Nr 25 czwartek, 18 czerwca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



INES DE RAMON I BRAD PITT

SĄ JUŻ PO ŚLUBIE?



MAJA CHWALIŃSKA

CO TERAZ SZYKUJE KOPCIUSZEK Z POLSKI?



GAMOU FALL

DOKĄD ZABRAŁ ŻONĘ I CÓRECZKĘ?

TAMARA ARCIUCH

Stanęła przed DRAMATYCZNYM WYBOREM...

Skuteczne porady

- *Jak zaplanować wakacyjny wyjazd z bliskim cierpiącym na chorobę przewlekłą?*
- *Czarny bez najlepszy na kaszel i gorączkę*
- *Co robić, żeby wnuk chciał się otworzyć przed dziadkami?*
- *Rolady z wszystkimi owocami lata*



MARTA MANOWSKA

Od kogo dostała szkołę życia?

ISSN 1232-8944 25

Numer w sprzedaży do: 24.06.2026

Kącik życzeń

• Kochanemu prawnukowi, Jędrusiowi, z okazji piętnastych urodzin serdeczne życzenia zdrówka i dobrych wyników w nauce przesyła prababcia Halina.

• Kochany Pluszaku, z okazji imienin życzę Ci, abyś zawsze czuł miłość i wsparcie tych, którzy są dla Ciebie ważni. Niech Twoje dni będą wypełnione szczęściem, a zdrowie niech Cię nie opuszcza. Twoja Miśka.

• Kochanej Mamie Joli z okazji imienin dużo zdrowia, szczęścia, pogody ducha i spełnienia marzeń. Samych pięknych chwil oraz wielu powodów do uśmiechu życzą Ala, Piotrek, Karolina i Ignaś.

• Z okazji urodzin i imienin kochanej Żonie, Boguni, dużo zdrowia, radości i wszystkiego, co najlepsze życzy kochający mąż Jurek.

• Dnia 21 czerwca 2026 roku odbędzie się chrzest Igora, mojego kochanego prawnuka. Pradziadek Mirosław Rutski życzy prawnukowi na nowej drodze życia dużo zdrowia na długie lata...

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.





Pierwszy syn, wielka miłość i duma.

Mimo bardzo intensywnego życia zawodowego, nie zapomina o prywatnym.

Ignacy Liss

Nie zamieniłbym się nigdy

Zeskanuj kod QR! i zobacz wideo

W marcu po raz pierwszy został tatą. Ignacy Liss (28) i jego żona, Maria Wende-Liss, powitali na świecie upragnionego synka, Benia. Teraz gwiazdor zdradził, jak para radzi sobie w nowej rzeczywistości. – Bardzo często wszystko robimy razem. Daje nam to wielką radość i satysfakcję. Wspólne spacery raz na dzień to jest obowiązek – wyznał na kanale „Show Magazyn" na You Tube, podczas konferencji nowego serialu „Proud", który można oglądać na HBO Max.

Jesteśmy bardzo szczęśliwi

Ignacy Liss zdradził też, że o tym iż zostanie ojcem, dowiedział się w... Dzień Ojca. Był ogromnie wzruszony i szczęśliwy. Ale za kilka dni miał zniknąć z domu na długi czas, bo akurat wchodził na plan serialu „Proud", w którym gra główną rolę. – Postanowiliśmy, że będziemy spędzać każdą możliwą chwilę razem, Maria po prostu jeździła ze mną na plan. Miała specjalny pokój, była zaopiekowana – wyznał aktor.

Dla tak młodego małżeństwa, bo sakramentalne „tak" powiedzieli sobie zaledwie dwa lata temu, było to niezwykle budujące i z okresu wyczekiwania na maleństwo mają naprawdę piękne wspomnienia.

Teraz też starają się wszędzie jeździć razem z małym Beniem.

A kto wstaje do synka w nocy? – Bardzo różnie, to zależy jak mamy rozłożone obowiązki w ciągu dnia. Ale Maria karmi więc ma trochę trudniej – tłumaczył Ignacy Liss i dodał – Jesteśmy bardzo szczęśliwi. To niesie za sobą pewne wyzwania, ale zawsze wynagradza ci to ten mały człowiek, który patrzy na ciebie z miłością, ty na niego patrzysz z miłością. Nie zamieniłbym się nigdy – podsumował aktor. **AJ**

Fot. okładka: PAP, Getty Images, East News, Akpa (2)

Katarzyna Dowbor

Domek z duszą do remontu



Uwielbia urządzać nowe gniazdko w Hiszpanii.

Hiszpańskie słońce i... niekończący się remont! Katarzyna Dowbor (67) od kilku miesięcy dzieli czas między Polskę a Andaluzję, gdzie kupiła niewielki, stary domek z duszą. Wymarzona posiadłość wymaga jednak gruntownego remontu, dlatego gwiazda regularnie kursuje do Malagi, by osobiście nadzorować kolejne etapy prac. Choć remont wyraźnie się przeciąga, była gospodyni „Naszego Nowego Domu" nie traci zapału. Wręcz przeciwnie! – Remont w Hiszpanii nie chce się skończyć. Ja chyba naprawdę to lubię! Pozdrowienia ze słonecznej Hiszpanii! – napisała w sieci, dołączając fotki z układania kafelków, zakupów dekoracji i urządzania ogrodu.

Mistrzyni remontów w formie!





Marzena Kipiel-Sztuka

Siostra pisze o niej książkę

Bawiła miliony, ale prywatnie Marzena Kipiel-Sztuka (†58) zmagała się z wieloma dramatami. Teraz jej siostra, Dorota Kipiel, chce opowiedzieć ich wspólną historię. – To ma być książka po trosze wspomnieniowa, o naszym dorastaniu, ale też taka o wydźwięku terapeutycznym – mówi.

Nie zabraknie tematów uzależnień, samotności i depresji. – Ma pokazać prawdziwą, mądrą, inteligentną, zdolną, o dobrym sercu Marzenę – zapowiada autorka.

Ariana Grande I po miłości



Przed trzema laty Ariana Grande (32) zaczęła widywać się z Ethanem Slaterem, aktorem teatralnym, z którym wdała się w romans na planie filmu. Wieści o ich gorącej relacji pojawiły się w prasie latem roku 2023, a oni sami potwierdzili te rewelacje dopiero w listopadzie 2024. Dzisiaj to już przeszłość, bo para się rozstała. Jak wieść niesie, nadal pozostają przyjaciółmi i wzajemnie się wspierają.



Julia Suryś Powiedziała „tak"

Zdobyła popularność w „Tańcu z Gwiazdami" i choć przez te wszystkie lata na parkiecie towarzyszyli jej sami przystojniacy, serce Julii Suryś (25) od dawna było zajęte przez 32-letniego piłkarza ŁKS Łomża, Marcina Stromeckiego. W miniony piątek finalistka ostatniej edycji programu i jej ukochany powiedzieli sobie sakramentalne „tak" w jednym z lubelskich kościołów, a potem bawili się do białego rana.

Fot.: Instagram.com/mariawendeliss, Akpa (2), Ignacy Liss, kod qr, Adobe Stock, Instagram/katarzyna_dowbor_official (2), East News, instagram.com/juliasurys

Gamou Fall

Wakacje z rodziną



Zasłużony odpoczynek po zwycięstwie.

Po pracowitych miesiącach na parkiecie „Tańca z Gwiazdami" Gamou Fall (34) wreszcie mógł złapać oddech! Aktor spakował walizki i zabrał ukochaną Elizę oraz ich półroczną córeczkę Fatou do egzotycznej Turcji. Słońce, plaża i beztroskie zabawy – właśnie tego potrzebowali po zwycięstwie tancerza w finale ostatniej edycji show Polsatu. – Kilka dni, podczas których udało nam się zwolnić. Trafiliśmy do miejsca, które dało nam dokładnie to, czego szukaliśmy – podsumował Gamou urlop na Instagramie. Fani w komentarzach nie szczędzili rodzinie ciepłych słów.



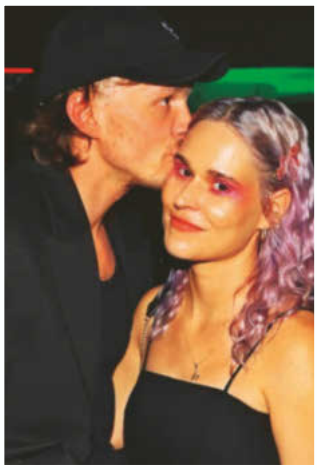
Zabawa z córką to jest to!



Tomasz Włosok

Prezent na rocznicę

Aktor świętował niedawno siódmą rocznicę ślubu z Malwiną Buss (34), która też jest aktorką, ale parą są ponad dekadę. Piękniejszego prezentu na jubileuszowy rok Tomasz Włosok (35) nie mógł sobie wymarzyć – znów będzie ojcem. Pani Malwina jest w drugim trymestrze ciąży. Pierwszy prawie cały przespała, umęczona nudnościami. – Kac jednodniowy to jeszcze, ale jak trwa prawie trzy miesiące to już jest okrutne. Powoli wracam do żywych – ujawniła na Instagramie. Nie wiadomo jakiej płci jest dziecko, które nosi pod sercem. Pierworodna Jagoda ma 6 i pół roku i ponoć nie może się już doczekać rodzeństwa.



Brad Pitt i Ines de Ramon



Wzięli już ślub?

Od kilku dni to pytanie pojawia się na ustach wielu fanów Brada Pitta (62) i jego ukochanej, Ines de Ramon (33). Zwłaszcza, że ich znajomi już od dawna sugerowali, że hollywoodzki gwiazdor oraz projektantka biżuterii „mogą się pobrać w każdej chwili". Wszystko za sprawą obrączki, którą zauważono na palcu aktora. Para jednak nie potwierdziła informacji o ślubie, co tylko jeszcze bardziej podgrzało atmosferę wokół sprawy.

Fot.: Forum, Getty Images, screen Instagram/iamgamoufall (2)



Wtuliła się w niego bez wahania.

Szli za rękę i rozmawiali tak, jakby świata nie było.

Razem zniknęli za drzwiami hotelu.

Po wyjściu z hotelu, zatopieni w rozmowie, spokojnym krokiem ruszyli do domu,

Czy nie tak wygląda powitanie ludzi, którzy wciąż są sobie bardzo bliscy?

Krzysztof Zalewski

Znowu blisko niej

Jeszcze niedawno wydawało się, że ta znajomość należy już do przeszłości. Krzysztof Zalewski (41) i Kaeyra (25) nigdy nie mówili wprost, co naprawdę ich łączy. Gdy pojawiły się wieści, że mieli się od siebie oddalić, fani uznali, że ta historia zakończyła się równie szybko, jak się zaczęła. Wszystko zmieniają jednak zdjęcia naszego fotoreportera, który spotkał ich razem późnym wieczorem w centrum Warszawy.

Tego wieczoru piosenkarka pojawiła się na branżowym spotkaniu, a po jego zakończeniu wyszła na ulicę w dobrym nastroju. Kilka kroków dalej czekał już na nią Zalewski. I jeśli ktoś sądził, że po ich wspólnym wyjeździe do Egiptu zostały tylko wspomnienia, bardzo się mylił.

Chwile pełne czułości

Para nie zachowywała się jak ludzie, którzy mają za sobą pożegnanie. Były pocałunki i czułości, których nie przerwała nawet obecność innych. Wyglądali na bardzo spragnionych swojej obecności. – Miłość jest potrzebna do tego, żeby się chciało żyć – mówił kiedyś w wywiadzie Zalewski. Tej nocy wyglądało na to, że przy Kaeyrze dobrze pamięta własne słowa. Po dłuższej chwili muzyk, prywatnie syn znakomitego aktora Stanisława Brejdyganta, zapalił papierosa, a potem ruszyli w stronę hotelu.

Miłość jest potrzebna do tego, żeby się chciało żyć.

Tam zniknęli na jakiś czas. Po północy opuścili go we dwoje i skierowali się do domu, wyraźnie nie spiesząc się z zakończeniem wieczoru.

Zdjęcia nie pozostawiają dużo miejsca na domysły. Zalewski i Kaeyra najwyraźniej wciąż mają sobie wiele do powiedzenia, a ich historia wcale nie wygląda na skończoną.

Allan Enso i Edyta Górniak

To, co boli najbardziej

Za blaskiem fleszy kryły się traumy, o których wyjątkowo trudno mówić.



Więź syna z matką umiała przetrwać najtrudniejsze chwile.

To już tylko historia, Allan z tatą.



Marzenie obojga się spełniły – wspólny występ na scenie.

Przez lata wielu widziało w nim przede wszystkim syna jednej z największych gwiazd polskiej sceny. Ale Allan Enso (22) coraz wyraźniej pokazuje, że ma własny głos i własną historię. A ta nie zawsze była łatwa.

W rozmowie z Matcha Talks Podcast wrócił do bolesnych wspomnień związanych z relacją z ojcem, Dariuszem Krupą (49). – Była przemoc też. Chociaż w większości był to lęk wzbudzany tym, że np. „nie pojedziesz do mamy" – wyznał. Gdy został zapytany o przemoc fizyczną, odpowiedział szczerze: – Na szczęście nigdy nie była to przemoc do tego stopnia, że miałem jakiś uszczerbek na zdrowiu, ale przemoc to przemoc...

Bezwarunkowo zawsze obok

Dziś nie utrzymują kontaktu. Ostatnia próba rozmowy miała miejsce, gdy Allan kończył 18 lat. Jak opowiadał, nie usłyszał nawet życzeń urodzinowych. W odpowiedzi napisał ojcu: – Że już mi nie zależy, żeby się z tobą spotykać, bo nie ma cię całe życie, to kim ty dla mnie jesteś?

W tych trudnych doświadczeniach niezmiennym oparciem pozostawała dla niego Edyta Górniak (53). Wspierała go w najtrudniejszych chwilach, kibicowała jego muzycznym planom i pomagała odzyskiwać pewność siebie. Teraz jednak jej syn staje się coraz bardziej samodzielny.

– Jedyne, na co pozwala mi ingerować to, bym pilnowała, czy bierze jakieś elektrolity albo witaminy, jak jest zmęczony. Nic mi już nie wolno. To już jest dwudziestodwuletni mężczyzna – mówi z uśmiechem artystka. – Teraz jest bardzo szczęśliwy, więc ja też mam ogromną ulgę i szczęście w sercu – dodaje, bo Allan ma nową ukochaną, którą piosenkarka bardzo polubiła.

Po trudnych doświadczeniach Allan patrzy w przyszłość z większym spokojem. Chce iść własną drogą i pisać swoją codzienność.

Magdalena Waligórska i Arkadiusz Nader

Trudne sceny przed nimi

Ruszyły zdjęcia do nowych odcinków kultowego już serialu „Ranczo". Fani nie kryją emocji, a te towarzyszą także grającym w produkcji aktorom. Zwłaszcza jednej parze, która poważnie skonfliktowała się jeszcze podczas kręcenia poprzedniej transzy. Magdalena Waligórska (45), czyli Wioletka oskarżyła serialowego męża o molestowanie. Z kolei odtwórca tej roli – Arkadiusz Nader (63) złożył na policji zawiadomienie o pobiciu przez aktorkę i jej partnera, Mateusza Lisieckiego.

Oba postępowania zostały umorzone przez prokuraturę, a teraz, po latach, aktorzy, którzy prywatnie za soba nie przepadają, spotkają się w serialu jako małżeństwo. Czy profesjonalizm weźmie górę nad emocjami?



Grają małżeństwo, ale prywatnie za sobą nie przepadają.

Fot.: East News (3), Instagram.com/tamara.arciuch, Forum, Akpa



Z synem Michałem i córką Nadią chce być blisko ich życia, ich trosk.

Bycie mamą okazało się dla niej najpoważniejszą rolą życia.

Tamara Arciuch

Dokonała wyboru



Doświadczenia z przeszłości ukształtowały ją i wzbogaciły. Lubi swoją dojrzałość i czerpie z niej garściami.

W czerwcu świętowała 17 urodziny drugiego syna – Michała. Dla Tamary Arciuch (51) i jej partnera Bartłomieja Kasprzykowskiego (49) było to wyjątkowe wydarzenie – pełne czułości i rodzinnego ciepła. Wszyscy wiedzą, że dla aktorki bycie mamą to sprawa priorytetowa. A po raz pierwszy została nią w bardzo młodym wieku. Podczas niedawnej premiery nowego serialu HBO Max pt. „Proud", w którym zagrała, wróciła wspomnieniami do tamtych czasów i opowiedziała o blaskach i cieniach łączenia aktorstwa z macierzyństwem.

Szybka lekcja dorastania

Pierwsze dziecko, Krzysztofa (27), urodziła mając zaledwie 24 lata. – Musiałam swoją karierę i życie podporządkować temu i to mnie bardzo ukształtowało – wyznała w rozmowie na kanale You Tube dwutygodnika „Show" – Szybko musiałam dorosnąć, stanąć na nogi. Tamara Arciuch wyszła za



Razem w domu i w pracy, teraz wspólnie grają w sztuce „Telewizja kłamie", którą zresztą aktor wyreżyserował.

mąż za reżysera Bernarda Szyca, mieszkała i pracowała na Wybrzeżu.

Jednak do młodej i zdolnej aktorki wciąż przychodziły nowe propozycje ról, kochała swój zawód, który był jej wielką pasją. W rezultacie ciągle była w rozjazdach. Dziś przyznaje: – W momencie, kiedy osiągamy sukces, zaczynamy być nieobecni, bo plan filmowy to jest 12 godzin pracy dzień w dzień. Jeśli dostajesz główną rolę, jesteś czterdzieści dni w pracy, nie ma cię w domu. Jeżeli grasz w spektaklu wyjazdowym, to jesteś w każdy weekend poza domem, wtedy kiedy dziecko jest w domu, kiedy możesz spędzić z nim czas. Znalezienie takiego balansu, zwłaszcza jak się jest młodym człowiekiem jest bardzo trudne – wyznała na kanale You Tube dwutygodnika „Show". Ona starała się jak mogła, była bardzo zorganizowana.

Dać dzieciom tak potrzebny czas

Gdy w 2007 roku na planie serialu „Halo Hans" poznała Bartka Kasprzykowskiego, zaiskrzyło między nimi tak, że ich życie wywróciło się do góry nogami. On rozwiódł się szybko, Tamara Arciuch przez lata walczyła w sądzie o formalne zakończenie małżeństwa. Ale miłość wszystko przetrwa, góry przenosi. Po latach doczekała się wreszcie rozwodu i mogła w spokoju wieść życie u boku ukochanego.

Najstarszy syn zamieszkał z nią, a ona i Bartek Kasprzykowski doczekali się jeszcze dwójki dzieci: właśnie Michała i Nadii (8). Aktorka przyznaje, że wtedy zaczęła z niektórych aktorskich propozycji rezygnować, dla dobra dzieci.

– Zwłaszcza, jak się urodziła moja córka, bo wiedziałam, że nikt mi tego czasu nie odda – wyznała w rozmowie z „Show" – Nie chcę rozmawiać z nią z aerobusu, czy ciągać po planach, tylko chcę z nią spędzić ten czas – mówiła – Staram się więc balansować. Musimy z tego zawodu żyć, przez lata utrzymujemy się z aktorstwa – opowiadała, dodając że i tak była w dobrej sytuacji, bo gdy jechała do pracy na dłużej, zawsze mogła liczyć na pomoc dziadków.

Dla niej jako mamy najważniejszą wartością jest dać dzieciom czas: móc rozmawiać o wszystkim, jeździć wspólnie na wakacje, oglądać filmy.

Wie, że to procentuje i gdy patrzyła na swojego 17-letniego syna podczas urodzin, była z niego bardzo dumna i bardzo wzruszona. **AF**

Marcela Leszczak

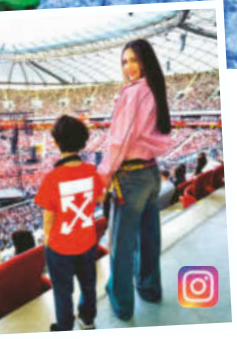
Wolna i spokojna?

Jeszcze nie tak dawno, po rozstaniu z Michałem Koterskim (46), Marcela Leszczak (34) znów była szczęśliwa u boku przystojnego przedsiębiorcy. Ale sielanka nie trwała długo. Modelka zdradziła, że ta relacja należy już do przeszłości, a w podcaście „Bratnie Dusze" wyznała: – Jestem znowu singielką i cieszę się z tego momentu. Odczuwam dużo spokoju w głowie, harmonii.

I wyjaśniła, że lepiej być samej niż wiązać się z kimś „z kim nawet nie chce się być albo kto zawiódł na całej linii". Dziś coraz częściej widywana jest z ojcem swojego syna, Fryderyka (9), czyli „Miśkiem". I choć sercowe plany znów trzeba było odłożyć na później, 34-latka ma jasno określone cele: – Chcę być kiedyś żoną. Chcę mieć męża i chcę mieć jeszcze dziecko, więc nigdy nie jest za późno – mówi.



Nadal wierzy i czeka na wielką miłość.



Razem z synem, oraz z Michałem Koterskim, pojawiła się na koncercie Taco Hemingwaya.

Fot: Akpa (4), Instagram.com/marcelamargerita, Instagram.com/natalianiemen (2)



Z mężem budowali swój świat ponad dwie dekady.



Wciąż zmaga się z trudami codzienności.

Natalia Niemen

Czy da się zamknąć ten rozdział?

Między byłymi małżonkami nadal nie ma spokoju.

Najważniejsza jest teraz córeczka.

Rozwód zakończył ich małżeństwo, ale nie uciął sporów. Natalia Niemen (50) i Mateusz Otremba (49) przez ponad 20 lat tworzyli rodzinę. Doczekali się trójki dzieci – dwóch dorosłych dziś synów oraz córki Danusi, która wymaga szczególnej troski ze względu na rzadką chorobę genetyczną. Choć od rozstania minęło już trochę czasu, emocje między byłymi małżonkami wciąż są żywe.

Ostatnio Natalia Niemen publicznie skrytykowała byłego męża i jego nową żonę. Stwierdziła między innymi, że „robią z niej wariatkę". Te słowa spotkały się z szybką reakcją Mateusza Otremby.

– Nasze małżeństwo zakończyło się, ponieważ nie potrafiliśmy przezwyciężyć naszych problemów. Ja nie potrafiłem. Natalia nie potrafiła. My nie potrafiliśmy – przyznał, dodając, że przed rozwodem małżonkowie chcieli ratować związek i korzystali z pomocy terapeutycznej i duszpasterskiej.

Tak trudno ugasić pożar

Najmocniej zareagował jednak na wypowiedzi dotyczące swojej obecnej żony, Reginy. – Postanowiłem znosić w ciszy, jak długo będzie to możliwe, że Natalia atakuje mnie publicznie, ale sprzeciwiam się nieprawdziwym oskarżeniom kierowanym wobec Reginy – napisał.

Dla Natalii Niemen ostatnie lata były wyjątkowo trudne. Artystka wielokrotnie opowiadała o walce z depresją, wieloletniej terapii, problemach z poczuciem własnej wartości i traumach wyniesionych z dzieciństwa. Nie ukrywała również, że po śmierci ojca zmagała się z uzależnieniem od alkoholu. Dziś otwarcie mówi o leczeniu farmakologicznym i pracy nad sobą.

