Nr 20 czwartek, 14 maja 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



KATE I WILLIAM

TO JUŻ PIĘTNAŚCIE WSPÓLNYCH LAT

GAMOU FALL Z TANCERKĄ HANNĄ ŻUDZIEWICZ

KTO DAŁ mu to zwycięstwo?



AGNIESZKA SUCHORA

NA NOWO URZĄDZA SWOJE ŻYCIE



PAULINA I MATEUSZ DAMIĘCCY

SZCZĘŚCIE NIE JEST DANE NA ZAWSZE...

Skuteczne porady

- *Badania, które warto wykonać, żeby mieć zdrowie pod kontrolą*
- *Czy operować opadające powieki?*
- *Co robić, kiedy w zamian za przysługę słyszymy pretensje?*
- *Sałatki lekkie, ale bardzo pożywne*



OLIWIA BIENIUK

Mama patrzy na mnie z góry!

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 20.05.2026

Kącik życzeń

• Z okazji imienin i urodzin Zygmunta Króla wszystkiego najlepszego, dużo szczęścia, zdrowia, pomyślności w życiu życzy mama, rodziny Romuzgów, Poślińskich i Bukowców.

• Z okazji 55. rocznicy ślubu Janinie i Janowi najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrówka i wielu łask Bożych.

• Kochanej mamie, teściowej i babci Jadzi, z okazji przypadającej 27 maja 80. rocznicy urodzin, życzenia zdrowia i spokojnych, pogodnych dni składają córki, zięć i wnuki.

• Szybkiego powrotu do zdrowia i do pełni sił życzą Marcie, naszej Dyrektor i Redaktor Naczelnej, koleżanki i koledzy z Wydawnictwa.

• Kochana Paulinko. Z okazji urodzin dużo zdrowia, miłości, spełnienia marzeń i samych pięknych dni życzą dziadkowie: Wiesia i Jurek z Łodzi.

• Z okazji Dnia Matki i 90. urodzin dla Reginy Piotrowskiej z Bolesławca dużo zdrowia, uśmiechu na każdy dzień, spokoju, braku zmartwień, zadowolenia z życia codziennego życzą Ela i Bolesław Patyk.

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.





Zwycięzcy 18.edycji tanecznego show Polsatu nie kryli wzruszenia.

Gamou Fall i Hanna Żudziewicz

Kryształowy triumf

Kiedy w finałowym odcinku „Tańca z Gwiazdami" zaprezentował z partnerką swój freestyle prawie wszystko było już jasne. Publiczność oszalała, wyciągając latarki w telefonach i śpiewając finałowy utwór: – Wiem, że nie chcesz się już dłużej bać. Nie chcę tańczyć do melodii, którą znam – nuciła.

A Gamou Fall (34) i Hanna Żudziewicz (34) czarowali na parkiecie. To była opowieść o emocjach i drodze, jaką aktor przeszedł przez cały program. Jurorzy nie kryli zachwytu, a aktor ledwo powstrzymywał łzy. I to on ostatecznie, decyzją widzów, zdobył Kryształową Kulę i 200 tysięcy złotych. Ale, jak podkreślał, wygrał znacznie więcej.

Dał się poznać i polubić

Jeszcze kilka miesięcy temu wielu widzów pytało: „Kim jest Gamou Fall?". Sam przyznał później: – Byłem najmniej znanym uczestnikiem.

Dziś trudno wyobrazić sobie tę edycję bez jego spokoju, pokory i niezwykłej charyzmy. Program pokazał go nie tylko jako aktora czy sportowca, ale przede wszystkim jako skromnego człowieka, który zyskał ogromną sympatię. Po ogłoszeniu wyników emocje całkowicie go przytłoczyły.

– To jest coś, czego w najśmielszych snach bym sobie nie wymarzył (...) Daliście mi platformę do tego, żebym dał poznać się wam. (...) Dzisiaj, stojąc tutaj, jestem pewien, że opłaca się być zawsze sobą – mówił wzruszony.

Dziękował widzom, ekipie programu i Hannie Żudziewicz, dla której była to trzecia Kryształowa Kula. Ale najwięcej czułych słów skierował do ukochanej Elizy. – Nie byłbym tutaj, gdyby nie ona. (...) Mamy sześciomiesięczną córkę. Od 4,5 miesiąca wychowuje ją praktycznie sama. Jest wielką bohaterką i to jest nasze zwycięstwo! – podsumował. **VK**



Z kobietami swego życia, mamą i Elizą. Zabrakło jedynie córeczki.

Natalia Kukulska

Rodzinne wzruszenie

Artystka w miniony weekend podzieliła się z fanami wyjątkowym, rodzinnym momentem. Najmłodsza córka Natalii Kukulskiej (50) – Laura (9) – przystąpiła do Pierwszej Komunii Świętej. Z tej okazji wokalistka opublikowała zdjęcie dziewczynki w białej sukience i wianku. A wszystko uchwycone w wiosennym ogrodzie. Wokalistka i jej mąż, Michał Dąbrówka (54), już po raz trzeci przeżywają takie święto. Przypomnijmy, że wcześniej podniosłą uroczystość organizowali dla syna Jana (26) i jego siostry Anny (21). Jednak tak wzruszające momenty za każdym razem przeżywa się równie mocno.



Natalia Kukulska nie kryje ogromnej dumy z córki.



Mała Laura przyjęła swój kolejny sakrament.

Fot. okładka: Akpa (4), Forum, materiały redakcyjne



Alicja Szemplińska

Marzenie spełnione!

Tym razem się udało! Alicja Szemplińska (24) po raz pierwszy miała nas reprezentować na Eurowizji już w 2020 roku. Niestety, konkurs został odwołany z powodu pandemii COVID-19. Możliwość rywalizacja o zwycięstwo na tegorocznym, w Wiedniu, była więc, jak twierdzi młoda piosenkarka, zrealizowanym marzeniem. – Eurowizja to festiwal, gdzie ludzie mogą być w stu procentach sobą i to jest piękne – cieszy się Alicja.

Cameron Diaz

Znów została mamą!



Wielka radość! Cameron Diaz (53) oraz jej ukochany, muzyk Benji Madden, ogłosili narodziny kolejnego dziecka. Chłopiec otrzymał imię Nautas Madden. To już trzecie dziecko tej pary. Wychowują córkę Raddix, która przyszła na świat w 2019 roku, oraz syna Cardinala, urodzonego dwa lata temu. Dzieci przyszły na świat dzięki pomocy surogatki, więc prawdopodobnie stało się tak także i w tym przypadku.



Dolly Parton

Jakie życie, taki pogrzeb

Śmierć ukochanego męża, okrągłe 80. urodziny i problemy zdrowotne – wydarzenia ostatnich miesięcy sprawiły, że, zazwyczaj pełna życia i wigoru, Dolly Parton zaczęła poważniej myśleć o sprawach ostatecznych. Jak donoszą informatorzy portalu Radaronline, Dolly zaczęła planować swój pogrzeb – chce, by był radosny i pełen zabawy, tak jak całe jej życie. Z pewnością nie zabraknie na nim największych przebojów gwiazdy muzyki country.

Fot.: Akpa, (2), Adobe Stock, Instagram/natalia.kukulska, Forum, mat. prasowy, East News (2)

Maja Rutkowski

Uśmiech jak od Tiffany'ego

Pomysły na nowy wizerunek u państwa Rutkowskich wydają się nie mieć końca. Tym razem zaskoczyła Maja Rutkowski (41) – Dobra, poszłam do dentysty... i wyszłam z upgrad'em. Złoto plus rubiny na zębach – pochwaliła się, prezentując ozdobne kamyczki. Reakcje były różne, według części obserwatorów efekt jest taki, jakby jej uzębienie... zaatakowała próchnica. No i w świetle doniesień o tym, jakoby Krzysztof Rutkowski (66) nie mógł płacić wyższych alimentów na starszego syna, bo ma tylko 6 tys. oszczędności i skromną emeryturę, nasuwa się pytanie – czy obdarzona luksusowym uśmiechem pani Maja wesprze męża?



Teraz uśmiech pani Rutkowski będzie jeszcze bardziej olśniewający.



Żwawo zbliżali się do teatru. Uśmiechnięta aktorka ściskała pod pachą tekst, on rozpromieniony szedł obok.

Fot.: East News, Instagram.com/majaplich_rutkowski_, Instagram.com/jimcurtis1

Igor Herbut

Zmienił się nie do poznania



W programie Kuby Wojewódzkiego artysta otworzył serce i opowiedział o swojej przemianie.
– Zmiany, zmiany, zmiany. Jest miłość, światło i szczerość. I coraz mniej lęku, więcej zrozumienia – oświadczył Igor Herbut (35) – I po prostu możesz komuś powiedzieć, że potrzebujesz czułości, nie zostaniesz za to wyśmiany – dodał. Nie wyjawił, kto stoi za tą zmianą, ale na początku roku paparazzi przyłapali go na pocałunku z aktorką i piosenkarką, Polą Błasik. Do tej pory przez wiele lat jego oficjalną partnerką była Małgorzata Dacko, z którą wokalista doczekał się syna o imieniu Kai (7).

Jennifer Aniston i Jim Curtis

Będzie skromny ślub

Po dwóch głośnych rozwodach – z Bradem Pittem i Justinem Therouxem – Jennifer Aniston (57) szykuje się do kolejnego ślubu. Jej wybrankiem został hipnoterapeuta Jim Curtis (50). Para planuje kameralną ceremonię ślubną z dala od Hollywood, gdzieś na plaży „na końcu świata", na którą zaprosi garstkę przyjaciół. Ma być romantycznie, skromnie i wesoło, a do tego dobre jedzenie – jak zapowiada aktorka.



Nie było tu wielkich deklaracji ani ostentacyjnej czułości. Były za to spokojne spojrzenia, serdeczne gesty i wyraźna bliskość ludzi, którzy dobrze czują się w swoim towarzystwie. Agnieszka Suchora (58) pojawiła się przed Teatrem Współczesnym, z którym związana jest od ponad 30 lat, w doskonałym humorze. Aktorka ściskała pod pachą plik kartek, najpewniej związanych z zawodowymi obowiązkami.
Towarzyszył jej partner – ceniony, 72-letni dziennikarz





Tuż przed wejściem do teatru zatrzymali się jeszcze na krótkie powitanie.



Opuścili teatr w dobrych humorach, a zaraz potem serdecznie się pożegnali.

Agnieszka Suchora

Spokój odnaleziony po latach

specjalizujący się w problematyce międzynarodowej, autor książek i tłumacz. Prywatnie jest ojcem czworga dzieci i – podobnie jak pani Agnieszka – wdowcem. Aktorka była jeszcze nastolatką, kiedy w stanie wojennym drukował pod pseudonimem swoje teksty w podziemnych pismach. Najpierw razem podeszli przed teatr, później serdecznie przywitali znajomego i wspólnie weszli do środka.

Czas trochę zabliźnia rany, ale na pewno ich nie leczy.

Uśmiech po stracie

Niedawno minęła piąta rocznica śmierci męża aktorki, Krzysztofa Kowalewskiego (†83). Odejście ukochanego mężczyzny i ojca jej córki Gabrieli – obecnie 26-latki – oraz żałoba po nim były jednym z najtrudniejszych doświadczeń w życiu aktorki. Jak sama przyznawała, przetrwała ten czas dzięki córce i przyjaciołom. – Być może po wielu latach czas trochę zabliźnia rany, ale na pewno ich nie leczy – powiedziała wtedy.



Chwilę później została już sama i pomknęła rowerem przez miasto.

Po wyjściu z teatru przeszli jeszcze kawałek razem i serdecznie się pożegnali. Chwilę później aktorka została już sama. Wsiadła na rower i ruszyła dalej przez Warszawę, wyraźnie skupiona na kolejnych sprawach tego dnia.

Agnieszka i Jacek Kopczyńscy

Rozłąka scala jeszcze bardziej

Uczą się czegoś, za czym tęsknili – zwykłego spokoju.



