Nr 22 czwartek, 28 maja 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



SARA JANICKA I MACIEJ ZAKOŚCIELNY

GESTY MÓWIĄ WIĘCEJ NIŻ SŁOWA...

OLGA BOŁĄDŹ

W ogniu NOWYCH WYZWAŃ

KATARZYNA BUJAKIEWICZ

GDZIE BYŁ SCHOWANY KLUCZ DO SZCZĘŚCIA?

MARILYN MONROE

SZUKAŁA DOMU I BEZPIECZEŃSTWA

Skuteczne porady

- *Jak latem zadbać o zdrowe nerki?*
- *Najlepsze zioła na katar sienny i łzawienie*
- *Grzecznie, ale asertywnie – trudna sztuka mówienia znajomym: „nie”*
- *Oryginalne pomysły na dania z kurczaka*



DODA

Wygumkuje ślub i męża?

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 2.06.2026

Kącik życzeń

• Z okazji 58. urodzin Henrykowi dużo zdrowia, szczęścia i spełnienia wszystkich marzeń.

• Szczęścia, zdrowia i słodyczy Mamie Genowefie Kocemba córka Beata i zięć życzy.

• Najcudowniejszej Wnusi, Oli Szacherskiej, w dniu imienin: jesteś naszą dumą i największą radością. Niech każdy Twój dzień będzie pełen uśmiechu, a marzenia spełniają się szybciej niż myślisz. Babcia Bożena i dziadek Janusz.

• Kochanemu synowi, Aleksandrowi, z okazji obchodzonej 14 czerwca 53. rocznicy urodzin dużo zdrowia, pogody ducha oraz pomyślności, życzą rodzice.

• 14 czerwca 32. urodziny obchodzi Kamil Wojsa. Z tej okazji składamy Ci serdeczne życzenia zdrowia, pogody ducha oraz wszystkiego, co się szczęściem zowie. Życzenia przesyłają babcia Celina, mama, tato, brat i siostra z synem Michałem.

• Z okazji 35. rocznicy ślubu Bożenie i Henrykowi dużo błogosławieństw oraz łask Bożych.

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.





Na scenie od zawsze jest wulkanem energii.

Limahl zaśpiewał specjalnie dla niej.

Jej brat, Wawrzyn, jest perkusistą. Po raz pierwszy od dawna wystąpili razem.

Agnieszka Chylińska

Urodziny z przytupem

To nie był występ z cyklu „ładne podsumowanie kariery", tylko rockandrollowa „impreza życia", jak powiedziała Agnieszka Chylińska, która zamiast tortu z zimnymi ogniami rozpaliła w sobotę scenę w łódzkiej Atlas Arenie. Tak świętowała swoje 50. urodziny. Razem z nią bawiły się tysiące fanów. Gwiazda zaśpiewała m.in. największe przeboje ze swoich czterech solowych albumów. Nie zabrakło też kilku wzruszeń!

Jednym z najmocniejszych momentów okazało się pojawienie na scenie Limahla, idola Agnieszki z nastoletnich lat. Widać było, że na moment wokalistka zmieniła się w poruszoną dziewczynę, której właśnie spełniło się wielkie marzenie, gdy brytyjski wokalista, specjalnie dla niej, zaśpiewał swój wielki hit „Never Ending Story". Jakby tego było mało w Atlas Arenie zmaterializował się ogromny pluszowy smok Falkor z filmu „Niekończąca się opowieść".

Łzy radości

Jeszcze większe poruszenie wywołało pojawienie się na scenie... brata gwiazdy, Wawrzyna Chylińskiego, który przyleciał zza oceanu specjalnie na ten jeden wieczór. Agnieszka nie kryła zaskoczenia i łez wzruszenia. – Przeleciałem przez Atlantyk, wczoraj w nocy wyleciałem, dzisiaj rano jestem. Żeby zagrać tej pani jeden kawałek, mojej siostrze kochanej – powiedział, a ich wspólny numer porwał publiczność bardziej niż jakikolwiek efekt specjalny.

To były urodziny z energią, która nie zna metryki. Agnieszka Chylińska pokazała, że po pięćdziesiątce nie zamierza wciskać hamulca, tylko kolejny bieg, bo dalej chce grać po swojemu, jakby dopiero się rozkręcała.

Fot. okładka: Reporter, Forum, Akpa (2), East News

Izabela Janachowska

Teraz będą mieli wszystko

Choć nigdy głośno o tym nie mówiła, drugie dziecko było jej wielkim marzeniem. Przez lata wyglądała na spełnioną, ale w sercu wciąż czuła, że czegoś brakuje. Dziś Izabela Janachowska (39) z radością ogłosiła ciążę. – Czekamy na ciebie – napisała w sieci, przytulając się z mężem Krzysztofem Jabłońskim (67) i pokazując zdjęcie USG. Jak przyznała była tancerka: – Myślę, że kiedy bardzo czegoś pragniesz, to w momencie, gdy to marzenie się spełnia, pojawia się ogrom emocji i wdzięczności.

Wzruszona zapewnia, że jej syn, siedmioletni Christopher, cieszy się, że wkrótce zostanie starszym bratem. **AG**



Niedawno świętowali 7. urodziny Christophera.



Do szczęścia brakowało im tylko drugiej pociechy.



Mel Gibson i Antonella Salvucci

Bliska ta przyjaźń…

Czy to tylko serdeczna znajomość, czy jednak nowy romans gwiazdora Hollywood? Mel Gibson (70) ożywił plotkarskie media, gdy paparazzi sfotografowali go w Rzymie z Antonellą Salvucci, młodszą o 26 lat aktorką i modelką. Była kolacja, nocny spacer, trzymanie się za ręce i pocałunki. – Wyglądał na zauroczonego – twierdzi dziennik „Daily Mail". Aktor zapewnia, że wciąż jest singlem, a to tylko dobra przyjaciółka…

Ewa Telega

Radość w domu!

W życiu Ewy Telegi (64) szykuje się rewolucja! Jej córka, również aktorka, Zofia Domalik (30), lada moment zostanie mamą. Przyszła babcia nie kryje z tego powodu ogromnej radości, bo bardzo liczyła na powiększenie rodziny: – Będąc po sześćdziesiątce, to już taka norma, dawno powinnam być babcią – cieszyła się w „Dzień Dobry TVN". Cała rodzina odlicza już dni do narodzin maleństwa.





Brooklyn Beckham

I znów dolał oliwy!

Nie do wiary! Brooklyn Beckham (27), zamiast być na 80. urodzinach swojego dziadka, ojca Victorii Beckham (52), wolał… godzinami siedzieć z żoną u fryzjera! Zamieścił życzenia w sieci, ale o wspólnym świętowaniu nie było mowy. Spędził cały dzień z Nicolą Peltz (31), a wieczorem sączyli w domu białe wino. To kolejny dowód, że Brooklyn radykalnie odcina się od rodziców. Jak długo zamierza ciągnąć tę wojnę?

Fot.: Akpa (2), Facebook.com.tvnpl (2), Adobe Stock, Instagram.com/izabelajanachowska (2), East News, Instagram.com/nicolaannepeltzbeckham

Agnieszka Fitkau-Perepeczko

W końcu jest!

Nie kryła wzruszenia, gdy w swoich mediach społecznościowych podzieliła się wiadomością, że na grobie jej męża, Marka Perepeczki (†63), stanął wreszcie nowy pomnik. Prochy aktora zostały rok temu przeniesione z grobu rodzinnego na warszawskich Powązkach na cmentarz św. Rocha w Częstochowie. „Jest" – napisała krótko pod zdjęciem nagrobka Agnieszka Fitkau-Perepeczko (84), dziękując też artyście, Jerzemu Kędziorze, za jego projekt. Centralnym elementem pomnika jest ustawiona na cokole rzeźba głowy jej męża, która nawiązuje do jego najsłynniejszej roli w kultowym serialu „Janosik", za którą pokochały go miliony widzów. I wciąż o nim pamiętają.





Aktorka cieszy się, że w miejscu spoczynku męża stanął w końcu pomnik, który go upamiętnia.



Walizki gotowe do włożenia do bagażnika...

Catherine Zeta-Jones i Michael Douglas

Miłość w Wiecznym Mieście

Ćwierć wieku razem, a ta hollywoodzka para wciąż patrzy na siebie z zachwytem. Ich romantyczna kolacja w centrum Rzymu zachwyciła ostatnio fanów. Michael Douglas (81) i jego młodsza o 25 lat żona, Catherine Zeta-Jones (56) niespiesznie delektowali się włoskimi specjałami. Odkąd aktorka nabyła dla męża luksusowy penthouse w okolicach Piazza Navona, regularnie bywają w Wiecznym Mieście. Ich dwoje dzieci wyfrunęło już z gniazda, oni mogą częściej cieszyć się sobą. – Nigdy nie straciliśmy poczucia humoru i naprawdę lubimy swoje towarzystwo – mówiła często gwiazda o mężu.



Marta Nawrocka



W hołdzie papieżowi

Prezydent wraz z małżonką, Martą Nawrocką (40) przybyli 18 maja do Bazyliki św. Piotra w Watykanie. Powodem była przypadająca tego dnia 106. rocznica urodzin Karola Wojtyły, późniejszego papieża Jana Pawła II. Para prezydencka złożyła kwiaty przy grobie Ojca Świętego i uczestniczyła w modlitwie w intencji Ojczyzny. – Oddaliśmy hołd naszemu Papieżowi Polakowi przy jego grobie w Bazylice Św. Piotra – podkreśliła Pierwsza Dama.

Fot.: East News, Instagram.com/agnieszkaperepeczko, Alicja Stefaniuk/KPRP, Forum



... ale jednak trzeba sprawdzić, czy na pewno wszystko wzięte!

Mocne espresso to paliwo każdego kierowcy. W kafejce żony smakuje wybornie.

Małżonkowie nie szczędzą sobie czułości.

Olga Bołądź

Romantyczne rytuały przed podróżą...

Stare polskie porzekadło mówi, żeby przed drogą usiąść na chwilę i się posilić. Tak właśnie niedawno zrobili Olga Bołądź (42) i jej mąż, Jakub Chruścikowski, którzy wybierali się na romantyczną podróż tylko we dwoje, choć z pieskiem.

Jadą w życiu w tym samym kierunku

Przynieśli walizki do samochodu, a w lokalu należącym do aktorki „Perełka Bistro & Towarzystwo" na warszawskiej Saskiej Kepie, wypili kawę, coś przekąsili i nie szczędzili sobie czułości. Potem wrócili do auta, sprawdzili, czy w walizkach niczego nie brakuje i ruszyli w trasę. Przy okazji aktorka przysłowiowym „pańskim okiem" rzuciła na swoje biznesy przed wyjazdem. Przecież wszystko musi być u niej na tip-top.

Dwa lata temu Olga Bołądź zaczęła spełniać swoje retauratorskie marzenia. W pawilonie z 1958 roku stworzyła kawiarnię „Muszelka". Klienci docenili jej pomysł. Idąc za ciosem, otworzyła po sąsiedzku knajpkę – „Perełkę". Znów się udało. Niedawno powstał trzeci lokal – „Iskierka". I kolejny sukces. Mąż patrzy na jej osiągnięcia z podziwem. I wspiera!

Dobrze jest mieć kogoś, kto jest twoją przystanią... – przyznaje.

To przecież żadna tajemnica, że Jakub Chruścikowski jest właścicielem dobrze prosperujących klubów i popularnych lokali w Warszawie. Doskonale zna biznesowe realia tej niełatwej branży i chętnie dzieli się doświadczeniem z ukochaną.

Pobrali się w 2024 roku. Wspólnie tworzą zgraną rodzinę z ich prawie 3-letnią córką Ritą oraz synem aktorki – 13-letnim Brunonem.

– Moje życie jest dziś pełne miłości. Jesteśmy z Kubą szczęśliwi i oboje czujemy, że fajnie iść nam razem przez życie – wyznała szczerze aktorka.

Maciej Zakościelny

Blisko, coraz bliżej

Uczucie, które narodziło się na parkiecie, wydaje się dziś coraz silniejsze.



Już podczas „Tańca z Gwiazdami" widać było, że wiele ich łączy.

Choć uparcie twierdzą, że łączy ich wyłącznie przyjaźń, plotki o romansie Macieja Zakościelnego (46) i Sary Janickiej (31) przybierają na sile. Tancerka konsekwentnie podkreśla: – Nie jesteśmy parą, oczywiście, że nie... Z Maćkiem to bardzo dobra, koleżeńska relacja – zapewnia.

Jak papużki nierozłączki

Problem w tym, że kolejne wspólne wyjścia zdają się przeczyć tym deklaracjom. Ich znajomość, która rozpoczęła się na parkiecie „Tańca z Gwiazdami" jesienią 2024 roku, najwyraźniej nie zakończyła się wraz z finałem programu.



W sopockim słońcu radośnie pomykali na swoich pojazdach.

Ostatnio widziano ich w Sopocie. Najpierw zjedli śniadanie w gronie znajomych, jednak później ruszyli, już tylko we dwoje, na spacer po mieście. On na deskorolce, ona na hulajnodze – uśmiechnięci, swobodni, wyraźnie skupieni na sobie. Świadkowie twierdzą, że nie odstępowali się na krok. W ten sam weekend stadionowe kamery w Warszawie uchwyciły ich podczas wspólnego kibicowania na meczu Legii z Widzewem. Trudno mówić o przypadkowych spotkaniach.



Podczas innego spaceru aktor czule obejmował Sarę.

Kilka tygodni temu informowaliśmy, że para nie tylko spędza razem wolny czas, ale nawet pomieszkuje pod jednym dachem i planuje wspólne wyjazdy. Chemia między nimi była widoczna już w trakcie tanecznych treningów, a widzowie szybko zauważyli, że łączy ich coś więcej niż jedynie zawodowa współpraca.

Co ciekawe, sam Maciej Zakościelny w jednym z wywiadów wyznał: – Zawsze interesowały mnie kobiety, które mają pasję, imponują mi tym.

Sara z pewnością do takich kobiet należy. Choć oficjalnie wciąż słyszymy o „przyjaźni", fakty mówią same za siebie. A jeśli to tylko koleżeńska relacja, to wyjątkowo bliska i pełna emocji.

Katarzyna Zielińska

Walczyła o przetrwanie

Kariera pełna sukcesów. Prywatnie także mogłoby się wydawać, że Katarzyna Zielińska (46) ma życie jak z bajki. Od wielu lat jest szczęśliwie zakochana. Rodzina, dwójka dzieci. Okazuje się jednak, że za tym obrazkiem kryły się trudne chwile.

Aktorka wyznała ostatnio, że walczyła z depresją. – Dopadła mnie, kiedy skończyłam 40 lat – wyznała. Jak mówi, latami żyła w ogromnym pędzie i zapomniała o sobie. Do kryzysu dołączył lęk o przyszłość i pracę oraz najgorszy cios, śmierć ukochanej mamy.

Na szczęście nie została sama. Mąż i przyjaciele namówili ją na terapię i leczenie. Odzyskała spokój. Ratunkiem okazała się też pasja – hodowla motyli.



Przyznaje, że musiała na nowo odnaleźć siebie.

Fot.: Akpa (3), East News, Facebook.com/Katarzyna Bujakiewicz



Gwiazda jest przekonana, że bez względu na wiek można robić karierę.

Odnosi sukcesy w branży filmowej, ale dla niej i tak naważniejsze są role żony i mamy.



Najlepiej czuje się w domowym zaciszu.

Katarzyna Bujakiewicz

Za nimi nawet na koniec świata

Każdą życiową decyzję podejmuje sercem. Dla Katarzyny Bujakiewicz (53) przeprowadzka z Poznania do Lublina nie była więc żadnym poświęceniem własnych ambicji dla ukochanego, tylko naturalną koleją rzeczy. – Mój mąż jest trenerem AZS UMCS Lublin i w związku z jego obowiązkami, zaczęliśmy coraz więcej czasu spędzać tutaj – opowiedziała ostatnio w wywiadzie dla „Dobrego Tygodnia". – Oczywiście, braliśmy też pod uwagę zdanie naszej córki, Aleksandry. Chcieliśmy, żeby czuła się bezpiecznie i swobodnie. Na szczęście Lublin bardzo jej się spodobał. Dziś wiem, że to była dobra decyzja. Wciąż mogę pracować w Warszawie, więc zawodowo nic nie straciłam. Córka zaś błyskawicznie zyskała nowych przyjaciół. Wszystko się poukładało – wyjaśniła.

Ta miłość z pewnością była pisana aktorce. Choć w dużej mierze zaskoczyła ją samą... – Byłam absolutnie przekonana, że do końca życia będę sama i nikogo fajnego nie spotkam na swojej drodze, a jednak się udało! – obwieściła swego czasu w mediach społecznościowych.



Katarzyna i Piotr wspierają się na każdym kroku.

Najważniejsze są zwykłe chwile

Rodowita Poznanianka z Piotrem Maruszewskim poznała się podczas biegania. Popularna aktorka i specjalista w dziedzinie marketingu i sportowiec. Czy to się mogło udać? Czas pokazał, że tak. W 2010 roku para doczekała się narodzin córki, Aleksandry. Taki układ był dla nich idealny. Aż w końcu, w 2016 roku, pan Piotr oświadczył się ukochanej. – Zaręczyłam się. Oświadczył się w górach, w Wigilię, jak w „Listach do M." – opowiadała wtedy z radością Katarzyna Bujakiewicz.

Po dwóch latach para wzięła ślub cywilny. Skromna uroczystość odbyła się w jednym z poznańskich hoteli. Panna młoda wystąpiła w granatowej kreacji – Zrobiliśmy to przede wszystkim dla Oli. Dla dzieci fakt, że rodzice są małżeństwem, jest bardzo ważny. W pewnym momencie córka zaczęła tego potrzebować. Bardzo się cieszyła z naszego ślubu i jej świat dzięki temu bardziej się poukładał – stwierdziła wtedy gwiazda.

Później okazało się, że choć rodzina dobrze czuła się w Poznaniu, to zobowiązania zawodowe pana Piotra coraz częściej prowadzą ich do Lublina. Tam też się ostatecznie przenieśli. Lata płyną, ale propozycji dla artystki nie brakuje i umiejętnie łączy swoje zadania zawodowe z tym, co dla niej najważniejsze – codziennością. – Cenię zwyczajne chwile. Gotowanie to mój sposób na wyciszenie – potrafię przygotować kilka potraw jednocześnie i naprawdę mnie to relaksuje. Lubię, gdy dom pachnie jedzeniem i kiedy możemy usiąść razem do stołu – przyznaje w rozmowie z nami.

Klucz do rodzinnego szczęścia

A kiedy widzi, że bliskim już niczego nie brakuje, osiąga spokój. Najchętniej cieszy się nim wtedy na łonie przyrody. – Staram się też codziennie wyjść do lasu. Ruch, świeże powietrze, chwila tylko dla siebie – to pozwala mi uporządkować myśli – zdradza i dodaje z przekonaniem: – Jestem szczęśliwa wszędzie tam, gdzie jest moja rodzina.

Wzajemne wsparcie i zaufanie to klucz do jej rodzinnego szczęścia. A upływający czas sprawia tylko, że ma więcej dobrych wspomnień z bliskimi. **AP**

Maja Hyży

Co robi, gdy dzieci bardzo ją zdenerwują?

Zawsze podkreśla, że rodzina jest dla niej najważniejsza. – Jestem mamą na pełny etat. Lubię być potrzebna, to moje życiowe motto. Mam to po mojej babci. Genów nie oszukasz podkreśla Maja Hyży (36). Gotuje, sprząta, rozwozi na zajęcia. Ale nie ukrywa, że ogarnięcie czwórki dzieci to nie sielanka: „są krzyki, nerwy i kary". – Mamy też wybuchają. U mnie nigdy nie było przesadnie słodko, bo nie stosuję wychowania antystresowego – wyznała piosenkarka. – Mam duże pokłady cierpliwości, ale bywa, że i mi w końcu opadną ręce. Kiedy mam wszystkiego dość, zamykam się w łazience albo w aucie, zaczynam płakać i po godzinie wracam już jak nowo narodzona – dodała Maja Hyży.

Fot: Akpa, Newspix, Reporter, East News, Forum, Instagram.com/pawelmalaszynski



Mówi o sobie, że jest tykającą bombą, ale ma swoje sposoby, by się uspokoić.

Dorota Rabczewska

Dlaczego chce zatrzeć wszelkie ślady tej miłości?

Chociaż w oczach prawa pozostaje wolna, to dla Boga nadal ma męża.



Kościelny rozwód z Emilem Stępniem pozwoli jej odzyskać spokój.

Rozwód cywilny uzyskała pięć lat temu, ale jednak nie zamknęła do końca sprawy małżeństwa z Emilem Stępniem (49). W niedawnym wywiadzie Dorota Rabczewska (42) przyznała, że ogromnie męczy ją fakt, iż w oczach Kościoła pozostaje mężatką. Warto dodać, że sama sprawa toczy się w sądzie biskupim i ciągnie się dłużej, niż trwał związek pary.

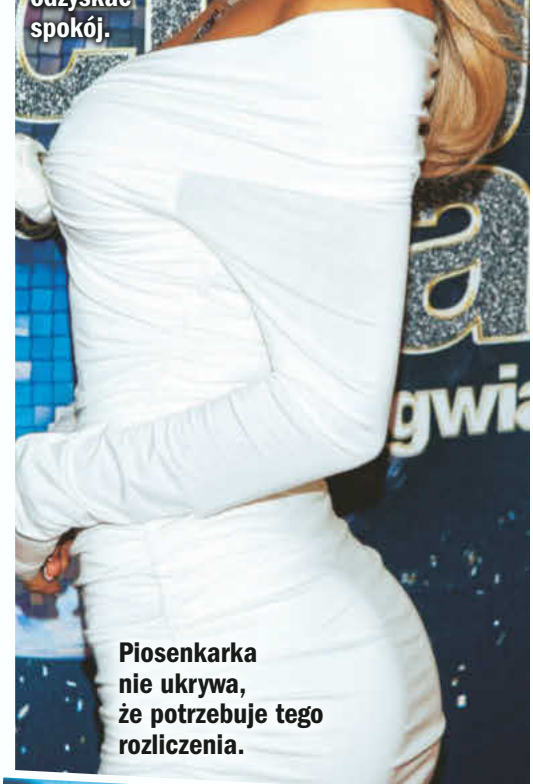
Procedura nie należy do łatwych. Doda niewątpliwie wciąż nosi w sobie wielki żal do byłego. – Człowiek, który jest bez zasad, bez honoru, bez godności. Robię wszystko, żeby udało mi się mój ślub kościelny zlikwidować i doprowadzić do rozwodu. I po prostu nie jest godzien tego. Jakichkolwiek dowodów mojego uczucia – mówi dobitnie artystka.

Rozliczyć się z przeszłością

Złośliwi mogliby się zastanawiać, dlaczego piosenkarka, która wcześniej była już żoną byłego piłkarza, Radosława Majdana, i angażowała się w krótsze i dłuższe nieformalne związki, teraz zapragnęła mieć czystą kartę. Ale dla pani Doroty odpowiedź jest prosta. – Kiedyś wydawało mi się, że wielka miłość musi boleć i być intensywna. Dziś wiem, że zdrowa relacja daje raczej spokój niż chaos – zdradziła w podcaście „W Stylu Krychowiaka".

Okazuje się przy tym, że z równym spokojem patrzy na swoją karierę. Po latach funkcjonowania w centrum medialnych burz zaczęła myśleć o porzuceniu sceny. – Nie chcę skończyć jako własna karykatura. Wolę odejść w momencie, kiedy dalej mam energię i coś do powiedzenia – stwierdziła w tej samej rozmowie.

Unieważnienie ślubu wydaje się dla artystki postawieniem kropki nad „i". W jej ocenie musi się wydarzyć, by odzyskała spokój. **AP**



Piosenkarka nie ukrywa, że potrzebuje tego rozliczenia.



Artystka ma dość roli scenicznej skandalistki.

Paweł Małaszyński

Za czym tęskni?

Zbliżające się 50. urodziny, które aktor będzie świętował 26 czerwca, skłaniają go do refleksji. Paweł Małaszyński (49) ma powody do radości – jest szczęśliwym mężem Joanny Chitruszko. Poznali się w przedszkolu, a płomienne uczucie połączyło ich w czasach licealnych. Doczekali się dwójki dzieci – dorosłego już syna Jeremiasza i córki Lei. I nie wyobrażają sobie życie bez siebie – ostatnio aktor zabrał ukochaną żonę w egzotyczną podróż, podczas której mieli okazję oddać się wspomnieniom.

Choć Paweł Małaszyński czuje się spełniony, czasem ogarnia go nostalgia za dawnymi czasami. Wtedy wszystko było czyste i proste, a on przeżywał miłosne uniesienia, nawiązywał i pielęgnował przyjaźnie.

– Tęsknię za moją młodością, bo była pełna początku. Tęsknię za moimi przyjaciółmi, bo razem z nimi byłem kimś, kim już nigdy nie będę – chłopakiem, który wierzył, że wszystko dopiero się zaczyna – wyznał artysta.

Zawsze ktoś czekał

Osiedle Słoneczny Stok w Białymstoku to był jego cały świat. – Bloki pachnące betonem i kurzem, długie włosy, glany, sprane dżinsy – tak opisuje swoją młodość. – Przyjaciele? Każdy z innej klatki, z innego piętra, z własną historią. Nie trzeba było się umawiać – wystarczyło wyjść na podwórko. Zawsze ktoś czekał – opowiada.

Potem ich losy potoczyły się różnie. – Jedni wyjechali, inni zostali, niektórzy zniknęli tak cicho, że nawet nie było kiedy się pożegnać – wyznał artysta. Przyjaciół z młodości wciąż ma w sercu i pamięci. – Bracia i siostry, gdziekolwiek jesteście – dziękuję i kłaniam się wam nisko – napisał.



W młodości z miłością życia – Joanną Chitruszko.

Aktor zdobył się na ważne wyznanie.

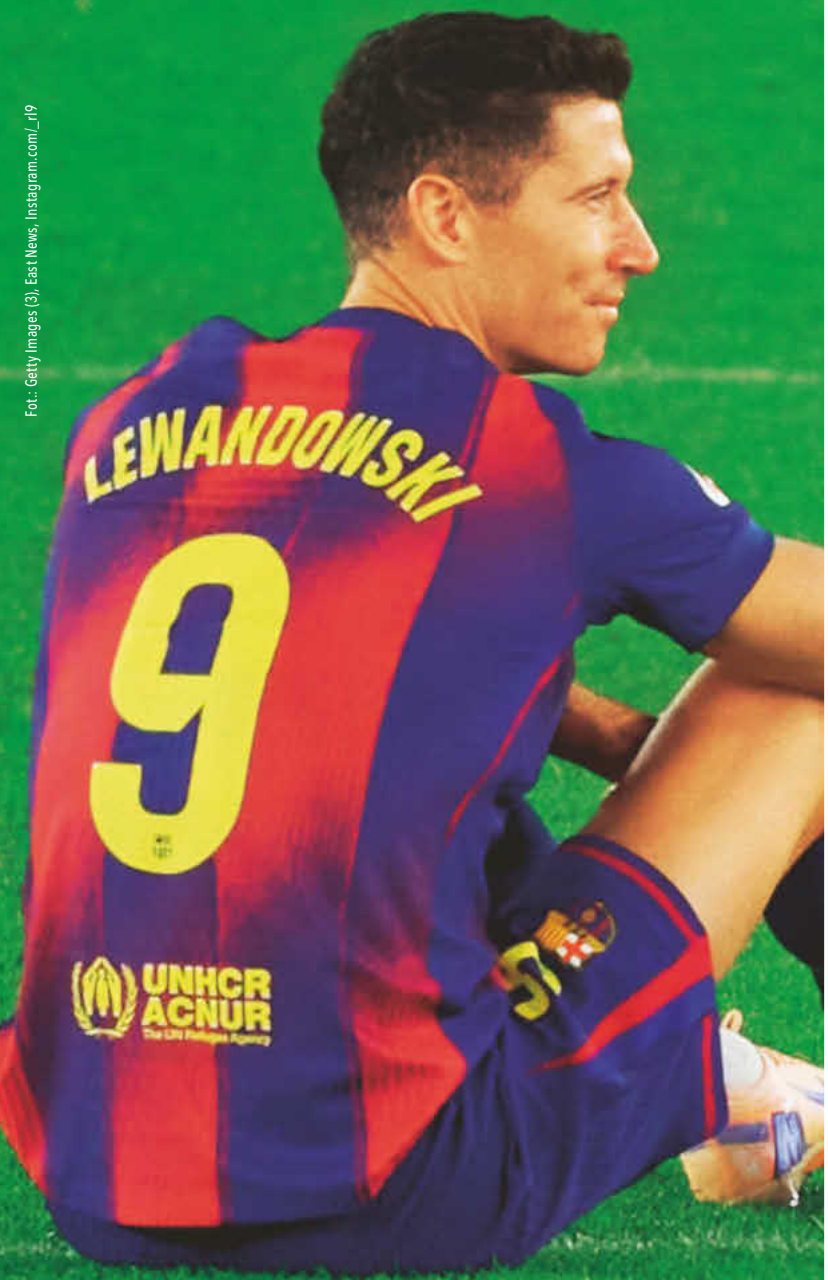
REKLAMA



WSPÓŁORGANIZATOR: OPOLE
SPONSORZY: TAURON BROS Dolina Noteci ITAKA
PARTNER: ZAKS
PATRONI MEDIALNI: Telewizja 30 Onet Onet Radio Opole nto.pl Wirtualna Polska SUPER nasze miasto.pl TELEMAGAZYN

Robert Lewandowski

Gdzie teraz zagra król?



Fot.: Getty Images (3), East News, Instagram.com/_rl9

Taki moment musiał kiedyś nadejść, ale przecież piłka wciąż w grze!

Duma mieszała się ze wzruszeniem, a w oczach wielu kibiców pojawiły się łzy. Robert Lewandowski (38) wraz z końcem sezonu odchodzi z Barcelony. Decyzję ogłosił 16 maja, a dzień później po raz ostatni wybiegł na Camp Nou. Trybuny pożegnały go tak, jak żegna się legendy: owacją na stojąco. – Od pierwszego dnia czułem się na tym boisku jak w domu. Nigdy nie zapomnę, jak śpiewaliście moje nazwisko! – powiedział poruszony piłkarz.

Przemyśleć parę rzeczy

Po końcowym gwizdku jeszcze raz wyszedł na murawę. Tym razem był zupełnie sam. Przez chwilę stał w ciszy, jakby chciał zapamiętać każdy fragment stadionu, każdy dźwięk. To był symboliczny moment zamknięcia ważnego rozdziału. Po chwili dołączyła do niego jego żona Anna, która od lat towarzyszy mu w najważniejszych chwilach kariery. Jej obecność była cichym przypomnieniem, że za wielkimi sportowymi decyzjami zawsze stoi rodzina.

Choć pożegnanie z Barceloną stało się faktem, przyszłość wciąż pozostaje otwarta. Jeszcze niedawno, po przegranych eliminacjach Mistrzostw Świata, Robert Lewandowski przyznawał: – Muszę przemyśleć parę rzeczy, żadnej deklaracji nie jestem w stanie dać. Dziś jakieś znaki zapytania z tyłu głowy są, ale przede wszystkim sam będę musiał sobie na nie odpowiedzieć – napisał. Te słowa tylko podgrzały atmosferę wokół jego kolejnych kroków.



Chciał zapamiętać każdy fragment stadionu. To był symboliczny moment.

Od lat jest twarzą reprezentacji Polski i jej niekwestionowanym liderem. Dziś znajduje się jednak w zupełnie innym miejscu niż w chwili debiutu z orzełkiem na piersi.

Wciąż rywalizuje na najwyższym poziomie klubowym, a intensywny kalendarz meczów to ogromne obciążenie dla organizmu. Rezygnacja z kadry mogłaby oznaczać większe skupienie na klubowych celach, ale nic nie wskazuje na to, by kapitan zamierzał wieszać reprezentacyjne buty na kołku. Przed biało-czerwonymi kolejne wyzwania i walka o awans na Mistrzostwa Europy.

Nie zamierza kończyć kariery

Równolegle toczą się spekulacje transferowe. Sau-


Żonę i córeczki piłkarza czeka kolejna przeprowadzka.



Na boisku nie ma sobie równych, ale sam meczu nie wygra.

dyjski klub Al-Hilal ma kusić Lewandowskiego gigantycznym kontraktem, gwarantującym zarobki na poziomie aż 90 milionów euro – kwoty, której europejskie kluby nie są w stanie przebić.

Z drugiej strony to właśnie Europa daje możliwość gry w Lidze Mistrzów i dalszej rywalizacji z najlepszymi. Zainteresowanie jego osobą miały przejawiać między innymi włoskie kluby AC Milan i Juventus. W grę wchodzi także wyjazd do Stanów Zjednoczonych, gdzie grał David Beckham, a teraz swoją markę buduje Lionel Messi. Taki kierunek mógłby oznaczać nie tylko sportowe wyzwanie, ale i nowy etap wizerunkowy.

Jedno jest pewne: Robert Lewandowski nie zakończy kariery. Przed nim kolejne decyzje, które zaważą na przyszłości, zarówno sportowej, jak i rodzinnej. Bliskich czeka kolejna rewolucja, przeprowadzka, zmiana szkół dzieci.

Robert i Anna pobrali się w 2013 roku i wspólnie wychowują dwie córki: Klarę, urodzoną w maju 2017 roku, oraz Laurę, która przyszła na świat w maju 2020 roku. Po przeprowadzce z Monachium do Barcelony rozpoczęli nowy etap życia w Hiszpanii. Gdzie teraz będzie ich nowy dom? Odpowiedź poznamy wkrótce.





Anna od lat towarzyszy mu w najważniejszych chwilach.

REKLAMA

Tabletka wspierająca wzrok

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

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



Model Image

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

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

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

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

Madeleine F., Quebec



Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

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

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

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



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



Marius nie ma prawa do tronu, choć dorastał przy rodzinie królewskiej, nie jest jej członkiem dynastycznym.

Gdy Norwegia czeka na wyrok w procesie syna księżnej Mette-Marit, ona sama musi rozliczyć się z niejasną przeszłością.



Marius Borg Høiby

Dramat przys

Ostatnie nowiny w sprawie, która od miesięcy ciąży norweskiej monarchii i bulwersuje tamtejszą opinię publiczną, są dwie. Pierwsza: wyrok w procesie Mariusa Borga Høibyego, syna żony następcy tronu księżnej Mette-Marit (52), któremu postawiono aż 40 zarzutów, w tym cztery gwałtu, zapadnie 15 czerwca. Druga – zamiast czekać na orzeczenie sądu w królewskiej rezydencji Skaugum pod Oslo, oskarżony pozostanie w więzieniu.

Prokurator żąda surowej kary

Marius próbował przekonać sędziego, by wypuścił go z elektroniczną opaską do domu, ale dostał odmowę. Sąd obawiał się, że Høiby znów złamie zakaz kontaktu z jedną z ofiar, byłą partnerką. – Takie ryzyko jest znaczne – stwierdził sędzia Hans Nikolai Førde, zamykając drzwi więzienia przed 29-latkiem, który jest zakałą rodziny królewskiej.

Proces trwał sześć tygodni, skończył się 19 marca. Høiby jest synem księżnej Mette-Marit z poprzedniego związku. Miał cztery lata, gdy w 2001 r. jego matka poślubiła księcia Haakona (52), następcę tronu. Nie nosi tytułu książęcego, nie reprezentuje monarchii i nie jest w linii sukcesji. W obliczu zarzutów, jakie mu postawiono, dwór podkreśla to wyjątkowo wyraźnie. Ale książę Haakon zaznacza też, że pozostaje ważnym członkiem rodziny, chociaż zapewne nie przychodzi mu to łatwo.

Wszak nie chodzi o jakiś tam



Król Harald, królowa Sonja, następca tronu Haakon, Mette-Marit, Marius oraz Ingrid i Sherre – dzieci Mette z Haakonem.

Fot.: Forum (3), East News



Syn księżnej chciał czekać na wyrok w domu, lecz sąd postanowił zatrzymać go w tym więzieniu.

Wszystkie grzechy Mariusa przez wiele miesięcy opisywały norweskie media.

złej królowej

wybryk niepokornego nastolatka. Høiby usłyszał 40 zarzutów, najpoważniejsze o gwałty, ale następne też nie lekkie: przemocy w bliskiej relacji, naruszenia zakazów kontaktu, przestępstw narkotykowych i drogowych. Prokurator żąda siedmiu lat i siedmiu miesięcy więzienia, obrona uważa, że za czyny, do których się przyznał, wystarczyłoby półtora roku.

Høiby nie przyznał się do gwałtów, tylko do części lżejszych zarzutów. Lecz jego była partnerka, influencerka Nora Haukland (28), opisała ich relację jak pełną kontroli, przemocy i strachu. – Często chwytał mnie za gardło – zeznała, Marius bronił się, że nie znęcał się nad dziewczyną, lecz potwierdził, że faktycznie, nie był w tym związku aniołem.

Matka też ma swoje kłopoty

Sytuację, w jakiej znajduje się jej syn, źle znosi księżna Mette-Marit. Sama przez lata była przykładem, że norweska monarchia potrafi wybaczać i przyjmować ludzi z nieidealną przeszłością. Gdy w 2001 r. wychodziła za Haakona, była samotną matką czteroletniego Mariusa, kobietą spoza arystokracji, z biografią, którą media prześwietlały bez litości. Dziś jej własna historia wróciła w gorzkim odwróceniu. Syn, którego wprowadziła do królewskiej rodziny, czeka w więzieniu na wyrok oskarżony o ciężkie przestępstwa.

Do tego ona sama musi tłumaczyć się z niejasnej znajomości z pedofilem i handlarzem kobietami Jeffreyem Epsteinem. – Moja korespondencja z Epsteinem nie pokazuje osoby, którą chcę być – przepraszała publicznie. Dotychczas nie zarzucono jej popełnienia przestępstwa, ale przecież czasami wystarczy cień wątpliwości.

Zwłaszcza że przyszła królowa musi utwierdzać poddanych w przekonaniu, że wie, czym jest odpowiedzialność, rozwaga w dobieraniu znajomych i moralna przejrzystość. A dziś właśnie o to Norwegowie pytają ją najczęściej.

Moje włosy były cienkie!

Nareszcie mam gęste włosy!

Jako fryzjerka zawsze dbałam o pielęgnację, ale moje włosy z natury były cienkie i delikatne. Myślałam, że tak po prostu musi być...



Edyta jest fryzjerką z wieloletnim doświadczeniem i właścicielką salonu fryzjerskiego. Choć jej włosy były zawsze zadbane i perfekcyjnie ułożone, to z natury były cienkie, delikatne i pozbawione objętości. *„Myślałam, że tak po prostu mam, że moje włosy nigdy nie będą gęste, choć dbałam o nie najlepiej jak potrafię"* – wspomina Edyta.

WYSYP NOWYCH WŁOSKÓW

Pewnego dnia podczas wizyty stałej klientki Edyta zauważyła na jej głowie całe rzędy nowych włosków. *„Zapytałam od razu: co pani zrobiła z włosami? Byłam w szoku. Włosy były wyraźnie gęstsze i pojawiło się mnóstwo nowych włosów. Klientka zdradziła, że zaczęła stosować Hair Volume, skandynawskie tabletki z wyciągiem z jabłek annurca, biotyną, skrzypem, kwasem pantotenowym i cynkiem."*

WARTO BYŁO CZEKAĆ!

Edyta postanowiła wypróbować **Hair Volume** na sobie. Choć jako fryzjerka zna wiele produktów, nigdy nie stosowała tego typu suplementu. *„Przez pierwsze dni myślałam, że na mnie to nie działa. Ale po około czterech miesiącach zobaczyłam to samo, co u mojej klientki – nowe włosy! Ich ilość praktycznie się podwoiła."*
Dziś Edyta poleca **Hair Volume** wszystkim swoim klientkom, które marzą o pełniejszej fryzurze. *„Widzę rezultaty u siebie i u nich. Dlatego polecam Hair Volume z pełnym przekonaniem."*

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące. **Hair Volume** odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyjanidyny B2.



★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na włosy i paznokcie"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.



THICKER HAIR
CLINICALLY PROVEN TABLET
BEAUTIFUL HAIR

NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

REKLAMA

Mahir Günşiray

Znalazł bezpieczną przystań

Rozpaczał, gdy pochował ukochaną, ale los znów dał mu szansę na miłość.



Miałem towarzyskie usposobienie, ale w domu czułem się samotny – mówi Mahir.

Pierwsze aktorskie doświadczenie Mahir Günşiray zdobył już jako pięciolatek, występując w filmie „Oglum Oglum" (tłum. red. „Mój synu, mój synu") u boku ojca Orhana Günşiraya – wielkiej gwiazdy tureckiego kina. Orhan był legendą nie tylko dzięki swoim rolom, ale i burzliwemu życiu prywatnemu. Miał osiem żon. – Kobieta, którą poślubiłem najpierw, w 1947 r., miała na imię Ayşe, ale przysięgam, że teraz nie pamiętam, jak się nazywała. Rozstaliśmy się zaledwie po 20 dniach – opowiadał na kilka lat przed swoją śmiercią w 2008 roku. Jego drugie małżeństwo było jeszcze krótsze, bo trwało tylko 9 dni.

Gülsevil Tayga, mama aktora, którego możemy oglądać dziś m.in. w serialu „Shahmaran", była piątą żoną Orhana. Do rozwodu doszło, gdy Mahir miał półtora roku. Chłopca wychowywały babcie, z przyrodnim rodzeństwem rzadko miał kontakt, a relacja z ojcem na pewno nie była taka, jak by chciał. – Mój tata w latach 60. kręcił cztery filmy jednocześnie, więc zaniedbywał bliskich. Nigdy się nie dogadywaliśmy. Do tego stopnia, że w wieku 16 lat wyprowadziłem się na stałe z domu i rzuciłem liceum – wspominał.

Głos w jego głowie

W młodości pracował jako boy hotelowy w Sheratonie, sprzedawca ubezpieczeń, encyklopedii i DJ. W roku 1979 pojawił się na ekranie w filmie „Bebek" (tłum. red. „Dziecko"), a po tym doświadczeniu zdał egzaminy do Państwowego Konserwatorium Uniwersytetu Hacettepe w Ankarze. Z czasem zdobył też dyplomy artystyczne w angielskim Leeds oraz na Uniwersytecie Mimara Sinana w Stambule. Jego droga zawodowa prowadziła przez różne miasta i kraje, co pasowało do jego natury nomady. Przez lata dom był dla niego raczej miejscem, z którego się ucieka, niż bezpieczną przystanią. Jednak z wiekiem zaczął coraz bardziej kochać swoje cztery ściany.

Na pewno ogromny wpływ miała na to jego druga żona, francuska autorka książek



Na ślubie syna Cana i Ece Targit w 2020 r. Na zdjęciu towarzyszy im Ayşe Lebriz Berkem, pierwsza żona Mahira.

Fot.: Netflix, Forum, Instagram.com/mahirgunsirayofficial (2)



Teraz spotyka się z Hatice Aslan, swoją dawną koleżanką ze studiów aktorskich.

Jego żeglarska pasja zaczęła się, gdy miał cztery lata.

dla dzieci i scenografka Claude Leon. Spędzili razem 26 lat. W 2023 roku Claude zmarła po długiej walce z nowotworem. To była pierwsza żałoba, która tak mocno dotknęła Mahira. – Straty w mojej rodzinie nie miały na mnie wielkiego wpływu, dopóki nie pożegnałem Claude. To uczucie pustki, które nie znika – wyznał.

Nauczył się żyć z ciszą, ale wciąż brzmią w jego głowie słowa: – Byłam z tobą bardzo szczęśliwa, ale zawsze byłeś samotny. Smuci mnie to, że możesz być jeszcze bardziej samotny – powiedziała mu Claude przed śmiercią.

Razem po latach

Wygląda jednak na to, że samotność Mahira dobiegła końca. 65-letni aktor niedawno ogłosił, że znalazł nową miłość: Hatice Aslan, znaną m.in. z seriali „Kuzgun" i „Kiedy ktoś kocha bardziej". Znali się jeszcze z czasów studiów w konserwatorium – przez cztery lata byli na jednym roku, ale później ich drogi się rozeszły.

Przez kolejne dekady właściwie nie mieli kontaktu. Odnowili go dopiero jakiś czas temu dzięki grupowemu czatowi dla absolwentów ich wydziału. – Zaprosiłem przyjaciół sprzed lat na moją żaglówkę. Ostatecznie przyjechała tylko Hatice i tak już zostało – wspominał z uśmiechem.

Dziś spędzają razem coraz więcej czasu, bywają też w jego domu we Francji. Łączy ich nie tylko wieloletnia aktorska pasja, ale również miłość do morza i żeglowania. Wszystko wskazuje na to, że obrali wspólny kurs.

Bogumiła Deka

REKLAMA



POWIEDZ „NIE" CIĘŻKIM NOGOM

Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc, że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika



zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

Dobre wchłanianie, szybkie działanie!

- Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie*
- Daje ulgę zmęczonym nogom*
- Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków"*
- Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*
- Jest wydajny w użyciu
- Poprawia kondycję skóry nóg*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 524 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL
Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/,
**zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie,
Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała

Gabriela Muskała w mieście tęskni za naturą – wychowała się w Kotlinie Kłodzkiej.