Choć każde z byłych małżonków poszło własną drogą, trudno im całkowicie zamknąć trudny rozdział życia. A publiczne emocje sprawiają, że ten konflikt wciąż płonie...

Maciej Musiałowski

Ona zamieszka w jego zamku?

Najpierw zadbał o znalezienie odpowiedniego domu. Teraz chce założyć rodzinę.

Wszystko wskazuje na to, że gwiazdor filmu „Sala samobójców. Hejter" w końcu znalazł uczucie, którego szukał. Maciej Musiałowski (32) niedawno został przyłapany w jednej z warszawskich restauracji w towarzystwie atrakcyjnej brunetki. Para nie kryła się z czułościami – były pocałunki, namiętne spojrzenia i romantyczne gesty w obecności przyjaciół. Trudno o bardziej wyraźny sygnał, że relacja weszła w poważny etap.

Marzenie do spełnienia

To ważne, bo aktor od lat stroni od opowiadania o swoim życiu prywatnym. W przeszłości media łączyły go m.in. z aktorką Vanessą Aleksander (29) i artystką Julią Wieniawą (27). Ale potem, dwa lata temu, gwiazdor pojawił się nagle w towarzystwie pięknej blondynki. Wówczas nie zdecydował się na żaden komentarz i sprawa ucichła. Wydaje się, że tym razem relacja jest dużo poważniejsza. Wiadomo, że w 2023 roku kupił zabytkową posiadłość w Domanicach na Dolnym Śląsku. Zamek stał się jego azylem.

– Marzenia mają to do siebie, że najtrudniej jest podjąć ten pierwszy krok. Później – o ile pragnienie jest szczere i prawdziwe – wszystko się ułoży. Miałem taki przywilej, że dorastałem w domu, w którym piękno było na piedestale. To wtedy zaplanowałem sobie, że przed trzydziestką w moim życiu pojawi się dom. Dom, dzięki któremu reszta planu, który sobie ułożyłem na następnych dziesięć lat, mogła się spełnić – mówił wtedy artysta. Czyżby to oznaczało, że w murach tej wyjątkowej posiadłości już wkrótce zamieszka także nowa ukochana?



Z nową ukochaną nie szczędzą sobie czułości.

Wygląda na to, że artysta okres samotności ma już za sobą.

Ewa Kasprzyk

Jej przepis na szczęście?



Mimo życiowych burz zawsze jest uśmiechnięta.

Ostatnio udzieliła wywiadu, w którym zdradziła, jaką ma filozofię życia. Okazuje się prosta i to właśnie ona zapewnia aktorce poczucie szczęścia i balansu. – Kobiety muszą się uduchawiać i nie patrzeć w przeszłość, ani w przyszłość, tylko być tu i teraz – powiedziała Ewa Kasprzyk (69) w rozmowie na kanale You Tube dwutygodnika „Show". Po prostu nie rozdrapuje ran, nie wraca do tego, co boli.

A w życiu musiała często podejmować trudne decyzje. Gdy jej córka miała 13 lat, postawiła wszystko na jedną kartę i wyprowadziła się z nią od męża z Gdyni do Warszawy. Chciała się rozwijać zawodowo. – Początki były bardzo ciężkie – wspominała w jednym z wywiadów. Żyła na dwa domy, z czasem relacje małżeńskie ochłodziły się. Kiedyś w „Twoim Stylu" wyznała: – Jestem przekonana, że mąż miał przez te 30 wspólnych lat mnóstwo fascynacji. Podobnie jak ja. Dajemy sobie dużo wolności. Rozwiedli się w 2019 r. Musiała też mierzyć się z problemami zdrowotnymi córki, która miała depresję. Razem z lekarzami dzielnie walczyła i udało się.

Dziś radość daje jej praca, spotkania z widzami, jurorski fotel w „Tańcu z Gwiazdami", podróże i rozmowy z przyjaciółmi. Najważniejsza jest jednak córka, z którą łączy ją silna więź. – Trzeba podchodzić do siebie z lekką dozą dystansu, żeby też przewartościować swoje priorytety, np. co chcę zobaczyć, osiągnąć, przeczytać, co mnie interesuje, kogo chcę spotkać. Ludzie też napędzają – podkreśliła. W środowisku aktorskim wszyscy są zgodni – Ewa Kasprzyk to dusza towarzystwa. **AF**

Zeskanuj kod QR! i zobacz wideo

Maja Chwalińska

Jeszcze zatańczy na niejednym balu!

Świat z zachwytem obserwował, co wyczyniał na kortach w Paryżu Kopciuszek z Polski.



Na Warszawskim Okęciu powitały ją tłumy. Dziękowała wzruszona.



Mama i tata z dumą oglądali jej dokonania w Paryżu.

Dziękuję wszystkim, którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękuję też za ciepłe przywitanie i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie – mówiła wzruszona Maja Chwalińska (24), gdy po powrocie z Paryża wyszła do tłumu kibiców czekających na nią na warszawskim lotnisku. Były kwiaty, oklaski i okrzyki. Samolot lecący z Francji nazwano nawet „LOTMAJA". Kilka tygodni wcześniej znali ją jedynie pasjonaci polskiego tenisa. Dziś zna ją cały światy!

Narodziny nowej gwiazdy

Mierzy zaledwie 164 centymetry wzrostu. Przy większości liderek światowego tenisa to wręcz kruszynka. A jednak właśnie ta kruszynka stała się naszą nową dumą narodową i już zapisała się w historii tenisa. Na turniej Roland Garros przyjechała jako 114. rakieta świata i musiała przebijać się przez kwalifikacje. Nikt nie wymieniał jej w gronie faworytek. Tymczasem wygrywała mecz za meczem, aż zameldowała się w wielkim finale na korcie Philippe'a Chatriera.

Ostatecznie przegrała z Mirrą Andriejewą i została wicemistrzynią Roland Garros. Tyle że dla nas zwyciężczynią był już wcześniej. Przez trzy tygodnie dawała nam emocje, których dawno nie przeżywaliśmy. Pokazała też, że w sporcie wciąż jest miejsce na historie jak z bajki. Bo to, czego dokonała, nie było efektem wielkich pieniędzy, sztabu liczącego kilkanaście osób i sponsorskich kontraktów. To efekt niebywałego uporu.

Przygoda z tenisem Mai zaczęła się w wieku 7 lat, gdy do podstawówki w Dąbrowie Górniczej przyjechał trener z Tenisowej Talentiady, rozdawał ulotki i zachęcał dzieci do udziału w bezpłatnych zajęciach. Poszła z ciekawości i... została.

Pierwsze treningi odbywała na miejskich kortach. Rodzina nie była zamożna. Tata, Tomasz, pracował jako elektryk w kopalni. Mama, Marcela, była recepcjonistką w Centrum Sportu i Rekreacji. W tenisie, gdzie wychowanie zawodnika kosztuje nawet kilka milionów złotych, taki start oznacza ogromne wyrzeczenia dla całej rodziny.

Później przyszły lata walki o każdy turniej, sponsorów i o budżet. Gdy przeprowadziła się do Bielska-Białej, zamieszkała w 25-metrowej kawalerce niedaleko klubu sportowego. Każdą złotówkę inwestowała w tenis. Liczne problemy odbiły się na jej zdrowiu, przyznała, że cierpiała na depresję. Jeszcze 3 lata temu jej manager, przed Australian Open, desperacko apelował na Facebooku do Polonii w Melbourne, czy ktoś mógłby Maję przenocować, bo nie ma budżetu na podstawowe koszty...

Szybka zbiórka na hotel

„Kopciuszek z Polski" – tak nazwała ją najpierw legenda tenisa, Venus Williams, a potem określenie podchwyciły światowe media. I rzeczywiście, wszystko się zgadzało. Nie przyjechała do Paryża jako gwiazda. W przeciwieństwie do rywalek obwieszonych logo-

Fot.: Akpa, Forum, East News, Reporter

Wicemistrzyni turnieju. To więcej niż ktokolwiek mógł się spodziewać!



typami światowych marek, Maja nie dorobiła się sponsora odzieżowego i po prostu wychodziła na kort w tym, co miała. Gdy zaczęła wygrywać kolejne mecze, pojawił się problem z noclegiem, bo jej sztab zarezerwował hotel tylko na czas kwalifikacji. Nikt nie zakładał, że zostanie tam do ostatniego dnia...

Na dłoni Maja ma niewielki tatuaż z napisem „free", czyli wolna. Nigdy nie wyjaśniła jego znaczenia. Być może właśnie on najlepiej opisuje jej historię. A my mamy przeczucie, że to dopiero początek tej opowieści. Bo Kopciuszek z Polski, ku naszej radości, zapewne zatańczy jeszcze na niejednym balu.



Iga Świątek (trzecia z lewej) odpadła z turnieju dużo wcześniej, ale kibicowała Mai. Znają się od dziecka. Jako nastolatki grały razem w deblu i nieźle im szło.

Mette-Marit

Księżna czeka na ratunek

Norwegia wstrzymała oddech. Bez operacji, według lekarzy, następczyni tronu został być może tylko rok życia...



Księżniczka Ingrid Aleksandra jest ogromnym wsparciem dla mamy.



Król Norwegii Harald, królowa Sonja, następcy tronu Haakon i Mette-Marit z dziećmi: Ingrid Aleksandrą oraz Sverre Magnusem w 2024 roku.

Stan zdrowia żony następcy tronu, księżnej Mette-Marit, która od 2018 roku zmaga się ze zwłóknieniem płuc, znacznie się pogorszył – donieśli lekarze ze Szpitala Uniwersyteckiego w Oslo. W efekcie 53-latka, która ma coraz większe problemy z oddychaniem, kilkukrotnie odwoływała zaplanowane obowiązki. A podczas niektórych wystąpień wspomagała się aparatem tlenowym, co bardzo poruszyło serca Norwegów, a także reszty świata.

I choć pod koniec ub.r. dwór norweski informował, że rozważany jest przeszczep płuc, to dziś jest to już konieczność, więc Mette-Marit trafiła na listę oczekujących na transplantację. Najwięcej emocji wywołały słowa specjalisty chorób płuc Are Holma ze szpitala w Oslo: – Osoby wpisywane na listę przeszczepów są na tyle chore, że pozostaje im rok życia.

Jednocześnie podkreślił, że transplantacja daje szansę na jego przedłużenie i poprawę jakości. Teraz wszystko zależy więc od znalezienia odpowiedniego dawcy oraz powodzenia operacji.

Apele i modlitwy

Sytuacja jest tak poważna, iż małżonek Mette-Marit, książę koronny Haakon (52) skrócił swoją oficjalną wizytę w Japonii i wrócił do kraju. – Księżna jest poważnie chora. Bardzo martwię się o jej zdrowie – oświadczył. Ich córka, księżniczka Ingrid Aleksandra (22) nie wahała się ani chwili i przyleciała z Australii, gdzie studiuje – by być blisko mamy.

W obliczu ostatnich, poruszających wieści biskupi luterańskiego Kościoła Norwegii wystosowali apel do wiernych, by podczas niedzielnych nabożeństw modlili się za zdrowie księżnej i wsparcie dla całej rodziny królewskiej. Przewodniczący episkopatu, Olav Fykse Tveit, podkreślił, że w tak trudnych chwilach modlitwa i solidarność są naturalnym odruchem narodu.

Nie tylko duchowni, ale i politycy wyrażają wsparcie dla rodziny królewskiej. Premier Jonas Gahr Stoere nie krył wzruszenia: – Sytuacja jest poważna. Spodziewam się, że cała Norwegia współczuje Mette-Marit i jej najbliższym.

Wszyscy ją kochają

W cieniu tych dramatycznych doniesień nie znikają jednak inne problemy, które od miesięcy nie dają schorowanej księżnej spokoju. Mette-Marit, to przecież także matka: przyszłej królowej Ingrid Aleksandry i księcia Sverre Magnusa (20), których ojcem jest następca tronu, a która to dwójka daje jej tylko powody do radości i dumy. A także syna z poprzedniego związku – Mariusa Borga Hoiby'ego (29), który niestety zyskał status rodzinnej czarnej owcy z zarzutami gwałtów i przemocy wobec partnerek oraz przestępstw narkotykowych.

Jednak dziś, w obliczu walki o życie i zdrowie – wszystkie te sprawy schodzą na dalszy plan. Norwegowie, którzy przez lata pokochali swoją księżną za jej serdeczność, trzymają za nią kciuki. Głosy wsparcia docierają także z zagranicy, w tym królewskich rodów, które ślą wyrazy solidarności.

Wszyscy życzą księżnej by jeszcze długo cieszyła się życiem, rodziną i swoją ukochaną Norwegią. Bo choć los wystawił ją na ciężką próbę, miłość, wsparcie i modlitwa całego kraju są najlepszym dowodem na to, że Mette-Marit jest niezmiennie uwielbiana i bardzo potrzebna.

Anna Ratigowska



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



Księżna starała się robić dobrą minę, ale teraz zawiesiła obowiązki publiczne.



Książęcą para została zauważona przed jednym z norweskich szpitali. Spędzili na wizycie trzy godziny.

REKLAMA

MAKSYMALNA DAWKA[1]

Opokan max
10 tabletek
15 mg, tabletki, Meloxicamum
lek przeciwzapalny i przeciwbólowy
1 tabletka co 24h
• w chorobach reumatoidalnych
• w bólach kostno-stawowych i mięśniowych
• w chorobach zwyrodnieniowych stawów

PRECYZYJNY LEK

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

- kostno-stawowych
- mięśniowych
- reumatycznych

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

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

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

Hafsanur Sancak

Tylko wygląda niewinnie

Niby słodka i bezbronna, ale narzeczony aktorki, a właściwie już były narzeczony, wie, że lepiej z nią nie zadzierać...

Gdy miała przyjść na świat, jej tata był w wojsku. Jego kolega podpowiedział mu, by dał córce na imię Hafsa, co oznacza obrońcę.

Jeszcze pięć lat temu dziennikarze przeprowadzający wywiady z Hafsanur Sancaktutan nazywali ją „dziecinką". Jednak wielu mogłoby potwierdzić, że piękna i filigranowa gwiazda serialu „Kiedy ktoś kocha bardziej" tylko tak niewinnie wygląda – taka była od zawsze. – Powiedzieć, że byłam psotnym dzieckiem, to mało. Potajemnie sprzedawałam kowalom butle z gazem spod naszego domu. Poza tym zawsze lepiej dogadywałam się z chłopakami niż z dziewczynami, ale potrafiłam się też z nimi bić – wspominała aktorka.

Gdy miała 8 lat, rodzice zapisali ją na karate, by spożytkowała nadmiar energii i nauczyła się samoobrony. Początkowo chodziła na zajęcia niechętnie, jednak z czasem złapała bakcyla, a po kilku latach zdobyła czarny pas. Ma nawet na koncie zwycięstwo w mistrzostwach Turcji! Mimo że planowała zostać instruktorką, jej życie potoczyło się inaczej.

Ma swoje sekrety

Swoją aktorską karierę Hafsanur zawdzięcza poniekąd swojej buńczuczności. By dostać się do szkolnego kółka teatralnego, udawała kłótnię z kolegą. – Zaczęliśmy się szarpać za włosy i obrzucać obelgami. Musieliśmy wyglądać naprawdę przekonująco, bo nauczyciel przyszedł nas rozdzielić, a potem przyjął do klubu – wspomina.

W ostatnich latach konsekwentnie pięła się po szczeblach kariery: zdobywała główne role i nagrody, a jej nazwisko zaczęło być rozpoznawane także poza granicami Turcji. – Jestem szczęśliwa, że zostałam aktorką. Gdyby tak się nie stało, nie wiem, co zrobiłabym z tymi wszystkimi emocjami, które we mnie są – wyznaje Hafsanur. Aktorka nie ukrywa, że marzy, by kiedyś napisać scenariusz do filmu lub sztuki teatralnej oparty na wydarzeniach z jej życia. – Mam coś, o czym chcę opowiedzieć, gdy nadej-



Leyla, bohaterka „Kiedy ktoś kocha bardziej", dorastała w sierocińcu i dobrze zna smak samotności. Tymczasem poznaje uprzedzonego do miłości Ateşa (Kerem Bürsin)...

Fot.: Getty Images, mat.prasowe, Instagram.com/hafsanur.sancaktutan (2)

tutan



Z Kubilayem Aką niedawno znów zaczęli się obserwować na Instagramie.



Czarny pas często ją zdobi, kiedyś wiązała nim strój do karate.

dzie odpowiedni moment – zapowiedziała tajemniczo.

Trudne rozstanie zamiast ślubu

– Prawdziwych mężczyzn już nie ma – stwierdziła w roku 2024, zapytana przez dziennikarza, dlaczego jest singielką. Niedługo później została jednak sfotografowana, gdy trzymała się za ręce z Kubilayem Aką, czyli Alim Kemalem ze „Zranionej miłości". Poznali się około 6 lat temu, gdy pracowali dla tej samej agencji. Swoją pierwszą reklamę aktorka nagrała właśnie z nim.

Jednak tych dwoje nie od razu trafiła strzała Amora – nim zostali parą, każde z nich spotykało się z kimś innym. Hafsanur ponad trzy lata była w związku z aktorem Denizem Canem Aktaşem; ich relacja zakończyła się w 2022 roku. Gdy oboje byli już wolni, Kubilay przez ponad rok próbował zaprosić Hafsanur na randkę, ale ciągle dostawał kosza. – W dniu, w którym poleciałam do Kapadocji na zdjęcia, przyśniło mi się, że moja mama, siostra, a nawet brat Kubilaya robili wszystko, żebyśmy się spotkali. Wtedy postanowiłam dać mu szansę – zdradza aktorka.

Ale gdy się umówili, całkowicie przepadła. Najpierw oczarowały ją jego oczy, a potem urzekło wszystko inne: empatia, wrażliwość i sposób postrzegania świata. Ale ponoć nie ma związków idealnych. – Wadą jest to, że oboje jesteśmy Baranami, znakami ognia. Kubilay doskonale mnie rozumie, ale jeśli powie coś, co mnie zirytuje, odpowiadam mu od razu i robi się gorąco – wyznała.

Tymczasem Kubilay, zapytany w popularnym talk-show o to, co zmieniłby w Hafsanur, bez wahania odpowiedział: – Jej nazwisko. W maju 2025 r. aktor poprosił ukochaną o rękę. Ale jakiś czas temu rozeszły się wieści, że para się rozstała. Żadne z nich jeszcze nie opublikowało oficjalnego oświadczenia, ale wspólne zdjęcia z Instagrama zniknęły. Zresztą najpierw z profilu Sancaktutan...

Bogumiła Deka

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 MIEJSCOWOŚCI

Obuwie o tęgości K/M.



Wzór 9025 rozm. 36-41, tęgość K / M.
Wzór 9025 rozm. 36-41, tęgość K / M.
Wzór 9450 rozm. 36-43, tęgość K / M

PRODUKT POLSKI



Regulacja podbicia rzepem
Wzór 9154 rozm. 36-42 Tęgość H / H 1/2
Regulacja tęgości
Wzór 9479 rozm. 36-41 Tęgość H / H 1/2
Dwie wkładki dwie tęgości



Wzór 9205 rozm. 36-41 Tęgość H
Haluks Stretch
Wzór 9462 rozm. 36-41 Tęgość H / H 1/2
Haluks Stretch
Wzór 9753 rozm. 36-41Tęgość H / H 1/2



Haluks Stretch
Wzór 9905 ozm. 36-41 Tęgość H
Haluks Stretch
Wzór 9467 rozm. 36-42 Tęgość H / H 1/2
Haluks Stretch
Wzór 9232 ozm. 36-41 Tęgość H



Wzór 9282 rozm. 36-41Tęgość H
Haluks Stretch
Wzór 9297 rozm. 36-41 Tęgość H
Stretch
Wzór 9904 rozm. 36-41 Tęgość H



Guma
Wzór 9482 rozm. 36-41 Tęgość H
Regulacja podbicia rzepem
Wzór 9481 rozm. 36-41 Tęgość H / H 1/2
Wzór 9220 rozm. 36-41 Tęgość H



Regulacja podbicia rzepem
Wzór 9879 rozm. 36-42 Tęgość H
Haluks Stretch
Wzór 9297 rozm. 36-41 Tęgość H
Regulacja podbicia Rzepem
Wzór 9222 ozm. 36-43 Tęgość H

Nasze sklepy partnerskie

EŁK -LEMAR-533 323 341
GDYNIA- ORTMEDICAL VITA-58 621 02 10
GDYNIA -ORTOVITA-733-773-643
GORZOW WIELK.-JOVIT 792-600-016
GORZÓW WIEL. -DIP-MED-500-110-781
JASTRZEBIE ZDRÓJ-MED-PLUS-797501221
KIELCE -ALFA-MED. 413434780
KIOBUCK -GABINET POD. -516921532
KRAKOW ORTO PLUS-533323050
KRAKÓW-ARTROMED-606347288
KOSZALIN-MOCCASINI-535354982
LEGNICA-ORTHEX-516 545 848
LUBIN-OROTO HEVEN -881 525 855
MYSZKÓW- VECTOR-343157434
MIEDZYBORZ-PASSIFLORA-601928178
NISKO- MEDORTO-733-533-960
OLSZTYN JURA MED- 790 881 201
POZNAN NASZE BUTY-781223622
SKAŁA-SH-MED-664-037-387
WARKA -JANTAR-516074854
WARSZAWA- MED-ORTO-572 403 773
WARSZAWA-SANOVIA -690 113 310
ZAWADZKIE SKLEP -MED.-512272210
ZDZIESZOWICE-RA-MED-77 474 98 98

Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń
788 430 007
sklep@kosela-medic.pl
od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15

REKLAMA

Marta Dziewczy

Odkąd pamięta, robi wszystko, żeby rodzice byli z niej dumni.



Marta Manowska wie, że miłość bliskich dała jej siłę do sięgania po marzenia.



Lubi wracać myślami do dzieciństwa, które spędziła w Katowicach.

Podkreśla, że jest Ślązaczką wychowaną w domu, gdzie wielką wagę przywiązywano do tradycyjnych wartości. Rodzice nauczyli ją empatii i pokory, wpoili, że nie ma nic cenniejszego niż rodzina. Pozwalali jej popełniać błędy i uczyć się na nich. – Od dziecka słyszałam, że trzeba być silnym, nie można się mazać, a po porażkach należy się podnieść i iść dalej z wysoko podniesioną głową – mówi Marta Manowska (42).

Nie do zdarcia

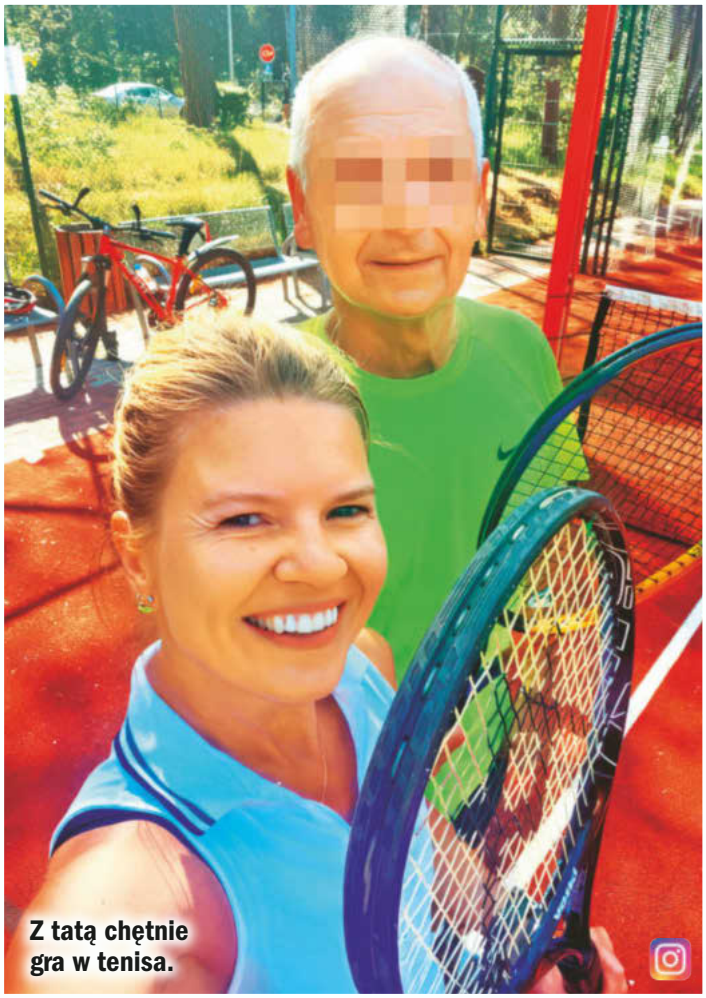
Tata – inżynier górnik – od młodości jest wielkim fanem mocnych brzmień. Sam grał amatorsko na gitarze, wprowadził córkę w świat muzyki. – Nie pochodził z zamożnej rodziny, ale miał sprzęt grający i wszystkie najnowsze płyty – wspomina pani Marta. – Ludzie przychodzili do niego pod okno, a on puszczał im Zeppelinów czy Pink Floydów.

Kiedyś znalazła w domu pudełko ze starymi zdjęciami ojca. Ledwo go poznała. – Nosił długie włosy i wyglądał jak prawdziwy „metalowiec" – żartuje. Zabrał córkę na pierwszy koncert do katowickiego Spodka. – To był koncert Black Sabbath. Nigdy nie zapomnę, jak Ozzy Osbourne wyszedł na scenę w czarnym płaszczu na karmazynowym podbiciu – opo-

Manowska na ze Śląska



Ceni sobie czas, który może spędzać z mamą.



Z tatą chętnie gra w tenisa.

wiada. – Jego głos miałam w uszach jeszcze przez cały następny dzień.

Marta Manowska mówi, że ma wiele cech taty. – On też łączy w sobie sporo sprzeczności – śmieje się.

Mama gospodyni programu „Rolnik szuka żony" dbała, by Marta czuła się kochana i nie musiała się o nic martwić. Jest architektem, ale w pewnym momencie zrezygnowała z pracy. – Ze względu na mnie, bo w dzieciństwie dużo chorowałam – tłumaczy gwiazda TVP.

Pani Grażyna poświęcała córce dużo czasu, rozmawiała z nią o wszystkim, przekonywała, że uśmiech i dobre słowo otwierają każde drzwi. – Nie miałam absolutnej wolności, ale wystarczająco dużo – twierdzi prezenterka. – Mogę dziś powiedzieć, że to dzięki staraniom mamy jestem nie do zdarcia. Zawsze będzie najważniejszą osobą w moim życiu – zapewnia.

Masował jej stopy

Jako dziecko zjeździła z rodzicami całą Europę. Do tej pory nie wyobraża sobie wakacji bez nich. Od paru lat we trójkę eksplorują Azję – byli już w Japonii, Korei, Chinach i Tajlandii.

– Przekazali mi gen wędrowca. Są świetnymi towarzyszami podróży, lepszych nie mogłabym sobie wymarzyć – mówi z przekonaniem prezenterka.

Pani Grażyna chwali się w mediach społecznościowych córką, która jest całym jej światem. Kiedy Marta w dzieciństwie nie mogła zasnąć, radziła jej, by pomyślała o czymś przyjemnym, na przykład o świętach lub o ich ukochanej plaży w Juracie. – To działało i... wciąż działa – zapewnia współprowadząca „The Voice Senior". – Chociaż mama i ja jesteśmy różne i patrzymy każda w swoją stronę, trzon i podstawa naszych relacji jest ta sama: miłość i wzajemny szacunek.

Marta pamięta, jak pod koniec podstawówki chciała zarobić parę groszy i całymi dniami roznosiła ulotki. Kiedy wracała do domu, tata masował jej stopy i był z niej bardzo dumny.

– Mimo że rodzice dawali mi pieniądze na moje potrzeby, to chciałam chodzić na imprezy i pić piwo za swoje – opowiada. – Wyniosłam z domu umiłowanie pracy i szacunek do pieniędzy.

Fot.: Akpa, Instagram.com/martamanowska (2), Facebook.com/martamanowskaoficial

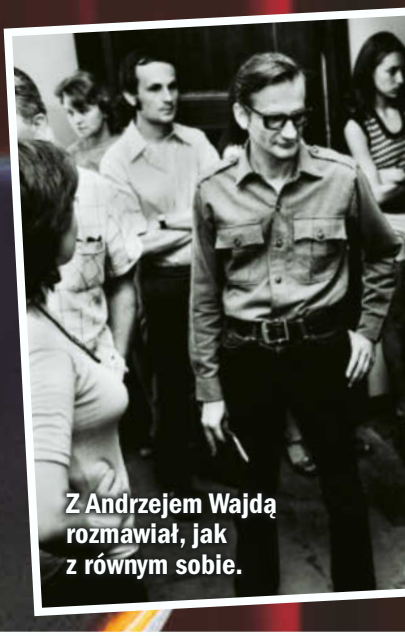
STANISŁAW JANICKI

Jego filmowy świat



Nikt jak on nie opowiadał o starych filmach.

„Dla mnie telewizja, to była transmisja z lądowania człowieka na Księżycu, a nie emisje jakichś staroci filmowych”.



Z Andrzejem Wajdą rozmawiał, jak z równym sobie.

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

Gdy pod koniec maja pojawiła się informacja o śmierci dziennikarza, wiele osób poczuło, że zakończyła się pewna epoka. W końcu Stanisław Janicki (†92) od maja 1967 roku przez ponad trzy dekady towarzyszył widzom programu „W starym kinie”. Był to jeden z najdłużej emitowanych programów telewizyjnych w Polsce. Przez cały ten czas z wielkim zacięciem opowiadał o historii kina, aktorach i filmach...

Jego spokojny i miękki głos z charakterystycznym „r” stał się znakiem rozpoznawczym. Podobnie jak i jego ciemne okulary, które zakładał w studiu. Jak żartował, jedni widzieli w nim podobieństwo do Cybulskiego, inni do Pinocheta czy Jaruzelskiego. W rzeczywistości chodziło tylko o aspekt praktyczny i chronienie się przed ostrym światłem lamp.

Kariera zaczęła się przypadkiem

Stanisław Janicki urodził się w Czechowicach-Dziedzicach, ale do stolicy przeniósł się tuż po zdaniu matury, aby podjąć studia. – Wiedziałem, że karierę mogę zrobić tylko w Warszawie i potrzebowałem zameldowania. Mogłem to zrobić zatrudniając się w redakcji jakieś gazety. Znalazłem etat właśnie w „Żołnierzu Wolności” – opowiadał po latach dziennikarz.

W tej samej rozmowie przyznał, że jego kariera telewizyjna zaczęła się przypadkiem. – Tam pracowała wtedy, jako redaktor, moja koleżanka ze studiów Hanka Goszczyńska. W 1967 roku zaproponowała, żebym poprowadził cykl wywiadów z reżyserami. W trybie nagłym, bo zachorował dotychczasowy prowadzący. Nie mogłem odmówić koleżance w potrzebie – wspominał dziennikarz. Debiut 32-latka tak bardzo spodobał się kierownictwu, że dostał swoje autorskie pasmo.

Program zniknął z anteny dopiero w 2000 roku, gdy twórca nie zgodził się na jego unowocześnienie. – Usłyszałem, że jednym z warunków dalszego istnienia na antenie „W starym kinie” była emisja tylko filmów w kolorze.



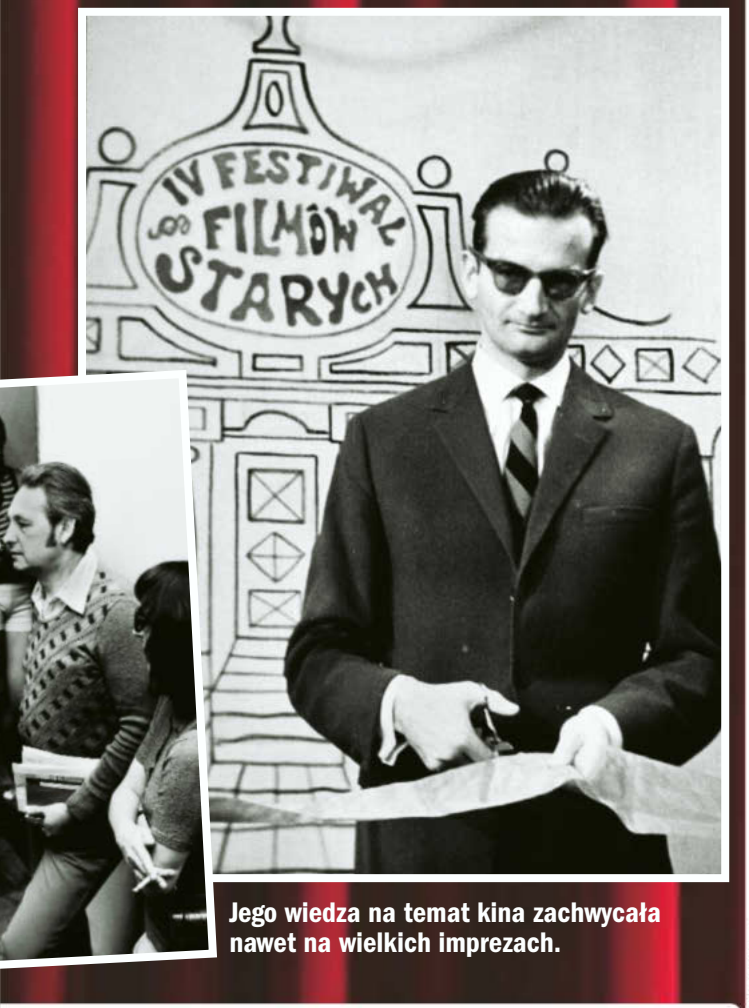
Z ukochaną Elżbietą szli razem do końca.

PERSONALIA

Ukończył dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim, a następnie uzyskał tytuł doktora nauk humanistycznych na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza. Specjalizował się w historii kina, szczególnie przedwojennego. Pracował dla czasopism „Film” i „Kino”, współpracował z Wytwórnią Filmów Oświatowych oraz Telewizją Polską.



W taki sposób witał w swym programie.



Jego wiedza na temat kina zachwycała nawet na wielkich imprezach.

To pokazało ich absurdalne podejście. Przed wojną przecież produkowano tylko biało-czarne – mówił. I pozostał wierny swojej wizji.

Szybko porzucił miejskie życie

Kariera warszawska nie zmieniła jego umiłowania do prostego życia. Dlatego decyzja o przenosinach do Bielska-Białej wraz z żoną Ewą i ich synem wydawała mu się zupełnie naturalna. Gdy w 2011 roku, po długiej chorobie ukochanej, został wdowcem, wiele osób sądziło, że do końca swoich dni zostanie sam.

Jednak trzy lata później los postawił na jego drodze Elżbietę, znajomą ze studiów na Wydziale Radia i Telewizji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Po latach odnowili kontakt. – Wybierałem się na koncert do Filharmonii Śląskiej. Nie chciałem iść sam. I nagle pomyślałem: Zaraz, chwila, przecież w Katowicach jest Ela. Zadzwoniłem, zapytałem, czy nie wybrałaby się ze mną. Zgodziła się. Potem poszliśmy na kolację... – opowiadał potem pan Stanisław. I chociaż dzieliły ich 24 lata różnicy wieku, w 2018 roku wzięli ślub.

Pani Elżbieta regularnie pokazywała się u boku męża i wspierała go na wszelkich uroczystościach. Nie inaczej było gdy świętował swoje 90. urodziny wśród zaprzyjaźnionych gwiazd i promował swoją radiową audycję „Odeon Stanisława Janickiego".

Całe szczęście, zapisy programów z udziałem dziennikarza zostały i możemy do nich wracać z czułością i nostalgią. Bo niestety nowych opowieści już nie usłyszymy...

Agnieszka Pacuła

REKLAMA



Dyskomfort, opuchlizna, utrata sprawności – osoby, które mają kłopoty ze stawami doskonale znają te dolegliwości. Nasze czytelniczki znalazły wsparcie w walce z tymi problemami: krem kolagenowo-hialuronowy z elastyną.

KolaStaw zawiera aktywne składniki, które po wtarciu docierają do osłabionej tkanki i następnie ją regenerują. Jest to możliwe dzięki **kolagenowi**, który wspiera strukturę i elastyczność tkanki łącznej. Regenerację wspiera także **kwas hialuronowy**. Krem zawiera także **elastynę**, która zapewnia elastyczność i zdolność do rozciągania się tkanek.

Pani Krystyna zdecydowała się na KolaStaw. – *Użyłam i muszę powiedzieć, że po prostu mogę chodzić, wspinać się po schodach, mogę klęknąć* – mówi i dodaje, że naprawdę jest duża poprawa.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE

Z wiekiem poziom kwasu hialuronowego w organizmie zaczyna szybko maleć. Do 70. roku życia, ilość tego składnika może spaść o 80% w porównaniu z ilością obecną w organizmie czterdziestolatka.

Krem Kolastaw chwali sobie również Pani Monika. – *Już nawet drugie opakowanie tego kremu stosuję i jestem bardzo zadowolona* – przekonuje.

KolaStaw wzbogacony jest naturalnymi wyciągami roślinnymi: CBD cenione za właściwości przeciwbólowe, kamforę poprawiającą krążenie, liść laurowy zmniejszający bóle stawowe i olejek z rozmarynu, który łagodzi dyskomfort i przyśpiesza regenerację.

Krem pielęgnuje, rozgrzewa i rewitalizuje skórę kolan, bioder, barków, nadgarstków, pleców



Krem dostępny w Zielarniach i Aptekach

Możesz zamówić telefonicznie
+48 123 510 520
z dostawą do domu lub przez stronę internetową **WWW.NOVAFARM.COM.PL**
Novafarm tel: 616 350 824, ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała



Zawsze powtarzała, że dzieci są centrum jej świata. Tu z córką w 2002 roku.

W testamencie legenda sceny muzycznej napisała nietypowy apel do swoich synów i córki.



Odeszła w lipcu trzy lata temu.

Sinéad O'Connor

Dójcie, ile się da!

Prawie trzy lata temu świat muzyki pogrążył się w smutku po śmierci legendarnej Sinéad O'Connor (†56). Bezdyskusyjnie była wielką, utalentowaną artystką, pozostawiła po sobie masę pięknych piosenek i wcale niemały majątek. W testamencie wszystko zapisała swoim dzieciom. Dobytek po piosenkarce wyceniono na 1,4 mln funtów, czyli około 7 mln zł. Dodatkowo zostawiła swoją cenną kolekcję gitar synowi Yeshui. Ale okazuje się, że w testamencie napisała jeszcze coś nietypowego. Jedną z części spadku piosenkarki są prawa autorskie do jej twórczości i wynikające z nich w przyszłości tantiemy. „Dójcie, ile się da z moich albumów!" – zaapelowała do swoich dzieci w ostatniej woli. Bezkompromisowo i szczerze – ale taka po prostu była!

Koszmarne dzieciństwo

Sinéad O'Connor urodziła się 8 grudnia 1966 roku w Dublinie. Dzieciństwo i w ogóle cały okres życia w Irlandii uważała za najgorszy. – Nienawidzę mieszkać w Irlandii – wyznała po latach w rozmowie z „The Washington Post". – Moim duchowym domem jest Ameryka. Bocian powinien był zrzucić mnie w Ameryce. Ale upił się i zostawił mnie w Dublinie.

Miała trzech braci i siostrę, rodzice rozwiedli się, gdy skończyła osiem lat. Matka – Marie O'Connor – dużo piła i cierpiała na różne zaburzenia psychiczne, których nie leczyła. Była głęboko religijna, ale znęcała się nad córką psychicznie i fizycznie. Biła ją kijem, kazała całą noc leżeć nago krzyżem na podłodze. W jednym z wywiadów piosenkarka nazwała matkę potworem zadającym ból z uśmiechem na ustach. – Ten ból nigdy mnie nie opuścił – wyznała.

Jako nastolatkę Sinéad za drobną kradzież wysłano do domu prowadzonego przez zakon św. Magdaleny. Spędziła tam 18 miesięcy. Od jednej z sióstr zakonnych dostała gitarę i zaczęła pisać piosenki. Po wyjściu z ośrodka występowała w dublińskich klubach, nagrywała pierwsze utwory, potem płytę. Na drugim albumie, wydanym w 1990 roku, umieściła przebój „Nothing Compares To U" autorstwa gwiazdy rocka – Prince'a. Utwór stał się wielkim światowym hitem.

Rola gwiazdy zbijającej fortunę na kolejnych przebojach Sinead O'Connor nie odpowiadała. Nie stroniła od skandali i twardego wyrażania swojego światopoglądu

Liczne próby samobójcze

Do tego jej życie osobiste było serią porażek. Miała czterech mężów, czwartego tylko przez tydzień. Urodziła trzech synów i córkę. Od dekad zmagała się z problemami psychicznymi. W 1999 roku pierwszy raz próbowała się zabić. Wiele miesięcy spędziła na terapii i na oddziałach psychiatrycznych. Ostatni raz piosenkarka trafiła tam na obserwację po samobójczej śmierci najmłodszego z czworga jej dzieci – siedemnastoletniego syna Shane'a, w styczniu 2022 roku.



Po samobójczej śmierci syna Shane'a (†17) w roku 2022 była w coraz gorszej kondycji psychicznej.

W dramatycznych internetowych postach zapowiadała, że odbierze sobie życie. Publikowała linki do smutnych piosenek, które dedykowała matkom dzieci, które popełniły samobójstwo. Kilkanaście dni przed śmiercią oświadczyła, że już nie będzie nagrywać nowych utworów ani występować, bo już nie ma o czym śpiewać.

Dziś już jednak wiemy, bo potwierdził to raport koronera, że Sinéad jednak nie targnęła się na życie. Przyczyną śmierci piosenkarki było zaostrzenie przewlekłej obturacyjnej choroby płuc i astmy oskrzelowej.

Fot.: East News (2), x.com/Sinead Marie-Bernarde Aoibheann O'Connor

Noc Kupały

Tu wianki co roku płyną z nurtem rzeki

Kiedy przychodzi 21 czerwca, sołecka łąka w niewielkim Spiczynie na Lubelszczyźnie zamienia się w scenę niezwykłego wydarzenia. Reżyserują je mieszkańcy, a prym wiodą członkinie Koła Gospodyń Wiejskich ChmieLove.

– To nasza sztandarowa impreza, na którą przyjeżdżają ludzie z całej okolicy, a nawet z Lublina i innych miast województwa – opowiada Sylwia Sokołowska, przewodnicząca ChmieLovianek.



To już tradycja, że na imprezę wszyscy goście przychodzą ubrani na biało.



Sylwia Sokołowska, przewodnicząca ChmieLovianek.

„Czas zawsze ucieka tak szybko, że nim się obejrzymy, zaczyna świtać.”

Są dwa miesiące na przygotowania

Najpierw panie ustalają program, organizują sprzątanie terenu, wypożyczają agregat prądotwórczy i podłogę pod instrumenty.

– Planujemy atrakcje dla dzieci, np. warsztaty wicia wianków, taniec w kręgu, koncert lokalnej artystki i potańcówkę z muzyką na żywo. Dbamy też o poczęstunek. Sprawdza się gulasz z kociołka i kiełbaski pieczone na ognisku. Każda Noc Kupały jest wyjątkowa – zapewnia.

Cztery tygodnie przed wydarzeniem ChmieLovianki spotykają się, by przygotować dekoracje: ogromne kwiaty z bibuły, obręcze z gałęzi wierzby, lampiony ze słoików.

– W zeszłym roku na łące stanął maik, czyli wysoki drewniany słup – zwyczaj zapożyczony z kultury germańskiej. Ozdobiłyśmy go wstążkami podczas wspólnego tańca. W tym u szczytu przyczepimy kolejną warstwę wstążek i tańcząc wokół niego, będziemy owijać słup aż do ziemi. Z każdym rokiem warstwa będzie grubsza – opowiada przewodnicząca.

W ostatnich dniach trzeba skosić łąkę i przygotować teren. Przed sobótką wieszają ozdoby, a w dniu wydarzenia ustawiają parkiet, sprzęt i nagłośnienie.



Nocą płoną dwa ogniska. Wokół większego gromadzą się mieszkańcy.

– Wszystko wygląda pięknie i klimatycznie, także dlatego, że większość uczestników ma na sobie białe stroje – mówi Sylwia.

Impreza nie tylko dla miejscowych

O godz. 18 pojawiają się pierwsi goście. Dla tych z dziećmi są animacje. Później startują warsztaty plecenia wianków – trwają długo, bo każdy chce stworzyć najpiękniejszy. O 20 zaczynają się tańce w kręgu i ozdabianie maika. Następnie tłumnie ruszają nad Wieprz, by puścić wianki na wodę. Wieczór kończy potańcówka.

Przez cały czas płoną dwa ogniska. Na jednym pieką się kiełbaski i grzeje gulasz, drugie – z wysokimi płomieniami – jest symbolem święta i gromadzi wokół wszystkich uczestników. Nad bezpieczeństwem czuwają strażacy z OSP.

– Czas ucieka tak szybko, że nim się obejrzymy, zaczyna świtać. Noc Kupały w Kijanach stała się już tradycją – dodaje przewodnicząca.

Ich KGW działa od 2019 r. Mieszkanki Kijan i Spiczyna pozazdrościły mężom, braciom i kolegom z OSP. Też chciały mieć własną przestrzeń do integracji.

– Tak powstało ChmieLove, nawiązując do uprawianego w okolicy chmielu – tłumaczy Sylwia.

Organizują warsztaty, zajęcia ekologiczne, makijażowe, tworzenia biżuterii, jogi czy bachaty. Promują zdrowy styl życia i bezpieczeństwo w sieci, angażują się w akcje charytatywne. Każda coś wnosi: jedna uczyła koleżanki składania serwetek, inna – po kursie sommelierskim – zdradziła tajniki dobierania win. Są też wyjścia do kręgielni i na strzelnicę, wyjazdy.

A za 10 miesięcy ChmieLovianki znowu zaplanują coś specjalnego na Noc Kupały.

Edyta Urbaniak

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum (3)

Weronika Kuś i Nierozłąc



Są do siebie podobne jak dwie krople wody.

„Mamy harmonogram obowiązków, dotyczących wspólnych przestrzeni…”



Mnóstwo prac remontowych zrobili sami.



Prowadzą miejsce do organizowania rodzinnych uroczystości.

Fot.: Gabriela Paul/archiwum domowe (6)

Niektóre siostry są sobie bliskie. Inne przyjaźnią się przez całe życie. Relacja Weroniki Kuś i Patrycji Banakowicz od zawsze była czymś więcej. 36-letnie bliźniaczki dorastały razem, wspólnie przechodziły przez kolejne etapy życia, a dziś nie tylko prowadzą rodzinny biznes, ale także mieszkają pod jednym dachem – każda z własną rodziną.

– Kiedy byłyśmy małe, wydawało nam się, że wszystkie siostry mają taką relację jak my. Dopiero z czasem zrozumiałyśmy, że to coś wyjątkowego – mówi Weronika.

Od najmłodszych lat były nierozłączne. Chodziły do tej samej szkoły, siedziały w jednej ławce i spędzały razem niemal każdą wolną chwilę. Choć wyglądały niemal identycznie, nie wykorzystywały swojego podobieństwa do psot.

Jedynym wyjątkiem była pewna kartkówka z języka niemieckiego. Patrycja postanowiła napisać ją za siostrę. Plan wydawał się idealny, dopóki przez pośpiech nie podpisała pracy własnym imieniem. Sprawa szybko wyszła na jaw.

– Postanowiłyśmy wtedy, że takich pomysłów nie należy powtarzać – wspomina z uśmiechem Weronika.

Choć miały podobne temperamenty, różniły się zainteresowaniami. Weronika fascynowała się historią i językiem polskim, podczas gdy Patrycję pochłaniały matematyka oraz fizyka. Wybór studiów oznaczał więc pierwsze poważne rozstanie. Patrycja rozpoczęła studia matematyczne, Weronika wybrała socjologię. Po raz pierwszy ich codzienność

Patrycja Banakowicz z Zabrza

zne? Właśnie tak!



Siostry ze swoimi mężami

przestała być wspólna. Pojawili się nowi znajomi, nowe doświadczenia i osobne historie do opowiadania. Choć siostry wciąż były ze sobą bardzo blisko, zaczęły odkrywać własne światy.

– To był dziwny moment. Nagle nie znałam ludzi, o których opowiadała Patrycja. Wcześniej wszystko przeżywałyśmy razem – przyznaje Weronika.

Na szczęście w ich życiu nie brakowało także wspólnych przyjaźni. Patrycja spotykała się z Rafałem, którego znały jeszcze z czasów liceum. Kilka lat później Weronika poznała Sebastiana, który szybko stał się częścią ich zgranego grona.



Weronika (z prawej) z ukochaną siostrą.

Najlepiej tylko na zdjęciu?

Podczas studiów bliźniaczki dorabiały jako kelnerki. To właśnie wtedy narodził się pomysł stworzenia własnego miejsca do organizacji rodzinnych uroczystości. Komunie, chrzciny, jubileusze i rodzinne przyjęcia stały się fundamentem ich działalności.

– Wiele razy słyszałyśmy, że z rodziną najlepiej wychodzi się tylko na zdjęciu. My od początku wiedziałyśmy, że będziemy świetnie współpracować – mówi Weronika.

Podział obowiązków okazał się naturalny. Patrycja zajęła się wypiekami, Weronika marketingiem i organizacją wydarzeń. Do zespołu dołączyła także mama Rafała, która przejęła rolę szefowej kuchni. Początki nie były łatwe, ale determinacja szybko przyniosła efekty.

W międzyczasie obie siostry założyły własne rodziny. Patrycja wyszła za mąż w 2019 r., Weronika dwa lata później. Choć mieszkały osobno, codzienny kontakt pozostał niezmienny.

Pomysł wspólnego domu pojawił się spontanicznie.

– Zaczęłyśmy się zastanawiać, czy nie mogłybyśmy mieszkać bliżej siebie. Im dłużej o tym rozmawiałyśmy, tym bardziej wydawało się to naturalne – mówi Weronika.

Po wielu miesiącach poszukiwań trafiły na wyjątkową nieruchomość – ponadstuletni dom, podzielony na dwa niezależne mieszkania. Już podczas pierwszej wizyty wiedziały, że to właśnie to miejsce. Stary ogród, dorodne drzewa i niezwykły klimat sprawiły, że zakochały się w nim od pierwszego wejrzenia.

Zakup domu był dopiero początkiem przygody. Konieczny okazał się gruntowny remont. Część prac wykonali fachowcy, ale wiele zadań siostry z mężami wykonywali samodzielnie. Odnawiali schody, malowali ściany. Urządzenie wnętrz stało się wspólnym projektem, którego postępy Patrycja i Weronika dokumentowały w mediach społecznościowych na profilu „Dwie Siostry Jeden Dom".

– Dużym ułatwieniem był fakt, że mamy bardzo podobny gust. Lubimy jasne wnętrza, klasyczne meble i ponadczasowe dodatki. Stworzyłyśmy więc spójną przestrzeń, mimo że mieszkanie każdej z nas zachowało własny charakter – opowiada Weronika.

Niezbędne były ustalenia

Po przeprowadzce pojawiły się oczywiście drobne wyzwania. Trzeba było ustalić zasady dotyczące wspólnych przestrzeni i codziennych obowiązków. Dziś wszystko działa sprawnie dzięki prostym ustaleniom i wzajemnemu zrozumieniu.

Jeśli jedno z małżeństw jest wyjątkowo zajęte, drugie bez problemu przejmuje część obowiązków. – Najważniejsze jest to, że wszyscy się wspieramy i możemy na siebie liczyć – mówi Weronika.

Znajomi często pytają, czy wspólna praca i mieszkanie obok siebie nie prowadzą do konfliktów. - Prawie wcale się nie kłócimy. Po prostu naprawdę lubimy spędzać razem czas – zapewnia Weronika.

Wspólne wieczory przy serialach, grille w ogrodzie, spotkania z przyjaciółmi czy spontaniczne podróże stały się codziennością obu rodzin. Tak było niedawno, gdy nagle pojawił się pomysł wyjazdu do Tajlandii.

– Decyzja zapadła błyskawicznie, a chwilę później były już kupione bilety dla czterech osób. Po powrocie Rafał, który uwielbia eksperymenty w kuchni, odtworzył smaki, które najbardziej przypadły nam do gustu. Przyrządził aromatyczne, tajskie curry, które przywołało wspomnienia z podróży – mówi Weronika.

Ona i jej siostra cieszą się, że miały wiele szczęścia. Nie tylko dlatego, że urodziły się jako bliźniaczki. Udało im się stworzyć życie, w którym nadal są razem – nie dlatego, że muszą. Po prostu tego chcą.

Edyta Urbaniak



W ich przydomowym raju.

LISTY CZYTELNIKÓW

Czy urząd może pytać o pochodzenie gotówki?

Mama przez całe lata odkładała pieniądze w gotówce, nie ufając bankom. Uzbierała sporą kwotę i chciałaby za nią kupić działkę. Czy będzie musiała tłumaczyć się przed urzędem skarbowym? – Marta z Siedlec

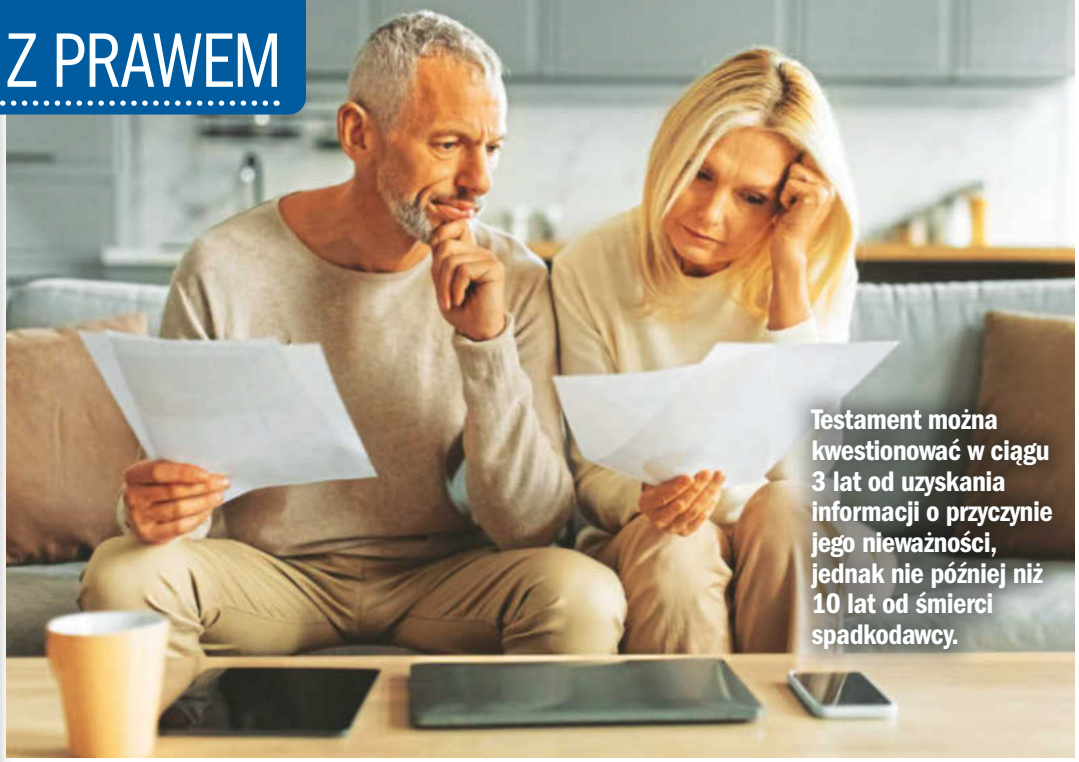
Nie ma przepisu, który zabraniałby osobie fizycznej przechowywania gotówki w domu, niezależnie od wysokości posiadanej kwoty. Nie istnieje też obowiązek zgłaszania takiej gotówki. Zatem co do zasady mama może kupić działkę i zapłacić za nią gotówką. Warto jednak wiedzieć, że jeśli pochodzenie środków wzbudzi wątpliwości sporządzającego umowę notariusza, ma on obowiązek zgłosić taką transakcję do Generalnego Inspektora Informacji Finansowej. Jeżeli mama potrafi wykazać, że oszczędności pochodzą z legalnych źródeł (ma PIT-y czy umowy sprzedaży majątku lub otrzymanych darowizn), to nie ma się czym martwić. Problemy mogą mieć jedynie osoby, które nie są w stanie wykazać legalnego źródła swojego majątku.

Art. 2 i art. 86 ustawy z dnia 1 marca 2018 r. o przeciwdziałaniu praniu pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

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



Testament można kwestionować w ciągu 3 lat od uzyskania informacji o przyczynie jego nieważności, jednak nie później niż 10 lat od śmierci spadkodawcy.

Kiedy można podważyć testament

Pół roku temu zmarł nasz ojciec. Cierpiał na alzheimera. Cały majątek zapisał swojej przyjaciółce. Podejrzewamy, że kiedy sporządzał testament, miał już początki choroby. Dokument jest notarialny. Czy mamy szansę go podważyć? Jak to zrobić? – Zofia i Marek z woj. łódzkiego

Każdy testament można próbować podważyć, jeśli są dowody, że spadkodawca spisując go działał pod wpływem błędu, przymusu lub groźby albo nie był świadomy, co robi. Taki brak świadomości może wynikać z odurzenia lekami lub alkoholem, wysokiej gorączki, zaburzeń psychicznych czy choroby otępiennej. Dotyczy to również testamentu notarialnego – jego podważenie jest trudniejsze, ale nie niemożliwe. Notariusz ma obowiązek upewnić się, że osoba składająca oświadczenie woli zachowuje świadomość i swobodę decyzji, ale trzeba pamiętać, że widzi ją tylko przez krótki czas. Może więc ocenić, czy rozmawia logicznie i czy orientuje się w sytuacji, ale nie zawsze jest w stanie stwierdzić, jaki jest jej stan zdrowia.

Podważenie testamentu odbywa się w sądzie (to wydział cywilny sądu rejonowego ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy). Wniosek może złożyć każda osoba, która ma w tym interes prawny. Trzeba w nim podać powody nieważności oświadczenia woli (np. zostało sporządzone w stanie wyłączającym świadome podjęcie decyzji spowodowanym chorobą) oraz dołączyć potwierdzające to dokumenty. Może to być dokumentacja medyczna ojca i zeznania świadków, którzy widzieli go w czasie, gdy sporządzał testament, i mogą opisać jego zachowanie.

Sam fakt, że ojciec chorował na alzheimera, nie wystarczy, by podważyć jego ostatnią wolę. Osoba chora może mieć lepsze i gorsze dni. Dla sądu ważne jest, jaki był dzień, w którym chory sporządzał testament.

Zapewne sąd powoła biegłego lekarza (psychiatrę lub neurologa), który przeanalizuje dokumenty i odpowie na pytanie: czy w dniu sporządzania testamentu spadkodawca był w stanie świadomie podjąć decyzję? Nawet jeśli ojciec już był chory, jest możliwe, że w tym dniu nie miał problemów z logicznym myśleniem czy oceną sytuacji. W takich okolicznościach testament może zostać uznany za ważny, mimo późniejszego rozwoju choroby. Jeśli jednak dokumentacja medyczna i zeznania świadków potwierdzą, że w dniu sporządzania testamentu spadkodawca nie rozumiał znaczenia swoich działań, sąd może uznać testament za nieważny.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

najpiękniejsze melodie

RADIO Pogoda



Bardzo polecam
Ewa Bem

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

Listy czytelników

Znowu dałam się namówić sprzedawczyni na bluzkę, która mi się nie podobała. Przedłużyłam umowę z siecią komórkową, choć nie byłam pewna, czy tego chcę. Ale nie potrafiłam odmówić. Jak sobie z tym poradzić?

Iwona z Koszalina

Blokuje Panią nadmierna uprzejmość, wynikająca z pytania: „Co inni o mnie pomyślą?" oraz z zasady, że nie wolno nikomu sprawiać przykrości. Warto powtarzać sobie: „Widzę tę osobę ostatni raz i nie jest ważne, jak mnie oceni". Odmawiając, nie rani Pani nikogo, lecz broni prawa do własnych wyborów. Jeśli chce Pani czuć się swobodnie, lepiej odwiedzać sklepy samoobsługowe. A gdy to niemożliwe, wystarczy powiedzieć sprzedawcy: „Dziękuję, nie potrzebuję pomocy". Natomiast w rozmowie przez telefon radzę od razu uciąć: „Nie jestem zainteresowana" i się rozłączyć. Jeśli wprowadzi Pani zasady: „Nie słucham, gdy to mnie nie interesuje", „Nie robię niczego wbrew sobie", łatwiej będzie stawiać opór naciskom.

Mamy w pracy nową koleżankę, która, gdy tylko widzi szefa, od razu opowiada, co zrobiła i co planuje zrobić. Raz nawet przypisała sobie moje osiągnięcia. Szef ją chwali, daje za przykład, a ja tuż przed emeryturą muszę udowadniać, że też się staram.

Katarzyna z Poznania

Koleżanka uważa zapewne, że promowani są tylko ci, którzy pracują indywidualnie na własny rachunek. I na razie dostaje potwierdzenie, że ma rację. Takie zachowanie jest jednak bez szans na dłuższe powodzenie. Wystarczy, że przyjdzie moment, gdy będzie potrzebowała Pani pomocy. Tymczasem pozostaje Pani cierpliwość i rzetelność. Ulegnie pokusie, by na jej „zrobiłam to i to" odpowiedzieć: „a ja to...", byłoby uznaniem jej metod za słuszne. Proponuję nie izolować nowej koleżanki. Przeciwnie – warto ją namawiać do wspólnych działań, pytać o zdanie. Tylko w ten sposób może zrozumieć, że osiągnięcia w pracy zależą od starań wszystkich członków grupy.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny

Boję się o wnuka, bo w jego domu brakuje stabilności

Córka zaszła w ciążę jako 22-latka. Jej związek trwał krótko. Szybko zamieszkała z o 16 lat starszym rozwodnikiem. Wnuk mówił do niego „tato", bo swojego ojca nie zna. Po 4 latach ta relacja też się skończyła i córka wróciła z dzieckiem do mnie. Aż 3 miesiące temu znów kogoś poznała, zabrała synka i wyprowadziła się do tego mężczyzny. Mówiłam jej, że postępuje niemądrze, że wnuk stał się nerwowy, płacze. Ale ona nie słucha. Boję się, że kolejny raz to się źle skończy.



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Granice matczynej opieki

Córka działa impulsywnie, bo jej potrzeba miłości domaga się szybkiego zaspokojenia. Fakt, może być narażona na kolejny zawód, ale nie uchroni jej Pani przed błędami. Jest dorosła, sama dokonuje wyborów i ponosi ich konsekwencje. Pani rady czy pretensje zapewne odbierze jako wtrącanie się w jej życie. Może wtedy zerwać kontakt, wierząc we wsparcie partnera, a wówczas straci Pani możliwość pomagania wnuczkowi.

Wnuk potrzebuje bezpiecznej przystani

Ciągłe zmiany, w tym częste przeprowadzki, wywołują w dziecku silne rozchwianie emocjonalne – i o tym powinna Pani z córką porozmawiać. W tej sytuacji najważniejsza jest stabilność. Dlatego teraz, gdy córka będzie zajęta budowaniem nowego związku, Pani dom musi stać się dla malucha miejscem, gdzie czuje się bezpiecznie. Istotne jest, by w jego życiu nie było więcej rewolucji: niech spędza z nim Pani jak najwięcej czasu, a także niech wnuk zachowa stały kontakt ze swoim obecnym środowiskiem rówieśniczym.

Jak wesprzeć córkę?

Proponuję namawiać ją do kontaktu z psychologiem czy psychoterapeutą, aby pomógł jej zrozumieć siebie i wskazał drogę do tworzenia zdrowego, satysfakcjonującego związku.



Najlepsze, co babcia może dać wnukowi, gdy jego świat się zmienia, to stałość, spokój i bycie obok.

Recepta na dziecięcy spokój

- **Rozpoznawaj emocje dziecka.** Naucz się, kiedy jego mowa ciała wskazuje na smutek, złość czy strach. Wtedy będziesz mogła szybko i odpowiednio zareagować.
- **Zadbaj o bliskość.** Przytulanie, trzymanie za rękę, wzięcie na kolana budują poczucie bezpieczeństwa. To znakomity sposób na wyrażenie miłości i wsparcia.
- **Nie rezygnuj z rutyny.** Regularne spotkania, posiłki, spacery, czytanie książek czy zabawy są przewidywalne i dają poczucie stabilności.
- **Działajcie razem.** Wspólne gotowanie, prace ogrodowe czy nawet sprzątanie mogą odciągnąć myśli dziecka od stresujących sytuacji.
- **Opowiadaj historie rodzinne.** Opowieści o przeszłości są źródłem mocy, przypominają wnukowi, że jest częścią czegoś większego. Wspomnienia warto poprzeć przeglądaniem rodzinnych zdjęć i pamiątek.
- **Inicjuj regularnie rozmowy.** Stwórz dziecku przestrzeń do zwierzeń, zachęcaj je do dzielenia się swoimi uczuciami. Wiedząc, że jest wysłuchane, poczuje się bezpiecznie.



Bez względu na wybrane imię – każdy maluch to nasz kochany skarb!

Zosia, Zuzia, Nikodem i Antoś – wciąż uwielbiani!

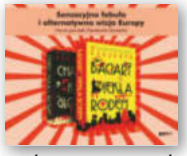
Gdy na świat ma przyjść maluch, cała rodzina cieszy się i... głowi nad imieniem dla nowego członka rodziny. Wybór jest ogromny. Od kilku lat niezmiennie wygrywa wśród dziewczynek Zosia, zaś chłopców – Nikodem.

- Zaraz po Zosi plasuje się Zuzanna. Kolejne miejsca na top liście imion dla córek zajmują: Maja, Laura, Hanna, Julia, Oliwia, Pola, Alicja, a także Emilia.
- Wśród imion dla synów najpopularniejszy jest Nikodem, a zaraz za nim plasuje się Antoni. Na „złotej" liście znaleźli się także: Leon, Jan, Aleksander, Franciszek, Ignacy, Stanisław, Jakub, Mikołaj.
- Nie wszyscy rodzice jednak podążają za trendami. Mamy więc wśród maluchów także Blanki, Aurory, Natanielów i Samuelów...

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI

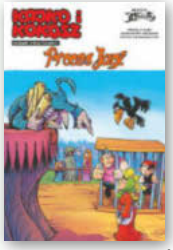


Milaczek. Magdalena Witkiewicz
Milenka, zwana Milaczkiem, ma trochę ponad trzydzieści lat, wielkie serce i wyjątkowy talent do wpadania w nieprzewidziane kłopoty. Ciepła, zabawna i wzruszająca opowieść o miłości, poszukiwaniu siebie i pragnieniu, by być kochaną taką, jaka się jest.



Baciary z piekła rodem. Ziemowit Szczerek
Błyskotliwa, pełna czarnego humoru historia osadzona w alternatywnej Polsce, w której Lwów staje się areną tajemniczych morderstw.

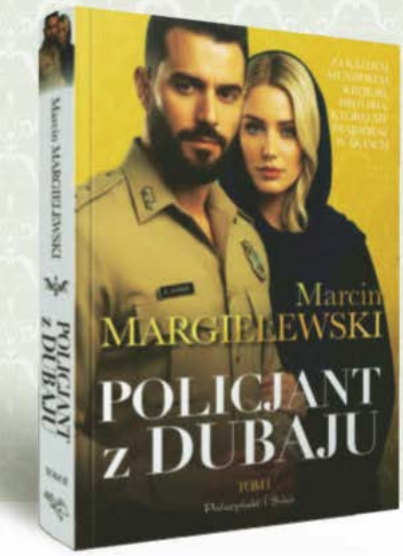
Kajko i Kokosz. Proces Jagi. Maciej Kur, Sławomir Kiełbus, Piotr Bednarczyk



Czarownica Jaga traci swoją magiczną moc, a Mirmiłowo pozostaje bez ochrony. Mimo to bohaterka upiera się, że wyruszy sama, by odzyskać swoje zdolności.

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

REKLAMA



POLICJANCI Z DUBAJU STRZEGĄ SPOKOJU I BEZPIECZEŃSTWA, ALE TEŻ NAPRAWDĘ MROCZNYCH TAJEMNIC...

Dubajska policja słynie z luksusowych samochodów, nowoczesnych technologii i skuteczności, z jaką zamiata pod dywan niewygodne przestępstwa – byle tylko nie przestraszyć turystów. Za fasadą bezpiecznego kurortu kryje się świat, którego nie reklamują foldery biur podróży. Informacji o popełnianych tu zbrodniach próżno szukać w mediach. Dubaj jest bezpieczny, co nie znaczy, że wolny od przestępczości.

- Kto naprawdę zabił gwiazdę arabskiej muzyki pop?
- Jak doszło do śmierci aresztowanego brytyjskiego turysty?
- Co się stało z trzema pasażerami kontenerowca, którzy zniknęli z pokładu w niewyjaśnionych okolicznościach?
- Kim była kobieta, której zwłoki znaleziono w walizce?
- A kim były te dziewczyny, które wypadły z okien wieżowców...?

To opowieść o ludziach w mundurach, którzy stoją na granicy prawa i lojalności. O funkcjonariuszach wiedzących więcej, niż mogą powiedzieć. O sprawach, które kończą się szybciej, niż powinny. I o zbrodniach popełnianych nawet w policyjnych rodzinach.

PATRONI MEDIALNI lubimyczytać Życie NA GORĄCO

NOWOŚCI



Wygoda w sztyfcie
Nawilżający sztyft SPF 50 Sol D'Or Bielenda to praktyczny kosmetyk na słońce. Zawiera wysoki filtr SPF 50 i ochronę UVA. Jest wodoodporny i wzbogacony m.in. kwasem hialuronowym.
· ok. 40 zł (18 g)

Delikatny tonik
Nawilżający fizjotonik Dermedic wspiera pielęgnację cery suchej, bardzo suchej i odwodnionej. Przywraca jej naturalną równowagę.
· ok. 38 zł (200 ml)





W chusteczce
Antyperspiracyjny dezodorant w chusteczce Biotaniqe neutralizuje zapach potu i pomaga zachować uczucie czystości. Do ciała i pod pachy. Wegański.
· ok. 12 zł (20 szt.)

Wsparcie dla ciała
Balsam kojący Calm Care Barwa Algae Moments to szybka pomoc dla skóry wrażliwej i podrażnionej. Intensywnie ją odżywia, chroni przed przesuszeniem oraz otula ciało ochronnym filmem, bez tłustawej warstewki.
· ok. 18 zł (200 ml)



Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (4), materiały redakcyjne/AI

Wiśnie dodają urody...

W wiśniowej pulpie, oleju z pestek, hydrolacie, olejku eterycznym z kwiatów kryje się uniwersalna moc odmładzania i relaksu. Docenia ją nowoczesna kosmetologia.



W SŁOICZKU I W TUBCE

Kremy, serum, toniki z dodatkiem wiśniowych składników to zwykle kosmetyki uniwersalne. Dzięki witaminie C i flawonoidom wiśniowe kosmetyki działają antiageing. Są jak tarcza antyrodnikowa oraz chronią włókna kolagenowe skóry przed degradacją i osłabieniem.

Wiśniowe kosmetyki zawierają też enzymy, które delikatnie złuszczają naskórek, zapewniając mu blask i witalność. Natomiast dodatek witamin i minerałów pomaga zatrzymać wodę w wierzchnich warstwach skóry. Nie trudno się więc dziwić, że na lato wiśniowe kosmetyki są wymarzone.

AROMAT UKOJENIA

Ciepły, słodkawy, otulający... taki jest zapach wiśni i jej kwitnących kwiatów. W Japonii jest piękna tradycja Hanami. Gdy zaczynają kwitną wiśniowe sady, mieszkańcy zbierają się pod drzewami, by delektować się wonią płatków. Dla ukojenia i zmysłów, i ciała. Inspirację japońskim rytuałem odnajdziemy w kosmetykach jak z wiśniowego SPA. To balsamy, olejki do masażu, mgiełki, peelingi, żele pod prysznic... Łagodzą napięcie, zmniejszają stres i odprężają. Ich cudowna woń wpływa na układ limbiczny w mózgu, obniżając poziom kortyzolu, a stymulując wydzielanie endorfin. Użyte przed snem studzą gonitwę myśli i ułatwiają odpoczynek, stosowane o poranku zachęcają do wysiłku bez nadmiernego pobudzenia. Takie dzienny i wieczorny japoński rytuał bez dalekiej podróży...

W DIECIE LATA
Prourodową zaletą wiśni jest również to, że ten owoc ma niski indeks glikemiczny. Jest więc dobrą wakacyjną przekąska dla odchudzających się oraz dbających o linię.



Makijaż i ukojenie dla warg
To potrafi olejek do ust

To wymarzony eliksir na coraz cieplejsze dni. Warto go wybrać do upiększania i pielęgnacji.

- Działa jak błyszczyk i odżywcza pomadka. Z tym, że odcienie olejków są bardziej subtelne, raczej pastelowe. Za to mają moc składników, które m.in. zabezpieczają usta przed pierzchnięciem i wysychaniem na słońcu i w upale.
- Bazą olejków do ust są pielęgnujące oleje roślinne, np. arganowy, słonecznikowym jojoba. Otulają delikatny naskórek świetlistą i ochronną warstewką.
- Zwykle olejki nanosi się na usta wprost z tubki, ale są i takie z pędzelkiem. Niektóre nawet po zjedzeniu zostawiają na wargach koloryzująca poświatę, która trwa i trwa...

Letnie perfumowanie

Pod urokiem mgiełek

Zachwycą cię lekkością, świeżością, wonią kwiatów, owoców i ziół, a nawet kroplą słodkości...

● Pachnące i modne mgiełki to latem doskonałe zastępstwo dla ulubionej wody toaletowej. Znajdziesz je pod nazwami body mist lub spray mist. Zwykle zawierają 1–5 proc. esencji zapachowych, dzięki czemu są lekkie i odświeżające.



● Spryskaj nią ciało tuż po prysznicu: ramiona, dekolt, szyję, brzuch i miejsca pod kolanami. Są przeznaczone do ciała, ale dostępne są także wersje do włosów. Niektóre można stosować na ubrania.

● Zapach nie jest zbyt trwały, ale mgiełki idealnie nadają się do powtórek w ciągu dnia. Czasem mają też pielęgnacyjne właściwości np. nawilżające.

Puszyste i świeże włosy

Fryzura na dłużej

Jest kilka sposobów, by pasm nie trzeba było tak często myć, a w razie potrzeby szybko je odświeżyć.

● Nawet jeśli włosy mają tendencję do przetłuszczania się, szampon do włosów tłustych stosuj tylko co kilka myć. Do regularnego mycia wybieraj kosmetyk łagodny, nawilżający lub ziołowy.

● Miej pod ręką suchy szampon dobrany do rodzaju lub koloru pasm. Stosuj go doraźnie i wstrząśnij przed użyciem. Wtedy osiada jak pyłek i jest łatwiejszy do wyczesania. Nie przesadzaj z ilością produktu.

● W roli odświeżacza możesz zastosować płyn micelarny bez olejów. Przelej go do butelki z atomizerem, spryskaj włosy u nasady i szybko wysusz ciepłym powietrzem suszarki.



Fot.: materiały redakcyjne/AI, Adobe Stock

REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Dobroczynne właściwości pokrzywy znane są od wieków.

Składniki pokrzywy wspomagają przemianę materii, oczyszczają organizm ze złogów. Pokrzywa korzystnie wpływa na wygląd włosów i paznokci.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.

Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!



Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

DLACZEGO NASZ ORGANIZM TAK LUBI POKRZYWĘ?

Od dawna wykorzystywano ją w medycynie naturalnej ze względu na właściwości lecznicze i wartości odżywcze. Ta niepozorna roślina kryje bowiem wiele cennych witamin, mikroelementów i soli mineralnych. Specjaliści zajmujący się ziołoleczniczwem uważają ją wręcz za wielki dar od natury. To prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zimą dobrze jest popijać herbatkę przyrządzoną z suszonej pokrzywy. Bez zaparzania, wygodniejszą formą i zawsze pod ręką są sprawdzone i chwalone Cukierki Pokrzywowe znanej firmy Reutter, które w składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy, a nie sok. Czytajmy etykiety. Firma Reutter wie, co dobre. Dlatego zdobywa prestiżowe wyróżnienia za swoje markowe ziołowe produkty, które są dostępne w aptekach i zielarniach.

Lekkie, kolorowe i pyszne – potrafią zawrócić w głowie nie tylko łasuchom.

Owocowe rolady

Zebra jogurtowa z malinami



SKŁADNIKI: • 175 g cukru • 100 g mąki pszennej • 3 jajka • 25 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 3 łyżki kakao • 4 łyżeczki żelatyny • 500 g jogurtu • rdzeń z 1 laski wanilii • 200 g śmietany 36% • 200 g malin

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij z 100 g cukru. Kolejno dodaj żółtka. Porcjami wsyp obie mąki i proszek do pieczenia. Delikatnie wymieszaj. Do połowy ciasta dodaj kakao. Każde ciasto przełóż do osobnej szprycy.
2. Blachę z piekarnika (32x39 cm) wyłóż pergaminem. Ukośnie wyciśnij na nią na przemian paski jasnego i ciemnego ciasta. Piecz przez 10 minut w 200°C. Upieczony biszkopt wyłóż na ściereczkę, usuń pergamin. Zwiń ze ściereczką.
3. Żelatynę namocz i rozpuść wg przepisu. Wymieszaj jogurt, 75 g cukru i wanilię, połącz z żelatyną. Dodaj bitą śmietanę. Biszkopt rozwiń, posmaruj tężejącym kremem. Posyp malinami. Zwiń. Schłodź. Ew. przed podaniem oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 80 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

Zielona z matchą i porzeczkami

SKŁADNIKI: • 4 jajka • 150 g cukru • 1 cukier wanilinowy • 100 g mąki • 2 łyżeczki matchy (mielonego zielonego proszku herbacianego) • 250 g czerwonych porzeczek (mogą być z kompotu) • po 250 g mielonego twarogu i serka śmietankowego • 1 łyżka soku z cytryny • 200 g śmietany 30% • 1 łyżeczka cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij z 100 g cukru i cukrem wanilinowym. Dodaj żółtka, oraz mąkę z matchą. Rozprowadź Ciasto rozsmaruj na blasze z pergaminem. Piecz 10 minut w 180°C. Od razu biszkopt zwiń.
2. Porzeczki oderwij od gałązek (owoce z kompotu osącz). Wymieszaj twaróg, serek, 50 g cukru i sok z cytryny. Dodaj owoce, wymieszaj. Rozwiń biszkopt. Posmaruj kremem. Ponownie zwiń. Wstaw do lodówki na godzinę. Ubij śmietanę z cukrem pudrem, przełóż do rękawa cukierniczego z okrągłą końcówką. Udekoruj roladę rozetkami śmietany i ew. owocami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni



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

Rolka z masą wiśniową

SKŁADNIKI: • 4 jajka • po 400 g wiśni (bez pestek) i mieszanki owoców leśnych • 225 g cukru • 60 g mąki ziemniaczanej • 100 ml soku wiśniowego • 1 op. cukru wanilinowego • 100 g mąki pszennej • 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia • 3 łyżki dżemu jagodowego albo malinowego – według uznania



PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce zagotuj z 125 g cukru. Zmniejsz płomień, gotuj, aż zaczną się rozpadać. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z sokiem. Wlej do owoców i gotuj do zgęstnienia, mieszając. Wystudź.
2. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywno z 100 g cukru i cukrem wanilinowym. Dodaj żółtka. Wsyp mąkę pszenną z proszkiem. Wymieszaj. Ciasto rozsmaruj na blasze (32x39 cm) z pergaminem. Piecz przez 10 minut w 200°C.
3. Biszkopt wyjmij. Usuń pergamin, zwiń. Wystudź. Rozwiń biszkopt. Posmaruj masą owocową i zroluj. Schładzaj 3 godziny. Dżem podgrzej, przetrzyj i polej nim roladę.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni

Anansowa z pistacjami



SKŁADNIKI: 4 jajka • 150 g cukru • 1 cukier wanilinowy • skórka starta z 1 cytryny • 100 g mąki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 4 łyżeczki żelatyny • 1 puszka (580 ml) ananasa w kawałkach • 300 g jogurtu naturalnego • 1 łyżka soku z cytryny • 150 g śmietany 30% • 50 g posiekanych pistacji

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij z 100 g cukru, cukrem wanilinowym i skórką z cytryny. Połącz z żółtkami. Dodaj mąkę z proszkiem. Ciasto rozsmaruj na blasze z pergaminem. Piecz przez 10 minut w 200°C. Biszkopt zwiń, odłóż do wystudzenia.
2. Żelatynę namocz i rozpuść według przepisu. Ananasa osącz, 100 ml zalewy połącz z żelatyną. Wymieszaj jogurt z 50 g cukru oraz sokiem z cytryny. Dodaj zalewę z ananasa z żelatyną. Wstaw do lodówki. Ubij 150 g śmietany na sztywno. Dodaj razem z pistacjami i kawałkami ananasa do tężejącego kremu. Biszkopt rozwiń, posmaruj tężejącym kremem. Zwiń. Schładzaj 3 godziny.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni



Zrób ją sama
Koncentrat o smaku klasycznej Coli herbapol to legendarny smak w nowoczesnej, domowej odsłonie! Syrop pozwala stworzyć klasyczną colę. Wystarczy dodać wodę (najlepiej gazowaną), aby w kilka chwil cieszyć się ulubionym smakiem.
· ok. 12,99 zł/405 ml



Nowy smak
Klasyczna mleczna czekolada E. Wedel, w której znajduje się delikatne, kremowe nadzienie o intensywnym smaku winogronowym. Każda kostka łączy w sobie aksamitną słodycz czekolady z owocową, lekko kwaskową nutą winogron.
· ok. 7,99 zł/100 g



Pyszny dodatek
Każde ziarenko Groszku Zielonego Rolnik, zanurzone w naturalnej zalewie, jest idealnie jędrne, dojrzałe i apetycznie zielone. Delikatna słodycz groszku znakomicie uzupełnia smak sałatki jarzynowej, zup i zapiekanek.
· ok. 3,59 zł/400 ml

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

poręczenie bankowe / turysta dla bacy
złowrogi odgłos / oprzęd jedwabnika
urządzenie do tłoczenia cieczy
brak hałasu i zamieszania
Urania lub Klio
np. Polifem
z lemieszem
nie stereo
zatopiony statek
napad rabunkowy
zaczyna skalę
żrąca ciecz
6
pożywienie
tęczowy kamień
duch, zjawa
szarlotka
na zdjęciu
chronologiczny zapis wydarzeń / gra na koniach
dzieje rodu
miecznik
posłanie borsuka
część jazdni
pożywny napój
owoc łopianu / bajkowy potwór
1
papierkowa w biurze
na zdjęciu
do odegrania
... moczanowa
światło flesza
nocny ...
3
np. rzepakowy
nagły zapał
tlenek wodoru
plamka na nosie
zwijana kanapka
efekt odbicia dźwięku
podobna do lutni
5
fachowiec na budowie
tytuł para Anglii
złącze blach / bijak
egipski zwój
straszny sen
krępy konik / miejscowość z ratuszem
broń szermierza
gwałtownik
zapiekanka z bakłażanami
nie sen
pasażer bez biletu
4
posada
owcza strzyża
plakat teatralny
probostwo
zmiękcza wodę
przepisy dla partii
kot z długą sierścią
2
piękny zapach
cyfrowe informacje
złoże żelaza / wyrabia wędliny
mówca
1 2 3 4 5 6





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

Fot.: mat. redakcyjny/AI, Adobe Stock

SZYFRÓWKA

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

1 N	6	5	7	8	■	6	■	9
2 O	■	4	■	10	2	11	12	6
3 T	4	10	13	6	■	14	■	11
4 E	■	15	■	9	■	16	■	4
5 S	3	4	10	2	9	14	4	15
■	6	■	6	■	1	■	3	■
8	11	6	1	3	7	■	4	■
■	6	■	1	■	12	6	1	3
8	10	17	7	8	14	5	■	2
2	■	6	■	2	■	3	18	10
11	14	1	■	11	■	13	■	16
2	■	14	12	4	16	6	1	6
3	4	12	6	■	14	■	2	■
■	3	■	13	6	3	6	15	17
■	7	■	7	■	12	■	12	■
4	12	2	12	11	14	13	6	3
12	■	16	■	4	■	14	■	10
14	■	2	■	1	2	10	12	6
8	4	10	2	1	■	10	■	5
6	■	6	■	2	16	6	9	6

1 N	2 O	3 T	4 E	5 S	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

12	14	4	10	13	6	5	17

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

CHRZAN, CZEREDA, DORADCA, DZIDA, FALA, IGLAK, KADRA, KAPA, KOJA, LOMBARD, MECENAS, MĘŻCZYZNA, NAKAZ, NOWOŚĆ, OAZA, ODDŹWIĘK, POLAR, SLIPY, STATEK, SZEF, TRAF

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

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

ubóstwo
bogacz, krezus i bobas, i nastolatek
żółta za faul
znak głoski kran
w ręku spawacza pas ziemi spod pługa
przewodnik, poradnik
podaje je kelner
broń kowboja
w niej talary
7
przeciwstawiane piekłu
dopuszczalna ilość
pomoc z nieba
urwiste wybrzeże
liryk
suche w stogu
żarłacz
rabat
dawniej na stopie wojaka
długie ciastko
8
kancelaria
gra na korcie
osad
na nim spływ
gaz groźny w kopalni
symbol jesieni
tłumny zjazd
irytujące e-maile
córka Zeusa
5
etap dziejów
wlewane do baku
wilk prerii
naukowo o spirytusie
dawniej usypiał
majak
z neutronami
może być domowy
stan po trunkach
szara papuga
tłusta gleba
potrawa z kapusty
skarpety piłkarza
protest ...
okrutne rządy
1
formalne „nie”
4
od źródła po ujście
sos do zapiekanek
fragment
defilada
broń na palcach
patka płaszcza
podanie ręki
utwór Ravela
czeskie auto
zrasza czoło
gra z młynem
oblicze
pozycja w jodze
porcelanowa na zupę
sopocki deptak
uraz wymagający opatrunku
wzór, ideał
2
może użądlić
na skrzypiące zawiasy
słodkie ciastko
2,54 cm
tłuszcz zajęczy
rzymska szata
3
gatunek sera
szyk bojowy
6
kolce alpinisty
odyniec
gorgonzola
parzysty narząd
1000 kg
kształt jajka
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

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



otwór w pniu drzewa
zabawa w piosenkarza
zboże na mąkę
grochówka, krupnik
pleciony z wikliny
rzadkie płótno
2
po połączeniu gamet
zakładana na głowę konia
bankiet
odmiana węgla
karnacja
wśród fiatów
doręcza listy
do marynowania
7
między kaflami
język epiki
czarna śmierć
harcerskie wczasy
... wołowy, befsztyk
twarda żywica
słodki krążek
na zdjęciu
rożek na lody
swoisty, szczególny charakter
nielot w zoo
forma płatności
gruba zasłona
kamień jubilerski
rąbane na opał
lata bez pilota
łączy kraje
wariant
kiedyś osiedle wiejskie
miejsce zgięcia kończyny
jest nim mech
nad zlewem
8
wolne, nie obsadzone stanowisko
przewrót gimnastyczny
rower dla kobiet
opłata wstępna
nabytek
fusy w kubku
część pleców
brak odgłosów
część długu
hodowla świń
szef juhasów
z życzeniami od dziecka
obcisła bielizna damska
cierpiał męki
robiony na drutach
żartobliwie o lekarzu
rodzaj surduta
1
kuzynka karpia
czajnik
rakieta świetlna
podobne do brydża
model forda
skurcz mięśni
ptasie pióro
ogród pełen jabłoni
po nim podwyżka
część koła
6
symbol firmy
zastaw w grze
wygładza stopy
wzorce danej grupy
australijski torbacz
skorupiak w zodiaku
kłamstwo
zimny sos pomidorowy
rzeka lub choroba
4
słowa przysięgi
5
odpala dynamit
generator przeciwciał
okres upałów
np. zwodzony
huragan, nawałnica
3
ciasto z bakaliami
tenisowa arena
skrzynia zbita z desek
1 2 3 4 5 6 7 8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ALERGIA, AMBROZJA, BOSS, CECH, CHODNIK, DESZCZ, DIETA, DŁOŃ, MAHONIA, OKŁAD, OŁÓW, PACHA, ROZKAZ, RUCZAJ, SKRAJ, SKRZELA, STUDIO, UCHYB, WADA, WIBRACJA, ZJAZD, ŻORŻETA

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

SZYFRÓWKA

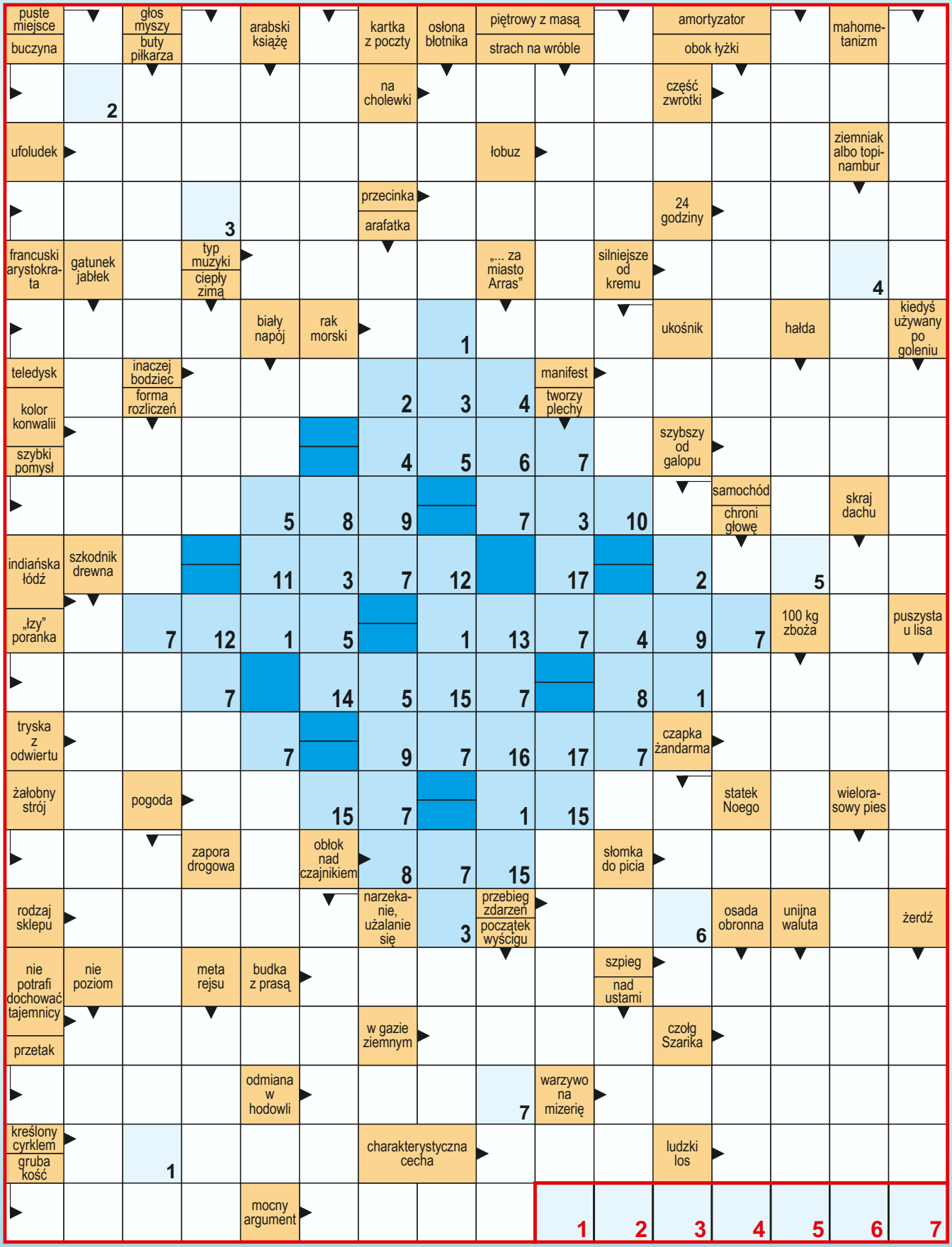
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

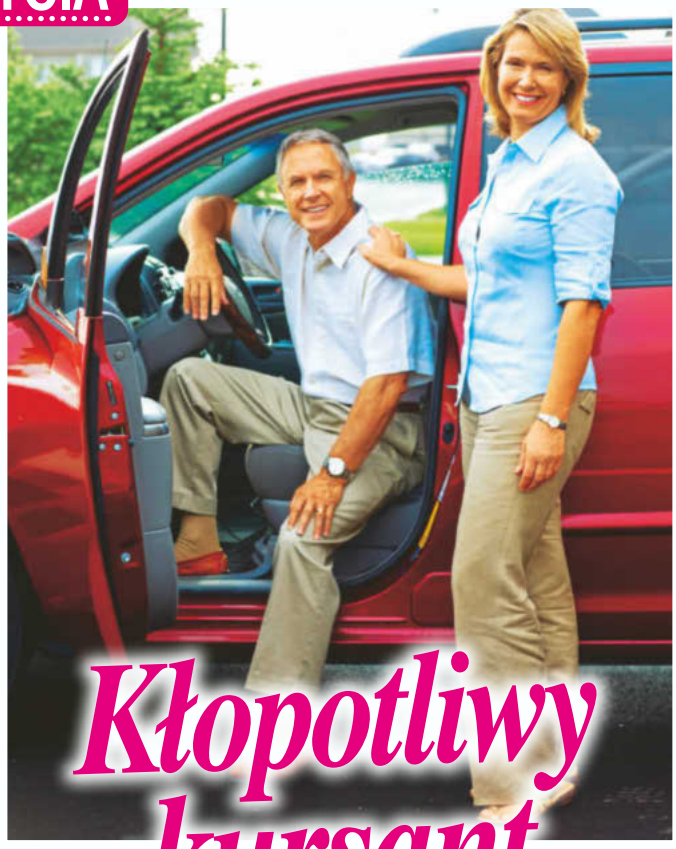
12	1	8	4	11	16	15	3

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



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

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



Kłopotliwy kursant

Nie mogłam zrozumieć, dlaczego mój podopieczny wciąż oblewa egzaminy na prawo jazdy.

Tamtego dnia gdy skończyłam jazdy z kursantami, weszłam do biura, by załatwić formalności.

– Dzwonił pan Michał – poinformowała mnie sekretarka. – Znowu oblał egzamin. Chce wykupić kolejne lekcje.

– Nie wierzę! – powiedziałam. – Na czym tym razem?

– Nie wiem – odparła. – Na pewno sam pani opowie.

Byłam dobrą instruktorką. Większość moich kursantów zdawała egzamin za pierwszym razem. Dlatego za nic nie mogłam rozgryźć fenomenu pana Michała. Przyszedł do nas w zeszłym roku. Był pojętnym uczniem. Niewiele starszy ode mnie, nauczyciel historii w liceum, okazał się przemiłym człowiekiem i interesującym rozmówcą. Jazda z nim była przyjemnością. Gdy kończył kurs, było mi smutno, że już się nie zobaczymy. Jednak egzamin oblał. „Pewnie nerwy go zjadły", tłumaczyłam sobie. Pan Michał wykupił dodatkowe godziny jazdy. Po raz kolejny wydawał się świetnie przygotowany. I znowu oblał! Potem trzeci raz i czwarty... Zawsze oblewał przez absurdalną pomyłkę, która nie powinna mu się przydarzyć. „Może to moja wina? Może to ja nie umiem go nauczyć?", myślałam.

– Na czym tym razem pan poległ? – spytałam na kolejnej godzinie jazdy.

Mężczyzna zmieszał się.

– Wymusiłem pierwszeństwo na tramwaju...

Westchnęłam ciężko. To był kardynalny błąd.

Pan Michał znowu popełnił poważny błąd. To nie mieściło mi się w głowie!

– Panie Michale – rzuciłam. – Skoro uczę pana bez efektów, przekażę pana koleżance. Ona ma więcej cierpliwości i lepszą zdawalność.

Pan Michał zawiesił głos...

– Pani Jolu, niech mi pani da ostatnią szansę! Nie wyobrażam sobie lepszej nauczycielki! Jeżeli tym razem nie zdam, zrezygnuję z dalszym prób i... I godzin z panią...

Ćwiczyliśmy zatem po raz kolejny. Wszystkie manewry wykonywał doskonale.

Nadszedł dzień egzaminu. Nie mówiąc nic panu Michałowi, stawiłam się w ośrodku egzaminacyjnym. Czekałam, aż mój podopieczny wsiądzie do auta. Trzymałam kciuki, aby dobrze mu poszło. Wszystko wykonał świetnie!

Ale potem... Widziałam, jak nerwowo chodzi po placu. Wtedy postanowiłam mu się pokazać.

– Co... Co... pani tu robi? – wyjąkał zmieszany.

– Przyjechałam pana wesprzeć – powiedziałam. – Widzę, że z placem manewrowym poradził pan sobie doskonale.

Mruknął tylko coś i poczerwieniał. Zdziwiona patrzyłam na jego zakłopotanie.

– Co się z panem dzieje? – zapytałam. – Spokojnie! Będzie dobrze!

– Nie będzie! – jęknął, patrząc mi głęboko w oczy, aż mi się gorąco zrobiło.

– Na pewno pan zda!

– Na pewno. I więcej pani nie zobaczę – spuścił ze smutkiem głowę.

– Zobaczy pan. Pod warunkiem, że zda pan egzamin! Wtedy zapraszam pana na kawę – uścisnęłam mu ręce, bo właśnie wyczytano jego nazwisko.

Na jego twarzy pojawiła się euforia i jak na skrzydłach pobiegł do egzaminatora. „Czyżby on... Czy ja mu się podobam?", przyszło mi na myśl i poczułam przyjemne łaskotanie w brzuchu.

Pan Michał zdał egzamin bezbłędnie. Prosto z ośrodka egzaminacyjnego poszliśmy do kawiarni. Mój były kursant gapił się na mnie rozanielonym wzrokiem!

– Teraz już pani wie, czemu... Oblewałem. Przez panią! – wyznał.

– Jak to przeze mnie? – oburzyłam się.

– Nie potrafiłem się z panią rozstać!

– No chyba pan żartuje! Wystarczyło zaprosić mnie na kawę! Wychodzi o wiele taniej niż tyle egzaminów! – skarciłam go z uśmiechem.

– W kontaktach z kobietami jestem niezwykle nieśmiały – oświadczył.

– Kontakt ze mną sporo pana kosztował – odparłam.

– Pani Jolu, ale było warto! Jest pani kobietą piękną, inteligentną i wyjątkową! Mam nadzieję, że da mi pani szansę na kolejne spotkanie? Proszę wierzyć, że mam poważne zamiary!

– Nie wątpię! – roześmiałam się szczerze.

Michał nie kłamał. Pół roku później mi się oświadczył, a po roku zostaliśmy małżeństwem!

Fot.: Adobe Stock

Odbudowa organizmu kolagenem!

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

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

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.



KolagenCito - DOBRY WYBÓR!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

Redukcja masy ciała już o 5 proc. znacznie popr

Skąd się biorą problemy

Najczęstszą przyczyną jej stłuszczenia jest otyłość związana z nadmierną podażą kalorii, spożywaniem wysoko przetworzonej żywności i brakiem aktywności fizycznej.

W wątrobie, nieustannie zachodzi przemiana lipidów, węglowodanów i białek. Gdy proces ten nie przebiega sprawnie, w komórkach wątroby gromadzą się krople tłuszczu. Kiedy odsetek komórek wątroby z drobinkami (kropelkami) tłuszczu przekracza 5 proc., dochodzi do stłuszczenia narządu. Z czasem w wątrobie rozwija się stan zapalny i postępuje jej włóknienie, które nieleczone może prowadzić do marskości.

PRZYCZYNY I OBJAWY

● **Stłuszczeniowa choroba wątroby SLD (potocznie nazywana stłuszczeniem wątroby) obejmuje kilka podtypów:** stłuszczeniową chorobę wątroby **związaną z czynnikami metabolicznymi** (otyłość brzuszna, cukrzyca typu II) – MASLD; stłuszczeniową chorobę wątroby **związaną z czynnikami metabolicznymi i nadmiernym spożyciem alkoholu** – MetALD; alkoholową chorobę wątroby – ALD; stłuszczeniową chorobę wątroby **związaną ze swoistymi, wyodrębnionymi czynnikami chorobowymi** – uszkodzenie polekowe wątroby, choroby genetyczne wątroby; stłuszczeniową chorobę wątroby **związaną z innymi czynnikami** – przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby, niedożywienie, choroba trzewna; **kryptogenną stłuszczeniową chorobę wątroby** – której etiologii nie można przypisać do żadnej z tych grup.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
lek. Piotr Grzyb, nefrolog i specjalista chorób wewnętrznych, enel-med

● **Możemy nie zdawać sobie sprawy z rozwijającej się choroby, bo we wczesnym stadium stłuszczenie przebiega zwykle bezobjawowo.** W późniejszej fazie mogą pojawić się niespecyficzne objawy, np. zmęczenie, senność, dyskomfort w prawej części brzucha i w podżebrzu.

DIAGNOSTYKA

● **Jeśli masz nadwagę, otyłość, cukrzycę typu II, nadciśnienie tętnicze albo przypadkowo w trakcie badania USG wykryto u ciebie nieprawidłowy obraz wątroby,** powinnaś zostać oceniona przez lekarza pod kątem stłuszczeniowej choroby wątroby MASLD.

● **Diagnostyka rozpoczyna się od wywiadu,** lekarz zapyta cię o masę ciała, choroby przewlekłe, dietę, spożycie alkoholu, przebyte choroby, w szczególności zapalenie wątroby typu B i C, oraz przyjmowane leki.

● **Dostaniesz skierowanie na: morfologię, poziomy enzymów wątrobowych AST, ALT, GGTP,** ocenia się gospodarkę węglowodanową (glukoza na czczo i po obciążeniu 75 g glukozy, hemoglobina glikowana, insulina na czczo, wskaźnik HOMA-IR), lipidogram, poziom kwasu moczowego. Wykonuje się też badania w kierunku zakażeń wirusami zapalenia wątroby typu B i C.

● **Ważne jest badanie USG jamy brzusznej – może ujawnić cechy stłuszczenia lub inne nieprawidłowości miąższu wątroby lub dróg żółciowych.**

● **W trakcie dalszej diagnostyki pomocne bywa oszacowanie włóknienia wątroby za pomocą odpowiednich kalkulatorów.**

● **W zaawansowanych stadiach choroby może być konieczna elastografia wątroby lub rezonans magnetyczny.** Zdarza się, że



Rekomendowany jest regularny, najlepiej codzienny wysiłek fizyczny, zarówno aerobowy, jak i oporowy.

KAWA MOŻE DZIAŁAĆ OCHRONNIE

Pij 2-4 filiżanki dziennie. Dlaczego warto?

● Kawa zawiera setki związków biologicznie aktywnych, np. polifenole i kwasy chlorogenowe. Mogą one ograniczać przewlekły stan zapalny, który odgrywa dużą rolę w uszkadzaniu komórek wątroby.

● Wątroba jest narażona na stres oksydacyjny powstający podczas metabolizmu tłuszczów, alkoholu i leków. Antyoksydanty obecne w kawie pomagają neutralizować wolne rodniki i zmniejszać uszkodzenia komórek.

● Włóknienie to proces zastępowania zdrowej tkanki wątroby tkanką bliznowatą. Niektóre składniki kawy mogą hamować aktywację komórek odpowiedzialnych za tworzenie blizn, co z kolei może spowalniać rozwój marskości.

● Kawa może ponadto poprawiać wrażliwość na insulinę i wspierać prawidłowy metabolizm tłuszczów.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe

awi twoje samopoczucie

z wątrobą?



w celu oceny zaawansowania choroby niezbędne jest wykonanie biopsji wątroby.

POSTĘPOWANIE

- **Najważniejsza jest zmiana trybu życia i nawyków żywieniowych,** czyli stosowanie zdrowej diety, unikanie żywności wysoko przetworzonej oraz alkoholu w każdej postaci.
- **Redukcja masy ciała już o 5 proc. powoduje zahamowanie stłuszczenia lub zmniejszenie jego nasilenia.** Redukcja masy ciała o 10 proc. może wpływać na zahamowanie włóknienia.
- **Ważne jest stosowanie leczenia zmniejszającego ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,** w tym leków przeciwnadciśnieniowych oraz obniżających poziom cholesterolu (statyny, fibraty).
- **W razie współistniejącej cukrzycy typu II konieczne jest stosowanie leków przeciwcukrzycowych o działaniu korzystnym dla wątroby – semaglutydu, tirzepatydu i flozyn.**
- **W ostatnich latach warunkowo dopuszczono do obrotu nowy lek, resmetirom, wpływający na włóknienie wątroby.** Jego stosowanie musi być połączone ze zmianą stylu życia.
- **Preparaty bez recepty zawierające fosfolipidy, ornitynę, sylimarynę oraz kwasy omega-3 mogą działać objawowo i łagodzić dolegliwości.**

Czarny bez – lekarstwo na kaszel i gorączkę

Kuracje z kwiatów czarnego bzu mają działanie napotne i wykrztuśne. Łagodzą stany zapalne i zwalczają wirusy. Wspierają układ odpornościowy w walce z chorobą.

Drobne białe kwiatki zebrane w baldachy ścinaj z krzaków rosnących z dala od ruchliwych ulic. Rób to w suchy, słoneczny dzień. Po przyniesieniu do domu związ baldachy w bukiety i susz podwieszone w przewiewnym miejscu. Albo rozłóż na papierze w suchym, zacienionym pomieszczeniu, z dobrą cyrkulacją powietrza. Gdy kwiaty wyschną, przełóż je do słojów lub puszek i szczelnie zamknij. Wszystkie czynności wykonuj delikatnie, by stracić jak najmniej pyłku.

Napar

- Dwie łyżeczki suszonych bądź świeżych rozdrobnionych kwiatów czarnego bzu zalej szklanką wrzącej wody lub mleka. Pozostaw na 10 minut do zaparzenia. Przecedź, leczniczy napój możesz dosłodzić miodem.
- Pij w przeziębieniu i nieżytach układu oddechowego pół szklanki co 2 godziny. Napar działa napotnie oraz rozgrzewająco.

Pyłek

- Zebrany ze świeżych kwiatów pyłek wymieszaj z płynnym miodem w proporcji: 1 łyżeczka pyłku na 2 łyżki miodu.
- Zażywaj 3-4 razy dziennie, jeśli kaszlesz, jesteś osłabiona.

Nalewka

- Pięć baldachów zalej litrem białego wytrawnego wina. Odstaw na 3 tygodnie. Po tym czasie nalewkę zlej przez gazę do ciemnych butelek.
- Pij po małej łyżeczce, gdy cię przewieje, przeziębisz się.

Syrop

- Przygotuj: 40 świeżych baldachów czarnego bzu, 1 l wody, 1 kg cukru i 3 cytryny. Kwiaty opłucz, ułóż w słoju i zalej wrzątkiem. Słój zakręć i odstaw na 24 godziny. Przelej płyn przez sitko, kwiaty odciśnij i wyrzuć. Macerat przelej do garnka, dodaj sok z cytryn, cukier i podgrzewaj, aż cukier się rozpuści. Syrop przelej do butelek i poddaj pasteryzacji.
- Pij codziennie po łyżeczce.



Chłodny napar z kwiatów czarnego bzu można stosować zewnętrznie do pielęgnacji cery dojrzałej.

Użądliła cię osa? Zacho

Najważniejsze jest złagodzenie obrzęku i bólu oraz obserwacja, czy nie pojawiają się objawy reakcji alergicznej.

Pięćdziesięcioletnia pacjentka podczas pracy w ogrodzie została użądlona przez osę. Początkowo zmiana po użądleniu nie była duża, ale następnego dnia powiększyła się do około 10 centymetrów, była bolesna, na ciele pojawiła się wysypka. Chora czuła się osłabiona. Z tego powodu zgłosiła się do izby przyjęć. Rozpoznałem uogólnioną reakcję na użądlenie. Podałem zastrzyk ze sterydem, zaleciłem lek przeciwhistaminowy i przeciwzapalny. Chora była zaskoczona taką reakcją, ponieważ kilka lat wcześniej także została użądlona przez osę i miała tylko niewielką zmianę, która zniknęła następnego dnia. Wyjaśniłem, że to użądlenie uczuliło ją na jad, dlatego kolejna reakcja była gwałtowniejsza.

REAKCJA ZAPALNA

● **Osy to owady żądlące, należą do grupy owadów błonoskrzydłych.** Podobnie jak pszczoły, trzmiele i szerszenie posiadają w odwłoku żądło oraz wypełniony jadem woreczek. Skład jadu poszczególnych gatunków różni się specyficznymi dla danego owada składnikami, ale jest z grubsza podobny.

● **Niebiałkowe składniki jadu wywołują natychmiastową reakcję zapalną, powodując zaczerwienienie, miejscowy obrzęk, ból i swędzenie.** Białkowe składniki, przedostając się do krwi, powodują uszkodzenie komórek i białek oraz wywołują reakcję alergiczną. To one są odpowiedzialne za reakcję opóźnioną, uogólnioną.

● **Osa w czasie użądlenia nie pozostawia w ranie żądła.** Ze wszystkich owadów żądlących wpuszcza też do niej najmniej jadu. Reakcja na użądlenie różni się u osób nieuczulonych i uczulonych. W pierwszym przypadku zwykle mamy do czynienia z reakcją miejscową, zwaną fizjologiczną.

● **Zmiana nie przekracza średnicy 10 centymetrów, jest czerwona i lekko wypukła.** Może jej towarzyszyć ból i świąd w okolicy użądlenia. Zazwyczaj znika w ciągu doby. Jeśli towarzyszą jej objawy ogólne, jak gorączka, dreszcze i osłabienie, wynikają z zakażenia rany.

● **U osób uczulonych reakcja miejscowa jest zwykle bardziej nasilona.** Zmiana jest o wiele bardziej bolesna, a jej średnica przekracza 10 centymetrów. Okoliczne węzły chłonne mogą być powiększone. Pojawia się także obrzęk tkanki podskórnej, który może być groźny, jeśli do użądlenia doszło w okolicy twarzy lub szyi.

● **W przypadku reakcji uogólnionej na ciele pojawia się wysypka, uogólniony świąd.** Towarzyszy im niepokój, osłabienie, ból brzucha i głowy, splątanie.

● **W cięższych przypadkach dochodzi do obrzęku naczynioruchowego dróg oddechowych.** Pojawia się wówczas świszczący oddech, chrypka, duszność, problemy z mową, ucisk w klatce piersiowej. Najniebezpieczniejsza jest reakcja anafilaktyczna, gdy dochodzi do gwałtownego spadku ciśnienia i niewydolności krążenia.



W przypadku wielokrotnych użądleń, zwłaszcza u dzieci lub osób starszych, warto skonsultować się z lekarzem.

POSTĘPOWANIE

● **Reakcja fizjologiczna nie wymaga pomocy lekarza.** Wystarczy przemyć ranę ciepłą wodą z mydłem i odkazić ją środkiem do dezynfekcji. Można też przyłożyć do niej kostkę lodu. Spowoduje to obkurczenie naczyń, co zmniejszy obrzęk i zapobiegnie przedostaniu się do krwi składników jadu. Również okład z octu zneutralizuje składniki jadu. W przypadku świądu i bólu można zażyć lek przeciwhistaminowy i przeciwzapalny.

● **Do lekarza musisz się zgłosić w przypadku uża-**

GDY TRZEBA WYCIĄGNĄĆ ŻĄDŁO

● W odróżnieniu od osy, pszczoła pozostawia w ranie żądło. Znajdujący się na jego końcu woreczek jadowy rytmicznie się kurczy i pompuje do rany porcje jadu. Właśnie dlatego należy żądło jak najszybciej usunąć.

● Nie wolno jednak robić tego palcami ani pęsetą, bo można ścisnąć woreczek i uwolnić cały jad do rany. Najlepiej podważyć żądło palcem i wyciągnąć je z rany, a następnie umyć ją ciepłą wodą z mydłem.

Fot.: Adobe Stock

potrzebna jest pomoc lekarza

waj spokój



dlenia w okolicy głowy lub szyi i gdy wystąpi reakcja uogólniona, świadcząca o uczuleniu na jad.

● **W lżejszych przypadkach wystarczy obserwacja, ale w razie silniejszej reakcji zostanie ci podany steryd dożylnie, aby zahamować jej dalszy postęp.** Jeśli wystąpi duszność, świszczący oddech, problemy z mówieniem, konieczne może być podanie leków wziewnych rozszerzających drogi oddechowe.

● **Zwykle takie postępowanie jest wystarczające i po krótkim czasie będziesz wypisana do domu z zaleceniem przyjmowania leku przeciwhistaminowego i przeciwzapalnego.** Jednak w przypadku objawów wstrząsu konieczne będzie przyjęcie do szpitala.

NIE WCHODŹ OSOM W DROGĘ

- Zachowaj ostrożność w miejscach, gdzie występują owady – na łące, w cukierni, lodziarni, przy stoisku z owocami.
- Staraj się nie spożywać słodkich pokarmów ani nie pić słodkich soków na powietrzu.
- Od razu wyrzucaj resztki jedzenia i opakowania do śmieci, aby nie wabić owadów.
- Napoje najlepiej pij z naczyń umożliwiających kontrolę tego co pijesz; unikaj kubków i kartoników, do których mogą dostać się owady, zabezpieczaj butelki.
- Nie używaj słodkich, intensywnych perfum i silnie pachnących kosmetyków.
- Staraj się nosić jasne ubrania w neutralnych kolorach, krzykliwe wabią owady.
- Nigdy nie chodź na bosaka po trawie – możesz nadepnąć na osę, prowokując użądlenie.
- Stosuj preparaty odstraszające owady (tzw. repelenty).
- Gdy w pobliżu pojawi się osa, nie machaj rękami, nie wykonuj gwałtownych ruchów – najlepiej powoli oddal się od owada.
- Na działce i w ogrodzie regularnie sprawdzaj, czy nie powstają gniazda, usuwanie dużych gniazd pozostaw specjalistom.

● **Osoby uczulone, u których występuje szczególne zagrożenie reakcją anafilaktyczną, powinny się zaopatrzyć w specjalną ampułkostrzykawkę z adrenaliną.** Jest ona jednorazowa i zawiera jedną dawkę leku. Aplikacja domięśniowa jest prosta – wystarczy wbić igłę w udo. Podanie leku bezpośrednio po użądleniu może uratować życie oraz dać czas na dotarcie do szpitala.

REKLAMA

BYŁO MI TRUDNO NAWET CHODZIĆ...

Stawokost

Cząsteczki błogości na stawy i kości

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ TWOJE CELE

STAWOKOST - wysoka jakość i efektywność od teraz w zasięgu Twojej ręki!



suplement diety

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ + KROPLE DO WEWNĄTRZ

JESTEM WAM BARDZO, BARDZO WDZIĘCZNA

Kilka lat temu pani Małgorzata z Wrocławia zaczęła szukać wsparcia przy problemach ze stawami. *„Mąż mnie wygonił do przychodni"* – wspomina dziś, opowiadając, że po wcześniejszych preparatach *„strasznie swędziało ją całe ciało"*, *„potwornie puchła"* albo miała zawroty głowy, przez które *„czuła się jakby szła po statku"*. W końcu córka „wynalazła" w internecie Stawokost i od tamtej pory, już od około 4 lat, regularnie stosuje olejek konopny oraz krem, zawsze kupując je wcześniej *„żeby ten zapas był"*. Jak podkreśla, dużym atutem i jednocześnie zaskoczeniem było dla niej to, że oprócz większego komfortu stawów zauważyła też poprawę po jedzeniu – dziś znów może się cieszyć jedzeniem ulubionej surowej cebuli i kiszonych ogórków, po których wcześniej pojawiało się u niej uczucie opuchnięcia w okolicy wątroby. *„Najważniejsze, że naprawdę pomaga"* – mówi pani Małgorzata, dodając: *„jestem wam bardzo, bardzo wdzięczna"*.

DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABIDOIDY I ŻYWOKOST?

Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. **Żywokost** przyśpiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. **W połączeniu** mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne oraz działają pozytywnie na komfort stawów.



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO +48 123 510 098

Dostępny także w aptekach i zielarniach

Z kodem ZDROWO otrzymaj specjalny prezent*

* obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie internetowej

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe



firmy Reutter zmniejszą uczucie zmęczenia, poprawią krążenie krwi, koncentrację i odporność. Kupisz je w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



Venoforton

Ten wieloskładnikowy lek ziołowy poprawia krążenie, redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, pomaga przy objawach zimnych nóg i drętwienia palców. Niweluje też zawroty głowy, szumy uszne (ok. 25 zł).

Clear Brain



To szwedzki suplement diety, który pomoże w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych, takich jak pamięć, uwaga i koncentracja. Kupisz w aptekach oraz na newnordic.pl (ok. 66 zł).

Reumogel



Łagodzi dolegliwości bólowe związane ze stanem zapalnym stawów, przynosi ulgę osobom po urazach narządów ruchu. Zawiera zagęszczony wyciąg z borowiny (ok. 30 zł).

Hexatiab



To kapsułki dopochwowe ze srebrem TIAB do stosowania w leczeniu infekcji bakteryjnych, mieszanych i przy nieprawidłowej cytologii. Do kupienia w aptece bez recepty (ok. 39 zł).

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

Dobrze go zaplanuj

Bezpieczny wyjazd z chorobą przewlekłą



Dłuższa podróż czy zmiana klimatu mogą być wyzwaniem zdrowotnym. Ale warto je podjąć. Wystarczy odpowiednio przygotować swój wyjazd.

Warto wiedzieć

- Oprócz dowodu osobistego zabierz ze sobą ksero ostatnich badań.
- Gdy jesteś po zawale serca, udarze, miej przy sobie krótką historię choroby. To ważna informacja dla miejscowego lekarza w razie pogorszenia twojego zdrowia.
- Jeżeli wyjeżdżasz za granicę, wcześniej wyrób sobie Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Masz nadciśnienie, cukrzycę czy reumatyzm i zastanawiasz się, czy wakacyjny wyjazd to dobry pomysł? Choroba nie musi zatrzymywać cię w domu. A zmiana klimatu, otoczenia może wyjść ci nawet na zdrowie. Podróżowanie sprzyja poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego. Chorując, powinnaś jednak odpowiednio przygotować się do wyjazdu.

WIZYTA U LEKARZA

● Przed urlopem umów się na konsultację ze swoim lekarzem prowadzącym w POZ albo specjalistą. Zapytaj, czy w przypadku twojej choroby wskazane są środki ostrożności, na co powinnaś uważać. Ustal z lekarzem, czy potrzebne będzie modyfikowanie dawek leków w jakichś konkretnych sytuacjach – może być to istotne, np. przy leczeniu nadciśnienia lub cukrzycy, zmianie klimatu. Sprawdź, czy masz zapas leków, które przyjmujesz na stałe, aby nie zabrakło ci ich podczas wypoczynku.

MIEJSCE, KLIMAT

● Mikroklimat panujący w danym miejscu może pomóc w zmniejszeniu dolegliwości lub nasilić objawy choroby. Wyjazd nad morze odradzany jest przy nieustabilizowanym, skaczącym ciśnieniu, nadczynności tarczycy. W wyższych partiach gór możesz czuć się źle, mając chorobę wieńcową, niewydolność serca czy nadciśnienie oraz przy skłonności do migreny. Nizinny klimat jest łagodny, bez nagłych zmian pogody, skoków ciśnienia, dlatego prawie każdy będzie czuł się w nim dobrze.

RYTM DNIA

● Choć nie zawsze może być to łatwe w nowym otoczeniu, staraj się utrzymać na wyjeździe podobny plan dnia, jak w domu. Ważne są te same pory przyjmowania leków, mierzenia cukru we krwi czy ciśnienia krwi, pory posiłków, a także wstawanie i chodzenie spać o zwykłych godzinach. Trzymanie się godzin domowej rutyny może pomóc lepiej zaaklimatyzować się organizmowi w nowym miejscu.

PODCZAS PODRÓŻY

● Jeśli podróż będzie trwała kilka godzin, a ty spędzasz je niemal w bezruchu, powinnaś zadbać o dobre krążenie krwi i rozruszanie stawów. Załóż luźne, przewiewne ubranie z naturalnych tkanin. Włóż wygodne buty, abyś mogła w nich swobodnie ruszać palcami stóp. W trakcie siedzenia pobudzaj krążenie krwi poprzez proste ćwiczenia, zwłaszcza gdy masz kłopoty z układem krążenia, sercem. Np. unoś palce, opierając pięty na podłodze oraz unoś pięty, opierając palce, prostuj i zginaj nogi w kolanach, rób krążenia stopami.

Jak jony srebra radzą sobie z bakteriami

Uszkodzona skóra traci naturalną barierę ochronną, otwierając wrota dla bakterii. Srebro blokuje ich wtargnięcie.

Co potrafią?

● Najprościej mówiąc, jony srebra są jak „strażnicy" chroniący ranę przed drobnoustrojami. Kiedy na skórze pojawia się rana, otarcie lub oparzenie, bakterie mogą łatwo dostać się do uszkodzonej tkanki i wywołać zakażenie. Preparaty z jonami srebra stopniowo uwalniają małe ilości srebra do miejsca uszkodzenia.

● Co wtedy dzieje się z bakteriami? Jony srebra przyczepiają się do nich i uszkadzają ich zewnętrzną osłonę, zakłócają pracę ważnych białek i enzymów, bez których bakterie nie mogą funkcjonować, utrudniają namnażanie się bakterii.



Dbajmy o prawidłowe zabezpieczenie rany.

Na jakie urazy skóry?

1. Otarcia i drobne rany powierzchowne, otarcia naskórka, zadrapania, niewielkie skaleczenia. Preparat ze srebrem utrzyma czystość rany i stworzy warunki sprzyjające gojeniu.

2. Oparzenia I i powierzchowne II stopnia, lekkie oparzenia termiczne, oparzenia słoneczne z uszkodzeniem naskórka. I tu preparaty ze srebrem są stosowane ze względu na dobrą ochronę przed infekcją.

3. Rany przewlekłe. Pod nadzorem medycznym: owrzodzenia podudzi, odleżyny, stopa cukrzycowa. W tych przypadkach wykorzystuje się specjalistyczne opatrunki ze srebrem.

4. Rany z podwyższonym ryzykiem zakażenia, rany zabrudzone, miejsca po pęknięciu pęcherza, niewielkie uszkodzenia skóry u osób bardziej narażonych na infekcje.

Spray, żel czy maść?

● Co wybrać? Spray jest wygodny przy rozległych otarciach, trudno dostępnych miejscach lub gdy dotykanie rany jest bolesne. Żel dobrze utrzymuje wilgotne środowisko gojenia, zaleca się stosować na otarcia i powierzchowne oparzenia. Maść/krem – tworzy bardziej ochronną warstwę, przydatną przy mniejszych ranach i pęknięciach skóry.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

Troska,
która przynosi ulgę

Na rany, oparzenia, otarcia i podrażnienia skóry



Zapobiega zakażeniom i chroni ranę
– JONY SREBRA

Przyspiesza regenerację i proces gojenia
– KWAS HIALURONOWY

Łagodzi podrażnienia
– KAOLIN MEDYCZNY

Hexanova
www.argotiab.pl

Producent: NTC Srl., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

Dostępne w aptekach w dwóch formach:
SPRAY, 125 ml i KREM, 50 ml

Warto mieć w domowej apteczce
Produkt odpowiedni do stosowania od 1. dnia życia.

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

Węgry

Wszystkie odcienie



WĘGIERSKIE JEZIORO
ma niesamowity mlecznozielonkawy kolor, czasem turkusowy – barwa zależy od pory dnia, zachmurzenia. Woda bywa tu nawet ciemnozielona!

Ciekawe!

● Z Polski nad węgierski Balaton można dotrzeć wygodnie samochodem – z Warszawy to około dziewięciu godzin jazdy, z Katowic niecałe siedem. W sezonie są tu turyści z Czech, Niemiec, Austrii i Polski, ale nie ma turystycznego tłoku. Wokół brzegów jeziora znajdują się kurorty. Siofok to coś dla spragnionych głośniejszych rozrywek, amatorom spokojniejszego wypoczynku polecamy Balatonfüred czy Balatonalmadi. Dookoła jeziora poprowadzono ścieżkę rowerową. Cała trasa to przeszło 200 km!

Fot.: Adobe Stock (5)

Pagórkowate na północy, płaskie na południu wybrzeże jeziora przyciąga jak magnes. Tu jest wszystko, czego potrzeba w wakacje.

Największe jezioro Europy Środkowej zachwyca kolorem i przyciąga turystów. Nic dziwnego. Można tu kąpać się w jego ciepłych wodach, wędrować, a w pobliskich miasteczkach odkrywać miejsca, gdzie historia i kultura łączą się z lokalną gościnnością.

Jezioro jak morze

Ciepłe wody jeziora zachęcają do kąpieli. Balaton jest płytki, dzięki czemu szybko się nagrzewa, a jego spokojna woda zachęca do długich kąpieli, pływania na desce SUP czy leniwego dryfowania żaglówką. Balaton zachwyca zmiennością. Raz jest spokojny jak lustro, innym razem odbija niebo



OPACTWO BENEDYKTYNÓW
w Tihany mieści się w barokowym klasztorze. Zostało wpisane na listę UNESCO. Warto spędzić tu choć chwilę.

Balatonu



LAWENDA
w Tihany jest wszechobecna – teraz fioletowe łany kwitną, a okolicę wypełnia przyjemny zapach. W sklepikach można kupić lawendowe pamiątki, a ochłodzić się lawendowymi lodami.

WĘGIERSKI PRZYSMAK
czyli langosz, to pyszny placek z czosnkiem, żółtym serem i ze śmietaną. Często wzbogacany jest innymi dodatkami. Obowiązkowo do spróbowania!



PAPRYKOWY DOM
w Tihany to sklepik, obwieszony paprykami, w którym można kupić wszystko, co... paprykowe. Każdy chce mieć tu zdjęcie!

w odcieniach błękitu i zieleni, od których wziął się jego przydomek – „węgierskie morze".

Wzdłuż brzegu ciągną się promenady i ścieżki rowerowe, z których co chwila otwierają się nowe widoki – na zacumowane łodzie, zielone wzgórza i niewielkie plaże skryte w cieniu drzew. W nadbrzeżnych restauracjach pachnie świeżo smażoną rybą i winem z okolicznych winnic.

Wino czy lawenda

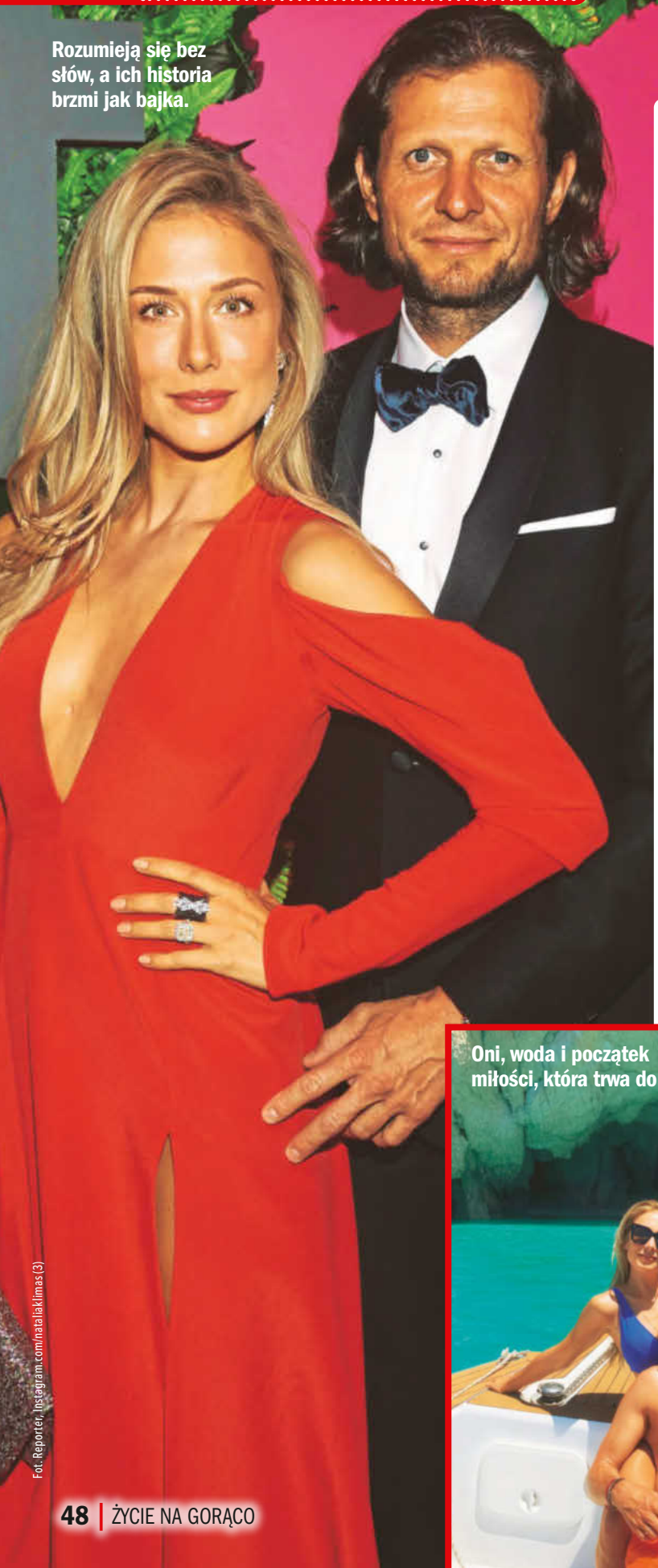
Północna strona jeziora wygląda zupełnie inaczej. Tu krajobraz staje się pagórkowaty, a kąpiele można połączyć z górskimi wycieczkami. Wulkaniczne wzgórza kryją rozległe winnice – tutejsze czerwone wino należy do najlepszych na Węgrzech.

Na półwyspie Tihany, jednym z najpiękniejszych miejsc nad Balatonem, lato ma swój specyficzny zapach. Lawenda właśnie kwitnie, suszona dekoruje pensjonaty, wypełnia lokalne sklepiki. Można tu kupić lawendowe syropy, miody, olejki, mydła. Wszystko pachnie intensywnie, ciepło, nieco ziołowo.

Nad wszystkim góruje zabytkowe opactwo benedyktyńskie – z tarasów rozciąga się niezapomniany widok na Balaton. Jezioro wygląda jak ogromna, migocząca w słońcu tafla, zmieniająca kolor wraz z niebem.

W jednym z urokliwych miasteczek, np. Balatonfüred, można pospacerować i zajrzeć do węgierskiej gospody. I tu raczyć się zupą rybną, langoszem i lokalnym winem, np. z Badacsony. Wtedy można poczuć, że lato nad Balatonem ma niepowtarzalny smak.

NATALIA KLIMAS I



Rozumieją się bez słów, a ich historia brzmi jak bajka.

Fot. Reporter, Instagram.com/nataliaklimas13

Szczęście

Jedno przypadkowe spotkanie na Mazurach odmieniło całe ich życie.

Zgodnie mówią, że odnaleźli się dokładnie w momencie, gdy oboje zaczynali już mieć dość życia bez bliskiej osoby u boku. To, że się spotkali, nazywają wyjątkowym zrządzeniem losu.

Ona marzyła, by na jej drodze pojawił się mężczyzna, który ją uszczęśliwi. Od dawna była gotowa na założenie rodziny. – Chciałam to zrobić, jak Bóg przykazał: najpierw zaręczyny, potem ślub, potem dzieci. W takiej właśnie kolejności – mówi Natalia Klimas (43), dodając, że już traciła nadzieję, gdy poznała Mikołaja. – Miałam 33 lata, był sierpień, tego dnia obudziłam się w złym nastroju – opowiada aktorka. – Zastanawiałam się, czy kiedykolwiek spotkam mężczyznę, któremu zależeć będzie na tym samym, co mnie...

Przyjaciółka zadzwoniła z zaproszeniem na urodziny wspólnego kolegi i zaproponowała wyjazd na Mazury. – Pojechałyśmy, a tam od razu go zobaczyłam. Wysoki, przystojny, ujmujący. Oczy mi się zaświeciły, a on chyba to dostrzegł, bo podszedł, przedstawił się – wspomina. – Poczułam, że „to" się wreszcie dzieje.

Marzenia się spełniają

Przed powrotem do Warszawy dała Mikołajowi Boberowi (49) numer telefonu, ale nie liczyła, że zadzwoni. Zrobił to następnego dnia, by zaprosić ją na kolację. – Od razu zorientowałam się, że nie będzie mnie zwodził, że ma wobec mnie poważne plany – opowiada. – To był cud, bo odnaleźliśmy się dokładnie wtedy, gdy byliśmy w pełni gotowi na poważne deklaracje.

W rocznicę spotkania na Mazurach biznesmen poprosił ją o rękę, po kolejnych 12 miesiącach, 23 czerwca 2018 r., wzięli ślub, a po następnych powitali na świecie córkę Zuzię. – To wszystko działo się za każdym razem w tym samym miejscu. Na Mazurach, które są naszym rajem na ziemi – pani Natalia szczerze się wzrusza, opowiadając, jak mąż krok po kroku spełniał jej marzenia. – Kiedyś byłam chaosem, on uporządkował moje życie



Oni, woda i początek miłości, która trwa do dziś.

MIKOŁAJ BOBER

znalezione w porę





Kochają Mazury, ale Jurata to też miejsce, do którego uwielbiają wracać.

– wyznaje. – Dobrze trafiłam, bo mój mąż jest ideałem, w dodatku mało gada, a dużo robi – żartuje.

Zuzia miała półtora roku, gdy rodzina powiększyła się o Hanię. Aktorka wówczas ograniczyła aktywność zawodową, by całą energię poświęcić córkom. Ale i pan Mikołaj okazał się wspaniałym tatą. – Nie widziałam w swoim dzieciństwie takich ojców. Takich co przewijają, usypiają, kąpią, karmią, spacerują, przebierają – chwali go żona.

W rodzinnej posiadłości na Mazurach stworzyli dla dzieci cudowną przestrzeń do zabawy i nauki. Tu też rozgrywa się akcja baśni, którą aktorka napisała dla córek, czyniąc je jej bohaterkami. Mikołaj Bober prowadzi dobrze prosperującą firmę. – Przy nim nie muszę się o nic martwić, jestem spokojna, bo wiem, że mogę na niego liczyć – zdradza Natalia Klimas. – Kiedyś nie umiałam rozmawiać o emocjach. Mikołaj mnie tego nauczył, razem uczymy tego Zuzię i Hanię.

Po prostu za nim szaleje

– Relacja ma wartość tylko wtedy, gdy dwoje ludzi nie boi się dzielić ze sobą troskami i trudnymi sprawami – podkreśla aktorka. – My mówimy sobie o wszystkim. Chętnie pokazuje w sieci kadry ze swojego życia w mazurskim raju. – W najśmielszych snach nie wymarzyłabym sobie takiego męża, takiego opiekuna, takiego ojca moich dzieci – napisała pod zdjęciem pana Mikołaja. Szaleję za nim – wyznała.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon
suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach
suplement diety



Naturalne wsparcie układu pokarmowego u osób, u których mogą występować pasożyty jelitowe. *

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

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

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

PAWEŁ MAŁASZYŃSKI

Półwiecze planuje celebrować z bardzo ważną dla niego rówieśniczką – własną żoną.

Swe 50. urodziny świętował będzie 26 czerwca. Paweł Małaszyński przyznaje, że choć w życiu prywatnym czuje się spełniony i szczęśliwy, zawodowo wciąż nie ma poczucia pełnej satysfakcji. Zbliżający się jubileusz skłania go do refleksji i podsumowań. – Boję się tego, że już właściwie pół życia za mną. Czas się zastanowić nad wieloma rzeczami – mówi. Jak podkreśla, osiągnięcie takiego wieku wymaga większej konsekwencji i określenia własnego kierunku. – Trzeba też w pewien sposób skonkretyzować się już teraz absolutnie, trzymać się mocno, kurczowo. Ja zawsze to porównuję do rwącej rzeki – dodaje aktor, wskazując na potrzebę odnalezienia stabilności i wyraźnego celu.



Znad morza na Podlasie

1 Na świat przyszedł w Szczecinku, potem mieszkał w Koszalinie, ale jako 6-latek wraz z całą rodziną przenieśli się do Białegostoku. – Gdybym mógł się zawodowo rozwijać w naszym mieście, tak jak marzyłem, to na pewno nigdy bym z niego nie wyjeżdżał – wyznał niedawno.



Kosztowny sukces

4 Główna rola w serialu „Magda M.” przyniosła mu natychmiastową sławę i wiele nagród, w tym dwie Telekamery TeleTygodnia. Jednak on sam twierdził, że został przez to zaszufladkowany jako amant i trudno mu było się z tego wyrwać.

Nie był aniołkiem



2 Moimi ulubionymi zabawami było wybijanie szyb i eksperymenty z ogniem – wspominał aktor swoje dziecięce lata. Zapewniał przy tym, że rodzice szanowali jego wybory, chociaż nie było to łatwe.

Miłość z przedszkola

5 Swoją przyszłą żonę, Joannę Chitruszko poznał jeszcze za czasów przedszkolnych. Parą zostali w liceum, w 1994 roku, a w 2002 r. stanęli na ślubnym kobiercu. – Gdyby nie Joanna, nie byłoby mnie tu, gdzie dziś jestem – zapewnia aktor.





Toga nie dla niego

3 Zaraz po liceum studiował prawo na Uniwersytecie w Białymstoku. Szybko zorientował się, że nie chce z tym wiązać przyszłości, więc w tajemnicy przed rodzicami, po dwóch tygodniach, rzucił studia i zaczął przygotowywać się do egzaminów na aktorstwo.



Jego największe skarby

6 Z żoną doczekali się dwójki pociech. Syn Jeremi (zdj.) ma już 22 lata i jest szczęśliwie zakochany. Córka Lea w tym roku kończy 12 lat. A Paweł mówi o nich z dumą: – Nasze dzieci nie wstydzą się mówić o emocjach.



Fot.: Adobe Stock, Akpa (2), Instagram.com/pawelmalaszynski (3), arch.123RF/Picsel





Lubi mocne brzmienia

Ponad dwadzieścia lat temu razem z kolegami założyli zespół Cochise, grający muzykę rockową, będącą połączeniem grunge'u oraz metalu. Nagrali razem sześć płyt i regularnie koncertują w całej Polsce.

Horoskop dla Ciebie



od 18.06 do 24.06

Baran 21.03.–20.04.

Na progu lata poczujesz przypływ sił. Zaplanuj małą rodzinną wyprawę. Twoja radość udzieli się wnukom i sąsiadce z klatki.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Masz głowę pełną pomysłów! Zadzwoń do dawnej przyjaciółki, nie odkładaj tego. Z krótkiej rozmowy może wyjść piękne lato.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 26, 31

Bliźnięta 21.05.–21.06.

W tym tygodniu ktoś doceni twoją mądrość. Nie umniejszaj swoich zasług. Przyjmij komplement jak promień letniego słońca.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 14, 20, 35

Rak 22.06.–22.07.

Delikatny powiew lata zachęci cię do zmian. Przemebluj kącik w pokoju, dodaj jasne kolory. Od razu poczujesz więcej lekkości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 13, 25, 38

Lew 23.07.–23.08.

Letnie słońce obudzi w tobie podróżniczkę. Wystarczy krótki wypad za miasto. Nowy widok da ci więcej niż długie rozmyślania.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 17, 29, 34

Panna 24.08.–23.09.

Niespodziewany telefon odmieni nastrój! Ktoś młodszy poprosi cię o radę. Twoje doświadczenie stanie się letnim drogowskazem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 19, 28, 40

Waga 24.09.–23.10.

Tym razem zwolnij tempo. Zrób sobie popołudnie z herbatą w altance. Myśli same poukładają się w spokojną całość.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 24, 39

Skorpion 24.10.–22.11.

Ciepło pierwszych letnich wieczorów sprzyja bliskości. Zaproś rodzinę na prostą kolację. Twoja kuchnia znów połączy serca.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 22, 37

Strzelec 23.11.–21.12.

Czy naprawdę wszystko musi być idealne? Odpuść drobiazgi i usiądź na ławce w parku. Porządek w sercu ważniejszy niż w szafie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 27, 32

Koziorożec 22.12.–20.01.

Ten tydzień sprzyja odważnym decyzjom! Zapisz się na badania albo nowy kurs. Poczujesz, że wciąż możesz zaczynać od nowa.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 21, 30

Wodnik 21.01.–19.02.

Plany na ten tydzień ułóż prosto. Jedno ważne zadanie dziennie wystarczy. Resztę czasu przeznacz na śmiech z wnukami.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 18, 23, 36

Ryby 20.02.–20.03.

Czy słyszysz, jak wieczorem śpiewają ptaki? Połóż się wcześniej, uchyl okno. Spokojny sen przyniesie dobry, ciepły tydzień.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 7, 24, 33

Olga Bończyk

Miłość zaczyna się we mnie



Jestem szczęśliwa. Jestem spełniona. Nie zamieniłabym mojego życia na żadne inne – mówi.

Fot.: East News, Facebook.com/Olga Bończyk (2)

Po występie w Opolu czas na reset. Aktorka nie może się już doczekać zaplanowanych babskich wyjazdów.

Woli Pani siebie w eleganckiej sukni i szpilkach czy dresie?

Proszę sobie wyobrazić, że nie mam w swojej garderobie ani jednego dresu. Lubię elegancję, ale na płaskim obcasie. W szpilkach występuję już tylko na scenie.

Czym się Pani inspirowała przy tworzeniu własnego stylu?

Mam urodę bardzo klasyczną, dlatego mezalianse modowe sprawiają, że czuję się bardziej przebrana niż ubrana. Nie mam stylisty i sama szukam dla siebie ubrań, w których się czuję pięknie i elegancko. Czasem są to kreacje uszyte u krawcowej na wzór, który mi się spodobał na zdjęciu, czasem zręcznie połączone komplety z sieciówek, a czasem coś co przetrwało próbę czasu. Coś, co przeleżało w mojej szafie dekady i teraz wraca do łask. Elegancja i piękno tkwi w połączeniu okazji, na którą mamy się ubrać, sylwetki, kroju ubrania, koloru, pory roku i... naszego nastroju. Nic tak nie niszczy dobrego efektu, jak źle dobrane ubranie do okoliczności i samej modelki. Myślę że z modą, zwłaszcza tą która goni za najnowszymi trendami, mijam się uprzejmie i przepuszczam przodem odważniejsze koleżanki.

Bez czego nie wyjdzie Pani z domu?

Bez torebki, a w niej obowiązkowo portmonetka, bo nie mam nawyku płacić telefonem, telefon, pomadka, pióro i składana torba na zakupy.

Lato zapowiada się pracowite czy raczej będzie czas na relaks?

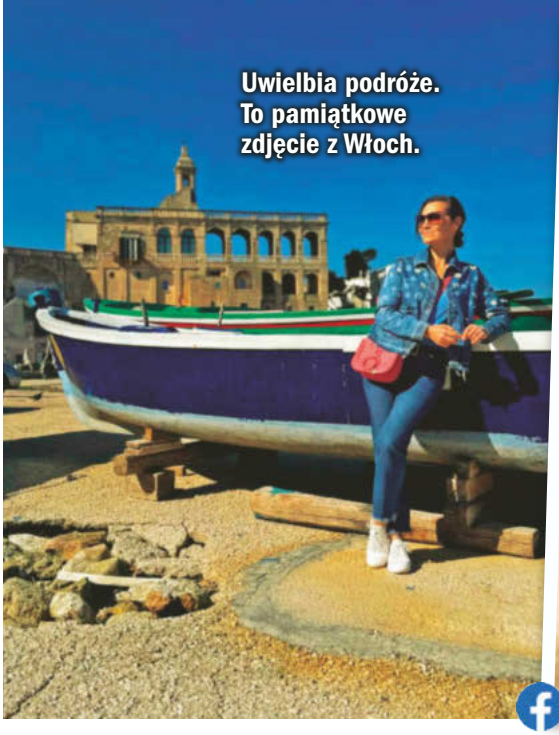
Mam zaplanowanych kilka wakacyjnych wyjazdów i nie ukrywam, że już nie mogę się ich doczekać. Będzie babski wyjazd na Mazury, potem kolejny babski wyjazd do Francji i wyjazd z przyjaciółmi na Kretę. Jak widać będzie okazja, żeby się zresetować i rozpocząć nowy sezon w pełni sił.

Jak wygląda Pani wymarzony urlop?

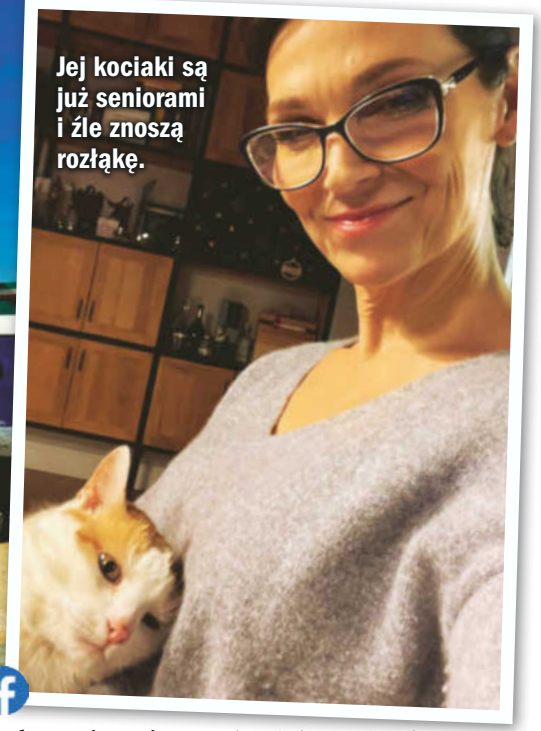
Byłam już w tak wielu miejscach na świecie, że dziś do szczęścia potrzebuję jedynie spokoju i ciszy – to konieczność. Ładny widok za oknem – morze albo góry – sprawiają że mój system nerwowy zaczyna spowalniać i wyciszać się. Ważne jest też fajne towarzystwo, przy którym mogę

PERSONALIA

Aktorka teatralna, filmowa i wokalistka. Koziorożec. Urodziła się 16 stycznia 1968 roku we Wrocławiu. Tam ukończyła Państwową Szkołę Muzyczną I i II stopnia w klasie fortepianu oraz wydział wokalno-aktorski Akademii Muzycznej. Popularność przyniosła jej rola dr Kuszyńskiej w serialu „Na dobre i na złe" – gra w nim od 26 lat. Uwielbia gotować. Zna język migowy. Dwukrotnie stawała na ślubnym kobiercu. Nie ma dzieci.



Uwielbia podróże. To pamiątkowe zdjęcie z Włoch.



Jej kociaki są już seniorami i źle znoszą rozłąkę.

być sobą. Reszta naprawdę nie ma dla mnie znaczenia.

Ma Pani w zwyczaju przywozić pamiątki z wyjazdów?

Chyba jestem jedną z nielicznych osób na świecie, która nie zwozi do domu żadnych pamiątek. Wspomnienia z wakacji trzymam na zdjęciach i ewentualnie w starych listach. Nie przepadam za „kurzo-łapkami", które stoją jak wyrzut sumienia na półkach i które trzeba stale odkurzać. Na szczęście, kilka lat temu, kiedy przeprowadzałam się do nowego mieszkania w centrum Warszawy, pozbyłam się „starych, niepotrzebnych wspomnień". Od tamtej pory unikam stawiania na półkach smętnych wazoników czy figurek, które do siebie nie pasują...

Tęskni Pani za swoimi pupilami na wyjeździe?

Bardzo tęsknię i z roku na rok to jest coraz większy problem. Nie ze względu na mnie, ale właśnie ze względu na moje koty. Stefan ma 16 lat a Tosia 15 i choć są naprawdę w znakomitej formie, jak na swój wiek, to dają mi już coraz dotkliwiej znak, że moje wyjazdy są im nie w smak. Zdaję sobie sprawę, że żadna dochodząca opiekunka nie jest w stanie zapewnić im emocjonalnego spokoju, dlatego zaczynam z coraz większą rozwagą planować swoje wyjazdy zawodowe. Staram się, by nocy spędzonych poza domem było jak najmniej.

Na słońcu przybywa nam zmarszczek i piegów. Przejmuje się Pani tym?

Skłamałabym, gdybym powiedziała, że nie zauważam swoich zmarszczek. Są dni, gdy wydaje mi się, że przybywa ich w ciągu nocy nadspodziewanie dużo... No, ale co zrobić? PESEL przecież nie kłamie. Z drugiej strony, wzbraniam się przed zachłannym zatrzymywaniem wieku, bo nietrudno zauważyć, że ta pogoń za młodością bywa często żałosna. Uśmiecham się więc do siebie, nakładam maseczkę, wklepuję krem i obiecuję sobie, że będę piła dwa litry wody dziennie i że kolejną noc prześpię na wznak.

Jaki jest Pani stosunek do medycyny estetycznej?

Taki, jaki do wszystkiego co zostało stworzone dla człowieka. Nie korzystam z niej nadgorliwie, bo szczęśliwie mam dobre geny. Ale od czasu do czasu pobudzam swoją skórę nieinwazyjnymi zabiegami, które na jakiś czas pozwalają ukryć kilka zmarszczek.

Nadal jest Pani sama?

Tak, jestem sama, ale nie czuję się samotna. Lubię siebie, lubię spokojne, uczciwe rozmowy z własnymi myślami... I doceniam to, że mam idealne warunki, by dogadać się sama ze sobą.

Wierzy Pani jeszcze w miłość?

Oczywiście, że wierzę w miłość. Tylko dziś „miłość" w moim rozumieniu ma o wiele większą pojemność i wartość. Może dlatego nie szukam jej tak, jak kiedyś? „Miłość" którą rozumiem i czuję zaczyna się we mnie. Reszta należy już do świata poza mną.

Czego Pani życzyć na nadchodzące dni?

Ciszy i balansu pomiędzy pracą a wypoczynkiem.

Rozmawiała Barbara Włodarska-Molęda

Bauer Media Group

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

Życie na gorąco

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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



Niedawno pojawiła się w kontynuacji przeboju sprzed 20 lat, „Diabeł ubiera się u Prady 2".

Anne Hathaway

O mały krok od tragedii

Jej uroda, uśmiech i talent prawdopodobnie mogłyby zamaskować problem. Ale jak dalej żyć pełnią życia?

Lata płyną, a ona wciąż wygląda młodo! Anne Hathaway (43) uparcie zaprzecza plotkom o poprawianiu urody, ale właśnie przyznała się do czegoś innego. O co chodzi? Okazuje się, że przez lata żyła z diagnozą, która mogła odebrać jej jeden z najcenniejszych zmysłów. Aktorka wyznała, że przez niemal dekadę zmagała się z niezwykle poważnym problemem ze wzrokiem.

Dopiero dziś wiadomo, jak blisko była utraty pełnego widzenia. Gwiazda cierpiała na zaćmę, czyli zmętnienie soczewki oka – schorzenie, które nieleczone może prowadzić do coraz większych trudności z widzeniem, a w skrajnych przypadkach nawet do ślepoty.

Wzrok jest prawdziwym darem

Najbardziej poruszające jest to, że przez długi czas nie miała świadomości, jak bardzo jej stan się pogorszył.

– Nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo się to pogorszyło, dopóki w końcu nie mogłam zobaczyć pełnego spektrum – przyznała. Problemy z rozpoznawaniem kolorów, zamglony obraz i nadwrażliwość na światło były codziennością, z którą musiała funkcjonować także pracując na planach filmowych.

Dziś aktorka podkreśla, że odzyskana ostrość widzenia jest dla niej prawdziwym darem. – Doceniam wzrok, ponieważ dosłownie czuję, że każdego dnia, kiedy się budzę i widzę tak, jak widzę, to jest to cud. Dwa pokolenia temu ta operacja nie byłaby opcją dla kogoś takiego jak ja – wyznała.

Jej szczere słowa uświadamiają, jak niewiele brakowało, by świat Anne Hathaway pogrążył się w ciemności. Kto wie, może kiedyś nakręci film na podstawie własnych doświadczeń?

Nikt nie zdawał sobie sprawy, że piękna hollywoodzka gwiazda ma takie kłopoty.

Fot.: mat. prasowy, East News

Tomasz Dedek

Casus Kapitana Klossa

Ostatnie lata nie były łatwe. Z determinacją stawiał czoła chorobie. I najważniejsze, że wygrał!

Jest jednym z najbardziej wszechstronnych aktorów, choć widzowie kojarzą go przede wszystkim z „Rodziny zastępczej", gdzie jako serialowy Jędrula przez dziesięć lat tworzył niezapomniany duet z Alutką (Joanna Trzepiecińska). Łatka serialowego biznesmena, jaką mu przypięto, nie stanowiła dla niego problemu, tym bardziej, że popularność była dowodem na to, że wykreował nietuzinkową postać, która zapadła widzom w pamięć.

Fajny łobuz

Pracę na planie wspomina jako doświadczenie jedyne w swoim rodzaju. – Tak miło i cudownie nie było nigdzie. Mieliśmy komfortowe warunki pracy, była duża radość i zabawa. Na ulicy do tej pory jestem Jędrulą i zawsze pytają mnie, gdzie jest Alutka? Jak widać, jestem niestety ciągle Jędrulą, a nie Tomkiem, ale to oczywiste, że po tylu latach mam casus Kapitana Klossa. My, aktorzy, jesteśmy trochę próżni i dzięki temu zawodowi chcemy być znani – twierdzi Tomasz Dedek (68), który podkreśla, że już od najmłodszych lat chciał być aktorem.

Będąc dzieckiem z wypiekami na twarzy oglądał kabaretowy, telewizyjny program „Wielokropek" z Janem Kobuszewskim (†85) i Janem Kociniakiem (†69) i w skrytości ducha marzył, by robić to, co oni. A że był ambitny, dostał się na Wydział Aktorski PWST w Warszawie. Wkrótce zaczął pojawiać się w filmach, gdzie producenci chętnie obsadzali go jako zbirów i przestępców. To były zazwyczaj drugoplanowe role, lecz nie miało to dla niego większego znaczenia, bo nigdy nie miał przerostu ambicji oraz parcia na szkło.

– Może moja twarz jest niesympatyczna i z takimi typami kojarzą mnie reżyserzy? Ale to były zazwyczaj bardzo fajne, mocne postaci, albo łobuziaki, wzbudzające sympatię, jak w „Poranku Kojota", czy w „Fuksie" – mówi.

Sen na zdrowie

Wolne chwile spędza z żoną, niezwiązaną z show-biznesem Magdaleną Soszyńską-Dedek, a ich ulubionym miejscem jest chata na wsi, gdzie uwielbia łowić ryby. Para doczekała się dwójki pociech, Antosi i Stanisława, ale o ich związku nie rozpisują się media, bo konsekwentnie odmawiają wywiadów.

Wiadomo jednak, że osiem lat temu aktor stoczył poważną walkę o zdrowie, mierząc się z rakiem prostaty, a w walce z nowotworem wspierali go najbliżsi. – Przeszedłem wszystkie etapy leczenia, od chemioterapii, naświetlań, przyjmowania hormonów. Nadal cały czas jestem pod opieką lekarzy i monitorujemy mój stan, bo trzeba się poddać leczeniu, a nie walczyć z tym samodzielnie. Najbardziej przejęci moją chorobą byli moi bliscy. Cały czas mają to z tyłu głowy – zdradził pan Tomasz, który mimo choroby kontynuował pracę zawodową nawet w czasie terapii, w trakcie której... uciekł nawet ze szpitala, by móc zagrać w warszawskim Teatrze Komedia. – W wolnych chwilach przede wszystkim śpię. Sen uwalnia człowieka od ciągłego użerania się z szarą, obezwładniającą rzeczywistością. Daje naprawdę chwile wielkiego ukojenia – odpowiada zapytany o to, w jaki sposób najlepiej się relaksuje. **AK**



We wrześniu aktor będzie obchodził 69 urodziny.

W trudnych chwilach mógł liczyć na wsparcie rodziny.

Od wielu lat tworzy udany związek z Magdaleną Soszyńską.

Fot.: Akpa, East News

REKLAMA

ZAMÓW ZA 169 ZŁ!

Możesz ćwiczyć *we własnym domu!*



Oto sposób na codzienną porcję ruchu bez wstawania z fotela

Chcesz ruszać się więcej, ale nie przepadasz za gimnastyką?
Nie masz miejsca na profesjonalny sprzęt do ćwiczeń?
A może szukasz czegoś, co zastąpi spacery w deszczowe dni?

ROTOR TRENINGOWY pomoże Ci zadbać o codzienną aktywność fizyczną! Możesz postawić go na podłodze lub stole i ćwiczyć podczas oglądania telewizji oraz czytania gazety. Nawet nie zauważysz, że wykonujesz trening!

Dlaczego codzienny ruch jest tak ważny?

- ✓ Codzienny ruch to lepsze zdrowie i samopoczucie oraz więcej energii na co dzień
- ✓ W późniejszym wieku warto zadbać o wzmocnienie mięśni: regularny ruch sprawia, że łatwiej wstać z fotela i wyjść na spacer lub po zakupy
- ✓ Codzienna aktywność pomaga zachować dłużej siłę i swobodę w codziennych czynnościach
- ✓ Dzięki regularnym ćwiczeniom zadbasz także o lepszy sen

Dlatego specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia zalecają 20 min. (150-300 min. tygodniowo) codziennego ruchu.[1]

ĆWICZENIA BEZ WYSIŁKU

DZIĘKI ĆWICZENIOM NA ROTORZE:

- wzmocnisz nogi, by samodzielnie wchodzić i schodzić po schodach
- każdy Twój krok stanie się pewniejszy
- zwiększysz siłę rąk i swoją niezależność

Kompaktowy rotor do codziennych ćwiczeń

To świetny wybór dla osób, które chcą ćwiczyć **wygodnie i na własnych zasadach**. Urządzenie pozwala ćwiczyć **zarówno nogi, jak i ręce**, więc jeden mały sprzęt daje podwójną korzyść i pozwala urozmaicić treningi. Ćwiczenia możesz wykonywać **na siedząco:** bez pośpiechu i bez wychodzenia z domu. Co więcej, możesz przy tym **oglądać telewizję, czytać, słuchać radia czy rozmawiać**. Taki ruch naturalnie wpisuje się w codzienną rutynę!

Rotor jest **lekki, kompaktowy i poręczny** – po ćwiczeniach możesz schować go do szafy albo wsunąć pod łóżko. Dzięki **antypoślizgowym stopkom** stabilnie stoi na podłodze lub stole. Sprawi, że zadbasz o siebie na co dzień – bez skomplikowanego sprzętu, bez hałasu i bez rewolucji w domu.

Domowy rotor treningowy powstał z myślą o osobach, które chcą:

- Zachować sprawność
- Cieszyć się większą swobodą ruchu
- Ćwiczyć łatwo i bezpiecznie w domu



DOMOWY ROTOR TRENINGOWY

- ☑ Do ćwiczeń rąk i nóg
- ☑ Regulacja oporu – wbudowane pokrętło pozwala dostosować intensywność treningu
- ☑ Kompaktowa konstrukcja – lekka, niewielka rama ułatwiająca przechowywanie
- ☑ Wyposażony w antypoślizgowe nakładki i paski zabezpieczające



SPRAW SOBIE ROTOR – ĆWICZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać nowy **rotor treningowy za 169 zł!**

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

12 300 39 08

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

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-385 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

1. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie.