Nr 40 czwartek, 1 października 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



LALKA

NOWY SERIAL PODZIELIŁ POLSKĘ



NATASZA URBAŃSKA

TERAZ MUSI BYĆ BARDZO SILNA!

MARCIN DOROCIŃSKI

DŁUŻEJ NIE MÓGŁ już czekać!



KSIĘŻNA DIANA

A BRAT CIĄGLE SZUKA PRAWDY...

Skuteczne porady

- *Czarny bez – komu może się przydać o tej porze roku?*
- *Jak po silnym stresie wrócić do równowagi?*
- *Trudna sztuka proszenia bliskich o pomoc*
- *Niezawodne przepisy na owoce w cieście*



HELENA ENGLERT

Nie jest jej wcale łatwo...

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 7.10.2026

eprasa.pl 50d50a335a

Kącik życzeń

• Kochanej Mamie i Babci Urszuli Stankiewicz z Gdańska z okazji 80. urodzin dużo zdrowia, spełnienia marzeń i samych szczęśliwych dni życzą Kamila, Maciek, wnuczka Klaudia oraz wszystkie dzieci. Kochamy Cię i dziękujemy za Twoje dobre serce i miłość.

• Kochana Olu. Z okazji Twojego święta życzymy Ci, aby Twoja droga była pełna pięknych barw. Niech spokój wypełnia Twoje myśli, a miłość otula serce. Życzymy Ci ludzi, którzy są z Tobą nie z obowiązku, ale z wyboru. Życzymy Ci również dużo zdrowia, pomyślności, spokoju i samych słonecznych dni. Spełniaj swoje marzenia bez oglądania się za siebie! Babcia Henia i Dziadek Jasio.

• Z okazji urodzin naszej ukochanej Mamy i Babci Reginy składamy Jej najpiękniejsze życzenia. Jesteś sercem rodziny, zawsze pełna energii, gotowa do działania z uśmiechem, który potrafi rozjaśnić dzień. Dziękujemy Ci za wszystko, co robisz dla nas i dla wnuków: za pomoc, za cierpliwość, za ciepło, które dajesz bez końca. Twoja obecność sprawia, że nasz dom jest pełen miłości i spokoju. Życzymy Ci zdrowia, siły, radości i wielu pięknych chwil. Twoje córki Justyna i Magdalena z mężem oraz wnukami.

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.





Czy serce tancerza skradła jego atrakcyjna rówieśniczka – modelka?



Zdradza, że w jego sercu rozkwitło gorące uczucie...

Michał Danilczuk

Gotowy na miłość?

Tancerz do niedawna wyjątkowo pieczołowicie strzegł swych spraw sercowych. Jednak na ostatniej konferencji „Azji Express" – gdzie występuje razem z bratem – puścił oko do ciekawskich i przyznał, że jest... zakochany! Nazwiska tajemniczej osoby, która skradła mu serce, jeszcze nie zdradził. Ale za to wyznał: – Jest taka osoba i dlatego jestem bardzo szczęśliwy.

To wystarczyło, żeby ruszyła lawina domysłów. A teraz pojawił się już bardzo konkretny trop... Według portalu Pudelek tajemniczą wybranką ma być Anna Markowska (34) – modelka znana z „Top Model", którą niegdyś łączono z Kubą Wojewódzkim. Jeśli te doniesienia się potwierdzą, w show-biznesie pojawiłaby się para niczym z... żurnala: ona – świat mody, on – taneczna energia oraz sympatia wyniesiona z „Tańca z Gwiazdami".

Tego chciałem!

Choreograf i modelka mają według tych doniesień spotykać się od kilku tygodni. I na razie wolą nie afiszować się z relacją i swe uczucie trzymać z dala od fleszy fotoreporterów. – Myślę, że dojrzałem. Myślę, że jestem gotów i jestem też tego przykładem – mówił 34-latek opowiadając o zbudowaniu poważnej i partnerskiej relacji. – Bardzo tego chciałem i cieszę się, że los tak sprawił.

Jedno wiadomo ponad wszelką wątpliwość – artysta jest w świetnym miejscu swego życia i zaczyna zupełnie nowy etap. Cieszy się, iż ma się o kogo troszczyć, oraz że ktoś dba też o niego. I choć nastała jesień, on czuje, że w jego sercu panuje zdecydowanie gorące lato...

Fot. na okładce: Akpa (2), East News, Forum, R. Pałka/materiały prasowe Netflix

eprasa.pl 50d50a335a

Magdalena Narożna

Powiedziała o tym po fakcie



Jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych gwiazd muzyki tanecznej i disco polo.

Wszystko odbyło się w tajemnicy i z dala od błysków fleszy, więc nic dziwnego, że fani wokalistki grupy Piękni i młodzi oraz jurorki programu „Disco Star" nie kryli zaskoczenia. Ale też cieszą się, że w miniony weekend Magdalena Narożna (37) wzięła ślub ze swoim długoletnim partnerem, przedsiębiorcą nie związanym z show-biznesem, Krzysztofem Romaniukiem. Para zaręczyła się sześć lat temu w Rzymie i od tamtego czasu zastanawiano się, kiedy powiedzą sobie „tak". I w końcu stało się! Uroczystość odbyła się na Podlasiu, w gronie najbliższej rodziny, przyjaciół i znajomych ze sceny disco polo.



Magdalena i Krzysztof nie kryli szczęścia, że powiedzieli sobie „tak".



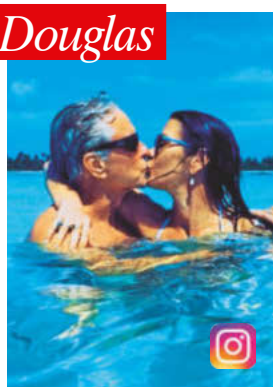
Patrycja Markowska

Wielka tęsknota

I znów poruszyła temat, który wraca jak bumerang: wspólne śpiewanie z ojcem, Grzegorzem Markowskim. Przy okazji 73. urodzin muzyka Patrycja Markowska (46) przyznała, że brakuje jej występów z tatą w duecie. – Tęsknię za śpiewaniem z nim... – napisała wokalistka w sieci. Sławny tata jest dla niej muzyczną inspiracją i autorytetem. Liderowi Perfectu na razie wystarcza jednak widok jedynej córki w domu...

Catherine Zeta-Jones i Michael Douglas

Tak bardzo się kochają!



To jedna z niewielu aktorskich o tak imponującym stażu. Catherine Zeta-Jones (57) i Michael Douglas poznali się w 1998 roku i są razem do dziś. Na ich życie składają się drobne gesty i miłe słowa, a tych nie zabrakło z okazji 82. urodzin aktora. – Wszystkiego najlepszego! Urodzinowy pocałunek dla mojego męża. Możliwość spędzenia z tobą tego dnia jest równie wyjątkowa jak sam dzień – napisała gwiazda.



Aleksander M.-B.

Jak go potraktuje sąd?

Po wypadku z kwietnia br. muzyk i juror w „The Voice of Poland" Aleksander M.-B. (42) usłyszał zarzut nieumyślnego naruszenia zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Przyznał się do winy i wyraził skruchę. W związku z tym prokuratura chce warunkowego umorzenia postępowania i objęcia muzyka rocznym okresem próby i żeby zapłacił ofierze pięć tysięcy złotych nawiązki. Teraz decyzję podejmie sąd.

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

Maja Komorowska

Jest przeszczęśliwa



Maja Komorowska siłę czerpie z relacji z najbliższymi.

Legenda kina i teatru podzieliła się z fanami wspaniałą wiadomością. – Dzisiaj moja wnuczka, Kasia Tyszkiewicz-Borawska, urodziła trzecią córeczkę, moją trzecią prawnuczkę... Wielka radość – napisała na swoim profilu na Facebooku Maja Komorowska (88). Aktorka nie kryje, że rodzina jest dla niej najważniejsza. Z podziwem obserwuje małżeństwo jedynego syna Pawła i jego relację z żoną. Jest niezwykle dumna z czwórki swoich wnucząt. Kocha spędzać czas z bliskimi. – Odpoczynek w towarzystwie syna, synowej, wnuków i prawnuków – to momenty, w których człowiek czuje, po co tak naprawdę żyje – mówi.

Aleksandra Grysz

Urodziła drugiego synka

Prezenterka „Pytania na śniadanie" w ostatni weekend lata powitała na świecie swoje drugie dziecko. Nowonarodzonemu synowi nadała imię Tobiasz. Jego starszy brat, Tymoteusz, obchodził niedawno drugie urodziny. Aleksandra Grysz (30) postawiła na poród rodzinny w jednym ze stołecznych szpitali. Jej narzeczony, dziennikarz Tomasz Tylicki (42), wzruszył się do łez, przecinając pępowinę. – Poród jest surowy, intymny, prawdziwy. Nie zawsze wygląda „ładnie" i instagramowo. Ale dla mnie jest najpiękniejszym obrazem kobiecej siły – napisała 30-letnia dziennikarka w internecie, dzieląc się kadrami z sali porodowej.



Nicolas Cage



Posypało się srebro

Odmieniony gwiazdor skradł całe show na otwarciu Lucas Museum of Narrative Art w Los Angeles. 62-letni zdobywca Oscara pożegnał wizerunek bruneta i z dumą zaprezentował szlachetną siwiznę: srebrzystą brodę oraz włosy w tym odcieniu. U jego boku pojawiła się młodsza o trzy dekady Riko Shibata (31) – jego piąta żona, która przyciągała spojrzenia i wyraźnie „odmładzała" ten duet. Zakochani dali jasny sygnał, że między nimi iskrzy...



Fot.: Akpa (3), arch.prywatne, Forum, Facebook.com/Natasza

eprasa.pl 50d50a335a



Z mężem, Januszem Józefowiczem i córką Kaliną. To oni wspierają ją w trudnych chwilach.

Musiała odwołać, zaplanowane na jesień, swoje jubileuszowe koncerty.

Natasza Urbańska

Wyznała prawdę, która ścisnęła za gardło

Najpierw pojawiły się niepokojące sygnały: z kalendarza zaczęły znikać kolejne koncerty w ramach trasy podsumowującej trzydziestolecie pracy artystycznej Nataszy Urbańskiej (49), choć bilety na nie były już wyprzedane. Fani szeptali, że coś musi być na rzeczy, choć nie pojawiły się wyjaśnienia, dlaczego tak się dzieje. W końcu artystka sama zabrała głos.

W emocjonalnym nagraniu opublikowanym na swoim Instagramie ujawniła powód nagłych zmian. – Zdiagnozowano u mnie nowotwór, jestem w trakcie leczenia onkologicznego – wyznała.

Powiedziała, że terapia odbiera jej siły, energię i zdrowie, a przy takim obciążeniu niemal trzygodzinny koncert stał się dla niej zbyt dużym wyzwaniem. Jak podkreśliła, wszystko to spowodowało, że musiała zwolnić tempo.

Świat trzeba ułożyć na nowo

Ale zaraz dodała, że nie żegna się ze sceną. – Natasza jest cały czas aktywna zawodowo. Kończy album, nadal występuje, jednak już nie tak intensywnie, jak wcześniej. Scena daje jej siłę, a publiczność motywuje, aby walczyć o swoje – wyjaśniła dziennikowi „Fakt" menedżerka gwiazdy, Monika Kordowicz.

Gdy bliscy są z tobą, to wierzysz, że nic już cię nie złamie.

W tym trudnym czasie nie jest sama. Ogromnym wsparciem są dla niej mąż Janusz Józefowicz (71), córka Kalina (18) i przyjaciele z teatru Buffo, w którym występuje.

Kiedyś Natasza Urbańska powiedziała, że obecność najbliższych w ciężkich chwilach daję wiarę, że nic nie złamie człowieka. Dziś te słowa wybrzmiewają szczególnie prawdziwie. – Moi bliscy, lekarze, którzy mnie prowadzą, wszyscy jesteśmy dobrej myśli – zapewniła.

eprasa.pl 50d50a335a


Są dni, gdy nie ma na nic siły...

Helena Englert

Jestem spiętym człowiekiem

Choć na parkiecie jest otwarta i energiczna, bardzo dużo ją to kosztuje.

Za każdym razem, gdy pojawia się na parkiecie „Tańca z Gwiazdami", daje z siebie wszystko. Helena Englert (26) w każdym odcinku znajduje się w czołówce pod względem punktacji, udowadniając, że zawodowe wyzwania traktuje niezwykle poważnie. Za wysokimi notami, energią i szerokim uśmiechem kryje się jednak ogromne napięcie. Aktorka przyznała, że każdy występ kosztuje ją znacznie więcej, niż widzowie mogą się domyślać.

Nie wie, co z tym zrobić

– Ja nie mam w ogóle luzu, jestem najbardziej spiętym człowiekiem na świecie i zestresowanym – wyznała szczerze. Jak tłumaczyła, jej pozorna swoboda przed kamerami jest sposobem na rozładowanie napięcia. – To, że jestem taka, wynika z tego, że jestem zestresowana i nie wiem, co z tym stresem zrobić, więc go z siebie wyrzucam przez przypadek w bardzo atrakcyjny dla odbiorcy sposób. Ale okupuję to ogromnym kosztem emocjonalnym – mówiła.

Ten koszt pojawia się przede wszystkim po występach. Kiedy gasną światła i opada adrenalina, Englert potrzebuje czasu, by dojść do siebie. – Potem kładę się na kanapie i tak leżę – opowiadała. – Przez pięć godzin. I mam dni, że totalnie nie jestem śmieszna. Że jest mi po prostu smutno i przykro.

Presja nie jest dla niej nowością. Aktorka od lat mierzy się z komentarzami dotyczącymi sławnych rodziców, Jana Englerta (83) i Beaty Ścibakówny (58), oraz określeniem „nepo baby". Teraz dochodzi do tego ocena widzów „Tańca z Gwiazdami". Każdy występ jest więc dla niej ogromnym sprawdzianem. Wysokie noty pokazują, że traktuje go bardzo serio. Tyle że za sukcesem na parkiecie stoi słona cena.


Pochodzi z aktorskiej rodziny, dlatego czuje na sobie dużą presję.


Uśmiechem, który pokazuje publicznie, często próbuje zamaskować stres.

Viki Gabor

Jej tato usłyszał wyrok

Zapadł wyrok w sprawie ojca Viki Gabor (19). 18 września br. Sąd Okręgowy w Zielonej Górze skazał Dariusza G. za udział w oszustwach metodą „na policjanta". – Oskarżonego skazano na dziesięć miesięcy pozbawienia wolności z zaliczeniem na poczet kary okresu tymczasowego aresztowania – przekazała nam Monika Jankowiak z Biura Rzecznika Prasowego sądu. Dariusz G. ma zapłacić 15 tysięcy złotych grzywny i pięć tysięcy na Fundusz Sprawiedliwości. Razem ze współoskarżonym odpowiada za zwrot pokrzywdzonym wyłudzonych pieniędzy. Ma też pokryć koszty procesu. Ponieważ już spędził w areszcie około 10 miesięcy, karę więzienia ma za sobą.


Ojciec oddał niedźwiedzią przysługę córce i jej medialnemu wizerunkowi.

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

eprasa.pl 50d50a335a



Tomasz Karolak miesięcznie na życie potrzebuje... 40 tysięcy złotych.

Dawno niewidziany na ekranach Piotr Szwedes produkuje spektakle teatralne.

Piotr Szwedes i Tomasz Karolak

Co ich tak poróżniło?

To miała być wspaniała współpraca, a jednak skończyło się inaczej. Sąd wydał wyrok, ale co dalej?

Teatr Imka był interesującym miejscem na kulturalnej mapie stolicy.

Kiedy się spotykali, zawsze wyciągali do siebie dłoń na przywitanie. I choć Piotr Szwedes (58) i Tomasz Karolak (55), nigdy nie byli przyjaciółmi, to znali się i szanowali.

– W świecie aktorskim wszyscy się znamy. Czasami lepiej, a czasami mniej, ale każdy o każdym coś słyszał, bo to małe, hermetyczne środowisko – mówi nam jedna z aktorek znająca obu panów.

Znaleźli idealne miejsce

Ich drogi nie przecięły się na planie filmowym czy w teatrze, ale w biznesie. Tomasz Karolak jako właściciel teatru Imka wynajmował przestrzeń swojego teatru dla innych produkcji. Piotr Szwedes z kolei korzystał z tego, jako że produkuje spektakle, wraz z wspólnikiem szukał odpowiedniego miejsca. Byli przekonani, że znaleźli idealne otoczenie dla swoich produkcji teatralnych.

– Od ponad dwudziestu lat jestem w teatrze, w wielu teatrach w Polsce. Wreszcie sam zacząłem produkować sztuki, żeby być sobie sterem i okrętem. W tych sztukach grają tylko dobrzy aktorzy. Są to moi przyjaciele. Człowiek w teatrze nie zasypia jako aktor. Wcielanie się w role rozwija nas jako ludzi. Pięknie jest doświadczać publiczności na żywo. Żywy kontakt z człowiekiem jest dla mnie podstawą, bazą – podkreśla Piotr.

Z Imką zawarli umowę, według której on wystawiał swoje spektakle, a Imka wynajmowała miejsce i sprzedawała bilety. Kiedy przyszedł czas rozliczeń, płatności były przesuwane, aż w końcu uzbierała się kwota, o którą Piotr Szwedes wraz ze wspólnikiem postanowili odzyskać sądownie.

– Nie mam w zwyczaju żalić się i utyskiwać. Takie sprawy załatwiam jak mężczyzna. Sąd osądził, winny musi zwrócić nam pieniądze, na które cały czas czekamy – zdradza nam gwiazdor „Młodych wilków". Próbowaliśmy skontaktować się z menadżerem Tomasza Karolaka, aby wypowiedział się w tym temacie, ale nie odebrał od nas telefonu. Nie jest jednak tajemnicą, że Karolak od pewnego czasu boryka się z problemami finansowymi, o których jest głośno.

Dłużnik obiecał spłacać

A zaczęło się od uruchomienia teatru Imka. Wówczas przedsiębiorca Robert Dowhan zgodził się pomóc koledze w spełnieniu jego marzenia. Ta przyjaźń trwała kilka lat, aż do momentu, kiedy aktor nie wywiązał się z płatności rat leasingu. Na konto Dowhana wszedł komornik i zajął 260 tysięcy złotych, czyli kwotę należności wraz z odsetkami. Przyjaciele poróżnili się, dłużnik obiecał spłacać, ale nie dotrzymywał słowa. Ostatecznie sprawę rozstrzygał sąd.

Tomasz Karolak nie ukrywa, że miesięcznie na życie potrzebuje 40 tysięcy. A pracy nie ma tyle, ile by chciał, bo stracił siedzibę swojego teatru, ale przede wszystkim zaufanie ludzi. Piotr Szwedes cierpliwie czeka, aż odda mu to, co jest winien. Wierzy w sprawiedliwość, ale nie w szczere intencje kolegi po fachu.

– Tylko żal, że ani razu nie odezwał się do mnie, zwyczajnie przeprosić. Ale to też trzeba umieć. Jak tylko sprawa się zakończy, pieniądze do nas wrócą, będę mógł powiedzieć coś więcej – dodaje Szwedes w rozmowie z nami.

eprasa.pl 50d50a335a

Teresa Lipowska

Skąd czerpie siłę?

Zamykanie się w czterech ścianach jest najgorszym rozwiązaniem – mówi aktorka, która nie myśli jeszcze o leniwej emeryturze. Od ponad dwóch dekad gra seniorkę rodu – Barbarę Mostowiak w serialu „M jak miłość", chętnie bierze też udział w spotkaniach z publicznością, która wciąż ją kocha. – Uwielbiam aktywność, ona pomaga mi przejść spokojnie przez jesień życia – zdradza Teresa Lipowska (89). Podkreśla, że nadal ciągnie ją do ludzi. – Mnie się nie chce siedzieć w fotelu. Muszę przyznać, że mam coraz mniej siły, ale jak jestem na spotkaniu, to zapominam, że mam ponad 80 lat. Działa adrenalina – wyjaśnia.

Fot.: Akpa (2), Facebook.com/MaciekStuhr, Instagram.com/maciej_stuhr



Teresa Lipowska znalazła sposób na jesień życia.



Rodzina, ona była, jest i będzie dla niego najważniejsza. Reszta schodzi na dalszy plan.

Długo uczył się funkcjonować w cieniu internetowych ataków. Ale dziś wie, że nie zaryzykuje bezpieczeństwa bliskich dla publicznej batalii.

Maciej Stuhr

Kiedy powiedział stop?

Nie będę zgrywał jakiegoś twardziela... – stwierdził gwiazdor.

Aktor po raz pierwszy bez ogródek powiedział o cenie, jaką płaci za życie na świeczniku. I swoje wyraziste poglądy. Okazuje się, że przez lata słyszał i czytał o sobie wiele, ale hejt traktował jak nieprzyjemny, ale „wpisany w zawód" element. Dziś przyznaje wprost: da się go przetrwać, mało tego „można go mieć głęboko w d***e". Ale.... tylko do pewnego momentu – gdy anonimowa agresja zaczyna zagrażać bliskim.

Największa sprawa

Przez lata starał się ignorować ataki anonimowych agresorów w sieci. Ale z czasem zaczęły one wychodzić poza ekran komputera. Tak było w 2021 roku, gdy zdewastowano miejsce pamięci i rodzinnego kultu rodziny Stuhrów na cmentarzu Rakowickim w Krakowie. – Mojej rodzinie zniszczono grób, wandale zniszczyli nam grobowiec rodzinny – przypomniał Maciej Stuhr (51) w rozmowie z RMF FM. Wtedy zapaliła mu się czerwona lampka. – Już krok dalej to chyba ktoś fizycznie by mi coś zrobił – przypuszcza.

A absolutny przełom w jego nastawieniu nastąpił, kiedy hejt zaczął pukać bezpośrednio do jego domu. I uderzać w rodzinę, a konkretnie – gdy pogróżki zaczęły trafiać do domowej skrzynki na listy. W jego żonie, Katarzynie Błażejewskiej – z którą wychowują syna Tadeusza (10) – narastało poczucie zagrożenia. – Maciek, hamuj, bo ja się już zaczynam bać po prostu wyjść na ulicę – zaapelowała do niego.

Przejął się tymi słowami i uznał, że już dalej nie może traktować takich sytuacji jak elementu publicznego życia. – Granicą kozactwa jest bezpieczeństwo – zdał sobie sprawę artysta. Dziś podkreśla: – Nie zaryzykowałbym bezpieczeństwa moich bliskich z powodu tego, że walczę. Ich bezpieczeństwo to jest najdroższa i największa sprawa.



Zdewastowanie rodzinnego grobu mocno poruszyło aktora. W 2024 r. podejrzany usłyszał zarzuty, ale postępowanie zawieszono z powodu jego zdrowia.

eprasa.pl 50d50a335a

REKLAMA



Tajemniczy zespół jelita drażliwego:

Mity, fakty i aktualne odkrycia

Biegunka, bóle brzucha, wzdęcia. Wielu Polaków od czasu do czasu cierpi na jeden lub kilka z tych objawów. Jeśli jednak dolegliwości jelitowe pojawiają się regularnie, najczęściej mamy do czynienia z zespołem jelita drażliwego (IBS). Czym właściwie jest to schorzenie? I czy można wierzyć najczęściej powtarzanym mitom na temat jelita drażliwego? Eksperci w dziedzinie zdrowia jelit sprawdzili fakty!

Mit 1: Jelito drażliwe to choroba XXI wieku

Zespół jelita drażliwego nie jest bynajmniej nową chorobą cywilizacyjną ani modnym zjawiskiem. Już Hipokrates, często nazywany „ojcem współczesnej medycyny", opisywał ponad 2000 lat temu pacjenta z dolegliwościami brzusznymi, zmienionym rytmem wypróżnień, wzdęciami i nagłym parciem na stolec – krótko mówiąc: z typowymi objawami jelita drażliwego. Przyczyna tych dolegliwości pozostawała jednak dla niego zagadką.

Mit 2: Jelito drażliwe – wszystko to tylko wyobraźnia?

Choć jelita i psychika są ze sobą ściśle powiązane, zespół jelita drażliwego nie jest wytworem wyobraźni. Nawracające objawy wynikają z rzeczywistych, chorobowych zmian zachodzących w organizmie. Same dolegliwości mogą nie wydawać się dramatyczne osobom postronnym, jednak znacząco obniżają jakość życia pacjentów – zwłaszcza gdy pojawiają się regularnie i w najmniej odpowiednich momentach.

Mit 3: Przyczyna zespołu jelita drażliwego jest nieznana

Obecnie naukowcy zakładają, że częstą przyczyną przewlekłych dolegliwości jelitowych jest uszkodzona bariera jelitowa. Nawet niewielkie jej naruszenia wystarczają, aby patogeny i szkodliwe substancje przenikały do ściany jelita. W efekcie dochodzi do podrażnienia jelitowego układu nerwowego, co prowadzi do nawracających biegunek, często połączonych z bólami brzucha, wzdęciami, a czasem również zaparciami.[1]

Co naprawdę może pomóc osobom z zespołem jelita drażliwego?

Niemiecki zespół badawczy postanowił znaleźć sposób, by pomóc osobom cierpiącym na jelito drażliwe.

Z czasem natrafili na wyjątkowy szczep bakterii – B. bifidum MIMBb75. Jego unikalną cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – niczym plaster na ranie.

Pomysł badaczy brzmiał: czy pod takim „plasterkiem" bariera jelitowa może się zregenerować, a w konsekwencji dolegliwości jelitowe ulec złagodzeniu?

Aby sprawdzić tę hipotezę, przeprowadzili dwa badania o najwyższym standardzie metodologicznym, w których oceniali skuteczność szczepu B. bifidum MIMBb75 zarówno w formie żywej, jak i inaktywowanej cieplnie. Wyniki były imponujące: w obu badaniach jednoznacznie potwierdzono skuteczność szczepu w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

Od pomysłu do produktu

Szczep B. bifidum MIMBb75, w jeszcze bardziej udoskonalonej, inaktywowanej cieplnie formie, jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptekach, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO



(GTIN 4260344399437)

www.kijimea.pl

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

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

eprasa.pl 50d50a335a

Syn kowala



Choć gra u boku hollywoodzkich gwiazd, pozostaje skromnym chłopakiem z Mazowsza, który najbardziej ceni rodzinny dom i życie blisko natury.

Fot.: Forum (2), materiały prasowe, instagram.com/marcindorocinski

Buduje pozycję zawodową po obu stronach oceanu, a przy tym jest skromnym człowiekiem, który nie zabiega o rozgłos.

Jego nazwisko jest teraz odmieniane przez wszystkie przypadki: Marcin Dorociński (53) zagrał główną rolę w najbardziej wyczekiwanej kinowej premierze tej jesieni – nowej wersji „Lalki" według powieści Bolesława Prusa.

– Syn kowala z Kłudzienka gra Wokulskiego. To jest spełnienie marzenia, o które nawet nie prosiłem – powiedział wzruszony aktor na konferencji prasowej.

Z natury skromny i szczery, wyznał, że zagranie Stanisława Wokulskiego początkowo wzbudziło u niego lęk. – Ale pomyślałem: „Dobrze, kiedy jak nie teraz? Następna »Lalka« będzie za 50 lat – tłumaczył.

Jak burza idzie po swoje

Wrodzona pokora artysty to przede wszystkim zasługa jego pochodzenia. Marcin Dorociński dorastał w małej wsi Kłudzienko na Mazowszu. Z rodzicami i trzema braćmi mieszkał w osadzie składającej się z trzech bloków wybudowanych wśród pól przy Instytucie Mechanizacji i Elektryfikacji Rolnictwa.

W Kłudzienku nie myślał o wielkiej karierze. Ukończył Technikum Mechaniczne w Grodzisku Mazowieckim z tytułem technika obróbki skrawaniem. To właśnie tam, podczas szkolnych akademii, zainteresował się aktorstwem i postanowił zdawać do warszawskiej szkoły teatralnej.

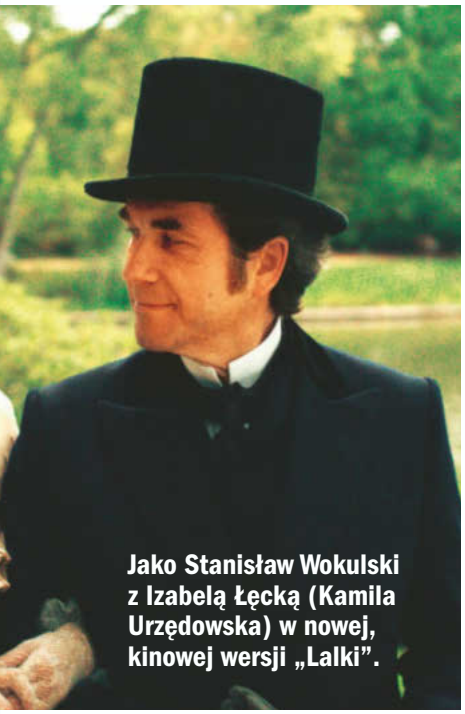


– Przyjechałem na egzaminy do Warszawy w dresie, w sportowych butach i z ortalionową torbą. Rozejrzałem się po korytarzu PWST i zamarłem. Wszyscy w garniturach, wyprasowani, mówiący nienaganną polszczyzną. A ja, chłopak z Kłudzienka, syn kowala – zapewnia, że nie pasował do wielkiego świata.

Skoro jednak przyjechał, nie zamierzał się wycofywać. Taka już jego natura – kiedy podejmuje decyzję, doprowadza sprawę do końca. Ta determinacja przyniosła efekty, bo egzaminy zdał śpiewająco. Same początki na studiach okazały się jednak trudne: – Byłem tak sparaliżowany strachem i nieśmiałością, że wydobycie z siebie głosu na scenie graniczyło z cudem – wspomina ten czas aktor.

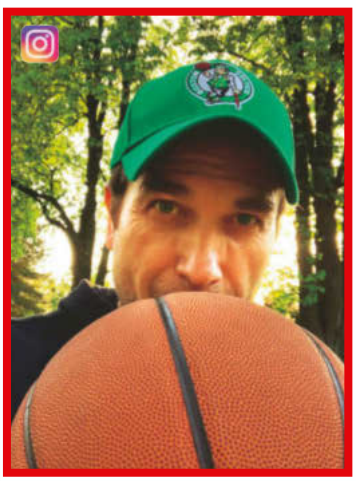
eprasa.pl/50d50a335a

Marcin Dorociński spełnia wielkie marzenia



Jako Stanisław Wokulski z Izabelą Łęcką (Kamila Urzędowska) w nowej, kinowej wersji „Lalki".

Dziś, gdy ma na koncie role w hollywoodzkich produkcjach – jak „Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One" u boku Toma Cruise'a - z dumą mówi o swoich korzeniach: – Traktuję swoje pochodzenie jako moją siłę i coś, co mnie ukształtowało – wyjaśnia.



W swoim podwarszawskim domu chętnie gra w kosza.

Żona to jego opoka

Nie lubi czerwonych dywanów, chroni swoje prywatne życie u boku żony Moniki, którą poznał na planie filmu „Pitbull", gdzie pracowała jako scenografka. Choć ukochana jest od niego starsza o osiem lat, różnica wieku nie przeszkadza im doskonale się rozumieć i wspierać.

Z czasem stworzyli rodzinę i doczekali się dzieci: Stanisława (20) i Janiny (18). Z Warszawy przeprowadzili się do Milanówka, oddalonego o zaledwie kilka kilometrów od rodzinnego Kłudzienka. – Chciałem dać swoim dzieciom takie dzieciństwo, jakie sam miałem – wyznał na łamach „Dobrego Tygodnia". Przyznaje, że dobro bliskich jest dla niego najważniejsze: – Jestem odpowiedzialnym facetem. Robiłem w życiu różne rzeczy i nie wstydzę się tego. Jak trzeba będzie zająć się czymś innym niż aktorstwo, nie widzę przeciwwskazań – deklaruje.

I tak jak jego bohater Stanisław Wokulski, jest romantykiem: – Miłość mnie inspiruje. Gdy jest ciężko, trudno i człowiek nie ma siły, jeden uśmiech kochanej osoby rekompensuje wszystko... **ET**



Z Moniką są parą od ponad dwudziestu lat.

REKLAMA



Nie każde wspomnienie powinno zostać udostępnione

Zdjęcia dzieci z wakacji, szkolnych uroczystości czy rodzinnych spotkań często trafiają do mediów społecznościowych jako sposób na dzielenie się ważnymi chwilami. Warto jednak pamiętać, że raz opublikowane zdjęcie może zostać skopiowane, zapisane lub wykorzystane w sposób, którego nie przewidzieliśmy. Dlatego T-Mobile Polska, wspólnie z Komendą Główną Policji i UNICEF Polska, realizuje kampanię edukacyjną „Status: Udostępnione", która zwraca uwagę na zjawisko sharentingu, czyli publikowania w internecie zdjęć i informacji o dzieciach.

Z raportu przygotowanego w ramach kampanii wynika, że połowa rodziców publikuje materiały dotyczące swoich dzieci, a 92% dzieci uważa, że powinno mieć wpływ na decyzje o udostępnianiu ich wizerunku.

Zanim klikniemy „udostępnij", warto zadać sobie kilka pytań, m.in. czy dziecko wyraziło zgodę, czy za kilka lat będzie czuło się z tym zdjęciem komfortowo i czy fotografia nie ujawnia zbyt wielu informacji. Chwila refleksji przed publikacją może pomóc lepiej chronić prywatność dziecka i jego cyfrową przyszłość.

Więcej informacji na t-mobile.pl/status-udostepnione

eprasa.pl 50d50a335a



Brat księżnej znów rozlicza się z rodziną królewską.

Tak otwartego konfliktu między Windsorami a rodziną księżnej Diany nie było od lat. Charles Spencer na kartach swojej nowej książki nie pozostawił na rodzinie królewskiej suchej nitki.



Karol III, książęta William i Harry oraz Charles Spencer za trumną Diany.

Potyczki Karol III z byłym szwagrem

Książka właśnie trafiła do księgarń, a jej autor, brat księżnej Diany – Charles Spencer, co raczej nie jest niespodzianką, wywołał burzę na dworze. W „Łabędzi śpiew. Diana, moja siostra" wraca do małżeństwa Diany z Karolem III, jej śmierci i wydarzeń, które nastąpiły później. Opisuje też rodzinne tajemnice, których przez lata nie ujawniał. Zaskoczeniem natomiast jest fakt, że Pałac Buckingham tym razem nie zachował milczenia!

Burzliwa rozmowa przed pogrzebem

Największą bombą jest rozmowa po tragicznej śmierci Diany w sierpniu 1997 roku między księciem Karolem (dziś już królem), a Charlesem Spencerem. Brat księżnej sprzeciwiał się temu, by William i Harry szli za trumną matki. Mieli wtedy 15 i 12 lat. Według jego relacji Karol wpadł w złość, zarzucił Spencerom brak poczucia obowiązku, a następnie powiedział: „Zapewniam cię, wkrótce o niej zapomnimy". Spencer dziś podtrzymuje każde słowo: „To dokładnie te słowa, które wypowiedział".

Jeszcze mocniej brzmi opis tonu Karola podczas telefonu po śmierci Diany. Spencer pisze, że książę brzmiał „jak zwycięzca loterii", był „euforycznie podekscytowany". Po latach autor podejrzewał, że Karol widział w śmierci byłej żony możliwość poślubienia Camilli. Sam przyznaje jednak, że nie może wiedzieć, co naprawdę myślał.

Spencer twierdzi również, że Diana jeszcze przed ślubem rozważała zerwanie zaręczyn. Miała powiedzieć ojcu, że obawia się, iż Karol jej nie kocha. Ostatecznie John Spencer przekonał córkę, by doszło do ślubu. Później, już w trakcie rozpadu małżeństwa, Diana miała powiedzieć bratu o mężu: „Carlos, mój mąż jest zakochany w swoim kamerdynerze". Spencer zaznacza, że sam uważał tę informację za mało prawdopodobną, ale zapisał ją, ponieważ usłyszał ją bezpośrednio od siostry.

Jest też cios wymierzony w historię rodziny królewskiej. Według Spencera jego ojciec John miał jako młody człowiek pozostawać w romantycznej relacji z księżniczką Elżbietą, późniejszą królową. Autor twierdzi, że lord Mountbatten przerwał tę znajomość, torując drogę do małżeństwa Elżbiety z księciem Filipem. Choć trzeba zaznaczyć, że to rodzinna rewelacja Spencera, a nie potwierdzony fakt historyczny.

A sama Elżbieta II pojawia się w książce w jeszcze innym, zaskakującym kontekście. Charles Spencer twierdzi, że w dniu pogrzebu Diany królowa zaproponowała przywrócenie jej pośmiertnie tytułu Her Royal Highness. Wiadomość miał przekazać Robert Fellowes, prywatny sekretarz Elżbiety II i Karol III. Hrabia odmówił, uznając, że propozycja przyszła za późno. Po latach przyznał, że zastanawia się, czy postąpił słusznie.

Nie komentują, ale nie tym razem

Pałac Buckingham zareagował wyjątkowo ostro. W oświadczeniu czytamy: „Choć z zasady nie komentujemy książek, Jego Królewska Mość ma świadomość, że ból po stracie siostry może przyćmić rozum, wpłynąć na osąd i zabarwić wspomnienia w sposób, którego inni nie dostrzegają, nawet wiele lat po takiej stracie". Mocne słowa!

Charles Spencer przyznaje przy tym, że zna wiele innych historii dotyczących Karola III, których nie umieścił w książce. Mimo więc twierdzenia, że „Łabędzi śpiew" jest jego ostatnim słowem w tej sprawie, chyba jednak zostawił sobie część historii na następną książkę.



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

eprasa.pl 50d50a335a

Król sugeruje, że bratu jego byłej żony najwyraźniej „przyćmiło rozum".



Diana miała rozważać zerwanie zaręczyn z księciem.

Dokucza Ci zmęczenie, ospałość i roztargnienie?

Można by pomyśleć, że to są pierwsze objawy starzenia, ale wcale tak nie musi być. Oto sekret, który wywarł wpływ na życie Marianne.



Model Image

Sekret energii *niezależnie od wieku*

„Z upływem lat nasz organizm się zmienia. Jeszcze niedawno miałam mniej energii, spięte mięśnie i nawet wstawanie z niskiego fotela sprawiało mi trudność. Proste czynności nie były już tak łatwe jak kiedyś. Choć zawsze lubiłam spacery, nie chciało mi się wychodzić z domu. Zdarzało mi się zapominać imiona i gubić słowa w rozmowie. To było frustrujące! Wtedy zdecydowałam, że muszę coś zmienić" – wyjaśnia Marianne.

Pierwszy krok do zmiany

„Szukałam czegoś, co doda mi energii i poprawi samopoczucie, czegoś, co da mi potrzebny impuls do działania. Przyjaciółka poleciła mi Magic Magnesium Glicynian i jestem zachwycona efektami" – mówi szczęśliwa Marianne.

Wyjątkowa szwedzka tabletka

Magic Magnesium™ Glicynian to skandynawski suplement diety, łączący wysoko przyswajalny diglicynian magnezu z francuską korą sosny nadmorskiej, ekstraktem z długiego pieprzu oraz witaminami B i D.

Magic Magnesium™ Glicynian ma pozytywny wpływ na poziom energii i układ nerwowy, poprawia mikrokrążenie oraz sprzyja odprężeniu.

Ponadto dostarcza magnez, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w połączniu z kwasem foliowym przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i znużenia, a wraz z witaminą D wspomaga funkcjonowanie mięśni i kości.

Trudno uwierzyć w różnicę

Dzięki codziennemu stosowaniu **Magic Magnesium™ Glicynian** Marianne zauważyła zmiany.

„Odzyskałam energię, sprawność mięśni, a nawet poprawiła się moja pamięć" – mówi z entuzjazmem.

„Zmiana przyszła w idealnym momencie, gdy dni stawały się coraz krótsze i chłodniejsze. Czułam, że mój organizm otrzymał bardzo potrzebne wsparcie dokładnie wtedy, gdy było mi to najbardziej potrzebne".

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

- Zawiera łatwo przyswajalny diglicynian magnezu.
- Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Wspiera pracę mięśni i utrzymanie zdrowych kości.

Zapytaj o Magic Magnesium™ Glicynian skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na **www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3101877 ułatwi zamówienie produktu w aptece.



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl 50d50a335a

LALKA

serial, który podzielił Polskę

Rozgorzał wielki spór o Łecką, Wokulskiego i Rzeckiego

Nowa „Lalka", którą od dwóch tygodni możemy oglądać na platformie Netflix, miała być odważnym spojrzeniem na klasykę, a rozpętała prawdziwą burzę. Jedni zachwycają się świeżym pomysłem, humorem i aktorami, inni są oburzeni i pytają, co właściwie zostało z powieści Bolesława Prusa.

W mediach społecznościowych część widzów broni serialu jak niepodległości. Są też tacy, którzy deklarują, że będą ich usuwać z grona swoich znajomych. Głos zabierają pisarze, aktorzy, krytycy i ludzie telewizji. Jedno jest pewne: Wokulski i Łęcka dawno nie budzili takich emocji! A za progiem czeka jeszcze wersja kinowa...



W produkcji Netflixa w Izabelę Łęcką wciela się Sandra Drzymalska, w Stanisława Wokulskiego – Tomasz Schuchardt.

Paulina Młynarska



W miarę oglądania ręce opadały mi coraz niżej, zaś oczy zachodziły mgłą niedowierzania. Prus został potraktowany instrumentalnie. Jego nazwisko, tytuł powieści i bohaterowie posłużyli jako marka mająca nabić oglądalność. Bo to nie jest adaptacja „Lalki". Rozumiem, że kolejny sezon będzie się rozgrywał na Dzikim Zachodzie. Skoro Izabela Łęcka może dostać w mordę i wziąć w żyłę, wszystko jest możliwe!

Agnieszka Warchulska

Kupuję na maksa! Jakie to jest dowcipne, jak zmontowane, błyskotliwe. Ależ to jest brawurowe rodeo. Nareszcie dzięki Sandrze Drzymalskiej wiem, co roi się w głowie Izabeli, co czuje dziewczyna, która została tak, a nie inaczej wychowana bez matki, rozpieszczona i wystawiona na aukcję.

Ilona Łepkowska



Chwilami mam wrażenie, że scenarzyści świetnie bawili się pisząc dialogi. A gdy ktoś z tej trójki rzucił: – Niech mu powie: „ty chu... borsuczy", pozostali pękali ze śmiechu. Nawet podejrzewam, że cichym wspólnikiem autorów był fantastyczny tłumacz, znany z genialnych spolszczeń filmów rysunkowych, Bartosz Wierzbięta.

Karolina Korwin-Piotrowska



To nie jest „Lalka". Podtytułem serialu powinno być eat the rich – to jest historia o tym, co kapitalizm robi z ludźmi, to jest straszna historia, ale mamy ją też za oknami... Wygrywają ci, co zawsze. Będzie dym, jak cholera. Ostrzegam!

Fot.: R. Pałka/materiały prasowe Netflix, Akpa (7), East News (2), Forum

eprasa.pl 50d50a335a



Joanna Trzepiecińska



Kłaniam się nisko wszystkim twórcom „Lalki". Wspaniała opowieść światowo zrealizowana. Świetne role, piękne zdjęcia, niezwykłej urody kostiumy, scenografia, a nade wszystko tempo narracji, które pozwala aktorom stworzyć postacie na długo zapadające w pamięć. Klasa.

Tomasz Lis

Pierwszy dzień z „Lalką" przemęczony. Bardzo słabe to jest. Aż trudno pojąć, jak na podstawie genialnej powieści można zrobić tak zły serial. Nawet najlepsi polscy aktorzy nie byli w stanie tego uratować. Marny scenariusz, kostiumy, solidną dawkę poprawności politycznej i sporo słów na „k". Porażka.

Agata Młynarska



Moja ocena serialu „The Doll" – bo nie umiem sobie poradzić z tym, że to jest „Lalka" – nie jest jednoznaczna. Jako polonistka mam wrażenie, że jest jedynie inspirowany książką. Ale są w nim sceny, które przejdą do historii kina – np. ta przy karcianym stoliku. Mistrzostwo Braciaka, Schuchardta i Adamczyka. Koledzy – brawo!

Agnieszka Gozdyra



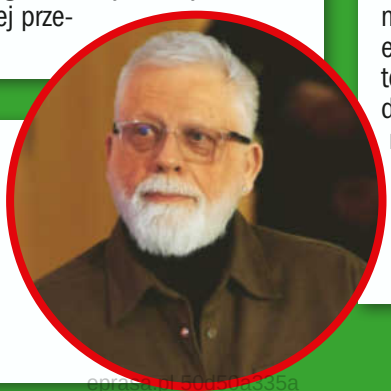
Szanowny Netfliksie! Kiedy bierze się tytuł powieści i postaci bohaterów, a potem robi z tego sieczkę, która nie ma nic wspólnego z dziełem pierwotnym, to żeruje się na oryginale. Uważam „Lalkę" za najwybitniejszą polską powieść i nie domagam się, by film był w stu procentach wierny, niemniej przegięliście.

