Nr 23 czwartek, 3 czerwca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



DAWID PODSIADŁO

W SPRAWACH SERCOWYCH OSTATNIO COŚ DRGNĘŁO...

ANNA DERESZOWSKA

DOKĄD UCIEKŁA TYLKO Z MĘŻEM?

GRAŻYNA TORBICKA

Tajemnicze MANEWRY

Skuteczne porady

- *Najlepsze kuracje na obrzęki nóg*
- *Jak schudnąć bez efektu jojo?*
- *Czy warto utrzymywać znajomość z tymi, którzy już raz nas zawiedli?*
- *Na kruchym cieście wszystko jest boskie*

MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

Zrobiła to dla syna

PIOTR FRONCZEWSKI

CZEGO NAJBARDZIEJ MU DZISIAJ ŻAL?

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 10.06.2026

Kącik życzeń

• Z okazji 50. rocznicy Marysi i Adamowi najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrówka i wiele łask Bożych.

• Kochanej żonie Joli Skarżyńskiej z Kielc z okazji 30. rocznicy ślubu – Andrzej. Dziękuję Ci, Żonko.

• Kochanej siostrze, Małgosi, z okazji imienin dużo zdrowia i radości, szczęścia w życiu, miłości. Moc najpiękniejszych wrażeń i spełnienia wszystkich marzeń życzy brat Ryszard.

• Dla Doroty i Wojciecha Wozowczyk z okazji zawarcia związku małżeńskiego wszystkiego najlepszego, niech Wasze życie będzie szczęśliwe, piękne i trwałe. Życzenia od cioci Zuzanny.

• Z okazji 75. urodzin życzenia zdrowia, spokoju i długich lat życia oraz błogosławieństwa Bożego kochanej Mamie Halinie życzy córka Izabela oraz wnuczka Patrycja z rodziną.

• Serdecznie dziękujemy kochanej Bożenie Kucharskiej z Rudy Śląskiej za zaproszenie i gościnność. Twoim śpiewem i grą na gitarze wzruszyłaś nas do łez i podbiłaś nasze serca! Monika i Arnold z Hamburga.

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.





Podczas rozprawy też nie brakowało emocji a nawet łez radości.

Michał Wiśniewski

Może już odetchnąć z ulgą

Sąd go uniewinnił. Czekał na ten moment kilka lat.

Perspektywa odsiadki wisiała nad nim od kilku lat. Sąd pierwszej instancji skazał go na półtora roku więzienia i 80 tysięcy złotych grzywny za wyłudzenie, dwie dekady temu, 2,8 miliona złotych pożyczki ze SKOK Wołomin. Michał Wiśniewski (53) odwołał się i walczył o swoje dobre imię. Dziś może wreszcie odetchnąć. Sąd Apelacyjny w Warszawie uniewinnił go a lider Ich Troje nie krył emocji.

Szkoda straconego czasu

W uzasadnieniu sędzia podkreślił, że artysta nie działał z zamiarem oszustwa, a zobowiązanie spłacił z nadwyżką. Zwrócono też uwagę, że ze względu na specyfikę zawodu nie miał możliwości precyzyjnego wykazania dochodów. Gdy padły te słowa, muzyk położył głowę na ławce i rozpłakał się.

A po wyjściu z sądu uniósł z radości ręce. – Po pięciu latach odzyskuję wiarę w sprawiedliwość. Dziwne, że byłem o tym przekonany, a czuję się zaskoczony, bo myślałem, że to będzie dalej procedowane i wałkowane od początku. Bardzo się cieszę, cieszę się dla mojej rodziny, nie dla mnie, bo jestem w stanie znieść bardzo dużo. Tego straconego czasu, tych pięciu lat, tego, co przeżyła moja rodzina, nikt mi już nie odda – mówił dziennikarzom.

Po rozprawie Michał Wiśniewski wyraźnie już rozluźniony świętował z przyjaciółmi w jednej z warszawskich restauracji zajadając się słodkim naleśnikiem. Teraz może już zamknąć ten trudny rozdział i skupić się na przyszłości – dokończeniu budowy swojej rezydencji oraz na piątym rozwodzie. Jego żona Pola złożyła pozew z orzekaniem o winie, a rozprawa już w czerwcu. **VK**

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

Kasia Cerekwicka

Pochwaliła się synkiem!

Kiedy kilka miesięcy temu za kulisami szeptano, że Kasia Cerekwicka (46) została mamą, piosenkarka znana z tego, że bardzo chroni swoją prywatność, konsekwentnie milczała. Ale teraz, z okazji jej debiutanckiego Dnia Matki, ogłosiła na Instagramie, że rzeczywiście powitała na świecie syna. Fani oszaleli z radości. Posypały się gratulacje! – Nie sądziłam, że istnieją we mnie tak ogromne pokłady troski, czułości, cierpliwości i spokoju. Macierzyństwo to najpiękniejsza przygoda mojego życia. A uśmiech mojego dziecka potrafił zatrzymać cały świat i sprawić, że wszystko inne na chwilę przestaje mieć znaczenie – podzieliła się swoimi emocjami piosenkarka.



Nie kryje szczęścia...



Macierzyństwo to najpiękniejsza przygoda mojego życia – cieszy się gwiazda.



Britney Spears

Zapraszała policjantów do swojego domu

Właśnie zakończyła odwyk, na który zgłosiła się po aresztowaniu za jazdę pod wpływem alkoholu. Tymczasem okazuje się, że podczas zatrzymania Britney Spears (44), choć ledwo trzymała się na nogach, przekonywała funkcjonariuszy, że wypiła jednego drinka i składała im dziwne propozycje. – Jestem aniołem. Możecie przyjść do mnie, zrobię wam jedzenie, lasagne czy cokolwiek. Mam basen – mówiła do policjantów.

Klaudia Halejcio

Co się odwlecze…

Ślub aktorki lada dzień! Za nią już... wieczór panieński? Tydzień raczej! Aktorka i jej przyjaciółki bawiły się na pokładzie luksusowego wycieczkowca, zwiedzając Marsylię, Barcelonę i jeszcze parę portów Morza Śródziemnego. Klaudia Halejcio (35) miała już kilka lat temu wyjść za ukochanego Oskara, ale plany pokrzyżowali oszuści – organizatorzy wesela. Tym razem najwyraźniej ich droga do ołtarza jest wolna od przeszkód.





Grzegorz Małecki

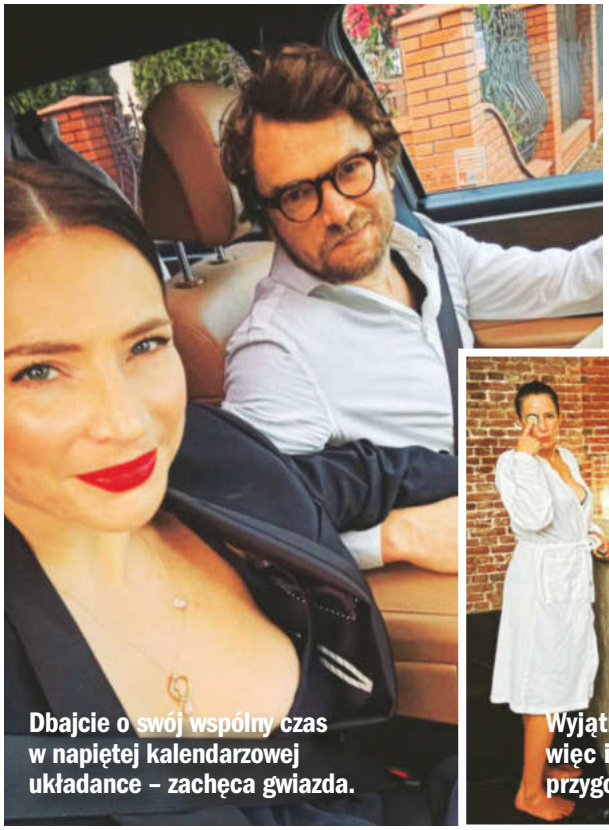
Zasłużony, odznaczony

Bardzo dziękuję! To jest zobowiązanie i ogromna radość! – cieszył się Grzegorz Małecki (50), chwaląc się na Facebooku zdjęciem ze Srebrnym Krzyżem Zasługi na piersi. Aktor został odznaczony za promowanie kultury i wkład w rozwój polskiego teatru. Pod zdjęciem posypały się gratulacje. – Chyba nikt im nie powiedział, że biłeś mnie w piaskownicy łopatką – zażartowała aktorka Paulina Holtz, ale także szczerze pogratulowała.

Fot.: Akpa, Adobe Stock, Facebook.com/Grzegorz Małecki, Instagram.com/klaudiahalejcio, Instagram.com/kasia_cerekwicka_official, Instagram.com/britneyspears

Anna Dereszowska

Nie mówcie dzieciom!



Dbajcie o swój wspólny czas w napiętej kalendarzowej układance – zachęca gwiazda.



Wyjątkowa okazja, więc i wyjątkowe przygotowania...

Choć jej codzienność wypełnia praca i obowiązki mamy trójki dzieci, aktorka nie zapomina o sobie i o związku. Z Danielem Duniakiem jest już od dwunastu lat i wie, że o miłość trzeba dbać! Dlatego co jakiś czas tylko we dwoje... znikają. – Nie mówcie naszym dzieciom, ale znowu byliśmy na randce – donosi z Łodzi, gdzie grała w spektaklu i na chwilę „wyemigrowała" z ukochanym. – Dobra kolacja, łóżko, w którym zasypiamy i budzimy się tylko we dwoje, bo zwykle rano jest nas czworo plus pies – śmieje się 45-latka. A teraz zamiast psa było hotelowe – spa. – Polecam randkowanie parom z krótkim i długim stażem. Tym drugim nawet bardziej! – radzi artystka.

Elżbieta Jaworowicz

Prawie jak instytucja

Od ponad 40 lat kojarzona jest ze „Sprawą dla reportera", która stała się najpopularniejszym programem interwencyjnym w historii polskich mediów. Za zaangażowanie w pomoc osobom w trudnych sytuacjach życiowych Elżbieta Jaworowicz (80) otrzymała właśnie Nagrodę im. Bolesława Prusa, przyznawaną przez Stowarzyszenie Dziennikarzy RP. – Mój program dociera do ludzkich serc głównie dzięki reportażom. Gdyby ich nie było, to wszelkie komentarze, nawet te najmądrzejsze i błyskotliwe, nie zmieniłyby faktu, że byłyby to tylko słowa – mówiła kiedyś dziennikarka ujawniając, że do jej redakcji wpływa codziennie nawet sto zgłoszeń i próśb o interwencję.



Fot.: East News, PAP, Instagram.com/dereszowska (2)

Jason Biggs



Już nie kocha żony

Jeszcze niedawno amerykański gwiazdor Jason Biggs świętował 48. urodziny w towarzystwie żony, Jenny Mollen (46), z którą jest od 18 lat. Ale właśnie wyszło na jaw, że para rozstaje się. Tak przynajmniej twierdzą informatorzy brytyjskiego dziennika „Daily Mail". Mają jednak pozostawać w dobrych relacjach i skupiają się na dzieciach. Doczekali się dwóch synów: Sida (12) i Lazio (8).

Grażyna

Przep czy in

Po 45 latach jej małżeństwa pojawiły się niepokojące plotki. A ten widok tylko je podsycił.

W tamto słoneczne popołudnie uwagę przechodniów przy jednej z ulic w centrum Warszawy przykuł niecodzienny widok. Grażyna Torbicka (67), której twarz kojarzy z telewizji prawie każdy, dźwigała z koleżanką ciężkie torby. Z eleganckiej kamienicy wynosiła pokrowce z ubraniami i kilka przedmiotów zawiniętych w folię.

Od dawna żyli z mężem, Adamem Torbickim, na dwa domy. Raz uciekali ze stolicy w okolice Otwocka, innym razem wracali do mieszkania w mieście, które służyło też za biuro. Przez okna lokalu położonego na parterze można było dostrzec na parapecie nagrody i statuetki dziennikarki. Teraz rzeczy znikały, dając coraz większe pole do domysłów.

Dyskrecja to jej drugie imię

Czy Grażyna Torbicka definitywnie żegna się z mieszkaniem w centrum stolicy i chce je wystawić na sprzedaż? A może to tylko kolejny etap zmian w życiu? Wokół jej małżeństwa zaczęły nawet pojawiać się plotki. Nie brakowało głosów, że po 45 wspól-

Torbicka

rowadzka ny powód?



Pakowanie i torby to znak, że dziennikarka wyprowadza się z miejsca, które służyło jej też za biuro?

nie spędzonych latach może z mężem przeżywać kryzys. Tym bardziej że dziennikarka i ceniony kardiolog od zawsze należeli do wyjątkowo dyskretnych par polskiego show-biznesu.

Rzadko pokazują się publicznie, niemal nigdy nie komentują swojego życia prywatnego i konsekwentnie unikają publicznych zwierzeń na temat swojej relacji. A ich historia jest naprawdę piękna. Gwiazda poznała Adama Torbickiego przez przypadek w gabinecie lekarskim. Jako 22-letnia studentka teatrologii trafiła do kardiologa na badania przed egzaminem na prawo jazdy. – Gdy pojawił się młody lekarz, byłam oburzona, że to jakiś młokos, a nie poważny specjalista z siwą brodą. Ale w czasie badania między nami zaczęło się dziać coś dziwnego – wspominała kiedyś Grażyna Torbicka. Pobrali się w roku 1981 i jak wieść niesie niemal od razu wyłamali się z pewnej tradycji.

Klucz do udanej relacji

- Nie noszę obrączki. Mój mąż zgubił swoją pierwszego roku po ślubie – w jeziorze Garda. Podobno to zły znak, ale dobrze, że tego kiedyś nie wiedziałam. Pomyślałam wtedy, że skoro on nie nosi, to czemu ja miałabym. I dobrze nam to zrobiło. Obrączka to próba uczynienia z małżeństwa instytucji. Małżeństwo – obowiązek. Pan Mąż i Pani Żona. Żonę należy oszukiwać. Przed mężem należy zatajać. A tak czujemy się, jakbyśmy stale byli kochankami – opowiadała w wywiadzie przed laty dziennikarka. Swojego zięcia nie mogła się też nachwalić jej mama – Krystyna Loska, która w ostatnich latach zamieszkała z parą w ich domu w Otwocku.

Ostatnio w podcaście „Imponderabilia" dziennikarka zdradziła, że jej związek przetrwał próbę czasu, bo opiera się na głębokim partnerstwie, szacunku i dawaniu sobie wolności. Kiedyś w sprawy domowe angażowała się bez reszty. – Uważałam, że wszystko będę robić w domu i dom jest najważniejszy. I nawet te konfitury z wiśni zrobiłam takie, że według przepisów wszystkich cioć i babć – opowiadała.

Dziś wie, że nie tędy droga. – Naprawdę trzeba pamiętać o tym, żeby rozwijać siebie, żeby nie oddawać całej siebie na rzecz domu, rodziny. Dlatego, że ta rodzina i dzieci też potrzebują wzorców, potrzebują spojrzenia na rodziców, którzy się rozwijają, którzy idą do przodu, bo to jest dla nich najlepsza lekcja. Myślę też, że wzajemny szacunek między nią a nim jest inny. Jeśli kobieta rzeczywiście też w siebie inwestuje i się rozwija, to to można pogodzić. Nie jest to łatwe, ale można to pogodzić – przekonywała. **VK**



Razem z koleżanką wyniosły też mnóstwo ubrań spakowanych w pokrowce.



Najcięższe torby łatwiej było nosić wspólnie.

Edyta Górniak

Sopot? W dobrym gronie!



Na scenie królowa, za kulisami najbliżsi są jej tarczą.



Z partnerką syna rozmawiała z ożywieniem i na luzie.



Allan z ukochaną korzystali ze słońca, ale tego dnia najważniejsza była mama.

Na festiwalu otoczyli ją bliscy. A ona zna smak samotności.

Na ostatni sopocki festiwal przyjechała jak gwiazda, która dobrze wie, czego potrzebuje przed występem. U boku Edyty Górniak (53) byli ci, którym ufa najbardziej: syn Allan Enso (22), jego ukochana i menedżer.

Nasz fotoreporter zauważył ich, gdy spędzali pełen relaksu dzień nad morzem. Był lunch, rozmowy i spacer. Allan po obiedzie ruszył z ukochaną na plażę. A Edyta? W restauracji długo i z ożywieniem rozmawiała z partnerką syna i świetnie czuła się w tym bezpiecznym kręgu.

Sama od dawna nie pokazuje się z żadnym mężczyzną. Niedawno w „Pytaniu na śniadanie" padły słowa: – Już nie jestem samotna. Fani zastanawiali się, czy stoi za tym nowa miłość. Tyle że mężczyzny obok niej nie widać. Jest syn, zaufani ludzie i jej świat. Może więc chodziło nie o romans, lecz o poczucie bezpieczeństwa? Bo artystka przyznaje, że po ludzku czasem brakuje jej kogoś obok, choćby po to, by pójść do kina. – Nie mam z kim, bo każda osoba, którą kocham, to ma parę – wyznała.

Ktoś zajmie puste miejsce?

Samotność miała w jej życiu różne twarze. W dzieciństwie wiązała się z surowym wychowaniem, w dorosłości przyszła po rozstaniu z mężem. – Był to czas ogromnej samotności, poczucia zdrady, odrzucenia – mówiła. Dziś nie chce już miłości za wszelką cenę. – Przez wcześniejsze lata zawsze zaniżałam swój standard i poniżałam samą siebie – wyznała „Super Expressowi".

Sopocki obrazek nabiera znaczenia. Zamiast ukochanego był jej „dwór". Może Edyta nie szuka mężczyzny, który tylko zająłby puste miejsce.

Artur Barciś

Czasem pojawiały się grzeszne pokusy

Choć w teatrze, w filmach i serialach zagrał dziesiątki ról, które przyniosły mu popularność i ogromną sympatię widzów, twierdzi, że szczęśliwe małżeństwo z ukochaną żoną Beatą to dla niego najważniejsza rola. Z Bebą, jak ją czule nazywa, od lat buduje swój rodzinny świat z dala od kamer i błysku fleszy. Choć Artur Barciś (69) przyznał, w niedawnej rozmowie w programie u Kuby Wojewódzkiego, że niekiedy w jego głowie pojawiały się grzeszne myśli. – Przecież krew nie woda. Czasami po prostu jest pewne takie parcie „a może by", ale potem od razu miałem przed oczami moją Bebę i od razu pojawiała się myśl, jak ja jej po takiej zdradzie spojrzę w oczy? – zapewnił szczerze.



Uwielbia swoją pracę, ale jeszcze bardziej ceni sobie chwile spędzane z rodziną.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/malgorzatakozuchowska_ (3)

Małgorzata Kożuchowska



W reklamie butów wystąpiła ostatnio z chłopcem, który łudząco przypomina jej Jasia.

Wizyta w cukierni, przytulasy, a w tle reklama butów. Fani zastanawiają się czy to dyskretny debiut jej jedynaka w show-biznesie.

Zrobiła z synem ważny krok?

Przez lata konsekwentnie ukrywała wizerunek swojego syna, pilnując tego nawet na wakacjach.

Jeszcze niedawno trudno byłoby sobie wyobrazić, że Małgorzata Kożuchowska (55) pokaże publicznie choćby cień prywatności związanej ze swoim synem. Jan Franciszek, owoc jej związku z Bartłomiejem Wróblewskim, w październiku skończy 12 lat i od początku rodzice trzymali go pod parasolem ochronnym przed mediami.

Tym większe poruszenie wywołał filmik, który kilka dni temu aktorka wstawiła na Instagram. Z chłopcem, który łudząco przypomina jej syna, siłuje się na ręce, pałaszuje w cukierni deser i popija lemoniadę. Gonią się, przytulają na ławce, a słowa gwiazdy są bardzo wymowne.

Widać dyskretną zmianę

– Każdy dzień ma swoje tempo, ale razem odnajdujemy ten najlepszy rytm. Uwielbiam patrzeć, jak odkrywasz świat – z odwagą, ciekawością i tym wyjątkowym błyskiem w oczach. Doceniam nasz wspólny czas: za autentyczność, spokój i radość z małych momentów. Bo to właśnie przy Tobie czuję się najbardziej sobą – swobodnie, prawdziwie, lekko – pisze Małgorzata Kożuchowska pod wzruszającym filmikiem. I od razu wyjaśnia, że materiał powstał w ramach jej współpracy ambasadorskiej z marką Ryłko.

Wszystko utrzymane jest w lekkim, rodzinnym i niezwykle naturalnym klimacie. Jednak to nie buty stały się głównym tematem komentarzy. Uwagę fanów przykuło przede wszystkim to, że aktorka wystąpiła z chłopcem. który może być jej jedynakiem. Długo trzymała Jasia z dala od błysku fleszy. Nie publikowała jego twarzy, rzadko zabierała syna na branżowe imprezy. W świecie, w którym dzieci celebrytów często stają się bohaterami mediów społecznościowych niemal od urodzenia, ona długo pozostawała wierna zasadzie, że prywatność dziecka jest święta. Ale od jakiegoś czasu widać subtelną zmianę.