Lubi w

Miała bezpieczne i pełne miłości dzieciństwo. Nigdy się nie buntowała.



Aktorka już jako dziecko jeździła na nartach.

Dobrze pamięta minę ojca, gdy dostała raz czwórkę z klasówki z matematyki. – Czwórka go nie zadowalała. Był bardzo wymagający, zależało mu, żebym dobrze się uczyła, bym we wszystkim była najlepsza – wspomina Gabriela Muskała (56). – Mama więcej wybaczała, nigdy niczego nie zabraniała. Była antidotum na surowość taty.

Odradzali jej to

Państwo Muskałowie niedawno świętowali 61. rocznicę ślubu. W Ołdrzychowicach Kłodzkich wszyscy ich znają, bo przez wiele lat pracowali w tamtejszym ośrodku zdrowia. Oboje są lekarzami, marzyli, by córki – Gabrysia i starsza od niej Monika – poszły w ich ślady.

Fot.: East News, Instagram.com/gabriela_muskala (2), Reporter

Gabriela Muskała

racać do domu





Rodzice Gabrieli Muskały byli lekarzami, teraz cieszą się jesienią życia.



Z siostrą Moniką w Teatrze Narodowym, gdzie wystawiano sztukę, którą razem napisały pt. „Daily Soup".

– Odradzali mi pójście do szkoły teatralnej, widzieli mnie na medycynie – mówi. – Myśl, żeby zostać aktorką, przyszła mi do głowy, gdy byłam jeszcze w podstawówce. I byłam w tej sprawie nieugięta – śmieje się.

Pan Grzegorz pasjonował się sportem, zaraził córki miłością do nart i wędrówek po górach. – Często razem chodziliśmy po otaczających nasz dom wzgórzach Sudetów, ale nie po wytyczonych szlakach, a po chaszczach – mówi aktorka. – Tata był goprowcem, dobrze znał góry.

Ojciec pani Gabrieli do dziś – choć zbliża się już do dziewięćdziesiątki – jest w świetnej formie. Kilka lat temu wszedł z wnukiem na Rysy, a na 85. urodziny sprawił sobie parę ton drewna do kominka i sam je porąbał.

– On zawsze miał jakiś cel. Jest z pokolenia, które wiele przeszło, żeby zdobyć wykształcenie, coś w życiu osiągnąć – opowiada gwiazda serialu „Aniela". – Urodził się w siódmym dniu drugiej wojny światowej...

Dzieciństwo kojarzy się aktorce z naturą. – Zabawy nad rzeką, góry, leżenie na trawie i obserwowanie, dokąd pełznie ślimak – uśmiecha się na wspomnienie lat spędzonych w Dolinie Białej Lądeckiej. – Do tej pory tak mam, że duszę się w mieście. Muszę mieć w pobliżu chociaż namiastkę wsi.

Gdy tylko może, odwiedza rodziców. Ma z nimi bardzo silną więź. Kiedyś czuła żal, że nie pozwalali jej na wszystko, ale nie buntowała się.

– Z buntem poczekałam, aż stałam się dorosła – żartuje. – Wtedy powiedziałam tacie, co mi leżało na sercu, a on spojrzał na mnie i wyszeptał: „Myślałem, że jestem najlepszym ojcem świata". I jest, ale ja po prostu musiałam wyprzeć naszą więź, żeby zbudować siebie i wrócić do rodzinnego domu na zupełnie nowych zasadach – wyjaśnia.

Prawdziwa wartość

Pani Janina dbała, by córkom nie brakowało miłości i czułości. Pracowała w ośrodku zdrowia, opiekowała się chorą na alzheimera teściową, ale dla Gabrysi i Moniki zawsze miała czas. Nauczyła je wrażliwości na krzywdę ludzi i zwierząt, tłumaczyła, że nie warto chodzić w życiu na skróty, bo sukces ma prawdziwą wartość tylko, gdy ciężko się na niego pracuje.

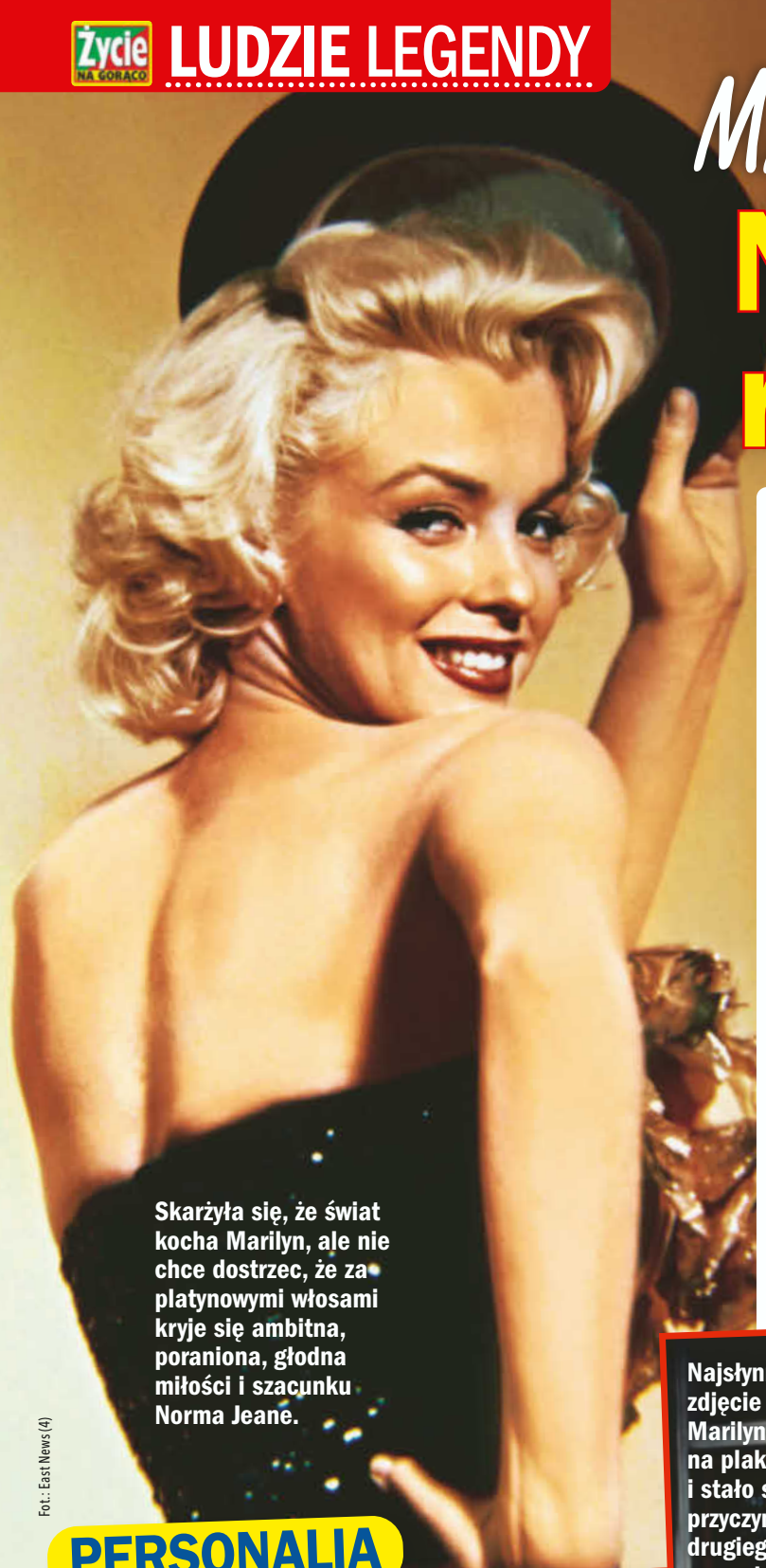
– Mama jest osobą niezwykle empatyczną, nastawioną na innych. Na pewno to od niej przejęłam – mówi aktorka. – Jestem taką mieszanką spokoju mamy z lekkim niepokojem taty, który ciągle się o coś martwi. Mam po nich też dystans do świata i perfekcjonizm. To mieszanka czasami trudna do udźwignięcia, ale jest jednocześnie bogactwem, z którego korzystam, kreując różne postacie – wyznała gwiazda.

Córka podziwia rodziców za to, że ciągle mają ogromny apetyt na życie. Nie wyobraża sobie świata bez nich.

A. S.

MARILYN MONROE

Nienawidziła rozkoszną bl



Skarżyła się, że świat kocha Marilyn, ale nie chce dostrzec, że za platynowymi włosami kryje się ambitna, poraniona, głodna miłości i szacunku Norma Jeane.

Fot.: East News (4)

PERSONALIA

Urodziła się 1 czerwca 1926 r. jako Norma Jeane Mortenson. Pod pseudonimem Marilyn Monroe, w ciągu kilkunastu lat, zagrała w 29 filmach i nagrała trzydzieści piosenek, głównie na potrzeby kina. Była jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli seksu swojej epoki i zapowiedzią obyczajowej rewolucji, która w latach 60. miała nabrać rozpędu.

Gdyby żyła, 1 czerwca skończyłaby sto lat. W kadrach zbiorowej wyobraźni Marilyn niezmiennie pozostaje roześmianą blondynką w białej sukience, rozwiewanej przez podmuch na słynnym zdjęciu Sama Shawa, albo jak zmysłowym głosem śpiewa „Happy Birthday, Mr. President" Johnowi F. Kennedy'emu.

– Chciałam zaśpiewać tak, jakby miała to być ostatnia rzecz, jaką zrobię w życiu – powiedziała w ostatnim wywiadzie. Zmarła kilka tygodni później, 5 sierpnia 1962 r. Śledczy uznali, że popełniła samobójstwo, przedawkowując barbiturany.

Karmiła się zachwytem innych

Norma Jeane Mortenson nazwisko dostała po mężu swej matki Gladys, lecz była owocem jej romansu z Charlesem Giffordem, który trzymał się od córki z daleka przez całe jej życie.

Matka była, ale jakby jej nie było. Gladys, cierpiącą na schizofrenię paranoidalną, często zamykano w szpitalach psychiatrycznych. Norma zaliczyła aż dwanaście rodzin zastępczych i sierociniec. – Nikt mi wtedy nie powiedział, że mnie kocha, że jestem ładna – mówiła. Dlatego na początku kariery zachłannie chłonęła zachwyty publiczności.

Eksplozja popularności przyszła po filmach „Niagara", „Mężczyźni wolą blondynki" i „Jak poślubić milionera". Ale gdy studio widziało w niej tylko seksowną blondynkę, Marilyn nie chciała wiecznie grać „rozkosznej naiwnej". – Filmowy symbol seksu staje się rzeczą, a ja nienawidzę być rzeczą – mówiła. Wyniosła się do Nowego Jorku, założyła własną firmę produkcyjną i uczyła się aktorstwa u Lee Strasberga. Wtedy zachwyt już jej nie wystarczał, chciała uznania dla talentu.



Najsłynniejsze zdjęcie Marilyn trafiło na plakaty i stało się... przyczyną jej drugiego rozwodu.

Trzy nieudane małżeństwa

W związkach szukała tego, czego brakowało jej w dzieciństwie. – Po latach spędzonych w cudzych domach chcę wreszcie mieć własny: z mężem, który pokaże mi, że nie muszę już zasługiwać



być ondynką



„Pół żartem, pół serio” – komedia z 1959 r., za tę rolę Marilyn dostała Złoty Glob (na zdjęciu z Jackiem Lemmonem).

Z drugim mężem Joem DiMaggio rozwiodła się po dziewięciu miesiącach. Ale zostali przyjaciółmi do końca jej życia. Joe, po jej śmierci, długo przysyłał róże na jej grób.

na miłość – mawiała. Jamesa Dougherty’ego poślubiła jako szesnastolatka. Ślub był praktycznym rozwiązaniem dylematu: wróci do rodziny zastępczej albo poślubi tego starszego o kilka lat sąsiada, który da jej dom i uwolni od nadzoru urzędników.

Rozwód sfinalizowali w 1946 r., krótko przed tym, jak zmieniła tożsamość z Normy Jeane Mortenson na Marilyn Monroe.

Z drugim mężem, baseballistą Joem DiMaggio była tylko dziewięć miesięcy. Nie chciał dzielić się żoną ze światem. Drażniły go męskie zachwyty i wizerunek seksbomby. Po słynnej scenie z sukienką unoszoną przez podmuch powietrza konflikt eksplodował. Marilyn wystąpiła o rozwód, podając jako powód okrucieństwo psychiczne.

Wreszcie dowiodła, że umie więcej, niż od niej oczekiwano. Za rolę w komedii „Pół żartem, pół serio” dostała Złoty Glob. Ale ostatnie lata były dla niej rozczarowaniem. Film „Skłóceni z życiem”, z rolą napisaną specjalnie dla niej przez trzeciego męża, dramatopisarza Arthura Millera, był właściwie zapisem rozpadu ich małżeństwa. Rozwiedli się po sześciu latach, w 1961 r.

– Większość ludzi tak naprawdę mnie nie zna – powiedziała w ostatnim wywiadzie krótko przed śmiercią. – Znają Marilyn, ale nie Normę Jeane, jej lęki, ambicje, inteligencję, samotność, potrzebę miłości.

Gdy zmarła, pisano, że legenda była większa niż kobieta, która ją dźwigała.

Jeśli sława minie, trudno – mawiała. – Miałam cię, sławo. Zawsze wiedziałam, że jesteś kapryśna.

REKLAMA



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

Sytuacja się pogarszała

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

Szybkie działanie

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

★★★★★

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

Liście morwy – przełom!

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



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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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



Z Henrykiem Machalicą byli wśród gwiazd serialu „Złotopolscy".

Jego życie przeplatało się pomiędzy aktorstwem a wiarą. Ta pomogła mu przetrwać chorobę, aktorstwo przyniosło popularność.

ks. Kazimierz Orzechowski

Bioenergoterapeuta wyleczył go z nowotworu?

Aktor, który został księdzem, doznał też wyjątkowego uzdrowienia i to nie tylko duszy.

Kiedy w 1958 roku Kazimierz Orzechowski, 29-letni absolwent szkoły teatralnej w Krakowie, otrzymał angaż do Teatru Polskiego w Warszawie, był szczęśliwy. To była jedna z najlepszych scen w Polsce, na której grały legendy – Nina Andrycz i Elżbieta Barszczewska. Niedaleko gmachu teatru znajdował się kościół wizytek, pełen historycznych pamiątek, który jako jedyny w tym rejonie przetrwał bez szwanku wojnę i powstanie. Wikarym był tam wtedy ksiądz poeta, Jan Twardowski. Kazimierz Orzechowski zaglądał tam często. Pewnego dnia, jak wyznał, usłyszał głos Boga...

To nie był jedynie aktorski kaprys

Opierał się temu głosowi trzy lata. Nie dopuszczał do siebie myśli, że jego życiową drogą ma być nie aktorstwo, lecz kapłaństwo. Kiedy w końcu zdecydował się pójść za głosem powołania, rektor seminarium nie przyjął go obawiając się, że jest to jedynie aktorski kaprys. Dopiero po interwencji prymasa, Stefana Wyszyńskiego, mógł zostać klerykiem. Tyle, że nie w Warszawie, lecz w Gnieźnie.

W roku 1969 diakon Kazimierz Orzechowski przyjął święcenia kapłańskie z rąk kardynała krakowskiego Karola Wojtyły. W połowie lat siedemdziesiątych, kiedy wydawało się, że wszystko dobrze się układa, ks. Orzechowski zaczął mieć problemy zdrowotne. Upłynęło trochę czasu, nim postawiono diagnozę. Rak trzustki.

Ataki bólu były wielkie. Nikt nie był w stanie mu pomóc. Tak się złożyło, że w zaawansowanym stadium jego choroby do Polski po raz pierwszy przyjechał, nieznany jeszcze nikomu, trzydziestodwuletni bioenergoterapeuta, Brytyjczyk, Clive Harris. Sprowadziła go Helena Mańkowska, córka Adama Stadnickiego, do roku 1948 właściciela uzdrowiska w Szczawnicy.

Jedną z sióstr Heleny była Maria Świeżawska, żona profesora filozofii. Ksiądz Orzechowski był zaprzyjaźniony z tą rodziną: – Maryś przyszło więc na myśl, by ubłagać Harrisa, by (...) przybył do Warszawy i leczył ks. Kazimierza. Zgodził się, ale pod warunkiem, że będzie mógł leczyć w Warszawie większą liczbę chorych – wspominał Stefan Świeżawski.

Harris przyjechał do Warszawy tuż po Bożym Narodzeniu 1975 roku. 27 i 28 grudnia przyjął około stu osób. Trzykrotnie kładł ręce na ks. Orzechowskiego. – Ks. Kazimierz był bardzo przejęty tym leczeniem i intensywnie wspomagał je modlitwą. Clive z kolei twierdził o sobie, że jest katolikiem i uczestniczył razem z nami we mszy świętej odprawianej przez ks. Kazimierza w pokoju – wspominał Świeżawski.

Terapia przyniosła niezwykłe efekty

Terapia Harrisa przeprowadzona na księdzu okazała się skuteczna. Zaświadczył o tym nie tylko sam zainteresowany, ale również prymas, Stefan Wyszyński, który w 1978 roku spotkał się z duchownym.



Razem z Krystyną Jandą w filmie „Pestka".

W prowadzonych zapiskach odnotował fakt uzdrowienia przez Harrisa ks. Kazimierza Orzechowskiego, który „ożył i [został] uleczony cudownie przez Harrisa przed półtora rokiem. Od chwili kontaktu z nim, ustały ciężkie ataki ks. O. Dziś ks. O. podejmuje trudne zadania i wytrzymuje".

Ksiądz Kazimierz Orzechowski przez wiele lat wcielał się w postać księdza Leskiego w serialu „Złotopolscy". Zmarł w 2019 roku, w wieku 90 lat.

TP

Fot.: Forum, Akpa, Pap

Dzień Bociana Białego

Szczęście na czerwonych nogach



Ewa Bazan pokochała boćki i wiele się o nich nauczyła.

Bociany białe są uważane za dobry omen, a nasz kraj od wiosny jest ich domem. 31 maja doczekały się własnego święta.

Zwykle wracają do tego samego gniazda. Pierwsze przylatują samce, poprawiają dom i czekają na partnerkę. Niekoniecznie tę samą, co rok wcześniej – ich monogamia dotyczy... sezonu.

W Niedźwiedzicach jest aż 10 bocianich gniazd i kolejne w sąsiednich wioskach.

– Jest tu ostatnia ostoja bociana białego na Dolnym Śląsku. Kiedy kończy się zima, nie możemy doczekać się ich przylotu – mówi Ewa Bazan, mieszkanka miejscowości.

Boćki wcale nie gustują w żabach

Jako dziecko uważała te ptaki po prostu za element krajobrazu. Doceniła je dopiero ponad dekadę temu, kiedy z innymi mieszkańcami założyli bocianią wioskę tematyczną i wiele się o nich dowiedzieli.

– Pokutuje mit, że bociany lubią żaby, ale to nie jest ich przysmak. Owszem, zjedzą żabę, ale tylko jeśli nie mają wyjścia – wyjaśnia Ewa.



W Niedźwiedzicach ptaki są obrączkowane i objęte troskliwą opieką.

Młode dziennie zjadają nawet 3 kg dżdżownic, myszy, szczurów, małych zajęcy.

– Podczas orki wydostają się na wierzch różne żyjątka. Bociany doskonale o tym wiedzą i często za rolnikiem idzie nawet 20-30 osobników z całej okolicy – uśmiecha się Ewa.

Samce i samice są podobne. Za to ich młode są szare z szarymi dziobami. Co roku odbywa się obrączkowanie.

– Przychodzi mnóstwo ludzi, zjeżdżają nawet z sąsiednich miejscowości. Przyrodnicy wyjmują młode z gniazd, kładą na ziemi i zakładają im obrączki. Można je dotknąć, pogłaskać, a nawet ostrożnie wziąć na ręce – zaznacza.

Obcy zapach im nie przeszkadza – bociany nie mają węchu. Zdarza się jednak, że wyrzucają pisklęta z gniazda, jeśli nie są ich w stanie wykarmić. Mieszkańcy, znajdując malucha, wszczynają alarm i ptaki trafiają do Ośrodka Rehabilitacji dzikich Zwierząt Klekusiowo w Tomaszowie Bolesławieckim.



Młode można wziąć na ręce – dorosłe osobniki ich nie odrzucą, bo nie mają węchu.

– Ratowaliśmy m.in. młodego bocka, który zaplątał nogi w sznurek. Nie dopływała do nich krew i nie rosły. Udało nam się mu pomóc. Tak jak wcześniej starszemu boćkowi, który wleciał na druty energetyczne i prąd poraził mu kończyny – wspomina Ewa.

Szły za komisją krok w krok

Kiedy do wioski przyjeżdżają wycieczki, nad głowami gości krąży nawet kilkanaście biało-czarnych ptaków. Kibicowały też mieszkańcom, gdy kilka lat temu Niedźwiedzice starały się o tytuł najpiękniejszej wsi na Dolnym Śląsku.

– Komisja oglądała wieś, a boćki szły za nią dosłownie krok w krok. Zajęliśmy pierwsze miejsce! – mówi.

To dzikie ptaki i nie należy ich dokarmiać. Robiła to rodzina z pobliskiej miejscowości. Bocian tak się przyzwyczaił, że domagał się jedzenia – stukał dziobem w okna, drzwi, przesiadywał na dachu domu, ogrodzeniu.

– My jednak sobie je chwalimy. Dzięki nim założyliśmy wioskę tematyczną i nasza miejscowość wypiękniała, mamy bocianią ścieżkę edukacyjną z tablicami informacyjnymi. Co roku bawimy się na festynie bocianim, organizowanym przez szkołę. Wszystko kręci się wokół bocianów – wylicza Ewa i dodaje, że jej ptaki też przyniosły szczęście, bo doczekała się czterech wspaniałych córek.

Edyta Urbaniak

„Nad głowami gości często krąży nawet kilkanaście biało-czarnych ptaków”.

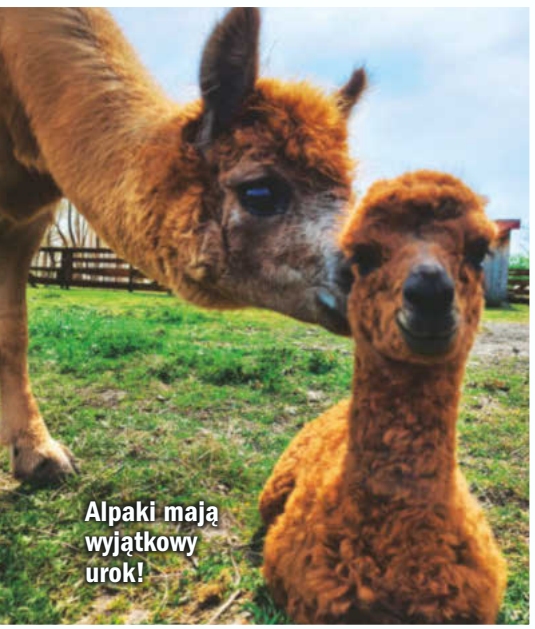
Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum (3)

Paulina Skalińska z Gładyszowa

Nowe życie z



Jak mówi Paulina, to był strzał w dziesiątkę.



Alpaki mają wyjątkowy urok!



Lenka po szkole pędzi do zwierzaków.



Paulina Skalińska przez lata latała samolotami jako stewardesa. Warszawa-Nowy Jork – to była jej główna trasa. Więcej dni w miesiącu spędzała w Stanach Zjednoczonych niż w Polsce.

– Uwielbiałam moją pracę. Była spełnieniem moich marzeń z czasów nastoletnich. Pakowanie się, rozpakowywanie, życie na walizkach, zwiedzanie świata było piękne, ale nie służyło życiu rodzinnemu... A ja miałam męża i dwie córki. W końcu trzeba było pomyśleć o spokojniejszym życiu – mówi Paulina.

Młodsza córka miała kilka lat, tęskniła bardzo za mamą. Mąż przeszedł akurat na emeryturę.

– Wszystko mówiło mi, że to czas na zmiany – wspomina Paulina.

Przeprowadzka na koniec świata

W końcu postanowili z mężem rzucić stolicę i wyjechać w Bieszczady. Wielu ich znajomych już tam się bowiem przeniosło. Paulina wodziła palcem po mapie, szukając odpowiedniego miejsca, żeby się osiedlić. Palec stanął ostatecznie nie na Bieszczadach,

alpakami

lecz Beskidzie Niskim. Znaleźli z mężem dom w Gładyszowie. Kawałek dalej, w sąsiedniej wsi, stoi tabliczka z napisem „Koniec Świata”.

– Przyznam, że mnie to urzekło. Cudowne widoki, spokój, cisza, dzika natura. Chciałam spróbować życia w takim miejscu – opowiada Paulina.

Kupili stary dom i zaczęli go remontować. Mało tego! Był 2020 r. i Paulina już wiedziała, że w nowym domu chce mieć hodowlę zwierząt.

– Pomysł wziął się stąd, że młodsza córka, Lenka, uwielbiała zwierzaki. Chciałam sprawić jej przyjemność. Zastanawiałam się, jakie zwierzęta mają się u nas pojawić. Może psy? Może koty? Pomysły były różne, ale przypadkowo zobaczyłam pod Nowym Sączem stado alpak i zakochałam się w nich bezgranicznie. Zdecydowaliśmy się na alpaki – tłumaczy Paulina.

I tak wkrótce pod opiekę jej i jej rodziny trafiły samczyki Żelek i Magnus. Pierwszy z nich to był maluch, który stracił mamę.

– Córka karmiła go smoczkiem, głaskała, a on odwdzięczał jej się przytulaniem – wspomina Paulina.

Żelek był chorowity, co i rusz miał zapalenie płuc. Trzeba było ściągać do niego weterynarza. Do kliniki zoologicznej rodzina miała kawał drogi, a taka specjalistyczna, dla alpak, była 500 km od nich, w okolicach Warszawy. Przemierzanie takiej odległości byłoby bardzo kłopotliwe. W końcu Paulina wzięła sprawy w swoje ręce i skończyła kurs medyczny opieki nad alpakami! A mieli tych uroczych zwierzaków coraz więcej.



Córeczka garnie się do pomagania.

Dużo wyzwań i... satysfakcja

Później Paulina dokupiła jeszcze cztery „dziewczyny”. Alpaki nie mogą żyć bowiem w samotności, potrzebują stada.

Życie kompletnie się zmieniło. Starsza córka studiowała niedaleko, na Śląsku. Tam też wyszła za mąż i zamieszkała na stałe. Młodsza Lenka poszła do szkoły. Pierwszą klasę zaczęła w podstawówce w Gładyszowie. A po szkole biegła prosto do alpak! Tymczasem w stadzie zaczęły się porody.

– Gdy pierwsza alpaka miała rodzić, byłam strasznie zdenerwowana. Wiedziałam, że tym zwierzakom trzeba czasem pomóc, że mogą wystąpić komplikacje... – przyznaje Paulina.

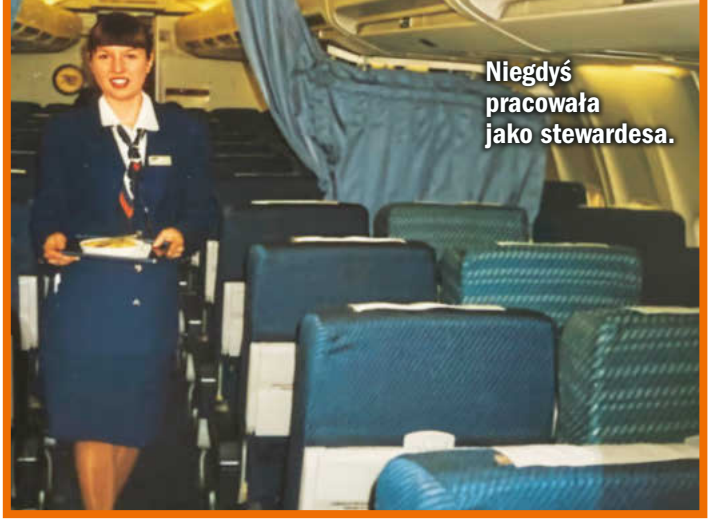
Tak właśnie było tym razem. Kiedy ostatecznie wszystko dobrze się skończyło, Paulina czuła się niesamowicie szczęśliwa, że sobie poradziła.

Alpaki są bardzo ciekawskie. Gdy tylko ktoś przyjdzie, lecą zobaczyć, co się dzieje. Liczą też, że dostaną coś do jedzenia.

– Gdybym im nie wydzielała jedzenia, pewnie jadłyby cały czas! Igiełki sosny czy listki jabłonek to ich smakołyki – śmieje się Paulina, ale po chwili poważnieje: – Któregoś razu, przez ten ich nieposkromiony apetyt, ja się najadłam niezłego strachu. Jedna z alpak tak się rzuciła na sosenkę, że wbiła sobie gałąź w oko!

Na szczęście, co potwierdził weterynarz, oko nie zostało uszkodzone, ale nerwów było mnóstwo.

Alpaki zachowują się, jakby miały zegarki. Doskonale wiedzą, kiedy ich pani ma nadejść np. z kolacją. Już kilka minut wcześniej wypatrują jej i grzecznie ustawiają się w kolejce.



Niegdyś pracowała jako stewardesa.

Można się przytulać, czekają na gości

W stosunku do ludzi są niesamowicie przyjazne, przytulają się, nawiązują kontakt, ale między sobą czasami się kłócą.

Paulina udostępnia od niedawna swoje stadko turystom. Miejsce nazywa się „Alpaki Lenki. Skalińscy”. Relacjonuje też na facebooku życie blisko tych zwierząt i natury.

– Pokazujemy zwierzaki wycieczkom szkolnym, dzieciom niepełnosprawnym. Bo kontakt z nimi to wspaniała terapia. Można u nas z nimi spacerować, przytulać się do nich, karmić je. One uwielbiają gości – mówi Paulina.

Czy jeszcze tęskni za lataniem?

Dom z hodowlą okazał się być strzałem w dziesiątkę. Cała rodzina jest zachwycona nowym miejscem do życia.

– W naszych okolicach nie ma korków, nie ma kolejek do lekarzy. Przychodnie są puste. Nie ma zgiełku, nieustającego pędu, takiego jak w mieście. Za to zimy mamy jak w latach siedemdziesiątych. Bez łopaty się z domu nie wyjedzie. Ale my mieszkamy przy drodze prowadzącej do granicy i ta jest na szczęście zawsze odśnieżana – tłumaczy Paulina. Czy czasem tęskni jeszcze za lataniem, za wzbijaniem się w przestworza?

– Niekiedy spoglądam w niebo i wypatruję samolotów, ale rzadko jakiś się pojawia. Za to wystarczy wyjść przed dom, spojrzeć na góry i człowiek czuje się jak w niebie – kończy.

Marta Osińska

„Pomysł wziął się stąd, że młodsza córka, Lenka, uwielbiała zwierzaki. Chciałam sprawić jej przyjemność...”

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

LISTY CZYTELNIKÓW

Zainteresowanie ofertą nie oznacza zawarcia umowy

Mąż znalazł w internecie reklamę usług maklerskich. Zaznaczył, że jest zainteresowany, i ktoś do niego w tej sprawie zadzwonił. Mąż tylko chciał poznać szczegóły, a dostał rachunek za świadczenie usług. Czy musi go zapłacić? – Wanda z Pomorza

Samo zainteresowanie ofertą usług maklerskich (czy jakichkolwiek innych) nie oznacza zawarcia umowy. Aby umowa została zawarta, muszą być spełnione określone warunki: klient musi wyrazić zgodę na jej zawarcie, mieć możliwość zapoznania się z jej treścią oraz otrzymać ją w trwałej formie, np. e-mailem. Jeśli warunki nie zostały spełnione, mąż powinien wysłać do firmy pismo z odmową zapłaty oraz żądaniem anulowania faktury. W treści należy wskazać, że nie doszło do zawarcia umowy ani zamówienia usług. Jeżeli firma nie anuluje faktury i będzie kierować wezwania do zapłaty albo straszyć windykacją, warto zwrócić się o pomoc do miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów albo do Rzecznika Finansowego.

Art. 13 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o obrocie instrumentami finansowymi Dz.U.2024.722 t.j. z dnia 2024.05.14



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

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



Do reklamacji nie trzeba dołączać opinii lekarza. To ubezpieczyciel musi udowodnić, że zatajona choroba miała związek z wystąpieniem szkody.

Od odmowy wypłaty ubezpieczenia można się odwołać

Po zawale odmówiono mi wypłaty pieniędzy z ubezpieczenia na życie. Ubezpieczyciel twierdzi, że zataiłam, że choruję na astmę. Rzeczywiście nie wspomniałam o niej, bo choroba jest pod kontrolą i od lat nie powoduje żadnych dolegliwości. Czy w tej sytuacji odwołanie może być skuteczne? – Barbara z Poznania

Zawierając umowę ubezpieczenia na życie, zwykle wypełnia się ankietę dotyczącą m.in. stanu zdrowia. Osoba, która chce się ubezpieczyć, ma obowiązek podać w niej prawdziwe informacje. Ich prawdziwość potwierdza podpisem. Zwykle na dole ankiety ubezpieczyciel informuje, że jeśli podane informacje są nieprawdziwe, może odmówić wypłaty.

Zatajenie choroby może skutkować odmową wypłaty. Ale tylko w określonych sytuacjach. Zgodnie z art. 815 par. 3 Kodeksu cywilnego ubezpieczyciel nie ponosi odpowiedzialności za skutki okoliczności, które nie zostały podane do jego wiadomości. To znaczy, że zatajenie choroby nie jest wystarczającym powodem wstrzymania wypłaty. Ubezpieczyciel musi jeszcze wykazać, że zdarzenie miało związek z zatajoną chorobą, czyli w Pani przypadku że zawał serca był powiązany z astmą.

Od odmownej decyzji dotyczącej odszkodowania można się odwołać. Wystarczy złożyć pismo reklamacyjne lub wysłać e-mail do ubezpieczyciela, w którym zakwestionuje Pani odmowę wypłaty oraz poprosi o wyjaśnienie, dlaczego ubezpieczyciel uznał, że zawał był skutkiem zatajonej choroby. Zakład ubezpieczeń ma 30 dni na odpowiedź. Brak odpowiedzi w tym terminie oznacza uznanie reklamacji.

Jeżeli reklamacja zostanie odrzucona, może Pani zwrócić się do Rzecznika Finansowego (porady z zakresu rynku ubezpieczeniowo udzielane są pod numerem 22 333 73 28 w poniedziałki, środy i piątki w godz.10:00-14:00) i złożyć skargę do Komisji Nadzoru Finansowego (nr infolinii 22 262 58 00.

Możliwa jest też droga sądowa. Pozew składa się do sądu cywilnego właściwego dla miejsca zamieszkania ubezpieczonego. Należy dołączyć do niego: umowę ubezpieczenia wraz z ogólnymi warunkami ubezpieczenia, ankietę medyczną, którą wypełniała Pani, zawierając umowę (jeżeli Pani ją posiada), decyzję ubezpieczyciela o odmowie wypłaty świadczenia, reklamację i odpowiedź ubezpieczyciela oraz dokumentację medyczną (np. karty informacyjne ze szpitala, zaświadczenia lekarskie).

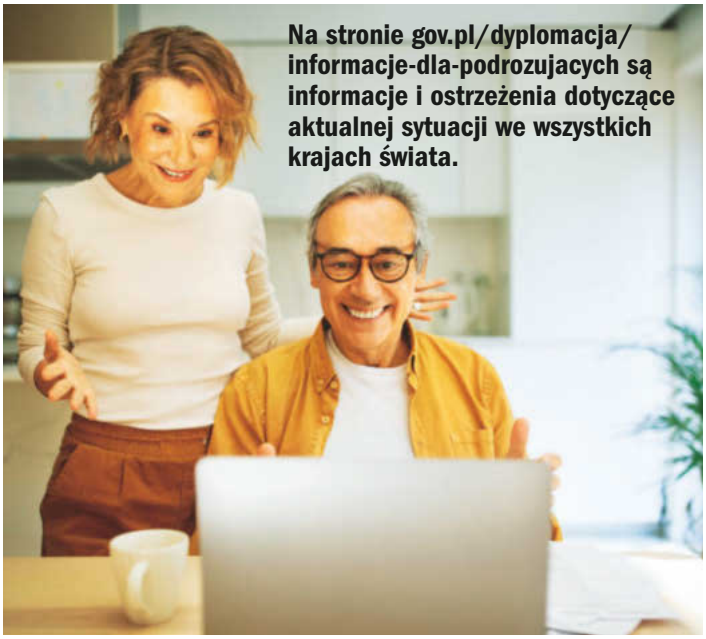


EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Przed wyjazdem zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Czasy mamy niepewne i nawet wyjeżdżając na zorganizowaną wycieczkę w bezpieczne miejsce, możemy znaleźć się w trudnej sytuacji. Jak przygotować na taką ewentualność?

Zarejestruj się w bezpłatnym systemie Odyseusz. Na stronie: odyseusz.msz.gov.pl wpisujesz swoje dane, kontakt do rodziny w Polsce oraz informacje o celu i czasie podróży. W razie sytuacji kryzysowej, np. klęski żywiołowej lub konfliktu zbrojnego, otrzymasz powiadomienia i instrukcje dotyczące dalszego postępowania. Osobom zarejestrowanym służby konsularne mogą szybciej zorganizować pomoc w powrocie do kraju lub kontakcie z rodziną.



Na stronie gov.pl/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych są informacje i ostrzeżenia dotyczące aktualnej sytuacji we wszystkich krajach świata.

Wykup odpowiednie ubezpieczenie. Wybierając je, trzeba dopasować zakres do regionu podróży. Jeśli jest to jeden z krajów europejskich, suma ubezpieczenia powinna wynosić nie mniej niż 30 tys. euro, a jeśli wybierasz się dalej, powinna być wyższa. Ważne, żeby polisa obejmowała OC i assistance, czyli pomoc na miejscu. Dzięki tym opcjom ubezpieczyciel może m.in. pomóc w znalezieniu bezpiecznej drogi powrotnej czy awaryjnych noclegów. Pamiętaj, że standardowe polisy wyłączają odpowiedzialność ubezpieczyciela za szkody powstałe w wyniku działań wojennych.

Zastanów się, czy nie warto zrezygnować. Turysta, który ma wykupiony wyjazd zorganizowany do kraju, gdzie jest niebezpiecznie (np. objętego wojną, klęską żywiołową), może z niego zrezygnować bez ponoszenia kosztów. Także wtedy, gdy niebezpieczna sytuacja panuje w krajach sąsiednich. To prawo daje art. 47 ustawy o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych. Możesz wtedy żądać zwrotu wszystkich wpłaconych pieniędzy, niezależnie od tego, w jakim terminie zrezygnujesz z wyjazdu.

Fot.: Adobe Stock (2)



Jeśli właściciel jest nam znany, zgubę trzeba bezwzględnie oddać.

Sprawdź, co zrobić, gdy znajdziesz wartościową rzecz lub pieniądze

Gdy właściciel jest znany (lub łatwo ustalić jego dane), należy go zawiadomić, że zguba jest u ciebie, i wezwać, by ją odebrał. Jeśli tego nie zrobi – zanieść do biura rzeczy znalezionych.

Znalazca nabywa prawo do znalezionej rzeczy dopiero, gdy właściciel się po nią nie zgłosi. Po pół roku, jeśli został wezwany do odbioru, a po roku, jeśli nie wiadomo, do kogo przedmiot należał.

A gotówka? Jeśli to mniej niż 5 proc. minimalnego wynagrodzenia (obecnie 240 zł) możesz zatrzymać bez zgłaszania. Wyższe kwoty, podobnie jak cenne przedmioty należy odnieść do biura.

Znaleźne się należy, o ile znalazca się o nie upomni. To 10 proc. wartości znalezionej rzeczy.

REKLAMA

Nowy wymiar prezentów

Urodziny, rocznica, spontaniczne „myślę o Tobie" czy prezent last minute – każda okazja jest dobra, by wywołać uśmiech. Teraz możesz to zrobić z T-Mobile, dzięki nowej, rewolucyjnej funkcjonalności w programie Magenta Moments!



Teraz w aplikacji Mój T-Mobile, w zakładce Moments, klienci mogą w kilka chwil wybrać prezent dla swoich przyjaciół, bliskich lub dla siebie! Nowy moduł kart podarunkowych to prawdziwe centrum prezentowe. W ofercie znajduje się już ponad 70 marek – od mody, przez elektronikę i rozrywkę, po usługi online. Dodatkowo uczestnicy Magenta Moments mogą wykorzystać zgromadzone Serca, aby odblokować atrakcyjne rabaty na karty do ulubionych marek. Jak to działa? Zbierasz Serca, odblokowujesz rabat nawet do -10% i płacisz mniej. W praktyce oznacza to, że karta o wartości 100 zł kosztuje tylko 90 zł – a wszystko dzięki Sercom zdobytym w programie Magenta Moments. To kolejny przykład tego, jak T-Mobile burzy bariery i oddaje klientom więcej możliwości – w jednym miejscu, dokładnie wtedy, kiedy ich potrzebują.

Listy czytelników

Nie mogę patrzeć, jak ubiera się moja synowa. Wkrótce skończy 50 lat, a uwielbia krzykliwe kolory, obcisłe bluzki i spódnice, chociaż wcale nie jest szczupła. Do tego zakłada wielką biżuterię. Kupiłam jej na urodziny delikatne kolczyki, lecz ich nie nosi.

Małgorzata z Lublina

Proszę wziąć pod uwagę, że każdy z nas jest inny. Różnicie się gustem i należy to zaakceptować, a synowej pozwolić ubierać się po swojemu. Najważniejsze, że ona czuje się dobrze w tym, co nosi i aprobuje to Pani syn. Powinna się Pani powstrzymywać od komentarzy. Krytykując, można tylko zrazić ją do siebie i pogorszyć wzajemne stosunki. Nie radzę też korygować gustu synowej, dając jej „właściwe" prezenty i narzucać w ten sposób swoją wizję kobiety gustownie ubranej. Najlepiej omijać sporną dziedzinę. Uniknie Pani rozczarowania, że synowa nie nosi upominków od Pani, a ona nie będzie miała poczucia, że teściowa nie akceptuje jej wyborów.

Zakupy z moją 3,5-letnią wnuczką to koszmar. Żąda zabawek, słodyczy. Jeśli jej czegoś odmawiam, krzyczy na cały sklep, rzuca się na podłogę. Przy rodzicach tak się nie zachowuje.

Danuta z Piły

Bunt to skuteczny sposób wnuczki, by wymusić na Pani to, czego chce. Być może ulega jej Pani ze wstydu przed ludźmi w sklepie i dlatego ta strategia jej się opłaca? Proszę być konsekwentną i pokazać wnuczce, że krzyk nic nie daje. Wtedy mała będzie musiała zmienić zachowanie. Proponuję przeczekać jej bunt i wyjść ze sklepu. Skutecznym sposobem, ale na krótką metę, jest ograniczenie chodzenia z nią po zakupy. Bo gdy w końcu pójdziecie razem, a dziecko nie będzie nauczone zasad, wymuszanie się nasili. Dlatego przed wizytą w sklepie umawiajcie się wyłącznie na daną rzecz, np. „dziś kupimy tylko lizaka" albo „weźmiemy mąkę oraz jabłka i razem zrobimy placki". I tej umowy powinna Pani przestrzegać niezależnie od reakcji dziecka.

Sąsiadka bez przerwy dopomina się mojej uwagi

Kiedy zmarł mąż mojej sąsiadki, zaoferowałam jej wsparcie. Jest emerytką, samotną, bez rodziny. Pomogłam jej załatwić formalności pogrzebowe, zaglądałam do niej każdego dnia, robiłam zakupy, zaś mój partner woził ją do lekarza. Teraz jest lepiej, wychodzi z domu, lecz codziennie dzwoni do mnie i prosi, bym natychmiast przyszła. Biegnę, myśląc, że coś się stało, a ona parzy herbatę i zaczyna zwykłą pogawędkę. Mąż jest wściekły, że ciągle u niej przesiaduję. Żal mi sąsiadki, jednak nie mogę być przy niej bez przerwy.



EKSPERT Życie na gorąco
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

To uzależnienie emocjonalne.

Znajoma nadmiernie opiera się na innych w podejmowaniu decyzji, ma trudności w przestrzeganiu granic i boi się samotności. Odrzuca myśl, że musi radzić sobie sama. Prawdopodobnie chce zapełnić ciszę po stracie męża, wygadać się. Ale im dłużej ta sytuacja trwa, tym gorzej dla obu Pań.

Pomoc nie powinna być przymusem.

Konieczna jest szybka reakcja. Być może niedługo sąsiadka zacznie sobie sama radzić, ale do tego czasu Pani zmęczenie opieką nad nią może stać się tak duże, że zacznie jej Pani unikać. Uleganie naciskom doprowadzi do irytacji, kłamstw i wykrętów. Pomoc okaże się męczącym obowiązkiem, a Pani będzie miała poczucie winy, że od niej ucieka.

Trzeba ustalić granice.

Nawet najdelikatniejsza rozmowa może sąsiadkę urazić, lecz jasne zasady są potrzebne. Najlepszym wyjściem jest poświęcanie seniorce tylko tyle czasu, ile faktycznie go Pani ma, bez rezygnowania z własnych planów. Odmawiając spotkania, warto zapowiedzieć: „Dziś nie mogę zostać dłużej, ale odwiedzę Panią pojutrze". W ten sposób da Pani sąsiadce pewność, że wciąż jest obecna w jej życiu.



Pomagaj wtedy, gdy masz na to czas i siłę, a nie dlatego, że czujesz przymus.

Jak nauczyć się odmawiać?

- **Technika lustra.** Stań przed lustrem i wyobraź sobie sytuację, w której zwykle trudno ci odmówić. Powiedz na głos: „Nie mogę tego teraz zrobić", patrząc sobie prosto w oczy. Twój mózg zacznie kojarzyć słowo „nie" z poczuciem własnej sprawczości, a nie ze stresem.
- **Zatrzymaj czas.** Kiedy ktoś prosi cię o coś, na co nie masz ochoty, wprowadź 3-5 sekund ciszy, zanim odpowiesz. Dzięki temu twój umysł uczy się reagować świadomie, a nie automatycznie, ty zaś zyskujesz kontrolę nad swoimi decyzjami.
- **Trening odwróconego lustra.** Wyobraź sobie, że ktoś mówi ci „nie". Następnie odwróć role – teraz to ty mówisz „nie" w tej wyobrażonej scenie. To pozwala przygotować się do realnych sytuacji w przyszłości.
- **Ćwicz regularnie.** W ten sposób stopniowo zyskasz odwagę, by stawiać granice bez poczucia winy. Każde „nie", które wypowiesz świadomie, jest twoim małym sukcesem w kierunku zdrowych relacji, opartych na wzajemnym szacunku.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny

Dlaczego bierzemy ślub? Powodem nr 1 jest…



Co ciekawe, równość w obowiązkach zajmuje ostatnie miejsce w hierarchii priorytetów – wskazuje na nią tylko 11 proc. ankietowanych.

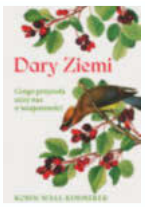
…miłość! Jak wynika z badania serwisu Prezentmarzeń „Dlaczego bierzemy ślub", dla niemal 40 proc. respondentów to właśnie ona pozostaje bezdyskusyjnie najważniejszym powodem zawarcia małżeństwa.

● Miłość wyprzedza tradycyjne wartości rodzinne (którymi kieruje się 31 proc. przyszłych małżonków) oraz potrzebę stabilizacji emocjonalnej (22 proc.) Co ciekawe, w dobie wszechobecnego kreowania wizerunku w mediach społecznościowych, tylko niewielka grupa planujących stanąć na ślubnym kobiercu (zaledwie 8 proc.) wskazuje na status społeczny jako kluczowy motyw.

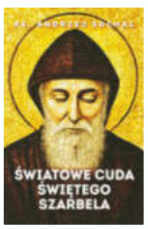
● A co z presją rodziny lub znajomych? Czy ma ona na nas jakiś wpływ? Aż 76 proc. osób deklaruje pełną niezależność w podejmowaniu decyzji o małżeństwie, kategorycznie odrzucając wpływ otoczenia. Choć rodzina wciąż pozostaje głównym źródłem zewnętrznych oczekiwań, dotykają one jedynie co czwartej osoby (23 proc.). Prawdziwym zaskoczeniem jest niemal całkowity zanik presji rówieśniczej – zaledwie 1 proc. ankietowanych wskazuje przyjaciół jako źródło motywacji do zmiany stanu cywilnego. Te dane to wyraźny dowód na postępującą indywidualizację społeczeństwa: ślub przestał być obowiązkiem wobec wspólnoty, a stał się autonomicznym wyborem, wolnym od cudzych oczekiwań.

● Czego oczekujemy od małżonki lub małżonka? Ponad połowa badanych wskazuje na wspólne cele życiowe, co niemal trzykrotnie przewyższa zapotrzebowanie na tradycyjne wsparcie emocjonalne (19 proc.) czy otwartość na komunikację (18 proc.). Spójna strategia na przyszłość to dziś fundament udanego małżeństwa.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Dary Ziemi. Robin Wall Kimmerer
Pozycja obowiązkowa w kontekście debaty o kryzysie klimatycznym i ekonomii daru. Autorka uświadamia nam, że natura obdarowała nas już wszystkim, czego potrzebujemy.



Światowe cuda świętego Szarbela. Ks. Andrzej Sochal
Od śmierci wielkiego świętego, która miała miejsce w 1898 roku, zanotowano już ponad 45 tysięcy oficjalnie potwierdzonych cudów.



Leonie i Alexander. Anna Sakowicz
Pierwsza część inspirowanej faktami dylogii o skomplikowanej miłości, winie, pamięci i nieuchronności rozliczeń.

3 pytania do… Anna Rybakiewicz – Historie pisane emocjami



Anna Rybakiewicz, fot. Agnieszka Olek

Pani powieści często powodują łzy u Czytelniczek. Czuje Pani satysfakcję, gdy tak się dzieje?
Pisząc, uwalniam emocje, które często chowam głęboko w sobie. Śmieję się i wzruszam razem z bohaterami. Satysfakcję daje mi świadomość, że Czytelnicy przeżywają te historie równie mocno. Kiedy słyszę, że ktoś wzruszył się podczas czytania, wiem, że udało mi się stworzyć coś autentycznego. Moje książki nie mają przygnębiać. Nawet jeśli pojawiają się trudne emocje, zawsze staram się zostawić Czytelnika z nadzieją.



Która Pani powieść jest tą najważniejszą?
Są dwie takie powieści. „Do końca moich dni" – pisałam ją na bazie wspomnień mojego dziadka, który jako dziecko został wywieziony na Syberię. Drugą jest „Ostatni z listy" – książka oparta na prawdziwej historii mieszkańców Łomży.

Róża to opowieść o sekrecie, który rujnuje uporządkowany świat?
„Róża" jest opowieścią o takim sekrecie. Wydaje się, że świadomie dokonujemy wyborów. I nawet jeśli po latach okazuje się, że nie były to decyzje idealne, łatwiej jest nam się z nimi pogodzić, ponieważ były nasze. A co, jeśli dowiadujemy się, że nigdy nie mieliśmy szansy wybrać świadomie? Że decyzje zostały ukształtowane przez czyjeś kłamstwo?

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)

NOWOŚCI

Pomoc dla pasm



Keratynowa maska Anti Damage Cameleo pomaga poprawić wygląd zniszczonych włosów. Efekt jest widoczny już po pierwszym użyciu kosmetyku. Chroni też przed wysokimi temperaturami z urządzeń do stylizacji.
· ok. 19 zł (200 ml)

Krem z filtrami



Ultralekki krem ochronny Sunbrella Dermedic z bardzo wysokim filtrem SPF 50+. Z ochroną UVA oraz IR. Jest doskonałym wsparciem dla cery naczynkowej.
· ok. 55 zł (40 ml)

Lekkość serum



Serum rewitalizujące PDRN Adenozyna Biotaniqe przyspiesza procesy naprawcze skóry i działa przeciwzmarszczkowo. Lekkie, sprawdzi się w pielęgnacji skóry z utratą jędrności.
· ok. 55 zł (15 ml)

Na gładkie stopy



Humektantowy krem do stóp my'BIO Farmona nawilża suchą i bardzo suchą skórę. Nie zostawia tłustawej warstewki i zawiera 98 proc. naturalnych składników roślinnych m.in. ekstrakt z alg atlantyckich.
· ok. 14 zł (100 ml)

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

Jej wysokość kreska!

Warto się z nią zaprzyjaźnić. Dobrze dobrana odmłodzi spojrzenie, podziała jak korekta i wydobędzie kolor tęczówki.



MODELUJE OKO

By powiększyć małe oczy, narysuj kreskę na 4/5 długości górnej powieki. Linia ma lekko się unosić i delikatnie wychodzić poza kącik. Najlepsza jest tu kredka niezbyt miękka, w jaśniejszym kolorze, np. brązowa.

By unieść kąciki przy opadających powiekach, wskazana jest kreska na 3/4 górnej i 1/3 dolnej powieki. Linie mają wychodzić poza kącik zewnętrzny, unosić się, ale nie łączyć.

DODAJE BLASKU

Linia białej kreski narysowana kredką białą lub bardzo jasną beżową po wewnętrznej stronie dolnej powieki, sprawia, że oko wydaje się wypoczęte. Kredka może być też np. bardzo rozbielona niebieskawa lub szarawa niczym dymek. Wewnętrzna strona powieki to miejsce wyjątkowo wrażliwe i nazywane linią wody, dlatego prowadź ołówek ostrożnie. Ale jasną kredkę można również podkreślić wewnętrzną stronę górnej powieki, którą dla ułatwienia warto lekko odchylić.

ZASTĘPUJE CIEŃ

Kreska może wystarczyć za cały makijaż oka. Najłatwiej wykonasz ją cieniem lub kredką. Nie musi być przy tym czarna, ale w kolorze dobranym do tęczówki, a nawet lekko roztarta. Przy niebieskiej tęczówce wybierz kreskę szarą, szarobrązową, granatową, turkusową, a przy zielonej np. czekoladową, wrzosową, indygo, jak stare złoto. Przy oczach brązowych zrób kreskę grafitową, ciemnobrązową, fioletową, morską, a przy szarych – niebieską, granatową, stalową, fioletową, niczym zieleń trawy.

WIĘCEJ RZĘS

Ten efekt da kreska zagęszczająca. Kredką zrób kropki między włoskami na górnej powiece. Rozetrzyj. Użyj kredki czarnej przy ciemnych włosach, brązowej przy jasnych.



Na poranek w słoneczne dni

Codzienna tarcza

Filtry przeciwsłoneczne to obowiązkowy dodatek w porannej pielęgnacji. Tak zadziałają najlepiej.

- Sięgnij po tzw. krem miejski z wysokim lub bardzo wysokim SPF (SPF 30-50) i filtrem UVA. Dobrze, by miał też filtr chroniący przed promieniowaniem podczerwonym IR, gdy masz naczynka lub cera przegrzewa się i czerwieni.
- Najpierw rano wklep lekki krem nawilżający lub serum. Na to dodaj kosmetyk z filtrami. To może być albo krem albo podkład. Wystarczy jeden kosmetyk z ochroną, bo filtry nie sumują się.
- Pamiętaj, że kosmetyk z filtrami wymaga dokładnego usunięcia w trakcie wieczornego demakijażu. To ważne, by niepotrzebnie nie obciążał skóry w czasie snu.

Nowy składnik z wielką mocą

PDRN – hit odmładzania



Widziałaś na kosmetykach ten skrót? Nie wahaj się wybrać krem lub serum z tym dodatkiem.

- Ten skrót oznacza polideoksyrybonukleotydy pozyskiwane z mleczka łososi.
- Nawiązuje do koreańskiej pielęgnacji i zabiegów, a jego działanie opiera się wszechstronnej odnowie oraz regeneracji skóry.
- Składnik poprawia elastyczności, zmniejsza widoczność zmarszczek, działa łagodząco. Dodatkowo zapewnia promienność tak pożądaną dla cery dojrzałej.
- PDRN znajdziesz w wielu nowych seriach kosmetycznych (np. marek Eveline Cosmetics, Bielenda), a lubi występować w duecie np. z kwasem hialuronowym oraz kolagenem.

Dla ładniejszej fryzury

Włosy przed snem

Będą ci wdzięczne, gdy odpowiednio je przygotujesz. Najważniejsze to dobrze rozczesać pasma i…

- Włosy do ramion i dłuższe, warto zebrać na czubku gumką typu scrunchie. Jest miękka i bezpieczna dla kosmyków. Lubiane gumki-sprężynki niestety je uszkadzają.
- Są też specjalne turbany, którymi można ochronić np. włosy krótsze. Te np. z jedwabiu zapobiegają też elektryzowaniu się pasm.
- Gdy rano sięgnęłaś po suchy szampon, wieczorem włosy koniecznie umyj. Samo wyczesanie niewiele tu da. I zawsze należy je dobrze wysuszyć przed pójściem spać. Wilgotne są podatniejsze na łamanie i szkodzisz też skórze głowy, sprzyjając np. łupieżowi.



Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

KOLAGENCITO

- wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek)!

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!
Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.



Kurczak to pewniak!

Gdy brakuje pomysłu, on zawsze ratuje obiad i da się lubić w każdej odsłonie.



Kąski ziołowe z warzywami

SKŁADNIKI:
- po 2 marchewki i cukinie
- 1 kurczak (ok. 1,5 kg)
- 200 g pomidorków
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 chili
- 7 łyżek oleju
- 80 g czarnych oliwek
- 1 gałązka rozmarynu
- po 5 gałązek oregano, tymianku i majeranku
- po 3 gałązki szałwii i estragonu
- 1 listek laurowy
- 2 łyżki miodu
- 5 łyżek soku z cytryny
- 150 ml białego wina
- 3 łyżeczki suszonych ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki i cebulę obierz, potnij na kawałki. Cukinię oczyść, odetnij końce, a resztę pokrój w plasterki. Pomidorki umyj, potnij na połówki. Obrany czosnek, chili oraz zioła posiekaj. Wymieszaj z winem, miodem i sokiem z cytryny.
2. Kurczaka opłucz, osusz, podziel na porcje. Przypraw solą, pieprzem, papryką i ziołami prowansalskimi. Kawałki mięsa obsmaż na 4 łyżkach rozgrzanego oleju, od czasu do czasu obracając. Przełóż do brytfanki.
3. Na pozostałym oleju podsmaż pokrojone warzywa i oliwki. Połącz z mieszanką ziołową. Przypraw solą i pieprzem. Dodaj do mięsa. Piecz 30 minut w temp. 200°C.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

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



Sałatka z morelami

SKŁADNIKI:
- 16 pomidorków koktajlowych
- 2 główki sałaty rzymskiej
- 6 połówek moreli z puszki
- 400 g filetów z kurczaka
- 200 ml kefiru
- 4 łyżeczki oleju
- 4 łyżeczki majonezu sałatkowego
- 1/4 łyżeczki curry
- 4 łyżeczki soku z cytryny
- 4 gałązki bazylii
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidorki pokrój na połówki. Sałatę opłucz, liście rozdziel, dobrze osusz, pokrój w grubsze paseczki.
2. Morele osącz. Pokrój na cząstki. Ułóż na ruszcie i grilluj 4 minuty, obracając. Filety opłucz, pokrój w paski. Posyp solą i pieprzem. Skrop 2 łyżkami oleju, przemieszaj. Ułóż na tacce do grillowania. Postaw na ruszcie i upiecz ze wszystkich stron.
3. Wymieszaj kefir z majonezem, curry oraz sokiem z cytryny. Sos przypraw solą i pieprzem. Listki bazylii oderwij od gałązek i drobno je posiekaj. Połącz sałatę z pomidorkami, morelami, kurczakiem i bazylią. Polej sosem, przemieszaj.

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

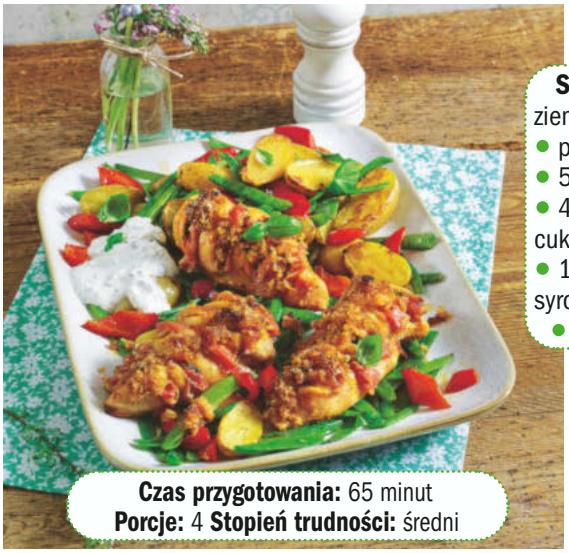
Saltimbocca z drobiu



SKŁADNIKI:
• 1 cytryna • 500 g filetów z kurczaka • 1 ząbek czosnku • 16 plasterków szynki dojrzewającej • 4 gałązki szałwii • 2 łyżki octu winnego • 1 czerwona cebula • 60 g suszonych pomidorów • 1 melon • po 150 g rukoli i pomidorków • oliwa • miód • sól • pieprz • natka i bazylia

PRZYGOTOWANIE:
1. Cytrynę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Sok i skórkę z cytryny utrzyj z czosnkiem, 2 łyżkami oliwy, solą i pieprzem. Mięso opłucz, wytrzyj do sucha, a potem pokrój na 16 sznycli. Każdy lekko rozbij, posmaruj przygotowaną marynatą z obu stron. Obłóż listkami szałwii i szynką. Złóż na pół, formując pakieciki. Nadziej je na szpadki z resztą szałwii. Grilluj przez 10 minut, od czasu do czasu obracając.
2. Melon obierz, pokrój w kostkę. Połącz z pomidorkami, rukolą, suszonymi pomidorami i krążkami cebuli. Wymieszaj 4 łyżki oliwy z octem. Przypraw miodem, solą i pieprzem. Polej sałatkę. Ułóż mięso. Udekoruj ziołami.

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



Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni

Nacinane filety

SKŁADNIKI: • 2 papryki • 600 g ziemniaków • 4 łyżki oleju • 1 łyżka masła • po 20 g parmezanu i bułki tartej • 5 plastrów bekonu • 8 gałązek bazylii • 4 filety z kurczaka • 250 g groszku cukrowego • 5 łyżek sosu sojowego • 1 łyżka konfitury morelowej • 2 łyżki syropu klonowego • słodka papryka • pieprz • sól

PRZYGOTOWANIE:
1. Ziemniaki wyszoruj, przekrój na połówki. Paprykę potnij w kostkę. Warzywa wymieszaj z papryką w proszku, łyżeczką soli i 2 łyżkami oleju. Masło stop. Parmezan zetrzyj. Wymieszaj bułkę tartą z masłem i serem. Bekon pokrój na kawałki.
2. Każdy filet natnij w kilku miejscach. Natrzyj solą i pieprzem. Ułóż filety na blasze. W nacięcia włóż bekon i listki bazylii. Posyp bułką z serem i masłem. Obłóż ziemniakami i papryką. Piecz 40 minut w temp. 175°C.
3. Groszek potnij. Połącz sos sojowy z konfiturą i syropem. Glazurę przypraw. Dodaj 2 łyżki oleju. Po 30 minutach pieczenia dodaj groszek. Skrop glazurą.

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



Domowa piekarnia
Mąka Na Chałkę Typ 500, Młyn Jaczkowice, do lekkich, puszystych wypieków. Wyróżnia się niższą zawartością glutenu niż standardowe mąki pszenne. Dzięki temu chałka dłużej zachowuje świeżość.
· Ok. 4 zł/1 kg



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



TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

artysta cyrkowy
polityczne grupy nacisku
przeciwieństwo słabości
osad naniesiony przez wodę
szuler
żelazny łuk
ciepły do przykrywania się
złapanie, ujęcie
po alfie
część palta
4
śmiałek
3
np. brąz
między kręgami
na zdjęciu
porcja rudy do wytopu
przelew od pracodawcy
parkan
wytworność, szyk
obszerna praca naukowa
górna część tułowia
kędzior, pukiel
policzek
skorupiak z ciepłych mórz
wał skoszonej trawy
paliwo jądrowe
dryf
forma zapasów
zamek do drzwi
miara płynów
gdy mała, to krótki żal
portiera
ukośnik
zżera ubrania
skurcz mięśni
słowo do słuchawki
czubek buta
2
1
przypadek
ma fanów
gra z dołkami
szerszeń albo pchła
szczęśliwy traf
na zdjęciu
huk wielu wystrzałów
pokerowy sekwens
sugestia
cudeńko
mityczny jednooki olbrzym
oprawa książki
las na bagnach
z rzędu karaczanów
dodatkowy ładunek na łodzi
laik
kiedyś proboszcz
6
bałwan na morzu
poważna rozmowa
144 sztuki
uchwyt na tokarce
nieduży jacht
rzadki eksponat
z dojrzałego sypie się ziarno
blizna po cięciu szablą
aluminium
pod nią śpioch
5
fusy w kubku
brukowa na ulicy
kamizelka kajakarza
wiśniowy u Czechowa
1
2
3
4
5
6





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

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

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

6	7	8	9	10	■	2	■	9
1	■	5	■	11	12	4	13	8
12	14	7	4	5	■	7	■	13
8	■	8	■	3	■	5	■	8
13	4	6	1	15	13	8	3	1
■	7	■	8	■	4	■	8	■
2	14	8	3	16	6	■	9	■
■	2	■	15	■	1	3	8	1 Z
12	8	6	6	8	5	8	■	2 W
14	■	1	■	10	■	9	16	3 R
6	17	12	■	8	■	10	■	4 O
8	■	8	9	5	3	8	13	5 T
13	16	9	8	■	16	■	4	■
■	3	■	12	8	5	11	9	5
■	9	■	14	■	11	■	14	■
9	8	16	6	1	9	14	13	14
17	■	2	■	8	■	9	■	10
18	■	8	■	18	4	7	8	3
1	11	10	8	3	■	11	■	11
8	■	8	■	8	9	5	15	13

1 Z	2 W	3 R	4 O	5 T	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

18	15	3	15	10	11	9	5

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ABDYKACJA, ALERT, BADACZ, DAMA, GARAŻ, HURMA, KŁAM, KMIEĆ, KOPA, ŁYDKA, MARCHEW, MESA, MINA, NARCIARKA, NIETAKT, PASAŻ, SAKWA, SAŁATA, TKALNIA, TYTUŁ, WAHACZ, WYBORY, ŻARŁOK

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

warstwa pod posadzką
proszek z komina / sos do frytek
talerz z nóżką / zamiast całego wyrazu
wyładowanie podczas burzy / kloc
przedmiot materialny
korono-wany władca
krawiecka spoina
7
ciągnięte po śniegu
5
układ zębów
wałek, szpula
rozkaz cesarza
z balda-chimem
strój opata
tkanina garniturowa
amortyza-tor
budynek dla świń
wylewanie łez
teren okupowa-ny
ożywia ciało
3
nożyk chirurga
wymarły dziki koń
szybkość, prędkość
narzędzie kowala
pies gończy
machina oblężnicza
część stołu / 1/13 szlema
1
huśtawka małp
wielka giełda produktów
silny nacisk
1000 kg
dawna miara zboża
hymn ku czci Apollina
dystyngo-wana kobieta
członek Złotej Ordy
naszywa-na na dziurę
pierogi lub bigos
zespół rockowy / gaz palny / do przerzucania siana
4
brak jedzenia / ufność
rodzaj sosu
kawałek lodu na rzece
w kora-lach wśród drobiu
kuzyn żyrafy
odziela klienta od ekspe-dienta
tworzywo sztuczne
ciągnięta sieć / odgłos liści na wietrze
ogólnie przyjęta norma / namiętny miłośnik muzyki
packa na muchy
groźny pies
motek włóczki
2
czasem wystaje z butów
pali bez ognia
kawa zbożowa
węgier-ska potrawa z warzyw
np. amylaza / niepokój
etap, runda
cyrograf
chroni przyrodę / falista blacha w balii
spacer siwka
bok statku
sposób pisania
niania, piastunka
6
wyparta przez megafon
gatunek sera
dawniej o górniku
roślina na kaszę
cukierek śmietan-kowy
piórkowa boksera
zdarzenie
tłuszcz z wątroby dorsza
1 2 3 4 5 6 7

Fot.: Akpa, Adobe Stock

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



dodawanie otuchy
gra ze stritem
czapka rektora
figiel, żart
celtycki poeta
indiański namiot
król przed koronacją
wyborczy z urną
imię Puchatka
odyniec z lasu
efekt popytu
nad zlewem
uliczny chodnik
budynek OSP
atrybut ministra
pływa w stawie
kultowy zakaz
obóz cygański
chaos, zamęt
normy moralne
z dżemem lub twarogiem
składnik gazu ziemnego
nie jest łatwowierny
włókno na sweter
zniszczony budynek
na zdjęciu
karta dań
słomkowy kapelusz
kurek, cyngiel
śnieżny kopiec
lichy koc
przynosi ukojenie
kuzyn drozda
ptak z wachlarzowatym ogonem
zawieruszony przedmiot
elegant
gatunek foki
kartka z poczty
francuski kaszkiet
auto z Korei
grozi w upalny dzień
wyższa izba parlamentu
tęczowy kamień
czerwony klejnot
wygrała konkurs piękności
spodenki pływaka
powłoka
sala szkolna
w nim komórka i okulary
płaksa
poganiał chłopów
prezenter radiowy
należy się autorowi
surowość formy
naczynie z gorącą kawą
wydziela rosę miodową
wesoły aktor
płatne brawa
miarowy chód
parkowa ulica
rodzaj zapięcia
z kłami w morzu
preria, pampa
stop z huty
krewny żurawia
list bez podpisu
na głowie rycerza
rudy grzyb
wawrzyn
cielęca skórka
plac w centrum miasta
sekundomierz
przy biurowym telefonie
ma pestkę
improwizowana muzyka
między Ziemią a Jowiszem
do izolacji dachów

1	2	3	4	5	6	7	8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

AUDI, BEZKRES, CIAŁO, INICJAŁ, KAPKA, KĄSEK, KÓŁKO, KROKODYL, KRÓWKA, KSIĄŻĘ, LITERAT, ŁĄKA, NAWIAS, POŁÓW, RYBITWA, SZPITAL, TEKTURA, TOFFI, ULOTKA, WIĄZ, ZAJEZDNIA

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

SZYFRÓWKA

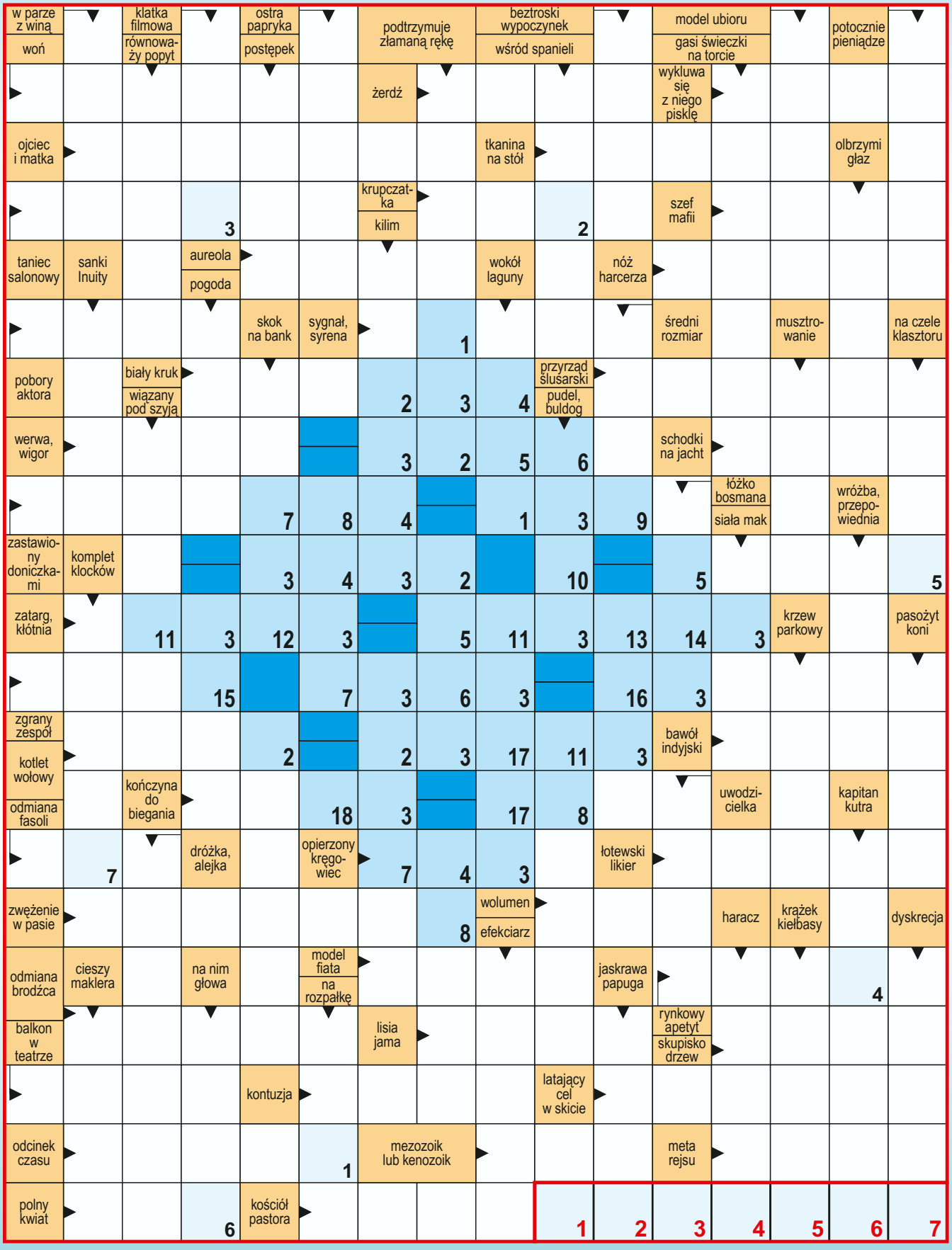
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

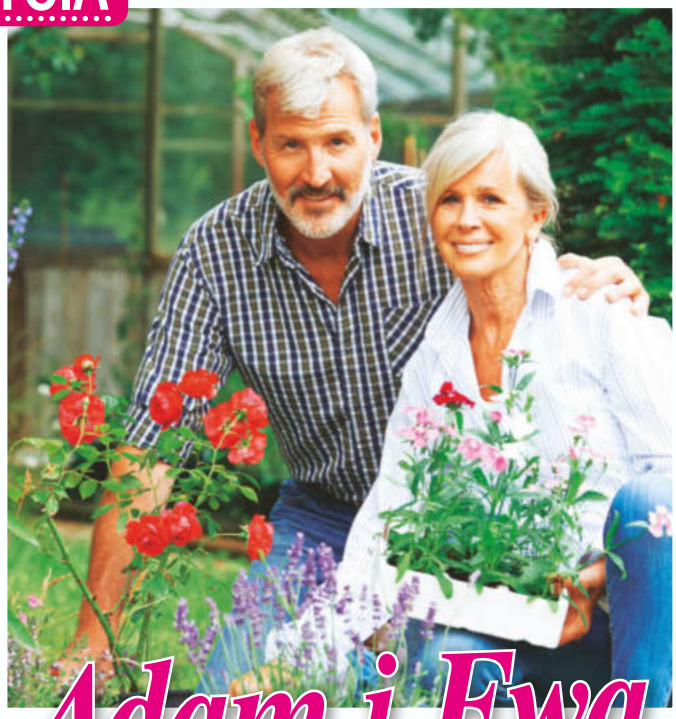
1 N	2 O	3 R	4 E	5 P	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	■

16	12	8	17	13	15	6

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



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



Adam i Ewa w raju

Po śmierci męża postanowiłam sprzedać moją ukochaną działkę. Oj, nie było łatwo...

Kochałam naszą działkę za miastem. Nie sądziłam, że kiedykolwiek będę chciała pozbyć się miejsca, w którym spędziłam z mężem tyle szczęśliwych chwil. A jednak... Trzy lata po śmierci Tadeusza wystawiłam ją na sprzedaż. Nie radziłam sobie z opieką nad domkiem i ogrodem, brakowało mi pieniędzy na naprawy...

W ciągu tygodnia odebrałam kilka telefonów. Wszyscy rozmówcy chcieli obejrzeć działkę. Umówiłam się z nimi na sobotę, w odstępach dwugodzinnych. Wierzyłam, że trafi się ktoś, kto od razu zakocha się w tym cudownym miejscu. Niestety, nie było tak pięknie. Było okropnie. Kupcy wybrzydzali, kręcili nosami, krytykowali... A to że za daleko od miasta, komunikacja słaba, remont w domku trzeba zrobić, drzew w ogrodzie za dużo, rzeka i las za blisko... Jeden mi nawet powiedział, że niepotrzebnie czas stracił na dojazd, bo to zarośnięta ruina. Byłam tak zła, że nie miałam ochoty na kolejne spotkanie.

A czekała mnie wizyta jeszcze jednego potencjalnego kupca. Obiecałam sobie jednak solennie, że jak tylko zobaczę choćby najmniejszy grymas na jego twarzy, to od razu wyproszę go za furtkę. Nie zamierzałam wysłuchiwać kolejnych krytycznych uwag... Przyjechał spóźniony. Wysiadł z samochodu i zaczął rozglądać się wokoło. Był w wieku mojego zmarłego męża.

Wszyscy potencjalni kupcy okropnie grymasili. Miałam ich serdecznie dość!

Nie lubię niepunktualności, więc już miał u mnie minus. A do tego wyprostowany jak struna, dumny jak paw. Poczułam, jak wzbiera we mnie jeszcze większa złość. „No tak, następny, który będzie tylko krytykował, wybrzydzał", pomyślałam i podeszłam do furtki.

– Niech pan sobie daruje wizytę. Szkoda czasu! Nie zamierzam wysłuchiwać, że okolica jest okropna, ogród zarośnięty, a domek w ruinie. Jak pan chce marudzić, to proszę znaleźć inny obiekt, bo tu nic pan nie wskóra – warknęłam.

– Zaraz, zaraz, czym zasłużyłem sobie na taki atak?! Nie chcę niczego krytykować. Tu jest tak pięknie, że oniemiałem z zachwytu. Przysięgam! – uderzył się w pierś.

– Przepraszam za mój wybuch, miałam zły dzień. Proszę, niech pan wejdzie – otworzyłam furtkę.

Mężczyzna się uśmiechnął.

– Może więc zaczniemy od początku? Mam na imię Adam. I naprawdę jestem zainteresowany kupnem pani działki.

– Ewa – odparłam.

– O proszę, jak w raju! – ucieszył się, a potem oboje się roześmieliśmy.

Gdy szliśmy w stronę domku, pomyślałam, że zrobię wszystko, by kupił moją działkę. Poczułam, że będzie dobrym gospodarzem. Adam był zachwycony. Co prawda od razu zauważył, że trzeba kilka rzeczy naprawić, ale go to nie zraziło.

– Kupuję! Wreszcie będę mógł robić to, co zawsze lubiłem. Majsterkować, chodzić na grzyby, na ryby – rozmarzył się.

– A żony pan nie zapyta o zdanie? – zagadnęłam.

– Jestem wdowcem...

– Bardzo mi przykro...

– Tak bywa. No cóż, wszystko już ustaliliśmy... Następne spotkanie u notariusza – pożegnał się i odjechał.

Tydzień później spotkaliśmy się u notariusza. Potem Adam zaprosił mnie na kawę.

– Czy ma pani czas w najbliższą sobotę? – zapytał.

– Mam. A o co chodzi?

– Chciałbym prosić, żeby pojechała pani ze mną na działkę. Potrzebuję kilku informacji... Gdzie jest główny zawór od wody, korki, zapasowe dachówki i takie tam. Oczywiście przyjadę po panią, a potem odwiozę...

– Nie ma sprawy, chętnie odwiedzę stare kąty.

– To wspaniale!

– Tylko tym razem punktualnie! Bo za tamto spóźnienie ma pan u mnie minus – odparłam wesoło.

Przyjechał po mnie punktualnie. Spędziliśmy razem cudowny dzień. Okazało się, że lubimy te same książki, filmy, muzykę. Miałam wrażenie, że rozumiemy się bez słów i znamy się od lat. Chciałam mu pokazać, co gdzie jest na działce, ale wtedy on powiedział, że nie muszę, bo wszystko wie.

– Tak, to dlaczego mnie zaprosiłeś? – zdziwiłam się.

– Bo mi się podobasz i chcę, żebyś jak najczęściej przyjeżdżała na działkę. I traktowała ją nadal jak swoją. Wiem, że znamy się krótko, ale wszystko przed nami... Może to początek wspaniałej przygody?

Fot.: Adobe Stock

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

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

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

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

Najnowszy stymulator jest dostępny w

Kiedy serce potrzebuje

Nowy, miniaturowy stymulator zalecany jest zwłaszcza wtedy, gdy wszczepienie tradycyjnego rozrusznika nie jest możliwe, np. z powodu problemów naczyniowych.

Decyzja o konieczności wszczepienia rozrusznika serca to jeden z najbardziej stresujących momentów w życiu osób z rozpoznaną bradykardią (zbyt wolnym rytmem serca). Na szczęście dzięki rozwojowi technologii są już dostępne takie rodzaje stymulatorów rytmu serca, które nie tylko zapewniają pacjentowi pełne bezpieczeństwo, ale też maksimum komfortu na co dzień. I to na co najmniej 10 lat!

MIKROROZRUSZNIK

● **Działa na innej zasadzie niż tradycyjne rozruszniki, wszczepiane pod skórę i wymieniane co 5-6 lat.** Najnowszy stymulator jest od nich aż 10 razy mniejszy, wygląda jak podłużna kapsułka witaminowa. Umieszcza się go wraz z baterią w sercu chorej osoby, gdzie urządzenie przez 24 godziny na dobę wysyła impulsy regulujące jego rytm.

ZABIEG

● **Rozpoczyna się od znieczulenia miejscowego okolicy pachwiny.** Następnie chirurg wykonuje w tym miejscu 5-centymetrowe nacięcie, przez które wprowadza do żyły cienki, elastyczny cewnik z mikronarzędziami i kamerą. Tą samą drogą doprowadza do prawej komory serca stymulator bezelektrodowy. Przebieg zabiegu jest monitorowany na ekranie, w dużym powiększeniu.

● **Pacjent przez cały czas ma możliwość rozmowy z lekarzem.** Na koniec kardiolog testuje stymulator, by upewnić się, że działa prawidłowo. Zabieg trwa od 30 do 60 minut i jest bezbolesny (możemy odczuwać niewielki dyskomfort w klatce piersiowej).



EKSPERT
prof. dr hab. n. med. Marcin Grabowski,
Kierownik Kliniki Kardiologii WUM

ZALETY TEJ METODY

● **Najnowszy stymulator daje chorym na bradykardię maksimum komfortu – jest nieodczuwalny i niewidoczny.** Wielu chorych wręcz zapomina o jego istnieniu.

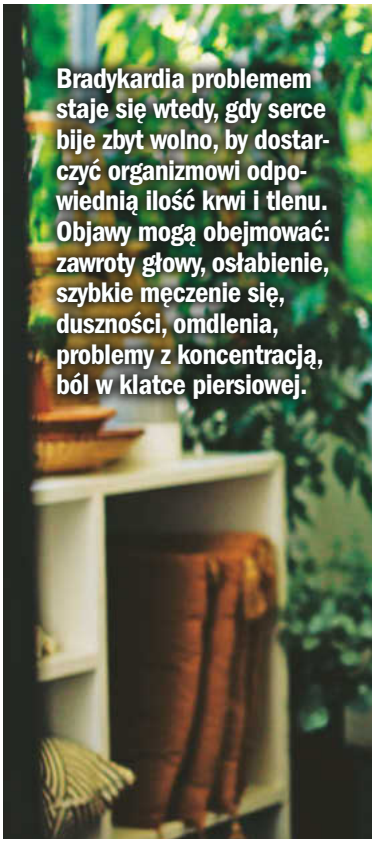
● **Rozrusznik reaguje na aktywność chorej osoby i automatycznie dostosowuje do niej swoją pracę.**

● **Nie trzeba wszczepiać pod skórę silikonowych elektrod.** Eliminuje to ryzyko zakażeń, do których u chorych ze zwykłym rozrusznikiem dochodzi dość często (z powodu uszkodzenia przewodów elektrycznych). Brak „kieszonki" pod skórą klatki piersiowej pozwala prowadzić normalne życie oraz bez większych ograniczeń uprawiać sport.

● **Bateria ładująca stymulator nie wymaga ładowania z zewnątrz.** Działa przez dziesięć do piętnastu lat, po tym czasie urządzenie wymienia się na nowe.

● **Zabieg wszczepienia stymulatora przeprowadza się małoinwazyjnie (bez nacięcia chirurgicznego na klatce piersiowej).**

● **Stymulator nie jest przeciwwskazaniem do rezonansu magnetycznego.**



Bradykardia problemem staje się wtedy, gdy serce bije zbyt wolno, by dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość krwi i tlenu. Objawy mogą obejmować: zawroty głowy, osłabienie, szybkie męczenie się, duszności, omdlenia, problemy z koncentracją, ból w klatce piersiowej.

DLA KOGO?

● **Ten rozrusznik jest zalecany chorym z bradykardią,** blokiem przedsionkowo-komorowym oraz innymi zaburzeniami czynności elektrycznej serca.

● **Mikrostymulator jest szczególnie wskazany wtedy, gdy wszczepienie tradycyjnego rozrusznika nie jest możliwe, na przykład**

DLACZEGO SERCE ZWALNIA?

Bradykardia oznacza zwykle rytm poniżej 60 uderzeń na minutę. Jakie są tego przyczyny?

● **Fizjologiczne (niegroźne):** dobra wytrenowana kondycja fizyczna, sen i głęboki odpoczynek, młody wiek i wysoka aktywność układu przywspółczulnego.

● **Choroby serca:** uszkodzenie układu przewodzącego serca związane z wiekiem, choroba niedokrwienna serca, przebyte zawały, zapalenie mięśnia sercowego, zaburzenia przewodzenia, np. blok przedsionkowo-komorowy.

● **Leki.** Niektóre leki mogą zwalniać rytm serca, to m.in.: beta-blokery, część leków na nadciśnienie, niektóre leki przeciwarytmiczne czy digoksyna.

● **Zaburzenia metaboliczne i hormonalne:** niedoczynność tarczycy, zaburzenia elektrolitowe (np. wysoki potas), hipotermia.

Fot.: Adobe Stock (2), Izabela Szumielewicz

ramach refundacji

rozrusznika



z powodu problemów naczyniowych czy też zbyt wysokiego ryzyka infekcji.

PRZECIWWSKAZANIA

- **Dużym problemem jest zakrzepica żył udowych i biodrowych, niekiedy uniemożliwiająca zabieg.**
- **Przeciwwskazaniem może być ponadto wada anatomiczna prawej komory serca i obecność sztucznych zastawek.** Problemem bywa znaczne zwężenie (z powodu miażdżycy) naczyń krwionośnych.

KWALIFIKACJA

- **Po wykonaniu standardowych badań (holter, EKG, echo serca) twój kardiolog wystawi skierowanie do ośrodka kardiologicznego.** Podczas konsultacji przejdziesz kilka badań, a następnie kardiolog poinformuje cię, czy wszczepienie bezelektrodowego stymulatora serca jest u ciebie koniecznością, czy wystarczy klasyczny rozrusznik.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

- **Nowy minirozrusznik wszczepia się w wielu centrach kardiologicznych,** m.in. Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, Narodowym Instytucie Kardiologii, Centrum Kardiologii Klinicznej MSWiA w Warszawie, Szpitalu Miejskim im. Strusia w Poznaniu, Śląskim Centrum Chorób Serca. Zabiegi są refundowane.

Ziołowe kuracje na katar sienny i łzawienie

Gdy wiosną dopada nas katar, często bierzemy go za objaw przeziębienia. Tymczasem mija tydzień, a katar nie odpuszcza...

Jeśli jest wodnisty, towarzyszy mu zaczerwienienie spojówek i łzawienie – świadczy o alergii. Nie powinniśmy jej lekceważyć, bo nieleczona może doprowadzić do zapalenia zatok, ucha lub przekształcić się w astmę. Nie zwlekajmy z wizytą u alergologa. Doraźnie warto korzystać z ziół, które osłabiają objawy.

Gdy kapie z nosa

- **Pij napar z pokrzywy.** Czubatą łyżeczkę ziela wsyp do filiżanki i zalej gorącą wodą. Odstaw na 5 minut do naciągnięcia, przecedź. Pij 3-4 filiżanki herbatki dziennie.
- **Pomoże napar z nawłoci.** Łyżkę pokruszonego ziela zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem 10-15 minut. Przy nasilonych dolegliwościach pij napar 2 razy dziennie.
- **Stosuj napar z kłącza lepiężnika.** Wykazuje podobną skuteczność, co leki przeciwhistaminowe. Dwie łyżki rozdrobnionego surowca (kłącze lub liście) zalej szklanką wrzącej wody. Odstaw pod przykryciem na 30 minut. Pij 4 razy dziennie po 50 ml.
- **Przygotuj inhalacje:** do miski z gorącą wodą wsyp garść liści mięty lub dodaj 5 kropli olejku miętowego. Pochyl się nad miską (nie za nisko), nakryj głowę ręcznikiem i wdychaj parę przez nos.

Gdy łzawią oczy

- **Pij herbatkę z krwawnika.** Czubatą łyżeczkę ziela wsyp do filiżanki i zalej gorącą wodą. Odstaw do naciągnięcia i przecedź. Pij małymi łykami 2–3 filiżanki naparu dziennie.
- **Stosuj okłady wg przepisu zielarki Marii Treben** (gdy łzawienie nie ustaje). Wymieszaj po 10 g świetlika, waleriany, bzu i ruty, dodaj po 15 g kuklika pospolitego i przywrotnika oraz 20 g rumianku. Zioła zalej 500 ml zimnej wody i mocz przez 12 godzin. Następnie podgrzej je i przecedź. Zamocz w maceracie czystą ściereczkę i połóż na zamkniętych powiekach. Po 20 minutach odnów okład.



Dwa najtrudniejsze miesiące dla alergików to maj i czerwiec. Zagęszczenie pyłków w powietrzu jest wtedy bardzo wysokie.

Jak można spowolnić

Skąd ten ból w okolicy

Staw biodrowy jest jednym z najbardziej obciążonych stawów w organizmie. Ryzyko rozwoju koksartrozy zwiększa nadwaga.

Sześćdziesięcioośmioletnia pacjentka została skierowana do poradni ortopedycznej z powodu bólu w okolicy lewej pachwiny. Początkowo ból nie był bardzo silny, ale z upływem czasu narastał. Nasilał się w czasie chodzenia, utrudniał też wstawanie z pozycji siedzącej. W ostatnim czasie zaczął pojawiać się w nocy. W czasie badania uzyskałem dodatnie wyniki testów wskazujących na zwyrodnienie stawu biodrowego. Zleciłem też prześwietlenie, które potwierdziło zmiany zwyrodnieniowe w obrębie lewego stawu biodrowego.

PRZYCZYNY

● **Staw biodrowy jest największym stawem naszego organizmu.** Tworzy go głowa kości udowej oraz panewka w miednicy. Jest stawem kulistym, a więc pozwala na bardzo szeroki zakres ruchów, co przy znacznych obciążeniach, które musi przenosić, naraża go na uszkodzenia i zwyrodnienie.

● **Jak w każdym stawie, jego prawidłowe funkcjonowanie uzależnione jest od stanu chrząstki stawowej, pokrywającej obydwie powierzchnie stawowe i umożliwiającej gładkie poruszanie się kości względem siebie.** Ruch ten ułatwia także płyn stawowy, zwany mazią.

● **Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego jest spowodowana przez zużycie lub uszkodzenie chrząstki stawowej i wytworzenie się narośli kostnych na powierzchni stawowej zwanych osteofitami.** Jest to naturalny proces związany ze starzeniem się organizmu.

● **Taką koksartrozę określa się jako pierwotną.** Stanowi ona około połowy wszystkich przypadków. Spotyka się ją głównie u osób po 65. roku życia. Rozwinięciu się choroby zwyrodnieniowej stawu biodrowego sprzyja otyłość, niska aktywność, dźwiganie, a także cukrzyca.

● **Przyczyny wtórnej koksartrozy to: reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), hemofilia, dysplazja stawów biodrowych, urazy.**



Woda odciąża stawy, dlatego: pływanie, aqua aerobik, marsz w wodzie są bardzo dobrze tolerowane przez wiele osób z koksartrozą.

DOLEGLIWOŚCI

● **Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego zwykle rozwija się stopniowo i powoli.** Głównym objawem koksartrozy jest ból w okolicy pachwiny, często promieniujący do kolana.

● **Początkowo ból występuje tylko przy obciążeniu kończyny, np. w czasie chodzenia lub wstawania z pozycji siedzącej.** Z upływem czasu jednak zaczyna się pojawiać również w spoczynku, często w nocy, utrudniając zasypianie.

● **Inne objawy choroby to: ograniczenie ruchomości w stawie biodrowym, przykurcz w stawie biodrowym, kurcze mięśni, trzeszczenie podczas ruchu w stawie biodrowym.**

POSTĘPOWANIE

● **Co zrobić, gdy pojawią się dolegliwości?** Diagnostyką i leczeniem koksartrozy zajmuje się ortopeda. W czasie wizyty lekarz: **zbierze wywiad dotyczący przebiegu choroby,** czynników nasilających ból, **przeprowadzi badanie fizykalne** z użyciem specjalnych testów, **skieruje cię na RTG stawu biodrowego.**

● **Leczenie obejmuje postępowanie zachowawcze i operacyjne.** W leczeniu zachowawczym stosuje się: **leki przeciwbólowe i prze-**

WARTO ZADBAĆ O DIETĘ

● Choć nie cofnie zmian zwyrodnieniowych, może zmniejszać stan zapalny, wspierać mięśnie i pomagać utrzymać prawidłową masę ciała. A to często przekłada się na mniejszy ból biodra.

● Warto stosować dietę przeciwzapalną. Jeść **warzywa i owoce** (zielone warzywa liściaste, brokuły, papryka, pomidory, jagody, wiśnie, cytrusy), **tłuste ryby morskie** (łosoś, makrela, śledź) – źródło kwasów omega-3, które zmniejszają stan zapalny, **zdrowe tłuszcze** (oliwa z oliwek, orzechy, pestki, awokado), **produkty bogate w białko** (jaja, nabiał, chude mięso) – są ważne dla mięśni stabilizujących staw.

Fot.: Adobe Stock

pachwiny?



ciwzapalne z grupy NLPZ, jak diklofenak, celekoksyb, pomocniczo lekarz może zalecić paracetamol z tramadolem, **ćwiczenia ruchowe** – ich celem jest utrzymanie ruchomości stawu, zwiększenie wytwarzania mazi, poprawa odżywienia chrząstki stawowej, **zabiegi fizykoterapeutyczne**, które obejmują krioterapię, laser, pole magnetyczne, jonoforezę i kąpiele siarkowe, **iniekcje dostawowe** z leku przeciwzapalnego i miejscowo znieczulającego, jak i kwasu hialuronowego, wspomagającego odbudowę chrząstki stawowej. Ważna jest też edukacja pacjenta, wyjaśnienie, czego powinien unikać, by choroba nie postępowała.

● **Leczenie operacyjne lekarz zaleci w przypadku zaawansowanej koksartrozy, która powoduje znaczne ograniczenie ruchomości stawu, utrudnia poruszanie się, jest przyczyną bólu niereagującego na leczenie przeciwbólowe.** Zabieg będzie polegał na wszczepieniu w miejsce zniszczonego stawu endoprotezy (sztucznego stawu).

CODZIENNE ĆWICZENIA ZMNIEJSZĄ DYSKOMFORT

Wykonuj je przynajmniej dwa razy w ciągu dnia.

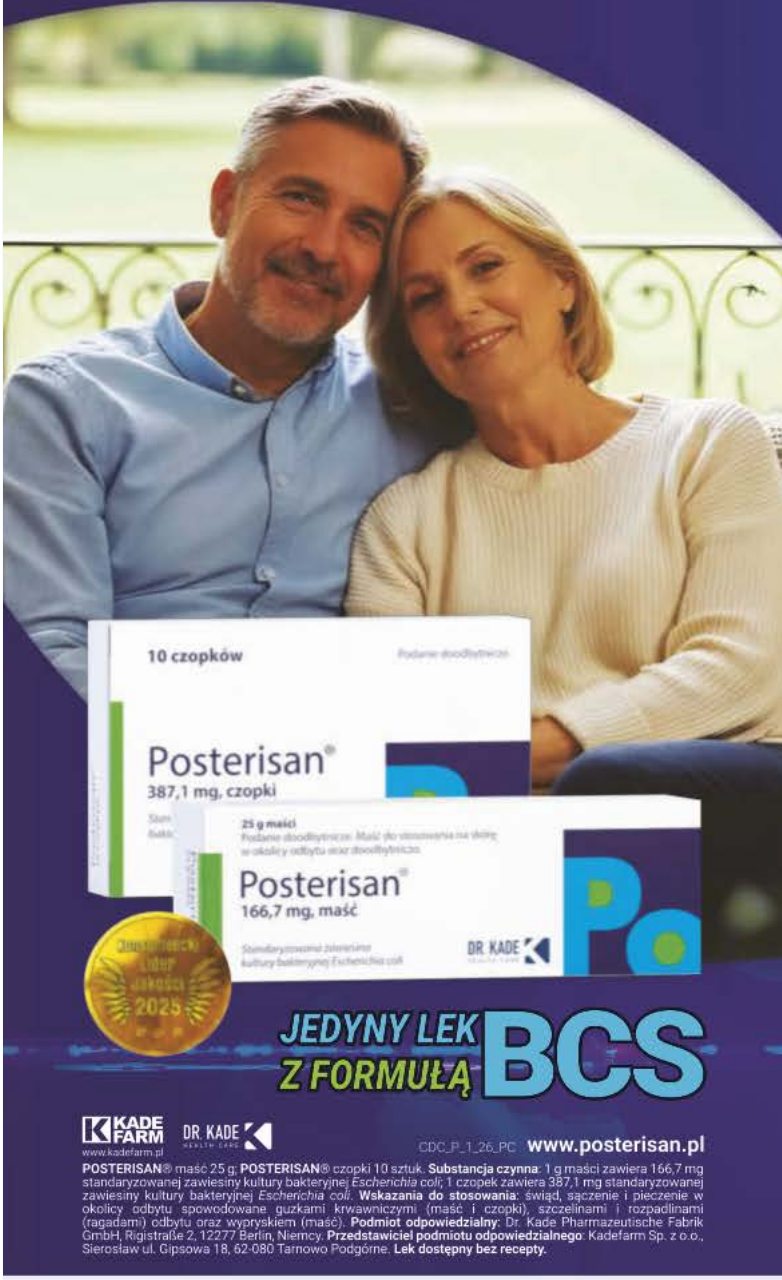
● Połóż się na plecach, nogę po stronie chorego stawu wyprostuj, a drugą zegnij w kolanie. Zrób silny wyprost w kolanie po chorej stronie, dociskając je jak najmocniej do podłogi. Utrzymuj napięcie przez 4-5 sekund. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy.

● Stań tyłem do ściany, stopy ustaw w lekkim rozkroku na szerokość bioder, ręce wyciągnij przed siebie. Zrób płytki przysiad, zginając nogi w kolanach o ok. 30 stopni – utrzymuj tę pozycję przez 10-15 sekund, powtórz ćwiczenie jeszcze 10-15 razy.

● Usiądź na krześle, rękami wyprostowanymi w łokciach oprzyj się o siedzenie i spróbuj unieść miednicę tak, aby kolana, biodra i barki znalazły się w linii prostej. Pozycję utrzymuj przez 4-5 sekund, ćwiczenie powtórz 10-15 razy.

REKLAMA

WYBIERZ EKSPERTA, POKONAJ HEMOROIDY!



KADE FARM www.kadefarm.pl DR. KADE

CDC_P_1_26_PC www.posterisan.pl

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

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Wytnij i zapytaj w aptece o Posterisan®

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Melisowe



firmy Reutter polecane są w stanach napięcia nerwowego. Pomogą przywrócić równowagę i spokój. Dostępne w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).

Skin Care™



Wypełniacz kolagenowy z morskim kolagenem to szwedzki suplement diety, który pomoże wygładzić zmarszczki i nawilżyć skórę. Do kupienia w aptece i na newnordic.pl (ok. 65 zł).

Big-Active Detox



Ta herbatka ziołowo-owocowa o smaku cytryny i papai zawiera m.in. liść pokrzywy, chlorellę pyrenoidosę, ziele fiołka trójbarwnego oraz ziele skrzypu. Wspomaga eliminację wody z organizmu i jego naturalne oczyszczanie (ok. 7,29 zł).

Cefasel 100 nutri



To selen w łatwo przyswajalnej dla organizmu postaci. Pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, jest bardzo ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i tarczycy (ok. 65 zł).

White Glow Stick



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

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



Póki działają jak należy, niewiele o nich myślimy. A trzeba się o nie troszczyć, zwłaszcza gdy chorujemy na nadciśnienie albo cukrzycę.

O tym pamiętaj

Alkohol pij tylko okazjonalnie. Jeśli będziesz sięgać po procenty regularnie, np. pić codziennie kieliszek wina do obiadu lub kolacji, zaszkodzisz układowi moczowemu – nerki mogą z czasem przestać radzić sobie z przerobieniem zawartych w alkoholu toksyn, co grozi ich niewydolnością.

Jak dbać o nerki?

Nawet uszkodzone w 90 proc. nie bolą i nie wywołują typowych objawów. Niestety, ryzyko takich powikłań rośnie z wiekiem i z ilością chorób, na jakie cierpimy. Nerki nie lubią bowiem m.in. dużych ilości leków. Trudno jednak uniknąć łykania tabletek, jeśli chorujemy na coś przewlekle. Przepisane przez lekarza preparaty trzeba zażywać i koniec. W takiej sytuacji warto szczególnie zadbać o układ moczowy.

PIJ DUŻO WODY

● **Nawadnianie wspiera działanie nefronów, czyli maleńkich filtrów, których praca jest istotą działania układu moczowego.** Kiedy w organizmie jest za mało płynów, zagęszczenie toksyn, które trzeba odfiltrować, jest ogromne. Wówczas nefrony mogą nie nadążać z ich oczyszczaniem. Szkodliwe substancje przenikają do krwi i „podtruwają" nas, wywołując m.in. bóle głowy, brzucha, nudności, problemy z koncentracją. Czasami odkładają się bezpośrednio w nerkach w postaci piasku. A stąd tylko krok do bolesnej kamicy nerkowej. By uniknąć takiego scenariusza, staraj się codziennie wypijać 2-2,5 litra niegazowanej wody.

REGULARNIE CHODŹ DO TOALETY

● **W długo wstrzymywanym moczu namnażają się bakterie, które atakują nie tylko pęcherz, ale całe drogi moczowe i nerki.** Dlatego gdy tylko poczujesz parcie na pęcherz, nie zwlekaj z wizytą w toalecie.

OGRANICZ DOSALANIE

● **Sól zwiększa ilość białka w moczu i sprzyja tworzeniu się kamieni.** Postaraj się więc zmniejszyć jej ilość w swoim menu. Może uda ci się częściej doprawiać posiłki ziołami?

CHROŃ SIĘ PRZED CHŁODEM

● **Staraj się unikać wyziębienia, szczególnie dolnych partii ciała.** Jeśli należysz do osób wrażliwych na chłód, może to skończyć się u ciebie infekcją układu moczowego. Uważaj na klimatyzację w samochodzie i biurze.

BADAJ SIĘ I LECZ

● **Każdy dorosły powinien przynajmniej raz w roku wykonywać ogólne badanie moczu.** Jeśli chorujesz przewlekle, np. na nadciśnienie, cukrzycę lub często sięgasz po leki przeciwbólowe, rób takie badanie raz na pół roku. Dodatkowo warto rozważyć badanie kreatyniny (z krwi). Jej podniesiony poziom może wskazywać, że nerki słabiej odfiltrowują toksyny. Koniecznie co pół roku chodź też do dentysty – zęby z próchnicą są siedliskiem bakterii, które wraz z płynami ustrojowymi krążą po całym organizmie i mogą uszkodzić wrażliwe na bakterie narządy, np. nerki i serce. Nerkom może zaszkodzić także zapalenie pęcherza, niedoleczona angina czy przechodzona grypa. Dbaj więc o siebie, jak należy!

POZBYWAMY SIĘ BÓLU KARKU

Dyskomfort w okolicach szyi i karku pojawia się, gdy przez dłuższy czas masz pochyloną głowę, np. czytając książkę, przeglądając wiadomości w telefonie czy podczas pracy w kuchni. Dolegliwości mogą dokuczać również rano po wstaniu z łóżka. Zrób wtedy kilka ćwiczeń rozciągających – zlikwidują bolesne napięcie w mięśniach.



- Usiądź wygodnie na krześle, spleć ręce z tyłu głowy – zgięte łokcie odchyl do tyłu. Delikatnie naciskaj rękami na tył głowy, jednocześnie stawiając nią opór. Policz do 4. Rozluźnij mięśnie, powoli przechylając głowę do przodu, do tyłu i na boki. Powtórz ćwiczenie 5 razy.



- Siedząc prosto na krześle, połóż lewą dłoń na prawej skroni. Prawa spoczywa na udzie. Delikatnie ciągnij głowę w prawą stronę, ale nie pochylaj tułowia. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do 10. Rozluźnij mięśnie i powtórz ćwiczenie, zmieniając rękę.



- Siedź z wyprostowanymi plecami na krześle, dłonie wsuń pod pośladki. Kierując wzrok w dół, pochyl głowę i staraj się dotknąć brodą klatki piersiowej (nie otwieraj przy tym ust). Powtórz 5 razy.



- Usiądź na krześle. Jedną rękę połóż na czole, drugą swobodnie opuść lub podłóż pod pośladek. Naciskaj ręką na czoło, licząc w myślach do 5. Powtórz 10 razy. Zmień dłonie i powtórz ćwiczenie.



Zadzwoń do rejestracji i zapytaj o listę rezerwową, sprawdź, czy możliwy jest wcześniejszy termin badania w razie rezygnacji innego pacjenta.

GDY PRZESUNIĘTO CI BADANIE

1 kwietnia NFZ zmienił zasady finansowania części badań diagnostycznych (np. rezonansu, gastroskopii). Właśnie dostałaś powiadomienie, że twoje badanie odbędzie się ze sporym opóźnieniem?

- Jeśli jedna przychodnia/szpital odmawia wykonania badania ze względu na wyczerpany limit, sprawdź inne placówki w swoim mieście/województwie, które mają umowę z NFZ. Skorzystaj z wyszukiwarki Gdzie się leczyć dostępnej na stronie NFZ.
- Gdy badanie jest pilne – skontaktuj się z lekarzem kierującym. Lekarz może zmienić skierowanie na tryb pilny (cito!), wskazać inną placówkę oraz uzasadnić szybsze wykonanie badania.

TERAPEUTYCZNA MOC KSIĄŻKI

Czytając, możesz poprawić pamięć, koncentrację, a do tego rozładować stres i... wyzwolić w sobie hormony szczęścia!

- Naukowcy z Beckman Institute w Illinois wykazali, że częste czytanie książek usprawnia funkcje poznawcze mózgu. Ożywia zwłaszcza naszą pamięć, która odświeża zgromadzone w mózgu informacje i tworzy nowe połączenia między różnymi jego ośrodkami.
- Już 6 minut dziennie spędzonych nad książką może nas odstresować, uspokoić pracę serca i zmniejszyć napięcie mięśni. Czytanie, zwłaszcza powieści, wprowadza mózg w stan podobny do transu. Znikają wtedy zmartwienia i rośnie produkcja hormonów szczęścia.



Kiedy masz zły nastrój, czytaj, by się rozchmurzyć.

Fot.: Adobe Stock (2), Anna Domaszewska/arch. Bauer (4)



ESTOŃSKA STOLICA usadowiła się nad Zatoką Tallińską. Choć miasto jest nowoczesne, słynie z dobrze zachowanej średniowiecznej zabudowy.

Estonia

Tam, gdzie słońce nie chce spać

Ciekawe!

- Nadbałtyckie miasto, o skandynawskim klimacie zajmuje siódme miejsce na liście najbardziej inteligentnych miast świata! Jego funkcjonalność tak przemyślano, żeby w kwadrans każdy mieszkaniec mógł dotrzeć do wszystkich miejsc publicznych, np. szkoły, sklepu czy szpitala. I to bezpłatną komunikacją. Świetna koncepcja i realizacja!
- Weekend w Tallinnie można wzbogacić jeszcze rejsem do Helsinek. Stolica Finlandii leży zaledwie 80 km od Tallinna, a rejs trwa około 2 godzin.

Fot.: Adobe Stock (5)

W czerwcu i lipcu w Tallinnie zaciera się granica między nocą a dniem. Tak wakacje stają się dłuższe...

Nastają białe noce – słońce zostaje na niebie jak uparty gość, który nie chce wyjść z imprezy. Ale dzięki temu można na dłużej rozsiąść się w kawiarence, by chłonąć klimat nadbałtyckiego miasta.

Ogniska i dobre wróżby

Gdy w Tallinnie nadchodzą białe noce, można zobaczyć najdłuższy zachód słońca nad Bałtykiem i podziwiać go z brzegu Zatoki Tallińskiej lub na jednej z plaż. Zjawisko występuje tu w czerwcu i lipcu.

Najkrótsza zaś noc w roku to ta z 23 na 24 czerwca. Wówczas cała Estonia bawi się, bo to Jaanipäev – odpo-



TALLIŃSKIE PLAŻE pozwalają złapać oddech od miejskiego tempa. Podczas białych nocy można tu pobyć dłużej.



STARE MIASTO
wpisano na listę UNESCO. W czerwcowym świetle nabiera uroku i tajemniczości.

OGNISKA
mają odstraszyć złe duchy. W najdłuższą czerwcową noc rozpalane są w wielu miejscach.



REJS PROMEM
to modna atrakcja. Wycieczkę można urozmaicić wyprawą do Helsinek czy Sztokholmu.

wiednik naszej nocy świętojańskiej. Rozpalane są ogniska, które mają odstraszyć złe duchy, a nastawieni na zabawę ludzie popijają piwo domowego wyrobu, zajadają się kiełbaskami, relaksują w saunach i smagają rózgami – też na dobrą wróżbę! Wszystko w blasku... niezachodzącego słońca.

Recepta i lek na miłość

Wycieczkę po tym nowoczesnym mieście warto zacząć od apteki, w której prawie 600 lat temu sprzedawano lek „na poziom cukru i złamane serce". Czyli... marcepan! Jego smak faktycznie leczy i serce, i duszę.

Serce cieszy też tallińska troska o owady – pszczoły i inne zapylacze mogą się tu czuć bezpiecznie. Mają bowiem swoją „ścieżkę", zielony korytarz, przebiegający przez miasto. To też trasa lubiana przez mieszkańców i turystów – po drodze są piękne ogrody, ławeczki i place zabaw.

Stare Miasto przenosi do średniowiecznej bajki. Zachowała się tu bowiem zabytkowa architektura. Gotycki ratusz, zamek, ogromna baszta i obronne mury wyglądają niesamowicie w czerwcowym świetle.

Wystarczy przejść kilkanaście kroków dalej, by znaleźć się w dzielnicy artystycznych kawiarni i galerii. Kalamaja to dawne osiedle robotnicze, dziś chętnie odwiedzane przez artystów, młodych ludzi i wszystkich, szukających odrobiny hipsterskiego klimatu. Na sam koniec warto wpaść na targ – Balti Jaama Turg. Można zjeść coś dobrego i zaopatrzyć się w to lekarstwo na serce. Tak na wszelki wypadek.



Piękni i młodzi. I zakochani w sobie od początku znajomości.

GRZEGORZ MARKOWSKI

Przy niej dojrzał

Są ze sobą od ponad pół wieku i wciąż świata poza sobą nie widzą.

Grzegorz Markowski mówi o swojej ukochanej, że jest delikatną kobietą, ale też potrafi postawić na swoim.

Początki ich miłości sięgają czasów licealnych. Grzegorz był wtedy niezłym łobuzem. Palił papierosy za domem Krysi i wypisywał na nim kredą brzydkie słowa. Ona była wzorową uczennicą szkoły baletowej, więc mało kto wierzył, że zainteresuje się właśnie takim chłopakiem.

– Dom był drewniany i dobrze się kreda wciskała. Do głowy mi wtedy nie przyszło, że w marcu 1970 r. zobaczę Krysię w jedynej kawiarni w Józefowie, zakocham się, a potem w tym domu zamieszkam – wspominał Grzegorz Markowski (72).

Nie mogła jednak pogodzić się z tym, że wpadł w szemrane towarzystwo i rzucił zawodówkę. – Miałem impulsywny charakter, lubiłem tych swoich kolegów. Potatuowani, pocięci, po wyrokach. Nie wiem, czy gdyby nie ona, to bym dzisiaj w mafii nie przewoził jakichś dziwnych rzeczy z Meksyku albo spirytusu z Niemiec. Na szczęście kobieta czyni cuda – wspominał artysta.

Choć ich relacja od początku wydawała się trudna, Krysia widziała w nim coś, czego inni nie dostrzegali. Wiedziała, że pod buntowniczym charakterem kryje się wrażliwy chłopak, który potrzebował kogoś, kto pomoże mu uwierzyć w siebie i odnaleźć właściwą drogę. Z czasem okazało się, że jej intuicja była trafna.

Pod czujnym okiem

Wybranka jego serca postawiła sprawę jasno: albo weźmie się w garść i skończy liceum, albo zerwie z nim znajomość. – Powiedziała, że nici z zaręczyn, jak ja tej matury nie uklepię. To podziałało na mnie niczym kubeł zimnej wody. Tak trafiłem do wieczorowego ogólniaka. Krysia mnie przypilnowała, żebym zdał ma-



Cudownie mieć obok kogoś z tej samej bajki – to słowa Patrycji.

Fot.: East News, Reporter, Instagram.com/patrycja_markowska_official (2)



To zdjęcie zamieściła ich córka Patrycja, gdy świętowali złote gody.

naprawdę

turę. Reglamentowała pocałunki. Skończyłem więc szkołę, poszedłem do pracy, a potem zaczęła się muzyka – opowiadał po latach.

Z czasem coraz bardziej wierzył, że spotkanie Krysi nie było przypadkiem. – Nigdy specjalnie Boga o nic nie prosiłem, a tu nagle zacząłem się modlić o to, żeby robić muzykę i mieć Krysię za żonę. Mówiłem: „Boże, spełnij moje dwa życzenia". I to mi się udało – zdradził muzyk, który w grudniu 1973 r. poślubił ukochaną w rodzinnym Józefowie.

Dla niej wszystko

Sześć lat po ślubie para powitała na świecie córkę, Patrycję. Gdy jego żona wyjeżdżała na międzynarodowe tournée, on zajmował się domem, gotował, sprzątał i prasował. – Zawsze wiedziałem, że mogę robić wszystkie rzeczy: zamiatać, stać na zmywaku, prowadzić roboty budowlane, śpiewać, nie śpiewać, byle tylko z nią być – przyznawał artysta.

W 1983 r. założył firmę budowlaną i pracował przy budowie warszawskiego metra, jednak z muzyki nigdy nie zrezygnował. Dekadę później reaktywował zespół Perfect. Mimo sukcesów zawodowych zawsze podkreślał, że najważniejsze czeka na niego w domu.

Do dziś nie ukrywa, że to właśnie żona zapewniła mu ciepło domowego ogniska i poczucie bezpieczeństwa. – Gdyby nie moje kobiety, to wpadłbym w bardzo złe rejony. Na szczęście byłem potrzebny jako ojciec i jako mąż. I za to jestem im niezmiernie wdzięczny! – przyznaje.

REKLAMA

Nowość!

Kompendium wiedzy o ziołach



Odkryj ich dobroczynne właściwości!

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY, URZĘDACH POCZTOWYCH ORAZ NA czytelnia.pl

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

IGA ŚWIĄTEK

Nasza 25-letnia duma narodowa.

Gdyby ktoś mi powiedział, że wygram, to nie uwierzyłabym i pomyślałabym, że gada bzdury – mówiła skromnie, gdy kilka lat temu zdobyła w Paryżu historyczne dla polskiego tenisa zwycięstwo w Roland Garros. A jednak! Przez ostatnie lata dała nam wiele powodów do dumy. Przez łącznie 125 tygodni była pierwszą rakietą świata, obecnie jest trzecia. Właśnie świętuje 25 urodziny. Marzy o wygraniu wszystkich czterech turniejów wielkoszlemowych (brakuje jej już tylko triumfu w Australian Open), a prywatnie – o domu nad oceanem. Uwielbia podróże. Nie umie żyć bez muzyki. Jest pasjonatką czytania. Kocha indyjskie jedzenie. Jest fanką Sandry Bullock.



Korzenie

1 Urodziła się 31 maja 2001 roku w Warszawie jako młodsza z córek Doroty i Tomasza Świątków. O 3 lata starsza siostra Agata spełnia się jako stomatolog. Tata był wioślarzem, uczestnikiem igrzysk w Seulu. Mama jest ortodontą.



Edukacja

2 Nie było łatwo, ale pilnie uczyła się między treningami i turniejami. W 2020 roku ukończyła Autorskie Liceum Ogólnokształcącego nr 42 w Warszawie. Była bardzo dobrą uczennicą. – Dostawała u nas same piątki, często szóstki – zdradziła kiedyś dyrektor szkoły. Na razie koncentruje się na tenisie. – Studia będą musiały poczekać – mówi Iga.



Idol

3 Jest wielką fanką Rafaela Nadala. Od dziecka oglądała jego mecze. Gdy w 2020 roku oboje wygrali French Open, napisała do niego: „To niesamowite, że mogę tak jakby dzielić to doświadczenie razem z tobą. Czy w ogóle mogę to powiedzieć?". Znają się i darzą się sympatią.



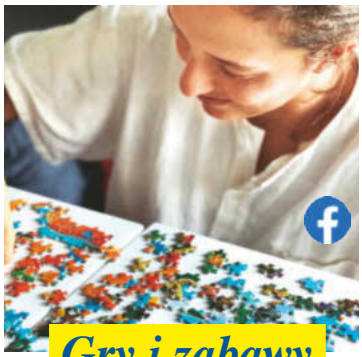
Mól książkowy

4 Czyta bardzo dużo książek, bo, jak mówi, to pomaga jej zachować równowagę psychiczną. Lubi szczególnie powieści historyczne, literaturę faktu, eseistykę. Na swoim Instagramie zainicjowała wyzwanie „Czytaj z Igą".

Kociara

5 Kocha koty i twierdzi, że kontakt z mruczkami jest dla niej ukojeniem. Przez 17 lat dzieliła życie z czarną kotką o imieniu Grappa. Po jednej z wygranych dziękowała rodzinie i ekipie trenerskiej, ale stwierdziła też: „Mam nadzieję, że mój kot oglądał". Niestety Grappa zmarła latem zeszłego roku.





Gry i zabawy

6 Jej sztab trenerski twierdzi, że kluczem Igi do sukcesu jest niezwykła umiejętność koncentracji. Okazuje się, że trenuje ją układając puzzle i rozwiązując krzyżówki.



Fot.: Facebook.com/Iga Świątek (3), Instagram.com/iga.swiatek (3), East News (2)



Rockmanka

7 Pearl Jam, Bon Jovi (na zdj. z Jonem), The Cure, Pink Floyd, Coldplay – nie jest to muzyka, której słuchają dzisiaj młodzi. Ale ona kocha klasyczny rock. – Daje mi kopa do działania – tłumaczy. Lubi też funk i soul z lat 70...

Horoskop dla Ciebie

od 28.05 do 02.06



Baran 21.03.–20.04.

Na przełomie maja i czerwca złapiesz wiatr w żagle. Zaproś wnuki na lody. Twoja energia stopi każdy dystans.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 36

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że twoje historie z młodości są skarbem? Opowiedz je wnukom. Zapisz choć jedną w zeszycie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 26, 38

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Nadchodzi tydzień komplementów! Przyjmuj je bez tłumaczeń. Załóż ulubioną sukienkę i pokaż światu swój blask.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 18, 27, 34

Rak 22.06.–22.07.

Pod koniec maja światło jest łagodne jak ty. Szukaj zgody, nie racji. Krótka wizyta u sąsiadki odmieni ci humor.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 13, 24, 32

Lew 23.07.–23.08.

Gotowa na małą przygodę? Zmień choć trasę spaceru. Nowe miejsce przyniesie ciekawą znajomość lub dobry pomysł.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 15, 30, 37

Panna 24.08.–23.09.

Urok wiosny zbudzi twoją ciekawość świata. Spróbuj nowej technologii z pomocą wnuka. Poczujesz się młodziej!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 26, 31

Waga 24.09.–23.10.

Spokojny poranek z kawą na balkonie to dobry plan. Zadzwoń do starej przyjaciółki. Nie odkładaj badań kontrolnych.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 17, 23, 31

Skorpion 24.10.–22.11.

Pod koniec wiosny dom znów będzie tętnił życiem. Ugotuj coś prostego, lecz z sercem. Twoje ciepło scala rodzinę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 14, 21, 35

Strzelec 23.11.–21.12.

Plan na ten tydzień zrób prosty. Jedno zadanie dziennie wystarczy. Resztę czasu przeznacz na spacer wśród zieleni.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 16, 25, 40

Koziorożec 22.12.–20.01.

Niespodziewana rozmowa wiele wyjaśni. Nie trzymaj urazy, bo szkoda zdrowia. Jedno szczere słowo ukoi serce.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 20, 29, 33

Wodnik 21.01.–19.02.

Tydzień sprzyja porządkom w papierach. Załatw odkładane sprawy urzędowe. Potem nagrodź się popołudniem z książką.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 12, 22, 39

Ryby 20.02.–20.03.

Twoje serce w tym tygodniu będzie jak spokojne jezioro. Posłuchaj ulubionej muzyki. W ciszy przyjdzie dobra myśl.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 28, 36

Monika Kwiatkowska

Idę naprzód z nową energią!

Aktorka nie przejmuje się upływającym czasem. Niedawno skończyła 50 lat i cieszy się, że wreszcie niczego nie musi, a wszystko może!



Z losem różnie bywa. Czasem trzeba mu pomóc i samemu chwycić za ster – przekonuje.

Mamy piękną wiosnę. Przyszła wraz z nią nadzieja na nowy początek?

Wiosna zawsze daje nadzieję, bo wszystko się odradza. Wierzę, że to także wskazówka dla nas, żeby nowe zastąpić starym. Warto przetrzepać wszystkie rupiecie w szafach i iść naprzód z nową energią.

W jakim jest Pani momencie życia? Wszystko układa się tak, jakby Pani sobie tego życzyła?

Wydaje mi się, że jestem teraz w takim momencie, w którym już nic nie muszę, a wszystko mogę. Najfajniejsze chyba jest to, że nie mam oczekiwań tylko ciekawość tego, co czeka za rogiem. Wierzę, że teraz już tylko dobro.

Przejmuje się Pani sprawami, na które nie ma Pani wpływu?

Jeszcze do niedawna bardzo się przejmowałam i zabierało to mi mnóstwo energii. Teraz za to staram się zauważać różnice między rzeczami, na które mam wpływ, a na które nie, i dawać energię tylko tam, gdzie to ma sens.

Praca napędza Panią do działania czy jest ucieczką od problemów?

Kocham moją pracę. Mimo upływu czasu i czasami niewspółmiernych do wysiłku efektów wciąż daje mi ona siłę, radość, spełnienie. Czasem nawet działa, jak psychoterapia.

Na spektakl „Chłopki" oparty na bestsellerowej książce Joanny Kuciel-Frydryszak, w którym gra Pani Lenkę, bilety rozchodzą się błyskawicznie. Jak Pani myśli, dlaczego?

Po pierwsze to świetna książka i dzięki czułemu prowadzeniu reżysera Sławomira Narlocha staramy się oddać głos tym, które przez wieki były niewidzialne i niesłyszane. To wspaniała opowieść o kobiecej sile i wytrwałości, bez której nie byłoby nas dzisiaj. W naszych „Chłopkach" nie ma użalania się, sentymentalizmu czy taniej laurki – jest po prostu pięknie. Rzadko na scenie mamy ludową muzykę na żywo i taniec, a nasz choreograf Mariusz Żwierko wplótł w tańce ludowe nawet charlestona. W trakcie prób bardzie się zżyliśmy i wydaje mi się, że tę naszą przyjaźń widzowie czują – śmieją się z nami, ale i płaczą. To niezwykłe wspólnotowe przeżycie.

PERSONALIA

Aktorka. Pochodzi ze Śląska, mieszka w Warszawie. Rozwódka. Matka. Zodiakalna Waga. Absolwentka Akademii Teatralnej w Warszawie. Od 1998 r. związana z Teatrem Współczesnym, gdzie debiutowała. Popularność przyniosła jej rola Majki w serialu „Dom". Ostatnio można było ją zobaczyć w serialach „Czarna śmierć" i „Profilerka.Jastrë".

Fot.: Forum, arch. prywatne, mat. prasowe/Teatr Współczesny



Z Łukaszem nadaje na tych samych falach.



Spektakl „Chłopki" to wzruszająca opowieść o kobiecej sile i wytrwałości.

Głosu wielu kobiet nadal nie słychać. To się kiedyś zmieni?

Myślę, że świat znalazł się w takim momencie, w którym tradycyjnie pojmowana męskość usilnie stara się walczyć o to, żeby zachować status quo – stąd wojny... Ale myślę też, że jeżeli ktoś ma szansę zmienić świat na lepsze, to właśnie kobiety. I jestem głęboko przekonana, że ta zmiana nadchodzi. Cieszy mnie też to, że jest coraz więcej mężczyzn, którzy nie utożsamiają męskości z siłą fizyczną czy władzą. To moim zdaniem część tej nadchodzącej zmiany. Wspaniale, że jesteśmy w tym razem.

Występuje Pani głównie w teatrze. Zniknęła Pani z ekranu na własne życzenie czy okoliczności to wymusiły?

To była wypadkowa wielu czynników. O niektórych bardzo chciałabym nie pamiętać. Wciąż chodzę na castingi, ale nie jest ich dużo i niewiele z tego wynika. Marzy mi się rola kobiety, która zmaga się z przeciwnościami i ostatecznie zwycięża. Kocham nowe wyzwania, więc chętnie zagrałabym panią detektyw, lekarkę, adwokatkę albo taką postać jak Beth z amerykańskiego serialu „Yellowstone"... Ale na castingach słyszę, że mam za małą klikalność. No trudno, nie jestem typem lwicy internetu.

Niedawno ruszył sezon żeglarski. Ma Pani w planach jakiś rejs?

Na razie trzeba zwodować łódkę, o co zadba mój partner. W tym roku przez napięty teatralnie grafik, mniej mu pomogę, chociaż bardzo lubię robić. np. przegląd silnika. Mam nadzieję, że uda nam się wyskoczyć na Bornholm i może gdzieś jeszcze dalej na północ. Uwielbiam Skandynawię. Chyba mam jakieś geny Wikingów w sobie. Mam nawet na to dowód, wystarczy spojrzeć na moje włosy.

Co Pani daje żeglarstwo?

Życie na wodzie mnie wycisza. Podoba mi się ten detoks od nadmiaru bodźców i wymuszony minimalizm.

Na jachcie przydaje się wiedza zdobyta na podyplomowych studiach menadżerskich?

Chyba będę musiała spróbować metod planowania posiłków w Excelu.

Marynarzom życzy się „stopy wody pod kilem", a czego Pani życzyć?

Tylko wiatru w żaglach poproszę...

Rozmawiała Barbara Włodarska-Molęda

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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



Gościem była Amal, ale George musiał dorzucić swoje pięć groszy.

George Clooney

Żona zabrała go do Poznania

Amal Clooney witała wszystkich serdecznym „dzień dobry” bez cienia akcentu. A aktor... dobrze się prezentował u jej boku.



Są zachwycający! Wszyscy, którzy spotkali ich osobiście, byli pod wielkim wrażeniem.

Światowej sławy hollywoodzka gwiazda zawitała ostatnio do naszego kraju. Już po raz drugi w ciągu kilku miesięcy, bo jesienią zeszłego roku George Clooney (65) był gościem specjalnym kongresu Igrzyska Wolności w Łodzi. Tym razem jednak amant wielkiego ekranu przyleciał do Poznania przede wszystkim w roli... męża swojej pięknej żony.

Amal Clooney (48) pojawiła się na kongresie Impact'26 jako oficjalna prelegentka i to ona rozmawiała na scenie o prawie międzynarodowym, wolnych mediach i kryzysach politycznych. George? Wpadł „do towarzystwa”, choć faktem jest, że jego wejście wywołało największe emocje.

Rządzi, ale głównie w kuchni

Aktor bowiem nie byłby sobą, gdyby trochę nie zamieszał. Niespodziewanie pojawił się na scenie już podczas mniej oficjalnej części, rozmowy prowadzonej z Amal Clooney przez Anitę Werner i od razu rozbroił publiczność żartem. – Myślę, że to jest jasne, że ja jestem szefem – puszył się wyłaniając z kulis, ale chwilę później pokornie przyznał, że głównie w kuchni, bo to on gotuje częściej, a to jednak Amal jest zarządcą i mózgiem ich rodziny.

W rozmowie pojawiło się też kilka prywatnych smaczków. Amal zdradziła, że George ma wyjątkowo figlarne poczucie humoru i potrafi ukryć sztucznego pająka w dokumentach, które później otwiera przed rozprawą. Para opowiedziała też, że w domu pilnuje zasad ograniczania telefonów i najbardziej ceni spokojny czas spędzony z dziećmi i przyjaciółmi – z dala od ekranów, plotek i internetowego szumu.

Fot.: East News, Forum

Kamila Ścibiorek

Mój czas nadejdzie!

Jako aktorka mogłaby więcej grać, ale woli spędzać czas z córką i pomagać innym.



Córeczkę Zoję nazywa swoim największym skarbem.

Zamiłowanie do aktorstwa miała od dziecka, bo występy w szkolnych przedstawieniach i konkursach recytatorskich, które w cuglach wygrywała, dawały jej bezpieczną przestrzeń i poczucie akceptacji, której nie miała na co dzień. – Na scenie czułam „szklaną barierę", która chroniła mnie przed ludźmi, którzy ciągle mnie oceniali, dużo też malowałam i rysowałam, czułam się wtedy wolna i niczym nieskrępowana – mówi nam Kamila Ścibiorek (39).

Dusza społecznika

Jej dzieciństwo nie należało do łatwych, śniada karnacja, efekt włosko-gruzińskich korzeni, bywała powodem wielu złośliwych komentarzy, które w dorosłym życiu negatywnie wpłynęły na jej poczucie wartości. Tak, że zdecydowała się na terapię.

– To była ciężka praca nad sobą, ale pokonałam demony i w końcu zaczęłam lubić i kochać siebie. Ale największą siłę dała mi córka, bo macierzyństwo sprawiło, że poczułam niesamowitą wiarę w siebie i dziś wiem, że nic i nikt mnie nie złamie. Złapałam dystans, uspokoiłam się, wyciszyłam wewnętrznie – zwierza się mama dwuletniej Zoji.

Mogłaby pracować więcej, ale dla niej ważniejszy od pieniędzy jest czas spędzony z córką. Zanim na dobre rozpoczęła przygodę z aktorstwem studiowała pedagogikę resocjalizacyjną i miała praktyki w domu dziecka i poprawczaku w Piotrkowie Trybunalskim. – Chciałam nieść pomoc dzieciom, które dorastają w rodzinach dysfunkcyjnych, może dlatego, że sama pochodzę z rozbitej, policyjnej rodziny. Odkąd pamiętam miałam duszę społecznika i nic się w tej kwestii nie zmieniło – opowiada. Pomaga też seniorkom, dla których organizuje zajęcia artystyczne.

Talent i otwartość

Do niedawna, w rodzinnych Koluszkach, uczyła dzieci aktorstwa, a dziś ma w planach zajęcia decoupage z seniorkami. – Zaliczam się do aktywnych osób, jestem ciekawą świata kobietą i lubię imać się różnych zajęć. Jakiś czas temu stworzyłam podcast „Mamowisko", w którym szczerze opowiadam o blaskach i cieniach macierzyństwa. W wolnych chwilach jeżdżę też z wykładami do szkół, gdzie opowiadam o swoich doświadczeniach w kwestii radzenia sobie z hejtem. Skończyłam także szkołę wróżek i psychotroniki, bo tarot i numerologia to jedna z moich pasji – zdradza.

Ale marzy się jej powrót do Warszawy, gdzie są większe zawodowe możliwości. – Od dziesięciu lat pracuję na planie we Wrocławiu, w serialu „Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny" gram przebojową podkomisarz Paulinę Wach, ale marzy mi się rola agresywnej dresiary z blokowiska. Zawsze świetnie dogadywałam się z tak zwanym marginesem, to mogłoby być dla producentów atutem – uśmiecha się i przyznaje, że nigdy nie rozpychała się łokciami by trafić na scenę.

– Mój zawód sprawia mi przyjemność, daje mnóstwo satysfakcji, ale bywam krytyczna wobec siebie i sporo od siebie wymagam, bo wiem, że na dużo mnie stać – przekonuje. – Nie wierzę w przypadki, bo uważam, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Czuję, że mój czas wkrótce nadejdzie, a ja pokażę światu, że talent w połączeniu z otwartością na drugiego człowieka to bezcenna wartość, bez której nic nie miałoby sensu. **AK**



Mówi, że jej ogromną siłą jest to, że przetrwała trudne czasy.

Od zawsze jest otwarta na drugiego człowieka.

Fot.: Forum, Akpa

REKLAMA

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!



Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

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

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

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

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

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

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

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim przez 5–6 sekund i już! Po upartym zielsku nie ma śladu!

Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

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

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

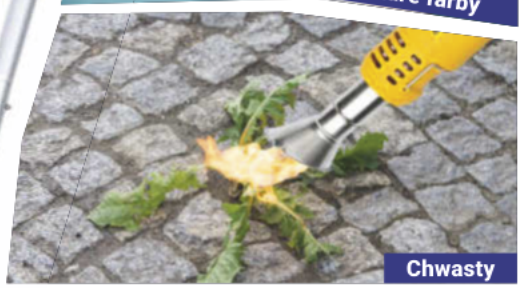
- lżejszy w użyciu niż **kosiarka**
- bez **chemicznych oprysków**
- szybszy niż **tradycyjne pielenie**

MULTIFUNKCYJNY!

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








Szeroka końcówka


Precyzyjna końcówka

Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO_2. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; długość: 116 cm; dł. kabla: 35 cm. 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Jakość potwierdzona certyfikatami

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYCAŁ!

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

Ekologiczna metoda

Minimalne zużycie energii elektrycznej

W naszej ofercie za

199 zł

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!
Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 42 300 35 70

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

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