Dorota Zawadzka



Powiem wam szczerze: nie. Nie wiem nawet, jak elegancko ubrać w słowa to, co chciałabym powiedzieć, więc może poprzestanę na tym jednym słowie. Nie. Nic mi w tym serialu nie pasuje. Absolutnie nic. Mam wrażenie, jakby ktoś wrzucił bombę do pokoju scenarzystów, a potem powiedział: „Dobra, zobaczymy, co z tego wyjdzie".

Tomasz Raczek



Podobał mi się ten serial z wielu powodów. Jest świetne napisany, dobrze zrobiony, bo kolejne odcinki po prostu musimy oglądać, tak jesteśmy ciekawi dalszego ciągu. A to pasuje szalenie do tego, co robił Prus, który też pisał tę powieść w odcinkach do gazety.

eprasa.pl/3dd5ba335a

Adam

To szczęś

Rodzice zawsze go wspierali i mądrze kierowali jego dziecięcą karierą.



Adam zaczął grać w filmach jako dziecko. Dorastał na oczach widzów.



Z bratem bliźniakiem, Kubą, na planie serialu „Londyńczycy".

Podziwia mamę za jej siłę i za to, że dzięki niej rodzina ciągle trzyma się razem. „Dziękuję, że jesteś. I kiedyś, i teraz, i zawsze" – napisał pod serią zdjęć, do których zapozowali razem. Adam Zdrójkowski (25) nie kryje, że mama to jego opoka. Gdy zarobił pierwsze pieniądze, zaproponowała, że zaopiekuje się nimi. – Pilnuje moich finansów od 20 lat, ja nie muszę się o nic martwić – mówi.

Mama inspiruje

Pani Edyta cieszy się ogromnym zaufaniem obu synów: bliźniaków Adama i Kuby. – Jest najbardziej inspirującą kobietą, jaką znam – mówi gwiazdor „Rodzinki.pl". Gdy dwa lata temu Adam postanowił zostać restauratorem, ojciec podpowiedział mu, żeby zatrudnił mamę. – Pomaga mi w prowadzeniu biznesu, więc mogę spać spokojnie. Tata też wspiera mnie we wszystkim. Wiele z moich pomysłów zapewne nie zostałoby wdrożonych w życie, gdyby nie on. Jest odważny i chętnie podejmuje nowe wyzwania – mówi.

Dariusz Zdrójkowski nawet na moment nie spuszczał z oka synów, gdy jako dzieci grali w reklamach i serialach. – Byłem z nimi na planach od trzeciego roku życia, do czasu, aż skończyli 18 lat – wspomina. – Jako opiekun

eprasa.pl 50d50a335a

Zdrójkowski

cie, że ich mam



Dziś z bratem doskonale się dogadują.



W 2016 roku z rodzicami i babcią podczas „Tańca z Gwiazdami".

prawny wszędzie z nimi jeździłem, zajmowałem się nimi i dbałem o nich.

Adam potwierdza, że obecność taty zawsze dodawała mu pewności siebie i sprawiała, że czuł się bezpiecznie. – Najbardziej potrzebuję spokoju i stabilności – wyznaje.

Tata powtarzał mu często, że jeżeli coś postanowi, musi dążyć do celu niezależnie od sytuacji, dbając jednocześnie o to, by nikomu nie zrobić krzywdy. – Nauczył mnie myśleć o sobie, nie zapominając o innych.

Był czas, kiedy Adam nie rozmawiał ze swoim bratem. Dziś nie pamiętają już nawet, o co się pokłócili. – Rodzice martwili się o naszą relację bardziej niż my sami – opowiada aktor. – Nie chcą, by – kiedy ich zabraknie – każdy z nas poszedł w swoją stronę – dodaje.

Adam dopiero niedawno, gdy wyprowadził się z domu, zrozumiał, jak ważna jest rodzina. – Myślę, że z czasem coraz bardziej docenia się to, że ma się rodzinę w komplecie – podkreśla. – Nie ma nic cenniejszego niż kochający i wspierający rodzice. Jestem szczęściarzem, bo moi tacy właśnie są – uśmiecha się.

W duecie z tatą

W 2023 roku Adam Zdrójkowski dostał zaproszenie do udziału w programie „Azja Express". Nawet przez moment nie wahał się, z kim chciałby przeżyć tę, jak twierdzi dziś, przygodę życia.

– Mój tata jest obieżyświatem, gościem, który dużo wie, sporo widział i lubi sprawdzać się w różnych sytuacjach. I w dodatku jest showmanem – tłumaczył, dlaczego wybrał właśnie jego. – Wiedziałem, że dopełnimy się jako para. Nie wyobrażałem sobie nikogo innego obok mnie. Z nim czułem się po prostu pewnie – wyjaśnia.

Przemierzając trasę od Stambułu do Taszkentu, Adam i pan Dariusz mieli okazję poznać się z innej strony. – Nauczyliśmy się siebie na nowo – mówi Zdrójkowski senior.

Od kiedy jego syn wyfrunął z gniazda, spędzali razem mniej czasu. – Każdemu z nas życie się zmieniło przez ostatnie lata, chcieliśmy znów zbliżyć się do siebie – mówi Adam. – Jednak to nie tak, że po programie zacząłem go bardziej kochać. Kocham go tak samo mocno. „Najbardziej cool tata na świecie" – napisał po powrocie z wyprawy.

Fot.: Akpa (3), East News

eprasa.pl 50d50a335a



„Thelma & Louise" z 1991 r. – kobiece mocne kino drogi i opowieść o wolności, gniewie i przyjaźni.

Genialna aktorka i niezwykłą osobowość. Hollywood jej nie lubi, ale musi uznać jej zasługi dla kina.

SUSAN SARANDON

Niepokorność ma swoją c

Przy okazji 80. urodzin mogłaby już tylko odbierać hołdy za imponujący dorobek. Lecz Susan Sarandon nie pozwala zamknąć siebie w czasie przeszłym. Kilkanaście dni temu przyjechała na festiwal filmowy do Wenecji, by zaprezentować swój nowy film „The Echo Chamber". Zagrała dojrzałą piosenkarkę, która próbuje odzyskać publiczność i miejsce na scenie – scenariusz jak komentarz do jej obecnego życia. Po latach dokonywania wyborów na własnych zasadach i wbrew oczekiwaniom Hollywood, zaangażowaniu w politykę, z powodu którego straciła trochę ról, Sarandon wróciła, jak mówi, po swoje.

Aktorstwo jest mi pisane

Jako dziewczynka faktycznie nie marzyła o oklaskach. Najstarsza z dziewięciorga rodzeństwa, była bardzo nieśmiała, częściej niż z koleżankami bawiła się lalkami. Później, gdy na Katolickim Uniwersytecie Ameryki studiowała dramat, zamiast grywać w przedstawieniach, pracowała głównie w centrali telefonicznej wydziału. Tam poznała starszego o cztery lata Chrisa Sarandona, który otworzył przed nią świat poezji i czarno-białych filmów.

Pobrali się na ostatnim roku studiów, a po dyplomie Susan pojechała za mężem do teatru w New Haven, dorabiając jako modelka i występując w reklamach. Gdy trafiła na casting do filmu „Joe", poproszona o improwizację, przyznała, że nawet nie wie, co to znaczy. Ale spróbowała i... dostała rolę. – Nigdy nie przyszło mi do głowy, żeby zostać aktorką – wspominała w „Interview Magazine". – Lecz kolejne propozycje przychodziły jedna po drugiej, aż po kilku latach musiałam przyznać sama przed sobą: najwyraźniej aktorstwo jest mi pisane.

Podróż w głąb sumienia

Dwie role szczególnie dowodzą, dlaczego stała się filmową legendą. Grając w filmie „Thelma & Louise", miała 44 lata. To wiek, w którym Hollywood zaczyna odstawiać aktorki w cień. Ona i partnerująca jej Geena Davis stworzyły duet, którego desperacka podróż stała się symbolem kobiecej wolności, buntu i solidarności. Cztery

PERSONALIA

Urodziła się 4 października 1946 r. w Nowym Jorku. Jej filmografia liczy 109 tytułów. Kocha podróże i tenis stołowy. Podczas długich spacerów po rodzinnym mieście lubi odwiedzać galerie sztuki. Niedawno wyznała publicznie, że jest biseksualna: płeć i wiek partnera są dla niej bez znaczenia.



Od lat nie kryje się ze swoją aktywnością społeczno -polityczną.

Fot.: East News (3), Getty Images

eprasa.pl 50d50a335a



Susan z ostatnim partnerem, młodszym o 31 lat Jonathanem Bricklinem. Rozstali się po pięciu latach, w 2015 r.

enę

Jestem aktorką, bo moje inne plany zawiodły. Wszystko robiłam źle, mimo to odnosiłam sukcesy – powiedziała kiedyś.

lata później w „Przed egzekucją" Sarandon zagrała duchową opiekunkę mordercy oczekującego na wykonanie wyroku. Ten film też był podróżą, ale w głąb sumienia: przez zbrodnię, skruchę aż po pytanie o granice miłosierdzia. Kilkunastominutowa scena wykonywania wyroku śmierci wbijała widzów w fotele, ale kreacja przyniosła Susan jedynego w karierze Oscara.

W uczuciach też nie trzymała się prostych reguł. Po rozwodzie z Sarandonem, jedynym mężem, zachowała jego nazwisko. – Był dobrym człowiekiem, dlatego cieszę się, że je noszę – mówi. Później jej partnerami byli m.in. gwiazdor rocka David Bowie i reżyser Franco Amurri, z którym ma córkę. Najdłużej, ponad 20 lat, przeżyła z aktorem Timem Robbinsem, ojcem dwóch jej synów.

Od lat angażuje się w politykę. Protestowała przeciw wojnie w Iraku i karze śmierci, a w ostatnich latach opowiada się po stronie Palestyńczyków, krytykując rząd Izraela. Na niedawnym festiwalu w Wenecji powiedziała agencji Reutera: – Niedawno znów odebrano mi role, bo wciąż mówi się producentom, żeby mnie nie zatrudniali.

Nie ujawniła tytułów tych filmów, chciała tylko podkreślić, że chociaż za niepokorność płaci utratą pracy, przekonań się nie wyrzeknie.

Anna Grabarczyk

REKLAMA

Tabletka wspierająca wzrok

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.
Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok."

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na zdrowe oczy – doustne"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów



Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach: **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3343651 ułatwi zamówienie produktu.



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

eprasa.pl 50d50a335a



Na scenie (z prawej) z Ireną Santor i Ireną Kwiatkowską na początku lat 70.

Cały artystyczny świat ufał jej bezgranicznie. Nie wszystkie tajemnice zostawiała jednak dla siebie.



W swoim mieszkaniu na Saskiej Kępie. Od końca lat 70. nie interesowało ją już aktorstwo, poświęciła się metafizyce.

Józefina Pellegrini

Zdradziła małżeńskie sekrety Wojciecha Młynarskiego

Mieszkanie w przedwojennej kamienicy na Saskiej Kępie było jednym z lepiej znanych adresów stolicy od lat sześćdziesiątych aż do dziewięćdziesiątych. Przez kilka dziesięcioleci przewinęły się przez nie dziesiątki tysięcy ludzi, którzy przychodzili po radę. O właścicielce, Józefinie Pellegrini (†80), dawniej aktorce Teatru Syrena, macosze Agnieszki Osieckiej, bo Wiktor Osiecki był jej trzecim mężem, a przede wszystkim najbardziej znanej wróżce, mówiono, że przyszłość nie zna przed nią tajemnic.

Przychodziły do niej sławy

Pellegrini (panieńskie nazwisko matki) to pseudonim artystyczny aktorki. Przepowiednie pani Józefiny sprawdzały się w wielu przypadkach i traktowano je niezwykle poważnie. Violetta Villas pytała, czy jej niezwykły los jest darem od Boga. Izabela Trojanowska – jak potoczy się jej kariera za granicą. Kiedy wróżka dostrzegła ciążącą nad kimś aurę nieszczęścia, nie mówiła o tym wprost. „Basiu, uważaj na męża" – przestrzegła Barbarę Krafftównę. Kilka dni później jej mąż, Michał Gazda, zginął w wypadku samochodowym. Przepowiedziała rozwód innej koleżance, Barbarze Brylskiej. Jednak gdy ta zapytała ją o losy córki, umilkła. Córka Barbary Brylskiej zginęła w wypadku 15 maja 1993 roku.

Józefina Pellegrini powtarzała, że obowiązuje ją tajemnica zawodowa. Co nie przeszkadzało jej przez lata donosić na swoich kolegów. Do współpracy ze Służbą Bezpieczeństwa została pozyskana jesienią 1974 roku jako TW Zadra „na zasadach dobrowolności".

Donosiła na Wandę Wiłkomirską, skrzypaczkę, wówczas żonę redaktora naczelnego „Polityki" Mieczysława Rakowskiego, a także aktorkę Irenę Eichlerównę i twórcę Kabaretu Pod Egidą, Jana Pietrzaka.

Z SB podzieliła się też zakulisową wiedzą na temat sytuacji małżeńskiej Wojciecha Młynarskiego. Jego żoną była wówczas aktorka Adrianna Godlewska. „Nieszczęśliwe pożycie małżeńskie doprowadza go do ciągłych depresji. Jest całkowicie uzależniony od żony, której wpływ, zarówno moralny, jak i fizyczny, wpędzają go w kompleksy niższości, do nadmiernej pracy, do wysłuchiwania ciągłych narzekań, że talent żony marnuje się przy takim mężu, który nie umie pisać dla niej repertuaru. Nadmierne wydatki i tryb życia żony, zachłannej i lubiącej prowadzić tryb życia (...) na bardzo wysokim poziomie – to wszystko wpływa na zakłócenie jego równowagi psychicznej i nie może być obojętne na stopniową zmianę poglądów tego utalentowanego, a jednocześnie okrutnie samotnego człowieka".

Tekściarz zapłacił wysoką cenę

W 1976 roku Wojciech Młynarski, podobnie jak Wiłkomirska i Eichlerówna, był sygnatariuszem tak zwanego Listu 101 – protestu przeciwko zmianom w Konstytucji wprowadzającym zapisy o PZPR jako „przewodniej sile narodu" oraz sojuszu PRL z ZSRR. – Nikt mnie specjalnie nie ciągał na przesłuchania, tylko po prostu wygumkowano moje nazwisko. Wszędzie, gdzie się dało. W archiwach pochowano moje nagrania, nie byłem grany ani w radiu, ani w teatrze, nie mogłem występować publicznie – opowiadał po latach artysta.



Wojciech Młynarski z żoną Adrianną Godlewską.

Józefina Pellegrini chyba nie miała sobie nic do zarzucenia. Zresztą informacje o wieloletniej działalności delatorskiej wyszły na jaw już po jej śmierci w grudniu 2001 roku. We wspomnieniowej książce „Czytanie losu" znana wróżka napisała: „To przecież zawód, który uprawia się sercem". **TP**

Fot.: Forum, East News, Narodowe Archiwum Cyfrowe

eprasa.pl 50d50a335a

Dzień Kawy

Czarne złoto, by dobrze zacząć dzień


Tomasz Zajączkowski o kawie wie niemal wszystko.

Gości na stałe w 95 proc. polskich domów, a na głowę przypada jej ok. 3,7 kg rocznie (raport International Coffee Organization, 2025 r.). Zapewnia nam to 14. miejsce na świecie, choć daleko nam do Finów i Norwegów (odpowiednio 12 kg i 9,9 kg). 1 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Kawy.

Tomasz Zajączkowski zakochał się w tym napoju 15 lat temu, gdy wypił, jego zdaniem, najpyszniejszy napar na świecie w... Mołdawii.

– Gościłem u pewnego pastora. Jego żona zaparzyła kawę w miedzianym tygielku, na płomieniu, metodą „po turecku". W jednej chwili pojąłem, że to, co piłem do tej pory, tylko „stało" obok kawy. Po powrocie kupiłem sobie tygielek i choć użyłem dobrych ziaren, byłem rozczarowany. Nabywałem więc kolejne, sprawdzając, jaka jest różnica. Z czasem zacząłem je kolekcjonować. Jedno z najstarszych naczyń ma ponad 300 lat. Posiadam też wyjątkowy turecki, 200-letni tygielek na kółkach – wylicza.



Eksponaty z muzeum zabierają nas w podróż po całym świecie.

W poszukiwaniu idealnego smaku

Pracował w 20 różnych krajach. I wszędzie próbował lokalnej kawy. Kiedy osiadł w Polsce na stałe, nie miał wątpliwości – o swojej pasji chce opowiadać innym. Tak powstało jedyne w naszym kraju Muzeum Kawy, które mieści się w Krakowie.

– W ubiegłym roku założyłem z moim synem Ostapą muzeum połączone z kawiarenką, gdzie można napić się kawy parzonej tradycyjnymi metodami. Ostapa ma 20 lat, ale wiedzę ma ogromną – mówi z dumą.

Można tam obejrzeć ponad 1500 eksponatów: są kawiarki, tygielki, młynki. Ręczne, elektryczne, ceramiczne, drewniane, porcelanowe. Każda rzecz opowiada własną historię.


Swoją pasję Tomasz dzieli z synem, Ostapą.

Garść faktów ukryta w ziarnach

Kawa jest drugim po ropie naftowej najbardziej pożądanym towarem na świecie. Nazwa cappuccino pochodzi od zakonu kapucynów – „cappuccio" znaczy po włosku spiczasty kaptur, a sam napój także kolorem przypomina ich habit. Wypicie filiżanki przed wysiłkiem zmniejsza ból mięśni aż do 50 proc., a zanim zaczęto pić kawę, przez setki lat ją... jedzono. Tłuczone ziarna mieszano z tłuszczem zwierzęcym i solą i formowano w kulki.

– Nie trzeba trzymać jej w lodówce, wystarczy szczelne opakowanie. Wrogiem kawy jest tlen, który sprawia, że wietrzeje. Należy zużyć ją do pół roku po wypaleniu – wyjaśnia Tomasz.

Zapewnia, że dobrze przyrządzona kawa nie szkodzi. Jasno lub średnio wypalone ziarna zawierają dużo dobrych dla zdrowia polifenoli i antyoksydantów. Tylko te, które „aż się świecą" i są bardzo czarne, mogą zawierać toksyczne substancje.

– Ludwig van Beethoven codziennie odliczał dokładnie 60 ziarenek kawy na filiżankę, z których przygotowywał w specjalnym syfonie swój ulubiony napój. Kawy z syfonu można spróbować także u nas, to bardzo efektowna metoda parzenia. Dodajemy do naparu szafran, kardamon, mieszamy cynamonem. Warto pamiętać, żeby nie używać sproszkowanego cynamonu, tylko mieszać napój jego długą laską. Ma wtedy wyjątkowy bukiet, smakuje i pachnie nieziemsko – radzi Tomasz Zajączkowski, dodając: – Życie jest za krótkie, aby pić kiepską kawę, w dodatku źle zaparzoną.

Beata Rayzacher

„Beethoven odliczał 60 ziarenek kawy na filiżankę. Ani mniej, ani więcej".

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (3)

eprasa.pl 50d50a335a



Udowodniła, że niemożliwe dla niej nie istnieje!

„Szczypałam się, żeby sprawdzić, czy to nie jest sen!”



Miała przejechać na rowerze przeszło 3 tysiące kilometrów.

Maria Koschny z miejscow

Ma wielkie s

Przez lata byłam zatrudniona jako sekretarka medyczna w szpitalu. Codziennie po pracy pędziłam do domu, gdzie czekali mnie mąż oraz trzy córki – zaczyna swoją opowieść Maria Koschny.

Obowiązków miała mnóstwo, lecz było też coś, czego jej brakowało – ruchu na świeżym powietrzu.

– Póki człowiek jest młody, to wszystko uchodzi mu na sucho. Ale latka lecą i brak ruchu się zaczyna mścić... – tłumaczy Maria.

Nie chciała, by ją to spotkało. Szukała aktywności, ale takiej, by móc połączyć przyjemne z pożytecznym.

I tak 9 lat temu kupiła dwa rowery – dla siebie i najmłodszej, trzynastoletniej wówczas córki Ani. Szlifowały kondycję, szło im coraz lepiej. Z krótkich wycieczek z czasem zrobiły się naprawdę długie.

– Opracowałam np. bardzo malowniczą trasę wzdłuż Bałtyku, która wynosiła 500 kilometrów. Miałyśmy ją przejechać rowerami razem z Anią. Oczywiście nie ciągiem, planowałyśmy nocować pod namiotem – wspomina Maria.

Pojechały pociągiem do Świnoujścia, a dalej ruszyły na dwóch kółkach. Były zachwycone, pokonały zaplanowaną trasę. Na kolejne wyprawy czasem dawała się też namówić średnia córka. Ale bywało, że dziewczyny miały jakieś obowiązki, plany...

– Do tego stopnia złapałam już bakcyla, że ruszałam wtedy sama – mówi Maria i dodaje: – Znajomi czasem pytali, czy się tak nie boję. Odpowiadałam, że zacznę dopiero, jak już stanie się



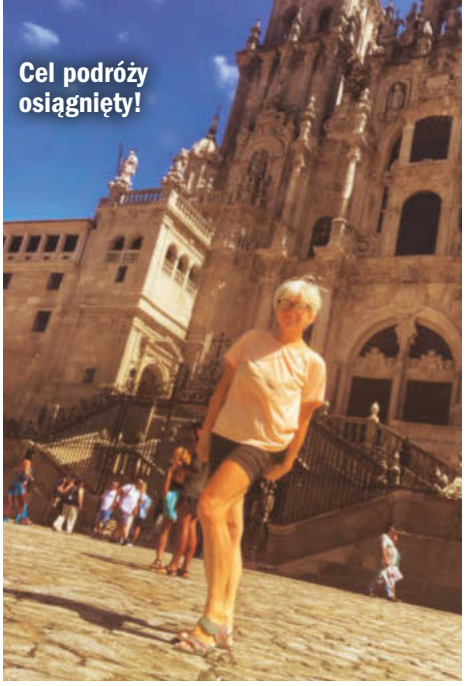
Powitała ją stęskniona rodzina.



ości Kup



Kolejne oberwania chmury nie były w stanie jej zatrzymać.



Cel podróży osiągnięty!

erce – nie tylko do jazdy!

coś złego. To było oczywiście żartem.

Zaczęła pokonywać trasy także za granicą. We Włoszech, w Chorwacji... Dwa lata temu nadszedł czas na rowerową pielgrzymkę do Częstochowy.

– To był czas, gdy urodził się mój ukochany wnuk, synek najstarszej córki Eweliny. Okazało się, że maleństwo ma wadę serca. Konieczna była poważna operacja. Drżałam o wnuka, modliłam się, żeby leczenie się powiodło – opowiada Maria poruszona.

Jej prośby zostały wysłuchane. Operacja się udała, a chłopiec wrócił do zdrowia.

Wyjątkowo ważna intencja

– Chciałam Bogu za to podziękować. A także za to, że miałam cudownych rodziców, za zdrowie własne i pozostałych bliskich. Zaczęłam myśleć o wyprawie dziękczynnej do świętego miejsca. To był odpowiedni czas, bo akurat przeszłam na emeryturę, kupiłam też rower z elektrycznym wspomaganiem. Byłam gotowa na wyzwanie! – wspomina Maria.

Wybrała szlak św. Jakuba. Z niewielkiej miejscowości o nazwie Kup, gdzie mieszka – przez Niemcy i Francję – zamierzała dotrzeć aż do Santiago de Compostela w Hiszpanii, jednego z najstarszych szlaków pielgrzymkowych. Trasa liczyła... 3,5 tysiąca kilometrów!

Wiosną tego roku przygotowania do wyprawy szły już pełną parą. Właśnie wtedy Maria usłyszała, że w pobliskich Starych Siołkowicach organizowany jest festyn dla sześcioletniej dziewczynki, Laury Piechoty, chorej na zespół Retta. Rodzice zbierali pieniądze na drogi lek, który może zahamować rozwój tej genetycznej choroby.

Był 1 czerwca br., gdy pojechała do Starych Siołkowic. Spotkała się z rodzicami Laury, opowiedziała o planowanej wyprawie. I o tym, że w jej trakcie będzie przekonywać ludzi, by wpłacali pieniądze dla dziewczynki.

– Byli wzruszeni, ale... chyba nie bardzo wierzyli, że „pani po sześćdziesiątce" dotrze na rowerze tak daleko – przyznaje Maria. Ale nie zamierzała się poddać.

Założyła własną skarbonkę obok zbiórki Laury na „Siepomaga", a 19 lipca, obładowana bagażami i prowiantem, wyruszyła w drogę.

– To jest ta babka, co jedzie do Santiago de Compostela! – słyszała czasem za plecami, gdy mijała innych rowerzystów. Musieli przeczytać o niej w lokalnych mediach albo usłyszeć w Radiu Opole, które na bieżąco informowało o jej podróży.

Ze względu na Laurę, Maria zamieszczała też relacje na Facebooku.

Przełamywała zmęczenie i twardo jechała, towarzyszyły jej zapierające dech w piersiach widoki. Nocowała na campingach, spała też na dziko. Dziennie pokonywała około stu kilometrów.

– We Francji spotkałam dwóch kolarzy. Nie mogli uwierzyć, że jadę samotnie aż z Polski – wspomina Maria. – Opowiedziałam o celu swojej podróży. Byli naprawdę poruszeni. I ja też, gdy potem na koncie zbiórki zobaczyłam spore wpłaty od nich.

To osładzało jej trudy wyprawy. Problemem były też częste oberwania chmury. Przemoczona do suchej nitki prowadziła rower, bo przy stromych podjazdach nie dało się inaczej. Aż po 42 dniach od wyjazdu osiągnęła upragniony cel.

Mamo, jestem z ciebie dumna

– Kiedy dotarłam do Santiago de Compostela, sama nie mogłam uwierzyć, że naprawdę się udało. Szczypałam się, żeby sprawdzić, czy to nie jest sen – śmieje się Maria.

W pięknej katedrze dziękowała za łaski, potem do Polski wróciła autobusem i pociągiem. Czekało ją niezwykłe powitanie. Byli bliscy, sąsiedzi oraz ksiądz. Córka Marii trzymała transparent z napisem: „Jestem z ciebie dumna". Najważniejsze było jednak to, w skarbonce, którą założyła dla Laury, zebrało się 38 tys. zł.

– Warto było – podsumowuje Maria i... już myśli o kolejnych wycieczkach. Też takich zwykłych, dla przyjemności i kondycji. A tej ostatniej pozazdrości może jej niejedna nastolatka!

Marta Osińska

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

eprasa.pl 50d50a335a

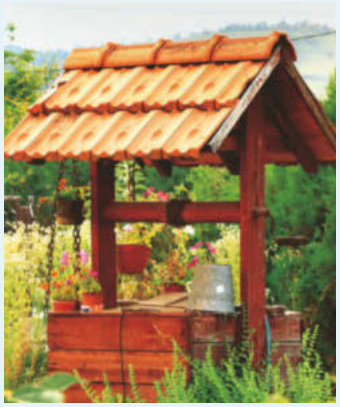
LISTY CZYTELNIKÓW

Studnia przy granicy działki

Sąsiad wykopał studnię blisko granicy naszych działek. Obawiam się, że może to wpłynąć na poziom wody w mojej studni. Czy mogę to gdzieś zgłosić? – Anna z Mazowsza

Przepisy określają, w jakiej odległości od granicy działki i innych obiektów można lokalizować studnię. Co do zasady studnia służąca do poboru wody przeznaczonej do spożycia powinna znajdować się co najmniej 5 metrów od granicy działki. Dopuszczalne są jednak wyjątki, dlatego samo usytuowanie studni bliżej granicy nie musi oznaczać naruszenia prawa. Jeśli ma Pani wątpliwości, czy studnia została wykonana zgodnie z przepisami, może Pani zawiadomić powiatowego inspektora nadzoru budowlanego. Kontakt do właściwego inspektoratu znajdzie Pani na stronie wojewódzkiego inspektoratu nadzoru budowlanego. W zgłoszeniu warto podać dokładną lokalizację studni i opisać swoje zastrzeżenia.

Par. 31 rozporządzenia Ministra Infrastruktury z 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock (2), archiwum prywatne



Art. 135 Kodeksu wykroczeń przewiduje odpowiedzialność za nieuzasadnioną odmowę sprzedaży towaru.

Sklepowe zwyczaje a prawa konsumenta

W moim osiedlowym sklepie panują dziwne zwyczaje. Gdy proszę o odważenie np. 20 dag wędliny, sprzedawczyni twierdzi, że muszę kupić cały kawałek, bo po odkrojeniu zostanie zbyt mało, by sprzedać resztę. Nie można też kupić jednego jogurtu, serka czy budyniu, jeśli jest w opakowaniu zbiorczym, trzeba kupić całość, ani produktu wystawionego w witrynie – jeśli w sklepie akurat go nie ma. Czy sprzedawca może sam ustalać takie zasady? – Ilona z woj. małopolskiego

Sklep może ustalać własne zasady sprzedaży, ale nie mogą one być sprzeczne z przepisami ani naruszać praw konsumentów. Dotyczy to m.in. odmowy sprzedaży towaru. W określonych sytuacjach nieuzasadniona odmowa sprzedaży może prowadzić do odpowiedzialności na podstawie art. 135 Kodeksu wykroczeń. W praktyce oznacza to, że nie każda zasada obowiązująca w sklepie jest dla klienta wiążąca.

W przypadku produktów sprzedawanych na wagę klient powinien mieć możliwość kupienia potrzebnej mu ilości. Jeśli sklep oferuje wędliny lub mięso na wagę, nie powinien zmuszać klienta do zakupu większej porcji tylko dlatego, że tak jest wygodniej sprzedawcy. Ryzyko, że po odkrojeniu żądanej porcji pozostanie trudna do sprzedaży końcówka, obciąża sprzedawcę. Jeżeli więc klient chce kupić np. 20 dag szynki, trudno uznać za uzasadnione żądanie zakupu dodatkowych 10 dag tylko dlatego, że pozostały kawałek może później nie znaleźć nabywcy.

Inaczej jest z produktami sprzedawanymi w zamkniętych opakowaniach zbiorczych. Jeżeli kilka sztuk stanowi jedno opakowanie, sklep nie musi go otwierać i sprzedawać pojedynczych produktów.

Osobną kwestią jest towar umieszczony w witrynie sklepowej. Jeżeli produkt jest wyeksponowany i opatrzony ceną, klient może mieć podstawy, by uznać, że jest przeznaczony do sprzedaży. Jeżeli jednak jest to wyłącznie ekspozycja, a produktu nie ma w sklepie, sama obecność opakowania w witrynie nie musi oznaczać, że sprzedawca ma obowiązek go sprzedać.

W razie wątpliwości warto najpierw porozmawiać z właścicielem lub kierownikiem sklepu. Jeśli odmowa sprzedaży jest stałą praktyką, można zwrócić się o poradę do miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

eprasa.pl 50d50a335a

Kuratela dla starszej osoby

Każdy, kto z powodu wieku lub długotrwałej choroby ma problemy z samodzielnym funkcjonowaniem, może mieć kuratora. Warunkiem jego przyznania nie jest posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności.

Kto może zostać kuratorem?

Senior sam wskazuje kandydata na kuratora. Może to być dowolna pełnoletnia osoba, zarówno członek rodziny, np. dorosłe dziecko, mąż lub żona, brat albo siostra, jak i osoba niespokrewniona, np. przyjaciółka, sąsiadka czy opiekunka. Wskazana osoba musi jednak mieć predyspozycje do sprawowania kurateli i zgodzić się na tę funkcję.

Jak go powołać?

Wniosek w tej sprawie należy złożyć do sądu rodzinnego, zwykle rejonowego. Składa go osoba, która potrzebuje wsparcia i ubiega się o ustanowienie kuratora. We wniosku powinny znaleźć się dane wnioskodawcy oraz kandydata na kuratora. Należy określić, czy potrzebna jest pomoc w prowadzeniu wszelkich spraw, spraw określonego rodzaju (np. związanych z zarządzaniem majątkiem) czy w załatwieniu konkretnej sprawy (np. sprzedaży nieruchomości). W uzasadnieniu trzeba opisać sytuację wnioskodawcy i wyjaśnić, dlaczego potrzebuje wsparcia. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia, a w razie potrzeby także kopię dokumentacji medycznej. Opłata od wniosku wynosi 100 zł.



Kurator może być w każdej chwili odwołany – na wniosek swój lub osoby, dla której został ustanowiony.

Sąd rozmawia z wnioskodawcą, żeby ustalić, w jakich sprawach potrzebuje pomocy. Następnie określa zakres wsparcia oraz uprawnienia i obowiązki osoby, która będzie go reprezentować. Po ustanowieniu kurateli wydawane jest zaświadczenie potwierdzające jej funkcję. Można się nim posługiwać w urzędach i instytucjach, załatwiając sprawy seniora w zakresie określonym przez sąd.

To ważne

Osoba, dla której zostanie ustanowiony kurator, zachowuje pełną zdolność do czynności prawnych. Jeśli chce, może sama zawierać umowy, załatwiać urzędowe sprawy, podejmować decyzje, które dotyczą jej majątku itp.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

Cukierki Aroniowe – Reutter
• z ekstraktem z aronii • z witaminą C

Mała rzecz, która robi różnicę każdego dnia.

Wyrazisty smak aronii czarnoowocowej i porcja witaminy C – w jednym cukierku.

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Reutter ponad 100 lat zaufania!
Dostępne w aptekach i zielarniach.



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

eprasa.pl 50d50a335a

Listy czytelników

Sąsiadce zachorował pies. Gdy spytała, czy mam zaufanego weterynarza, poleciłam tego, który od lat leczy mojego pupila. Po kilku dniach, widząc mnie, zaczęła krzyczeć: „Kogo mi pani poleciła? Wziął olbrzymie pieniądze i nic nie pomógł!". Od tej pory nawet nie odpowiada na „dzień dobry".

Gabriela z Elbląga

Polecanie kogoś zawsze niesie ryzyko – bywa, że niezadowolony człowiek ma pretensje nie tylko do osoby, którą mu zarekomendowaliśmy, ale i do nas. Dlatego warto zabezpieczyć się słowami: „Ja jestem zadowolona, ale to tylko moje doświadczenia i spostrzeżenia". W Pani sytuacji najlepszym rozwiązaniem byłoby zaproponowanie sąsiadce, żeby jeszcze przed wizytą u poleconego przez Panią weterynarza spytała o niego także innych właścicieli zwierząt albo poczytała komentarze w sieci. Teraz pozostaje Pani znieść dąsy sąsiadki i unikać dyskusji czy tłumaczenia się. Po pewnym czasie zapewne przejdzie jej żal i pretensje.

Nie widziałam nastoletniego wnuka od trzech miesięcy. Kontaktuje się ze mną raz w tygodniu, ale tylko przez SMS-y: „Jak się czujesz babuniu? Co u ciebie? U mnie w porzo!" i dodaje uśmiechnięte buźki. Nie rozumiem takiej rozmowy.

Hanna z Kraśnika

Pani rozczarowanie taką formą kontaktu jest zrozumiałe. Wymiana SMS-ów nie jest rozmową, do której jest Pani przyzwyczajona, i która dawałaby Pani satysfakcję. Niewiele dzięki niej można przekazać i się dowiedzieć. Warto jednak docenić, że wnuk pamięta o Pani. Proszę tej formy kontaktu nie interpretować jako niechęci do bezpośredniej pogawędki. Młodzi ludzie częściej piszą do siebie wiadomości czy maile, a rzadziej rozmawiają przez telefon. Proponuję zadzwonić do wnuka i żartem powiedzieć mu, że jednak lepiej Pani słyszy niż widzi i ma Pani problem z odczytaniem wiadomości na małym ekranie telefonu. W związku z tym prosi Pani raz na jakiś czas o zwykłe telefoniczne połączenie.

Jest mi przykro, bo najbliżsi nie chcieli mi pomóc

Miałam jechać do sanatorium. Mam problemy z poruszaniem się, więc podróż pociągiem nie wchodziła w grę. Poprosiłam syna, aby mnie zawiózł autem. Powiedział, że ma nawał pracy i nie może wziąć wolnego. Od siostry usłyszałam, że szwagier źle się czuje i też nigdzie nie pojedzie. Ostatecznie to sąsiadka z mężem zawieźli mnie i odebrali z sanatorium. A syn skwitował tylko: „Wiedziałem, że sobie poradzisz". Zawiodłam się na najbliższych.



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Trudna zmiana ról.

Jeśli ktoś spełnia oczekiwania innych, nie licząc na nic w zamian, gdy ma problem, często zostaje sam. Bliskim trudno nagle zmienić rolę – z osoby wspieranej stać się wspierającą. I tak pewnie zdarzyło się w Pani rodzinie.

Nie chowaj żalu.

Proponuję powiedzieć przy najbliższej okazji synowi i siostrze, że jest Pani przykro, iż nie podjęli żadnej próby, by Pani pomóc. Słowo „próba" jest tu kluczowe. Być może Pani prośba przekraczała ich możliwości (i to trzeba zrozumieć), ale zlekceważyli problem i żadne z nich nie zastanowiło się, jak go rozwiązać. To powinni oboje usłyszeć.

Nie warto wypominać.

Wystarczy krótkie „Jest mi przykro". Im mniej słów, tym większe zrobi to wrażenie. Radzę też ucinać tłumaczenia i wyjaśnienia zdaniem: „To już się stało. Chciałam tylko powiedzieć, jak się czuję". I na tym zamknąć temat.

Pomyśl o przyszłości.

Być może będzie Pani potrzebowała jeszcze kiedyś wsparcia i na to trzeba bliskich przygotować. Proszę przełamać się i nauczyć się zwracać do nich o pomoc. Można zacząć od drobiazgów, np. poprosić syna o kupienie 10 kg cukru na przetwory. W ten sposób powoli przyzwyczai Pani rodzinę, że nie ze wszystkim musi radzić sobie Pani sama.



Co mówić, żeby otrzymać wsparcie?

- **Przemyśl, o co zamierzasz prosić.** To wbrew pozorom nie jest oczywiste. Gdy czujesz się gorzej, możesz chcieć, by ktoś spędził z tobą trochę czasu albo np. zrobił ci zakupy. Ogólne narzekanie, że „jest ci źle", nie daje otoczeniu wskazówki, jak ma reagować. Jeśli będziesz konkretna, tym większa szansa, że dostaniesz to, czego potrzebujesz.
- **Formułuj jasne prośby.** Być może wydaje ci się taktowniej spytać: „Czy masz w środę wolne popołudnie?" niż: „Czy mógłbyś w środę zawieźć mnie do lekarza?". Ale ludzie nie zawsze są tak domyślni, by zrozumieć, że czegoś od nich oczekujesz.
- **Nie przesadzaj z uzasadnieniem.** Nie tłumacz szczegółowo swojej sytuacji – wystarczy kilka zdań wyjaśnienia. Mniej cię to będzie kosztować emocjonalnie, a ktoś, kto chce pomóc, i tak nie potrzebuje długiej opowieści.
- **Nie narzekaj.** Ciężko słucha się osób, które mają negatywne nastawienie. Bardziej optymistyczne podejście do życia, sprawi, że rozmowa z tobą będzie przyjemniejsza, a chęć wsparcia większa.

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

eprasa.pl 50d50a335a



Wysiłek umysłowy bywa tak wyczerpujący, że głowa boli!

Czy myślenie może boleć? Okazuje się, że tak!

Co tu ukrywać – nie wszyscy lubią myśleć. Co więcej, są osoby, którym wysiłek intelektualny sprawia ból dotkliwszy niż fizyczne cierpienie.

- Grupa kanadyjskich naukowców z McGill University oraz z Carleton University przeprowadziła zaskakujący eksperyment. Wzięło w nim udział 39 osób, które miały do wykonania zadanie umysłowe. Był to test, w którym poziom trudności sukcesywnie rósł. Zadaniem uczestników eksperymentu było jak najszybsze naciśnięcie odpowiedniego klawisza. Mogli również zrezygnować z odpowiedzi, ale wtedy czekało ich nieprzyjemne doznanie fizyczne. Zatem każdy mógł zdecydować, czy chce wykonywać zadanie umysłowe, czy też woli doświadczyć bólu.
- Wydawałoby się, że lepiej chwilę pomyśleć i uniknąć bólu, niż się na niego narażać. Tymczasem... tylko jedna osoba zawsze wybierała zadanie umysłowe, unikając tym samym bólu. Dla pozostałych konieczność znalezienia rozwiązania trudnego zadania była tak frustrująca, nudna albo przykra, że woleli „karę".
- Wcześniej podobny eksperyment przeprowadzili psychologowie z uniwersytetów w Virginii i Harvarda. Badani mieli jedynie przez 15 minut siedzieć na krześle w zupełnie pustym pokoju i myśleć na dowolnie wybrany przez siebie temat. Alternatywą było zaaplikowanie sobie niegroźnego, ale bolesnego elektrowstrząsu. Choć przed przystąpieniem do badania uczestnicy zaklinali się, że będą spokojnie siedzieć i myśleć – co to za problem – dwie trzecie biorących udział w eksperymencie mężczyzn i jedna czwarta kobiet nie wytrzymała. Okazało się, że niektórym łatwiej znieść rażenie prądem niż kwadrans z własnymi myślami.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI

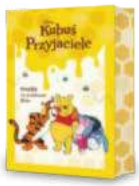


Maryja. Tom 2. Od wniebowzięcia do współczesności. Ks. Prof. Andrzej Zwoliński
Ks. prof. Zwoliński przywołuje maryjne modlitwy, objawienia i cuda, nabożeństwa oraz wizerunki Maryi słynące łaskami.

Na zdrowy umysł. Dr Asia Wojsiat



Autorka łączy neuronaukę, psychosomatykę i medycynę stylu życia, by pokazać, jak stres, technologia, relacje, natura, oddech, twórczość i zabawa wpływają na umysł.



Kubuś i Przyjaciele. Praca zbiorowa
Album przenoszący na karty komiksu pełną ciepła, humoru i niezwykłych przygód filmową historię ze Stuwiekowego Lasu.

Jesienią wszyscy potrzebujemy trochę otulenia – wywiad z Magdaleną Witkiewicz

Wraca pani do Małej Przytulnej. Tęskniła pani?
Bardzo! Ale wiem, że czytelnicy również tęsknili. Mała Przytulna jest miejscem, do którego chce się po prostu wracać, więc mam nadzieję, że z przyjemnością znowu tam pojadą i spotkają bohaterów, których już znają i lubią.
Co znajdziemy w „Sklepiku w Chabrowym Zaułku"?
Stare przedmioty, ich historie i tajemnicę. Chyba także dowód na to, że czasem w starych rzeczach znajdujemy prawdziwe skarby, a czasem właśnie one pomagają nam odpowiedzieć na pytania, które długo pozostawały bez odpowiedzi.
Będzie miłość?
Oczywiście! Ale jak to u mnie – nie zawsze przychodzi wtedy, kiedy jej oczekujemy, i niekoniecznie w takiej postaci, jaką sobie wymarzyliśmy.
Dlaczego warto przeczytać tę książkę jesienią?
Jesienią wszyscy trochę bardziej potrzebujemy otulenia. Mam nadzieję, że „Sklepik..." będzie taką właśnie lekturą: ciepłą, pełną emocji i ludzi, z którymi dobrze spędza się czas.
Czego życzy pani czytelnikom?
Żeby po zamknięciu książki ich codzienne problemy wydawały się choć trochę mniejsze, a oni sami nabrali siły, by je rozwiązać. I żeby na chwilę było im po prostu cieplej na sercu.





Magdalena Witkiewicz – autorka

Fot.: Anna Powałowska

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

eprasa.pl 50d50a335a

Trzy kroki do fryzury, która odmładza

NOWOŚCI

Świeżość w kulce



Dezodorant antyperspiracyjny w kulce Antipersp R Dermedic hamuje wydzielanie potu oraz zapewnia uczucie świeżości nawet do 48 godzin. Kosmetyk polecany jest dla skóry wrażliwej.
· ok. 40 zł (60 g)

Nocne wsparcie

Maska-krem z serii Snail Repair Therapy Biotaniqe to neurorelaksujący zabieg wygładzający zmarszczki. Zawiera filtrowany śluz ślimaka bogaty w składniki regenerujące skórę.
· ok. 43 zł (50 ml)



Wonne zauroczenie

Mgiełka do ciała i włosów Caramelised Vanilla Betty Barclay niesie ze sobą nuty m.in. słonego karmelu, wanilii, kokosa i białej czekolady. Otula ciepłym i kuszącym aromatem słodkiej przyjemności.
· ok. 55 zł (250 ml)



Zoom na gładkość

Wygładzający peeling do ciała Solena Senoa działa jak reset dla naskórka w jednym kroku. Kosmetyk cukrowy, wegański, wzbogacony w miks olejów.
· ok. 89 zł (300 ml)



Włosy pełne energii

Matowym, przyklapniętym, bez wigoru nie pomoże nawet najmodniejsza fryzura czy koloryzacja. Efekt młodzieńczych pasm często zaczyna się od przywrócenia im trzech wyznaczników młodości: naturalnego połysku, lekkości i objętości.



TO JEST KLASA!

Proste fryzury odmładzają i mają styl. Nie wymagają skomplikowanie stylizacji, by pasma były odbite od nasady, miękkie w dotyku, lepiej się układające i... zaopiekowane.

W STRONĘ BLASKU

Gdy włosy lśnią są pełne energii i młodości. Efekt zadbanych pasm w stylu glow zapewnią domowe płukanki zakwaszające np. z wody i octu jabłkowego lub octu i soku z cytryny. Wygładzają pasma szorstkie, puszące się i dodają blasku.

Alternatywa dla płukanek są modne wody lamelarne. Bogate w składniki kondycjonujące działają często jak lekka odżywka.

CO ZA NATURALNOŚĆ!

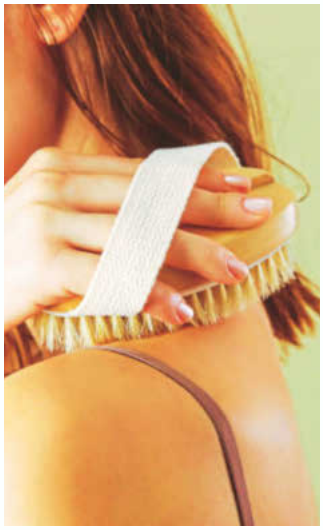
Modna fryzura nie ma przypominać kasku, a odznaczać się lekkością. Uzyskasz ją dzięki kosmetykom do stylizacji jak mgiełka. Lotion czy spray jest często lepszym wyborem dla dojrzałych włosów niż pianka. Łatwiejszy i precyzyjniejszy w aplikacji, ułatwia układanie bez ryzyka obciążenia.

Do wyboru masz też odżywki w sprayu, których się nie spłukuje. Dają też termoochronę i ułatwiają stylizację, a niektóre zastępują kosmetyk do układania.

WIĘKSZA PUSZYSTOŚĆ

Efekt volume czyli odbicie pasm u nasady, zawsze odmładza! Uzyskasz go, podsuszając włosy z pochyloną głową i przeczesując je palcami od skóry. Potem odbij je okrągłą szczotką.

Możesz też wykorzystać wałki. Jeszcze wilgotne włosy nakręć na środku głowy i po bokach na wałki rzepowe od twarzy do tyłu. Im krótsze pasma, tym mniejsza średnica wałków. Wysusz, zdejmij wałeczki i rozburz dłońmi od spodu.



Więcej niż naturalny peeling

Szczotkowanie z bonusem

Poznaj prosty rytuał, który sprawi, że skóra nabierze blasku, bo światło będzie się od niej pięknie odbijać.

- Zacznij od szczotkowanie ciała na sucho. Jest skuteczne, bo pomaga usunąć martwy naskórek i przygotować skórę na przyjęcie kosmetyków nawilżających.
- Prowadź szczotkę do masażu od stóp w kierunku serca, pod kątem 45 stopni. Nie pocieraj skóry, a ją omiataj, będzie świetlista, a nie zaogniona. Nogi oraz ręce szczotkuj ruchami posuwistymi, a brzuch, pośladki, a nawet delikatnie dekolt, kolistymi.
- Na koniec prysznic, a po nim nawilżający kosmetyk. Na początku zabieg rób 1-2 razy w tygodniu, by skóra się przyzwyczaiła.

Fot.: Adobe Stock (2), mat. prasowe (4)

eprasa.pl 50d50a335a

Pielęgnacja z natury

Dyniowy eliksir



Z pestek dyni powstaje wyjątkowy olej, bogaty w składniki odżywcze, nawilżające i antyoksydanty.

- Stosowany regularnie wyrównuje koloryt naskórka i daje efekt muśnięcia blaskiem. Ale najlepiej stosować go na noc (może zabarwić ubranie) lub połączyć z innym olejem roślinnym.
- Przyspiesza regenerację przesuszonego naskórka. Dzięki zawartości cynku leczy też stany zapalne. Możesz kilka kropli oleju wmasować jako serum pod krem, zmieszać z kosmetykiem na noc lub balsamem.
- Stosowany w zabiegu olejowania działa na włosy odżywczo i zmniejsza rozdwajanie końcówek. Wmasowany w skórę głowy hamuje wypadanie pasm i wzmacnia ich cebulki.

Masaż krok po kroku

Koniec z obrzękami

To prosty zabieg limfatyczny, po którym znika poranna opuchlizna.

- Połóż dłonie nad obojczykami i 1-2 minuty rób pulsacyjne ruchy. Potem z palcami ku górze przejdź pod uszy i minutę zataczaj kółka. Wróć po bokach szyi do obojczyków.
- Następnie palce ułóż pod brodą, na środku i chwilę pomasuj. Potem rozsuń dłonie wzdłuż żuchwy ku uszom. Połóż dłonie na środku policzków, po czym kilka razy przesuwaj lekko ku górze i na zewnątrz.
- Od nasady nosa po uszy prowadź dłonie pod końcą jarzmową. Od środka czoła przesuń je ku skroniom, a potem w dół ku uszom i szyi. Na koniec kilka razy przesuń dłońmi od uszu przez szyję do obojczyków.



Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!

Dlaczego KolagenCito – ponieważ zasługujesz na to co najlepsze! KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe. Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl 50d50a335a

Piekarnik, owoce, trochę czułości i… dobry humor od pierwszej łyżeczki.

Słodko się zapiekło!

Crumble malinowe z cynamonem



SKŁADNIKI: • 500 g malin • 1 łyżka mąki ziemniaczanej • 2 łyżki cukru • 1 łyżeczka soku z cytryny • 150 g mąki pszennej • 80 g masła (zimnego) • 60 g cukru brązowego • 1/2 łyżeczki cynamonu • szczypta soli • 1 łyżeczka waniliowego cukru • jogurt grecki lub lody waniliowe do podania

PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik rozgrzej do temperatury 190°C. Maliny przebierz, opłucz na sitku i dobrze osusz. Owoce wymieszaj z cukrem, mąką ziemniaczaną i sokiem z cytryny, przełóż do żaroodpornego naczynia.
2. Masło wymieszaj z mąką pszenną, brązowym cukrem, cynamonem, solą oraz cukrem waniliowym. Rozcieraj składniki palcami, aż powstaną drobne grudki. Owoce ułóż w naczyniu żaroodpornym, a następnie posyp je cynamonową kruszonką.
3. Wstaw do rozgrzanego wcześniej piekarnika. Piecz przez 25–30 minut, aż wierzch ładnie się zrumieni. Gotową zapiekankę podawaj na ciepło z greckim jogurtem lub lodami waniliowymi.

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

Jabłka z nadzieniem marcepanowym



SKŁADNIKI: • 4 jabłka • 50 g migdałów bez skórki • 1 łyżka cukru • 1 łyżka soku z cytryny • po 200 g masy marcepanowej i śmietany 30% • 1 słoik (200 ml) konfitury żurawinowej • 3 jajka • 1 cukier waniliowy • masło do posmarowania formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Migdały posiekaj, zrumień na suchej patelni. Dodaj cukier. Mieszając, smaż, aż cukier się skarmelizuje. Całość rozsmaruj na pergaminie, a kiedy masa zastygnie i stwardnieje, pokrusz ją w malakserze.
2. Jabłka przekrój wzdłuż, wytnij środki. Skrop sokiem z cytryny. Marcepan zetrzyj, połowę wymieszaj z konfiturą i migdałami w karmelu.
3. Formę posmaruj masłem. Ustaw w niej połówki jabłek. Nałóż farsz. Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Żółtka zmiksuj ze śmietaną, resztą marcepanu i cukrem waniliowym. Białka ubij na sztywno. Pianę z białek dodaj do masy żółtkowej. Wyłóż na jabłka. Piecz 20 minut w 200°C.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni

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

eprasa.pl 50d50a335a

Wiśnie z kaszą manną

SKŁADNIKI: • 1 litr mleka • 600 g wiśni z kompotu (bez pestek) • 150 g kaszy manny • 1 cukier waniliowy • 50 g zimnego masła • 3 jajka • 3 i 1/2 łyżki brązowego cukru • 3 łyżki płatków migdałowych • sól • mielony cynamon



PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko wlej do garnka, zagotuj ze szczyptą soli, 2 łyżkami cukru, cukrem waniliowym oraz 1/2 łyżeczki cynamonu. Wsyp kaszę mannę. Ciągle mieszając, gotuj 2-3 minuty. Odstaw do wystudzenia. Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Żółtka zmiksuj z kaszą manną. Białka ubij na sztywno. Pianę z białek delikatnie wmieszaj do kaszy z żółtkami.
2. Formę do zapiekania posmaruj połową masła. Na spodzie rozsmaruj połowę masy z kaszy i rozłóż wiśnie. Przykryj resztą masy. Wierzch zapiekanki posyp pozostałym cukrem i płatkami migdałowymi. Pozostałe zimne masło pokrój na kawałeczki i rozłóż je równomiernie na całej zapiekance. Piecz przez 20 minut w temp. 200°C.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni

Czekoladowa zapiekanka z morelami

SKŁADNIKI: • 1 puszka moreli • 100 g mąki pszennej tortowej • 15 g dobrej jakości ciemnego kakao • 100 g cukru • 1 op. cukru waniliowego • 4 jajka • 100 ml mleka • 150 ml śmietany 30% • 50 g kremu orzechowo-czekoladowego • 4 łyżeczki cukru pudru • 40 g płatków migdałowych



PRZYGOTOWANIE:

1. Morele osącz z zalewy. W miseczce wymieszaj mąkę, kakao, cukier i cukier waniliowy. W osobnym naczyniu roztrzep jajka z mlekiem i śmietaną, wmieszaj krem orzechowo-czekoladowy. Płynną masę wlewaj stopniowo do suchych składników, mieszając trzepaczką do uzyskania gładkiego ciasta.
2. Ciasto przelej do formy (śr. 32 cm). Ułóż połówki moreli przecięciem do góry i oprósz 2 łyżeczkami cukru pudru. Piecz przez 25 minut w temp. 200°C, w razie potrzeby w czasie pieczenia przykryj folią aluminiową. Płatki migdałowe upraż na suchej patelni, posyp nimi gotową zapiekankę. Całość oprósz pozostałym cukrem pudrem.

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

Warto mieć pod ręką

Ogórki konserwowe drobna kostka, Rolnik, to wygodny sposób na szybkie przygotowanie sałatek, sosów i przekąsek. Chrupiące i gotowe do użycia – sprawdzą się wszędzie tam, gdzie liczy się smak i oszczędność czasu..



· Ok. 6 zł/540 ml



Delikatna kawa

Lavazza Caffè Crema – chwila przyjemności w filiżance. Aksamitna, aromatyczna kawa o delikatnym smaku jest idealna na dobry początek dnia i popołudniową przerwę.

Ok. 79 zł/1 kg

Owocowa moc

Kresto Mix owoców suszonych – owocowa przekąska na każdą porę. Kolorowa mieszanka suszonych owoców to wygodny sposób na małą porcję słodyczy – świetna do podjadania, musli, deserów i domowych wypieków.



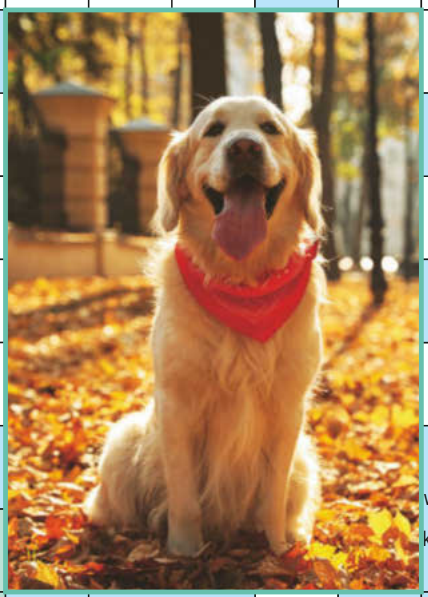
· Ok. 11 zł/140 g

eprasa.pl 50d50a335a

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





skrzyżowanie o ruchu okrężnym
siała mak
komenda, polecenie
„Nasza ...", nowela
żołnierski medal
kładka
angielski arystokrata
farma
24 godziny
zwid
stragan
rzeźba przedstawiająca tułów
stopień podoficerski
wielkość edycji
obwódka
zły sen
owiec z hali
ważna osobistość
stary, znoszony but
4
podmokła łąka
otwór na bile
pobory aktora
na czele sekty
energia do działania
bezczynność
hebel
warszawski teatr
łączy kraje
zna Koran
3
chwila
cytrynowy do odkamieniania
przaśny chleb
opłata graniczna
dawna moneta
piękny rasowy koń
tucznik
miękki ser
jednolita mieszanina metali
schodki na jacht
na zdjęciu
izba więzienna lub klasztorna
może być kaloryczna
serwis na stół
kot z długą sierścią
na nim pierścionek
płaci czynsz
stępak
owocowy napój
sagan
druciana zapinka
szacunek
1
cyganeria
2
krwisty w menu
5
jeszcze nie dowód
tytuł para Anglii
przestrzeń radiowa
zamyka właz
długa w karabinie
wstrzymanie się od jedzenia
żywy organizm, stworzenie
na zdjęciu
mrzonka
rów wokół zamku
płynna tkanka
żółta za faul
faza Księżyca
6
1
2
3
4
5
6

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 50d50a335a

SZYFRÓWKA

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

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

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

13	15	1	10	8	3	15	7

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

APARYCJA, BENZYNA, BRATEK, CEZURA, CHAOS, CYRK, CYTRA, FACH, KARCZ, ORNAT, PLUSZ, POŁOWA, PORTER, PRZYMUS, PSIKUS, RABATY, SMYK, SPŁAW, SYRENA, UBIÓR, ZAPAS

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

eprasa.pl 50d50a335a

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

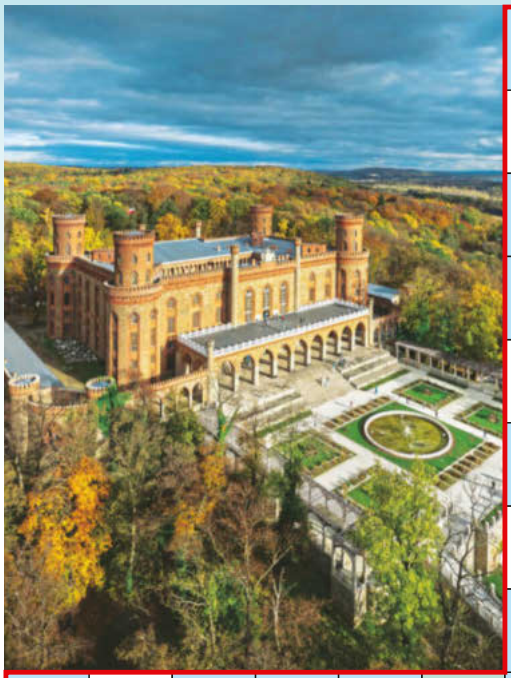
przeciwuderzenie, kontrnatarcie
forma monopolu / oparcie dla stopy jeźdźca
cykliczna forma muzyczna / składany nożyk
wiązany pod szyją / parkowa ulica
rozum, intelekt
zwane portugalskim bluesem
boisko do squasha
gruba gałąź
określenie
zimowe jabłko / odlot samolotu
na nim kapelusz grzyba
2
angielska arystokratka
prezentacja
pensja z ZUS-u
niekontrolowany napływ
6
poprawia kondycję
ze Smoczą Jamą
przeciwległy nadirowi
pokarm, strawa
chciałby je mieć przestępca
węgierskie wino deserowe
miara złota
oszustwo / ogół nagród
nadaje audycję
smykałka
całokształt
ciepły płaszcz
8
4
jeden z siedmiu szyjnych
całus w policzek
stożkowa zatyczka
pisze powieści
na nim towary w sklepie
załoga, zespół
atak szału
3
list bez podpisu
chwyt zapaśnika
po oktawie
dzieło kartografa
żywiołowość
obszycie kołnierza
podpowiedź, wytyczna
renesans albo barok
duża skrzynia
spory, waśnie / miarowy dźwięk
uznany za winnego
żrąca ciecz
rodzaj, kategoria
wymusza milczenie
rulonik
zwielokrotnienie dźwięku
wada, usterka / flesz
maturalna zabawa
np. uciskowa powieść
głośny skandal
zbiór, żniwo / ogon lisa
7
restauracyjny jadłospis
czeka winnego
duży nóż
ma niedobory żelaza
podszycie leśne
odłamki muru
oglądany w kinie
5
między alfą a gammą
dawny zeszyt
1
malowanie na wolnym powietrzu
bieg rumaka / kraniec
za kometą
część roweru
puste miejsce
wbita w grządkę

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl 50d50a335a

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



sen w czasie operacji
gruby papier
ruch ciała wokół osi
czepia się psiego ogona
przyszła na Matyska
najlepszy wynik
zamek do drzwi
po faulu
miejscowość lecznicza
zając spotykany na polach
mleczny napój
dzielnica biedy
zwijana w oknie
krawędź pod kątem
osiada na meblach
zaczyna skalę
szybki bieg
jelec szpady
4
5
marazm
bulion
starcie, bitwa
sentencja
ćwieczek metalowy
przed imago
stan procesu
brzeg strony w książce
model Opla
na zdjęciu
wiszący na pylonach
wyrabia okulary
towot
śnieżny kopiec
długie ciastko
organizacja przestępcza
wieść
zapomoga
1
kuzynka kuny
zgrany zespół
2
ostra, wirusowa choroba zakaźna
element torów
rybie jajeczka
szlam w rzece
figiel, kawał, dowcip
duże kropki na bluzce
parobek z końmi
ósemka z ciasta
jednostka długości
ciernisty krzew
3
gatunek foki
ustrój Kuwejtu
roz-poznanie terenu
podstęp
słowa przysięgi
zespół komórek
kojarzy małżeństwa
waluta Litwy przed euro
odbijana rakietką
grecki ser
zły duch
jazda wężykiem
6
na dziurze
poniżej potylicy
służą do wejścia do budynku
atleta, mocarz
masa z ula
kończy litanię
zaleta
rakieta świetlna
8
kocięta z jednej ciąży
wydostaje się nim lawa
wśród alkanów
rabat
genetyczny duplikat
7
grupa krzewów
zasypka dla bobasa
za kruchtą
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl 50d50a335a

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BASISTA, BAZALT, BILETER, BRYSTOL, BUNT, DRELICH, EKSCES, EKWIPUNEK, ELKI, GETRY, HANTLE, KARMA, KLAKIER, KRATKA, LEWAR, OBCHODY, OKOŃ, SEKTOR, SPIS, SZWALNIA, TANDEM

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

SZYFRÓWKA

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

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

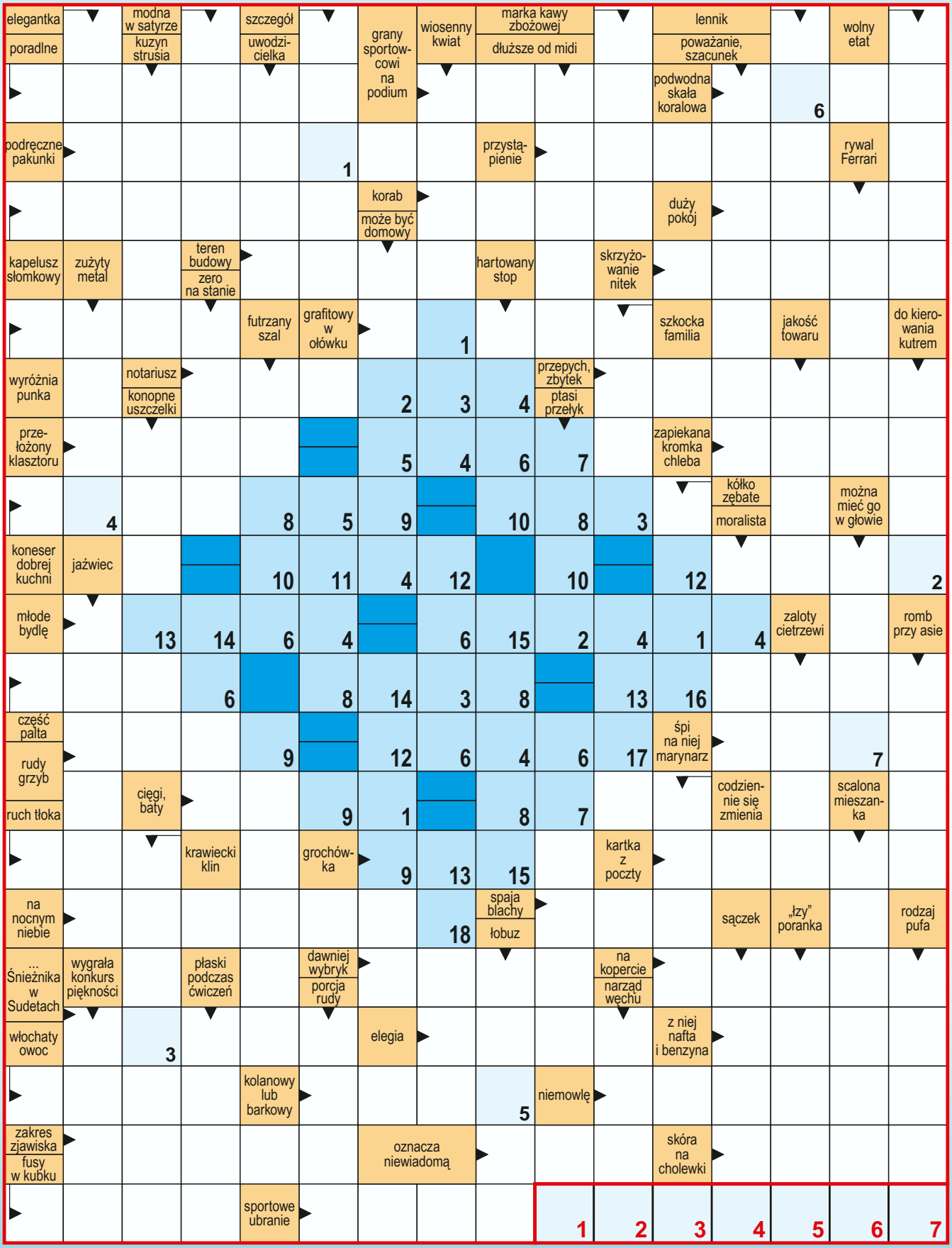
1 A	2 K	3 U	4 N	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	■

17	7	16	11	12	10	7	1

eprasa.pl 50d50a335a

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

elegantka / poradlne		modna w satyrze / kuzyn strusia		szczegół / uwodzicielka		grany sportowcowi na podium	wiosenny kwiat	marka kawy zbożowej / dłuższe od midi			lennik / poważanie, szacunek			wolny etat	
											podwodna skała koralowa		6		
podręczne pakunki					1			przystąpienie						rywal Ferrari	
						korab / może być domowy					duży pokój				
kapelusz słomkowy	zużyty metal		teren budowy / zero na stanie					hartowany stop		skrzyżowanie nitek					
				futrzany szal	grafitowy w ołówku		1				szkocka familia		jakość towaru		do kierowania kutrem
wyróżnia punka		notariusz / konopne uszczelki				2	3	4	przepych, zbytek / ptasi przełyk						
przełożony klasztoru						5	4	6	7		zapiekana kromka chleba				
	4			8	5	9		10	8	3		kółko zębate / moralista		można mieć go w głowie	
koneser dobrej kuchni	jaźwiec			10	11	4	12		10		12				2
młode bydlę		13	14	6	4		6	15	2	4	1	4	zaloty cietrzewi		romb przy asie
			6		8	14	3	8		13	16				
część palta / rudy grzyb				9		12	6	4	6	17	śpi na niej marynarz			7	
ruch tłoka		cięgi, baty			9	1		8	7			codziennie się zmienia		scalona mieszanka	
			krawiecki klin		grochówka	9	13	15		kartka z poczty					
na nocnym niebie							18	spaja blachy / łobuz				sączek	„łzy" poranka		rodzaj pufa
... Śnieżnika w Sudetach	wygrała konkurs piękności		płaski podczas ćwiczeń		dawniej wybryk / porcja rudy					na kopercie / narząd węchu					
włochaty owoc		3				elegia					z niej nafta i benzyna				
				kolanowy lub barkowy				5	niemowlę						
zakres zjawiska / fusy w kubku						oznacza niewiadomą					skóra na cholewki				
				sportowe ubranie					1	2	3	4	5	6	7



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

eprasa.pl 50d50a335a



Przyjaciel na czterech łapach

Agnieszka wyjechała do Francji na stypendium. Na pocieszenie zostawiła mi swojego psa...

Tamtego dnia, gdy Aga powiedziała, że w końcu zdecydowała się na wyjazd do Paryża, nie sądziłem, że sprawy aż tak się skomplikują... Moja dziewczyna jest utalentowana, więc otrzymała prestiżowe stypendium na uczelni artystycznej. Takich ofert się nie odrzuca, zwłaszcza dzisiaj, gdy nawet po dobrych studiach nie można znaleźć pracy.

– Jedź, przecież to wielka szansa dla ciebie – powiedziałem wtedy, choć tak naprawdę nie miałem ochoty się z nią rozstawać. Uważałem, że nasz związek jest udany, Agę kochałem i zamierzałem związać się z nią na stałe.

– Tak też sobie pomyślałam, że wytrzymasz troszkę beze mnie – uśmiechnęła się.

– A i tak nie będziesz sam. Przecież zostawię ci Bazyla. Westchnąłem gdzieś w głębi duszy. No tak, był jeszcze Bazyl, maskotka mojej ukochanej – wielki, pseudolabrador. Aga przyprowadziła go kiedyś ze schroniska.

– Żal było go nie zabrać, taki bidul. Patrz, jak mu poczciwie z oczu patrzy – tłumaczyła. – Będziemy się nim opiekować jak małym dzieckiem, co?

– Małe dziecko to małe dziecko. Sierści nie zostawia – odparłem wówczas.

Nie byłem fanem Bazyla, ale obiecałem Adze, że się nim zajmę.

Przyznaję, że nie jestem jakimś wielkim miłośnikiem zwierząt. W sumie wolałbym, by sprowadziła do domu kota, bo nie trzeba go rano wyprowadzać na spacery. Pracuję ciężko w foodtracku z burgerami, wstaję wcześnie, by wszystko zorganizować – świeże bułki, świeże mięso wołowe, wszelkie dodatki. Potem stoję cały dzień i smażę chyba najlepsze burgery w mieście. Ale kosztuje to naprawdę wiele wysiłku, więc dbanie o sierściucha na czterech łapach nie mieściło mi się w głowie. Tak więc stosunki między nami nie układały się najlepiej. Czułem, że Bazyl traktuje mnie jak zło konieczne i wzajemnie – ja jego też. Wyprowadzałem go od niechcenia, karmiłem znudzony i przeganiałem, gdy właził nam o poranku do łóżka. Aga miała mi to za złe. Walnęła kiedyś:

– Dobrego człowieka poznaje się po tym, jaki jest jego stosunek do zwierząt.

– Naprawdę? Hitler też miał ulubioną suczkę, Blondi miała na imię – odparłem.

– Też mi coś – obruszyła się Agnieszka.

A teraz zostałem nie tylko słomianym wdowcem, ale też opiekunem niechcianego psa. Ale co było robić? Wyprowadzałem go rano i wieczorem na spacer, najkrótszy, jak mogłem. A ponieważ mój foodtrack parkował nie tak daleko od mieszkania, wpadałem do niego też w godzinach pracy, by wyjść z nim choćby na pięć minut. Lepsze to, niż miałby mi się zsikać na chacie.

Przyznaję, że nasze, że tak powiem, układy się zmieniły. Bazyl wyraźnie cierpiał, gdy Aga znikła z jego życia. Leżał wieczorami w przedpokoju i gapił się w drzwi wejściowe. Pewnie myślał, że jego pani zaraz wróci. Ale, biedak, się mylił. W końcu jednak doszedł do wniosku, że to ode mnie jest teraz zależny, że ja (z konieczności, ale jednak) dbam o niego. Odwdzięczał mi się więc energicznym merdaniem ogonem, podskakiwał radośnie, przynosił mi smycz i buty, gdy chciał wyjść na spacer.

Jakoś i ja z czasem przywykłem do niego. Spacery stały się rytuałem, nawet zacząłem biegać, co dobrze zrobiło mojej kondycji, a Bazyla uszczęśliwiało. A potem Bazyl siedział razem ze mną przy foodtracku. Stał się taką maskotką klientów, bo to nadzwyczaj łagodna psina. Dzięki niemu chyba nawet wzrosły obroty. Musiałem tylko powiesić wyraźną informację: „Nie karmić psa, bo utyje!”.

Kilka miesięcy później, na Boże Narodzenie, Aga przyleciała do domu. Bazyl się ucieszył, ja jeszcze bardziej.

– Pyszne, odwykłam od takiego jedzenia – powiedziała, wsuwając barszczyk z uszkami. – Widzę, że jednak jesteś dobrym człowiekiem, hę?

– Bo kocham twojego psa?

– No tak!

– Bardziej kocham ciebie.

– Więc poczekasz na mnie jeszcze? Stypendium przedłużą mi na kolejny semestr.

Pokiwałem głową, no bo co miałem zrobić?

Czekaliśmy więc z Bazylem na naszą panią, licząc na to, że naprawdę zajmuje się pracą na uczelni, a nie na przykład kokietowaniem francuskich gogusiów.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 50d50a335a

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026



Zapraszamy do głosowania na telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

AKTORKA	AKTOR	SERIAL
Barbara Bursztynowicz	Ireneusz Czop	Czarna śmierć
Paulina Gałązka	Piotr Cyrwus	Drelich
Katarzyna Herman	Konrad Eleryk	Heweliusz
Anna Karczmarczyk	Tomasz Kot	Młode gliny
Joanna Kulig	Maciej Musiał	Ołowiane dzieci
Magdalena Różczka	Filip Pławiak	Piekło kobiet
Anna Maria Sieklucka	Piotr Polak	Przepis na zbrodnię
Agata Turkot	Michał Sikorski	Szpital św. Anny
Justyna Wasilewska	Borys Szyc	The Office PL 5
Zofia Zborowska-Wrona	Tomasz Ziętek	Zajazd. Będzie się działo

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!













WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród. Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

epraca.pl 50d50a335a

Masz wysokie ciśnienie, obrzęki, zauważył

To mogą być objawy cho

Nefropatia IgA przebiega bardzo różnie. U części osób pozostaje łagodna przez całe życie. U innych stopniowo dochodzi do ciężkiej niewydolności nerek.

W ostatnim czasie podejście do nefropatii IgA nieco się zmieniło. Przez lata dużą wagę przywiązywano głównie do tego, czy choroba już spowodowała spadek funkcji nerek. Obecnie jest ono bardziej „wyprzedzające". Szczególnie ważny jest białkomocz, czyli obecność nadmiernej ilości białka w moczu. Według KDIGO (ang. Kidney Disease: Improving Global Outcomes) – międzynarodowej organizacji non-profit tworzącej globalne wytyczne medyczne dotyczące rozpoznawania i leczenia chorób nerek – już utrzymujący się na poziomie około 0,5 g na dobę lub więcej powinien być traktowany jako sygnał zwiększonego ryzyka dalszego uszkadzania nerek.

CO JEST PRZYCZYNĄ

● **Istotą tego schorzenia jest nadmierna aktywność układu immunologicznego.** Reaguje on na patogeny chorobotwórcze nadprodukcją immunoglobuliny IgA. Białko to, powstające w obrębie błon śluzowych, tworzy w nich toksyczne dla nerek kompleksy IgA. Proces może trwać wiele lat, prowadząc do niszczenia kłębuszków nerkowych. Pogarsza się ich zdolność filtracji, zaś w moczu pojawiają się krwinki czerwone (erytrocyty) oraz białko (albumina). U niektórych osób wraz z nefropatią IgA występuje nadciśnienie.

● **Źródłem zaburzeń w pracy układu odpornościowego i nadmiernej produkcji immunoglobulin IgA mogą być: infekcje bakteryjne jelit** (biegunki, wymioty, bóle brzucha) wywołane np. przez Escherichia coli, **infekcje dróg oddechowych wywołane przez paciorkowce** (angina, zapalenie płuc), **mononukleoza zakaźna.**

● **Nadmierna produkcja IgA może być spowodowana, oprócz zakażeń, różnymi schorzeniami rozwijającymi się na tle autoimmunologicznym,** jak **reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, łuszczyca stawów, celiakia, sarkoidoza, nieswoiste zapalenia jelit,** np. choroba Leśniowskiego-Crohna, **wirusowe zapalenie wątroby typu B.**

TYPOWE OBJAWY

● **Choroba nie powoduje bólu nerek i może przez wiele lat przebiegać bezobjawowo.** Symptomy przewlekłej niewydolności nerek nasilają się jednak wraz z jej zaawansowaniem.

● **Nasz niepokój powinny wzbudzić zwłaszcza: obrzęki** – podpuchnięte oczy, obrzęki twarzy, stóp oraz podudzi, **pojawianie się krwinek czerwonych lub widocznej gołym okiem krwi w moczu, białko w moczu** – duża ilość albuminy powoduje pienienie się moczu, **odczucie ciepła, napięcie nerwowe, problemy ze snem** – ponieważ wskazują na wzrost ciśnienia tętniczego.



DIAGNOSTYKA

● **By potwierdzić nefropatię IgA, lekarz skieruje cię na: badanie ogólne moczu, badanie krwi z oznaczeniem stężenia kreatyniny, mocznika** oraz **wartości filtracji kłębuszkowej eGFR, morfologię, stężenie immunoglobulin IgA, badanie poziomu albuminy, elektrolitów, wodorowęglanów, fosforanów, wapnia;** oznacza się też wszystkie **parametry układu krzepnięcia.** Pozostałe badania to **USG jamy brzusznej, z oceną nerek i dróg moczowych** oraz

NOWE WSKAZANIA DO BIOPSJI

Zaleca się jej rozważenie u dorosłych, u których występuje białkomocz ≥0,5 g/dobę. To niższy próg niż kiedyś.

● Nie oznacza to jednak, że każda osoba z niewielką ilością białka w moczu powinna mieć biopsję. Lekarz musi uwzględnić m.in. wiek, eGFR, inne choroby, ryzyko zabiegu i cały obraz kliniczny.

● W nefropatii IgA biopsja pozwala: potwierdzić rozpoznanie, wykluczyć inne choroby, ocenić stopień uszkodzenia nerki, określić tzw. klasyfikację MEST-C (opisuje m.in. zmiany zapalne, bliznowacenie i włóknienie). Ale uwaga, wyniku MEST-C nie powinno się traktować jak wyroku dotyczącego przyszłości nerki. Nowe wytyczne podkreślają, że wynik biopsji trzeba interpretować razem z białkomoczem, eGFR, ciśnieniem i zmianami tych parametrów w czasie.

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 50d50a335a

aś krew w moczu?

roby nerek



Jeśli badanie obejmuje również pęcherz moczowy, zaleca się przyjść z wypełnionym pęcherzem. Należy wypić 0,5–1 l wody na godzinę przed badaniem i nie oddawać moczu.

biopsja nerki (daje ostateczne rozpoznanie – pozwala stwierdzić stwardnienie kłębuszków nerkowych).

- **Po diagnozie powinnaś być pod stałą opieką nefrologa, robić kontrolne badania krwi i moczu według jego zaleceń.**

POSTĘPOWANIE

- **Leczenie farmakologiczne nie zawsze jest konieczne.** Lekarz zleci je, gdy badania wykażą białkomocz, nadmierne stężenie kreatyniny we krwi lub podwyższone ciśnienie tętnicze. Może ci wtedy przepisać: **inhibitory enzymu konwertazy ACE** lub **sartany, kortykosteroidy, leki immunosupresyjne** (wyciszają dużą aktywność układu immunologicznego), **leki na obniżenie ciśnienia** (beta-blokery, blokery kanału wapniowego, diuretyki).
- **Największą zmianą w ostatnich latach jest pojawienie się inhibitorów SGLT2.** Okazało się, że te znane głównie z leczenia cukrzycy leki mogą chronić nerki u części osób z przewlekłą chorobą nerek, również w nefropatii IgA. Nie oznacza to, że każdy pacjent z nefropatią IgA powinien je przyjmować. Decyzja zależy m.in. od eGFR, białkomoczu i innych chorób.
- **Przy ciężkiej niewydolności nerek może być niezbędna dializoterapia, a nawet przeszczep nerki.**

Domowe terapie z owoców czarnego bzu

W formie naparów, soków i nalewek czarny bez działa silnie napotnie, ma też właściwości wykrztuśne.

Jego zbiory można rozpocząć już we wrześniu, choć na starych krzakach i w chłodniejszych regionach kraju dojrzewa w październiku. Niektórzy zalecają czarny bez zbierać dopiero po pierwszych przymrozkach. Ścina się całe baldachy owoców w słoneczny dzień. Muszą być zdrowe i bardzo dojrzałe. Co można z nich przyrządzić?

Przeciwzapalny napar

- Łyżkę świeżych lub łyżeczkę suszonych (lekko rozkruszonych) owoców czarnego bzu zalej wrzącą wodą, parz przez 10 minut.
- Do herbatki możesz dodać np. suszone maliny i dosłodzić miodem. W przeziębieniu wypijaj 2-3 filiżanki w ciągu dnia.

Sok na przeziębienie

- Potrzebujesz: 2 kg owoców czarnego bzu, 1/2 kg cukru na litr soku.
- Owoce oderwij od łodyżek (łatwo zrobić to widelcem, przeciągając nim wzdłuż łodyg) i opłucz. Przesyp do garnka, rozgnieć. Zalej wodą i gotuj, mieszając, aż powstanie papka. Wylej ją na gazę rozciągniętą na drugim garnku. Zostaw na noc, by sok odciekł. Dodaj tyle cukru, ile otrzymałaś soku. Gotuj jeszcze 15 minut. Gorący sok wlej do butelek, od razu zamknij. Pij 4 razy dziennie po 100 ml lekko podgrzanego soku. Ciepły hamuje procesy zapalne podczas infekcji wirusowej, jest więc idealny w początkowej fazie przeziębienia.

Zdrowotna nalewka

- Potrzebujesz: 1 kg owoców czarnego bzu, 1 l spirytusu, 1 kg cukru, kawałek kory cynamonowca, skórkę cytryny.
- Owoce umyj, pozbądź się szypułek. Przesyp do słoika. Zalej alkoholem i szklanką wody. Zamknij słój i odstaw na 2 tygodnie w ciepłe miejsce. Płyn przecedź przez sito wyłożone gazą. Dodaj cukier rozpuszczony w szklance wody, cynamon i cytrynę. Zagotuj, odstaw do wystygnięcia. Przelej do butelek. Nalewka będzie gotowa po ok. 3 miesiącach. Pij 2 łyżki, kiedy łamie cię w kościach.



W jego cierpkich owocach znajdziemy m.in. przeciwutleniacze, witaminy (szczególnie dużo C i prowitaminy A) oraz sole mineralne.

eprasa.pl 50d50a335a

Jeśli szybko weźmiemy antyb

Zaczyna się jak zwykłe pr

W rozkwicie krztuśca pojawiają się ataki duszącego kaszlu, podczas których możesz mieć odczucie, że trudno ci złapać oddech.



Sześćdziesięcioośmioletnia pacjentka zgłosiła się do mojego gabinetu z powodu napadowego kaszlu występującego głównie w nocy. Napady pojawiały się nagle i trwały od kilku do kilkunastu minut. Tydzień wcześniej pacjentka miała infekcję z niewielką gorączką, katarem, bólem gardła i kaszlem. Potraktowała ją jako przeziębienie, została w domu i przyjmowała lek przeciwgorączkowy. Po ustąpieniu ostrych objawów pojawił się suchy kaszel. W czasie rozmowy zapytałem, czy miała wcześniej kontakt z chorą osobą. Pacjentka przyznała, że tydzień przed wystąpieniem objawów przeziębienia miała kontakt z chorym dzieckiem u znajomych.
W czasie badania nie stwierdziłem u chorej nieprawidłowości. Ze względu na coraz częstsze przypadki krztuśca zleciłem test serologiczny wykrywający toksynę krztuśca. Wynik był pozytywny.

CO JEST PRZYCZYNĄ?

● **Krztusiec albo koklusz to zakaźna choroba bakteryjna dróg oddechowych.** Jest wywoływany przez zakażenie bakterią zwaną pałeczką krztuśca. Objawy wywołuje toksyna wytwarzana przez tę bakterię. Choroba dotyczy tchawicy i oskrzeli. Charakterystyczny dla krztuśca jest suchy, napadowy kaszel określany jako szczekający, czasem może przypominać pianie koguta, jeśli towarzyszy mu świst oddechowy.

● **Krztusiec jest bardzo zakaźny – zachorowanie po kontakcie z chorym to ponad 80 proc. prawdopodobieństwa.** Bakteria przenosi się drogą kropelkową lub przez kontakt bezpośredni. Choroba może dotyczyć pacjentów w każdym wieku, można ją przechodzić wielokrotnie. Najciężej chorują niemowlęta i osoby starsze.

● **Okres wylęgania krztuśca to 7-10 dni, ale zdarzają się przypadki, gdy choroba rozwija się nawet po 3 tygodniach od ekspozycji.** Jej przebieg jest dwufazowy – po krótkim ostrym okresie przechodzi w długotrwałą fazę przewlekłą. U osób dorosłych, uodpornionych szczepieniami, przebieg zwykle jest łagodniejszy i mniej typowy. Czasem objawy mogą być niecharakterystyczne i bagatelizowane, przez co chory jest przez długi czas źródłem zakażenia dla otoczenia.

PRZEBIEG CHOROBY

● **FAZA NIEŻYTOWA – może przypominać przeziębienie.** Na tym etapie pojawia się stan podgorączkowy lub niewielka gorączka, suchy kaszel, katar, ból gardła. Faza trwa 1-2 tygodnie.

● **FAZA PRZEWLEKŁA – dominują napady suchego kaszlu.** U niemowląt może pojawić się duszność prowadząca do bezdechu i sinicy, łzawienie, zaczerwienienie twarzy, u starszych dzieci pojawiają się napady suchego kaszlu występujące nawet kilkadziesiąt razy dziennie, u osób dorosłych napady suchego kaszlu występują głównie w nocy, mogą też być wyzwalane przez emocje, śmiech, kichanie, ziewanie. Ta faza trwa 2-4 tygodnie.

● **FAZA ZDROWIENIA – w tym okresie objawy łagodnieją.** Występują coraz rzadziej, ale suchy kaszel, pojawiający się głównie w nocy, może utrzymywać się przez wiele tygodni.

POSTĘPOWANIE

● **Co robić, gdy masz objawy krztuśca?** Najlepiej zgłoś się do lekarza POZ, który przeprowadzi diagnostykę mającą przede wszystkim

DLACZEGO PO 60. ROKU ŻYCIA WARTO SIĘ ZNÓW ZASZCZEPIĆ?

● **Na krztusiec można chorować wielokrotnie,** a w starszym wieku może to prowadzić do wielu komplikacji, zwłaszcza jeśli cierpimy na choroby przewlekłe. Krztusiec bardzo osłabia organizm i pogarsza funkcjonowanie układu oddechowego. Kaszel może spowodować złamanie żeber, jest zagrożeniem po operacjach jamy brzusznej albo klatki piersiowej.

● Przechorowanie krztuśca ani szczepienia wykonane w dzieciństwie nie uodparniają na całe życie. **Osobom dorosłym zaleca się szczepienie przypominające co 10 lat.**

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 50d50a335a

zeziębienie



Przewlekły, suchy kaszel to bardzo częsta dolegliwość starszych osób. W krztuścu napady duszącego kaszlu mogą trwać nawet kilkanaście minut.

wykluczyć inne przyczyny przewlekłego kaszlu. Zbierze dokładny wywiad obejmujący także potencjalny kontakt z osobą chorą.

● **Rozpoznanie krztuśca stawia się na podstawie obrazu klinicznego.** By potwierdzić diagnozę, można wykonać test na obecność przeciwciał przeciwko toksynie krztuśca (u dzieci może być niemiarodajny).

● **Leczenie w ostrej, nieżytowej fazie choroby polega na stosowaniu antybiotyku.** Antybiotykoterapia w tym okresie pozwala skrócić czas trwania choroby i zapobiec przejściu w fazę przewlekłą. Objawy fazy przewlekłej są spowodowane przez toksynę krztuśca, która uszkadza nabłonek dróg oddechowych, dlatego antybiotykoterapia w tym okresie nie skraca czasu trwania choroby, ale skraca czas zakaźności pacjenta do 5 dni. Stosowane powszechnie leki na kaszel nie łagodzą kaszlu w przebiegu krztuśca.

● **Powikłania są uzależnione od wieku pacjenta.** U małych, niezaszczepionych dzieci może dojść do zapalenia płuc, najczęściej na skutek wtórnego zakażenia inną bakterią. U osób dorosłych najczęstsze powikłania są związane z nocnymi napadami kaszlu – są to zaburzenia snu, nietrzymanie moczu, utrata masy ciała. Silne napady kaszlu mogą również doprowadzić do rozwoju przepukliny pachwinowej.

INNE CHOROBY Z KASZLEM I DUSZNOŚCIĄ

● **Zapalenie osierdzia.** Jego objaw to ból zamostkowy (może promieniować do szyi i barku, a nasilać się przy kaszlu lub połykaniu). Serce bije szybciej, możemy też mieć dreszcze i czuć osłabienie.

● **Zwłóknienie płuc.** Jego przyczyną są mikrourazy płuc. W czasie ich gojenia tworzą się blizny sprawiające, że płuca „sztywnieją".

● **Astma.** Jej symptom (oprócz męczącego kaszlu i uczucia ciężaru w klatce piersiowej) to świszczący oddech. Objawy często pojawiają się w nocy, rano i po wysiłku.

● **Przewlekła obturacyjna choroba płuc.** Jej objawy są podobne do tych, które występują w astmie, z tym że chory odkrztusza gęstą, ropną plwocinę. Traci również na wadze mimo trzymania normalnej diety.

REKLAMA



Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

★★★★★

Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.**



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

eprasa.pl 50d50a335a

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Żeńszeniowo--Imbirowe
firmy Reutter zmniejszą uczucie zmęczenia, poprawią krążenie krwi, koncentrację i odporność. Do kupienia w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



Immunofort
To wieloskładnikowy lek ziołowy, który naturalnie wzmacnia odporność organizmu. Zalecany jest osobom ze skłonnością do przeziębień, w infekcjach górnych dróg oddechowych, gardła i zatok (ok. 22 zł).



Dexoftyal® MD
Krople do oczu, z dekspantenolem (prowitaminą B5) łagodzą uczucie suchości, zmęczonych i podrażnionych oczu, wspierają procesy regeneracyjne rogówki (ok. 37 zł).



Herbatka Lekki Brzuch
Przeznaczona do picia po posiłku. Liść mięty wspomaga pracę jelit, owoc kopru wspiera komfort trawienny, a kłącze kurkumy wpływa na prawidłowe funkcjonowanie wątroby (ok. 5,39 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 przykry zapach z ust. Działa też wybielająco (ok. 25 zł).



Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)

Jedzmy zdrowiej i żyjmy dłużej



Codziennie powinniśmy zjadać 400-500 g warzyw.

Warto wiedzieć

Uważajmy na tłuszcze. Nie wszystkie są takie same. Najlepsze dla serca to: oliwa z oliwek, oliwa rzepakowy i lniany. Lepiej zaś ograniczyć tłuszcze nasycone obecne m.in. w tłustym mięsie, maśle czy przetworzonej żywności.

O długości życia w znacznie większym stopniu niż geny decyduje nasza dieta – do takich wniosków doszli naukowcy, w tym prof. Valter Longo. Ten gerontolog i biochemik od wielu lat zajmuje się badaniami nad procesami starzenia się ludzkiego organizmu – analizuje wpływ odżywiania, ograniczenia kalorii i okresowego postu na zdrowie i długość życia. Na tej podstawie opracował koncepcję diety długowieczności. Na czym ona polega?

NAJPIERW ROŚLINY

● **Podstawą diety powinny być warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy oraz nasiona.** Taki sposób odżywiania dominuje w tzw. niebieskich strefach, czyli regionach słynących z długowieczności, m.in. na Okinawie (Japonia), Sardynii (Włochy), półwyspie Nicoya (Kostaryka). Produkty roślinne dostarczają nam składników, które chronią komórki przed uszkodzeniami i wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

WAŻNE STRĄCZKI

● **Fasola, soczewica, ciecierzyca, zielony groszek i inne rośliny strączkowe to jedne z najcenniejszych produktów w diecie długowieczności.** Badania wskazują, że ich regularne jedzenie może sprzyjać dłuższemu życiu. Autor diety zaleca, by były głównym źródłem białka w żywieniu osób poniżej 65. roku życia.

WYBIERAJ RYBY

● **Nadmiar białka zwierzęcego, zwłaszcza pochodzącego z czerwonego i przetworzonego mięsa, wiąże się z większym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów, przede wszystkim raka jelita grubego.** Dlatego warto ograniczyć czerwone mięso i wędliny (jedz je 2 razy tygodniowo), a częściej sięgać po ryby morskie, najlepiej 2-3 razy w tygodniu. By jednak nie nabawić się niedoborów, po 65. roku życia, gdy zapotrzebowanie na białko wzrasta, warto do jadłospisu częściej włączać jajka i sery.

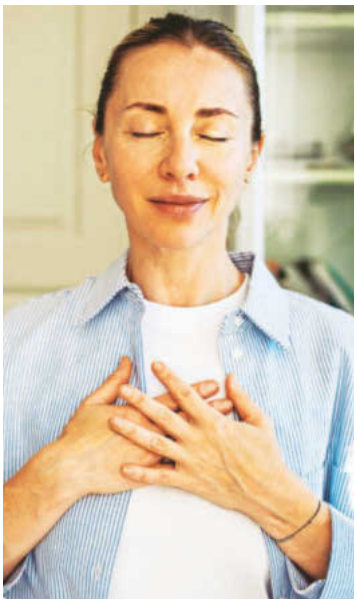
JEDZ MNIEJ

● **Unikaj przejadania się – organizm lepiej funkcjonuje, gdy nie jest stale obciążony trawieniem.** Coraz więcej badań wskazuje też na korzyści wynikające z ograniczenia czasu jedzenia w ciągu dnia. Dobrze jest spożywać posiłki w 8-12-godzinnym oknie żywieniowym (np. między 8 a 18 – to 10-godzinne okno) i zjadać kolację 3-4 godziny przed snem. U wielu osób korzystnie działa ograniczenie posiłków do dwóch lub trzech dziennie.

eprasa.pl 50d50a335a

TYLKO SIĘ NIE DENERWUJ!

Można stopniowo nauczyć się lepiej regulować napięcie.



Jeśli chcesz szybko się uspokoić, nie próbuj brać bardzo głębokich wdechów. Ważniejsze jest to, żeby wydech był zdecydowanie dłuższy od wdechu.

Kiedy się stresujesz, ciało uruchamia mechanizm, który ma pomóc ci poradzić sobie z zagrożeniem. Przyspiesza tętno, rośnie ciśnienie, napinają się mięśnie, a organizm uwalnia hormony stresu, między innymi kortyzol. To normalna i niegroźna reakcja, jeśli trwa krótko. Problem zaczyna się wtedy, gdy napięcie towarzyszy ci przez wiele tygodni lub miesięcy. Przewlekły stres może pogarszać jakość snu, powodować bóle głowy, utrudniać koncentrację oraz zwiększać ryzyko problemów ze zdrowiem, między innymi chorób układu krążenia. Jak denerwować się mniej, a najlepiej wcale? Co pomoże nam złagodzić nieprzyjemne objawy stresu?

RUCH NA RATUNEK

● Jest jednym z najprostszych sposobów na rozładowanie napięcia. Aktywność fizyczna nie tylko zmniejsza poziom odczuwanego stresu, ale też poprawia zdolność organizmu do radzenia sobie z nim. Gdy czujesz, że wszystko zaczyna cię denerwować, wyjdź na spacer, zgrab liście w ogrodzie, poćwicz przez chwilę przy otwartym oknie.

OGRANICZ KAWĘ

● Jeśli pijesz np. 1–2 kawy dziennie i dobrze ją tolerujesz, jej wpływ może być niewielki. Jeśli natomiast po kawie zauważasz nerwowość, przyspieszone bicie serca, napięcie albo gorszy sen – to konkretny sygnał, że warto ograniczyć kofeinę.

NIE BĄDŹ GŁODNA

● Głód, odwodnienie i duże wahania poziomu cukru we krwi mogą powodować rozdrażnienie i uczucie niepokoju. Dbaj o regularne i dobrze zbilansowane posiłki, pij dużo płynów – będziesz czuła się spokojniejsza.

DAJ SZANSĘ ZIOŁOM

● Przy lekkim napięciu lub trudnościach z wieczornym wyciszeniem warto sięgnąć po ziołowe herbatki bądź krople z apteki, np. z melisą, kozłkiem lekarskim, głogiem, dziurawcem.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

SEDOMIX®

UKOI NERWY, POMOŻE ZASNĄĆ



Lek
dostępny w aptekach i sklepach zielarskich bez recepty

Wskazania do stosowania

Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu **uspokajającym i ułatwiającym zasypianie.**

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby umysłowe.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Płyn doustny.

POLSKI LEK od 30 lat NA RYNKU

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

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

eprasa.pl 50d50a335a

Malediwy

Koronkowe

Z LOTU PTAKA
rozsiane na lazurowej wodzie atole (płaskie wyspy koralowe) wyglądają niesamowicie. Widać, jak są nieduże, a jak piękne.

Ciekawe!

- Malediwy to najniżej położony na świecie kraj (najwyższy punkt to 2,4 m n.p.m.). Aż 1/3 kraju leży poniżej poziomu morza.
- Jest to jeden z 11 krajów na świecie, w którym nigdy nie odnotowano ujemnej temperatury.
- Ze względu na specyficzne położenie geograficzne na Malediwach nie spotkamy prawie żadnych gatunków lądowych zwierząt. Nie ma tam lwów, tygrysów, słoni lub małp. Za to niezwykle bogaty jest podwodny świat: pod wodą żyją płaszczki, rekiny wielorybie, tygrysie, wąsate oraz manty, meduzy.

Fot.: Adobe Stock (5)

Są jak błyszczące szmaragdy, unoszące się na turkusowych wodach oceanu. Matka natura miała gest.

Kiedy podczas lądowania samolot skręca, a z okna widać już wyspy, pojawia się myśl, że dotarliśmy do raju. Niebo wolne od chmur, piasek drobny jak puder i woda o tylu odcieniach błękitu, jakich nie ma chyba na żadnej malarskiej palecie.

Pierwsze wrażenie

Malediwy składają się z około 1200 wysp i atoli, otoczonych lagunami – przypominają delikatny, ażurowy wzór koronki. Turyści mogą odwiedzać dziewięćdziesiąt z nich. Kiedy patrzy się na Malediwy z góry, wydaje się, że samolot nie będzie miał gdzie wylądować. Większość tury-



MALE
to stolica Malediwów – stąd po przylocie turyści są odwożeni do kurortów.

eprasa.pl 50d5

wyspy



DOMKI NA WODZIE
i palmy to spełnienie marzeń o rajskich wakacjach.





WYSPY
są małe, mają przeciętnie 1-2 km szerokości. Ale wystarczy, by było tu jak w raju.

TUŻ POD POWIERZCHNIĄ WODY
kryje się kolorowy świat – wystarczy uważnie spojrzeć. Można też płytko zanurkować, z maską i rurką, i podziwiać przepiękną rafę koralową.

stów jest po przylocie transportowana łodzią prosto do resortów, bez zwiedzania Male (stolicy). Ale to tu można zobaczyć codzienne życie mieszkańców. Na przykład na targu rybnym, gdzie rybacy wracają z połowów i sprzedają swoje zdobycze, i w sklepikach, gdzie można kupić wszystko – od haczyków na rekiny po przyprawy curry.

Tak wygląda raj

Wymarzony urlop spędza się głównie na malowniczych wyspach. Obejście większości nie zajmie więcej niż 20 minut. Są plaże, a tuż za nimi las palmowy.

Przedzierając się przez gęstwinę, trzeba uważać na... spadające kokosy. Wśród palm pochowane są domki, pokryte słomą. W niektórych można zamieszkać, inne są przeznaczone na hotelową recepcję i restaurację.

Każdy z domków ma osobne zejście do oceanu, w niektórych są szklane podłogi. Można podziwiać leniwie przepływające pod stopami żółwie i ryby – podwodny spektakl nigdy się nie kończy. Można też podnieść wzrok, by zachwycić się bajecznym zachodem słońca i tańczącymi nad wodą delfinami.

A gdy przyjdzie wieczór, trzeba poszukać morza... gwiazd. Rozgwieżdżona woda ma w sobie coś niezwykłego i tajemniczego. Na wyspie Vaadhoo, na plaży, mieni się tysiącami świetlnych punktów, niczym niebo w bezchmurną noc. To bioluminescencja – subtelne, niebieskawe światło wydzielane przez mikroskopijne organizmy. Magiczna, podwodna łąka.

eprasa.pl 50d50a335a

JOANNA I KRZYSZTOF CUGOWSCY

Zaryzykowali i wygrali

Pewnego dnia postawili wszystko na jedną kartę i do dziś tego nie żałują...



Od ponad trzech dekad, mimo odmiennych charakterów, tworzą szczęśliwe, kochające się małżeństwo.



Artysta wciąż zachwyca głosem, a na jego koncerty przychodzą tłumy.

Początki ich relacji wcale nie wyglądały na scenariusz z happy endem. Kiedy się poznali, oboje byli w innych związkach: Krzysztof Cugowski (76) miał żonę i dwóch nastoletnich synów, Joanna (61) bogatego męża i trzyletnią córeczkę.

Ale właśnie wtedy spadło na nich uczucie, którego, jak sami mówią, nie dało się zaplanować ani zatrzymać. – To była miłość od pierwszego wejrzenia, a my dokonaliśmy takiego skoku, którego Adam Małysz by się nie powstydził – wspominał piosenkarz, który nie przypuszczał, że wyjazd z Budką Suflera na początku lat 90. na tournée po USA wywróci jego życie do góry nogami.

Trzeba było podjąć trudne decyzje

Wszystko za sprawą o piętnaście lat młodszej od niego atrakcyjnej blondynki, dla której zupełnie stracił głowę. Przypadek sprawił, że znaleźli się w tym samym miejscu i czasie. – Moja znajoma przyjaźniła się z Krzysztofem i Romualdem Lipką. Kiedyś pożyczyła im samochód i przyjechała do mnie. Wieczorem po nią wpadli. Zaprosiłam ich na Święto Dziękczynienia. Przyszli. I wtedy coś między nami zaiskrzyło. Podobał mi się. Wszystko w nim było fajne: głos, zapach, dotyk – tak zapamiętała ich pierwsze spotkanie Joanna Podedworny-Cugowska, która wówczas miała 29 lat.

Nie ukrywają, że zwariowali na swoim punkcie. – Zachowywaliśmy się jak nastolatki. Nie potrafiliśmy realnie myśleć, zastanawiać się nad konsekwencjami. Nie umiałam obronić się przed tym uczuciem, ale i żyć, oszukując męża. Wszystko mu wyznałam

Fot.: East News (3), Facebook.com/Krzysztof Cugowski

eprasa.pl 50d50a335a



Owocem ich związku jest syn Krzysztof Junior.

Muzyk zawsze pamięta o imieninach i urodzinach żony.

i podjęłam decyzję o powrocie do Polski – wspominała żona muzyka.

Także Krzysztof Cugowski, który wrócił do Polski, również podjął decyzję, która kosztowała go wiele, ale, jak podkreślał, była jedyną uczciwą. – Takie sytuacje nigdy nie są łatwe i przyjemne, ale wydaje mi się, że obyło się bez kataklizmu. Może dlatego, że nie chcieliśmy oszukiwać naszych partnerów? – opowiadał w jednym z wywiadów.

Joanna zostawiła stabilne i dostatnie życie w Stanach Zjednoczonych. Przyjechała do Polski z córeczką i zamieszkała w Lublinie, gdzie artysta kupił mieszkanie na kredyt. Ich nowe życie nie miało nic wspólnego z luksusem i właśnie to, paradoksalnie, jeszcze bardziej ich do siebie zbliżyło. – Nie mieliśmy dosłownie niczego, startowaliśmy praktycznie od zera, od kupowania sztućców. Na parapetówce jedzenie serwowaliśmy gościom na tekturowych talerzykach, które Asia przywiozła ze sobą. Wmawialiśmy wszystkim, że teraz jest taka moda – zwierzał się po latach muzyk.

To najpiękniejszy prezent od życia

Postawili wszystko na jedną kartę i wygrali. Los uśmiechnął się do nich trzy lata później, gdy w 1997 roku pojawił się album Budki Suflera „Nic nie boli tak jak życie". Płyta sprzedała się w milionowym nakładzie, co pozwoliło na spłatę kredytu i wybudowanie wymarzonego domu pod Lublinem.

Zdecydowali się też na ślub. I wkrótce powitali na świecie syna Krzysztofa (28). – Znaleźć kogoś do wspólnego życia jest szalenie trudne. Trzeba ogromnego fartu, żeby udało się dobrać i w różnych momentach życia potrafić ze sobą żyć i wciąż się kochać. Mnie to spotkało, to najpiękniejszy prezent, jaki dostałem od losu i naprawdę jestem szczęśliwy – twierdzi Krzysztof Cugowski.

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela MEDIC



SKÓRZANE OBUWIE dla stóp z problemami

Haluks Palec Młotkowaty/Opuchlizna

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJASCOWOŚCI

PRODUKT POLSKI

W ofercie Obuwie o tęgości K/M.



Wzór 9003 rozm. 36-43, tęgość K / M



Wzór 9005 rozm. 36-43, tęgość K / M



Wzór 9004 rozm. 36-43, tęgość K / M



Wzór 9006 rozm. 36-43, tęgość K / M.



Wzór 9833 rozm. 36-43, tęgość K / M.



Wzór 9455 rozm. 36-43 tęgość H Kolor: Czarny



Wzór 9789 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny



Wzór 9092 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny



Wzór 9453 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny

Nasze sklepy partnerskie

BIAŁYSTOK-MEDACTIVE - 731 915 450
GORZÓW WIELKOPOLSKI -JOVIT- 792 600 016
JANIKÓWO-KAMED - 606 207 818
KATOWICE -PRO-SENIOR - 728 489 802
KICZYCE - S&K - 514 896 500
KOSZALIN - MOCASSINI - 535 354 982
KRAŚNIK- SKLEP MEDYCZNY PLUS - 570 661 120
ŁODZ-NEURON - 5375597507
MAKÓW MAZOWIECKI-VALIDUS -730-777-979
LUBLIN -ORTO-PLUS - 833 325 050
LUBLIN-ORTH-HEVEN - 881 525 855
PIEKARY ŚLASKIE -MIRMED- 32 668 64 88
PIASECZNO-ASMEDI - 519722134
RADOM-ARMEDORT- 48-3402903
RUDA SLĄSKA-MEDICAM- 32 244 57 54
RADOMSKO-EXPERT MED- 44 680-96-99
RZESZÓW-RENA- 728254413
SKALA SH-MED- 664 037 387
STALOWA WOLA-ACHILLES- 15-642-14-13
STAROGART GDAŃSKI- DOZ-MED - 665877399
SANDOMIERZ -MEDORTO- 733 533 953
SANOK-ALOIS MED - 884009 190
WARKA-POINT4MED - 516 074 854
ZAWADZKIE -SKLEP RODZINNY - 505 216 022
ŚRODA WIEL. -SAMOZDROWIE - 574 461 042



Wzór 9765 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny + Python

Wzór 9726 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny + Strech

Wzór 9795 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny + Brąz

Wzór 9512 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny

Wzór 9793 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny

Materiał Elastyczny

Dwie wkładki dwie tęgości H/H½

Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń

788 430 007

sklep@kosela-medic.pl

od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

REKLAMA

eprasa.pl 50d50a335a

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ADAM FERENC

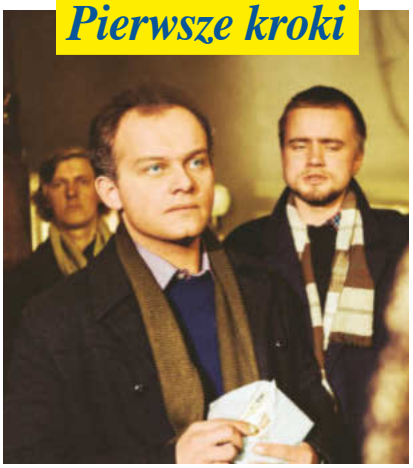
Znakomity aktor nie wybiera się na emeryturę.

W kinie moralnego niepokoju grał często ludzi pytających o sens życia. W następnych latach jego wyrazisty wygląd, a także coraz większa łysina sprawiały, że często powierzano mu role o podobnym charakterze. Najczęściej wcielał się w policjantów, kryminalistów czy srogich władców, choćby cara. To postacie, które w jego wykonaniu na długo pozostawały w pamięci widzów. Z kolei głos, niski i głęboki, potrafi koić zmysły. Dziś, przy okazji 75. urodzin tego wybitnego aktora, mamy okazję przypomnieć, jak konsekwentnie budował swoją artystyczną drogę i jak mocno zapisał się w polskim kinie i teatrze.



Korzenie

1 Warszawiak z urodzenia. Przyszedł na świat w domu przy ul. Ursynowskiej, Jest absolwentem VI Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Reytana na warszawskim Mokotowie. W roku 1976 ukończył studia w PWST.



Pierwsze kroki

2 Rozpoczął karierę aktora w czasach kina moralnego niepokoju i zagrał w kilku ważnych filmach tego nurtu. To z jego ust po raz pierwszy na ekranie, w filmie „Człowiek z żelaza", padło słowo Solidarność.



Człowiek tamtych lat

3 Co to była za rola! W „Dziecinnych pytaniach" Miś, młody architekt, wychodzi na ulicę z transparentem „Absolwent uczelni technicznej szuka pracy nie wymagającej kompromisów". Trafia za to do aresztu.



Rodzina

4 Aktor jest od lat związany z teatrolożką i reżyserką Małgorzatą Dziewulską. Para doczekała się dwójki dzieci. Ich syn zdecydował się pójść w ślady ojca i działa w branży artystycznej jako reżyser.

Na deskach teatru

5 Zawsze najważniejszy był dla niego teatr, który uważa za swój dom i najważniejsze miejsce na świecie. Od początku związany ze stołecznymi scenami, od 1994 roku należy do zespołu Teatru Dramatycznego.





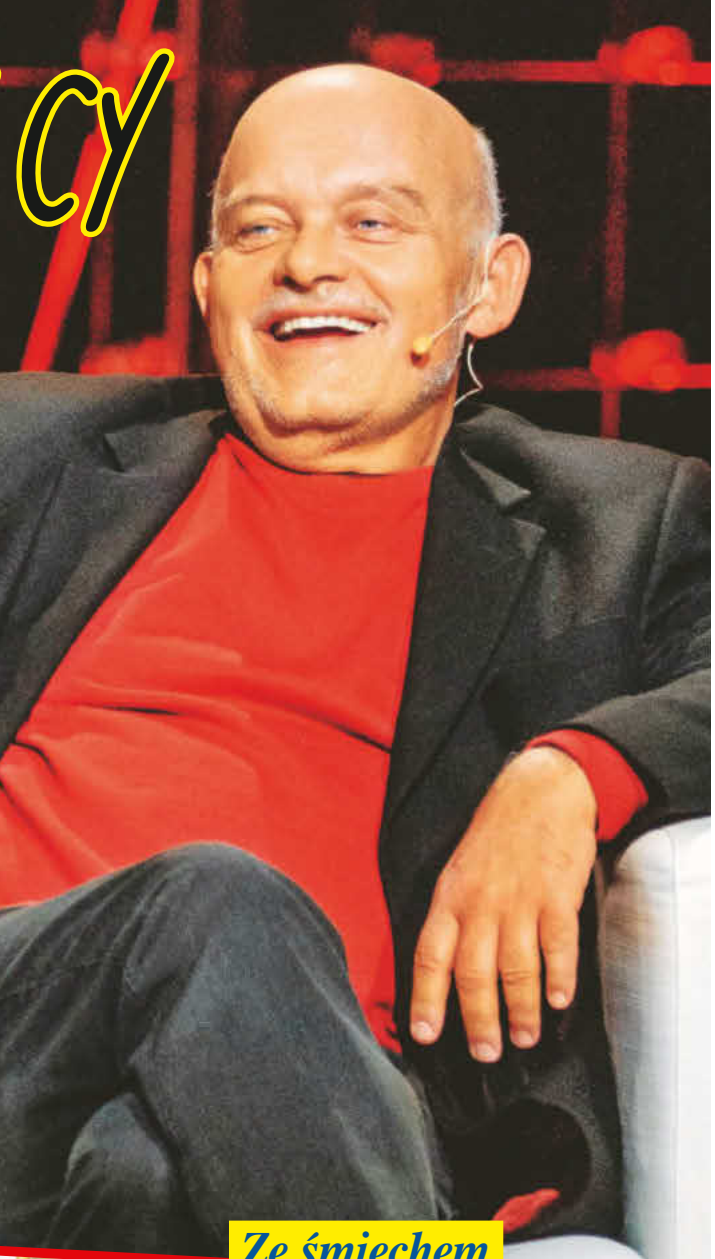
Romans

6 Aktor ma również córkę z romansu z młodszą o 30 lat aktorką Patrycją Soliman, który w przeszłości wywołał duże zainteresowanie mediów. Mimo kryzysu, żona wybaczyła mu zdradę i para pozostała razem.

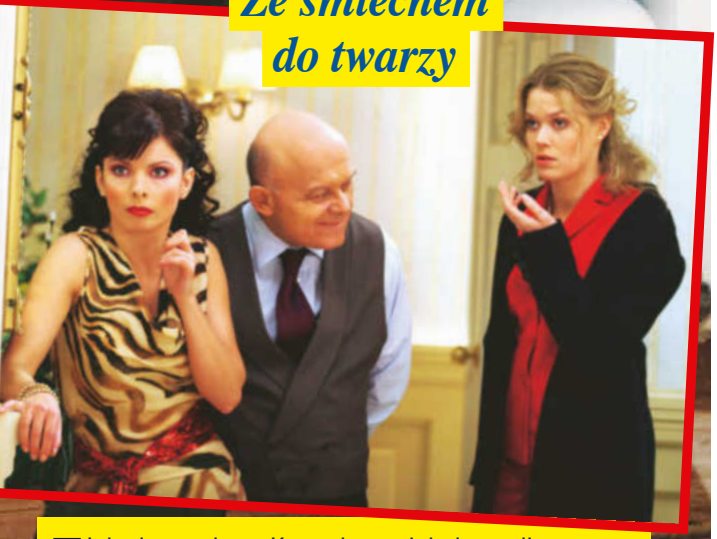
Fot.: East News (5), Akpa, Tomasz Paczos/FOTONOVA, Forum, arch./123RF/Picsel (13)

eprasa.pl 50d50a335a

cy



Ze śmiechem do twarzy



7 Jako kamerdyner Konrad w serialu komediowym „Niania” absolutnie zawładnął sercami widzów w Polsce, a sama produkcja do dzisiaj pozostaje jedną z najbardziej lubianych w historii rodzimej telewizji.

Horoskop dla Ciebie



od 1.10 do 7.10

Baran 21.03.–20.04.

Na początku października rusz z nową energią. Zaproś wnuki na mały spacer. Twoje pomysły dodadzą radości całej rodzinie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 23, 35

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że jedno ciepłe słowo potrafi odmienić dzień? Zadzwoń do dawnej koleżanki. Rozmowa przyniesie ci lekkość i śmiech.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 32

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Tydzień przyniesie ci więcej uwagi niż zwykle. Przyjmij komplementy z uśmiechem. Masz prawo błyszczeć, nawet w domowym dresie!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 25, 31

Rak 22.06.–22.07.

Między deszczem a słońcem znajdziesz równowagę. Umów się na kawę z przyjaciółką. Wspólny śmiech zmyje jesienną szarugę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 12, 27, 34

Lew 23.07.–23.08.

Mała przygoda czeka tuż za rogiem. Zmień trasę spaceru lub wypróbuj nową zupę. Otworzą się przed tobą miłe niespodzianki.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 13, 28, 33

Panna 24.08.–23.09.

Nie bój się nowych rozwiązań! Poproś wnuka, by pokazał ci coś w telefonie. Technika ułatwi ci kontakt z bliskimi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 23, 30

Waga 24.09.–23.10.

Spokojny tydzień sprzyja domowym przyjemnościom. Upiecz coś prostego i pysznego. Ktoś bliski odwdzięczy się dobrym słowem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 26, 37

Skorpion 24.10.–22.11.

Jesienna aura sprzyja wspomnieniom. Wyjmij stare zdjęcia i pokaż je wnukom. Zobaczysz, jak twoja historia rozświetli ich oczy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 16, 21, 39

Strzelec 23.11.–21.12.

Zacznij od drobnych porządków w szafce lub papierach. Otworzy się przestrzeń na nowe pomysły. Poczujesz miłe ukojenie w głowie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 15, 20, 36

Koziorożec 22.12.–20.01.

Ten tydzień sprzyja odważnym decyzjom! Zapisz się na badania lub zajęcia. Zrobisz krok, który da ci spokój na długo.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 14, 22, 38

Wodnik 21.01.–19.02.

Zaplanowanie tygodnia da ci spokój. Zapisz ważne sprawy na kartce. Odznaczaj je po kolei i nagradzaj się chwilą relaksu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 19, 29, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Czy czujesz, jak jesienne światło koi oczy? Zapal wieczorem świeczkę i posłuchaj muzyki. Twoje serce uspokoi się i rozjaśni.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 18, 24, 35

eprasa.pl 50d50a335a

Elżbieta Romanowska

Szklanka zawsze do po



Zawsze uśmiechnięta i pełna energii. Pozytywne nastawienie do życia, jak mówi, odziedziczyła po tacie.

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

Ma wielki apetyt na życie. Kocha podróżować i poznawać ludzi. Nam opowiada czym się kieruje w życiu, jakie emocje towarzyszą jej w pracy i czy lubi bawić się na weselach.

Wiele osób kojarzy Panią z nieustannym uśmiechem. Skąd czerpie Pani tyle pozytywnej energii?

Nie zawsze się uśmiecham. Widzowie widzą tylko fragment mojego życia. Moi bliscy doskonale wiedzą, że mam również gorsze chwile. Natomiast zostałam tak wychowana. Moi rodzice, a szczególnie tata, zawsze byli bardzo pozytywnie nastawieni do życia i chyba trochę to po nich odziedziczyłam. Dla mnie szklanka naprawdę jest zawsze do połowy pełna. Nawet w trudnych sytuacjach staram się znaleźć coś dobrego, co pozwoli mi iść dalej.

W tym roku świętuje Pani wiele zawodowych jubileuszy. Jak z perspektywy czasu wspomina Pani ostatnią dekadę swojego życia?

Bardzo dużo się wydarzyło, bo dziesięć lat to naprawdę kawał czasu. Były momenty trudne i bolesne, ale było też mnóstwo pięknych chwil. Nadal mam ogromny apetyt na życie. Chcę podejmować

PERSONALIA

Aktorka i prezenterka. Urodziła się 4 czerwca 1983 roku w Głogowie, ale dorastała w Szczecinie. Jest córką Bogusławy i Daniela Romanowskich, nauczycielki geografii i WF-u oraz policjanta. Absolwentka Wydziału Aktorskiego we Wrocławiu Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie. Od wielu lat szczęśliwie zakochana i zaręczona. Jej wybranek jest spoza show-biznesu i chroni swoją prywatność.

eprasa.pl 50d50a335a

łowy pełna


Od dekady współprowadzi z Rafałem Maserakiem Festiwal Weselnych Przebojów w Mrągowie.


Życie miłosne trzyma z dala od blasku reflektorów, ale ma narzeczonego i jest od lat szczęśliwie zakochana.

nowe wyzwania, tworzyć kolejne projekty, poznawać ludzi, podróżować i po prostu żyć w pełni.

Od ponad trzech lat prowadzi Pani „Nasz nowy dom". Jak radzi sobie Pani z emocjami, kiedy wchodzi w czyjeś życie i poznaje bardzo trudne historie?

Dziś, z perspektywy czasu, łatwiej mi o tym mówić. Zaczynam coraz lepiej radzić sobie z emocjami, ale one zawsze są, będą i muszą być. Mówimy tu przecież o autentycznych rozmowach z drugim, żywym człowiekiem. Ja pierwsza wysłuchuję tych bardzo często bolesnych historii i nie wyobrażam sobie przyjmować ich na chłodno. Czasem się wzruszę, czasem śmieję się razem z naszymi bohaterami, a czasem wspólnie próbujemy to, co trudne, przekuć w coś pozytywnego.

Czy świadomość, że realnie zmieniacie życie tych rodzin, pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami?

Zdecydowanie tak. Mamy ogromną świadomość, że robimy coś realnego. To jest ten moment, kiedy buzia sama uśmiecha się od ucha do ucha.

Od dziesięciu lat jest pani też, co roku, z Rafałem Maserakiem, prowadzącą Festiwal Weselnych Przebojów w Mrągowie. Można powiedzieć, że jesteście już jak stare, dobre małżeństwo?

Z naciskiem na „stare" (śmiech). Między nami jest taka relacja, że możemy się długo nie widzieć, a kiedy znowu się spotykamy, mamy wrażenie, jakbyśmy rozstali się wczoraj. Bardzo dobrze się rozumiemy, świetnie się uzupełniamy, mamy podobne poczucie humoru i dystans do siebie. Jednocześnie jesteśmy zupełnie różni. Rafał jest bardziej szalony, ja podobno bardziej rozsądna. Możemy na siebie liczyć i wiemy, że wspólnie wybrniemy z każdej sytuacji.

Prywatnie lubi Pani wesela?

Generalnie jestem wielką fanką wesel. Naprawdę, na niejednym już byłam i mam szczerą nadzieję, że jeszcze na wielu zatańczę. Natomiast, mówiąc zupełnie szczerze, trochę przeraża mnie cały ten „weselny biznes", który wyrósł wokół tego wydarzenia. Ślub i wesele to przecież wyjątkowe święto miłości. A dzisiaj młode pary, chcąc zaprosić bliskich, rodzinę i przyjaciół, czasami muszą brać ogromne kredyty. Uważam, że to nie w porządku, iż na hasło „wesele" ceny wszystkich usług, od kwiatów po catering, nagle szybują w górę. To jest po prostu nie w porządku.

Czego Pani zdaniem absolutnie nie może zabraknąć na udanym weselu?

Dobrych gości! Jestem przekonana, że miejsce może się jednym podobać, a innym nie - to zawsze kwestia subiektywna. Tak samo jest z jedzeniem: jedni powiedzą, że było pysznie, a drudzy będą narzekać. Jeszcze się taki nie urodził, co by wszystkim dogodził. Ale jeśli jest fajna ekipa, która przychodzi z nastawieniem, że jest tu dla młodych, aby celebrować z nimi ten ważny dzień, to nic innego nie ma znaczenia. Nawet pogoda przestaje mieć znaczenie, bo dobra energia ludzi potrafi uratować każde wesele.

Rozmawiała:
Marika Gorczyńska
/AKPA Polska Press

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

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

eprasa.pl 50d50a335a

Gillian Anderson

Miłość nie ma płci!

U jej boku od lat jest mężczyzna, ale jej serce nie zawsze wybierało panów. Teraz mówi o tym otwarcie.



Od dziesięciu lat tworzy parę z Peterem Morganem.



Nigdy nie była skora do rozmów o swoim życiu prywatnym, tym bardzie zaskoczyła teraz fanów.

Jestem panseksualna – takim wyznaniem zelektryzowała właśnie światowe media Gillian Anderson (58). Aktorka, która od dekady pozostaje w związku z brytyjskim scenarzystą, twórcą m.in. serialu „The Crown", Peterem Morganem, przyznała, że podobają jej się zarówno kobiety, jak i mężczyźni. – Pociągają mnie osoby wszystkich płci – doprecyzowała.

Dwukrotna zdobywczyni Złotego Globu za rolę agentki Scully z serialu „Z Archiwum X" ujawniła również, że była w związkach z kobietami. Już jako nastolatka zakochała się w koleżance z liceum. Ich relacja była tajemnicą, a aktorka wspomina, że wydawała jej się wtedy „sekretna, zakazana i niewłaściwa". Mało tego, kiedy jej późniejszy chłopak dowiedział się o związku z dziewczyną, zerwał z Gillian. – Nie uważałam, że jestem lesbijką, bo miałam kilku chłopaków. Ale nie umiałam znaleźć odpowiednich słów, żeby opisać to, co czuję – wspominała.

Miała romans z wielką gwiazdą?

Aktorka była w kilku poważnych związkach. Kiedyś spekulowano, że łączy ją coś z inną hollywoodzką gwiazdą – Jodie Foster, która jest zadeklarowaną lesbijką. W świetle nowych informacji może wcale nie były to plotki...

Gillian była również dwukrotnie zamężna. Jej pierwsze małżeństwo – z kanadyjskim reżyserem Clyde'em Klotzem, którego poznała na planie „Z Archiwum X" i z którym ma córkę Piper – przetrwało niecałe trzy lata i zakończyło się w 1997 roku. W 2004 roku poślubiła dokumentalistę Juliana Ozanne'a, ale już po kilku miesiącach ogłosili separację, a po dwóch latach sfinalizowali rozwód. Z biznesmenem Markiem Griffithsem, swoim późniejszym partnerem, aktorka doczekała się dwóch synów – Oscara i Felixa.

W 2016 roku w jej życiu pojawił się Peter Morgan, a ich relacja, mimo krótkiej przerwy, trwa do dziś. Anderson podkreśla, że o jej uczuciach nie decyduje płeć partnera. – Osoba, którą uważam za mojego życiowego partnera, okazuje się być mężczyzną, ale myślę, że czułabym to samo, gdyby była kobietą – tłumaczy. **LT**

Fot.: East News (2)

eprasa.pl 50d50a335a

Mariusz Drężek

Ciągle jestem wiejskim chłopakiem

Chciał zostać kucharzem albo marynarzem. Wybrał aktorstwo i nigdy tego nie żałował.



Na ściankach bywa tylko kiedy reklamuje produkcje, w których gra.

To był jeden z najlepszych wyborów w moim życiu i choć często czuję twórczy niedosyt, spełniam się w tym, co robię – mówi pochodzący z Mikołajek Mariusz Drężek (54). – Wprawdzie jestem absolwentem Liceum Gastronomicznego w Mrągowie, ale rekinem kuchni nigdy nie byłem. To praca w teatrze i przed kamerą była i jest dla mnie fascynującą przygodą, która daje mi ogromną satysfakcję.

Jest absolwentem wydziału aktorskiego PWST we Wrocławiu, ale w przeciwieństwie do większości kolegów po fachu nigdy nie rozpychał się łokciami, by dostać upragnioną rolę. – Nie jestem dobry w autopromocji i gdyby moja ukochana Ania nie założyła mi konta na Facebooku, do dziś funkcjonowałbym bez niego. Zdaję sobie sprawę, że w mojej branży media społecznościowe są niezwykle ważne, ale wolę, żeby o mnie świadczyła moja praca, a nie prywatne życie. Bardzo cenię sobie ciszę i spokój, a wolny czas najchętniej spędzam z najbliższymi, w swoich czterech ścianach albo przydomowym ogródku. Ciągle jestem wiejskim chłopakiem, który dorastał w otoczeniu przyrody i dzikiej natury. Taki retro facet ze mnie – uśmiecha się.

Etatowy zbir

Właśnie dlatego nie zobaczymy go w różnego rodzaju telewizyjnych show. – Nie ma nic złego w tym, że ktoś radośnie pląsa po parkiecie, bo to również jest wpisane w ten zawód, ale to nie moja bajka, nie mój świat. Byłbym jednak hipokrytą, gdybym powiedział, że nie jest mi miło, kiedy ktoś rozpoznaje mnie na ulicy. A jest jeszcze milej, gdy ktoś kojarzy mnie ze spektakli w warszawskim Teatrze Dramatycznym, z którym związany jestem od piętnastu lat. Dla mnie to potwierdzenie, że to, co robię ma sens – przyznaje otwarcie.



Od pięciu lat jego żoną jest Anna Kondrakowicz, z którą ma syna Józefa.

Ale to telewizyjne produkcje przyniosły mu popularność. – Lubię charakterystyczne postaci, gdyż nie są one łatwe do zagrania. A dla mnie czym trudniej, tym lepiej – przyznaje aktor, którego media nazwały kiedyś „etatowym draniem polskich seriali", bo często grał bezwzględnych bohaterów.

– Ciemna strona mocy była dla mnie zawsze bardziej atrakcyjna od grania miłego i sympatycznego gościa. Nawet jeśli zdarzało mi się wystąpić w roli pozytywnego, uczynnego i życzliwego faceta, wnikliwie szukałem w nim słabych stron. Czegoś, co ma skazę, co jest przybrudzone, pokiereszowane. Ale nie zawsze byłem tym złym, ostatnio pojawiłem się w jednej z głównych ról w fabule „Dalej jazda! 2", jako sympatyczna postać – mówi z uśmiechem.

Dzisiaj przyznaje, że zwalnia tempo, bo praca, choć ważna, nie może zdominować życia.

– Z wiekiem priorytety się zmieniają, a istotą rzeczy są odpowiednio dobrane proporcje. Mam 8-letniego syna, z którym chcę spędzać czas, pokazywać mu świat. Obserwować jak rośnie, jak z każdym dniem chłonie wiedzę, staje się mądrzejszy – mówi.

Szybki efekt

Zapytany, co najlepiej go regeneruje po ciężkim dniu pracy, odpowiada bez wahania: – Pewnie niektórych zaskoczę, ale to prozaiczne domowe zajęcie. Uwielbiam... kosić trawę, gdyż to najlepiej oczyszcza mi głowę i pozwala złapać dystans oraz luz. Do tego daje szybki i zadowalający efekt, co w aktorstwie bardzo rzadko się zdarza... **AK**

Fot.: Akpa, Facebook/Anna Kondrakowicz-Drężek

eprasa.pl 50d50a335a

REKLAMA

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!



Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

- lżejszy w użyciu niż **kosiarka**
- bez **chemicznych oprysków**
- szybszy niż **tradycyjne pielenie**

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągle je pielisz, uważając na to, by nie uszkodzić korzeni kwiatów czy młodych drzewek? A one wciąż odrastają i to się nigdy nie kończy! Ale – jest na to rozwiązanie. Dzięki temu innowacyjnemu urządzeniu będziesz mógł usunąć chwasty w ogrodzie już w **kilka sekund!**

Elektronowy wypalacz został wyposażony w precyzyjną końcówkę, która dociera dokładnie tam, gdzie wyrósł chwast – między kostkami, wzdłuż krawężników czy pod ogrodzeniem – **nie uszkadzając przy tym sąsiednich roślin.** A wypalona resztka? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyźnia glebę.

Dzięki zastosowaniu technologii płomieniowej ***SafeFlame*** dysza urządzenia rozgrzewa się do temperatury **600°C.** Wytworzone elektrony wysokoenergetyczne działają bezpośrednio na żywe komórki roślinne, wypalając chwast aż do korzenia. Zniszczeniu ulegają też nasiona chwastów. Efekt? **Zapomnisz o chwastach na długo!**

Urządzenie jest wielofunkcyjne i idealnie nadaje się do usuwania chwastów m.in. z:

- **podjazdów i chodników,**
- **ścieżek ogrodowych,**
- **żwirowych rabat i wysypanych kamyków.**

Z elektronowym wypalaczem chwastów już nie będziesz wydłubywał zielska i mchu spomiędzy kostek brukowych. Nie będziesz musiał stosować środków chwastobójczych. Praca w wyprostowanej pozycji oznacza ulgę w bólu pleców i kolan, który męczy Cię, gdy mozolnie wyrywasz chwasty za pomocą szpachelki i motyki lub pielisz rękoma.

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim przez 5–6 sekund i już! Po upartym zielsku nie ma śladu! Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

1. **Oszczędzasz czas** (w kilka sekund znikają nawet trudno dostępne chwasty).
2. Nie potrzebujesz trującej chemii – tym samym **zapewniasz bezpieczeństwo zwierzętom domowym i dzieciom**, dbasz o glebę i inne rośliny.
3. **Oszczędzasz swoje plecy i kolana** (nie musisz się schylać, siedzieć w kuckach ani wykonywać prac ogrodowych na klęczkach).

Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykorzeniania chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłoć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmrozisz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.









Szeroka końcówka



Precyzyjna końcówka



Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO_2. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Ekologiczna metoda

Minimalne zużycie energii elektrycznej

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYCAŁ!

- ✓ **Usuwa chwasty** bez szkody dla innych roślin
- ✓ Sprawdza się w **trudno dostępnych miejscach**, gdzie inne metody zawodzą
- ✓ Wypala chwasty **łącznie z nasionami i korzeniami**
- ✓ **Nie zatruwa** gleby i środowiska
- ✓ Użyźnia glebę naturalnym popiołem

CE *Niezawodna jakość potwierdzona certyfikatem*

Urządzenie z przewodem zasilającym, działa na prąd.

W naszej ofercie za

189 zł

Produkt dostępny w różnych kolorach

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!

Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 42 300 35 31

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

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

eprasa.pl 50d50a335a