Mama i syn w sposób naturalny i ciepły cieszyli się swoim towarzystwem.

Chce spróbować swoich sił?

Zimą aktorka pochwaliła się wspólnym wyjściem z synem na koncert fortepianowy. Potem pojawiły się kadry z kolejnego rodzinnego wyjazdu do Toskanii – miejsca, do którego Kożuchowska wraca regularnie. Widać, że włoskie klimaty od dawna są dla niej i jej bliskich czymś więcej niż tylko wakacyjnym kierunkiem. Aktorka często bywa tam z mężem, rodzicami i siostrami, a obserwatorzy od lat podejrzewają, że rodzina może mieć tam swój ukochany azyl, do którego ucieka od zgiełku.

To właśnie w takich kadrach coraz częściej gwiazda przemyca obecność syna. Nigdy wprost. Nigdy ostentacyjnie. Jakby małymi krokami oswajała siebie i fanów z myślą, że Jaś nie jest już małym chłopcem, którego trzeba całkowicie chować przed światem. W reklamie butów dalej nie widać jego twarzy, ale można sądzić, że to właśnie Jan towarzyszy mamie – ambasadorce.

Bo nie jest tajemnicą, że nastoletnie dzieci gwiazd coraz częściej same interesują się światem mediów, mody czy show-biznesu.

Dorastają przecież w rzeczywistości Instagrama, TikToka i czerwonych dywanów. Widzą, jak funkcjonują znani rodzice, obserwują kulisy sesji zdjęciowych i kampanii reklamowych. Dla wielu z nich to środowisko jest czymś zupełnie naturalnym, a wielu marzy, żeby samemu spróbować w tym świecie własnych sił. Czy Jaś jest jednym z nich? **VK**

Michał Koterski

Z królową czy z kimś innym?

Gdzie się pojawia, tam od razu robi się gorąco. Tym razem Michał Koterski (47) wywołał zamieszanie pokazując się podczas finału „Tańca z Gwiazdami" na widowni z Mają Klajdą (23), zdobywczynią tytułu Miss Polonia 2024. Fani już cieszyli się, że to pewnie z nią „Misiek" spędził wcześniejszy weekend w Sopocie, gdzie przyłapali ich fotoreporterzy. I to jej tajemniczą, smukłą dłoń całuje od pewnego czasu na zdjęciach w sieci. Niestety, entuzjazm ostudziła sama zainteresowana: – Doniesienia o naszym związku są nieprawdziwe. Jesteśmy kolegami – podkreśliła. A gwiazdor nadal nie ujawnił kogo tak czule adoruje. Choć jedno wiadomo na pewno: po rozstaniu z Marcelą Leszczak (33) nie próżnuje...



Nie zdradza kim ona jest...



Za to wszelkie wątpliwości definitywnie rozwiała królowa piękności.

Fot.: Akpa (2), East News (3), Instagram.com/misiekkoterski, instagram.com/katarzynacichopek, Forum



Poznali się kiedy był z Magdaleną Boczarską. Wtedy relacje się skomplikowały...



Jej zdaniem gwiazdor budował swoją karierę dzięki temu, że ona wychowywała dzieci i prowadziła dom.



Modelka doczekała się z aktorem dwójki dzieci. Dziś jak zapewnia nie są już w związku.

Viola Kołakowska

Czy żyła w trójkącie?

Ogłosiła, że z Tomaszem Karolakiem nie są jednak razem, a nawet... nie byli.

Wokół jej związku z Tomaszem Karolakiem (54) narastało przez dwie dekady wiele pytań. Doczekali się dwójki dzieci, a nawet ze sobą zaręczyli, ale do ślubu nigdy nie doszło. Były za to liczne rozstania i powroty, a teraz, jak Viola Kołakowska (48) zasugerowała w ostatnim wywiadzie mógł to być układ o wiele bardziej skomplikowany, niż komukolwiek się wydawało.

Choć kilka miesięcy temu menedżer aktora zapewniał, że para dała sobie kolejną szansę i chce odbudować relację, modelka wtedy tych słów nie zdementowała. Mówiła, że chce odzyskać spokój i zająć się powrotem na rynek pracy, ale niedawno zdecydowała się na wywiad u Żurnalisty. I wprost przyznała, że długo czuła, że żyje w emocjonalnym trójkącie.

Związek, który nie istniał?

Karolaka poznała na planie „Kryminalnych". Oboje byli wtedy w innych związkach. Jak zapewnia Kołakowska, ona zakończyła swoją relację z chirurgiem. A aktor z Magdą Boczarską? – Żyłam w trójkącie emocjonalnym. Tomek bardzo mocno pomagał Magdzie w pracy i ciągnął ją za sobą. To absolutnie nie było dla mnie ok – wyjawiła modelka.

Po traumatycznym dzieciństwie bardzo chciała mieć rodzinę i wierzyła, że to, co mówi jej partner, było prawdą. Gorzka refleksja przyszła późno. – Poświęciłam 20 lat na nie swoje życie. Nie żyłam tak, jak chciałam żyć, a nie bardzo mogłam to później odkręcić – stwierdziła. Gdyby mogła cofnąć czas, nie weszłaby z Tomaszem Karolakiem w żadną relację, zaprzeczyła też, że do siebie wrócili. – Nie jesteśmy razem tak naprawdę to od bardzo dawna. Nie wiem, czy kiedykolwiek byliśmy razem – podsumowała.

Katarzyna Cichopek

Czego już nie chce robić?

Ta zmiana dojrzewała w niej latami. I w końcu powiedziała: dość!

Dla wielu jest „tą idealną”: panią z telewizji i mediów społecznościowych, zawsze nienaganna i uśmiechnięta. Jej wizerunek był wygładzony, jak włosy, które przez wiele lat prostowała. A przecież natura obdarzyła ją burzą wspaniałych loków.

Nigdy nie czuła się piękniejsza

Te kręcone włosy stały się dziś dla Katarzyny Cichopek (43) symboliczną opowieścią, bo prostowanie to nie tylko zabieg fryzjerski. To metafora: wygładzanie, dyscyplinowanie, tłumienie tego, co naturalne, by pasować do obrazu, który podoba się innym. Jakby przez lata prostowała nie tylko włosy, ale i swoje prawdziwe „ja”.

Lecz niedawno na Instagramie wyznała szczerze: „żałuję, że tak długo tłumiłam prawdziwą siebie. Ale dziś jestem sobą. I nigdy wcześniej nie czułam się piękniejsza”. Na dowód zamieściła obok zdjęcie z burzą kręconych włosów.

Jej wieloletnie małżeństwo z Marcinem Hakielem (42), zawarte po „Tańcu z Gwiazdami”, było dla wielu bajką. Jednak nawet najpiękniejsze historie nie są wolne od rys i pęknięć. Ich rozstanie w 2022 roku pokazało, że za medialnym idealnym obrazem kryje się prawdziwe życie – z kryzysami, bólem i decyzjami, które nigdy nie są łatwe.

Obecny związek z Maciejem Kurzajewskim (53) jest już inny – bardziej świadomy, dojrzały. Ale musiała przyjść zmiana wewnętrzna. Katarzyna Cichopek przekonuje, że w końcu przestała prostować swoje życie pod cudze oczekiwania, bo zrozumiała, że nie musi być idealną żoną, mamą, gwiazdą, że woli być prawdziwa. – Tak. Życie mnie poturbowało. Ale nie złamało. Jestem silniejsza. I jest mi z tym dobrze – przekonuje.



Burza loków to jej naturalna fryzura i teraz symbol przemiany, jaką przeszła w ostatnim czasie.

Na wizji i podczas oficjalnych imprez zawsze elegancka i z wyprostowanymi włosami.

Joanna Moro

Jak bardzo różni się od męża?



Gwiazda zbudowała swój związek na zasadzie przeciwieństw.

Niedawno, w podcaście Anny-Marii Siekluckiej, aktorka odsłoniła kulisy małżeństwa z Mirosławem Szpilewskim (52), przyznając wprost, że ich związek miewa trudne momenty. – Jesteśmy z mężem bardzo różni. Czasem się nie rozumiemy, czasem się gubimy, ale cały czas coś razem budujemy – stwierdziła Joanna Moro (41).

Te wnioski po 18 latach małżeństwa mogą zaskakiwać. Przypomnijmy, że para poznała się w 2007 roku dzięki mamie pana Mirosława. Ona znała Joannę Moro jeszcze jako uczennicę wileńskiej szkoły. Po wyjeździe przyszłej serialowej gwiazdy do Warszawy kibicowała jej aktorskiej drodze. To przyszła teściowa skontaktowała parę i już po niespełna roku znajomości było jasne, że to się skończy ślubem. Z czasem na świecie pojawiła się trójka ich dzieci: Mikołaj (16), Jeremi (13) i Ewa (6).

Zapewne wiele w tym pracy obojga rodziców, że zdołali stworzyć tak zgodną, kochającą się rodzinę, choć między żoną a mężem jest tyle różnic... – On jest ziemią, a ja ogniem. Ja chciałabym stale próbować nowych rzeczy. Lubię smak adrenaliny – przyznała, dodając po chwili: – A Mirosław mnie uspokaja i daje poczucie bezpieczeństwa.

Nie od dziś wiadomo, że przeciwieństwa się przyciągają, ale nie można liczyć na to, że fascynacja odmiennością będzie działać zawsze. Na szczęście w tej relacji aktorki i jej męża jest coś, na co zawsze mogą liczyć.

– Co nas ratuje? Podróże. Uwielbiamy razem podróżować. To jest moment, kiedy wracamy do siebie – wyznała aktorka. Pozostaje życzyć, by ten sposób zawsze działał...



Swobodnie spacerował ulicami Warszawy ze swoją piękną towarzyszką.

Fot.: Reporter, East News

Dawid Podsiadło

Tym razem są



Koncerty Dawida zawsze przyciągają rekordową liczbę fanów w każdym wieku.

Dopiero co świętował urodziny, przed nim wielka trasa koncertowa, a w jego sercu – kwitnąca wiosna.

Miłość od zawsze była dla niego czymś wyjątkowym. Nie ukrywał, że właśnie relacje z ludźmi dają mu największą siłę i sprawiają, że życie nabiera sensu. – Dla mnie miłość jest najważniejszą siłą. Każde przeżycie, które mogę dzielić z kimś, kogo darzę uczuciem, ma sto razy większą moc. Z tej perspektywy nie mogę nie powiedzieć, że miłość jest tym, co uratuje nas wszystkich – mówił szczerze Dawid Podsiało (33).

Wątki miłosne od lat przewijają się także w jego twórczości. W piosenkach często opowiada o relacjach – zarówno tych szczęśliwych i pełnych emocji, jak i trudnych czy niespełnionych. Jak w utworze „Nie ma fal". Dziś wszystko wskazuje na to, że są fale – i to jakie!

Słodka randka z fastfoodem w tle

Choć przez lata bardzo pilnował swojej prywatności i unikał opowiadania o życiu uczuciowym, ostatnio pa-



fale?



Razem odebrali jedzenie z baru fastfood.



Już w bramie budynku zaczęli okazywać sobie czułość.

parazzi przyłapali go podczas spaceru z tajemniczą rudowłosą pięknością. Para wyglądała na bardzo zżytą i swobodną. Nie zabrakło przytuleń, pocałunków i czułych gestów. W pewnym momencie zakochani odebrali jedzenie z fastfoodu i... nie mogli się obronić – oddali się pocałunkom w bramie budynku.

Artysta już wcześniej subtelnie sugerował, że jego serce nie jest wolne. W „Podsiadło Kotarski Podcast" zdobył się na wyjątkowo osobiste wyznanie. – Tydzień chodziłem, tydzień się obijałem po bramach. Od jednej bramy się odbiłem, od drugiej, od razu mnie złapała na lasso kobieta. Kobieta moich marzeń. Zajęty – powiedział z uśmiechem. Fani od razu zaczęli się zastanawiać, kim jest tajemnicza ukochana gwiazdora.

W innym odcinku tego podcastu wspominał też, że jego dziewczyna jest pod ogromnym wrażeniem Warszawy, która różni się od miasta, z którego ona pochodzi. Wspomniał wtedy Pragę, dając do zrozumienia, że jego nowa partnerka może pochodzić ze stolicy Czech.

To właśnie tam artysta wyjechał na studia reżyserskie. Choć ostatecznie ich nie ukończył, bo całkowicie pochłonęły go zawodowe projekty i organizacja festiwalu Zorza, pobyt w tym kraju był dla niego bardzo ważnym doświadczeniem, również prywatnie.

Przez pewien czas media łączyły go z aktorką Marią Dębską oraz skrzypaczką Magdaleną Laskowską. Sam jednak zawsze jak ognia unikał obnoszenia się ze swoimi relacjami. Nigdy nie pojawiał się z partnerkami na ściankach, nie komentował plotek i konsekwentnie oddzielał życie prywatne od kariery. Dlatego najnowsze zdjęcia wzbudziły tak ogromne zainteresowanie.

To będzie intensywny czas

A przecież zawodowo dzieje się u niego naprawdę dużo. Artysta właśnie skończył 33 lata i od dawna znajduje się w ścisłej czołówce polskiej sceny muzycznej. Jako maturzysta wygrał „X Factor", później jego kolejne płyty stawały się hitami, a on sam przeszedł do historii jako pierwszy polski artysta, który wyprzedał wszystkie miejsca na Stadionie Narodowym. Mimo ogromnego sukcesu wciąż szuka nowych wyzwań i stale się rozwija.

- Wcześniej częściej mówiłem, że nie lubię ludzi, niż że ich lubię, a dziś jestem na tyle świadomy swoich emocji, że już wiem – zawsze ludzi lubiłem – przyznał.

Dziś wyraźnie widać, że otworzył się nie tylko na ludzi, ale także na miłość. A przed nim wyjątkowo intensywny czas, bo jest w trakcie tworzenia nowej płyty, a już na początku czerwca startuje jego stadionowa trasa Obrotowy Tour...

Magdalena Kępka



Zaczynał 15 lat temu, próbując swoich sił w różnych talent show.

Księżna Kate

Buongiorno Włoc

Przez dwa dni Italia była jeszcze bardziej słoneczna niż zwykle. A to za sprawą rozpromienionej, radosnej i pełnej energii księżnej Kate.



Nasza „matrona”

Jak smakuje ravioli własnoręcznie przygotowane przez księżną? Szef kuchni, Ivan Lampredi, który miał zaszczyt gotować z nią w gospodarstwie agroturystycznym Agriturismo Al Vigneto, aż wzdychał, gdy się zajadał. A miejscowi pieszczotliwie nazwali Kate „rezdora” – co w lokalnym dialekcie oznacza matronę i strażniczkę domowego ogniska, która mistrzowsko zagniata makaron.

Reggio Emilia

Jednak nie wszystkie drogi prowadzą do Rzymu... Przynajmniej tak uważa synowa króla Karola III. Ona zdecydowała, że dwa dni swojej wizyty spędzi w niewielkim mieście Reggio Emilia i jego okolicach w północnych Włoszech. Mieszkańcy przyjęli ją bardzo serdecznie, wszędzie witały ją tłumy. Niektórzy czekali godzinami z brytyjskimi i włoskimi flagami, aby choć przez chwilę ją zobaczyć. Po powrocie do Wielkiej Brytanii jej mąż, książę William, zdradził w wywiadzie, że Kate wróciła z podróży „absolutnie uskrzydlona” i pełna energii do dalszego działania.

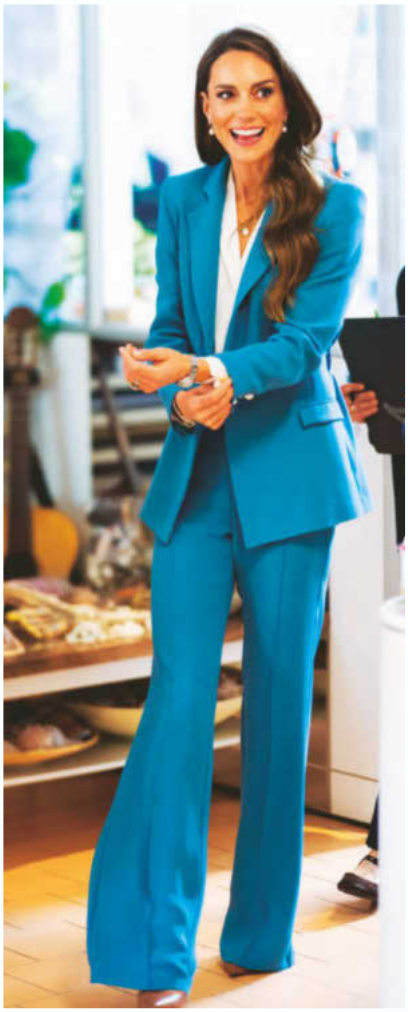


Bez dygania, proszę

Księżna odwiedziła dwa przedszkola w mieście. Przed przyjazdem poproszono opiekunów, by nie zapoznawali dzieci z królewskim protokołem. Zamiast oficjalnych powitań Kate wymieniała więc z przedszkolakami entuzjastyczne „przybijanie piątek” oraz zbierała od nich grupowe uściski, siedząc bezpośrednio na dywanie. W placówce im. Salvadora Allende wzięła udział w porannym zebraniu dzieci, ale zamiast słuchać przemówień dyrekcji, usiadła w kółku z maluchami, które opowiadały jej, co planują tego dnia odkryć, zbudować i zbadać w ogrodzie.

Fot.: East News (3), Forum (2)

hy!



Włoski lazur

Pierwszego dnia wizyty księżna wystąpiła w garniturze model „Lola” od kanadyjskiej projektantki koreańskiego pochodzenia mieszkającej w Londynie – Edeline Lee. Wyglądała w nim wystrzałowo, a równocześnie Włosi od razu odczytali symboliczny ukłon w ich stronę. Wybór koloru bowiem, oczywiście, nie był przypadkowy. Azzurro, czyli niebieski lazurowy, to narodowy kolor Włoch, oficjalna barwa Domu Sabaudzkiego – rodu królewskiego, który w 1861 roku dokonał zjednoczenia kraju.

Jestem Catarina

„Io sono Caterina” – przedstawiała się dzieciom Kate po włosku. Ba, zaskoczyła wszystkich, gdy z maluchami rozmawiała tylko w ich ojczystym języku. Skromnie zastrzegała, że jej włoski jest słaby, ale nauczycielka Roberta Marzi wyznała mediom, że akcent księżnej był idealny. A to na pewno dzięki temu, że po ukończeniu szkoły średniej, a jeszcze przed rozpoczęciem nauki na Uniwersytecie St Andrews, gdzie poznała księcia Williama, przez kilka miesięcy mieszkała we Florencji i studiowała język włoski i historię sztuki w The British Institute of Florence.



MIŁOŚĆ, WINA I WOJNA



REKLAMA

Nicolas Cage

Superbohater

Ekscentryk, wizjoner i... kolekcjoner komiksów. Właśnie spełnia marzenie: wciela się w nietypową wersję Spider-Mana!

Pod maską ekscentryczności skrywa się osoba niezwykle wrażliwa i pełna empatii.

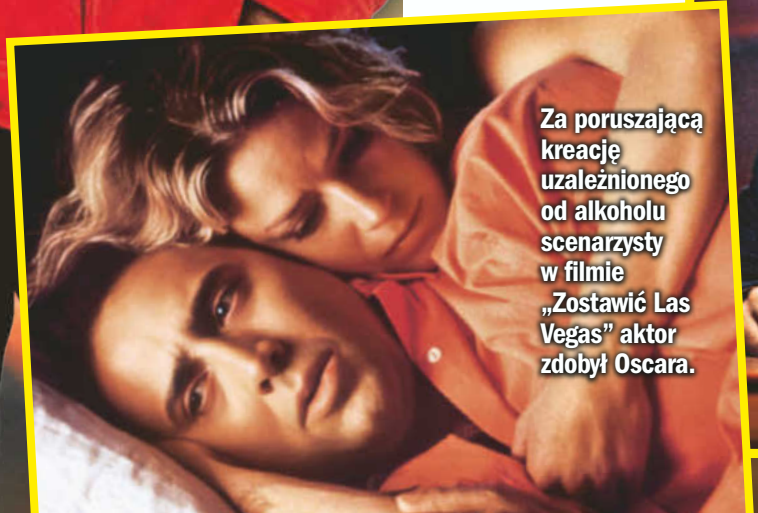
Od dekad podąża własną drogą – potrafi zdobyć Oscara, a w kolejnym filmie zagrać anioła, który pragnął być człowiekiem, albo wcielić się w... kultową postać z komiksów. Od niedawna Nicolasa Cage'a (62) możemy bowiem oglądać w Prime Video w produkcji o nietypowym Spider-Manie, czyli „Spider-Noir".

Dla człowieka, który zgromadził kolekcję komiksów wartą miliony dolarów, a własnemu synowi nadał imię Kal-El na cześć Supermana, to spełnienie kolejnego zawodowego marzenia.

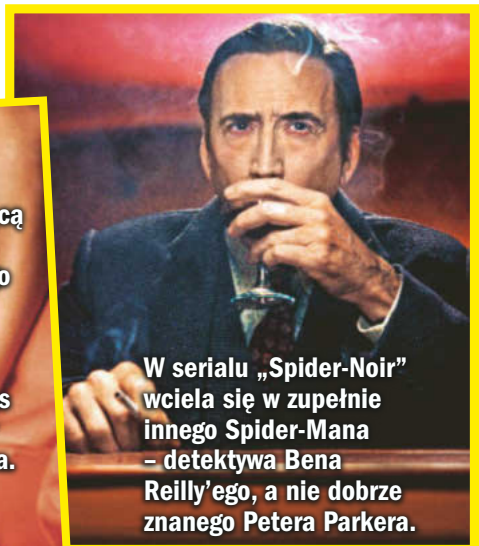
Po swojemu

Warto dodać, że aktor – urodzony jako Nicolas Kim Coppola – pochodzi z jednej z najsłynniejszych rodzin w historii kina. Jego wujkiem jest słynny reżyser Francis Ford Coppola. Nicolas bardzo szybko zdecydował jednak, że nie będzie budować kariery na słynnym nazwisku i przyjął pseudonim inspirowany komiksową postacią... Luke'a Cage'a, superbohatera Marvela obdarzonego nadludzką siłą. Sam Nicolas nie jest niezniszczalny, choć na planie potrafi być nieprzewidywalny – podczas zdjęć do „Pocałunku wampira" zjadł podobno prawdziwego karalucha, a w „Adaptacji" stworzył dwie zupełnie różne osobowości bliźniaków, opierając jedną z nich na własnych lękach.

Kariera Cage'a to również nieprzewidywalny rollercoaster - po Oscarze za „Zostawić Las Vegas" w 1996 roku przyszły wielkie hity, ale też finansowe decyzje, które nie-



Za poruszającą kreację uzależnionego od alkoholu scenarzysty w filmie „Zostawić Las Vegas" aktor zdobył Oscara.



W serialu „Spider-Noir" wciela się w zupełnie innego Spider-Mana – detektywa Bena Reilly'ego, a nie dobrze znanego Petera Parkera.

fot.: East News (2), Akpa, Prime Video



Od 2021 roku jest mężem japońskiej aktorki Riko Shibaty, z którą doczekał się swojego trzeciego dziecka.

mal doprowadziły go do bankructwa. Aktor bez opamiętania kupował zamki, czaszki dinozaurów i prywatne wyspy, a żeby spłacić długi, przyjmował wszystkie propozycje ról.

Daleki od ideału

Także prywatnie daleko mu jest do wzorowego męża, aktor był bowiem żonaty aż pięć razy, a jego związki regularnie trafiały na pierwsze strony gazet. Pierwszą żoną Cage'a była Patricia Arquette, z którą stworzył jedną z najbardziej ekscentrycznych par lat 90. Ich relacja zaczęła się niemal filmowo – aktor miał obsesyjnie zabiegać o jej uwagę, spełniając dziwne prośby i romantyczne „misje".

Po rozwodzie z Patricią związał się z Lisą Marie Presley, córką Elvisa Presleya. To małżeństwo przetrwało jednak zaledwie kilka miesięcy i do dziś uznawane jest za jeden z najbardziej burzliwych romansów Hollywood. Najdłużej Cage związany był z Alice Kim – kelnerką poznaną w restauracji w Los Angeles. To małżeństwo trwało ponad dekadę i para doczekała się syna Kal-Ela.

Największy skandal wybuchł jednak w 2019 roku, gdy Cage poślubił makijażystkę Erikę Koike w Las Vegas... a już cztery dni później złożył wniosek o unieważnienie małżeństwa. Według dokumentów sądowych aktor twierdził, że był zbyt pijany, by świadomie podjąć decyzję. Świadkowie opisywali też publiczną kłótnię pary przed ślubem.

Ale mimo ślubnych porażek, aktor nie zraził się do instytucji małżeństwa. Trzy lata później znów stanął bowiem na ślubnym kobiercu... Piąta żona Cage'a, Riko Shibata jest od niego młodsza o 31 lat. Poznali się w Japonii podczas pracy nad filmem, a Cage oświadczył się jej przez... FaceTime podczas pandemii. Aktor wielokrotnie podkreślał, że przy Riko odnalazł spokój i stabilność, których wcześniej długo szukał.

Być może coś w tym jest, bo ostatnie lata to powrót Cage'a w wielkim stylu. Filmy takie jak autoironiczny „Nieznośny ciężar wielkiego talentu" pokazały, że pod warstwą ekscentryczności kryje się aktor o ogromnej wrażliwości. Dziś wydaje się, że najtrudniejsze chwile są już za nim, a udział w nowym serialu Prime Video to początek powrotu do pierwszej ligi Hollywood. Już w przyszłym roku Cage pojawi się bowiem w wyczekiwanym sequelu „Pana życia i śmierci". **JP**

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.



Model Image

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.



NEW NORDIC

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

Rafał Cie

To bezpie

Z domu rodzinnego wyniósł optymistyczne podejście do życia.



Rafał Cieszyński miał szczęśliwe dzieciństwo i pełen miłości dom.

Z żoną Alżbetą Lenską wychowuje córkę Zosię i syna Antka.

Aktor doskonale pamięta podwórko na swoim osiedlu, pędził po nim z zawrotną prędkością na rowerze albo wspinał się po rusztowaniach przy nowo budowanych blokach. Ojciec, choć srogi i wymagający, nigdy na niego nie krzyczał, spokojnie tłumaczył Rafałowi Cieszyńskiemu (49), że pewnych rzeczy po prostu nie wolno robić.

Anioł na ziemi

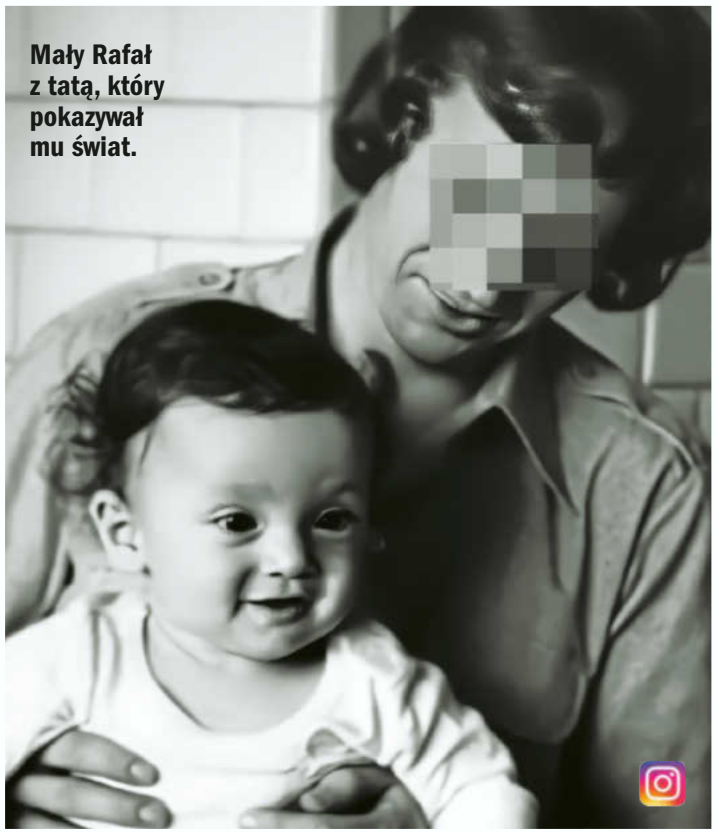
Rafał spędził dzieciństwo w Rypinie. Ojciec powtarzał mu, że świat stoi przed nim otworem, ale w pogoni za sukcesem nie może zapomi-

szyński

czna przystań



Wiele zawdzięcza swojej mamie – tak jak ona jest wielkim optymistą.



Mały Rafał z tatą, który pokazywał mu świat.

nać o tym, co najważniejsze – uczciwości, skromności, empatii.

Mama, gdy nabroił, straszyła go... diabłem. – Byłem żywym, psotnym dzieckiem. Mama, kiedy żadne argumenty już do mnie nie docierały, ostrzegała mnie, że przyjdzie „ten z rogami" i mnie zabierze – wspomina aktor. – Raz powiedziałem jej, że się zabezpieczę i zostanę kościelnym. Do kapłaństwa brakowało mi powołania, do bycia organistą zdolności muzycznych, funkcja kościelnego wydała mi się wystarczająca, by uniknąć piekielnego ognia – śmieje się.

Ale miał też inne marzenia. – Jako chłopak śmigałem z zawrotną prędkością na rowerze Wigry 3, który w naszych zabawach udawał policyjny motocykl – wspomina z rozrzewnieniem aktor.

Rafał przechowuje w albumie ze zdjęciami fotografię, na której tata wznosi go do góry, a on cieszy się, że lata.

W zeszłym roku zabrał ojca do tunelu aerodynamicznego, by razem z nim oderwać się od ziemi. „Wzbiliśmy się go góry" – chwalił się w sieci gwiazdor.

Mamę natomiast zaprosił na przejażdżkę motorem. „Dowiedziałem się, że nigdy nie jechała motocyklem. Zatem śmigamy na mały spacerek i mrożoną kawkę" – napisał pod kadrami ze wspólnej wyprawy, które zamieścił w swoich mediach społecznościowych.

O mamie aktor mówi, że jest jego osobistym aniołem na ziemi. – Kocha jak nikt inny na świecie. Jej największym pragnieniem jest moje szczęście – wzrusza się.

To ona wpoiła mu wartości, którymi wciąż się kieruje. Zawsze wspierała go, zachęcała, by spełniał marzenia. Odziedziczył po niej urodę, skromność, pracowitość i wytrwałość. O ile młodsza siostra, Natalia, była córeczką tatusia, jemu bliżej było do mamy. To ona nauczyła go patrzeć na świat przez różowe okulary.

– Od dziecka byłem raczej optymistycznie nastawiony do życia. Im dłużej żyję w optymizmie, tym mocniej utwierdzam się w tym, że to dobra droga – twierdzi gwiazdor „Barw szczęścia" i „Ojca Mateusza".

Jak Tom Cruise

Rafał dorastał w Polsce lat 80., gdy o wielu rzeczach można było tylko marzyć.

Mama potrafiła wyczarować dla niego wszystko. Gdy pod wpływem filmu „Top Gun" zapragnął zostać pilotem myśliwca, podarowała mu przerobioną ze swojego płaszcza „amerykańską" kurtkę z naszywkami, które dostał od kolegi mającego rodzinę za oceanem.

Rodzicielka chciała mu nieba przychylić. Wymagała tylko, żeby dobrze się uczył, z szacunkiem odnosił się do innych i nikomu nie wyrządzał krzywdy.

Aktor bardzo dobrze wspomina dzieciństwo i lubi wracać do Rypina, do mamy i taty. – Rodzina to ostoja, bezpieczna przystań – mówi z nostalgią.

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

BARBRA Zburzyła hol kanon urody

Honorowa Złota Palma w Cannes jest wręczana tym, którzy nie muszą już nikomu niczego udowadniać. Barbrę Streisand (84) wyróżniono tą nagrodą podczas tegorocznego festiwalu filmowego. Złota gałązka palmy osadzona na bryle kryształu górskiego jest elegancką kropką nad „i" w karierze tej wybitnej piosenkarki i aktorki, żywej legendy musicalowej sceny, która połączyła w jedno Broadway oraz Hollywood.

– To dla mnie zaszczyt dołączyć do grona laureatów Honorowej Złotej Palmy – napisała gwiazda w podziękowaniu. To jest wyróżnienie za całokształt. Lecz w przypadku Streisand na całokształt składa się kilka życiorysów: piosenkarki, aktorki, reżyserki, scenarzystki, producentki, pisarki i kobiety, która przez dekady z uporem robiła wszystko po swojemu.



Chciała decydować

Urodziła się w Nowym Jorku jako Barbara Joan Streisand. Ojciec zmarł, gdy miała zaledwie piętnaście miesięcy. W domu się nie przelewało, matka pracowała jako sekretarka szkolna, później wyszła ponownie za mąż. Nie była wspierająca, nie miała wiary, że jej daleka od hollywoodzkiego ideału urody córka, chudzielec z ogromnym nosem, mogłaby podbić świat swoim śpiewaniem. A córka go podbiła.

Jej wyjątkowy głos najpierw doceniono w nowojorskich klubach. Później był broadwayowski musical „I Can Get It for You Wholesale". Streisand zagrała drugoplanową rolę, ale właściwie ukradła to przedstawienie. Miała dziewiętnaście lat, dostała za tę rolę nominację do Tony Award. Kolejny musical z jej udziałem – „Funny Girl" – przeniesiono ze sceny na ekran. Filmowa wersja z 1968 r. przyniosła jej Oscara dla najlepszej aktorki. – Od tamtej pory już nigdy nie musiałam prosić o miejsce przy stole – mówi.

Wówczas już była Barbrą, nie Barbarą. Wyrzuciła środkowe „a", gdy miała osiem-

PERSONALIA

Urodziła się 24 kwietnia 1942 r. w nowojorskim Brooklynie. Wybitna aktorka oraz posiadaczka wyjątkowego głosu, z którego od ponad sześciu dekad robi z powodzeniem użytek. Bezwarunkowo jedna z największych ikon światowego show-biznesu. Dwukrotnie zamężna, raz rozwiedziona, matka syna Jasona (59).



Witaj, piękna! – powiedziała do statuetki, odbierając Oscara za rolę w „Funny Girl" w 1969 roku.

Mimo 82 lat Barbra jest w dobrej formie twórczej. Ale aktywność wybiera na własnych warunkach.

Fot.: East News (3), Getty Images

STREISAND lywoodzki



Wielka gwiazda musicali, jej role pozostaną niedoścignionym wzorem.

Już 28 rok Barbra żyje u boku drugiego męża, starszego o trzy lata Jamesa Brolina, ojca aktora Josha Brolina.

naście lat. – Nienawidziłam swego imienia, ale nie chciałam go porzucać, więc skróciłam je trochę – tłumaczyła. Chciała sama decydować, kim będzie na scenie. Żeby nikt jej nie wymyślił, nie ulepił jej wizerunku.

Rośliśmy w różnych kierunkach

Od katalogu jej sukcesów można dostać zawrotu głowy: dwa Oscary, pięć Emmy, dziesięć Grammy, jedenaście Złotych Globów, Tony, Peabody, Kennedy Center Honor, Medal Wolności od Baracka Obamy.

Śpiewała, grała, produkowała i reżyserowała, a każdy kolejny film odsłaniał inną stronę jej talentu. „Tacy byliśmy" uczynił ją wielką gwiazdą melodramatu, „Narodziny gwiazdy" – ikoną kina muzycznego. W „Yentl" błysnęła reżyserią, zaś „Książę przypływów" ukazał Barbrę jako dojrzałą artystkę, która z powodzeniem bierze odpowiedzialność za całość filmowej opowieści.

Niestety, jak to często bywa, życie prywatne nie było odzwierciedleniem zawodowych triumfów. Z aktorem Elliottem Gouldem byli gorącą parą lat 60., ale jej kariera rozwijała się szybciej niż jego, co go uwierało. – Rośliśmy w różnych kierunkach – mówił po latach Gould, Rozstali się w 1971 r. Potem były nowe związki, fascynacje i... rozczarowania. Aż w roku 1996, na randce w ciemno, poznała aktora, reżysera i producenta Jamesa Brolina (85). W zeszłym roku obchodzili 27. rocznicę ślubu.

Dziś rzadko występuje, nagrywa, staje przed kamerą. Spija śmietankę, zasłużenie. – Nie ścigam się już z czasem – mówi. – Ale dopóki mam głos, będę śpiewać.

Kino przekracza granice i polityczne podziały, pokazując siłę wyobraźni, która może tworzyć bardziej współczujący świat – napisała.

REKLAMA

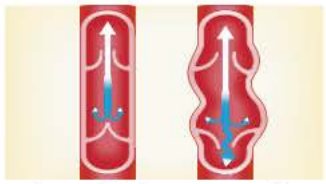


Zmęczone i ciężkie nogi?

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.



Po rozstaniu z Eleanor Zygmunt Kałużyński już nigdy się nie ożenił.

Zakochał się. Wiedział, że musi strzec tego uczucia. Nie dał jednak rady.



Aleksander Ford i Eleanor Griswold wyemigrowali do USA. Doczekali się trójki dzieci.

Zygmunt Kałużyński

Miłość wysokiego ryzyka

Energiczna, roześmiana, bezpośrednia. No i przede wszystkim Amerykanka. Był rok 1955, w Warszawie odbywał się Festiwal Młodzieży, kiedy 37-letni dziennikarz i krytyk filmowy Zygmunt Kałużyński, zwany przez przyjaciół Zyziem, zobaczył Eleanor Griswold. Przyjechała do komunistycznej Polski z grupą teatralną. Uczucie narodziło się szybko. Zresztą z wzajemnością. Amerykance Kałużyński wydał się inteligentny i bardzo zabawny. Nie przeszkadzało jej nawet, że koszulę i spodnie zawsze miał wygniecione i obdarte. Wyglądał jak kloszard.

– Ponieważ wszyscy moi koledzy mieli już wówczas ruchliwe życie rodzinne, a ja tak się jakoś plątałem bez przydziału, więc wyłoniło się pytanie, czy nie mógłbym służyć Eleonorze pomocą – wspominał po latach Kałużyński, bagatelizując motywy swego ślubu z Amerykanką. W rzeczywistości był w niej bardzo zakochany. Imponowało mu także, że młodsza i bardzo atrakcyjna kobieta wybrała właśnie jego.

Niezwykle zazdrosny mąż

Wcześniej był żonaty z poetką Julią Hartwig. – To była pomyłka młodości. Małżeństwem byliśmy kilka miesięcy. Nie mam dobrych wspomnień. Po prostu zły wybór – mówił Kałużyński po latach. Z Eleanor Kałużyński zamieszkał w jego warszawskim mieszkaniu przy ulicy Wilczej. Kiedy pierwsze miłosne zauroczenie minęło, kobieta poczuła się jak w klatce.

Mąż był o nią zazdrosny, niechętnie zabierał ją na spotkania towarzyskie, zwłaszcza te z ludźmi filmu. Dobrze znał to środowisko i wiedział, że aktorzy i reżyserzy tylko czyhają, żeby ukraść mu jego skarb.

To jednak Kałużyński uległ prośbie kolegi, reżysera Janusza Morgensterna, który zrealizował swój debiut filmowy. Główne role w „Do widzenia, do jutra” zagrali Zbigniew Cybulski i Teresa Tuszyńska. Ona była córką francuskiego konsula i Morgenstern poszukiwał kobiety z obcym akcentem, która podłoży głos pod jej dialogi. Eleanor była idealną kandydatką.

Film odniósł sukces, a Eleanor wyszła z cienia męża. Tak poznała Aleksandra Forda. Był nie tylko wszechpotężnym reżyserem, ale także seksualnym drapieżcą. Choć żonaty, miewał liczne kochanki. Właśnie skończył „Krzyżaków”. Na premierze pojawił się z Eleanor.

Ich związek na początku lat 60. był skandalem. Kiedy na świat przyszła córka reżysera i Amerykanki, Konstancja, kobieta wystąpiła o rozwód. Upokorzony Kałużyński nie tylko się na to nie zgodził, ale z zemsty postanowił wytoczyć sprawę o uznanie ojcostwa i opiekę nad dzieckiem. Kodeks rodzinny i opiekuńczy do dziś stanowi, że jeśli dziecko rodzi się w związku małżeńskim, to jego ojcem „z automatu” jest mąż.

Zdecydowały badania krwi

Kałużyński co miesiąc płacił alimenty na córkę Forda. Ponieważ w tamtych czasach nie znano jeszcze badań DNA, sąd skierował obu panów na badanie krwi. Wynik był jednoznaczny. W roku 1964 sąd orzekł rozwód, a niebawem Eleonor i Aleksander Ford zostali małżeństwem. Na świat szybko przyszła kolejna dwójka ich dzieci.



Przez lata najważniejsze było dla niego kino i pisanie o nim książek.

Aleksander Ford zmarł śmiercią samobójczą na emigracji w 1980 roku. Zygmunt Kałużyński nigdy więcej się nie ożenił, choć był jeszcze potem w kilkuletnim związku z malarką Teresą Schroeder (późniejszą żoną Franciszka Starowieyskiego). Odszedł w roku 2004... **TP**

Fot.: East News (2), Reporter

W sieci oszustw

Prawdziwa policja nie prosi nas o pieniądze



Pani Irena przytomnie sprawdziła telefonującego do niej „policjanta".

Aż 46 proc. seniorów z Polski miało styczność z próbą przekrętu internetowego, a 12 proc. z nich straciło pieniądze – wynika z badania Banku Pocztowego przeprowadzonego pod koniec 2025 r. w ramach programu edukacyjno-społecznego „Cyberdojrzali. Bądź mądrzejszy od oszusta".

Dlatego, aby uczulić dojrzałe osoby na ten problem, w całej Polsce organizowane są spotkania informacyjne.

– Jedno z nich odbyło się też w marcu w Dziennym Domu Senior+, do którego przychodzę na zajęcia. Zaproszono na nie dwie policjantki i pracownika Banku Pekao SA – relacjonuje pani Irena Prus (83 l.) z Chełma.



Spotkania w klubach seniora odbywają się co kilka miesięcy, by być na bieżąco.

Funkcjonariusz jej nie przekonał

Przyznaje, że jakiś czas temu omal nie padła ofiarą wyłudzenia. Zadzwonił do niej mężczyzna, który przedstawił się jako policjant z Lublina. Namawiał ją, żeby dla bezpieczeństwa założyła konto w konkretnym banku i wpłaciła na nie pieniądze.



Nie tylko starsi padają ofiarami phishingu.

– Powiedziałam o tym córce i zięciowi. Ci skontaktowali się z komendą, z której rzekomo dzwonił, i potwierdzili, że nikt taki tam nie pracuje. Najprawdopodobniej była to próba oszustwa – mówi.

Jak wynika z badania Banku Pocztowego, złodzieje najczęściej stosują metody: „na dopłatę do przesyłki" i „na pracownika banku". Próbują też wyłudzeń poprzez email, SMS, phishing (metodę oszustwa internetowego, w której przestępcy podszywają się pod banki, kurierów, sklepy itp., by wyłudzić hasła, dane kart lub PESEL).

– Podczas ostatniego spotkania pan tłumaczył, jakich informacji może wymagać pracownik banku, jeśli do kogoś dzwoni. Na pewno nie można przekazywać mu numeru konta ani innych wrażliwych danych – podkreśla pani Irena.

Policjantki dodały, że nikt z policji na pewno nie każe przekazywać pieniędzy ani wpłacać ich na konto w banku. Przypomniały też seniorom, jak działają przestępcy.

Trzeba trzymać rękę na pulsie

Wszyscy słyszeli o oszustwie „na wnuczka", ale wciąż pojawiają się nowe.

– Ostatnio dość popularna jest metoda „na pięknego cudzoziemca". Polega na tym, że z seniorką – bo najczęściej one padają ofiarami przekrętu – kontaktuje się przez internet przystojny mężczyzna. Przez jakiś czas prowadzi korespondencję, prawi komplementy i próbuje ją oczarować. Potem, kiedy czuje się już pewnie, prosi o pieniądze, np. na leczenie – mówi pani Irena.

Starsi ludzie często są samotni, cieszą się więc, gdy mogą z kimś porozmawiać i ktoś poświęca im czas. Oszuści wiedzą, jak podejść taką osobę i wyciągnąć z niej informacje. Czasem udaje im się nawet skłonić ją, by ofiara wzięła kredyt i przekazała im gotówkę.

– Najlepiej w ogóle nie wdawać się w takie rozmowy, nie nawiązywać znajomości, nie odpisywać na wiadomości na Messengerze. A nawet nie odbierać telefonów z numerów, których nie mamy w kontaktach. Bardzo ważne jest też, żeby nie klikać w linki w wiadomościach mailowych czy SMS-ach – radzi Marzena Orysz, kierowniczka Dziennego Domu Senior+. Dodaje, że złodzieje nie śpią i wymyślają nowe przekręty, wykorzystując sztuczną inteligencję. Nabierają się na nie też młodzi, więc wszyscy powinniśmy zachować ostrożność.

Edyta Urbaniak

„Nie można przekazywać numeru konta, PESEL-u ani innych wrażliwych danych".

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum (2), Adobe Stock



„Od 40 lat chodzimy, trzymając się za ręce…”

Elżbieta chętnie uczy się nowych rzeczy, podejmuje wyzwania.

Elżbieta i Tomasz Kijankowie

Wspólna p wzmacnia zwi

Kiedy westchnęła, że może spróbowałaby malować, mąż zabrał ją do sklepu po farby i potrzebne akcesoria. Z czasem pozazdrościł żonie i sam sięgnął po pędzel. Dziś Elżbieta i Tomasz Kijankowie z Bełchatowa mają wspólną pracownię i pasję.

– Znamy się od drugiej klasy liceum – mówi Elżbieta i wspomina, gdy jako nastolatka przyszła na potańcówkę organizowaną w jednej z sal parafialnych przy Przemyskiej Katedrze. Na gitarze grał tam przystojny blondyn. Wpadła mu w oko i po imprezie odprowadził ją do domu.

– Tak się zaczęła nasza miłość, która trwa aż do dziś. Po pięciu latach znajomości zostaliśmy małżeństwem. Byliśmy rodziną, ale nie mieliśmy perspektyw na własny kąt, bo w Przemyślu, skąd pochodzimy, w tamtych latach nie budowano nowych bloków – opowiada Ela.

Dowiedzieli się, że mieliby szanse na mieszkanie, ale w Bełchatowie. Spakowali więc walizki i wyprowadzili się do innej części Polski. Faktycznie, dostali pracę, a pół roku później dwa pokoje z kuchnią.

Mąż we wszystkim jej kibicował

– Mieszkaliśmy z dala od bliskich. Kiedy na świecie pojawiła się córka, a potem syn, mogliśmy liczyć tylko na siebie – wspomina Elżbieta.

Ona pracowała jako terapeutka zajęciowa, on w dziale technicznym Bełchatowskiego Szpitala. Wspierali się w domowych obowiązkach i wychowywaniu dzieci. Starali się też znaleźć trochę czasu, by pobyć we dwoje. Nie chcieli dopuścić do sytuacji, że gdy dzieci dorosną, okaże się, że tylko one ich łączyły.

– Byliśmy więc małżeństwem, które wszystko robiło razem. Razem sprzątaliśmy, robiliśmy zakupy, pracowaliśmy na działce w Rodzinnych Ogrodach Działkowych. I zawsze chodziliśmy, trzymając się za ręce. Uważaliśmy, że takie drobne gesty są ważne – podkreśla Elżbieta.

Wzajemnie się też wspierali w swoich pasjach. Elżbieta podziwiała Tomasza, który pisał wiersze, on ją w realizacji coraz to nowych zainteresowań artystycznych. Robiła kwiaty z bibuły, zainteresowała się quillingiem, czyli techniką z zakresu papieroplastyki, malowaniem na szkle i w końcu fotografią.

– Mąż kibicował mi we wszystkim, co robiłam. Kupił profesjonalny aparat fotograficzny, potem kolejny. Ponieważ fotografowałam przyrodę, naturę, robiliśmy sobie wycieczki do lasu, za miasto, w ciekawe miejsca w okolicach Bełchatowa. Miałam nawet dwie wystawy fotograficzne, wydałam też kilka kalendarzy z moimi zdjęciami – opowiada.

Sama nauczyła się malować

Cztery lata temu wybrali się na wernisaż mieszkanki Bełchatowa, która malowała abstrakcje. Ela zachwyciła się i westchnęła, że może i ona spróbowałaby coś namalować. Mąż stwierdził, że to świetny pomysł i zabrał ją do sklepu z potrzebnymi akcesoriami.

– Namalowałam pierwszy, malutki obraz. Żadne arcydzieło, ale sprawił mi wiele radości. Wiedziałam, że nie jest to ostatnia moja praca. Oglądałam filmiki w inter-

Fot.: Gabriela Paul/archiwum domowe (5)



Dbają o związek, bo nic nie jest dane raz na zawsze.

asja ązek

necie, z których uczyłam się, jak nakładać farby, łączyć kolory, co robić, by osiągnąć dany efekt – tłumaczy.

Pokochała abstrakcje. Jej prace są bardzo energetyczne. Zainspirowała męża, który też postanowił chwycić za pędzel. Nie był to jego pierwszy raz, przed laty namalował kilka obrazów. Teraz do tego wrócił. W sezonie wiosenno-letnim rozkładali sztalugi na działce. Zimą Ela, która jest już emerytką, malowała w kuchni, kiedy Tomasz szedł do pracy. To było jednak kłopotliwe.

– Udało nam się więc wynająć malutkie pomieszczenie gospodarcze od Spółdzielni Mieszkaniowej i tam urządziliśmy pracownię. Możemy teraz w niej swobodnie malować, a na jej ścianach wieszać obrazy, bo w domu brakowało na nie miejsca – mówi Ela.



Podczas wystawy obrazów.

Ponad rok temu mąż namówił ją, żeby pokazali swoje prace na wystawie rodzinnej w Miejskim Centrum Kultury w Bełchatowie. Ela uznała, że to świetny pomysł. Tworzyła więc kolejne obrazy i przypominała Tomaszowi, żeby i on zabrał się do roboty. Okazało się jednak, że to był z jego strony mały podstęp. Tomasz nie zamierzał prezentować swoich akwareli. Postanowił dać pole do popisu żonie.

– Przyznam, że byłam zestresowana. Nie mam przecież żadnego wykształcenia artystycznego. Jestem samoukiem. Bałam się, jaki będzie odbiór moich prac i że nie wzbudzą żadnych emocji. Okazało się, że na wernisaż, który odbył się w styczniu ub.r., przyszło wiele osób. Dostałam mnóstwo komplementów. Udało mi się nawet sprzedać cztery obrazy! – mówi z radością Ela.



Tomasz podpisuje wydanie tomiku swoich wierszy. Prócz wspólnych pasji małżonkowie mają też własne.

Potem jeszcze prezentowała obrazy w Poddębickim Domu Kultury i Sportu, a teraz przygotowuje się do wystawy w Bibliotece Pedagogicznej w Bełchatowie. W maju swoje akwarele pokaże natomiast w bełchatowskim MCK jej mąż.

Artystyczne małżeństwo

– W dojrzałym wieku zostaliśmy więc artystycznym małżeństwem. Wspaniale jest mieć wspólne pasje – to na pewno jeszcze bardziej łączy, ale też dobrze jest mieć jakąś przestrzeń dla siebie. Mój mąż gra dodatkowo w amatorskim zespole muzycznym. Gra także w curling, sport drużynowy na lodzie – jest złotym, srebrnym i brązowym medalistą Polski w kategorii 50+ w tej dyscyplinie – mówi z dumą Elżbieta.

Od pięciu lat wspólnie uczą się języka angielskiego. Zmotywowała ich do tego synowa, która jest Kolumbijką. Jej ojczystym językiem jest hiszpański, ale świetnie zna też angielski. Żeby móc z nią rozmawiać, postanowili nauczyć się tego języka, ponieważ jest bardziej uniwersalny.

– Nasze dzieci mieszkają za granicą. Syn w Danii, córka w Portugalii. Kilka razy w tygodniu z nimi rozmawiamy, łączymy się przez kamerki, więc nie odczuwamy tęsknoty. Zawsze uczyliśmy ich samodzielności i teraz świetnie sobie radzą w obcych krajach, co nas bardzo cieszy – opowiada Elżbieta.

Ona i mąż nie czują się samotni. Zawsze dbali o wzajemne relacje i dzięki temu, kiedy dzieci wyprowadziły się z domu, nie poczuli, że tylko one ich łączyły. Są udanym małżeństwem, a w zeszłym roku obchodzili 40. rocznicę ślubu. Wciąż się szanują, trzymają się na spacerze za ręce, a wspólne pasje wzmocniły ich związek.

– Jesteśmy szczęśliwi we dwoje, ale przez te wspólne lata razem na to pracowaliśmy, bo nic nie jest dane z góry na zawsze – kończy Elżbieta Kijanka.

Edyta Urbaniak



Pokochała abstrakcje...

LISTY CZYTELNIKÓW

Czy na pasach można używać telefonu?

Kiedy przechodziłam przez jezdnię, rozmawiając przez telefon, jakiś człowiek zwrócił mi uwagę, że to jest zakazane. Czy to prawda? Aleksandra z woj. kujawsko-pomorskiego

Prawo o ruchu drogowym zabrania pieszemu korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego w sposób, który ogranicza możliwość obserwacji sytuacji na drodze. Nie chodzi więc o samo trzymanie telefonu czy rozmowę, ale o to, czy urządzenie rozprasza uwagę. Inaczej ocenia się sytuację, gdy pieszy stoi przed przejściem i rozmawia przez telefon, ale jednocześnie rozgląda się i obserwuje drogę, a inaczej, gdy wchodzi na przejście skupiony na rozmowie lub wpatrzony w ekran i nie upewnia się, czy może bezpiecznie przejść. To drugie zachowanie jest bardzo niebezpieczne i grozi za nie mandat w wysokości 300 zł.

Art. 14 pkt 8 ustawy z dn. 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym Dz.U.2024.1251



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: materiały redakcyjne/AI (2), arch. prywatne



Tabliczka to tylko informacja. Nie zwalnia z obowiązku zachowania ostrożności.

Odpowiedzialność za szkody spowodowane przez psa

Przygarnęliśmy psa, który niestety bywa agresywny w stosunku do obcych. Na spacery zakładamy mu kaganiec, ale po ogrodzie biega bez niego. Mamy oczywiście tabliczkę „Zły pies". Czy gdyby ktoś ją zlekceważył, wszedł na naszą posesję i pies by go ugryzł, bylibyśmy za to odpowiedzialni? – Maria i Grzegorz z Mazowsza.

Zasadniczo za szkody wyrządzone przez psa odpowiada jego właściciel albo osoba sprawująca faktyczną opiekę nad zwierzęciem. Wynika to wprost z art. 431 par. 1 Kodeksu cywilnego. Przepis ten stanowi, że „kto chowa zwierzę albo się nim posługuje, ponosi odpowiedzialność za wyrządzoną przez nie szkodę, chyba że wykaże, iż dochował należytej staranności w nadzorze nad zwierzęciem". W praktyce oznacza to, że jeżeli pies podczas spaceru poszarpał komuś nogawki albo skoczył na kogoś (nawet okazując w ten sposób radość) i np. go ubrudził, właściciel powinien liczyć się z obowiązkiem zapłaty odszkodowania. Jeżeli natomiast pies kogoś ugryzie, odpowiedzialność może obejmować nie tylko zniszczone ubranie, ale także koszty leczenia, rehabilitacji, a nawet zadośćuczynienie za ból i cierpienie.

Tabliczka ostrzegająca przed groźnym psem nie zwalnia automatycznie z odpowiedzialności. Może jednak mieć znaczenie jako element oceny, czy właściciel dochował należytej staranności. Jeżeli posesja jest ogrodzona, brama zamknięta, pies nie ma możliwości swobodnego wydostania się na zewnątrz, a mimo to ktoś wchodzi bez zaproszenia i zostaje ugryziony, odpowiedzialność właściciela może być ograniczona. Inaczej to wygląda, gdy na posesję wchodzi osoba wykonująca obowiązki zawodowe: listonosz, kurier, inkasent czy służby ratunkowe. W takich przypadkach właściciel powinien dodatkowo zabezpieczyć psa, np. zamykając go w domu albo kojcu.

Przed skutkami finansowymi takich zdarzeń można się zabezpieczyć, wykupując ubezpieczenie OC w życiu prywatnym. Takie ubezpieczenie zawierają często (jako dodatek) polisy mieszkaniowe. Obejmuje ono szkody wyrządzone m.in. przez zwierzęta domowe Ubezpieczyciel może pokryć zarówno szkody materialne, jak i roszczenia związane z uszczerbkiem na zdrowiu. Przed podpisaniem umowy warto sprawdzić dokładny zakres ochrony oraz ewentualne wyłączenia odpowiedzialności.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

najpiękniejsze melodie

RADIO Pogoda



Bardzo polecam
Ewa Bem

Warszawa 88,4 FM • Gdańsk 87,8 FM • Bydgoszcz 103,5 FM • Poznań 103,4 FM
Wrocław 106,1 FM • Opole 104,1 FM • Kraków 102,4 FM • Katowice 94,5 FM

Listy czytelników

Ilekroć proszę męża, aby coś załatwił lub kupił, muszę dzwonić z przypomnieniem. Gdy tego nie zrobię, słyszę: „Dlaczego mi nie przypomniałaś?”. W efekcie większość spraw załatwiam sama. Dziwne, że o prośbach obcych ludzi mąż jakoś nie zapomina.
Aleksandra z Mielca

Taka sytuacja ma prawo Panią irytować, ale wygląda na to, że przyjęła Pani rolę... suflera – mąż czuje się więc zwolniony z pamiętania o swoich obowiązkach. Przyzwyczaił się do tego i trudno się dziwić, że wybiera wygodę, nie próbując ćwiczyć pamięci. Teraz Pani zadaniem jest podsunięcie mężowi pomysłu na samodzielność, np. by włączał sobie przypomnienia w telefonie. Ale taką lekcję warto dać tylko raz. Reszta należy do niego. Proponuję być w tym konsekwentną – nie dzwonić, a po powrocie nie pytać od razu: „Załatwiłeś?”, „Kupiłeś?”. Jeśli o czymś zapomniał, naprawienie błędu to jego sprawa. Nie kupił? Pójdzie jeszcze raz. Pani ma swoje zajęcia.

Mam na działce nową sąsiadkę. Przyszła się przedstawić, chwaliła moje rośliny, zaprosiła do siebie na grilla. Ale usłyszałam niedawno, że mnie obgaduje. Czy powiedzieć jej, że wiem, co o mnie mówi? I jak reagować na jej fałszywe uśmiechy?
Ewa z Włocławka

Wyjaśnianie sytuacji wymagałoby konfrontacji z innymi działkowiczami. Doprowadziłoby to do napięć, a Pani mogłaby zostać uznana za źródło konfliktu. Poza tym działka powinna być miejscem wypoczynku, a nie kłótni. Nie ma też Pani pewności, że słowa innych działkowiczów na temat sąsiadki są w ogóle prawdziwe. Proponuję więc niczego z nią nie wyjaśniać, choć zapewne Wasz kontakt nie będzie już naturalny. W tej sytuacji najlepiej jest nie podtrzymywać zbyt bliskiej relacji i ograniczyć się do grzecznościowych rozmów, bez okazywania niechęci. Proszę też pamiętać, by nie dawać się wciągać w plotkowanie, a nawet w neutralne rozmowy o pozostałych sąsiadach.

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

Znajomi mi nie pomogli, a teraz nagle bardzo się mną interesują

Kiedy poważnie zachorowałam, nie miałam na kogo liczyć. Córka mieszka daleko, zaś bratankowie byli zbyt zajęci, aby mi pomóc. A znajomi? Przestali się odzywać. Teraz, gdy mam się lepiej, część z nich dzwoni, odwiedza mnie. Mam wrażenie, że głównie po to, aby zobaczyć, jak się trzymam i jak wyglądam po terapii. Nie pokazuję przy nich, że czasem mi trudno. Staram się panować nad sobą. I po każdym spotkaniu czuję się jeszcze gorzej.



EKSPERT Życie na gorąco
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Test więzi.

To naturalne, że w trudnych sytuacjach zmniejsza się krąg znajomych. Jedni nie wiedzą, jak się zachować, inni boją się zbyt dużych oczekiwań. To test łączących nas więzi – nie wszyscy go zdają.

Brak zaufania.

Ma Pani wokół siebie ludzi, ale podejrzewa ich o złe intencje. Nie potrafi się Pani przy nich otworzyć, poczuć swobodnie. To pewnie skutek przeżytego stresu. Być może nie radzi sobie Pani z poczuciem krzywdy i zawodu.

Jak wyjść z tej pułapki?

Tylko Pani może to zmienić. Po pierwsze, warto docenić tych, którzy są obok i przestać analizować ich intencje. Spotykają się z Panią, by spędzić razem czas. Po drugie, proszę przypomnieć sobie sytuacje, w których sprawdzili się jako znajomi i pielęgnować dobre wspomnienia. Sądzę, że przed dobrym kontaktem z innymi powstrzymuje też Panią kontrola własnych emocji. To ona zabiera energię i sprawia, że spotkania bardziej Panią męczą niż cieszą.

Proszę pokazać, co Pani czuje.

Bardzo stara się Pani ukrywać smutek, cierpienie i lęk. Dlaczego? Co stanie się, jeśli popłacze się Pani przy koleżance lub opowie jej o tym, co czuje? Zapewne nic złego. Ktoś Panią przytuli, uspokoi i zrozumie. A z Pani zejdzie całe napięcie. Może warto to sprawdzić?



W trudnych chwilach warto pozwolić sobie na szczere emocje i przyjąć wsparcie od innych.

W jaki sposób na nowo zacząć ufać?

- **Pomyśl, jak reagujesz?** Czy gdy ktoś sam z siebie oferuje ci pomoc i mówi: „Możesz na mnie liczyć”, myślisz: „Po co to robi?”, „Pewnie czegoś chce”? Być może dobre intencje innych filtrujesz przez pryzmat swoich, trudnych doświadczeń.
- **Odróżniaj fakty od interpretacji.** Fakt to: ktoś zaoferował pomoc. Interpretacją są twoje myśli, np. „Pewnie ma w tym interes” lub „Mówi tak z grzeczności”. Samo zauważenie: „To tylko moja interpretacja” burzy mur nieufności.
- **Daj mały kredyt zaufania.** Nie musisz od razu wszystkim wierzyć. Wystarczy pomyśleć: „Dopuszczam możliwość, że to zachowanie jest szczere”.
- **Nie patrz wstecz.** To, że ktoś kiedyś cię zawiódł, nie znaczy, że zrobią to wszyscy. Powiedz sobie wprost: „To nie jest tamta osoba ani tamta sytuacja. To dzieje się dziś”.
- **Ćwicz przyjmowanie.** Słysząc: „Możesz na mnie liczyć”, pewnie myślisz: „Daj spokój”, „Jak ja się odwdzięczę?”. Zatrzymaj się na zwykłym słowie „dziękuję”. Uczy ono, że można coś przyjąć, nie zaciągając długu.



Dobre relacje to mocny fundament długowieczności!

Ach, być nieśmiertelnym! Może lepiej nie…

Większość z nas zdaje sobie sprawę, że żyć długo to jedno, a żyć dobrze – to zupełnie inna historia.

- Jak pokazuje nowy raport Gedeon Richter „Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami i codziennością", większość z nas (71 proc.) reaguje pozytywnie na hasło „długowieczność". Najczęściej budzi ona w nas ciekawość i nadzieję. Jest jednak jedno „ale"...
- Ten pozytywny odbiór słabnie, gdy pytanie przestaje dotyczyć ogólnej idei. Myśląc o swojej starości, częściej wskazujemy emocje negatywne niż pozytywne: 41 proc. z nas deklaruje niepokój, a co piąta osoba – przytłoczenie. Największe obawy budzą w nas choroby neurodegeneracyjne, zaburzenia psychiczne, trudności poznawcze, długotrwały ból i nowotwory. Te obawy nie są bezpodstawne: dane GUS pokazują, że choć statystyczny Polak żyje dziś ok. 75-82 lata, to w zdrowiu jedynie 62-65 lat.
- Co ciekawe, im jesteśmy starsi, tym więcej satysfakcji z życia i relacji deklarujemy. Najstarsi czują się najmniej samotni i częściej chcą żyć dłużej oraz cieszyć się życiem. Poczucie sensu życia deklaruje 61 proc. osób w wieku 18-29 lat i 90 proc. osób 70+, satysfakcję z tego, jak żyją – odpowiednio 55 proc. i 89 proc. Także osamotnienie spada – z 28 proc. w najmłodszej grupie do ok. 10-12 proc. wśród najstarszych. Może to wydawać się paradoksalne, ponieważ kłóci się ze stereotypem samotnego seniora.
- Z wiekiem rośnie znaczenie przyjemności płynącej z życia: odpowiedź „lubię życie i chcę się nim cieszyć jak najdłużej" wskazuje 24 proc. osób w wieku 18-29 lat i 45 proc. osób w wieku 70+. Podobnie zmienia się stosunek do ciała – rośnie akceptacja wyglądu (z 65 proc. wśród najmłodszych do 92 proc. w grupie 70+) i komfort w ciele, a maleje skrępowanie (z 52 proc. do ok. 14 proc.).
- Więcej informacji na ten temat znajdziesz na: zdrowa-ona.pl

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Pod włoskim niebiem. Krystyna Mirek
On – zwyczajny mężczyzna, który pilnie strzeże prywatności. Ona – artystka o niespokojnej duszy i tajemniczej przeszłości. Spotykają się przypadkiem.



Jak nie teraz, to kiedy? Jaga Tuliszka
Barwna, pełna emocji opowieść o tym, że przyjaźń potrafi przetrwać największe sztormy. Autorka – jak jej bohaterka – pokazuje, że twardo stąpając po ziemi, można ciągle słuchać swojego serca.



(Bez)troskie życie na włoskiej prowincji. Leszek Talko
Znany felietonista i pisarz kilka lat temu rzucił wszystko i na toskańskiej prowincji kupił starą willę. Z książki dowiesz się m.in., co robi, żeby we Włoszech czuć się po włosku.

KARTKA Z KALENDARZA
3 czerwca

Kto ma rower dobrze wie, że dojedzie tam, gdzie chce – słowa tej przedszkolnej piosenki biorą sobie do serca także dorośli.
Jak pokazują badania, jazda na rowerze to nasza ulubiona aktywność. Popularny jednoślad to dla nas nie tylko środek transportu, ale także skuteczny sposób na relaks i dbanie o zdrowie fizyczne. Światowy Dzień Roweru to doskonała okazja, by cieszyć się urokiem dwóch kółek!

Dlaczego niektórzy jedzą rękami

Trudno nam sobie wyobrazić zjedzenie obiadu bez widelca i łyżki, ale nie są to najbardziej popularne na świecie sztućce...
Co piąty mieszkaniec Ziemi jada rękami. Dla Afrykańczyków czy Hindusów wkładanie jedzenia do ust czubkami palców jest bardziej naturalne. Jedzenie rękami jest też przyjemniejsze – twierdzą amerykańscy naukowcy. Gdy chwytamy pożywienie w palce, mózg odbiera to jako pozytywny bodziec.

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

Szmaragdowa

Ten głęboki odcień zieleni zapewnia klasę i nietuzinkowy wygląd.

EFEKTOWNE WIĄZANIE

● Akcentuje talię, a lekkie pofałdowania, które powoduje, sprytnie tuszują niedoskonałości brzucha. Sukienkę warto uatrakcyjnić drobiazgami z dodatkiem kontrastującej barwy.



- **Sukienka**, Anna Field, 159 zł
- **Kolczyki**, Reserved, 49 zł
- **Bransoletka**, Vezzi, 79 zł
- **Torebka**, Stradivarius, 119 zł
- **Buty**, Ryłko, 279 zł

MARSZCZENIA I ZAKŁADKI

● Skrócone rękawy sprawiają, że wyjściowy żakiet ze smokingowym kołnierzem zyskuje nieco luzu. A kontrafałdy na spodniach (te udają spódnicę) pomagają wysmuklić sylwetkę.



- **Marynarka**, Pieces, 160 zł
- **Top**, Vila/Zalando, 45 zł
- **Spodnie**, bonprix, 168 zł
- **Torebka**, Mascara, 126 zł
- **Buty**, Casu, 149 zł

TROCHĘ ZWIEWNOŚCI

● Zapewnia ją rozkloszowany dół spódnicy, który ładnie faluje przy każdym kroku. Romantyczności dodaje jej kardigan w rozmyte kwiaty, a szykowności połyskujące złociście akcesoria.



- **Kardigan**, Next, 290 zł
- **Kolczyki**, Parfois, 89 zł
- **Spódnica**, Tchibo, 139 zł
- **Torebka**, Parfois, 139 zł
- **Buty**, Gino Rossi, 219 zł



SUBTELNE DRAPOWANIA

● Biegną po bokach taliowanej sukienki i przepięknie modelują figurę na kształt klepsydry. Rozszerzane rękawki nadają całości lekkość, a dekolt V wydłuża szyję.
bonprix

RADA STYLISTKI

Szmaragdowy kolor ma w sobie odrobinę błękitu, dlatego jest taki szlachetny i kojarzy się z luksusem. Sprawdza się zwłaszcza na większe wyjścia. Jest doskonałą alternatywą dla tzw. małej czarnej! Najlepiej komponuje się z bielą, beżem, czernią, a także z bordo czy grafitem. Kocha złociste dodatki, które sprawiają, że staje się jeszcze bardziej wyrafinowany.

Co w trendach piszczy...

Wyszukane, dmuchane...

Mowa o biżuterii, która przyciąga uwagę swoją niezwykłą formą.

Choć wygląda na masywną, jest zaskakująco wygodna i niemal niewyczuwalna na skórze. Natychmiast odmienia stylizację – nadaje jej intrygujący, odważny charakter i wprowadza nutę świeżości. Projektanci bawią się proporcjami i kształtami, tworząc efektowne kolczyki, pierścionki czy naszyjniki o miękkich, zaokrąglonych liniach. Dla miłośniczek klasyki najlepsze jednak będą subtelne dmuchane kółka lub delikatne łezki (znajdziesz je m.in. w ofercie marki Vezzi), które zachowują elegancję, a jednocześnie zyskują nowoczesny szryt.



Ten fason sprawdzi się latem

Jeśli płaszczyk, to krótki

Zależy ci na wygodzie, ale chcesz wyglądać modnie i w chłodne dni? Pokuś się o takie okrycie.

Płaszczyk przypomina kurteczkę, sięga bioder lub lekko tuż za nie – i jak się okazuje – jest bardzo korzystny dla sylwetki. Zestawiony z prostymi spodniami optycznie wysmukli nogi. A gdy połączysz go z falbaniastą sukienką lub plisowaną spódnicą, nie tylko ukryjesz ewentualne mankamenty nóg, ale dodasz także sylwetce lekkości.
To nasz redakcyjny wybór:
1. Trencz z szalem, Reserved, 279 zł; 2. Haftowany w kwiaty, Mohito, 249 zł; 3. Dwurzędowy, z paskiem i kołnierzem-stójką, Stradivarius, 199 zł

Fot.: materiały prasowe (23)



Z tym ciastem rozsądek przegrywa. Zwłaszcza po pierwszym kęsie.

Krucha pokusa

Tarta pod bezową kopułą



SKŁADNIKI: • 200 g mąki • 275 g cukru • 2 op. cukru waniliowego • 5 mandarynek • 2 łyżki żelatyny • 150 g masła • 250 g mascarpone • 150 g śmietany 30% • 3 białka • 1 łyżeczka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj mąkę ze 100 g cukru i 1 cukrem waniliowym. Dodaj 3-4 łyżki zimnej wody oraz masło. Zagnieć ciasto. Formę wyłożoną pergaminem wylep ciastem. Spód nakłuj widelcem. Piecz 30 minut w 180°C.
2. Mandarynki obierz, podziel na cząstki. Żelatynę przygotuj wg instrukcji. Zmiksuj z serem, 25 g cukru i drugim cukrem waniliowym. Dodaj żelatynę. Krem schładzaj 5 minut. Śmietanę ubij, połącz z kremem. Dołóż mandarynki. Wyłóż na spód i schładzaj 3 godziny.
3. Białka i sok z cytryny ubij, stopniowo wsypując 150 g cukru. Bezę wyłóż na wierzch tarty, formując kopułę. Zrumień w rozgrzanym piekarniku albo gazowym palnikiem cukierniczym.

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** średni

Tarteletki z owocami

SKŁADNIKI: • 250 g mąki • 125 g cukru • 2 cukry wanilinowe • 1 żółtko • 125 g zimnego masła • 200 g czekolady deserowej • 250 g śmietany 30% • 2 gruszki • sok z 1 cytryny • 150 g winogron • mąka i tłuszcz do foremek

PRZYGOTOWANIE:

1. Foremki (śr. 10 cm) posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Masło pokrój na kawałeczki, a potem zagnieć z mąką, 100 g cukru, połową cukru wanilinowego, żółtkiem i łyżką zimnej wody. Z ciasta uformuj wałek, pokrój go na 8 plasterków. Każdy rozwałkuj. Krążkami ciasta wylep foremki. Wstaw do lodówki na 40 minut. Piecz 20 minut w 200°C.
2. Śmietanę podgrzej, rozpuść w niej czekoladę. Chłodź, aż masa zacznie tężeć. Gruszki obierz, usuń środki z pestkami, miąższ pokrój na cząstki. Gotuj je 3 minuty w 750 ml wrzątku z sokiem z cytryny, resztą cukru i cukru waniliowego. Dobrze osącz. Spody napełnij czekoladową śmietaną. Obłóż owocami. Chłodź 45 minut.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** łatwy



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

Słodkie witraże na patyczku

SKŁADNIKI: • 1 op. cukru waniliowego • 80 g cukru pudru • 120 g masła • 2 jajka • 225 g mąki • 50 g mielonych migdałów • 8 łyżek ulubionej, gęstej konfitury • 2 łyżki cukru

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z cukrem pudrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Dodaj 1 jajko, ciągle miksując. Potem wsyp mąkę i migdały. Całość zagnieć. Ciasto podziel na dwie porcje. Zawiń w folię i włóż do lodówki na godzinę.
2. Jedną porcję schłodzonego ciasta rozwałkuj. Wytnij serduszka, kwiatki, kółka (śr. 5 cm). Ułóż na blasze z pergaminem. Wetknij patyczki przystosowane do pieczenia. Każde ciastko posmaruj 1/4 łyżeczki konfitury.
3. Rozwałkuj drugą porcję ciasta. Wytnij tyle samo serduszek i kwiatków, zrób w nich dziurki. Przyklej do serduszek i kwiatków na blasze. Ze skrawków ciasta zrób paseczki i ułóż z nich kratki na kółkach. Ciastka posmaruj drugim jajkiem. Posyp cukrem. Piecz przez 10 minut w 180°C.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 22 **Stopień trudności:** łatwy



Placek z kruszonką

SKŁADNIKI: • 550 g mąki tortowej • 2 op. cukru waniliowego • 400 g cukru • 350 g masła • 2 słoiki (po ok. 780 ml) kompotu z wiśni (bez pestek) • 3 jajka • 2 łyżki kwaśnej śmietany 22% • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 75 g ciastek migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Z 200 g mąki, 1 cukru waniliowego, 150 g cukru oraz 150 g masła zagnieć kruszonkę. Wstaw ją do lodówki.
2. Pozostałe masło utrzyj z resztą cukru i drugim cukrem waniliowym. Kolejno wbij do masy jajka. Resztę mąki przesiej z proszkiem do pieczenia. Wsyp do masy maślanej. Dodaj śmietanę i szybko zagnieć ciasto. Blachę wyłóż pergaminem. Ciasto rozwałkuj.
3. Spód blachy wylep plackiem. Rozłóż na nim osączone owoce. Kruszonkę wymieszaj z pokruszonymi ciastkami. Posyp wiśnie. Placek wstaw do piekarnika rozgrzanego do 190°C. Piecz przez 35-40 minut. Podawaj np. ze śmietaną ubitą z cukrem waniliowym albo z odrobiną likieru migdałowego.

Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni





Obiad w 6 minut
Jeśli masz ochotę na coś pożywnego, sięgnij po Zupę ramen z makaronem oraz kawałkami kurczaka, Frosta. To naturalnie pyszna propozycja inspirowana kuchnią azjatycką, przygotowana z dbałością o składniki oraz smak.
· Ok. 19 zł/400 g

Z nutą tropikalną
Lody Grycan Kokosowe z mleczną czekoladą i sosem mleczna czekolada to wyjątkowe połączenie egzotycznego kokosa z przyjemną słodyczą chrupiącej czekolady. Świetnie sprawdzą się jako chwila relaksu po długim dniu.
· Ok. 18 zł/480 ml



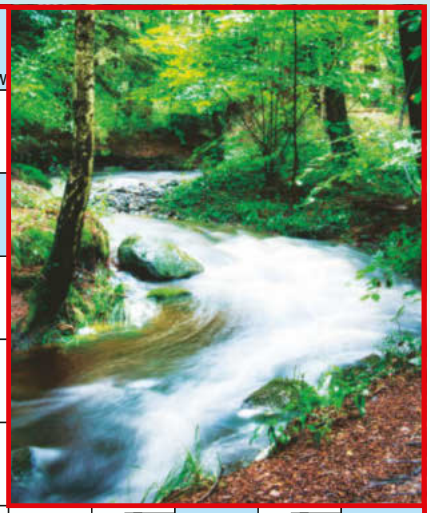
Owocowy smak
Herbaciany Ogród, Herbapol, to seria herbatek, których owocowy smak – malinowy, leśny lub truskawka z poziomką – pochodzi z naturalnych składników. Zawierają one kawałki owoców, dzięki którym napój jest wyjątkowo aromatyczny.
· Ok. 5,99 zł/100 g



TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

zachwyt
tłoczy wodę
pomost wysunięty w morze
waluta Macedonii
mięsień ramienia
wytężany w ciemnościach
pięściarz
kudłaty stwór z Himalajów
karne przed bramką
niemieckie auto
zamiast gotówki
5
do mycia naczyń
spoina spod palnika
zakłada instalacje
wykaz, lista
prysznic
wibrujący głos
reprezentant wyborców
zakład leczniczy dla kuracjuszy
3
zadrapanie na szkle
orzeł przedni
przejmujący chłód
z trampoliny do wody
występ jednego artysty
portugalski blues
basior
inflacyjna zmora
drewno lub węgiel
dawniej odwrotna strona
4
iskra boża
album filatelisty
kuzyn rysia
gatunek wierzby
słowo honoru, obietnica
na zdjęciu
1
grubasek w chlewie
miękki ser
miejsce zgięcia kończyny
filmowy chwyt
efekt korozji
ssak morski z rodziny płetwonogich
część karabinu
ogół naczyń i nakryć na stole
kot z długą sierścią
na zdjęciu
przyprawa do ciast
bułka z serem i wędliną
brzmienie głosu
pękaty garnek
zapinka gorsetu
szacunek
2
cyganeria
władza, kierownictwo
idzie do oazy
angielski arystokrata
przestrzeń radiowa
domena nowelisty
niefart
„Biały ...", powieść Londona
żywy organizm, stworzenie
atrybut Euterpe
owalna figura
6
dostarcza tlen do serca
strumień
płaszcz Żyda
jedna z faz Księżyca
1
2
3
4
5
6





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

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

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

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

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

12	9	17	10	2	8	4	5

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ALTRUIZM, BAWÓŁ, CUKINIA, DIUK, DŻUL, FAUL, HAMLET, LEKTOR, MELDUNEK, OLEJ, OSKARD, PIKLE, SKRZEP, SMECZ, STUKOT, TAPCZAN, TUSZ, WINA, WÓJT, ZAUŁEK, ZAWIEJA

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

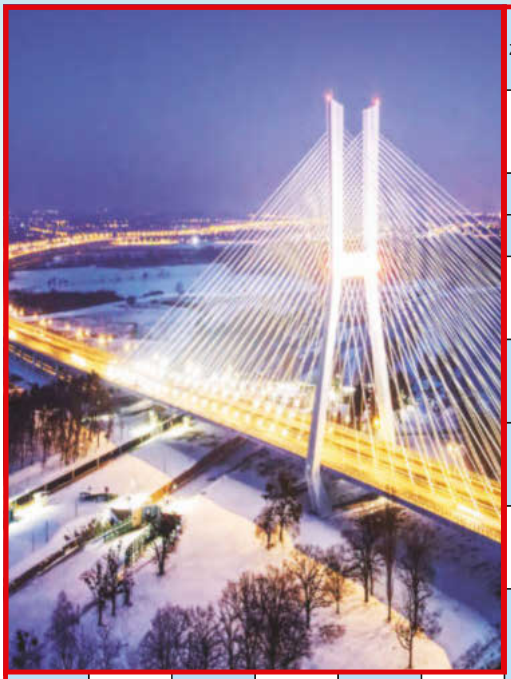
TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

biały napój
ziemia obiecana, raj / wieczerza
kolega frezera
kuzyn lamparta
cząstka o ładunku dodatnim / córka Zeusa
lekarz od cukrzycy
opryszek
rąbane na opał
puls / dawna moneta
kłącze do herbaty
torbacz lubiący eukaliptusy
wyborczy rejon
rzymska szata
oberwanie chmury
suwak
zuchwalstwo
7
piaskowa na pustyni
pniak po ścięciu drzewa
maneż
wynalazł dynamit
gumowe kółko do gry
pozycja w jodze
8
huragan, nawałnica
cieplica
wiano
śpiew morza
hałas, zgiełk
roślina na płatki zbożowe
5
choroba z powieści Camusa
żelazo lane
posłannictwo
skrzydło armii
cięgi, baty
tłumny zjazd
król naftowych pól
uczucie wielkiego strachu / niejeden w dorobku Petrarki
chustka ma cztery
transept
w parze z fonią
żyła złota
zaciszne schronienie
lodowy osad
1
2
wejście do czołgu
ilość, liczba
np. Bonifacy
roślina na kompot
japońskie auto
ma dwie belki na pagonie
był nim Eliasz
naramiennik wojskowy
szafran
załoga, zespół, brygada
ogród z lwami
sprężyste cukierki / atak serca
6
pasza
część długu
siały ją panny
zjawa
można za nią złapać złodzieja
litera po igreku
zastępuje most
czepia się psiego ogona
z tęczówką
wielki owoc w twardej skorupie
przewód gazowy
nacięcie, rowek
nożyce do róż
4
kształt jajka / rybi filet
nielot z Australii
na nim żagle
żywica do wyrobu ozdób
3
towot
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

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



łączy z internetem
na cześć nowożeńców
zarost po bokach twarzy
trzecia zmiana w pracy
przewód w piecu
elegantka
przyroda
hokej w siodle
cwibak
atak szału
łożysko rzeki
deszcz, śnieg
teledysk
siostra mamy
spis poprawek
7
pęczek przędzy
maślane ciasto z dodatkami
grecki ser
argument nie do zbicia
łamany przez kryptologów
nalewka owocowa
6
uczy się zawodu
słowo identyfikujące przedmiot
niewielka wada
miara gruntu
napięcie mięśnia
potocznie owad, insekt
ogon lisa
gościniec
Amalteja
ptak morski
porcja leku
gorąca masa w kraterze
na zdjęciu
czekoladowy proszek
animozja
wartka w filmie
przedporcie
laur
borzoj
arogancja
składnik ponczu
szubrawiec
4
8
artykułowanie myśli
chwyta łydkę
drewniana do siedzenia
cennik
chleb na Paschę
pleciona bułka
1
hasło reklamowe
obrzynek
suma w niedzielę
droga rajdu
bardzo mały pies pokojowy
owcza gromada
ptasi przełyk
ciemne piwo
gruba zasłona
keczup lub majonez
czwórka ze sternikiem
słomka do picia
socjeta
krople na trawie
ocena jurora
kot tępi na nim pazurki
koczowisko Tatarów
miniona moda
skoczny pląs
krzesło władcy
parobek z końmi
na nich uśmiech
3
symbol firmy
5
strużyna
2
odbiorca listu
szczęście
rywal jelcza
ujemne saldo
domowa to kamionka
wymaga opatrzenia
szatan w filiżance
1 2 3 4 5 6 7 8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BLIŹNI, CZYTANKA, DOCENTURA, FIGA, FUNT, GITARA, KOLIBER, MELODIA, OKAP, PAJDA, PCHŁA, PERKUSJA, PIOSENKA, PUSZKA, RODAK, SATRAPA, ŚCINKA, WAKAT, WENA, WIĘŹ, WYPÓR

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

SZYFRÓWKA

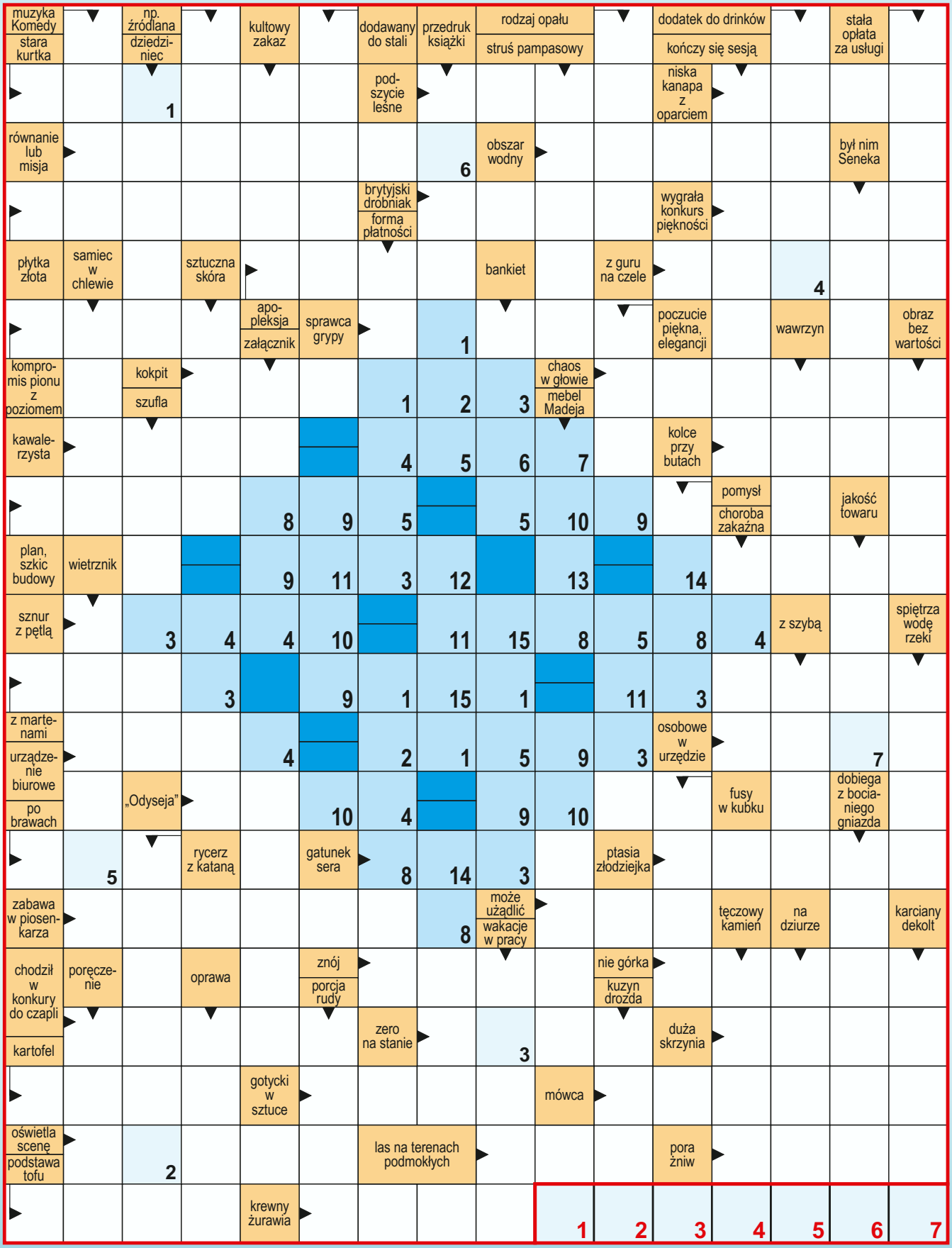
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

11	15	12	15	8	10	15	1

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	



Co za spotkanie!

Agnieszka była moją najlepszą przyjaciółką. A potem odbiła mi narzeczonego...

Natalka, to ty? – za plecami usłyszałam znajomy głos. Nie, to nie mogła być ona... Kiedy się odwróciłam, zamarłam. Przede mną stała Agnieszka, moja była ukochana przyjaciółka, a potem mój największy wróg. Zeszczuplała, na jej twarzy dostrzegłam siateczkę zmarszczek.
– Aga, co za spotkanie – próbowałam zachować obojętność, ale czułam, jak serce podchodzi mi do gardła.
– Boże, ile to lat? – zapytała i miałam wrażenie, że chce mnie uściskać, ale się odsunęłam.
– Szesnaście i cztery miesiące – mruknęłam.
Tej daty nigdy nie zapomnę. Mój wieloletni narzeczony, wtedy już prawie mąż, na dwa tygodnie przed ślubem oświadczył, że kocha inną i odchodzi. Ta jego wielka miłość była moją najlepszą przyjaciółką. Najpierw cierpiałam, potem myślałam o zemście, aż w końcu pogodziłam się z tym, co się stało. Z czasem moje życie wróciło do normy, a ja byłam pewna, że zarówno ten drań, jak i moja fałszywa przyjaciółka zniknęli z mojego życia raz na zawsze...

Tymczasem ta, która zabrała mi faceta, stała przede mną i uśmiechała się tak, jakby nigdy nic się między nami nie wydarzyło.
– Spieszysz się? – z zamyślenia wyrwał mnie głos Agi. – Może usiądziemy gdzieś tutaj, napijemy się kawy? – popatrzyła na mnie wyczekująco. Zawahałam się.

Aga twierdziła, że ma mi coś bardzo ważnego do powiedzenia.

– Nie wiem, czy mamy o czym rozmawiać... – spuściłam głowę.
– Proszę, nalegam – dodała ona po chwili. – Musisz o czymś wiedzieć...
Zgodziłam się więc.
– Pamiętam, że robiłaś najlepszą kawę z cynamonem na świecie – Aga popatrzyła na mnie nieśmiało.
Nic nie odpowiedziałam, tylko wzruszyłam ramionami.
– Natalka, ja wiem, że masz do mnie żal – kontynuowała Aga.
– Żal? Kobieto... Ja przez te wszystkie lata życzyłam ci wszystkiego najgorszego – przyznałam zgodnie z prawdą.
– Ja ci ufałam, nerkę bym ci oddała, a ty ukradłaś mi faceta. Tak się nie robi...
– To była najgłupsza rzecz, jaką zrobiłam – przyznała. – Nie wiesz, ile razy chciałam ci wszystko wyjaśnić...
– Co tu było do wyjaśniania? – obruszyłam się. – Zrobiłaś mi świństwo!
– Wiem, Natalka, ale... Straciłam dla Bartka głowę. Byłam całkowicie zaślepiona – mówiła szybko, a w jej oczach zobaczyłam łzy. – On był taki... czarujący, mówił, że między wami się nie układa, że go zdradziłaś z jego kumplem...
– Co? Ale drań! – rzuciłam.
– Ja też w to początkowo nie wierzyłam, ale on był taki przekonujący...
– Tak, potrafił taki być – westchnęłam ciężko.
– To, co mi ten facet zgotował przez następne lata... – machnęła ręką. – Schodziliśmy się, rozchodziliśmy, on co jakiś czas mówił, że wraca do ciebie...
– Do mnie? Jak to?
– Tak, wiedział, że to mnie najbardziej zaboli...
– Słodki chłopak – skomentowałam zgryźliwie.
– A w tym czasie romansował z kim popadnie... Wolne, mężatki, młode, stare... Ale wybierał tylko bogate – dodała z przekąsem. – Wiesz, że dzisiaj ma trójkę dzieci? I to każde z inną?
– Naprawdę? – czułam, że moja wielka niechęć do Agnieszki z minuty na minutę topnieje... Gdyby Bartek nie odszedł wtedy z nią, pewnie taki los zgotowałby mi...

A więc nie jesteś szczęśliwa... – popatrzyłam na nią ze współczuciem.
– Pewnie cię to ucieszy, ale nie... Sprawa rozwodowa ciągnie się od kilku lat, on narobił długów i uciekł... Mam nadzieję, że choć tobie się układa...
– A wiesz, że tak? Mam wspaniałego męża, syna...
– Boże, jak to dobrze... – uśmiechnęła się. – Nie liczę na twoje współczucie, ale chcę ci powiedzieć, że nie byłabyś z nim szczęśliwa...
– Dzisiaj to sobie uzmysłowiłam... Dzięki tobie... – przyznałam.
– Strasznie za tobą tęskniłam przez te wszystkie lata, wiesz? „Przyjaciółko z mych dziecinnych lat...” – zacytowała słowa piosenki, a w jej oczach zobaczyłam łzy.
– Ej, nie mażemy się – podałam jej chusteczkę. – Bartek to już tylko przykre wspomnienie. Zarówno dla mnie, jak i dla ciebie... Stara miłość jednak zardzewiała. A nasza przyjaźń? Kto wie? Może jeszcze uda się ją uratować?

Fot.: Adobe Stock



Najlepszy kolagen

Sprawdź, jak dobrze działa!



Dbaj o jakość życia!

Po 26 roku życia tracimy zdolność odbudowy kolagenu. Nie jesteśmy jednak bezbronni - na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam w odbudowie włókien kolagenowych. Znakomitym wyborem jest KolagenCito! Jest on skoncentrowany na wysokiej jakości i produktem 100 % oryginalnym.

Nazwa kolagen wywodzi się z języka greckiego, w którym słowo „kolla" oznacza „klej". Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swoistym „rusztowaniem". Sprawia, że nasza skóra jest gładka, dobrze napięta, łokcie, biodra, kolana funkcjonują bez dolegliwości bólowych, rany sprawnie się goją, a złamane kości szybko zrastają.
Kolagen korzystnie wpływa także na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Kolagen pomaga kontrolować ciśnienie krwi, rozszerza tętnice, rozluźnia komórki mięśniowe i naczynia krwionośne. Poprawia to jakość krążenia i jednocześnie minimalizuje ryzyko wystąpienia związanych chorób kardiologicznych.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety wraz z wiekiem tracimy kolagen w tempie około aż jednego procenta rocznie. Procent ten zwiększa się, jeżeli dodatkowo opalamy się intensywnie, palimy papierosy, czy po prostu prowadzimy niezdrowy tryb życia, np.: spożywanie dużej ilości alkoholu. Kolagenu zaczyna nam ubywać już po 26 roku życia. Punktem kulminacyjnym jest okres menopauzy, gdy drastycznie spada ilość estrogenu w organizmie. Pierwsze oznaki ubytku kolagenu w skórze łatwo rozpoznać - nasza cera nagle się wysusza, coraz mocniej odznaczają się na niej zmarszczki, ślady po poduszce znikają coraz wolniej, a w późniejszym etapie widzimy zanik jędrności skóry. Nie tylko skóra gwałtownie się starzeje. Brak kolagenu odbija się także na kondycji naszych włosów, które stają się matowe, łamliwe i wypadają. Częściej także odczuwamy bóle stawów, kręgosłupa, barków, szyi, łydek, biust nie jest w najlepszej formie, opadają policzki i powieki. Nie lepiej jest z resztą ciała. Pojawia się cellulit. Procesy te są postępujące. Możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6, oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Produkty wysokiej jakości

Powinniśmy także regularnie wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy regularnie ssać do 3 pastylek dziennie. Wyjątkowa receptura firmy Reutter jest oparta na długoletnim doświadczeniu jej ekspertów. Warto podkreślić, że firma Reutter ma aż ponad 100 lat doświadczenia w produkcji preparatów wyprodukowanych z największą starannością. Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie.

Dobry bo oryginalny! KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

To mamy bezpłatnie

Świadczenia na NFZ

Badania profilaktyczne, szybsze terminy zabiegów czy konsultacji specjalistów są dostępne dla każdej ubezpieczonej osoby.

Niektóre udogodnienia działają od kilku lat, inne są dopiero stopniowo wprowadzane. Podpowiadamy, jak leczyć się lepiej.

MOJE ZDROWIE

● **To program dla każdego, kto ukończył 20. rok życia.** Osoby w wieku 20-49 lat mogą wykonać ten pakiet badań raz na 5 lat, a powyżej 49. roku życia co 3 lata. Jak z niego skorzystać?

● **Najpierw trzeba wypełnić ankietę.** Można to zrobić online na Internetowym Koncie Pacjenta (również w aplikacji mojeIKP) w zakładce „Profilaktyka" (stąd trafi bezpośrednio do twojej przychodni POZ) albo wypełnić kwestionariusz papierowy, który dostaniesz w przychodni. Pytania dotyczą m.in. wagi i wzrostu, chorób w rodzinie (udar, zawał, nowotwory), używek.

● **Na podstawie ankiety lekarz POZ wystawi ci skierowanie na badania diagnostyczne i od razu umówi na wizytę w punkcie pobrań.** Jeśli korzystasz z IKP, termin badania zobaczysz na swoim koncie. Zakres podstawowy (dla każdego pacjenta objętego bilansem) to: morfologia krwi, glukoza, kreatynina, lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy). Dla osób w wieku 20-40 lat także lipoproteina A (raz w życiu). Zakres rozszerzony, w zależności od wieku i wyniku ankiety, to dodatkowo ALAT, ASPAT, GGTP, PSA całkowity u mężczyzn, anty-HCV oraz badanie kału na krew utajoną (FIT).

● **Zapisz się do lekarza POZ na omówienie wyników.** W razie potrzeby wypisze ci skierowania na badania dodatkowe i recepty.

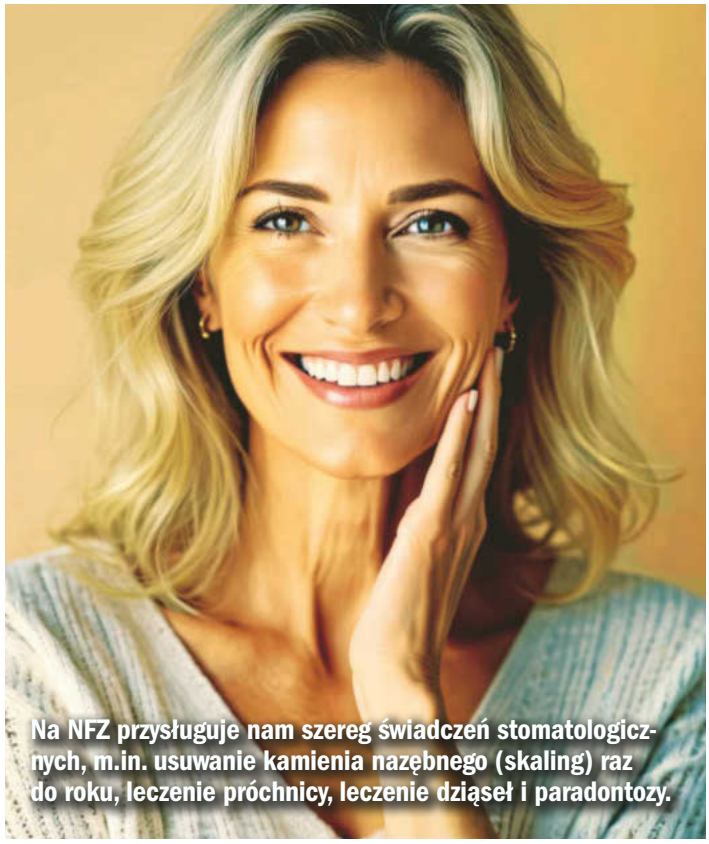
DIETA Z INTERNETU

Na stronie diety.nfz.gov.pl można znaleźć gotowe jadłospisy oraz umówić się na bezpłatne porady specjalistów.

● Najpierw wpisz dane do kalkulatora i wylicz swoje BMI. Wynik określi, jakie jest twoje zapotrzebowanie energetyczne i ewentualne zagrożenie chorobami związanymi z nadwagą i otyłością.

● Wybierz jeden z 19 planów żywieniowych. Są to m.in. diety: klasyczna, wege, cukrzyca, nadwaga i otyłość, zaparcia, nadciśnienie, senior, osteoporoza, kamica żółciowa. Od razu masz dostęp do jadłospisu na 3 dni, a po zalogowaniu na 28 dni.

● Rejestrując się w Centrum Dietetycznym Online, możesz zasięgnąć porady dietetyka lub psychodietetyka.



Na NFZ przysługuje nam szereg świadczeń stomatologicznych, m.in. usuwanie kamienia nazębnego (skaling) raz do roku, leczenie próchnicy, leczenie dziąseł i paradontozy.

CENTRALNA E-REJESTRACJA

● **Do tej pory wiele osób zapisywało się równolegle w kilku miejscach, blokując terminy i zaburzając rzeczywisty obraz kolejek.** Obecnie stopniowo wprowadzana jest centralna e-rejestracja, w której znajdzie się ogólnopolska baza wolnych terminów na badania i wizyty. Są już w niej placówki oferujące mammografię, test HPV HR i konsultacje u kardiologa. Latem system obejmie 8 kolejnych świadczeń: pierwszą wizytę u angiologa, lekarza chorób zakaźnych, układu odporności i wątroby, endokrynologa, nefrologa, neonatologa oraz pulmonologa. Docelowo centralna e-rejestracja dotyczyć będzie wszystkich konsultacji u lekarzy specjalistów.

● **Jak się zapisać?** Przez **Internetowe Konto Pacjenta** lub aplikację **mojeIKP**. Bezpośrednio **w placówce** (przez telefon lub osobiście) – pracownik zrobi centralną e-rejestrację w twoim imieniu.

SZYBSZY TERMIN

● **Dostępne w twojej miejscowości i okolicy terminy badań, operacji, zabiegów itp. znajdziesz na stronie terminyleczenia.nfz.gov.pl.**

● **W pole „Jakiego świadczenia szukasz" wpisz nazwę (np. gastroskopia), wybierz województwo i miasto.** Pojawią się poradnie znajdujące się najbliżej, z numerem telefonu do zapisów.

Fot.: Adobe Stock

Najlepsze naturalne kuracje na obrzęki nóg

Ciężkie, opuchnięte nogi to częsty problem, szczególnie jeśli w ciągu dnia przez kilka godzin stoimy lub siedzimy. To dolegliwość typowa przy osłabionej pracy układu żylnego.

Kiedy obrzęki są niewielkie i pojawiają się tylko od czasu do czasu, ulgę mogą przynieść rośliny działające przeciwzapalnie, uszczelniająco na naczynia i wspomagające krążenie.

Kasztanowiec

- Zawiera escynę, substancję czynną, która wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, zmniejsza ich przepuszczalność oraz ogranicza zastój żylny.
- **Kuracja wewnętrzna:** napar z rozdrobnionej kory (1 łyżeczka na szklankę wrzątku) pij 1–2 razy dziennie przez 2–3 tygodnie. Alternatywą może być standaryzowany ekstrakt z kasztanowca w kapsułkach.
- **Kuracja zewnętrzna:** żel lub nalewkę z kasztanowca (do kupienia w aptece) wcieraj w łydki 2 razy dziennie, ruchami od kostek w kierunku kolan.

Arnika górska

- Zmniejsza obrzęk i poprawia mikrokrążenie. Stosuje się ją wyłącznie zewnętrznie.
- **Kuracja:** 1 łyżkę suszu zalej 250 ml wrzątku, parz przez 15 minut, ostudź. Gazę nasącz naparem i stosuj jako kompres na obrzęknięte miejsca 1–2 razy dziennie przez 15–20 minut. Można zamiennie używać gotowej maści arnikowej.

Ruszczyk

- Jego kłącze zawiera ruskogeniny, które obkurczają nadmiernie rozszerzone żyły i zmniejszają zastój krwi.
- **Kuracja wewnętrzna:** 1 łyżeczkę rozdrobnionego surowca zalej szklanką wody, gotuj przez 10 minut, odstaw na kwadrans do przestygnięcia. Pij raz dziennie przez 3-4 tygodnie. Możesz też stosować ekstrakt w kapsułkach – zawsze zgodnie z zaleceniami lekarza, zwykle 1–2 razy dziennie przez 4–8 tygodni.
- **Kuracja zewnętrzna:** żel z ruszczykiem wcieraj w łydki 2 razy dziennie, ruchami od dołu ku górze.



Arnika może łagodnie zmniejszać obrzęki i uczucie ciężkości nóg.

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.

Gdy głowa pobolewa zawsze z jednej strony

Do niedawna hemikranię uważano za dość rzadką chorobę. Prawdopodobnie dlatego, że nie była prawidłowo rozpoznawana.

Sześćdziesięcioletnia pacjentka zgłosiła się do poradni neurologicznej z powodu silnego bólu głowy w okolicy prawej skroni i prawego oczodołu. Ból pojawił się kilka dni temu. Towarzyszyło mu przekrwienie i łzawienie prawego oka. Kobieta podawała także, że ma wrażenie zatkanego nosa, szczególnie prawej dziurki. Podobne dolegliwości miała kilka lat wcześniej, ale ból dość szybko ustąpił, więc nie zgłosiła się do lekarza i nie miała przeprowadzonych żadnych badań. Zauważyłem, że prawy policzek pacjentki jest lekko obrzęknięty, a oko zaczerwienione. Poza tym nie stwierdziłem innych odchyleń w badaniu neurologicznym. Chora była konsultowana przez okulistę, który wykluczył napad jaskry. Zleciłem rezonans magnetyczny głowy i naczyń mózgowych. Na podstawie wywiadu i badania rozpoznałem hemikranię ciągłą.

PRZYCZYNY

● Hemikrania to ból obejmujący połowę głowy, zlokalizowany w okolicy skroniowej, czołowej lub wokół oczodołu. Choroba zaliczana jest do pierwotnych bólów głowy, a jej przyczyna nie jest znana. Dotychczas hemikrania była uważana za jeden z najrzadszych bólów głowy, jednak ostatnie badania wyraźnie sugerują, że występuje ona częściej, niż się wydaje, ale nie zostaje prawidłowo rozpoznana.

● Wyróżniamy dwie postacie hemikranii: ciągłą, w której ból głowy utrzymuje się przez wiele dni, oraz **przerywaną,** w której ból głowy pojawia się kilkakrotnie w ciągu jednego dnia i utrzymuje się do 30 minut, przy czym napady mogą występować przez wiele dni.

● Poza połowiczym bólem głowy obejmującym okolicę skroniową, czołową i oczodół stwierdza się jeszcze inne, charakterystyczne objawy, występujące jednostronnie, po tej samej stronie co ból głowy: zaczerwienienie i łzawienie oka, wrażenie zatkanego nosa, wyciek wodnistej wydzieliny z nosa, opadnięcie powieki, zwężenie źrenicy, zaczerwienienie lub obrzęk połowy twarzy, a także **pocenie na czole.**

DIAGNOSTYKA

● Ponieważ jednostronny ból głowy może być objawem poważnych chorób, jak guz czy tętniak mózgu, w przypadku wystąpienia powyższych objawów należy pilnie zgłosić się do neurologa.

● Rozpoznanie hemikranii można postawić na podstawie wywiadu i objawów klinicznych, jednak zawsze powinny zostać także wykonane badania obrazowe głowy, jak tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny, najlepiej

Dolegliwości obejmują okolicę



Bóle głowy to jedna z najczęstszych dolegliwości zgłaszanych przez pacjentów. Postawienie właściwego rozpoznania często bywa trudne.

JAK BADANIA OBRAZOWE UŁATWIAJĄ DIAGNOZĘ

Pozwalają w nieinwazyjny sposób zajrzeć do wnętrza organizmu w poszukiwaniu przyczyny dolegliwości. Dzięki nim możemy obejrzeć mózg i naczynia mózgowe.

● Tomografia komputerowa wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie, ale w przeciwieństwie do zwykłego prześwietlenia wykonywane jest wiele skanów pod różnymi kątami, a uzyskane dane są obrabiane przez komputer, który tworzy ostateczny obraz w postaci przekrojów. Jego precyzję można zwiększyć, podając dożylny kontrast. Tomografia z kontrastem pozwala uwidocznić naczynia mózgowe (tętnice i żyły). Mówi się wtedy o badaniu angio-TK.

● Rezonans magnetyczny jest znacznie dokładniejszy w obrazowaniu struktur mózgu niż tomografia, a przy tym bezpieczniejszy, ponieważ nie wykorzystuje promieniowania, a jedynie właściwości magnetyczne tkanek. Dzięki niemu uzyskuje się przekroje w trzech płaszczyznach, a dla dokładnego zobrazowania mózgu nie trzeba podawać kontrastu.

Fot.: Adobe Stock

skroniową, czołową i oczodół



z opcją angio, czyli obrazowaniem naczyń mózgowych, aby wykluczyć możliwe organiczne przyczyny bólu.

● **W razie wątpliwości konieczna może być również konsultacja okulistyczna, w celu wykluczenia ostrego ataku jaskry.** Hemikranię należy różnicować z migreną i neuralgią trójdzielną, jednak dosyć charakterystyczne objawy pozwalają na postawienie diagnozy.

POSTĘPOWANIE

● **W leczeniu hemikranii stosuje się indometacynę, lek z grupy NLPZ.** Należy zaznaczyć, że inne leki z tej grupy nie są skuteczne. Pozytywna reakcja na indometacynę, na przykład podaną domięśniowo, jest jednym z kryteriów rozpoznania hemikranii. Leczenie indometacyną powinno być przewlekłe, a dawkowanie ustala lekarz indywidualnie. Jako alternatywę, w przypadku przeciwwskazań do zastosowania tego leku, można włączyć topiramat, lek przeciwpadaczkowy również skuteczny w hemikranii.

● **Leczenie hemikranii powinno trwać długo, a zbyt wczesne przerwanie terapii może się skończyć nawrotem bólu.** Jednak nawet odstawienie leczenia po wielu miesiącach przyjmowania leku może skutkować ponownym pojawieniem się dolegliwości, które są wskazaniem do włączenia leczenia.

INNE PRZYCZYNY BÓLU GŁOWY

● **Migrena** – ból głowy jest zwykle połowiczy i może obejmować okolicę skroniową lub czołową, jednak nie towarzyszą mu takie objawy jak łzawienie oka czy wyciek z nosa; zwykle nie trwa dłużej niż dwa-trzy dni.

● **Neuralgia trójdzielna** – może przypominać hemikranię napadową, jednak ból w neuralgii zwykle jest kłujący (w hemikranii tępy, pulsujący) i trwa od kilku sekund do kilku minut, powtarzając się wielokrotnie w ciągu dnia; nie towarzyszą mu inne objawy.

● **Napad jaskry** – może przypominać hemikranię z bólem obejmującym okolicę czołową i oczodół, z przekrwieniem i zaczerwienieniem oka oraz łzawieniem; towarzyszą mu zaburzenia widzenia w oku po stronie bólu.

● **Tętniak tętnicy mózgowej lub zakrzepica zatoki żylnej mózgu** – może powodować pulsujący ból za okiem z wrażeniem wypychania gałki ocznej i łzawieniem; ból ma zwykle ostry początek, jest odczuwany wyraźnie za okiem.

REKLAMA

MAKSYMALNA DAWKA[1]



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h[2] w bólach:

- kostno-stawowych
- mięśniowych
- reumatycznych

[1]Jedna tabletka leku Opokan max zawiera 15 mg meloksykamu, czyli maksymalną dawkę substancji czynnej w jednej tabletce dostępną bez recepty.
[2]Zgodnie z pkt. 4.2 ChPL. Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. **Skład:** Każda tabletka zawiera 15 mg meloksykamu (*Meloxicamum*). **Wskazania do stosowania:** Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająco skuteczna, w krótkotrwałym leczeniu zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle krzyżowe, plecowe, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska sp. z o.o. Lek OTC

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

Poznaj przyczyny

Dlaczego nie możesz zdrowo schudnąć?

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki melisowe
firmy Reutter wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Przywrócą równowagę i spokój. Poprawią też trawienie. Do kupienia w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



Sedomix
Ten wieloskładnikowy lek ziołowy warto stosować w stanach napięcia i pobudzenia nerwowego oraz w sytuacjach stresowych. Pomoże w problemach z zasypianiem (ok. 23 zł).



Blue Berry Plus
To szwedzki suplement diety z wysoką dawką luteiny, wyciągami z czarnej borówki i świetlika oraz witaminą A poprawiającą jakość widzenia o zmroku. Dostępny w aptekach i na newnordic.pl (ok. 65 zł).



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



Matcha
Pasta do zębów z linii Biała Perła zawiera drobno zmieloną zieloną herbatę, która pomaga naturalnie ograniczyć rozwój bakterii odpowiedzialnych za płytkę nazębną i nieprzyjemny zapach z ust. Działa też wybielająco (ok. 25 zł).



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



Wypicie szklanki wody przed jedzeniem – jak najbardziej. Ale zamiast posiłku – absolutnie!

Warto wiedzieć

Uważaj na produkty „fit" i „light". Jogurt „protein fit" może mieć podobną liczbę kalorii co zwykły, tylko więcej białka. Batonik „fit" często ma tyle samo kalorii co normalny, bo mniej cukru zastąpiono tłuszczem lub daktylami. Chipsy „light" mogą mieć mniej tłuszczu, ale nadal być bardzo kaloryczne.

Śledzisz wszystkie trendy i „nowinki" dietetyczne, wdrażasz zalecenia co do joty, a mimo to twoja waga stoi w miejscu. Warto sprawdzić, co mogło pójść nie tak.

7 NAJWIĘKSZYCH MITÓW

MIT 1. Węglowodany muszą odejść. Prawda jest taka, że od węglowodanów się nie tyje. Są ważnym składnikiem odżywczym. A rezygnowanie np. z produktów pełnoziarnistych oznacza, że jesz mniej błonnika, który pobudza metabolizm i odżywia mikrobiom. Zatem – nie tylko nie schudniesz, ale będziesz też częściej łapać infekcje intymne.

MIT 2. Żeby schudnąć, trzeba jeść olej kokosowy. W żadnym wypadku! Mimo że jest to olej roślinny, zawiera aż 90 proc. tłuszczów nasyconych, tak jak np. masło czy smalec. Jeśli jesz ich dużo – przybierasz na wadze i narażasz się na miażdżycę.

MIT 3. Kawa spali tłuszcz. A właściwie kofeina zawarta w tzw. spalaczach tłuszczu. Niestety, to nie działa... Co więcej, stosując je i jednocześnie pijąc kilka kaw i herbat dziennie, można przekroczyć dopuszczalną dzienną dawkę kofeiny. Tzw. spalacze tłuszczu mogą powodować podwyższenie ciśnienia, kołatanie serca, nudności, skurcze mięśni, a zażyte wieczorem – wywołać problemy ze snem.

MIT 4. Kolacja do godziny 18.00. Chyba już mało kto w to wierzy. Posiłki jedzone po 18.00 nie tuczą, jeśli są niskokaloryczne i dobrze zbilansowane. Kolacji nie powinno się jeść później niż 2-3 godziny przed snem i powinna być ona niewielka.

MIT 5. Syrop klonowy i miód są zdrowsze od cukru. Niestety, nie. Nie ma znaczenia, czy cukier jest brązowy, biały, trzcinowy czy nosi jakąś inną nazwę, np. syrop klonowy czy miód. To nadal cukier, czyli sacharoza, glukoza lub fruktoza i działa tak samo – jedzony w nadmiarze tuczy, a w dodatku uzależnia. Węglowodany proste, takie jak miód czy syrop, np. z agawy, warto ograniczać, gdy chcesz schudnąć.

MIT 6. Dieta jot em jest najlepsza. Jot em, czyli jedz mniej ma być przepisem na chudnięcie. Tymczasem, kiedy zbyt mało jesz, metabolizm zwalnia, a kalorie, które zyskujesz, są magazynowane w postaci tkanki tłuszczowej.

MIT 7. Unikanie glutenu odchudza. Unikanie produktów zawierających gluten jest konieczne tylko w wypadku celiakii. A dieta bezglutenowa nie odchudza, przeciwnie. Z ostatnich badań wynika, że osoby rezygnujące z glutenu łatwiej tyją. Dlaczego? Bo gluten znajduje się m.in. w produktach pełnoziarnistych, bogatych również w błonnik, a on z kolei zmniejsza ryzyko otyłości, a także np. cukrzycy typu 2.

Jak złagodzić reumatyczne bóle stawów

Po 50. dokuczają nam coraz częściej. Dobra wiadomość jest taka, że możesz wiele zrobić, by wyciszyć dolegliwości i poprawić komfort życia.

Reumatyczne bóle stawów możemy odczuwać w różny sposób. Najczęściej są tępe, rozlane, głęboko umiejscowione w stawie, towarzyszy im uczucie sztywności – szczególnie rano, po wstaniu z łóżka. Bywa, że stawy są obrzęknięte, cieplejsze w dotyku, a skóra nad nimi lekko zaczerwieniona.



Nie rezygnuj z aktywności i troski o siebie. Systematyczne, małe kroki przynoszą realną ulgę i pozwalają cieszyć się większą swobodą ruchu każdego dnia.

Skąd te zaostrzenia?

- Sprzyja im brak ruchu lub przeciwnie – nadmierne przeciążenie stawów. Stawy bolą bardziej, kiedy zbyt długo siedzimy w jednej pozycji, dźwigamy ciężkie zakupy czy intensywnie pracujemy fizycznie.
- Negatywnie wpływa na nie stres, który zwiększa napięcie mięśniowe, oraz nadwaga, dodatkowo obciążająca stawy. Nasilenie objawów bywa też związane z toczącym się stanem zapalnym w organizmie.

Co wyciszy ból?

- Stawy „lubią" umiarkowaną aktywność – spacery, pływanie, jazdę na rowerze stacjonarnym czy ćwiczenia w wodzie. Ruch poprawia ukrwienie, wzmacnia mięśnie stabilizujące stawy i zmniejsza sztywność. Pamiętajmy jednak, by unikać przeciążeń i gwałtownych ruchów. Dbajmy o dietę, by utrzymać prawidłową masę ciała. Każdy dodatkowy kilogram to większe obciążenie dla kolan i bioder.
- W łagodzeniu bólu pomocne są zabiegi ciepłolecznicze. Dobre efekty przynoszą okłady i kąpiele z torfem leczniczym – działają przeciwzapalnie, poprawiają krążenie i rozluźniają napięte mięśnie. Ciepły torf długo utrzymuje temperaturę, dzięki czemu głęboko ogrzewa stawy i przynosi ulgę w bólu. Możesz skorzystać z zabiegów w gabinecie fizjoterapii, sięgnąć po kompresy torfowe do stosowania w domu lub smarować bolące stawy gotową maścią z borowiną.
- W okresach zaostrzeń ulgę mogą przynieść leki przeciwzapalne i właściwa rehabilitacja.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.



- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.

Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

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

Capri/Rodos/Hvar

Konkurs piękności



WŁOSKA CAPRI zachwyca widokiem na błękitną zatokę, gdzie strome klify spotykają się z turkusowym morzem.

Warto wiedzieć

- Capri (Włochy) znajduje się na Morzu Tyrreńskim, u wybrzeży Kampanii. Najpierw należy dolecieć do Neapolu (2-2,5 godziny), a potem czeka jeszcze krótki rejs promem trwający 45-60 minut.
- Hvar (Chorwacja) znajduje się w Dalmacji, na Adriatyku. Lot z Warszawy do Splitu trwa zwykle około 2 godzin, a następnie około godziny promem na wyspę.
- Rodos (Grecja) leży na Morzu Egejskim. Z Warszawy można tam dotrzeć bezpośrednim lotem w 3-3,5 godziny.

Fot.: Adobe Stock (5)

Europejskie wyspy mają czym zachwycać. Wybierz tę, na której znajdziesz swój wakacyjny raj.

Trzy wyspy, trzy różne charaktery i jeden wspólny mianownik – trudno oderwać od nich wzrok. Każda mogłaby stanąć na podium wakacyjnych marzeń, ale osobistym numerem jeden może być tylko...

Capri – pachnąca cytrynami

Włoska wyspa zachwyca elegancją wpisaną w skaliste krajobrazy. Wiatr od morza miesza się tu z zapachem cytrynowych drzew. Można spacerować całymi dniami i za każdym razem odkrywać coraz piękniejsze zakątki. Capri to też nazwa głównego miasta na wyspie. Przy stylowych uliczkach znajdują się butiki najsławniejszych



GRECKA RODOS to wyspa, na której historia jest wciąż obecna. Widok starożytnych ruin ma w sobie coś poruszającego.



CYTRYNY
na Capri są wszechobecne. Nie sposób pominąć cytrynowych smaków – od orzeźwiających lodów po słynne desery z limoncello, które oddają charakter całej wyspy.

STARI GRAD NA WYSPIE HVAR
to jedno z najstarszych miasteczek w Europie, z kamiennymi uliczkami, portem i spokojną atmosferą, która kontrastuje z bardziej turystycznymi częściami wyspy.

HVAR W CHORWACJI
latem pachnie lawendą, która fioletowymi dywanami pokrywa wzgórza. Jej zapach towarzyszy na każdym kroku.

projektantów mody, a w każdej restauracji wiszą zdjęcia z autografami światowych gwiazd kina. Przy odrobinie szczęścia można spotkać Sharone Stone czy Sylvestra Stallone, bo aktorzy lubią tu spędzać wakacje.

Hvar– lawendowa wyspa

Jedna z najpiękniejszych i to w światowym rankingu! Słoneczna, pełna winnic i rajskich plaż. Chorwacka wyspa skusi też uroklivym miasteczkiem Stari Grad, pełnym kamiennych domków i knajpek, z których wydobywają się wspaniałe aromaty. Talerzom z warzywami i owocami morza nie sposób się oprzeć. Paški syr czy dalmatinski pršut to przysmaki o światowej sławie. A to początek pysznego menu. Hvar pachnie też lawendą – fioletowe pola w okolicy wsi Brusje latem wyglądają bajecznie.

Mitologiczna Rodos

Tu historia spotyka się z naturą. W stolicy (Rodos), otoczonej weneckimi murami, w labiryncie uliczek kryje się magia przeszłości, a w Lindos w sanktuarium Ateny można poczuć echo greckiej mitologii. Krystaliczne wody Tsambiki zapraszają do kąpieli, a Zatoka Anthony'ego Quinna, nazwana na cześć wybitnego aktora, wciąż urzeka dzikim pięknem. Do tego niezapomniany smak delikatnych placuszków z pomidorów oraz puszystych naleśników z miodem i orzechami...

I jak tu przyznać tytuł tej jednej najpiękniejszej?

DARIA WIDAWSKA I MI

Razem przes

Jej szczęście rodzinne to dowód, że miłość potrafi rosnąć wraz z latami.



Ich rodzina dojrzewała w miłości, która przetrwała test choroby i czasu.

Kiedy 11 sierpnia 2007 roku, na cztery dni przed świętem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, patrząc sobie w oczy wypowiadali słowa przysięgi małżeńskiej, oboje czuli wagę tego zobowiązania. Był to moment nie tylko uroczysty, ale też głęboko symboliczny. Zwłaszcza że na miejsce sakramentu wybrali kościół szczególny. Gdyńska kolegiata Matki Bożej Królowej Polski przy ulicy Świętojańskiej, w samym centrum miasta, została wzniesiona w latach dwudziestych minionego wieku jako pierwszy kościół budującego się portu i miasta, a zarazem wotum dziękczynne za odzyskanie niepodległości.

Iskra uczucia

Dla wychowanej w Gdyni, trzydziestoletniej wówczas aktorki, wybór miejsca ślubu był oczywisty i bardzo osobisty. Daria Widawska (49) mieszkała w graniczącej ze Śródmieściem dzielnicy Działki Leśne, chodziła do pobliskiego III Liceum Ogólnokształcącego im. Marynarki Wojennej, kościół miała więc dosłownie po drodze, wpisany w codzienną mapę wspomnień. Nieraz klękała przed ołtarzem głównym, by zanieść modlitwy do Matki Bożej Pocieszenia, z którą wielu Gdynian wiąże poczucie opieki i nadziei.



Spacer na rowerach to jeden z ich sposobów na bycie razem.

Michała Jarosińskiego (47), operatora i teatrologa, poznała cztery lata wcześniej na planie serialu komediowego „Tygrysy Europy" w reżyserii Jerzego Gruzy. Rola była niewielka, ale wpływ na jej życie okazał się ogromny i trwały. To tam pojawiła się pierwsza nić porozumienia, która szybko przerodziła się w coś znacznie głębszego. Po roku znajomości Michał się oświadczył, po kolejnych trzech latach zostali małżeństwem.

W myślach o własnej rodzinie miała przed oczami dom swoich rodziców. Była jedynaczką. Mama, prawniczka, prowadziła dużą firmę, tata przejmował obowiązki domowe. Aktorka zawsze podkreśla, że mimo zawodowego zaangażowania rodziców nigdy nie brakowało jej uwagi, rozmów ani poczucia bezpieczeństwa. Podświadomie



2007 rok. Pełne emocji chwile tuż przed ceremonią ślubną.

CHAŁ JAROSIŃSKI

zli tę próbę



Widać ciepło i porozumienie, jakie zbudowali przez lata.

Fot.: Akpa, Forum (2)

czuła jednak, że dobrze mieć rodzeństwo i dom pełen głosów. Starszy syn, Iwo, przyszedł na świat rok po ślubie. Młodszy, Bruno, urodził się w 2015 roku, gdy zbliżała się do czterdziestki.

Walka o życie

Kilka miesięcy po narodzinach Iwa los wystawił małżonków na ciężką próbę. Aktorka trafiła do szpitala na ponad trzy miesiące, a codzienność nagle wypełnił lęk i niepewność. Diagnoza długo pozostawała niejasna, aż w końcu okazało się, że to sepsa. Operację przeszła w noc sylwestrową, gdy inni świętowali nadejście nowego roku. Mąż codziennie nagrywał filmiki z synkiem i przynosił je do szpitala, by dodać jej sił i przypominać, po co walczy.

Dziś czas pędzi nieubłaganie, a rodzinne życie toczy się w zupełnie innym rytmie. Niedawno Iwo zdawał maturę i staje przed wyborem dalszej drogi.

Czy mieszkając w domu z trzema mężczyznami, czuje się zaopiekowana? – Kiedy mąż mówi mi, że jestem księżniczką, odpowiadam: „od prania skarpet" – żartuje aktorka.

Pytana o receptę na udane małżeństwo rozkłada ręce. – Jeżeli wyjdziemy z założenia, że szanujemy, kochamy i naprawdę głęboko czujemy coś do tej drugiej osoby, z którą dzielimy świat, to wszystko okazuje się bardzo proste. Ja nie mam tu recepty – wyznaje szczerze Daria Widawska. Dodaje jednak, że to mąż jest jej największym przyjacielem.

REKLAMA

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.



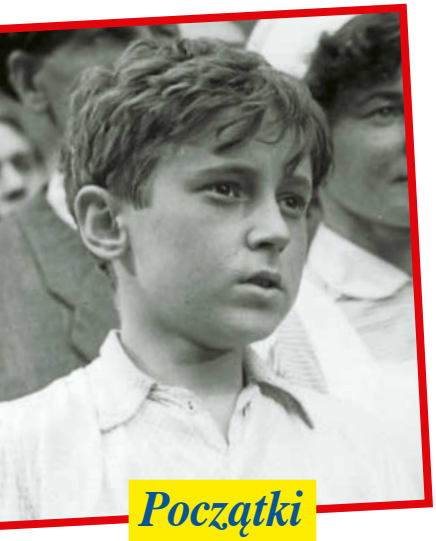
NEW NORDIC

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

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

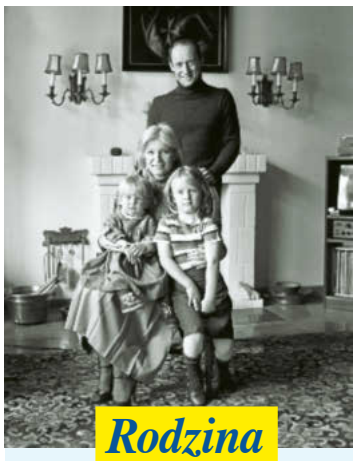
PIOTR FRONCZEWSKI

Znakomity aktor na urodzinowym torcie zdmuchnie 80 świeczek!



Początki

1 Jako dziecko fascynował się teatrem. W latach 50. występował w Teatrze Telewizji, a na dużym ekranie debiutował jako 12-latek rolą Bogusia, syna listonosza, w filmie Stanisława Różewicza „Wolne miasto".



Rodzina

4 W 1974 roku ożenił się z Ewą, z którą doczekał się córek: Katarzyny (1975) i Magdaleny (1978). W biografii przyznał się do romansu z Joanną Pacułą. Opiekował się mamą, która dożyła 104 lat

Uprawiam ten zawód dłużej, niż wielu żyje na tym świecie – powtarzał wiele razy Piotr Fronczewski. Różnorodnych wcieleń w filmie, teatrze, w kabarecie, na estradzie ma na koncie ponad 300. Nawet sam głos czyni go niepowtarzalnym! Jak sam mówi, nie został aktorem dla poklasku, ale by być kimś, kim nie jest. – Aktorstwo pozwala złemu człowiekowi być dobrym, a dobremu złym, pozwala być świętym i mordercą, dobrotliwym i tyranem, pozwala kochać i nienawidzić, pomagać i rujnować. Na świecie żyje osiem miliardów aktorów i wszyscy grają to samo. Zmieniają się tylko rekwizyty, kostiumy i dekoracje – wyznaje aktor, który będzie celebrował urodziny 8 czerwca.

Zdolność rozśmieszania



2 W 1967 roku wystąpił w zastępstwie na FAMIE w Świnoujściu. Potem już często zaglądał na kabaretową scenę, bawiąc publiczność do łez. Z Janem Pietrzakiem i Wojciechem Pszoniakiem działał w kabarecie „Pod Egidą".

Kultowy muzyczny żart

5 W latach 80. wydał płytę jako Franek Kimono. Miał to być artystyczny żart i pastisz muzyki disco. Piosenki takie jak „King Bruce Lee Karate Mistrz" czy „Dysk dżokej" stały się wielkimi przebojami.





Nie do poznania

3 Kolorowy surdut, wielkie piegi, bujna broda oraz niesforne włosy. Pan Kleks to ikoniczna rola. Na początku lat 80. aktor stworzył wyjątkową postać ekscentrycznego i tajemniczego dyrektora szkoły dla chłopców.



Szantaż

6 Po złapaniu go przez milicję na prowadzeniu auta pod wpływem alkoholu, próbowano pozyskać aktora do współpracy w charakterze tajnego współpracownika. Piotr Fronczewski nie zgodził się na współpracę.



Fot.: East News (3), Reporter, Forum, mat. prasowy, Akpa (2)



W serialu

7 Serial „Rodzina zastępcza” był emitowany na antenie Polsatu. Przez 10 lat widzowie śledzili perypetie Kwiatkowskich. Aktor wcielił się w Jacka, męża Anki granej przez nieżyjącą już Gabrielę Kownacką.

Horoskop dla Ciebie



od 3.06 do 10.06

Baran 21.03.–20.04.

Na początku tygodnia poczujesz przypływ sił. Wykorzystaj go, by zadzwonić do wnuków. Ciepłe czerwcowe słońce doda ci odwagi do zmian.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Tydzień sprzyja rozmowom! Zadzwoń do dawnej koleżanki. Krótki spacer wśród zieleni odświeży głowę i podsunie ci ciekawy pomysł.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 39

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Tym razem to ty błyszczysz w towarzystwie. Opowiedz wnukom historię z młodości. Zobaczysz w ich oczach podziw, który doda ci skrzydeł.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 25, 37

Rak 22.06.–22.07.

Czy nie za dużo bierzesz sobie na głowę? Odmów bez poczucia winy. Lekkie czerwcowe powietrze pomoże ci odzyskać wewnętrzny spokój.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 12, 29, 35

Lew 23.07.–23.08.

Niespodziewana propozycja wyjścia poprawi ci humor! Przyjmij ją bez wahania. Krótka wycieczka tramwajem może być małą przygodą.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 17, 23, 32

Panna 24.08.–23.09.

Masz ochotę na coś nowego? Naucz się prostej funkcji w telefonie. Letnie światło za oknem doda ci odwagi do małych eksperymentów.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 21, 28, 40

Waga 24.09.–23.10.

Spokojny poranek z kawą to twój skarb. Zrób małe porządki w szafie i w myślach. Potem pozwól sobie na leniwe popołudnie w fotelu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 21, 36

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom będzie teraz twoją oazą. Zaplanuj małe rodzinne spotkanie. Czerwcowe światło w oknie przypomni, że w sercu wciąż masz dużo czułości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 9, 22, 31

Strzelec 23.11.–21.12.

Poczujesz chęć uporządkowania spraw. Spisz ważne rzeczy na kartce, od razu będzie lżej. Nie zapomnij też o chwili z książką na balkonie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 18, 27, 30

Koziorożec 22.12.–20.01.

Tydzień przyniesie ci ważną rozmowę. Słuchaj uważnie, ale nie rozdrapuj starych ran. Nocne niebo podpowie, że warto odpuścić urazę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 13, 20, 34

Wodnik 21.01.–19.02.

Skup się na jednym celu na raz. Zapisz drobne zadanie na każdy dzień. Pod koniec tygodnia zobaczysz, ile już zrobiłaś dla siebie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
15, 26, 31, 38

Ryby 20.02.–20.03.

Wieczorem pozwól sobie na marzenia. Posłuchaj ulubionej muzyki i zapal świeczkę. Spokojne czerwcowe noce ukoją twoje wrażliwe serce.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 19, 24, 33



Uwielbia pracować na scenie i w ogrodzie. W sadzie obrodziły mu cytryny.

Fot.: arch.prywatne (3)

Ryszard Rembiszewski

Gotowy na rewolucję

Ponoć starych drzew się nie przesadza, ale niezapomniany Pan Lotto szykuje się do przeprowadzki. Wróci ze słonecznej Hiszpanii do Polski?

Słyszałam, że szykują się w Pana życiu wielkie zmiany?

To prawda, moją żonę i mnie czekają zmiany, które będą wymagać od nas otwartości i niemałej odwagi. Całkiem poważnie myślimy o zmianie miejsca zamieszkania. Bierzemy pod uwagę wiele rozwiązań. Nie wykluczamy przeprowadzki do innego kraju. Zobaczymy, gdzie finalnie los nas poniesie. Najbardziej zależy nam na tym, żeby nasz nowy dom był blisko lotniska, żebym mógł szybciej i wygodniej podróżować do Polski. Do kraju raczej nie wrócimy, bo moja żona jest ciepłolubna, a i ja muszę się przyznać, że rozkochałem się w życiu na południu Europy. Doceniam nie tylko tamtejszą pogodę, ale przede wszystkim spokój i anonimowość.

Życie na walizkach Pana nie męczy?

Życie pomiędzy dwoma krajami nie jest łatwe. Najgorsze dla mnie jest to nieustanne rozdarcie między Polską i Hiszpanią. Niby wszystko „na miejscu", ale tak naprawdę nigdy nie jestem w pełni ani tu ani tam. Do tego dochodzą częste rozstania z żoną. Oboje mamy już swoje lata i chcielibyśmy jak najwięcej czasu spędzać razem. Bycie razem na co dzień jest dla nas priorytetem, stąd pomysł na przeprowadzkę.

A co z Pana pupilkiem Stiu?

Oczywistością jest, że nasze nowe miejsce musi być przyjazne nie tylko dla nas, ale i dla Stiu. Ten hiszpański kundelek, którego przygarnęliśmy ze schroniska musi mieć przestrzeń i swobodę. Klimat i temperatura również nie jest bez znaczenia, bo przywykł do długich spacerów po plaży. Biedak nie mógł się odnaleźć zimą w Warszawie. Potwornie marzł i nie chciał wychodzić z domu. Żona musiała go przekupić.

No właśnie, a jak w tym całym zamieszaniu odnajduje się Pani Elżbieta?

Ze względu na moje liczne zobowiązania zawodowe, w tym rolę w operetce, Ela ostatnie miesiące spędziła ze mną w Warszawie. Nie musiała, ale chciała i jestem jej za to wdzięczny. Żona poszła na ogromny kompromis, żebyśmy oboje mogli zaznać szczęścia. Wiem, że nie było to dla niej łatwe, bo kocha

PERSONALIA

Urodził się 7 maja 1947 roku w Sławnie. Przez wiele lat mieszkał w Warszawie, obecnie żyje w Hiszpanii na wybrzeżu Costa Blanca. Aktor, konferansjer, dziennikarz. Przez 25 lat prowadził Studio Lotto w tv. Dwukrotnie stawał na ślubnym kobiercu. Ma dorosłą córkę i syna z pierwszego małżeństwa. Z Elżbietą Martinez zawarł związek małżeński w maju 2019 roku. Ślub był cichy i skromny.



Żałuje, że ukochaną Elżbietę poznał dopiero na jesieni życia.



Pan Lotto adoptował psa z hiszpańskiego schroniska.

słońce i spokój. Dlatego rozglądamy się teraz za takim miejscem, które pozwoli każdemu z nas zachować jak najwięcej z tego, co kocha. Chcemy też ograniczyć do minimum rozstania bo nie wiadomo ile tych wspólnych chwil nam jeszcze zostało. Życie pisze nieprzewidywalne scenariusze, a my jeszcze się sobą nie nacieszyliśmy.

Taka żona to skarb!

Często powtarzam Eli, że bardzo żałuję, iż poznaliśmy się dopiero na jesieni życia, bo jestem przekonany, że to moje życie zupełnie inaczej by wyglądało, gdybym był z nią od początku. Jesteśmy bardzo szczęśliwi, nie musimy się do niczego zmuszać i udawać kogoś, kim nie jesteśmy. Poznaliśmy się przez przypadek na jednym z warszawskich bankietów. Wcale się tam nie wybierałem, ale na wspólne wyjście namówiła mnie znajoma. Ela też znalazła się tam przypadkowo, do tego nie miała pojęcia kim jestem, bo mieszkając za granicą, nie oglądała polskiej telewizji. Widać byliśmy sobie pisani...

Jaka jest Państwa recepta na szczęście we dwoje?

Wydaje mi się, że poza miłością i zaufaniem, w związku rzeczą bardzo ważną, jeśli nie najważniejszą, jest zrozumienie. Każdy z nas ma pokaźny bagaż doświadczeń i dokładnie wie czego chce a czego już nie chce od życia. Ponadto możemy na siebie liczyć w każdej sytuacji. Pamiętamy też, że w życiu nic nie jest dane raz na zawsze. Wychodzę z założenia, że miłość jest jak ogród, który trzeba w odpowiedni sposób pielęgnować. My mamy z Elą swoje codzienne rytuały. Na przykład ja przygotowuję śniadanie, czasem podaję je nawet do łóżka. Kwiaty na co dzień, a nie tylko od święta. Dużo spacerujemy i rozmawiamy. Każda wspólnie spędzona chwila jest dla nas cenna.

Niedawno świętowaliście Państwo siódmą rocznicę swojego związku. To szczęśliwa siódemka?

Nie wyobrażam sobie, żeby mogło być inaczej. Urodziłem się 7 maja i wiele innych miłych dat związanych jest z tą liczbą. Myślę, że siódemka przyniesie nam też szczęście na kolejne lata.

A jak uczciliście Państwo jubileusz?

Spędziliśmy miło wieczór. Oczywiście były kwiaty i drobne upominki. Życzyliśmy sobie z żoną, żeby wszystko nadal tak dobrze się nam układało, jak teraz i żeby spełniły się nasze marzenia. Nam naprawdę już wiele do szczęścia nie potrzeba. Najważniejsze jest zdrowie i bliskość kochanej osoby.

Rozmawiała Barbara Włodarska-Molęda

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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



Piosenkarka znów ma powody, by się uśmiechać.

Fot.: East News (2)

Kylie Minogue

Znów wygrała z rakiem

Raz już stawiła czoło chorobie. Gdy ta wróciła po latach, zmagała się z nią w ciszy.

Właśnie ujawniła, że w 2021 roku po raz drugi usłyszała diagnozę raka piersi. Czemu Kylie Minogue (58), mimo że z chorobą zmagała się już wcześniej, dopiero teraz zdecydowała się opowiedzieć o nawrocie? Przez długi czas milczała, bo, jak sama stwierdziła, nie była na to gotowa.

W 2005 roku świat wstrzymał oddech, gdy artystka poinformowała, że zmaga się w okrutną chorobą. Leczenie było dla niej trudnym doświadczeniem nie tylko fizycznie, lecz także emocjonalnie. To był jednocześnie moment, w którym bardzo intensywnie myślała o macierzyństwie.



Ta walka kosztowała ją wiele.

Byłam cieniem człowieka

– Dostałam diagnozę jako 36-latka i to był czas, żeby myśleć o dzieciach – powiedziała. Próbowała nawet metody in vitro i zwlekała z rozpoczęciem chemioterapii, licząc na szansę spełnienia marzenia o dziecku. Ostatecznie planów tych nie udało się zrealizować.

Gdy wydawało się, że najgorsze jest już za nią, w 2021 roku rak powrócił. – Szukałam dobrego momentu, żeby o tym opowiedzieć. Nie czuję, że jestem to winna światu i wtedy po prostu nie byłam w stanie tego zrobić, bo byłam cieniem człowieka. W pewnym momencie nie chciałam wychodzić z domu – wspomina.

Zmianę wykryto podczas rutynowego badania. Kylie podjęła leczenie w ciszy, z dala od mediów. Nawet gdy jej singiel „Padam Padam" podbijał listy przebojów, ona wciąż mierzyła się z chorobą. Dziś z ulgą może powiedzieć, że znów jest zdrowa i przypomina, jak ogromne znaczenie ma wczesne wykrycie.

Skończyła 55 lat i zaczyna życie na nowo.

Dorota Naruszewicz

Odnalazła siebie

Po latach opieki nad córkami i trudnych doświadczeniach wraca do aktorstwa.

Nic nie zapowiadało, że zostanie aktorką, bo marzyły się jej studia na Akademii Sztuk Pięknych. Ale kiedy przed maturą przypadkiem dostała się do telewizyjnego programu „Szumy Zlepy Ciągi", szybko zdecydowała się na egzaminy do Szkoły Teatralnej w Warszawie.

Troskliwa mama

Nigdy nie żałowała, że swoje życie związała z aktorstwem, choć, jak zwykła powtarzać, chcąc wytrwać w tym zawodzie, ciężko jest wykonywać go bez pasji i emocjonalnego zaangażowania.

– Potrafimy zapłacić wysoką cenę za wkładaną w postać swoją prawdę i rzeczywiste emocje. To jest eksperyment na własnym organizmie, stąd też trzeba być silnym i odpornym na porażki, czy na krytykę. Satysfakcja i nagrody nie są bowiem w naszym fachu powszechnym doświadczeniem. Oczekiwanie, że aktorstwo to „życie od przeboju do przeboju" może nieść tylko frustrację – mówi Dorota Naruszewicz (55), która największą popularność zyskała rolą Beaty Boreckiej w „Klanie", z którym rozstała się po piętnastu latach grania.

W podjęciu decyzji pomogło jej to, że została mamą Niny (23) i Nelli (20). – Nie chciałam otaczać się gromadą nianiek. Życie rodzinne mocno mnie angażowało i na tym przede wszystkim się skupiałam. Od czasu do czasu grałam w teatrze oraz serialach i to mi wystarczało. Niekiedy zdarzało mi się wyjeżdżać do pracy poza Warszawę, lecz wiązało się to z tak dużą reorganizacją naszego domu, że uznałam, że nie ma to najmniejszego sensu – wspomina i dodaje, że macierzyństwo, z całym mnóstwem wyrzeczeń i poświeceń, dało jej odkryć siebie na nowo i wciąż kształtuje jej charakter.

– To największe szczęście, jakie dzieje się w moim życiu. Jestem troskliwą mamą, ale nie trzęsę się nad córkami. Uwielbiam, kiedy podejmują własne decyzje i stają się samodzielne. Dlatego bardzo się cieszę, że wyfrunęły z domu zaraz po maturze i studiują za granicą – zwierza się aktorka, która wierzy, że wszystko co najlepsze jeszcze przed nią.

Ciekawe plany

Również w życiu prywatnym, bo rozstanie z ojcem jej dzieci sześć lat temu było dla niej bolesnym ciosem, z którym, dzięki pomocy specjalistów, w końcu się uporała. – Dziś mogę powiedzieć, że na nowo odnalazłam siebie, ale nie stało się to jednego dnia, to był cały proces, który się do tego przyczynił – mówi pani Dorota, która teraz na dobre zamierza powrócić do aktorstwa. – Nie ukrywam, że zatęskniłam za pracą. Chciałabym zagrać silną, charakterystyczną postać w filmie akcji lub złamaną życiowo kobietę po przejściach. Mam parę ciekawych planów, ale nauczona doświadczeniem nie będę o nich na razie opowiadała – tłumaczy.

Cały czas jest aktywna, biega, uprawia odprężającą jogę i kitesurfing. – Wstaję bardzo wcześnie rano, dzięki czemu utrzymuję stały rytm dnia. A kiedy chcę się zrelaksować ucinam sobie sesje w saunie. Do tego dobra książka, przytulny koc i rozgrzewająca herbata. To moje sprawdzone sposoby na ładowanie baterii – mówi, a zapytana, czy jest otwarta na nowy związek odpowiada z uśmiechem: – Na miłość nigdy nie jest za późno, ale niczego na siłę nie szukam. Jeśli się przydarzy, to dobrze, jeśli nie – też nie będzie źle...

AK

Wierzy w miłość, ale nie szuka jej na siłę.



Jest bardzo aktywna fizycznie – kocha narty i góry.

Fot.: Akpa, Instagram/dorotanaruszewicz_

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

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

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy!
Do kupienia również w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl