki octu balsamicznego jasnego • sól • pieprz • 8 małych strąków kolorowych papryk

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj, mieszając, zeszklij na 1 łyżce rozgrzanej oliwy. Dodaj kaszkę kuskus, smaż razem jeszcze 2 minuty. Potem dołóż cynamon, anyż oraz listek laurowy. Zalej 100 ml wrzątku. Dobrze całość wymieszaj. Potem przykryj i odstaw na bok na 10 minut.
2. Do spęczniałej kaszki dodaj drobno posiekaną natkę, rodzynki, ocet, sok z cytryny oraz 2 łyżki oliwy. Przypraw do smaku solą oraz pieprzem. Dobrze wymieszaj.
3. Papryki umyj, zetnij wierzchy i oczyść z pestek i białych błonek. Strąki napełnij farszem. Przykryj odciętymi wcześniej wierzchami. Posmaruj resztą oliwy. Piecz przez 12-15 minut w 225°C.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni

Ogórki z piure ziemniaczanym

SKŁADNIKI: • 600 g ziemniaków • 100 g suszonych pomidorów w oleju • sól • pieprz • 150 g fety • 6 gałązek oregano • 1 cebula • 2 łyżki oliwy • 2 duże ogórki gruntowe (po ok. 600 g) • 1 puszka pomidorów w kawałkach • 4 łyżki kwaśnej śmietany • 1 łyżka cukru • 40 g masła • 100 ml mleka

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, gotuj 20 minut w posolonej wodzie. Suszone pomidory osącz i posiekaj, fetę pokrusz. Odłóż gałązkę oregano do dekoracji, resztę posiekaj. Cebule obierz, pokrój w kosteczkę, zeszklij na oliwie dodaj suszone pomidory i pomidory z puszki. Gotuj 5 minut. Dodaj 2/3 fety i śmietanę. Sos przypraw solą, pieprzem, cukrem i oregano.
2. Ogórki obierz, przetnij wzdłuż, wydrąż środki z pestkami. Ziemniaki odcedź, utrzyj z mlekiem i masłem. Napełnij wydrążone ogórki. Do formy nalej sos. Ustaw ogórki. Posyp resztą fety. Piecz 35 minut w 200°C. Udekoruj odłożonym oregano.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni



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

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Pieczone fenkuły z mięsem

SKŁADNIKI: • 250 g pomidorków koktajlowych • 4 fenkuły • 1 cebula • 500 g mięsa mielonego • 100 ml czerwonego wina • 2 ząbki czosnku • sól • pieprz • 150 ml bulionu warzywnego • 1 łyżka koncentratu pomidorowego • 300 g makaronu wstążki • oliwa



PRZYGOTOWANIE:

1. Fenkuły oczyść, umyj, odetnij łodygę i usuń wnętrze. Zagotuj 2 litry wody i wrzuć wydrążone fenkuły, gotuj 5 minut.
2. Cebulę i czosnek obierz, pokrój w kostkę. Podsmaż na 1 łyżce oliwy, dodaj mięso, smaż chwilę. Pomidory przekrój na pół i wrzuć na patelnię. Dołóż koncentrat i smaż 2-3 minuty. Dolej wino. Przypraw. Duś, aż płyn odparuje. Napełnij kawałki kopru mięsem. Umieść w naczyniu do pieczenia. Wlej bulion. Piecz ok. 25 minut w temp. 200°C.
3. Ugotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu. Środki z fenkułów pokrój drobno i podsmaż na łyżeczce oliwy. Wymieszaj z makaronem, podawaj razem z fenkułem zapiekanym z mięsem.

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

Pomidory nadziewane serem

SKŁADNIKI: • 4 pomidory bawole serca • 1/2 pęczka natki pietruszki • 1/2 pęczka bazylii • 6 łyżek oliwy • 50 g orzeszków piniowych • 50 g startego parmezanu • sól • pieprz • 125 g chleba • 2 łyżki masła • 75 g sera feta • 2 dymki • 75 g serka śmietankowego • 1 łyżeczka skórki startej z cytryny • 1 łyżka octu z białego wina



PRZYGOTOWANIE:

1. Zetnij wierzchy pomidorów i wydrąż je. Środki pomidorów wymieszaj z listkami natki i bazylii oraz 4 łyżkami oliwy, orzeszkami i tartym parmezanem. Zmiksuj. Pesto bazyliowo-pietruszkowe przypraw solą i pieprzem.
2. Chleb pokrój w kostkę, zrumień na maśle. Dymki posiekaj, fetę pokrusz. Porojone składniki połącz z serkiem śmietankowym, skórką cytrynową i octem winnym. Farsz przypraw solą oraz pieprzem.
3. Wydrążone pomidory napełnij farszem i przykryj wierzchami. Ustaw na tacce do grillowania. Skrop pozostałą oliwą i grilluj pod przykryciem przez 15 minut. Przed podaniem polej pesto.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni

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



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



Cytrusy w słoiku
Dżem Pomarańczowy, Rolnik Premium, pełen jest soczystych owoców o intensywnym aromacie i cudownie słodkim smaku. Dodaj go do ulubionych deserów, lodów, koktajli czy aromatycznej herbaty.
· Ok. 14,99 zł/314 ml



eprasa.pl 4c83b3ce0c

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





na zdjęciu / stan skupienia materii
lukrowa na pączku / gryczana lub manna
rzeźba przedstawiająca człowieka
metoda
karta dań w restauracji
olbrzym o jednym oku
puszysty koc
6
symbol firmy
szybszy od stępa
pieśń pochwalna
atrybut Apolla
7
złomu albo makulatury
wybryk, wyskok
wynik usiłowań, działań
podmokła dolina
element niszczący
domek psa
4
majowe warzywo
zwój tkaniny
pierścień raf koralowych
ojciec
klatka filmowa
wąż z rodziny dusicieli
obok sejmu
kamień jubilerski / w nim winda
5
diabeł w podaniach ludowych
np. uciskowa
grosz z USA / po nim karny
widoczne spod mini
dowód jakości
na zdjęciu
kiedyś do usypiania pacjenta
znawca, fachowiec
sterta drewna
zapadnia
otula szyję
płaksa
resztki po zaparzeniu kawy
urządzenie w oborze
akrylowy paznokieć
2
duży balkon
wielkość buta
do gaszenia ognia
wiertło dentysty / wydzielony dla autobusów
z życzeniami od wnuczka
procent
utwór Ravela
3
flara
roztwór do mebli
... wyższej konieczności
punktowany zestaw zadań
tłoczy wodę
choroba z wysypką
dywan jak kot
ciemne piwo
pierzchną od zimna
ptak błotny
na głowie rowerzysty
1
miejski ogród z alejkami / śmieszy widza
pieśń żeglarzy
1 2 3 4 5 6 7

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

Fot.: East News, Adobe Stock

eprasa.pl 4c83b3ce0c

SZYFRÓWKA

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

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

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

1	8	1	16	9	11	7	9

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

CEZURA, CUKIER, CZŁAPANIE, DZIEJE, GRYZMOŁY, HAKER, JURY, KOTKA, LIANA, ŁAŃCUCH, ŁUBIN, MRUK, NAPĘD, RĘKAW, TACA, TŁUMOK, TOKAJ, TRADYCJA, TYKA, WIRTUOZ, ZACHĘTA

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

eprasa.pl 4c83b3ce0c

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

brak tchu po biegu
był nim Eliasz rezystor
ryba z rodziny karpiowatych w szlufkach
szkodnik drewna czarna ..., pająk
pogawędka
ptak morski
wyparł go mail
domena jurysty
np. „Tosca”
gatunek klonu
rewia mody
smykałka
domek letni
czółno z pnia
miejsce sprzedaży samochodów
6
pustynna antylopa
dyscyplina oberża
na nim pieczony sękacz
7
jeździ między piętrami
konik, pasja
siatka do skoków
składak przy stanicy
błąd pomiaru
Tetyda dla Achillesa
z niego welony
kończy litanię
buda na narzędzia
8
elektroniczna muzyka taneczna
do wyciągania gwoździ
można się nim wykręcać
żydowska sobota
orzekający w zdaniu
towot
5
wschodni naleśnik
cieniutka tkanina
dziennikarska forma rozmowy
zwiewny szal
puls muzyki
mierzone na przegubie ręki
stwór z mitów skandynawskich
myśliwski pies gończy
bulion
gorący trunek
1
Złota ..., nagroda w Cannes
złącze blach
Gerwazy w „Panu Tadeuszu”
samorządowe na radnych
afrykański krewniak psa
ma symbol Am, l.at. 95
kolczasty krzew w sadzie
Szuwarek z bajki
mahometanizm
suwak
3
... Grande, rzeka
przed imago
na garnitury
postać
ślad po przejściu piły
spódnica baleriny
espresso
zakazany najlepiej smakuje
zaliczka
sąsiad Holendra
odkryty przez Skłodowską-Curie
13 lew w brydżu
ptak na rosół
2
świecący szyld
antonim pozytywu
rywal Harvardu
zastaw w grze
dawniej narty
4
część cepa
puste miejsce
strzęp waty

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl 4c83b3ce0c

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



po wtorku
mebel z półkami
szkocki konik / warzone z chmielu
nakryty obrusem
wiązka zboża
gumowa łódka
miękki ser rodem z Francji
aluminium
brak mu obycia
kawaler-zysta
na zdjęciu
piaskowa na pustyni
wybryk, wyskok / rączka u drzwi
7
jego odmianą jest cytryn
małżeń-skie w sypialni
surowa dla recydy-wisty
instrument o wielu strunach
środki pieniężne
dłoń zaciśnięta w pięść
kracze na gałęzi
taneczny fitness / dawniej synagoga
niedroż-ność
„... Bovary" Flauberta
między kręgami
polny gryzoń / kawałki mięsa pieczone na rożnie
waga drogich kamieni
ludowa kitara
symbol krzepy / zwijana kanapka
oferuje kredyty
ważny dla biorcy
4
tarapaty
pozycja w jodze
wy-muszenie groźbą
składnik czekolady
1000 kg
3
ssak z rodziny wiel-błądów
kawa instant
relacja / zemsta
1
zaklęcie
sucha kiełbasa
tama
8
do robienia wykresów
5
bywał in blanco / opłata wstępna
wpadka tajnej grupy
wiaderko na mleko
odrobinka, ziarnko
sztuczne włosy
laudacja / niecne zapędy
kierunko-wskaz
zagon obsiany zbożem
równe ... marszu
okrągła kluska
zagajnik
w ręku licytatora
powróz
jeden u droma-dera
ciągła na jezdni
badacz zwierząt
6
resort
... hialuro-nowy
2
mały duszek
chleb syryjski
niska kanapa z oparciem
naturalna sceneria
na czele sekty / angielska dama
np. fastryga
niepospo-licie piękna rzecz
rowek, nacięcie
statek żaglowy o dwóch masztach
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl 4c83b3ce0c

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

AKORD, AMBASADOR, BILANS, DOKŁADKA, GOTOWOŚĆ, IMBIR, KACZOR, KRZEW, KSIĄŻĘ, MILA, PARKING, PIECZEŃ, PULA, RACICA, ROZBÓJ, URWIS, UZDA, WOŹNICA, ZAPASY, ŻEBRO

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

SZYFRÓWKA

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

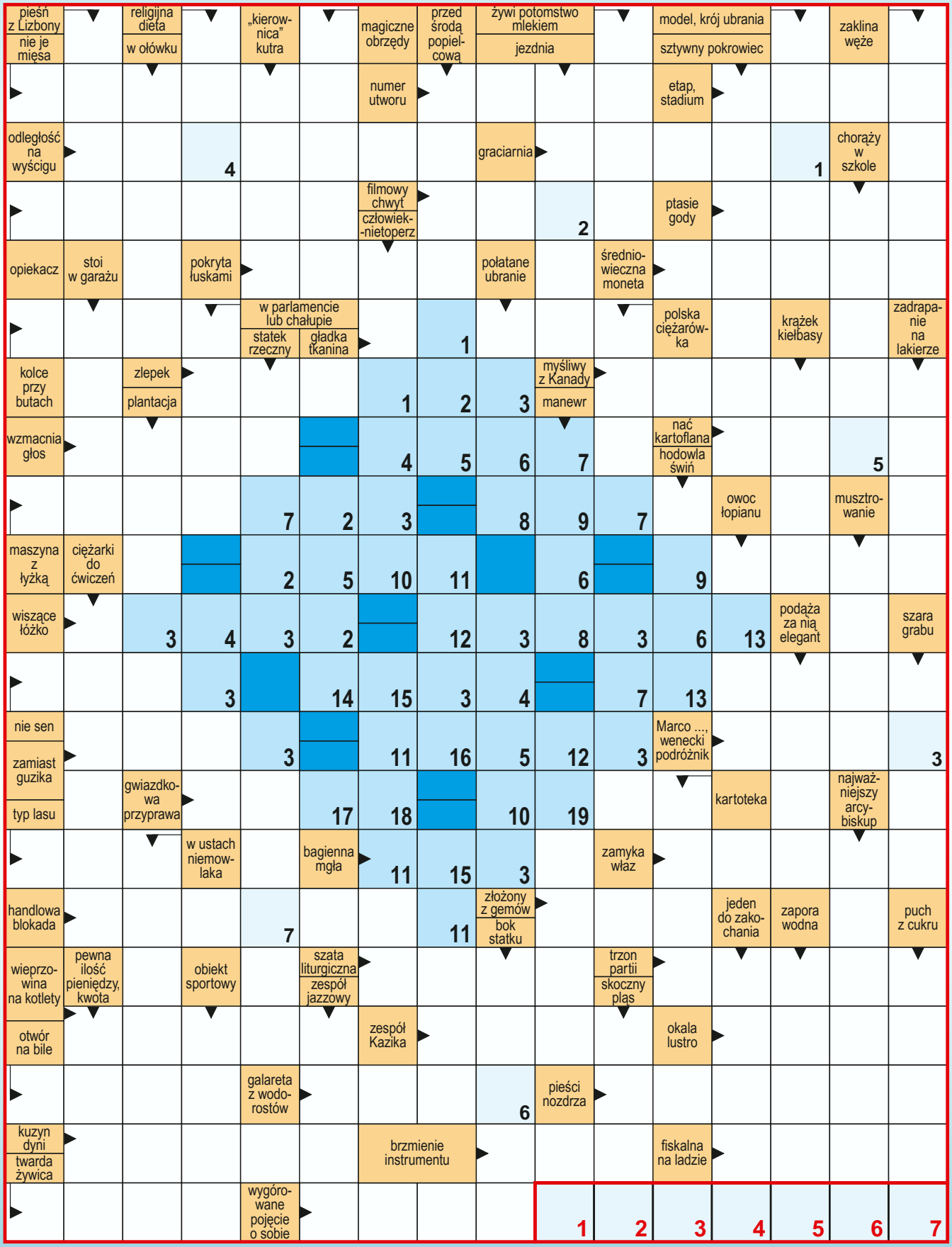
■	2	■	3	■	5	1	6	7
8	6	9	4	10	6	■	1	■
■	8	■	11	■	8	9	12	8
11	5	4	5	13	4	■	2	■
■	6	■	12	■	1 R	2 D	3 Z	4 A
2	1	4	7	4	8	■	14	■
■	■	1	■	9	4	11	15	1
11	3	15	7	5	■	8	■	14
3	■	11	■	15	13	1	6	7
7	4	3	13	1	■	4	■	6
4	■	5	■	10	4	16	14	11
2	1	4	8	4	■	4	■	5
15	■	10	■	5	4	1	5	4
9	6	5	5	6	■	8	■	■
■	8	■	4	1	8	4	2	4
3	9	15	16	■	9	■	6	■
■	15	■	15	5	14	13	2	4
9	14	5	1	■	5	■	1	■
■	10	■	10	6	8	4	13	5
7	4	8	4	■	4	■	8	■

1 R	2 D	3 Z	4 A	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	■	■

8	6	7	4	9	10	14	4

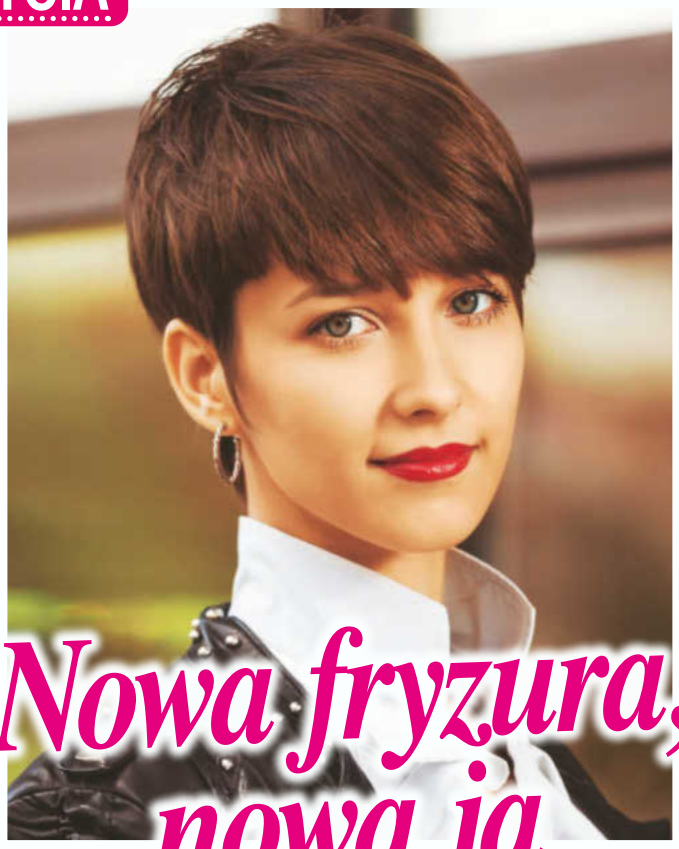
eprasa.pl 4c83b3ce0c

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



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

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Nowa fryzura, nowa ja

Miałam nijakie włosy i nijakie ciuchy... Zdegustowana tym odkryciem, postanowiłam radykalnie coś w sobie zmienić.

Baśka ma znowu nową fryzurę. Skąd ona bierze na to pieniądze?", pomyślałam z zawiścią. Na głowie mojej współpracownicy pojawił się tym razem fantastyczny balejaż. Ja jakoś nigdy nie miałam odwagi, żeby coś w swoim wyglądzie zmienić. Westchnęłam ciężko i zaczęłam przyglądać się sobie w lustrze. I co zobaczyłam? Szara spódnica za kolano, szara marynarka i ten kolor włosów... Dzisiaj wydał mi się wyjątkowo nijaki. „Koniec z tym!", pomyślałam i chwyciłam za słuchawkę. Zadzwoniłam do swojej fryzjerki, pani Zosi. Umówiłam się na osiemnastą. Postanowiłam zmienić kolor włosów. Następnego dnia wyjeżdżaliśmy na szkolenie firmowe. „A to się wszyscy zdziwią", cieszyłam się w duchu. „Nareszcie zauważą mnie w pracy."

Umówiłam się z panią Zosią – powiedziałam, wchodząc do małego salonu fryzjerskiego.
– Niestety – odpowiedział mi młody mężczyzna, zapewne praktykant. – Pani Zosia musiała wyjść. Coś jej wypadło. Prosiła, żeby panią przeprosić i jeśli pani się zgodzi... – mój rozmówca zawahał się przez chwilę.
– Mogę ją zastąpić.
Przyjrzałam się mężczyźnie dokładnie. Wyglądał bardzo schludnie, miał doskonale ułożone włosy. To wzbudziło moje zaufanie, więc postanowiłam zaryzykować.
– No dobrze – powiedziałam.
– Chciałam się przefarbować.

Spojrzałam w lustro i odjęło mi mowę, ale wcale nie z zachwytu...

– Na jaki odcień się pani zdecydowała? – spytał.
– Sama nie wiem...
Po chwili leżały przede mną katalogi i próbki.
– Ładnie byłoby pani w ciemnym kolorze – zaproponował. – Ma pani piękne oczy, to podkreśliłoby ich wyjątkowy odcień.
W końcu wybrałam odpowiednią farbę. Po chwili byłam już w jego „mocy". Przestraszyłam się nieco, gdy zobaczyłam, co nakłada mi na głowę. Mieszanka była bardzo ciemna!
– A to nie za mocny kolor? – zapytałam z rezerwą.
– Proszę się nie obawiać, będzie pięknie – dodał.
Po czterdziestu minutach chłopak skończył. To, co zobaczyłam w lustrze, przeraziło mnie! Patrzyła na mnie upiornie blada kobieta z niemal czarnym czubem zamiast grzywki! I to byłam właśnie ja!
– Co to jest? – wyjąkałam zaszokowana.
– Może faktycznie wyszedł zbyt mocny kolor, ale wygląda pani świetnie – przekonywał mnie.
– Nie można coś z tym zrobić?
– Można, ale... – chłopak zawiesił głos. – To dużo kosztuje, a zresztą wygląda pani fantastycznie.

Wybiegłam z zakładu z czapką naciągniętą mocno na uszy. „Taki wstyd", myślałam gorączkowo. „Jak ja teraz pojadę na szkolenie? Wszyscy mnie wyśmieją", pomyślałam.
Wstałam rano. Popatrzyłam w lustro. Moje włosy w świetle dziennym były jeszcze bardziej ciemne, a cera bledsza... Postanowiłam założyć na głowę chustkę. „Wmówię wszystkim, że bolą mnie uszy, czy coś. Może nie zauważą. Potem będę myła głowę trzy razy dziennie. Ten kolor w końcu mi zejdzie", podjęłam decyzję. „Byle nie razem z włosami!"

W autobusie, tak jak zadecydowałam, nie ściągałam chustki z głowy. Na wszystkie wykłady również uparcie przychodziłam z zakrytą głową. Wieczorną imprezę postanowiłam opuścić. „Boże, jeszcze tylko jutro", pocieszałam się.
– Bogna! Chodź do nas!
– Baśka niespodziewanie wpadła do mojego pokoju. Pech chciał, że właśnie ściągnęłam chustkę.
– Bogna! Jaki świetny kolor! Wyglądasz naprawdę cudownie! – wykrzyknęła. Patrzyłam na nią zdumiona.
– Chodź na dół! Faceci oszaleją na twój widok!
Moje wejście na salę wywołało zbiorowy zachwyt.
– Pani Bogno, pani ma niewiarygodnie piękne oczy – szepnął do mnie kierownik działu sprzedaży. – Dlaczego ja tego nigdy nie zauważyłem? – zdumiał się, a po chwili już wirowałam z nim na parkiecie.
Nareszcie mnie zauważyli i w końcu poczułam się jak piękna kobieta! Tym bardziej, że kierownik nie odstępował mnie na krok. „Zakochał się czy jak?", pomyślałam. „W sumie facet jest całkiem fajny..."

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 4c83b3ce0c



KolagenCito

- dobra inwestycja

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

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

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

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Choroba może atakować nie tylko skórę, ale i błony śluzowe

Jak leczyć pokrzywkę?

Omalizumab (lek biologiczny) jest skuteczny aż u 90 proc. pacjentów. U niektórych poprawa następuje po 12 godzinach od pierwszej iniekcji.

Spośród różnych rodzajów pokrzywki szczególnie trudna do leczenia jest przewlekła pokrzywka spontaniczna (PPS). Bąble pojawiają się nagle, bez związku z konkretną przyczyną zewnętrzną. W przypadku ciężkiej przewlekłej pokrzywki spontanicznej dolegliwości – piekący ból skóry i trudny do zniesienia świąd – mogą trwać wiele tygodni, a nawet miesięcy. Na szczęście leki biologiczne dają dużą szansę na pozbycie się objawów na dłuższy czas, a niekiedy nawet ich całkowite ustąpienie.



EKSPERT Życie na gorąco
Krzysztof Urban, specjalista medycyny rodzinnej enel-med we Wrocławiu

CO TO ZA LEK?

● **Omalizumab to przeciwciała monoklonalne wpływające na układ immunologiczny.** Wiążą się z immunoglobulinami klasy E, które odpowiadają za powstawanie bąbli. Blokują reakcję zapalną, wskutek czego objawy pokrzywki ustępują.

● **Leki biologiczne nie są dostępne na zwykłą receptę – stosuje się je w ramach programów lekowych Ministerstwa Zdrowia.** Po zakwalifikowaniu się do programu lek otrzymasz bezpłatnie.

STOSOWANIE

● **Lek podaje się w iniekcjach podskórnych co cztery tygodnie.** Terapia trwa 24 tygodnie, a następnie, przez kolejnych 6 miesięcy, pozostaniesz pod obserwacją w ośrodku prowadzącym program lekowy. Jeśli w tym czasie dojdzie do nawrotu pokrzywki, ponownie zaczniesz 24-tygodniowe leczenie.

● **Zwykle efekt leczniczy jest widoczny po kilku tygodniach.** Lek jest dobrze tolerowany. Czasem u pacjentów mogą wystąpić bóle głowy, nudności, biegunka, kaszel, objawy rzekomogrypowe.

DLA KOGO?

● **Z terapii możesz skorzystać, gdy cierpisz na ciężką przewlekłą pokrzywkę spontaniczną, trwającą co najmniej 6 miesięcy.**

● **Kwalifikowane są osoby, u których dotychczasowe, tradycyjne leczenie (4-krotnymi dawkami leków antyhistaminowych 2. generacji) przez co najmniej 4 tygodnie nie przyniosło oczekiwanych rezultatów.** Leki biologiczne można stosować od 12. r.ż.



Leczenie w ramach programu B.107 prowadzi wiele ośrodków w Polsce. Oczekiwanie na wizytę kwalifikacyjną, w zależności od miejsca, trwa od kilku do kilkunastu tygodni. Krótsze kolejki są zwykle w mniejszych miastach.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

● **Podczas wizyty u alergologa lub dermatologa poproś o skierowanie do ośrodka prowadzącego program lekowy dla osób chorych na PPS.** Na konsultację możesz umówić się telefonicznie. Do ośrodka zgłoś się z dokumentacją medyczną ukazującą przebieg dotychczasowego leczenia pokrzywki. Po rozmowie i analizie wyników badań zostaniesz zakwalifikowana do programu lekowego.

● **Oto kilka ośrodków, w których warto zapytać o termin konsultacji:**
Białystok, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Klinika Alergologii i Chorób Wewnętrznych,
Gdańsk, Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Klinika Alergologii,
Kraków, Specjalistyczne Centrum Leczenia i Diagnostyki NZZOZ,
Łódź, Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Norberta Barlickiego, Centrum Diagnostyki i Leczenia Pokrzywki,
Opole, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Poradnia Alergologiczna,
Poznań, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Poradnia Dermatologiczna,
Warszawa, Wojskowy Instytut Medyczny, Zakład Immunologii i Alergologii Klinicznej; Państwowy Instytut Medyczny MSWiA, Klinika Chorób Wewnętrznych i Alergologii.

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowy

eprasa.pl 4c83b3ce0c

By mózg nie „przysypiał” w upalne dni

Jest wrażliwy na odwodnienie i niedotlenienie, dlatego w upał potrzebuje szczególnej troski.

Gdy temperatura powietrza utrzymuje się na poziomie 30°C, nie jesteśmy w formie. Wolniej myślimy, trudniej nam skupić się w pracy. Pojawia się senność, „mgła mózgowa”, zawroty głowy przy wstawaniu. To naturalna reakcja organizmu na taką pogodę. Co możemy zrobić, by poczuć się lepiej?

1. Nawodnienie to podstawa. Pij regularnie, małymi łykami, przez cały dzień, np. co 15 minut – nie dopiero wtedy, gdy poczujesz silne pragnienie. Woda z plasterkiem cytryny i szczyptą soli pomaga utrzymać elektrolity. Dobrze sprawdzą się również napary z mięty lub hibiskusa. Zawroty głowy często wynikają właśnie z odwodnienia i spadku ciśnienia.

2. Dotlenienie w 3 minuty. Gdy czujesz senność, zrób krótki „reset”: wdech nosem przez 4 sekundy, wydech ustami przez 6. Powtórz 8–10 razy. Rozruszaj barki, delikatnie poruszaj szyją. To poprawia przepływ krwi przez tętnice szyjne i zwiększa dopływ tlenu do mózgu.

3. Lekki ruch zamiast kolejnej kawy. Picie kawy w upał może nasilać odwodnienie. Lepszy efekt uzyskasz, idąc na krótki spacer (w cieniu!), wchodząc po schodach czy chłodząc nadgarstki i kark zimną wodą. Krążenie przyspieszy, a mózg się „ożywi”.

4. Jedz dla jasności umysłu. Wybieraj lekkie posiłki: sałatki z oliwą, ryby morskie, garść orzechów, jagody, borówki. Ogranicz natomiast ciężkie, tłuste dania i nadmiar cukru – sprzyjają senności.

5. Ziółka na lepsze krążenie. Samopoczucie poprawią herbatki i gotowe preparaty z apteki z: **miłorzębem japońskim** – wspiera mikrokrążenie i koncentrację, **głogiem** – zawarte w nim flawonoidy i witaminy działają rozkurczająco i rozszerzająco na naczynia krwionośne, co zapewnia lepsze ukrwienie, dotlenienie i odżywienie mózgu, **rozmarynem** – pobudza i poprawia jasność myślenia, **różeńcem** – pomaga przy zmęczeniu psychicznym.



Miłorząb japoński poprawia mikrokrążenie w mózgu, pomaga przy „mgle mózgowej”, wspiera pamięć i koncentrację.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

VENOFORTON®
na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

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

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

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

Płyn doustny

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

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

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



Pytaj w aptece o sprawdzony lek

VENOFORTON®

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

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Całkowita eliminacja produktów mle

Co robić, gdy mleko na

Wzdęcia, kruczenia pojawiają się w różnym czasie po spożyciu mleka i jego przetworów – od kilkunastu minut do trzech godzin.

Czterdziestoletnia pacjentka zgłosiła się do mojego gabinetu z powodu występujących okresowo bólów brzucha. Chora wyjaśniła, że przed wystąpieniem bólu pojawia się silne kruczenie w brzuchu, wrażenie „przelewania", wzdęcia i zwiększona potrzeba oddawania gazów. Później zwykle występuje luźny stolec. Pacjentka nie potrafiła powiedzieć, czy istnieją jakieś czynniki prowokujące wystąpienie bólu brzucha. Miała wykonane USG brzucha i kolonoskopię, w których nie stwierdzono nieprawidłowości. Poprosiłem ją, by obserwowała, w jakich okolicznościach pojawiają się dolegliwości i zgłosiła się do mnie po kilku tygodniach. Okazało się, że zwykle dzieje się tak po spożyciu mleka albo przetworów mlecznych.

PRZYCZYNY

● **Nietolerancja laktozy to zespół objawów wywoływanych przez spożywanie laktozy, dwucukru złożonego z glukozy i galaktozy.** Cukier ten zawarty jest w dużych ilościach w mleku i jego przetworach. Jego trawienie odbywa się w jelicie cienkim, gdzie enzym, zwany laktazą, rozkłada go na cukry proste, możliwe do wchłonięcia.

● **Laktoza jest podstawowym źródłem energii niemowląt, odżywiających się wyłącznie mlekiem.** Dlatego aktywność enzymu laktazy jest u nich bardzo wysoka. Wraz ze zmianą diety aktywność ta spada, by u dorosłych osiągnąć poziom 5-10 proc. wartości wyjściowej. To wystarczająca aktywność, by trawić spożywaną w mleku i jego przetworach laktozę.

OBJAWY

● **U niektórych wartość ta jednak spada do niższej, przy której trawienie tego cukru jest niewystarczające.** Niestrawiona laktoza, jako dwucukier, nie może zostać wchłonięta. Przedostaje się do dalszych części jelita, gdzie ulega rozkładowi do cukrów prostych przez enzymy bakterii jelitowych.

● **Niestety cukry te w tej części przewodu pokarmowego nie mogą już być wchłonięte, dlatego ulegają fermentacji z wytworzeniem dwutlenku węgla, metanu i krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych.** Zwiększona ilość gazu w jelitach powoduje wzdęcia, wzmożone oddawanie gazów, natomiast krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe i niestrawiona laktoza zwiększają ładunek osmotyczny jelita, ściągając do jego światła wodę. Pojawia się ból brzucha oraz wodniste stolce.

● **Objawy nietolerancji laktozy to:** ból brzucha, kruczenie, wzdęcia, zwiększone oddawanie gazów i luźne, czasem wodniste stolce.



Objawy związane z nietolerancją laktozy są przejściowe, a spożywanie laktozy nie powoduje uszkodzenia nabłonka jelitowego, jak to się dzieje np. w celiakii.

ROZPOZNANIE

● **Diagnozę lekarz postawi w oparciu o objawy kliniczne i zebranie wywiadu.** W diagnostyce zwykle wystarczająca jest: **próba eliminacji** – polega na całkowitym odstawieniu mleka i jego produktów, objawy wycofują się zwykle w ciągu 5 dni do 4 tygodni; **próba prowokacji** – pacjentowi podaje się 25-50 g laktozy roz-

UKRYTE ŹRÓDŁA LAKTOZY

● Jeśli mimo eliminacji produktów mlecznych w diecie nie widzisz poprawy, być może spożywasz produkty będące ukrytym źródłem laktozy.

● Mogą to być na przykład: cukierki i inne słodkie przekąski, desery na bazie gotowych mieszanek, gotowe dressingi do sałatek, gotowe mieszanki do przygotowania ciast, naleśników itp., margaryna, koktajle w proszku, płatki śniadaniowe, chleb i bułki, zupki w proszku czy śmietanka do kawy w proszku.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 4c83b3ce0c

cznych z diety nie jest konieczna

m nie służy

OBJAWY NIETOLERANCJI MOŻNA WYCISZYĆ

O tym warto pamiętać:

– codzienne, regularne spożywanie mleka i jego przetworów jest lepiej tolerowane niż okazjonalne,
– duża zawartość tłuszczu w pokarmach zwiększa tolerancję laktozy, ponieważ tłuszcz spowalnia pasaż jelitowy, zwiększając czas na strawienie laktozy,
– korzystne jest codzienne jedzenie produktów zawierających laktozę w mniejszych porcjach zamiast w jednym dużym posiłku,
– mleko i jego produkty lepiej spożywać w połączeniu z innymi pokarmami, co zwiększa czas trawienia laktozy,
– przy bardzo złej tolerancji mleka można zastąpić je produktami przetworzonymi, jak jogurt, kwaśne mleko, kefir, maślanka, ponieważ spożywanie sfermentowanych produktów mlecznych poprawia tolerancję laktozy,
– w przypadku znacznego ograniczenia produktów mlecznych zadbaj o inne źródło składników takich jak wapń, witamina D, białko; może to być wzbogacone o te składniki mleko sojowe, migdałowe, orzechowe, owsiane czy tofu.

puszczonej w 250 ml wody i obserwuje, czy wystąpią objawy przez kolejne 3 godziny.

● W razie wątpliwości wykonuje się test oddechowy, w czasie którego, po podaniu doustnym laktozy, mierzy się w wydychanym powietrzu zawartość wodoru (test wodorowy) lub wodoru i metanu (test wodorowo-metanowy).

● Bardziej inwazyjną metodą jest pomiar aktywności laktozy w wycinku jelita cienkiego pobranego w czasie kolonoskopii.

LECZENIE

● Będzie polegało na eliminacji laktozy z pokarmów, czyli unikaniu mleka i jego przetworów. Ale nie musi to być jednak eliminacja całkowita.

● Wystąpienie objawów nietolerancji laktozy uzależnione jest od przyjętej ilości tego cukru. Dlatego po początkowym całkowitym odstawieniu produktów mlecznych i ustąpieniu objawów można zacząć wprowadzać te pokarmy, zaczynając od małej ilości, zwiększając ją stopniowo do wartości optymalnej, nie wywołującej dolegliwości.

● Można sięgać po produkty mleczne bezlaktozowe. Jednak wstępny rozkład laktozy powoduje, że zawierają więcej cukrów prostych, co zwiększa ich indeks glikemiczny i są one słodsze.

● Najbezpieczniejsze dla osób z nietolerancją produkty mleczne to jogurty, zsiadłe mleko, kefir, maślanka.

● Ważne jest ponadto utrzymanie prawidłowego stanu mikroflory jelitowej. Dlatego zaleca się spożywanie probiotyków i produktów zawierających żywe kultury bakterii.

Najnowsze trendy:
Kolagen
Więcej niż lifting twarzy



Skandynawski preparat **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletka dziennie.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety, dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

Składniki zawarte w Skin Care przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu.

Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



Irytowały mnie zmarszczki mimiczne

Lone, 58 lat.

*„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę.*
*Stosuję Skin Care od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy.**"* – mówi Lone.

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii „Preparaty z kolagenem"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Winny jest stres

Dlaczego chorujemy na urlopie?



Nie zwlekajmy z odpoczynkiem aż do granic wyczerpania. Dla serca, mózgu i odporności korzystniejsze są regularne przerwy niż jeden dłuższy urlop po roku przeciążenia.

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

Wiele z nas dobrze zna ten scenariusz: miesiącami działamy na wysokich obrotach, „trzymamy się", a gdy wreszcie jedziemy na urlop – dopada nas katar, ból gardła, osłabienie. Dlaczego chorujemy właśnie wtedy, gdy zaczynamy odpoczywać?

PROSTY MECHANIZM

● **To zjawisko to tzw. leisure sickness, czyli choroba czasu wolnego.** Opisał je w 2002 roku holenderski psycholog Ad Vingerhoets. Zauważył, że jeśli choruje, to w weekend albo w święta, postanowił więc bliżej przyjrzeć się tej zależności. Przeprowadził badania, z których wynikało, że część osób regularnie choruje właśnie w weekendy lub podczas urlopu, a najczęstsze objawy „choroby urlopowej" to infekcje górnych dróg oddechowych, bóle głowy, zmęczenie, dolegliwości żołądkowe. Jak to wyjaśnił?

● **W okresie intensywnej pracy organizm funkcjonuje na podwyższonym poziomie adrenaliny i kortyzolu.** Hormony te mobilizują do działania, ale jednocześnie „maskują" pierwsze sygnały infekcji czy przemęczenia. Kiedy napięcie nagle spada, np. pierwszego dnia urlopu, poziom hormonów stresu obniża się, a układ odpornościowy zaczyna reagować. Wtedy mogą ujawnić się wcześniej tłumione objawy.

● **A jeśli przekroczyłyśmy 50. rok życia dochodzi jeszcze jeden czynnik.** Nasza odporność naturalnie zmienia się z wiekiem (proces ten nazywany jest immunosenescencją), reagujemy wolniej, czasem mniej skutecznie, a regeneracja trwa dłużej. Jeśli przez dłuższy czas nie dosypiamy, jemy nieregularnie bądź żyjemy w napięciu, organizm może nie mieć zasobów, by szybko się „pozbierać" w chwili, kiedy przestajemy pędzić.

Warto wiedzieć

„Leisure sickness" nie jest, co prawda, formalną jednostką chorobową, jednak badania ankietowe oraz psychologiczne wskazują, że nawet kilkanaście procent aktywnych zawodowo osób doświadcza tych objawów regularnie.

JAK TEMU ZAPOBIEC

● **Zwolnij przed urlopem.** Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę. Jeśli to możliwe, zmniejszaj tempo pracy kilka dni przed wyjazdem.

● **Zadbaj o sen.** Niedobór snu kumuluje się tygodniami. Urlop nie jest dobrym momentem na „odsypianie". Jeśli przed wyjazdem będziesz wypoczęta i wyspana, raczej się nie rozchorujesz.

● **Planuj urlop bez presji.** Nie musi być perfekcyjny. Nadmiar atrakcji i napięty grafik mogą podtrzymywać stres, zamiast go redukować.

● **Wspieraj odporność.** Zbilansowana dieta, codzienny ruch na świeżym powietrzu, nawodnienie i kontrola chorób przewlekłych również mają ogromne znaczenie.

● **Ćwicz odpoczywanie.** To może być spacer, kilka minut oddechu przeponowego czy chwila z książką. Regularne przerwy uczą organizm, że odpoczynek jest bezpieczny.

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Głogowe

firmy Reutter, z wysokiej jakości ekstraktem głogu, wspomagają pracę serca i działają regulująco na krążenie krwi. Do kupienia w aptekach oraz sklepach zielarskich (ok. 11 zł).



Bergamil Forte

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



Diabetofort

Ten wieloskładnikowy lek ziołowy w naturalny sposób obniża poziom cukru we krwi i zapobiega jego wzrostowi po posiłku. Polecany jest zwłaszcza osobom z rodzinną predyspozycją do cukrzycy (ok. 21 zł).



White Glow Stick

Zestaw do wybielania zębów w domu, z linii Biała Perła, zawiera pędzelek oraz korektor wybielający. Umożliwia natychmiastową neutralizację żółtych odcieni i rozjaśnienie zębów (ok. 45 zł).



Calming

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



eprasa.pl 4c83b3ce0c



Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów

Biegunka, ból brzucha, wzdęcia

To zagadka niemal tak stara jak sama nowoczesna medycyna: dlaczego tak wielu dorosłych wciąż cierpi na dolegliwości jelitowe, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia – bez możliwości ustalenia ich przyczyny?

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita", które później przyjęło formę terminu zespół jelita drażliwego.

Obecne odkrycia naukowe dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

Zespół jelita drażliwego objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować naprzemiennie, w kombinacji lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania są zmienne.

Dla osób dotkniętych tym schorzeniem stanowi to znaczne obciążenie w codziennym życiu i może poważnie ograniczać jakość życia.

Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę – aktualne badania dochodzą do wniosku, że częstą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest uszkodzona bariera jelitowa.

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit.



Źródło zdjęcia: Aby zapewnić lepszą widoczność, uszkodzenia bariery jelitowej zaznaczono na czerwono.

Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.[1]

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifido:

B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie jak plaster na ranie. Naukowcy postawili pytanie: czy dzięki przyleganiu bakterii do bariery jelitowej uszkodzenia mogą się zmniejszyć, a tym samym czy zmniejszą się także nawracające objawy, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia?

Odpowiedź uzyskali w dwóch kolejnych badaniach o najwyższym standardzie naukowym („złoty standard"). Wykazano w nich imponującą skuteczność tego szczepu zarówno w jego pierwotnej, jak i inaktywowanej cieplnie formie w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

★★★★½

Ulubiony produkt klientów
Ponad 50 000 klientów oceniło **Kijimea IBS PRO** średnio na 4,6 gwiazdek.

OD POMYSŁU DO PRODUKTU

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

Kijimea IBS PRO jest dostępny w aptekach bez recepty. Jeśli nie jest dostępny na miejscu, apteka może zamówić produkt z hurtowni w ciągu kilku godzin. Można go również wygodnie kupić bezpośrednio u producenta na stronie kijimea.pl.

Ważne: tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi „plastra" – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[4]



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

(GTIN 4260344399437)

[1] Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 (Suplement 1): S7–S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331.
[2] Guglielmetti S, Mora D, Gschwender M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • [3,4] Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Wyspy Zielonego Przylądka

Poczuj wo



PLAŻE
są tu szerokie i piaszczyste, nie brakuje też bujnej zieleni. Odnajdą się tu także miłośnicy sportów wodnych.

Ciekawe!

- Na Wyspy Zielonego Przylądka z Polski najłatwiej dostać się samolotem z przesiadką w Lizbonie. Można też skorzystać z ofert biur podróży. Największy wybór noclegów znajdziemy w Santa Maria na wyspie Sal – są tu komfortowe hotele i restauracje.
- Muzyka i taniec są częścią codzienności mieszkańców. Batuku, coladeira i morna opowiadają o miłości, tęsknocie i życiu na wyspach. Mornę rozsławiła Cesária Évora – „bosonoga diwa z Mindelo", której głos stał się jednym z symboli archipelagu.

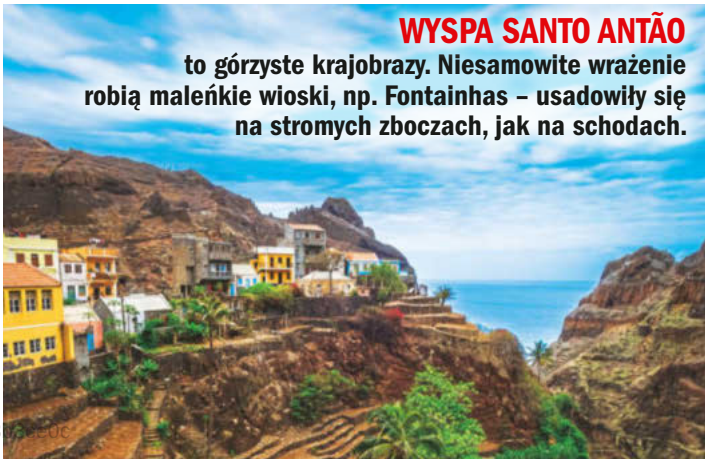
Fot.: Adobe Stock (5)

Ocean, wiatr i muzyka odmierzają czas na Wyspach Zielonego Przylądka. Tu pośpiech po prostu nie pasuje.

Czterysta pięćdziesiąt kilometrów od zachodniego brzegu Afryki leży archipelag, który zachwyca przestrzenią i spokojem. Turystyczną popularność zdobył później niż Wyspy Kanaryjskie, dlatego wiele miejsc zachowało naturalny charakter.

Tam, gdzie plaża nie ma końca

Sal i Boa Vista – te dwie wyspy wygrywają w rankingu urlopowych marzeń. Sal przypomina ogromną wydmę otoczoną oceanem. Złoty piasek, błękit, 350 dni słońca w roku i wiatr tworzą idealne warunki do plażowania, spacerów i sportów wodnych. Boa Vista jest bardziej dzi-



WYSPA SANTO ANTÃO
to górzyste krajobrazy. Niesamowite wrażenie robią maleńkie wioski, np. Fontainhas – usadowiły się na stromych zboczach, jak na schodach.

eprasa.pl 4c83

lność



SANTA MARIA
na wyspie Sal to najpopularniejszy kurort Wysp Zielonego Przylądka. Promenada nad oceanem prowadzi obok restauracji i hoteli.

CODZIENNE POŁOWY
zapewniają najświeższe ryby i owoce morza – bo to właśnie z nich słynie lokalna kuchnia.



W MINDELO
na wyspie São Vicente domy mają własny styl – są niskie i kolorowo pomalowane. Dzięki temu wyróżniają się na tle surowego, wulkanicznego krajobrazu wysp. Miasto uchodzi za kulturalną stolicę Republiki Zielonego Przylądka.

ka i miejscami pustynna – część piasku naprawdę przywiało tu z Sahary. Pod powierzchnią oceanu spoczywają setki wraków statków, przypominających o dawnych szlakach morskich. Wieczorami na placach miasteczek rozbrzmiewa batuku – tradycyjny taniec, w którym rytm wybijają dłonie i stopy. To opowieść o kobiecej sile, pamięci i radości.

Góry, wulkany i głosy z przeszłości

Dla tych, którzy zamiast leżeć wolą wędrować, idealna będzie Santo Antão. To wyspa dla upartych, bo trzeba tu dotrzeć promem. Ale kiedy już staniesz na jej zielonych zboczach, wąskich ścieżkach, wijących się nad przepaścią, czujesz się tak, jakby świat się zatrzymał tylko po to, żeby go podziwiać.

Fogo jest surowa. To jedna wielka góra – Pico do Fogo – wulkan, który wciąż potrafi przemówić dymem i ogniem. Patrząc na ten księżycowy krajobraz, trudno nie poczuć szacunku dla siły, która stworzyła te wyspy. Na zboczach wulkanu dojrzewają winogrona. Bo tu wulkaniczna gleba daje początek jednemu z najbardziej niezwykłych win produkowanych na Wyspach Zielonego Przylądka.

Na São Vicente trzeba zatrzymać się choćby na chwilę. To tu, w mieście Mindelo, urodziła się Cesária Évora. Artystka, której piosenki słychać w barach, na rynku, w radiu. To nie tylko śpiew, to opowieści. O miłości, rozstaniach, codzienności. Przejmujące, jak te wyspy.

eprasa.pl 4c83b3ce0c

PAWEŁ WAWRZECKI I IZABELA ROMAN

Serce nie zna granic

Znaleźli się późno, ale szybko zrozumieli, że czekali tak długo właśnie na siebie.

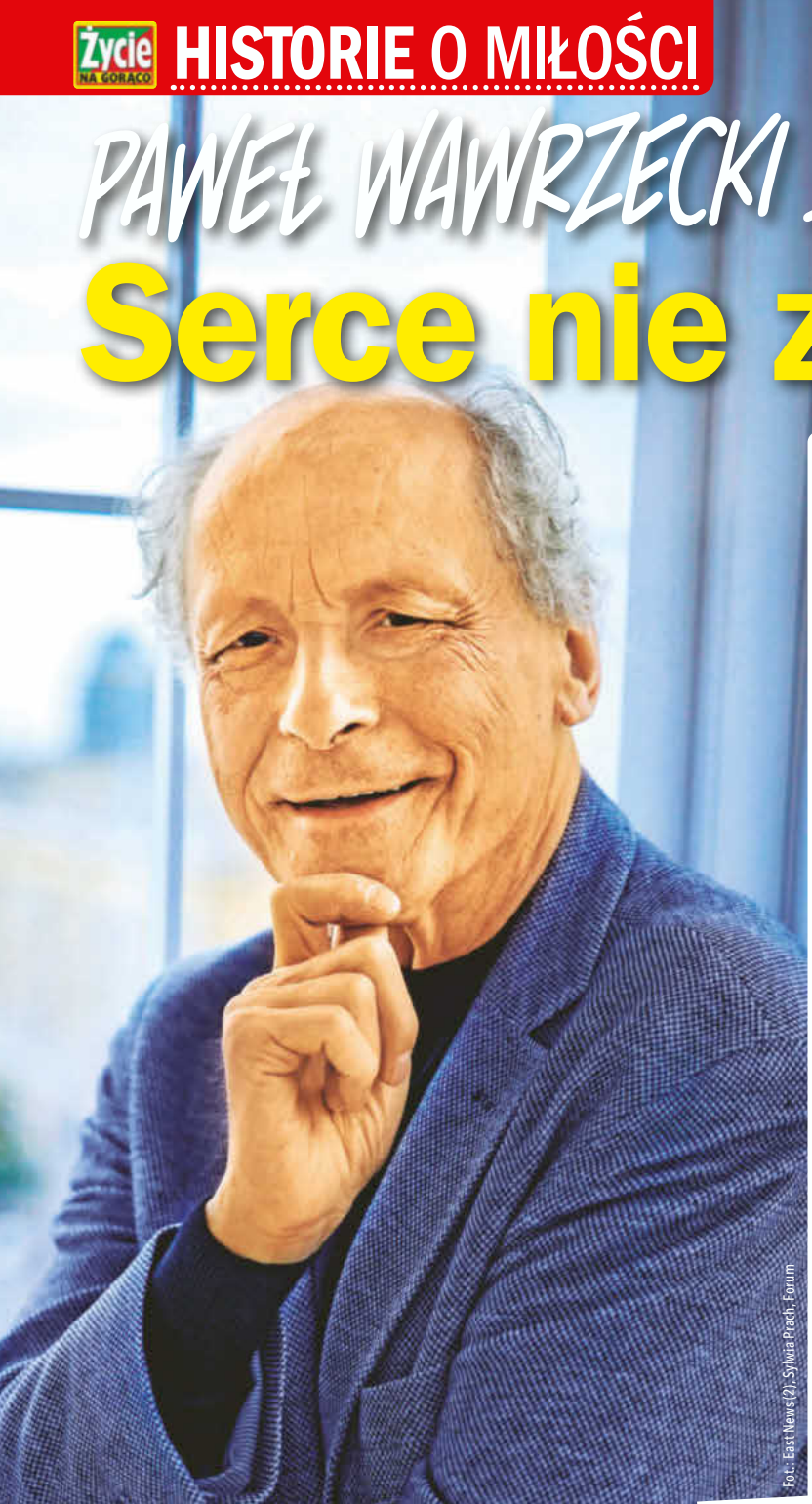


Ich spotkanie wydawało się niemal niemożliwe – dzieliły ich tysiące kilometrów i ocean. Oboje bardzo potrzebowali miłości, ale zaczynali już wątpić, czy spotkają kogoś, przed kim będą mogli otworzyć serca i poczuć prawdziwe bezpieczeństwo. – Nie przypuszczałem, że życie ułoży mi się tak pięknie w późnym wieku – mówi Paweł Wawrzecki (76). – Wyjeżdżając w 2005 roku z Teatrem Kwadrat do Chicago, nie spodziewałem się, że na bankiecie po spektaklu spotkam kobietę, z którą połączy mnie porozumienie dusz – dodaje. Izabela Roman od razu przypadła mu do gustu. – Na szczęście z wzajemnością – wspomina.

Samolotem na randki

Aktor od kilku lat był wdowcem. Jego żona, Barbara Winiarska (†50), zmarła w 2002 roku. Wawrzecki samotnie zajmował się dorosłą córką z porażeniem mózgowym, wymagającą stałej opieki. Zawsze była dla niego najważniejsza i podporządkował jej całe życie. Gdy opowiedział Izabeli o Ani, bez wahania zaproponowała, by następnym razem przyleciał do Stanów razem z nią. Pokochała ją jak własną córkę i szybko stała się dla niej kimś bardzo bliskim. – Moja żona ma córkę, więc ja mam teraz dwie – żartował po ślubie z lekarką i właścicielką firmy farmaceutycznej. – Teraz mam jeszcze wnuka. Żona jest w nim zakochana, czasem nawet jestem troszkę zazdrosny.

Pobrali się 14 lutego 2009 roku. „Tak, wziąłem ślub i jestem bardzo szczęśliwy" – napisał kilka tygodni później. – Na randki z żoną latam samolotem – śmiał się. Przez lata dzielili czas między Warszawę a Chicago, ucząc się życia na dwa domy. – Zdecydowaliśmy, że będziemy ze sobą z doskoku. Jak



Małżeństwo po latach samotności okazało się najpiękniejszym rozdziałem.



Z Izabelą odnaleźli się, gdy życie zdążyło ich już wiele nauczyć.

Fot.: East News (2), Sylwia Prach-Forum



Izabela od początku wiedziała, że Ania jest najważniejsza.



Ania, córka aktora, od lat jest w centrum ich wspólnego świata.

ludzie rzadko się widują, bardziej tęsknią i cieszą się każdą chwilą. To prawda.

Paweł Wawrzecki i jego ukochana przez wiele lat byli małżeństwem na odległość, lecz po pandemii to się zmieniło. Starają się nie rozstawać na długo i planować wspólną codzienność. Aktor zadeklarował, że chce spędzić jesień życia w Stanach. – Chciałbym, żeby moja córka była z nami. Ma tylko mnie – wyznał szczerze.

Miłość większa niż ocean

Kiedyś, gdy on był w Chicago, Anią opiekowała się zaprzyjaźniona para. Od pewnego czasu latają za ocean oboje, dbając o to, by nikt nie czuł się pominięty. – Rodzina taka jak nasza wymaga świetnej organizacji i kompromisów – podkreśla. – Ale gdy jest dobra wola i uczucie, można znaleźć najlepsze wyjście. U nas wszystko gra i jest fajowsko.

Izabela Roman, absolwentka gdańskiej Akademii Medycznej, od lat jest w Chicago jedną z najbardziej wpływowych Polek. – Przede wszystkim jest dobrym, uczciwym człowiekiem – mówi Paweł Wawrzecki. – Ma serce na dłoni, nikomu nie odmawia pomocy, jest wrażliwa na ludzką krzywdę. Mam wielkie szczęście, że zaprosiła mnie do swojego życia, i że możemy budować wspólną przyszłość.

Aktor, pytany o receptę na udany związek, podkreśla znaczenie rozmowy i zwykłej ciekawości. – Już podczas pierwszego spotkania przegadaliśmy prawie całą noc. Trzeba być otwartym na potrzeby drugiej strony i dbać o relację każdego dnia. Idziemy razem przez życie już dwadzieścia lat, a wciąż jesteśmy siebie ciekawi. I to właśnie jest miłość – przyznaje.

REKLAMA

NOWA!
Kobieta i życie
Teraz więcej stron!
2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO!
TYLKO 5,29 zł
Aż 88 stron!
Miesięcznik nr 1 PLUS
Kobieta i życie
Maria Pakulnis
Przepisy od serca
NOWA KSIĄŻKA KULINARNA
30 pomysłów na smakowite dania
GOTUJEMY Z MIŁOŚCIĄ
DOMOWA CUKIERENKA
KROK PO KROKU
PRZEBOJE CZYTELNICZEK
NOWE RUBRYKI!
Tego lekarz ci nie powie
Jak zadbać o dobre relacje
Chwila relaksu przy krzyżówkach
Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy i urzędach pocztowych

eprasa.pl 4c83b3ce0c

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ARTUR BARCIŚ

Przeszedł długą drogę, by być w miejscu, które daje mu radość…



Patrząc dziś na aktora, nikomu nie przyjdzie do głowy że 12 sierpnia będzie świętował 70. urodziny. Artur Barciś od zawsze chyba ma uśmiech młodzieńca, a niewysoka postura sprawia, że trudno o nim pisać – starszy człowiek. I jeszcze charakter – zawsze w dobrym humorze, z miłością do ludzi i zwierząt, kochający swój zawód ale też... prace w ogrodzie. Bo kwiaty to wielka miłość jego ukochanej żony Beaty, z którą w tym roku świętuje... 40 lecie małżeństwa. Rodzinne imprezy w tym roku są przynajmniej dwie i to bardzo huczne.

Biedny dom

1 Urodził się 12 sierpnia 1956 r. w Kokawie na Śląsku. Kiedy był w zerówce zamieszkał z babcią w niedalekich Rędzinach. Rodzice ledwo wiązali koniec z końcem. Miał jeszcze dwóch braci, którzy pomagali w polu. Padło na niego, bo był chorowity i...miał głowę w chmurach. Na zdjęciu z mamą.

Jasno wytyczony cel

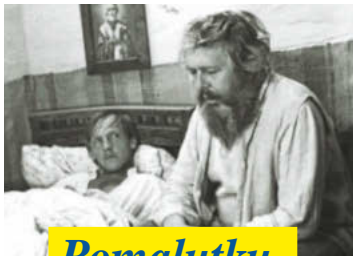


2 Od dziecka lubił występować na scenie, brał udział w konkursach recytatorskich, kochał czytać książki. Na studia wybrał więc aktorstwo w Łodzi, co otworzyło mu drogę do kariery scenicznej i filmowej. I zupełnie innego życia.



Miłość z autobusu

3 W 1984 roku przypadkiem wpadł na Beatę, która akurat wychodziła z autobusu. Kręcił wtedy film „Pan na Żuławach”, a ona była asystentką montażysty. Tak się zakochał, że została jego żoną. Są szczęśliwym małżeństwem po dziś.



Pomalutku, powolutku

4 Na dużym ekranie zadebiutował w 1976 r. w filmie „Daleko od szosy” – tańczył wtedy na dancingu w tle, był jeszcze na studiach. Ale kilka lat później przyszły dużo większe role m.in. w „Znachorze”, „Zmiennikach” czy „Dekalogu”.

Czerepach ukochany

5 Największą popularność przyniósł mu jednak komediowy serial z lat 90. „Miodowe Lata”, gdzie grał przez pięć lat, w duecie z Cezarym Żakiem, jako Tadeusz Norek – pracownik miejskiej kanalizacji. Potem wspólnie wystąpili też w kolejnym hicie „Ranczo”.



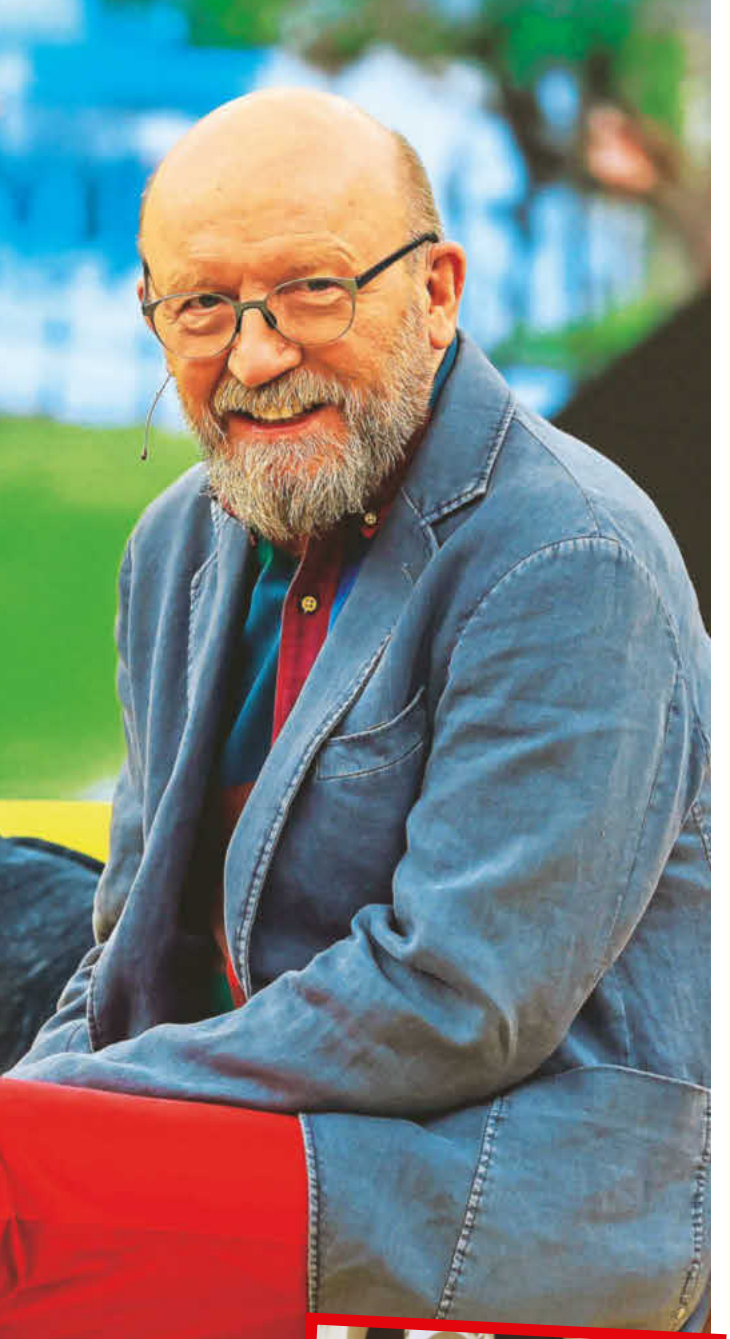


Polska gola…

6 Piłka nożna to jego wielka miłość. A jeśli jest się „przyszywanym” wujkiem komentatora sportowego, Mateusza Borka, emocje podczas oglądania meczów sięgają zenitu. Rodzice dziennikarza to jego przyjaciele.

Fot.: Facebook.com/Artur Barciś (2), East News (3), TVP, Instagram.com/arturbarcisofficial, Akpa

eprasa.pl 4c83b3ce0c





Jeden za drugim

Aktor doczekał się jedynego syna Franciszka, który jest już dorosły. Nie poszedł w ślady sławnego taty – został montażystą jak jego mama. Ale łączy ich wspólna pasja – obaj uwielbiają gotować. Chętnie też biorą razem udział w akcjach charytatywnych.

Horoskop dla Ciebie

od 6.08 do 12.08



Baran 21.03.–20.04.

Na sierpniowym słońcu odzyskasz siły. Zrób coś spontanicznego z wnukami. Twoja odwaga zarazi bliskich radością.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 23, 34

Byk 21.04.–20.05.

Masz ochotę na rozmowy! Zadzwoń do dawnej koleżanki. Krótka wycieczka autobusem może przynieść ciekawą znajomość.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 21, 39

Bliźnięta 21.05.–21.06.

To tydzień małych triumfów. Pozwól się chwalić, zasłużyłaś. Nowa fryzura lub sukienka podniosą cię na duchu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 18, 22, 37

Rak 22.06.–22.07.

Letnie powietrze sprzyja zgodzie. Podaj rękę osobie, z którą dawno nie rozmawiałaś. Wspólna kawa stopi stary żal.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 26, 33

Lew 23.07.–23.08.

Tydzień sprzyja przygodom! Wybierz nową trasę spaceru. Mały wyjazd do wnuków da ci porcję śmiechu i energii.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 16, 20, 29

Panna 24.08.–23.09.

Nowy pomysł zaświta nagle. Może kurs online albo klub seniora? Twoja otwartość przyciągnie inspirujące osoby.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 19, 23, 35

Waga 24.09.–23.10.

Spokojny poranek z kawą to twój skarb. Zaplanuj drobne porządki i nagrodź się deserem. Upór pomoże domknąć stare sprawy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 15, 28, 36

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom da ci wytchnienie. Ugotuj coś prostego i zaproś rodzinę. W sierpniowy wieczór usłyszysz ważne słowa wdzięczności.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 14, 27, 31

Strzelec 23.11.–21.12.

Czy naprawdę musisz martwić się wszystkim naraz? Zrób listę i odhaczaj po kolei. Wieczorny spacer uspokoi myśli.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 24, 30

Koziorożec 22.12.–20.01.

Emocje mogą skakać jak wróble na dachu. Nie tłum uczuć, ale je nazywaj. Zaskoczysz siebie, jak dużo potrafisz wybaczyć.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 13, 25, 38

Wodnik 21.01.–19.02.

Plany domowe ułożą się jak klocki. Nie bój się poprosić o pomoc. Ktoś młodszy chętnie przejmie część obowiązków.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 18, 32, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Czy słyszysz, jak sierpniowy wieczór szumi ciszą? Wsłuchaj się w siebie. Krótka modlitwa lub medytacja ukoi serce.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 27, 39

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Jej wizytówką są skomplikowane postaci. Żałuje, że jest tak mało ról dla dojrzałych aktorek.

Personalia

Aktorka teatralna i filmowa. Pochodzi z Prudnika na Opolszczyźnie. Zodiakalna Waga. 13 października będzie obchodzić 61 urodziny. Zdobywczyni trzech Orłów – prestiżowych nagród przyznawanych przez Polską Akademię Filmową. Pierwszego dostała za rolę Zofii Beksińskiej w głośnym filmie „Ostatnia rodzina". Telewidzom zapadła w pamięć z ról w „Diagnozie" i „Minucie ciszy". W zeszłym roku dołączyła do ekipy „Ojca Mateusza".

Aleksandra Konieczna

Sztuka ma swoją cenę

Uciekła z miasta na prowincję, by żyć na własnych zasadach. Mieszka sama, ale wcale nie czuje się samotna.

Minął rok od Pani wyprowadzki z Warszawy. Odnalazła się już Pani w swoim wiejskim domu nad Liwcem? Co Pani najbardziej w nim lubi?

Niezmiennie jego formę architektoniczną – nowoczesną bryłę – i zadziorne kolory. Uwielbiam duże przeszklenia na las. Właściwie cały bok domu jest z okien, tak, że zasypiam z lasem, budzę z lasem i jestem z nim przez całe dnie. Lubię też mały basenik i światła zewnętrzne. Noszę się z zamiarem lekkiej rozbudowy, ale się nie śpieszę, bo przyznam, że jestem już nieco zmęczona rolą Boba Budowniczego. Dopiero co skończyłam podjazd, bramę i taras. Zaznaczyłam sobie nawet w kalendarzu czas na zakończenie tych prac, by nie przegapić lata.

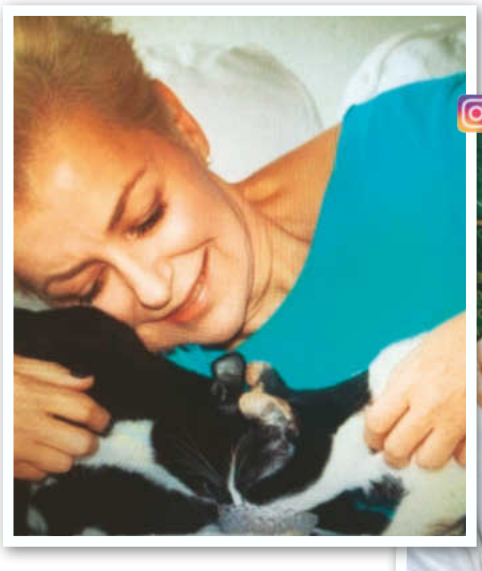
Gdzie planuje Pani się nim cieszyć?

Nad pobliską rzeką, którą kocham. Liwiec wypływa z Małkinii i przez 142 km, zanim wpadnie do Bugu, obłędnie meandruje wśród lasów sosnowych i piasków. Ma około ośmiu pięknych plażyczek w mojej okolicy. Woda niegłęboka, przeczysta, piaskowe dno. W weekendy przyjeżdżają tu Warszawiacy z dziećmi, pływają kajaki, truchtają konie z jeźdcami, kąpią się psy. Bogactwo fauny, flory i życia. Zupełnie, jak z filmu „Spaleni słońcem" Nikity Michałkowa.

Nie brakuje Pani pulsu stolicy?

Przeciwnie. Cieszę się ciszą, ptakami, drzewami, mchem, paprociami. Myślę, że jako ludzie zagubiliśmy się bez tego, co kiedyś nas dyscyplinowało – cisza, nuda samotność, odległość od siebie, zmęczenie fizyczne, bliski kontakt z naturą i ze sobą, zdrowa dieta, czasami lekki głód. W odróżnieniu od ha-

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Ma bzika na punkcie zwierząt. – Lepiej je adoptować niż kupować – uważa.



Jest dumna z córki, którą sama wychowała. Julia Maj jest pisarką.

łasu, nadaktywności, przebodźcowania, zalewu tzw. „możliwości", nadmiaru, automatyzmu, życia w wirtualu, zbytniego zagęszczenia, oderwania od natury i siebie, braku uważności na drugiego człowieka, różnych uzależnień i kompulsji.

Zbiera Pani zioła, robi przetwory?

Jeszcze nie. Muszę przyznać, że niezbyt biegła ze mnie kucharka. Ale nie wyrzucam sobie tego. Piszę za to kolejną książkę. Niestety, dużo mnie to kosztuje. Czasem zabiera mi to spokój. Czasem nasyła na mnie złe sny. Ale wiem już, że sztuka ma swoją cenę i trzeba ją zapłacić. Piszę więc powoli. Dawkuję tę książkę sobie.

A co z aktorstwem? O jakiej roli Pani teraz marzy?

Wolę się powstrzymywać od takich marzeń. Marzenia o roli w moim wieku, do tego w polskim filmie, to zwykle początek frustracji. Na takie pytania niech lepiej odpowiadają wchodzące w świat aktorki. W marzeniach powinno być im do twarzy.

Wiem, że córka często Panią odwiedza nad Liwcem. Łączy Was silna więź. Łatwo było ją zbudować?

Faktycznie, moja relacja z córką jest bardzo silna. Wychowywałam ją sama i nie miałam z nią żadnych kłopotów w czasie jej dojrzewania. Myślę, że szybko stała się bardzo odpowiedzialna i czuła, że kopiemy do jednej bramki. Jeśli mogłabym coś radzić rodzicom, to zwiększać ich świadomość, że dzieci to są osobne osoby i należy się im szacunek. Mają prawo do poznawania, doświadczania po swojemu. Często także źle, ale przecież na tym polega ich asymilacja w dorosłość. Myślę, że dzieci są też bardzo wyczulone na fałsz. Na rozdźwięk pomiędzy tym, co mówimy i chcemy egzekwować a naszym własnym życiem. Zdaję sobie sprawę, że to nic oryginalnego, ale chcę powiedzieć, że mocno działamy przez przykład. I to nie szkolny przykład, ze masz być taki i taki, a najlepiej, jak ja. Ale przez swobodny obraz życia ze sobą w harmonii. Można to też nazwać suwerennością. I to jest, moim zdaniem, najlepszy przykład dla dzieci. Takie mam doświadczenie.

W zeszłym roku w jednym z wywiadów wyznała Pani, że się zakochuje... Nadal jest Pani w tym procesie czy już stał się faktem?

Musiałam być przy tamtej rozmowie rozbawiona albo rozwydrzona, że wyprodukowałam taką plotkę na swój temat. Nie, to był tylko żart.

To czego zatem Pani życzyć? Miłości?

Zdrowia, jak wszystkim. Jest mega cenne i wartościuje wszystko. Można mi też życzyć spokoju, który wszystkim nam się należy w tych trudnych czasach. Przyda się też zachwyt i ciekawość – tych nigdy dość. Poproszę też umiejętność ubierania rajstop na stojąco, bo ponoć wtedy kobieta ma szansę być młoda – tak gdzieś wyczytałam...

Rozmawiała Barbara Włodarska-Molęda

Fot.: East News, Instagram.com/aleksandra.konieczna.official (2)

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Z młodszym o trzy dekady mężem korzysta ze słońca na południu Francji.

Niedawno olśniła wszystkich na Festiwalu Filmowym w Cannes.

Joan Collins

Umie nieustannie cieszyć się życiem...

Optymizmu mogłaby nauczyć niejedną, o wiele młodszą osobę. Dlatego jej wakacyjne zdjęcia emanują radością.

Lazurowe Wybrzeże, basen, kolorowe drinki i promienny uśmiech – tak wyglądają wakacje jednej z największych ikon telewizji. Gwiazda kultowej „Dynastii" spędza lato w Saint-Tropez, gdzie zatrzymała się u przyjaciół. Towarzyszy jej ukochany mąż, producent Percy Gibson, z którym od ponad dwóch dekad tworzy szczęśliwe małżeństwo.

Zdjęcia publikowane w mediach społecznościowych pokazują, że aktorka doskonale się bawi i ani myśli zwalniać tempa. Zdecydowanie trudno uwierzyć, że ma już 93 lata – emanuje energią, pogodą ducha i zaraźliwym optymizmem.

Gwiazda nie ukrywa, że w życiu woli skupiać się na pozytywach. W niedawnym wywiadzie wyznała, że jedną z jej największych przyjemności jest... jedzenie w łóżku.

Za to nie zamierza przepraszać

Zdradziła też, jak dba o świetną formę. – Ćwiczę dwa, trzy, cztery razy w tygodniu. To bardzo ważne, choć treningi nie są już tak intensywne jak kiedyś. Trzeba pozostać aktywnym – tłumaczyła. – Wszystko polega na zachowaniu równowagi, bo warto cieszyć się życiem. Nie da się żyć na samym selerze – dodała ze śmiechem. Zapytana, za co nigdy nie zamierza przepraszać, odpowiedziała: – Za to, że jestem sobą.

Na koniec podzieliła się prostą życiową radą: – Żyj każdego dnia tak, jakby miał być ostatnim, bo pewnego dnia naprawdę taki będzie.

Choć mogłaby od lat wieść życie emerytki, nadal regularnie staje przed kamerą. Niedawno zakończyła zdjęcia do komedii kryminalnej, a w przygotowaniu są już kolejne produkcje – historyczny dramat poświęcony Wallis Simpson oraz film, którego akcja rozgrywa się w Indiach. Joan Collins po raz kolejny udowadnia, że pasja do życia i pracy nie zna wieku.

Angela Kołowiecka

Fot.: Instagram.com/joancollins, East News

eprasa.pl 4c83b3ce0c



Malowanie go uspokaja i daje satysfakcję.

Aktorstwo to jego zawód, ale dzięki malowaniu odkrywa inne emocje.

Mimo skończonych 81 lat wciąż nie narzeka na brak pracy.

Staram się codziennie odkrywać coś nowego.

Marek Barbasiewicz

Malarstwo daje mi oddech

Miał zostać artystą plastykiem, ostatecznie postawił na aktorstwo. – Malowanie było moim pierwszym wyborem, ale zbieg okoliczności sprawił, że zdecydowałem się na taką, a nie inną drogę życiową. Nigdy tej decyzji nie żałowałem – mówi Marek Barbasiewicz (81). Dlatego mimo zasłużonej emerytury nie osiada na laurach. – To głównie ciekawość jest siłą napędową i zachętą, aby nadal być aktywnym i każdego dnia odkrywać coś nowego. Czuję satysfakcję, że gram w trzech spektaklach w Teatrze Narodowym, pracuję w dubbingu, a na jesieni będzie mnie można zobaczyć w serialu „Ranczo". Bilans zysków i strat jest dla mnie zadowalający – zdradza.

Trzy portrety

Największą popularność przyniosły mu role filmowych amantów, choć on sam miał do nich dość sceptyczny stosunek. – Każdy może ładnie wyglądać, ale to nie wygląd jest w aktorstwie najistotniejszy. Najfajniejsze postaci to te charakterystyczne, pokręcone, ze swoimi wadami i rozterkami. Na szczęście w dorobku mam też bohaterów, szczególnie tych norwidowskich, których zagrałem w wielu teatralnych przedstawieniach. Choć pewnie, jak każdy aktor, czuję pewien niedosyt – opowiada.

Zanim trafił do szkoły filmowej, skończył Liceum Sztuk Plastycznych w Poznaniu. I choć aktorstwo zajmuje mu większość czasu, nigdy nie porzucił sztalug i pędzli. W wieku czterdziestu dwóch lat zdał egzamin przed ministerialną komisją, otrzymując uprawnienia artysty malarza.

– Malarstwo zawsze dawało mi oddech. Będąc sam na sam z kolorem, płótnem i farbami mogę przetwarzać to, co mnie zachwyca. Mieszkam na siódmym piętrze, nad sobą mam hektary błękitnego nieba, co mnie uskrzydla i inspiruje – zwierza się i dodaje, że właśnie pracuje nad trzema portretami: swojej matki, Kazimierza Dejmka, który ukształtował jego podejście do aktorstwa i był dla niego mentorem oraz Kaliny Jędrusik, z którą się przyjaźnił. – To bardzo osobiste prace, wymagające czasu, uwagi i skupienia. Nie jestem już tak zabiegany, jak kiedyś, więc prędzej, czy później dobiję do brzegu – uśmiecha się.

Wolność od sieci

W wolnych chwilach lubi wyprawy na Mazury, uwielbia też zachodnie wybrzeże Turcji. – Po złamaniu kości udowej w ubiegłym roku mam problem z chodzeniem, ale narzekanie zawsze było mi obce – mówi. Do dziś konsekwentnie nie korzysta z dobrodziejstw internetu, a swoje „analogowe życie" traktuje jako formę niezależności.

– Nie jestem przeciwnikiem mediów społecznościowych, czy innych nowych technologii. Nie uważam jednak, że brak dostępu do sieci sprawia, że coś istotnego w życiu mnie omija. Nie czuję się wykluczony, a jak chcę się czegoś dowiedzieć, to korzystam z książek i słowników, albo proszę rodzinę, by coś mi sprawdzili. Pewnie niektórzy uważają mnie za niegroźnego dziwaka, ale jest mi z tym dobrze. Internet nie jest mi do szczęścia potrzebny – zdradza.

Zapytany na koniec, czy ma jeszcze jakieś marzenia, bez wahania odpowiada: – Właściwie tylko jedno. Aby mój ukochany, osiemnastoletni kot Tropik żył w zdrowiu jak najdłużej! **AK**

Fot.: Akpa (2)

eprasa.pl 4c83b3ce0c

Wiem! Klik. JUSH. Gotowe.

Skoro można mieć już, po co czekać!















TWOJA CHWILA RELAKSU

Dostawa zamówienia nawet w 15 minut
na terenie: Warszawa Wrocław Kraków

eprasa.pl 4c83b3ce0c