Mają swoją radość codzienności.

Ich małżeńskie życie wciąż można liczyć w tygodniach. Pobrali się w grudniu minionego roku. Wówczas wszystko działo się u nich naraz: ślub, emocje, rodzinne zmiany i nagła żałoba. Dziś Agnieszka i Jacek (54) Kopczyńscy powoli odnajdują rytm codzienności. Nawet jeśli oznacza to pierwszą, prawdziwą rozłąkę.

Aktor wybrał się niedawno na męski wyjazd rowerowy na Litwę. Agnieszka pożegnała go krótko, ale bardzo wymownie: „Kochanie, baw się dobrze i szybko do mnie wracaj. Kocham Cię – jesteś moim wszystkim" – napisała pod wspólnym zdjęciem.



Razem, dłoń w dłoń – nie lubią się rozstawać.



Męski, rowerowy wypad aktora.

Rozjaśnić każdy pochmurny dzień

To historia uczucia, które dojrzewało długo i wcale nie miało łatwego początku. Po zakończeniu wieloletniego związku z Patrycją Markowską (46), Jacek Kopczyński nie planował wielkich zmian. Los zdecydował inaczej. Agnieszka pojawiła się niespodziewanie i szybko stała się najważniejszą osobą w jego życiu. Najpierw dyskretnie pielęgnowali swoją relację, później stworzyli wspólny dom.

– Byłem narzeczonym przez ostatnich 16 lat, więc stwierdziłem, że teraz już nie będę. Trzeba pójść dalej, postawić kropkę nad i. Fajnie mieć żonę – przyznał po ślubie.

Radość nie trwała jednak długo. Kilkanaście godzin po ceremonii zmarł ojczym aktora. To był cios, który naznaczył początek ich małżeństwa. – Muszę po prostu przez to przejść. Doceniam jak nigdy, że nie jestem już sam. Agnieszka potrafi rozjaśnić najbardziej pochmurny dzień – wyznał poruszony.

Dziś ta codzienna obecność wydaje się dla nich najważniejsza. Po wszystkich przejściach wiedzą, że największe szczęście kryje się w prostych chwilach i w człowieku, do którego chce się wracać.

Iwona Cichosz-Yggeseth

Rodzina się powiększa

Niegdysiejsza gwiazda serialu „Leśniczówka" pochwaliła się w mediach społecznościowych ciążowymi krągłościami. 36-letnia aktorka i tłumaczka języka migowego spodziewa się trzeciego dziecka ze swoim mężem, Norwegiem, Trulsem Yggesethem. Para cztery lata temu doczekała się narodzin córki, Klary. Ich pierworodny Antoni ma już 5,5 roku. Niestety, chłopczyk cierpi na rzadką chorobę genetyczną – stwardnienie guzowate. Mimo przeciwności losu Iwona Cichosz-Yggeseth zachowuje pogodę ducha i realizuje się zawodowo. W ub.r. wyreżyserowała i wyprodukowała film w norweskim języku migowym „Sól i pieprz", w którym też zagrała.



We wrześniu będą obchodzić siódmą rocznicę ślubu.

Fot.: Akpa, Reporter, Instagram.com/iwonacichosz, Instagram.com/zborowskazofia, Instagram.com/kopczynski.jacek (3)


Rodzina musi być razem.

Uchodzą za jedną z najlepiej dobranych w polskim show-biznesie par, ale ich też nie ominęły kryzysy, które zaciążyły na związku.

Zofia zdecydowała się na odważne wyznanie, które zburzyło idealny obrazek „power couple".

Zofia Zborowska i Andrzej Wrona

Trudne, rocznicowe wyznania

Popularna para znowu na ustach wszystkich – i to bynajmniej nie z powodu przypadających 17 maja urodzin aktorki, ale przy okazji promocji polskiej edycji hitowego programu „Love is Blind", który oboje prowadzą. Randkowe show, w którym uczestnicy budują relację opartą wyłącznie na rozmowie, także dla Zofii Zborowskiej (39) i Andrzeja Wrony (37) stało się okazją do szczerych, publicznych wyznań.

Poważne turbulencje

Chociaż na instagramowych zdjęciach ich związek wygląda idealnie, rzeczywistość nie jest tak różowa. – Żeby nie było, my też mamy parę kryzysów na koncie. Ja też bardzo chcę to podkreślać, że my nie jesteśmy takim cukierkowym małżeństwem, że wszystko jest gładko, pięknie. Nie, były kryzysy, tylko no udało nam się wyjść z tych kryzysów – wyznała bez owijania w bawełnę aktorka w podcaście Magdy Mołek „W moim stylu". A największe wyzwania dla zakochanych przyszły wtedy, gdy na świecie pojawiły się ich córeczki – najpierw Nadzieja (4,5), a później Jaśmina (1). Opieka nad maluchami i nowa domowa logistyka sprawiły, że małżonkowie zaczęli się od siebie oddalać.

– Ja tutaj po raz kolejny powołuję się na moją koleżankę, Anię Czartoryską-Niemczycką, mamę czwórki, która mówi, że każde dziecko to kryzys. Nie znam chyba pary, która po urodzeniu dziecka nie miałaby większego lub mniejszego kryzysu. To jest przewartościowanie wszystkiego, wywalenie o 180 stopni. Absolutnie warto jest wchodzić w ten kryzys, żeby była jasność, ale jest to na pewno trudne doświadczenie – przyznaje szczerze mama dziewczynek.

Recepta na trwałość

Jak zatem udało im się przetrwać te burze? Kluczem okazała się odpowiedzialność za rodzinę i wspólna wizja przyszłości ich dzieci. Zosia i Andrzej nie wyobrażają sobie, by ich dziewczynki miały wychowywać się w niepełnej rodzinie. O ile aktorka trudne doświadczenia rozstania rodziców zna głównie z opowieści znajomych, o tyle Andrzej Wrona przeżył je na własnej skórze. Siatkarz rzadko wraca do przeszłości, ale tym razem zdobył się na bolesne wyznanie: – Mój ojciec zostawił moją mamę, jak się urodziłem – zdradził.


Zawsze mogą liczyć na kochających rodziców: panią Marię, pana Wiktoria i mamę Andrzeja, panią Hannę.

I choć tatą nazywa drugiego partnera mamy, który z miłością wychował go od pierwszych lat życia, odrzucenie przez biologicznego ojca wpłynęło na to, jak wartościuje rzeczywistość. – Zawsze chciałem mieć rodzinę i dzieci, o czym zresztą powiedziałem Zosi na jednej z pierwszych randek. Czułem się gotowy wcześniej, tyle że to nie był priorytet na już. Kiedy spotkałem Zosię, najważniejsza stała się ona i to, co chcieliśmy razem zbudować – wyznał w miesięczniku „Zwierciadło".

W połowie sierpnia para będzie obchodzić siódmą rocznicę ślubu. I choć w ich związku nadal jest ogień, przyznają, że wciąż nad swoją relacją pracują – bo nie przypominają już tych dawnych siebie, którzy patrzą na partnera przez różowe okulary. – Po kilku latach związku nie jesteśmy osobami, którymi byliśmy, gdy zaczynaliśmy się spotykać – opowiada artystka. Ale jedno pozostało niezmienne: na pierwszym miejscu jest dla nich rodzina.

Więc choć nie zawsze są jednomyślni, wspólnie tworzą relację, która mimo wyzwań okazuje się trwała i inspirująca.

Katarzyna Glinka

Łapie wiosnę?

Jak co roku zatrzymała się przy kwitnących magnoliach przy pałacu w Wilanowie. Katarzyna Glinka (48) wąchała je razem z młodszym synem, Leo (6). Czas pędzi nieubłaganie, chłopiec i jego starszy brat, Filip (14), rosną z dnia na dzień, a takie momenty stają się bezcenne. Aktorka doskonale wie, że wkrótce będzie ich jeszcze mniej. Przed nią nowe zawodowe wyzwania, a wraz z nimi kolejne obowiązki. Właśnie dołączyła do obsady serialu „Szpital św. Anny" i będzie miała mniej czasu na takie beztroskie chwile. Tym bardziej docenia rodzinne rytuały, które pozwalają na moment zatrzymać codzienny pośpiech.

Fot: Akpa (2), TVN, Instagram.com/atarzynaglinka, Instagram.com/tojafrycz



Z młodszym synem, Leo, wybrała się do Wilanowa.



Właśnie dołączyła do obsady serialu „Szpital św. Anny".



Uśmiechy, maleńki Jan w wózku i niespożyta energia córeczek.

Olga Frycz i Albert Kosiński

Chaos w pełni kontrolowany?



Do dzieci dołączyła koleżanka. Jest czas na jedzenie i rozmowy.

Choć bywa intensywnie, stawiają na bliskość i wspólny czas z dziećmi.

Ten piękny dzień zaczął się dla nich żywiołowo. Najpierw wizyta w studiu telewizji śniadaniowej, a chwilę później wspólny czas z dziećmi – pizza, spacer i plac zabaw. Ale, jak widać na zdjęciach naszego fotoreportera, Olga Frycz (39) i Albert Kosiński (30) potrafią doskonale godzić pracę z opieką nad pociechami. Spędzili leniwe, rodzinne przedpołudnie poza domem. Widać, że rodzicielstwo daje im mnóstwo frajdy, a ona nie kłamała, gdy mówiła, że Albert skradł serce jej córek z poprzednich związków.

A obowiązków im nie brakuje. Najmłodszy, trzymiesięczny Jan, wymaga nieustannej uwagi, a starsze córki Olgi – Helenka (7) i Zosia (4) – mają energię, której czasem trudno sprostać. Do tego dochodzi jeszcze budowa domu, która mocno się przeciąga. Ich codzienność to nie tylko czułe rodzinne obrazki, ale też logistyka, zmęczenie i próba pogodzenia wszystkiego naraz.



Niedawny wypad do Krakowa był wielką frajdą.

Wspólne życie bez lukru

Mimo tego nie zamykają się wyłącznie w domowym rytmie. Niedawno wybrali się całą rodziną do Krakowa, miasta szczególnie bliskiego jej sercu. Troje dzieci, mnóstwo bagaży i organizacyjnego chaosu, ale też dużo śmiechu i zwykłej radości z bycia razem.

Nawet jeśli Albert przeżywa jeszcze wczesne odpadnięcie z „Tańca z Gwiazdami", nie ma czasu na rozpamiętywanie porażki, bo ich codzienność jest niebywale absorbująca. Nie udają idealnych i przyznają, że życie w patchworkowej rodzinie bywa trudne. Dlatego takie zwykłe dni, dla nich naprawdę ważne.

Dorota Naruszewicz

Czy umawia się na randki?

Rozwód zamknął ważny etap w jej życiu.

Trochę z tym czekała, ale kilka lat po rozwodzie przyznała, że postanowiła zacząć umawiać się na randki. Spotkania z mężczyznami uświadomiły jej jednak że... wyszła z wprawy. – Szukanie nowej relacji, po zakończeniu tej, która często trwała bardzo długo, to powrót do świata, którego już nie ma. Ten sprzed kilkunastu, a nierzadko nawet sprzed kilkudziesięciu lat (that's me!) już nie istnieje, kompletnie – napisała w sieci Dorota Naruszewicz (55).



Z miłości do byłego już męża Tomasza Żórawskiego, zrezygnowała z kariery i wyjechała za granicę.

Aktorka przez prawie 30 lat była przykładną żoną prawnika Tomasza Żórawskiego i wychowywała dwie córki, które już są dorosłe: Nelę (19) oraz Ninę (22). Na randki umawiała się z...własnym mężem. Ale los przyniósł jej niespodziewany zwrot i rozwiodła się z nim.



Wierzy, że znajdzie nowego partnera na życie.

Uczy się nowych zasad

– Bycie w związku jest jak podróż przez lata trochę jak w zamkniętej kapsule i kiedy trzeba z niej wyjść, okazuje się, że jest się na innej planecie: nie dość, że człek wyszedł z wprawy, to powstały inne zasady, inne zachowania, normy kompletnie uległy zmianie, wkroczyła technologia, która zmieniła sposób, w jaki ludzie się poznają, rozmawiają, randkują, oczekują. Trochę to onieśmiela i to nie jest łatwe – wyznała na swoim Instagramie.

Ale dodała, że nie ustaje w staraniach i uczy się nowych zasad. – Baza w końcu ta sama – skwitowała. Aktorka ma też wsparcie w swoich dorosłych córkach, które, choć obie studiują za granicą, często dzwonią i rozmawiają z ukochaną mamą. Bardzo chcą, by ułożyła sobie życie i nie została sama na jesieni życia. **AJ**

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."

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

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

Madeleine F., Quebec

★★★★★

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



Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

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

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.

REKLAMA

Właśnie świętuje 40. urodziny. To dla niego czas spoglądania w przeszłość i przyszłość jednocześnie. Jaki jest bilans?

Inteligentny, wrażliwy, mocno stąpający po ziemi. Szczerość ceni ponad wszystko.



Mateusz Kościukiewicz

Nie należał do grzecznyc

Od dziecka miał w sobie bunt, który prowadził go różnymi ścieżkami. O życiu wie więcej niż przeciętny czterdziestolatek. Ale dziś Mateusz Kościukiewicz to przykładny mąż i ojciec, który odnajduje radość w rodzinie i pielęgnowaniu swoich pasji – aktorstwie, pisaniu, mechanice, ratowaniu zrujnowanych budynków, kontemplacji muzyki.



Połączyła ich wielka miłość i ta sama wrażliwość. Z Małgorzatą Szumowską jest w szczęśliwym związku od 14 lat.

Pod koniec maja wystartuje też w JBL triathlonie w Sierakowie, w zawodach charytatywnych. – Życie płynie nieuchronnie, człowiek naturalnie się zmienia fizycznie, psychicznie (...) przeszedłem długą drogę do miejsca, w którym teraz jestem – powiedział niedawno.

Miał nie dożyć trzydziestki

Gdy wyjechał na studia, najpierw do Wrocławia, potem do Krakowa, wstydził się, że pochodzi z małego miasteczka. Minęło sporo czasu, zanim przepracował kompleks prowincjonalizmu. Teraz Nowy Tomyśl, w którym się wychowywał, odwiedza regularnie. Jak wspomina, rodzinę miał zwyczajną: mamę – salową, tatę – stolarza i brata. Jego dziadkowie to kresowiacy, których przesiedlono z obecnych terenów Białorusi. Być może po nich odziedziczył wrażliwość i pewnego rodzaju tęsknotę, połączoną z cierpieniem duszy.

Bo nie należał do grzecznych chłopców. W liceum nie garnął się do nauki, choć talent miał i do nauk ścisłych, i humanistycznych. Gdyby nie miłość mamy, mógłby nawet nie zrobić matury. I gdyby nie instruktorka z nowotomyskiego ośrodka kultury, Renata Śmiertelna, nie wymyśliłby aktorstwa. Ona pierwsza zobaczyła w nim tę iskrę i wtedy nabrał wiary w siebie.

Złożył papiery na Wydział Lalkarski do Wrocławia. Niepokorna dusza wciąż jednak się w nim odzywała – nie zdał egzaminu z prozy. Wyjechał do Krakowa, a tam ponownie egzamin wstępny do PWST im. Ludwika Solskiego w Krakowie. – Niemożność udźwignięcia swojej wrażliwości i cierpienia była dla mnie cholernie ekscytująca. Byłem święcie przekonany, że nie dożyję 27. roku życia, jak członkowie legendarnego Klub 27 – Jimi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison, Kurt Cobain, którzy oddali życie na ołtarzu sztuki – mówił w magazynie „Twój Styl". Studiów nie dokończył, choć ostatniego słowa jeszcze nie powiedział.

Fot.: East News (2), Akpa



Na planie serialu „Pierwsza miłość” od razu zjednał sobie Anetę Zając i Dąbrówkę Kruk.

h chłopców

Jego talent szybko dostrzegli reżyserzy. Mając zaledwie 20 lat zadebiutował w serialu „Fala Zbrodni”, potem zagrał w hicie „Wszystko, co kocham”, a dwa lata później w dramacie „Matka Teresa od kotów”. Za rolę matkobójcy otrzymał Nagrodę im. Zbyszka Cybulskiego. Drzwi do kariery były otwarte.

Uratowała go Małgosia

Żonę, Małgorzatę Szumowską, starszą o 13 lat reżyserkę, poznał we wrześniu 2010 roku na premierze spektaklu „Koniec” w reż. Krzysztofa Warlikowskiego w Teatrze Nowym w Warszawie. W środowisku zawrzało, bo ona była kobietą po przejściach, on dla niej nieodpowiedni. A jednak dali się ponieść uczuciu. Wzięli ślub i doczekali córki Aliny. – Uświadomiłem sobie, że mam przed sobą nie tylko kolejny tydzień, miesiąc czy rok własnego życia, ale też całe życie osoby, którą kocham, na której mi zależy. I to życie jest dla mnie tak samo cenne, jak moje własne. W takich chwilach człowiek budzi się ze swoich fantazji i zaczyna twardo stąpać po ziemi – mówił. Zrobili później wiele wspólnych filmów.

Dziś aktor mówi, że wkracza w nowy etap. Przyjął rolę w serialu „Pierwsza Miłość”. Skąd ta decyzja? – Potrzeba stabilności. Przez dłuższy czas żyłem bardzo intensywnie: sporo produkcji, ciągłe życie na walizkach. Poczułem, że chcę radykalnej zmiany – wyznał. I dodał, że niczego w życiu nie żałuje.

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela MEDIC



SKÓRZANE OBUWIE dla stóp z problemami

Haluks Palec Młotkowaty/Opuchlizna

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJASCOWOŚCI



Regulacja podbicia rzepem

Wzór 9154 rozm. 36-42 Tęgość H / H 1/2



Haluks Stretch

Wzór 9232 ozm. 36-41 Tęgość H



Wzór 9282 rozm. 36-41Tęgość H



Guma

Wzór 9482 rozm. 36-41 Tęgość H



Regulacja podbicia rzepem

Wzór 9879 rozm. 36-42 Tęgość H



Wzór 9220 rozm. 36-41 Tęgość H



Regulacja tęgości

Wzór 9479 rozm. 36-41 Tęgość H / H 1/2



Haluks Stretch

Wzór 9753 rozm. 36-41Tęgość H / H 1/2



Haluks Stretch

Wzór 9297 rozm. 36-41 Tęgość H



Haluks Stretch

Wzór 9904 rozm. 36-41 Tęgość H



Obuwie o tęgości K/M.

Wzór 9450 rozm. 36-43, tęgość K / M



Halux Stretch

Wzór 9025 rozm. 36-41, tęgość K / M



Halux Stretch

Wzór 9025 rozm. 36-41, tęgość K / M.

PRODUKT POLSKI

Nasze sklepy partnerskie

BIAŁYSTOK -SKOLIORT-660991882
BYCHAWA -KOCHMEDICA -508253231
CHEŁM-MEDSENIOR-82-592-2121
CHORZOW -MIRMED -502112848
DARŁOWO-DAKOMA-505760997
GDAŃSK-LEMAR-533303587
GDYNIA- ORTMEDICAL VITA-58 621 02 10
INOWROCLAW-FLANDRIA- 52 353 22 15
KATOWICE -SPECJAL-693290136
KŁODZKO-ORTIS-746475391
KRAKÓW-PANAS-665502522
KRAKÓW-ARTROMED-606347288
KRYNICA ZDROJ ALIVE-185424906
KOSZALIN-K-ORT-943422992
LUBLIN-ORTO-WRZOS-815320160
LUBACZÓW- EUROSLUCH-166322845
ŁOMZA-LOGOS-608025910
ŁOWICZ-DAR-MEDICA-535001076
ŁODZ-PANACEUM-603781162
MIŃSK MAZOWIECKI-ORTO-508519878
NOWY SACZ- ESCULAP-184442499
OLSZTYN-CORMEDICA-895190314
POZNAN -NASZE BUTY - 781223622
PLOŃSK-LEMAR-530401516
PIEKARY SLASKIE -MIRMED-32
PIASECZNO-ASMEDI -519722134
RADOM-ARMEDORT-48-3402903
RADOM-SAMO ZDROWIE-791648617
RASZYN-MIKOMED-503 005 903
RUDA ŚLASKA-MEDICAM-32 356 35 65
RZESZOW -RENA-728254413
RABKA ZDROJ-ALIVE -182680553
SIEMIANOWICE ŚLASKIE -REMED
ŚWIETOCHLOWICE -REMED-3207659719
STĘSZEW-EUROMED-799099793
SZCZYTNO-POBUTKA-511669809
SYCOW -MEKMED 797418932
TARNOWSKIE GORY- EUROMED-794904344
TARNOBRZEG- MEDORTO-733 533 953
WARKA-JANTAR516,074854
WARSZAWA NOVICAR-512675354
WARSZAWA NOWICAR-533514819
WARSZAWA NEURON-600682387
WARSZAWA PRO-ORTO-22 658 44 27
WARSZAWA ASMEDI-538222999

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

REKLAMA



Przeżyli wiele pięknych chwil, ale też niemało tych trudniejszych. Dziś, gdy najgorsze mają już za sobą, cieszą się każdym dniem.

Tę niezwykle intymną, pełną miłości fotografię wykonali podczas wakacji w Kornwalii.

William i Kate

Piętnaście wyjątkowych lat

Piętnasta rocznica ślubu, zwana kryształową, to jeden z wielu kamieni milowych każdego małżeństwa. W przypadku Williama (43) i Kate (44) ma wyjątkowo osobisty wymiar. 29 kwietnia 2011 roku powiedzieli sobie „tak" w Opactwie Westminsterskim, a dziś, półtorej dekady później, ich historia wydaje się bardziej ludzka i wielowymiarowa niż kiedykolwiek.

Z okazji rocznicy para opublikowała prywatne zdjęcie z wakacji w Kornwalii. Kadr jest ciepły, niemal filmowy: miękkie światło, swobodna atmosfera i bliskość, która nie wymaga słów. Kate trzyma za rękę najmłodszego syna, a William patrzy z uśmiechem w stronę George'a (12). Na pierwszym planie widać Charlotte (11) i Louisa (8) – rodzeństwo leżące obok siebie, uchwycone w momencie beztroski. To nie jest oficjalny portret – to rodzina w najprostszej, najbardziej autentycznej odsłonie.

Rozstali się na kilka miesięcy

Ich historia zaczęła się znacznie wcześniej niż te 15 lat temu, bo za czasów studenckich na Uniwersytecie w St Andrews. Przez lata byli przyjaciółmi, zanim ich relacja nabrała romantycznego charakteru. Nie była to bajka bez zakłóceń – w 2007 roku rozstali się na kilka miesięcy. Powodem była presja mediów i różnice w tempie życia: William przygotowywał się do królewskich obowiązków, Kate mierzyła się z ogromnym zainteresowaniem prasy.

To rozstanie okazało się jednak przełomowe – wrócili do siebie z większą świadomością i gotowością na wspólną przyszłość. Od tamtej pory idą przez życie ramię w ramię, wspierając się nawzajem. Oboje są aktywnymi rodzicami, którzy na pierwszym miejscu stawiają szczęście swoich dzieci, co wyjątkowo dobitnie pokazali światu po chorobie nowotworowej Kate, gdy na wiele miesięcy odłożyli większość królewskich obowiązków i skupili się niemal wyłącznie na rodzinie.

Przełom kwietnia i maja to w ich domu wiele okazji do świętowania. Poza rocznicą ślubu rodzina obchodzi w tym czasie również urodziny najmłodszej pociechy, księcia Louisa (23 kwietnia) oraz urodziny Charlotte (2 maja). Księżniczka od kilku dni jest nastolatką i od razu podkreśliła to swoim nowym, okolicznościowym zdjęciem, które wywołało lawinę komentarzy w sieci. Uśmiechnięta dziewczynka patrzy prosto w obiektyw, a uwagę internautów

Fot.: Getty Images (2), Instagram.com/princeandprincessofwales



Z okazji 15. rocznicy ślubu muzeum Madame Tussauds London odsłoniło nowe figury woskowe Williama i Kate.



Wygląda na to, że po trudnym okresie w ich życiu nie ma już śladu.



Najnowsza fotografia urodzinowa kończącej właśnie 11 lat Charlotte.

przyciąga detal: błękitne paznokcie. Dla jednych to niewinny element dziecięcej zabawy, dla innych – symbol zmieniających się zasad w rodzinie królewskiej. To zresztą nie pierwszy raz – w 2025 roku, podczas Wimbledonu, widziano ją z różowym manicure, gdy kibicowała Carlosowi Alcarazowi.

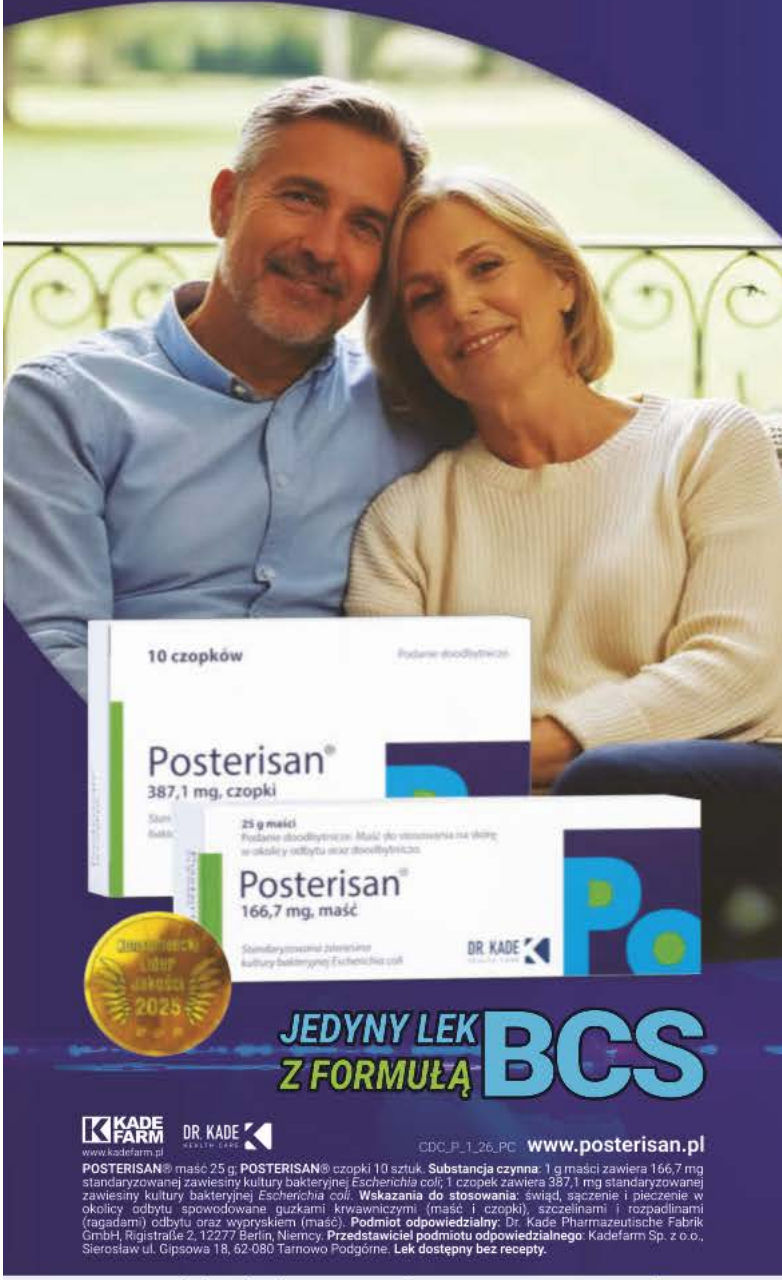
Pozwalają dzieciom na więcej

Właśnie takie drobiazgi pokazują, jak bardzo zmieniło się podejście Kate po chorobie. Księżna, znana z łagodności i powściągliwości, dziś wydaje się bardziej świadoma kruchości codzienności. Pozwala dzieciom na więcej swobody, mniej skupia się na sztywnych zasadach, a bardziej na emocjach i relacjach. Nie oznacza to jednak, że życie publiczne stało się dla niej łatwiejsze. Wciąż przyznaje, że duże, oficjalne wydarzenia bywają wyzwaniem – jej cichy ton głosu i naturalna nieśmiałość kontrastują z wymaganiami królewskiego protokołu. – W takich sytuacjach bardzo trudno jest mi się odezwać. Mam też bardzo cichy głos, więc zawsze słyszę: „Mów trochę głośniej!" – przyznała niedawno. A jednak to właśnie ta autentyczność sprawia, że jest tak bliska ludziom.

15 lat po ślubie Kate i William nie są już tylko symbolem monarchii. Są parą, która przeszła kryzysy, wychowuje dzieci i uczy się równowagi między obowiązkiem a prywatnością. Ich rocznicowe zdjęcie mówi więcej niż oficjalne komunikaty: pokazuje rodzinę, która – mimo całego ciężaru tradycji – wciąż potrafi po prostu być razem.

REKLAMA

WYBIERZ EKSPERTA, POKONAJ HEMOROIDY!



JEDYNY LEK Z FORMUŁĄ BCS

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. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Wytnij i zapytaj w aptece o Posterisan®



Kiedy w 1995 r. świat zakochiwał się w Lizzie i Darcym, Firth był w Nigerii. O popularności „Dumy i uprzedzenia" dowiedział się od swojej mamy.

Kojarzy się z elegancją i powściągliwością, ale nie pochodzi z wyższych sfer, a sam siebie zawsze postrzegał jako buntownika.

Colin Firth

Brytyjski do sz

Jego rodzice byli wykładowcami; ze względu na ich pracę pierwszych kilkanaście lat życia spędził za granicą, m.in. w Nigerii i USA. Po powrocie do Anglii trudno mu było się zaadaptować. Nie był też wcale pilnym uczniem! Szkoła go nudziła i uważał, że nie dowiaduje się w niej niczego przydatnego. – W dniu egzaminów A-level (odpowiednik matury – przyp. red.) obudziłem się rano, pomyślałem, że mam to gdzieś, i poszedłem spać dalej – wspomina Colin Firth (65).

Darcy i nie tylko

Jako 18-latek wyjechał do Londynu, żeby tam kształcić się na aktora. W tym czasie pracował też w dziale kostiumów w Królewskim Teatrze Narodowym. Pierwsze sukcesy przyszły w 1984 roku, kiedy m.in. zadebiutował na ekranie – w dramacie „Inny kraj" wcielił się w młodego marksistę, przyjaciela głównego bohatera.

W latach 80. i 90. zagrał kilka mniejszych i większych ról, w tym tytułową w dramacie „Valmont" Miloša Formana. Aż wreszcie w 1995 roku BBC postanowiła nakręcić nową adaptację powieści Jane Austen „Duma i uprzedzenie", a w roli Darcy'ego obsadzono właśnie 35-letniego wówczas aktora. Zainteresowanie widzów przerosło wszelkie oczekiwania, a Firth z dnia na dzień stał się wielką gwiazdą. I choć w takiej sytuacji trudno było uniknąć zaszufladkowania, on sam przyznaje, że popularność postaci Darcy'ego niezmiennie go zadziwia, ale i cieszy. – Dobrze wiedzieć, że jeżeli zabraknie dla mnie pracy, zawsze mogę założyć perukę i bryczesy, i reklamować supermarkety – żartuje w wywiadach.



Choć oboje pracują w show-biznesie, on i Maggie Cohn bardzo dbają o swoją prywatność.

Od tego czasu stworzył wiele niezapomnianych kreacji – od amantów, przez tajnych agentów, po nagrodzoną Oscarem rolę Jerzego VI w „Jak zostać królem". I nadal gra – w 2026 roku na małym ekranie zobaczymy go m.in. w serialu kryminalnym „Berlin Noir", a w kinach w „Dniu objawienia", dramacie science fiction w reżyserii Stevena Spielberga (warto dodać, że panowie pracują ze sobą po raz pierwszy). A to tylko dwie

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



Pierwszego i jak dotąd jedynego Oscara odebrał w 2011 roku.

We wrześniu zeszłego roku aktor świętował 65. urodziny. Na szczęście, jeszcze nie wybiera się na emeryturę.

piku kości?

z wielu nadchodzących premier z jego udziałem.

Poza ekranem

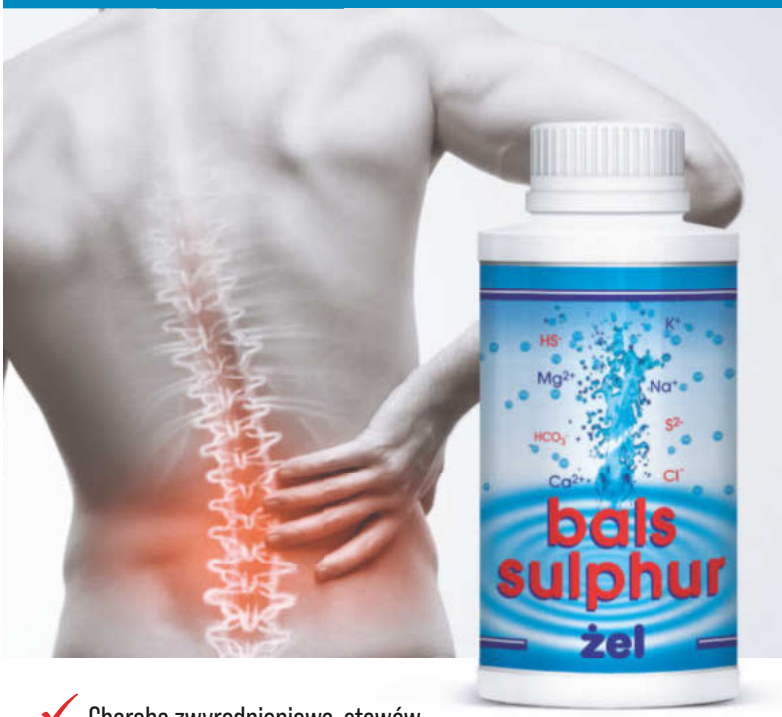
Firth ma też na koncie kilka opublikowanych opowiadań. Co ważniejsze, popularność wykorzystuje, by promować kampanie przeciwko deportacji uchodźców politycznych oraz w działaniach na rzecz rdzennych mieszkańców m.in. Brazylii i Botswany. – Ci ludzie nie są pozostałością minionej epoki, którą trzeba ucywilizować. Stają w obliczu XXI wieku z pewnością siebie, której wielu z nas w tzw. rozwiniętym świecie może im tylko pozazdrościć – mówi.

Media pilnie śledzą również jego życie miłosne. A nie brakowało w nim zwrotów akcji. Na planie „Valmonta" zakochał się w Meg Tilly, z którą ma syna (William Firth też jest aktorem). Po ich rozstaniu był głośny romans z Jennifer Ehle, grającą Lizzie w „Dumie i uprzedzeniu", a później – trwające 22 lata małżeństwo z włoską aktywistką Livią Giuggioli. Doczekali się dwóch synów i wydawało się, że to miłość na całe życie, ale w 2019 roku ogłosili rozstanie (jedną z prawdopodobnych przyczyn była wcześniejsza zdrada Livii). Dziś aktor jest związany z poznaną na planie miniserialu „Schody" (HBO Max) amerykańską scenarzystką Maggie Cohn. **JK**

REKLAMA

MOŻESZ POKONAĆ BÓL KRĘGOSŁUPA

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



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

LEK BEZ RECEPTY DOSTĘPNY W APTEKACH

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 96,5 g 2,1% wody chlorkowo-sodowej (solanki) siarczkowej, jodkowej z Szybu Soleckiego Uzdrowiska Solec-Zdrój Sp. j. Postać farmaceutyczna: żel. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/3545.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Sulphur Zdrój Exim Sp. z o.o., 28-100 Busko-Zdrój, ul. Boh. Warszawy 116a

www.sulphur.com.pl, tel. 41-378-78-93

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

BALS SULPHUR ŻEL SIARCZKOWY



Oliwia Bieniuk

Czuje o mamy

Miała 12 lat, gdy ją straciła. Jednak jej słowa i wskazówki pamięta do dziś.



Oliwia Bieniuk idzie w ślady mamy i stawia pierwsze kroki jako aktorka.



Wciąż tęskni za mamą, aktorką Anną Przybylską, która zmarła w 2014 roku.

Z trudem powstrzymuje łzy wzruszenia, gdy ogląda filmy, w których zagrała jej mama. – Codziennie o niej myślę, zastanawiam się, czy byłaby ze mnie dumna – mówi Oliwia Bieniuk (23).

Nieustannie tęskni

Choć od śmierci Anny Przybylskiej (†35) minęło 11 lat, Oliwia doskonale ją pamięta.

– Miała dobre serce, była bardzo kulturalna, ale też szalona i to chyba najbardziej w niej lubiłam – opowiada. – Mama kochała się wygłupiać, śmiać, żartować. Do wszystkiego podchodziła z uśmiechem, wszystko potrafiła obrócić w żart. Też taka jestem, mam to po niej – podkreśla Oliwia.

Młoda aktorka często zagląda do szkatułki z biżuterią mamy. – To jedyne, oprócz zdjęć, co mi po niej zostało – mówi. – Bardzo brakuje mi rozmów z nią, jej wsparcia. Wiem, że mama gdzieś tam, na górze, patrzy na mnie i pilnuje, żeby nic złego mnie nie spotkało. Czuję, że jest przy mnie – wyznaje wzruszona.

Oliwia, pytana, do którego z rodziców jest bardziej podobna, mówi, że jednak do ojca. – Z charakteru jestem „tatowa", mamy wiele wspólnych cech – śmieje się. Ale Jarosław Bieniuk (46), gdy patrzy na córkę, widzi Anię. Był przerażony, gdy tuż po osią-

Fot.: East News (3), Instagram.com/oliwia.bieniuk

becność



Oliwia z tatą, bratem i babcią na pokazie filmu pt. „Ania”.

Oliwia już się usamodzielniła, ale lubi spotkania z tatą.

gnięciu pełnoletności Oliwka przeniosła się z Trójmiasta do stolicy. Bał się, czy da sobie radę bez niego.

– Stresowało mnie, że jest sama w dużym mieście, musi zadbać o zakupy, nie ma nikogo, kto mógłby ją przytulić, gdy będzie jej źle – zwierzał się w wywiadzie. – Nasza relacja się zmieniła, teraz jest przyjacielska, opiera się na zaufaniu. Mamy czas zatęsknić za sobą... – dodał. Oliwia odwiedza tatę i wciąż mieszkających z nim w Gdyni młodszych braci przynajmniej raz w miesiącu. Tata przyjeżdża też do niej do stolicy.

Oliwia wraca czasem myślami do ostatnich chwil, które spędziła z mamą. Anna Przybylska długo toczyła nierówną walkę z rakiem trzustki. 5 października 2014 roku zasnęła na zawsze. – Spodziewałam się tego, co się stanie. Tamtego dnia byłam u babci, nie odbierałam telefonu, bo nie chciałam usłyszeć tej wiadomości – wspomina Oliwia. – W końcu tata przyszedł z psychologiem, który miał mu pomóc w przekazaniu mi, że mama odeszła.

Dobry policjant

Po śmierci rodzicielki Oliwia pomagała ojcu w opiece nad 8-letnim Szymonem i 3-letnim Jankiem. – Szybko się przekonałam, z jakim wyzwaniem mierzyła się nasza mama – opowiada. – W naszej rodzinie to ona była tą surową, tata zawsze grał „dobrego policjanta”. Jak się kłóciliśmy, to nas uspokajał, był mediatorem. Ale to się zmieniło, gdy mamy zabrakło. Tata stał się wymagający i taki... niefajny. Na szczęście nie trwało to długo.

Jarosław Bieniuk chciał być ojcem obecnym i zaangażowanym, ale nie nadopiekuńczym. – Nie starałem się zastąpić moim dzieciom matki, bo to niemożliwe, ale robiłem wszystko, by nie zapomniały Ani – mówi.

Anna Przybylska stawiała rodzinę na pierwszym miejscu. Dzieci były dla niej najważniejsze. – Są moją dumą – mówiła. – Jestem przede wszystkim matką, a aktorką tylko na pół etatu.

Oliwia nie jest pewna, czy mama byłaby zadowolona, że poszła w jej ślady. – Nigdy nie rozmawiałyśmy o tym, kim chcę być, gdy dorosnę – twierdzi. – Myślę jednak, że cieszyłaby się, że spełniam marzenia, a tata wspiera mnie i czuwa, by nic złego mnie nie spotkało. **A.S.**



Po rozstaniu z Sonnym poszła własną drogą. Dziś jest żywą legendą...



Lada dzień Cher skończy 80 lat, ale żyje tak, jakby miała ze trzy dekady mniej.

CHER

Najlepiej wychodzi mi by

Dziś, gdy do osiemdziesiątki brakuje jej kilku dni, Cher zachowuje się tak, jakby z przodu miała co najwyżej piątkę. Energii ma w sobie na jeszcze kilka dekad, a o starzeniu się mówi: – Nienawidzę tego!

Wszystkim, którzy krytykują jej aktualny związek z Alexandrem Edwardsem, młodszym o równo cztery dekady, odpowiada z błyskiem w oku: – Nie macie pojęcia, jak się układa między nami, a my naprawdę świetnie się razem bawimy.

Swą karierę porównuje do zderzania się samochodzikiem w wesołym miasteczku. – Jeśli uderzałam w ścianę, to cofałam się i jechałam w inną stronę – wyjaśnia. A gdy zaproszono ją do słynnej gwiazdorskiej galerii Rock and Roll Hall of Fame, powiedziała: – Ja nigdy się nie poddaję. I mówię teraz do wszystkich kobiet: ladies, gdy jesteśmy na dnie, po prostu idziemy dalej.

Może i mogła pęknąć, ale wracała, żeby świecić jeszcze intensywniej niż wcześniej.

Musiałam radzić sobie sama

Urodziła się jako Cheryl Sarkisian. Mówi, że od dzieciństwa trenowała przetrwanie. – Dorastałam w niestabilnym domu. Ojciec był w moim życiu nieobecny. Matka kilka razy wychodziła za mąż. Mieliśmy problemy finansowe. Od małego widziałam, że muszę radzić sobie w świecie, w którym nic nie było pewne, walczyć o siebie, nie czekać, aż ktoś mnie uratuje – wspomina.

Była dzieckiem z dysleksją wychowywanym wśród przyjaciół matki z ambicjami aktorskimi: przeciętnych piosenkarzy i drugorzędnych aktorów. Ciągnęło ją do występowania. W piątej klasie przygotowała szkolną wersję musicalu „Oklahoma!", wtedy odkryła swój niski, charakterystyczny głos, późniejszy znak charakterystyczny.

Nierozpoznana wtedy dysleksja sprawiła, że nauka szła jej znacznie gorzej niż występy. W wieku szesnastu lat rzuciła więc szkołę, wyniosła się z domu, brała lekcje aktorstwa i zarabiała, występując w klubach. W kawiarni w Los Angeles spotkała 27-letniego Sonny'ego Bono, piosenkarza, kompozytora i producenta muzycznego. Śpiewali jako duet Sonny&Cher, wylansowali wielki przebój „I Got You Babe".

Sonny był jej pierwszym mężem i pomógł jej zostać gwiazdą. Ale z czasem czuła

PERSONALIA

Urodziła się 20 maja 1946 roku. Amerykańska aktorka, piosenkarka, pisarka, kreatorka sztuki, tancerka i filantropka. Słynie z mocnego, niskiego głosu i miłości do fantazyjnych kreacji. Dwukrotnie zamężna, z Sonnym Bono i muzykiem Greggiem Allmanem, z obu związków ma dwóch synów.



Cher z pierwszym mężem, Sonnym Bono.

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



My naprawdę świetnie się razem bawimy – mówi Cher o związku z Alexandrem Edwardsem.

cie gwiazdą

się z nim coraz bardziej nieszczęśliwa. Mówiła o samotności w małżeństwie i o tym, że na scenie byli zgrani, a w życiu w ogóle. Rozwiedli się. Sonny wszedł do polityki, był nawet kongresmenem Partii Republikańskiej. Zginął w wypadku narciarskim. Miał 62 lata.

Czy istnieje Cher bez Sonny'ego?

Cher też wróżono koniec, lecz przedwcześnie. Ona nagrywała płyty, raz rockowe, raz dyskotekowe, miała swój program telewizyjny, została aktorką. I to dobrą, co potwierdziła Oscarem w 1988 r. za rolę we „Wpływie księżyca". Pisała książki, występowała w musicalach. Śpiewania nie porzuciła, co kilka lat robiła sobie muzyczne powroty. Największy nadszedł w 1998 r., gdy miała 52 lata. Piosenka „Believe" stała się wielkim światowym przebojem. Na tym właśnie polega jej fenomen: gdy jedna wersja Cher się kończyła, ona wyciągała z szafy następną.

Później nie tyle kontynuowała karierę, ile nauczyła się zarządzać własną legendą. Wybiera projekty, które mają rangę wydarzenia. Gra w filmach rzadziej, nagrywa płyty, gdy ma ochotę, organizuje pożegnalne trasy koncertowe, by za jakiś czas wrócić na scenę. Raz po raz przypomina, że w show-biznesie słowo koniec w jej przypadku należy brać z przymrużeniem oka.

Nie muszę mieć mężczyzny. Mężczyzna jest luksusem. Jak deser. Nie jest koniecznością – podkreśla często.

REKLAMA

Nareszcie gęste włosy

„MOJE WŁOSY WYGLĄDAJĄ TERAZ ŚWIETNIE. KURACJA SKANDYNAWSKIM PREPARATEM **HAIR VOLUME** TRWAŁA DŁUGO, ALE ZDECYDOWANIE BYŁO WARTO". - MÓWI JOSEPHINE.



Spójrzcie na moje włosy!



★★★★★

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

Włosy są dla mnie jak biżuteria

Josephine zawsze chciała mieć gęste i błyszczące włosy. *„Wiele osób w internecie polecało skandynawskie tabletki Hair Volume. Gdy potwierdziła to mama mojej przyjaciółki, zdecydowałam się spróbować. Tak rok temu rozpoczęła się moja kuracja. Codziennie biorę jedną tabletkę. Zaufałam Hair Volume i dziś cieszę się z efektów. Moje włosy są widocznie gęstsze, bardziej lśniące i stały się moją ozdobą".*

Tajemnica Hair Volume

Hair Volume to jedyny na świecie preparat z ekstraktem z jabłek annurca z południowych Włoch, który zawiera wysokie stężenie procyjanidyny B2. Dodatkowo **Hair Volume** zawiera biotynę, skrzyp, kwas pantotenowy, cynk i inne składniki, które pomagają w utrzymaniu pięknych i gęstych włosów.

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.



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**



Przyjaciele: aktor i Artur Rubinstein podczas ostatniej wizyty pianisty w Polsce, w roku 1979. Na zdjęciu z zespołem Mazowsze.



Daniel Olbrychski ma co opowiadać. Jego barwne życie jest pełne niezwykłych epizodów.

Daniel Olbrychski

Kolacja z niespodzianką

Nigdy nie wiadomo, kto może kryć się w przebraniu lokaja lub pokojówki.

Jeden z najwybitniejszych naszych aktorów, lecz również człowiek wielu talentów: świetny szablista, wytrawny jeździec, pięściarz, poeta, gdy trzeba także kaskader. Swego czasu głośna była nie tylko w Polsce historia, jak w samolocie lecącym do Grecji obezwładnił zdesperowanego pasażera, który próbował wedrzeć się do kabiny pilotów.

Przyjaciel gwiazd – nie tylko polskich, bo i tych ze światowego topu, np. gwiazdora Hollywood Kirka Douglasa i francuskiego aktora Jeana-Paula Belmondo. Do któregokolwiek okresu życia 81-letniego Olbrychskiego nie zajrzeć, będzie tam jakieś słynne nazwisko.

A to jest opowieść o zabawnym zdarzeniu z udziałem samej księżnej Monako, żony księcia Rainiera III, do którego doszło dzięki przyjaźni Olbrychskiego z wybitnym pianistą Arturem Rubinsteinem oraz jego żoną Nelą.

Ależ zaskoczenie!

Koniec lat 70. Rubinsteinowie mieszkali w Paryżu i tam zwykł odwiedzać ich aktor, dla którego stolica Francji też była domem przez pewien czas. W biograficznej książce „Dary losu" opowiedział, jak to pewnego razu zapukał do drzwi pianisty ze swą ówczesną żoną, Zuzanną Łapicką.

– W fartuszku i stosownym czepeczku otwiera nam piękna pokojówka – wspomina. – Rozbiera mnie z płaszcza. Trochę się za nią oglądam, bo kogoś mi przypomina.

Lecz szybko przestało go to zajmować, bowiem gospodarze zaprosili gości na kolację przy suto zastawionym stole, przy którym Rubinstein snuł opowieści ze swej bogatej kariery. Podczas jednej z anegdot otworzyły się drzwi do salonu i...

Niech opowie sam Olbrychski: – Siedzimy za stołem i cóż ja widzę? Wchodzi wspomniana wcześniej pokojówka, ale teraz jest w przepięknej koktajlowej kreacji z diademem z brylantów. Grace Kelly, księżna Monako!

Rozbawiony pianista wyjaśnił: – Rainierowie sąsiadują z nami w swej paryskiej rezydencji, a Grace to niewyżyta aktorka. Gdy powiedziałem jej, że pan dziś będzie, postanowiła zrobić taką właśnie niespodziankę.

Drogi romans córki

Z dalszej opowieści aktora wynika, że na tej niespodziance wieczór się nie skończył. Księżna dosiadła się do stołu. I co?

– Już przy deserach pojawia się, w lekko podartych dżinsach, młodziutka panienka – pisze Olbrychski. – Na polecenie Grace dyga, przedstawia się: „Stephanie Rainier", i coś do matki na boku ze złością mówi, po czym wychodzi. A księżna siedząca obok Zuzi wzdychając, zwierza się: »Widzi pani, Stephanie zakochała się w synu Belmondo, Paulu. A ten siedzi z ojcem na zdjęciach w Niemczech i moja córka codziennie godzinami do niego wydzwania. Wie pani, ile to kosztuje?«.

Niedługo potem, we wrześniu 1982 roku, ta sama Grace Kelly z tą samą Stephanie



Grace Kelly była gwiazdą. Nie każdemu były dane towarzyskie pogawędki.

jechały samochodem w okolicy Monako, księżna miała udar i straciła panowanie nad autem, które spadło ze skarpy. Grace zmarła następnego dnia.

Kilka lat później 21-letnia Stephanie próbowała kariery piosenkarskiej, miała nawet jeden przebój – „Irresistible". Długo uchodziła za „dzikie dziecko" rodu Grimaldich i przysparzała pałacowi bólu głowy życiem uczuciowym i wizerunkiem buntowniczki.

Fot.: East News (2), Forum

Karta Turysty

Z nią od maja tańsze także Zakopane!


Bożena Gozdek jeszcze przed wyjazdem sprawdza dostępne dzięki karcie zniżki.

Na wyjeździe, zamiast się relaksować, często liczymy każdą złotówkę. Jest jednak sposób, by sporo zaoszczędzić. Jaki? Podczas weekendu np. w Trójmieście, wypadu do Wrocławia, wypoczynku w Krakowie czy zwiedzania Warszawy – a także w wielu innych turystycznych perełkach – warto zapytać o Kartę Turysty.

– To super sprawa zarówno dla singla, jak i dużej rodziny – przekonuje Bożena Gozdek spod Wrocławia.

Na co dzień z mężem prowadzi firmę transportową. Gdy tylko mogą, wyjeżdżają z dwójką dzieci na weekendowe zwiedzanie Polski. Ich ukochane miejsce to Kraków.

– Dzięki karcie korzystaliśmy tam z bezpłatnej komunikacji miejskiej, za darmo pojechaliśmy do kopalni soli w Wieliczce, w Zamku Królewskim kupiliśmy bilety ze zniżką (a na część wystaw wejściówki były gratis). Odbyliśmy też nocny rejsem po Wiśle, co dla dzieci było hitem, a nas kosztowało połowę ceny – wylicza Bożena.


Kazimierz Michno, właściciel restauracji „U Świadka”, przystąpił do programu.


Wiceburmistrzyni Iwona Grzebyk-Dulak zaprasza do Zakopanego.

Mniejszy rachunek za liczne atrakcje

W zależności od miejscowości (samorządy ustalają zasady) karta oferuje turystom zniżki przygotowane przez lokalne organizacje, stowarzyszenia turystyczne, a nawet prywatne firmy, np. restauracje czy parki rozrywki.

W niektórych miastach za wydanie Karty Turysty pobierana jest symboliczna opłata (która i tak szybko się zwraca), w innych karta jest bezpłatna. Można ją kupić online i odebrać w punktach informacji turystycznej lub – jak w Zakopanem – korzystać z niej w formie cyfrowej.

– Mamy ją w ofercie od maja br. i to bez żadnych opłat ze strony turysty. W naszym przypadku wystarczy rejestracja online, aby zapoznać się z pełną ofertą Zakopanego. Gorąco zapraszamy na Podhale, zarówno na krótki, jak i dłuższy wypoczynek – zachęca wiceburmistrzyni Miasta Zakopane Iwona Grzebyk-Dulak.

Plusem jest też to, że tylko właściciele hoteli i pensjonatów prowadzący oficjalną działalność w Zakopanem mogą udostępniać kod QR do Karty Turysty.

– To walka z szarą strefą i ułatwienie pobytu tysiącom gości w legalnie działających miejscach noclegowych – tłumaczy wiceburmistrzyni.

Od stycznia, kiedy zapowiedziano wprowadzenie programu, zarejestrowało się ponad 1700 nowych, sprawdzonych miejsc noclegowych, co chroni przyjezdnych przed oszustami. To też świetna promocja.

– Dla małych przedsiębiorców, takich jak moja regionalna knajpka, położona nieco na uboczu, to duża szansa na przyciągnięcie turystów – uważa Kazimierz Michno, właściciel zakopiańskiej restauracji „U Świadka”.

Przed podróżą sprawdź kartę

W przypadku większej rodziny obiad „z rabatem”, darmowa komunikacja miejska, zniżki na hotele czy pobyty w SPA, tańsze lub darmowe wejściówki do muzeów i ogrodów zoologicznych to realne oszczędności.

– Z karty korzystamy już na etapie planowania, dzięki czemu oszczędzamy czas, co jest ważne podczas weekendowych wyjazdów – radzi Bożena Gozdek. – Wkrótce wybieramy się do Gdańska. Ze względu na dzieci chcemy wykupić kartę z pakietem odkrywcy – mniej zapłacimy za wejścia na interaktywne wystawy czy na Statek-Muzeum „Dar Pomorza”, czego syn już nie może się doczekać.

Beata Rayzacher

„To fantastyczna sprawa zarówno dla singla, jak i dla dużej rodziny”.

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum (3)



Anna przed laty pasjonowała się modą.



Anna Kowalska z Krakowa

W d lat s

„Dostawał masę pozytywnych komentarzy. Od ludzi młodych i tych starszych…”

Babcię i wnuka łączy wyjątkowa więź.

Jako 16-letnia dziewczyna zamieszkała w Nowej Hucie. To była połowa lat 70.

– Pamiętam klimat tych czasów doskonale! Wspaniałe potańcówki urządzano niekiedy nawet na ulicach. Grała Abba, a ludzie tańczyli na chodnikach. To było coś niesamowitego! Kolorowe stroje dziewczyn, eleganccy mężczyźni! Uwielbiałam modę i chciałam fajnie się ubierać – wspomina Anna Kowalska z nutą nostalgii w głosie.

Wspomina, nie bez uznania, ówczesne polskie zakłady odzieżowe. Jednak Anna ubrania lubiła projektować sobie sama. „Tu zrobimy szeroki pas, taki podkreślający talię. Chciałabym też dekolt z wykładanym kołnierzykiem”, tłumaczyła zaprzyjaźnionej krawcowej, gdy szykowała sobie kombinezon z czekoladowego aksamitu na studniówkę. Uwielbiała również spodnie dzwony oraz szwedy, spódnice bananówki, wisiorki, kolczyki, buty na koturnach...

– Każda z nas, młodych dziewczyn, chciała wyglądać oryginalnie i elegancko – tłumaczy Anna. – Moda była formą pokazania gustu, stylu, odwagi.

Babciu, jak wtedy było?

Na początku lat 80. wyszła za mąż, a niedługo później urodziła dwie córki. Moda lat 80. nie była już dla niej tak ekscytująca. Szerokie swetry, bufy na ramionach – to jej się nie podobało.

Ani się obejrzała, jak córki pozakładały swoje rodziny, a 22 lata temu przyszedł na świat jej wnuk, Hubert. Do 8. roku życia wychowywał się z babcią, bo mieszkali w jednym mieszkaniu.

– To było takie fantastyczne dziecko. Ja lubiłam gadać, a on lubił słuchać. „A opowiedz jeszcze jak to dawniej było?” – prosił.

Anny nie trzeba było długo namawiać. A więc mówiła o potańcówkach, strojach z czasów swojej młodości. „Dlaczego teraz ludzie tak pięknie się nie ubierają?”, pytał nieraz Hubert.

Między babcią, a wnukiem narodziła się niesamowita więź. Trwała, gdy Hubert był nastolatkiem i gdy osiągnął dorosłość.

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (4)



Hubert nosi ubrania z czasów młodości swojej babci.



Docenia styl lat 70.

uchu cudownych iedemdziesiątych

– Chyba połączył nas wspólny gen projektowania, zamiłowania do designu – śmieją się dziś oboje.

To wszystko było wzruszające

Hubert skończył szkołę związaną z wizażem – fryzjerską. Wprowadził się do własnego mieszkania. I... zaczęło się tam pojawiać coraz więcej elementów z lat 70. Stare radio, lampa, dywan, szafki. „No nie! Czuję się, jakbym cofnęła się o 50 lat w czasie", uśmiechała się Anna na widok tych perełek wyszukanych w internecie, czasem też pozyskanych od jakichś znajomych. Wszystko w idealnym stanie.

– Taki młody chłopak, a tak docenia tamte dawne czasy! Raz, że nie mogłam się nadziwić, a dwa – to było dla mnie wzruszające – przyznaje Anna.

Hubert tymczasem na dobre zafascynował się latami 70-tymi i posiadł niesamowitą wiedzę na temat wszystkiego, co z nimi związane. Pokochał również muzykę Czerwonywch Gitar, Beatlesów, Połomskiego, Zdzisławy Sośnickiej, Anny Jantar.

Nie zważał na opinie innych, nosił ubrania z czasów młodości swojej babci. „Odważny jesteś", mówiła mu Anna. „W tym czuję się dobrze, jestem sobą", słyszała w odpowiedzi.

„Czemu ty wyrzuciłaś ten płaszcz?", pytał ją Hubert, gdy rozmawiali o jakichś starych rzeczach. „Nie miałam gdzie tego trzymać", odpowiadała niezmiennie. „Teraz, gdy wszechobecna jest chińszczyzna, tamte rzeczy sprzed lat są jak perełki, świetnie uszyte, doskonale wykończone", nie miał wątpliwości Hubert.

Prezentował babci i znajomym swoje kolejne zdobycze z internetu. Wszyscy byli pod wrażeniem.

„Rób zdjęcia i pokazuj ludziom", namawiali przyjaciele.

Zainteresowanie ponad oczekiwania

I tak Hubert zaczął prezentować swoje ubrania w serwisach społecznościowych. Zainteresowanie przerosło jego najśmielsze oczekiwania. Po zdjęciach pojawiły się więc filmy. Ale na tym nie koniec. Hubert organizował też imprezy w klimacie lat 70., przebierał swoją mamę, ciotki, koleżanki. Tańczyli w rytm muzyki z tamtych czasów.

Hubert jest dziś w internecie znany jako „70s.boy". Na swoich profilach na TikToku oraz Instagramie, z dbałością o najmniejsze detale, niezmiennie promuje styl vintage, typowy dla lat 70. Nosi koszule z długimi kołnierzami, dzwony, szwedy, buty na platformach, a do tego ogromne okulary, jak niegdyś Zbigniew Wodecki. Kolekcjonuje ubrania z polskich zakładów odzieżowych tj. Odra, Elpo Legnica, Moda Polska.

Hubert od poczatku dostawał masę pozytywnych komentarzy. Zarówno od ludzi młodych, jaki i starszych osób.

„Wygląda pan jak mój mąż wiele lat temu", napisała w internecie jedna z kobiet. „Dzięki panu mam znowu dwadzieścia lat", skomentował ktoś inny.

Kiedy Hubert idzie ulicą, wiele osób go zaczepia, niektórzy wręcz mają łzy wzruszenia w oczach.

„Jak to możliwe, że wnuk chce chodzić z tobą do kawiarni, na spacer, na obiad?", dziwią się czasem koleżanki Anny Kowalskiej.

„Lubimy rozmawiać", odpowiada krótko, choć ta ich więź to coś znacznie więcej niż wspólne pogawędki. Opowieści i życie Anny stały się dla Huberta inspiracją, by odbywać niezwykłe podróże do minionych, ale jakże pięknych lat 70...

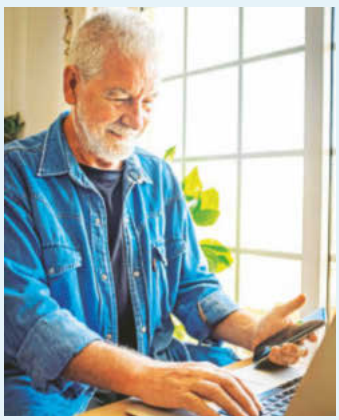
Marta Osińska

LISTY CZYTELNIKÓW

Jak się liczy termin zapłaty za usługi?

Mąż dokonał płatności za usługę w dniu terminu zapłaty. Zrobił to Blikiem, aby pieniądze wyszły z konta od razu. Jednak firma naliczyła odsetki, twierdząc, że zaksięgowała wpłatę po kilku dniach. Czy miała takie prawo? – Ewa z Opola

Termin płatności to zasadniczo termin uznania płatności na koncie odbiorcy. Ponieważ Blik to przelew natychmiastowy, w momencie kiedy mąż wykonał płatność, pieniądze trafiły na konto usługodawcy. Nie ma więc podstaw do naliczania odsetek, chyba że wyraźnie określono w umowie lub regulaminie (z którym konsument został skutecznie zapoznany przed zawarciem umowy), że za termin zapłaty uznawany jest dzień księgowania środków. Co do zasady przedsiębiorca nie może zmieniać sposobu liczenia terminu zapłaty już po wystawieniu faktury. W relacjach z konsumentem niedopuszczalne jest przerzucanie na niego ryzyka związanego z funkcjonowaniem wewnętrznych procedur księgowych przedsiębiorcy czy działania systemów płatniczych.



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

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Nie każde zatrudnienie na emeryturze wpłynie na jej wysokość. Umowa o dzieło nie, bo nie są od niej odprowadzane składki ubezpieczeniowe.

Pracujesz na emeryturze? Twoje świadczenie może wzrosnąć

Dwa lata temu przeszłam na emeryturę, ale jest bardzo niska. Wiem, że jeśli wrócę do pracy, wzrośnie. Jak szybko jest to możliwe? – Agnieszka z woj. kujawsko pomorskiego

Praca na emeryturze może zwiększyć wysokość świadczenia, ale tylko wtedy, gdy pracownik podlega ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu. Tak będzie np. w przypadku zatrudnienia na umowie o pracę, umowie zlecenia lub prowadzenia działalności gospodarczej. W takiej sytuacji na Pani indywidualne konto w ZUS będą trafiały składki, które mogą podwyższyć emeryturę. Nie nastąpi to jednak automatycznie i nie stanie się z miesiąca na miesiąc.

Aby emerytura mogła zostać podwyższona, należy złożyć wniosek o ponowne ustalenie jej wysokości. Przy dorabianiu najczęściej chodzi o doliczenie nowych okresów składkowych, czyli składek, które zostały opłacone już po przyznaniu emerytury. Taki wniosek można złożyć raz w roku, po zakończeniu kwartału. Nie oznacza to jednak, że musi Pani pracować cały rok, aby to zrobić. Okres pracy może być krótszy, np. jeden kwartał, ważne, żeby ZUS miał już rozliczone składki za ten czas. Zatem pierwsza podwyżka może pojawić się już po kilku miesiącach pracy. Zapewne nie okaże się wysoka, ale po roku będzie Pani mogła złożyć kolejny wniosek o przeliczenie.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska, prawniczka

Wniosek składa się na formularzu ZUS ERPO, osobiście lub pocztą. Od 13 marca 2026 r. jest on dostępny także w portalu PUE/eZUS, więc można go złożyć online. Warto wiedzieć, że przy ponownym wyliczeniu ZUS korzysta z nowych tablic średniej długości trwania życia, dlatego przeliczona kwota świadczenia nie zawsze musi okazać się wyższa od pobieranej aktualnie. Nie znaczy to jednak, że składając wniosek o przeliczenie, ryzykuje Pani stratę. Jeżeli w wyniku ponownego ustalenia świadczenie okaże się niższe, ZUS go nie obniży, lecz będzie wypłacać w dotychczasowej wysokości.

Składki zgromadzone na kontach emerytalnych są co roku waloryzowane. Dzieje się to w czerwcu i dotyczy zarówno głównego konta jak i subkonta. Często ta podwyżka jest większa niż waloryzacja już wypłacanych emerytur. W 2025 roku była wyjątkowo wysoka – środki na koncie głównym wzrosły o 14,41 proc., na subkoncie o 9,49 proc.

Lifting organizmu kolagenem!

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

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

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

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

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mieśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wpomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok 43 zł.



Listy czytelników

Mąż wszelkie decyzje zrzuca na mnie. Mówi: „Wszystko jedno”. Kiedy jednak już coś ustalę, zaczyna to kwestionować i twierdzi, że o wszystkim decyduję bez niego.

Halina z Szydłowca

Być może w ten sposób mąż chce podkreślić swoje znaczenie w rodzinie? A może po prostu sądzi, że jego zdanie i tak się nie liczy? Gdy zaczyna Pani z nim dyskutować, on czuje, że tylko na jego osobie przez dłuższy czas skupia się cała uwaga. Dlatego nie warto ciągnąć dyskusji i tłumaczeń, aby przerwać tę „grę”. Jeżeli mąż nie wyraża swojej opinii, gdy są podejmowane różne ustalenia, to znaczy, że oddaje swój los w Pani ręce. Kiedy zaczyna narzekać, proponuję ucinać rozmowę, np. zdaniem: „Zadzwoń do dzieci i zmień termin spotkania na taki, który ci odpowiada”. To zmusi go do działania, a nie wykłócania się. I gdy trzeba będzie coś ustalić, należy powiedzieć mu otwarcie: „Tym razem ja nie podejmę decyzji. Zrób to ty”.

Wyżaliłam się przyjaciółce z problemów małżeńskich mojej córki. Kilka dni później inna znajoma wspomniała, że u jej syna było podobnie, ale skończyło się dobrze. Skoro o tym wiedziała, informacja musiała wyjść jedynie od przyjaciółki, a ja nie chciałam, aby o tej sprawie wiedzieli inni.

Sylwia z Brwinowa

Pani rozgoryczenie jest zrozumiałe, bo przyjaciółka nie dochowała tajemnicy. Mogła to jednak zrobić bezwiednie, zagadnięta o Pani córkę, lub z dobrej woli, szukając u innych rady na Pani problem. Nie warto już do tego wracać, rozmawiać, wyjaśniać. Chyba że zależy Pani na słowie „przepraszam”. Jeżeli okaże się, że o sprawie dowiedziały się kolejne osoby, które będą próbowały Pani doradzać, a Pani nie ma na to ochoty, proszę postawić granicę. Wystarczy ucinać temat krótkim zdaniem: „Dziękuję, ale nie chcę o tym rozmawiać”. Jest to jednak sygnał na przyszłość, że jeśli powierzy Pani przyjaciółce jakiś sekret, może on zostać przekazany dalej.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny

Praca dla siostrzenicy stała się kością niezgody w rodzinie

Siostra często narzekała, że jej córka mało zarabia, musi daleko dojeżdżać, każą jej zostawać po godzinach. Poprosiłam syna o przysługę i teraz siostrzenica jest zatrudniona w firmie jego kolegi. Jednak nadal słyszę narzekania: że w nowej pracy jest zła atmosfera, szef ma humory, nie płacą za nadgodziny. Może nie powinnam była się w tę sprawę angażować?



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Pomaganie a oczekiwania.

Pomagający zwykle liczy na docenienie jego starań, zaś druga strona wierzy, że dzięki wsparciu będzie jej teraz lepiej. Bywa jednak, że zamiast poprawy wzajemnych stosunków pojawia się konflikt. Tak może być w Pani sytuacji.

Czego spodziewała się siostra?

Zapewne idealnej pracy dla córki. A skoro tak nie jest, to uznała, że jest Pani za to częściowo odpowiedzialna. Jej skargi mają jasny podtekst: „Zrób coś, porozmawiaj z synem”. Ale jeżeli zaangażuje się Pani ponownie, oczekiwania mogą wzrosnąć. Usłyszy Pani, że np. siostrzenica nie dostała podwyżki albo awansu.

Czas na dystans.

Siostrzenica powinna już radzić sobie sama. Dlatego proponuję słuchać siostry, zadając pytania typu: „Czy córka rozmawiała o tym z szefem?”. To sygnał, że nie będzie się Pani więcej angażować. Jeśli skargi nie ustaną, pozostaje zdanie: „Przykro mi, że nie jesteście zadowolone”.

Jak reagować?

Postawa siostry pewnie się nie zmieni, ale można inaczej podejść do jej utyskiwań. Jeśli znów będzie narzekać, radzę przyznać, że odbiera Pani jej słowa jako pretensje i że to sprawia Pani przykrość. Warto mówić o swoich uczuciach, jednak unikając oskarżeń o niewdzięczność. Nie odpowiada Pani za emocje siostry. Można ją wspierać, lecz nie brać na siebie jej problemów.

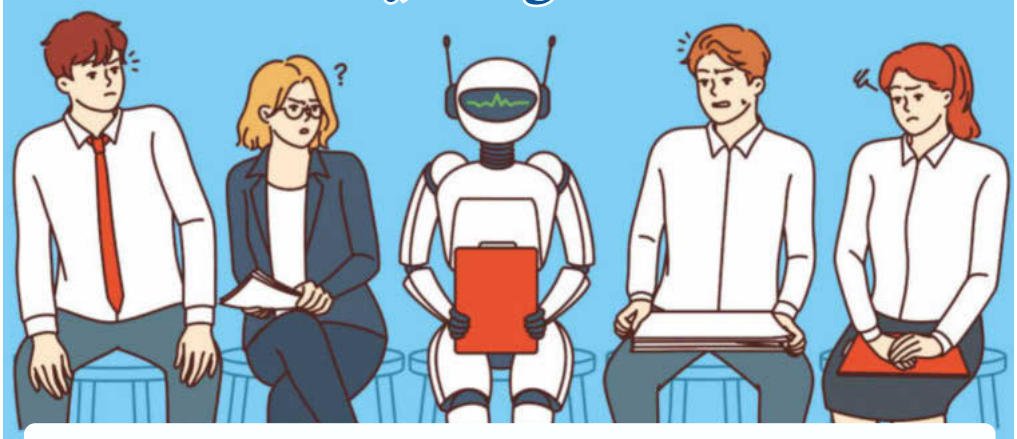


Warto pomagać tak, by nie stać się ofiarą własnej życzliwości.

Co zrobić, gdy ktoś ma do ciebie pretensje?

- **Słuchaj uważnie.** Przyjmij to, co słyszysz, jako cudze zastrzeżenia, a nie dowód twojej winy. Nie daj się ponieść emocjom, nie broń się i nie przechodź do kontrataku.
- **Stawiaj granice.** Zamiast milczeć i mieć poczucie krzywdy, powiedz jasno: „To twoja opinia, ja jednak myślę inaczej”. Gdy nauczysz się bronić swoich granic, znajomi i bliscy zaczną bardziej uważać na słowa.
- **Poproś o konkrety.** Nie reaguj na wypowiedź opartą na ogólnikach. Proś o konkretny przykład twojego zachowania (co, kiedy i jak zrobiłaś?). Dopiero wtedy będziesz wiedziała, o co chodzi.
- **Nie jesteś piorunochronem.** Bywa, że ktoś sfrustrowany wylał na ciebie swoją złość, bo byłaś pod ręką. Zachowaj dystans i nie bierz tego do siebie – to nie twoja wina, tylko czyjaś bezradność.
- **Rozmawiaj ze sobą.** Nie zadowolisz wszystkich i każdy będzie miał swoje zdanie. Zamiast się frustrować, powiedz do siebie: „Zaoferowałaś pomoc i zrobiłaś wszystko, co mogłaś”. To pozwoli ci odzyskać spokój.

Jakoś ci nie ufam i jakoś ci nie wierzę, drogi AI…



Wydawać by się mogło, że to starsze pokolenie, a nie młodsze, ma sceptyczny stosunek do sztucznej inteligencji. Badania pokazują jednak co innego.

- Z najnowszej odsłony badania „AI Barometr – 2. edycja Q1 2026", wynika, że odsetek młodych osób (18–31 lat) deklarujących pozytywne nastawienie do AI spadł w ciągu kilku miesięcy z 64 proc. do 42 proc.
- Pokolenie Z obawia się manipulacji informacjami, utraty kontroli nad technologią oraz wpływu AI na swoją przyszłość zawodową.
- Młodzi odczuwają lęk nie przed technologią, ale przed jej konsekwencjami dla rynku pracy, wiarygodności treści, są też wyczuleni na ograniczenia algorytmów.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Dziewczyna z wyspy miliardera. Eva Minge
Aby dać córce szansę, którą ona sama zaprzepaściła, Zofia zgadza się na jej wyjazd modelingowy do Nowego Jorku.



Nowe przygody. Tytus, Romek i A'Tomek
Z pomocą nowoczesnych technologii Romek i A'Tomek wraz z profesorem T'Alentem podejmują kolejną próbę uczłowieczenia Tytusa.



Róża. Anna Rybakiewicz
W 1943 roku Tadeusz zostaje wywieziony na roboty przymusowe. Trafia do słynnej szkółki róż.

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

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

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

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



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

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

Stylowo w spódni

Polecamy ołówkową – wysmukla i pięknie podkreśla kształ bioder.

PRAKTYCZNE KIESZENIE

● To coraz bardziej lubiany przez nas detal. Sprawia, że czarna (poważna) spódnica nabiera trochę nonszalanckiego luzu. Tę dobrze jest rozjaśnić różową bluzką i wzorzystą apaszką.



- **Bluzka**, bonprix, 54 zł
- **Apaszka**, Pull&Bear, 45 zł
- **Spódnica**, bonprix, 239 zł
- **Zegarek**, Parfois, 99 zł
- **Buty**, Next, 174 zł

SUBTELNY POŁYSK

● Lubisz lśnić? Ta oliwkowa spódnica jest dla ciebie! Efekt spotęgujesz, zestawiając ją z lekko mieniącą się bluzką w orientalny wzór i oryginalnymi, ale wciąż eleganckimi, dodatkami.



- **Bluzka**, Usha, 140 zł
- **Kolczyki**, Sadva, 179 zł
- **Spódnica**, Only/Zalando, 143 zł
- **Okulary**, Okkia, 105 zł
- **Buty**, Casu, 128 zł

KOPERTOWE ZAŁOŻENIE

● Idealna dla kobiet lubiących łączyć klasykę z nowoczesnym stylem. Ładnie układa się przy każdym kroju i pozwala stawiać większe kroki. Najlepiej nosić do niej nieco krótsze góry.



- **Bluzka**, Ochnik, 149 zł
- **Kolczyki**, Bijou Brigitte, 39 zł
- **Spódnica**, bonprix, 169 zł
- **Torebka**, Beverly Hills/eobuwie, 219 zł
- **Buty**, Ochnik, 199 zł

Fot.: Materiały prasowe (17)

cy z ekoskóry



TUŻ PRZED KOLANO
● Chcesz wyglądać na wyższą? Połącz bordową spódnicę z bluzką o takiej samej barwie, a optycznie zyskasz kilka centymetrów wzrostu (bonprix).

RADA STYLISTKI

W ołówkowej spódnicy przydaje się rozcięcie. Kiedyś było zawsze z tyłu, teraz z boku lub na przodzie – czasem nawet do połowy długości. Nie bój się tego głębokiego – dodaje stylizacji lekkości i sprawia, że wygląda się zmysłowo. Pokuś się też o kolor, modne jest nie tylko bordo i beż. Także odcienie zieleni, które są łatwe w połączeniach kolorystycznych i uniwersalne, ponieważ pasują na wiele okazji, w tym komunijne przyjęcia.

PREZENTY na Dzień Matki

KATECHIZM ZDROWIA KAŻDEJ KOBIETY!





REKLAMA

Sałatka na obiad? Tak – i to taka, po której nie sięgniesz po kanapkę!

Lekkość, która syci!

Sałatka komosą i truskawkami



SKŁADNIKI: • 200 g truskawek • 2 awokado • 250 g komosy ryżowej • 150 g fety • 30 g orzeszków piniowych • sok z cytryny • 2 łyżki syropu z granatów • 2 łyżki octu balsamicznego • 3 łyżki oleju • sól • 1 łyżeczka musztardy • pieprz • mięta

PRZYGOTOWANIE:

1. Komosę przelej na sitku pod bieżącą wodą. Przełóż do garnka i ugotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Awokado przekrój wzdłuż na pół, wyjmij pestki i wydrąż miąższ. Pokrój go w półplasterki, od razu skrop sokiem z cytryny. Truskawki opłucz, osusz, usuń szypułki, pokrój na cząstki. Fetę pokrusz. Orzeszki piniowe (ew. pestki słonecznika) zrumień na patelni bez tłuszczu.
2. Zmiksuj olej, syrop z granatów, ocet balsamiczny oraz musztardę. Do sosu dodaj sól i pieprz do smaku. Komosę osącz, wystudź. Potem wymieszaj ją z fetą, awokado i truskawkami. Całość polej sosem, posyp orzeszkami piniowymi i 2 łyżkami posiekanych listków mięty.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

Grecka z panierowaną fetą

SKŁADNIKI: • 1 mała główka młodej kapusty • 3 czerwone cebule • 1 sałata lodowa • 4 pomidory • 1 ogórek • 2 op. fety (400 g) • 2 jajka • 6 łyżek bułki tartej • 100 g czarnych oliwek • 75 g papryczek peperoni (ze słoika) • 8 łyżek oliwy • 1 pęczek natki • sól • pieprz • cukier • sok wyciśnięty z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Kapustę oczyść, wytnij głąb, poszatkuj. Potem wymieszaj ją z 1 posiekaną cebulą, 2 łyżkami oliwy oraz solą, pieprzem i cukrem do smaku. Wygnieć rękoma, odstaw na godzinę.
2. Sałatę pokrój w paski, ogórek i pomidory na kawałki, a pozostałe cebule w krążki. Jajka wbij na talerz i roztrzep widelcem. Fetę osusz, panieruj w jajkach i bułce tartej. Na patelni rozgrzej 4 łyżki oliwy. Smaż fetę po ok. 3 minuty z każdej strony.
3. Kapustę odciśnij, połącz z resztą warzyw, posiekaną natką i pozostałą oliwą. Przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Dodaj pokrojoną fetę, oliwki i papryczki.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** średni



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

Ziemniaczana ze szparagami

SKŁADNIKI: • 1 kg młodych ziemniaków • 2 łyżki ziarenek sezamu • 250 g kwaśnej śmietany • 500 g zielonych szparagów • 3 łyżki oliwy • 2 łyżeczki pasty tahini • szczypta cukru • 4 jajka ugotowane na twardo • 100 g młodego szpinaku • 1 pęczek rzodkiewek • kiełki rzeżuchy • natka • sól • pieprz



PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki wyszoruj, umyj, pokrój w plasterki. Wymieszaj z sezamem oraz oliwą. Piecz 30 minut w temp. 200°C. Pastę tahini wymieszaj ze śmietaną, solą, pieprzem oraz cukrem.
2. Szparagi oczyść, usuń twarde końcówki. Pędy związ w pęczek, postaw pionowo (główkami do góry) w wysokim garnku. Gotuj przez 8 minut w posolonej wodzie. Wyjmij i przestudź. Jajka obierz ze skorupek i przekrój na połówki. Rzodkiewkę umyj, osusz i potnij w cienkie plasterki.
3. W salaterkach ułóż ziemniaki, na nich jajka, szparagi oraz rzodkiewkę. Potem posyp natką, szpinakiem i kiełkami. Udekoruj śmietaną.

Czas przygotowania: 100 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni

Szybka z zupek chińskich

SKŁADNIKI: • 2 zupki chińskie (łagodne) • 1 mała kapusta pekińska • 100 g płatków migdałowych • 4 łyżki pestek słonecznika • 1 cebula • 100 ml oliwy • 4 łyżki wina białego wytrawnego • 4 łyżeczki cukru • po 1 łyżeczce soli i pieprzu • kilka dużych listków bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1. Oliwę połącz z winem, cukrem oraz solą i pieprzem (do smaku). Saszetki z przyprawami wyjmij z zupek, zawartość dodaj do dressingu, wymieszaj. Makaron grubo pokrusz w dłoniach, wsyp do miski. Wlej dressing, wymieszaj. Odstaw na ok. 10 godzin.
2. Płatki migdałowe oraz pestki słonecznika wrzuć osobno na rozgrzaną patelnię bez tłuszczu i mieszając, upraż. Cebulę obierz i posiekaj. Kapustę oczyść, umyj, przekrój na pół, a potem potnij w bardzo cienkie paski. Bazylię opłucz, dobrze osusz, listki grubo posiekaj.
3. Do miski z makaronem włóż kapustę, cebulę, bazylię i migdały ze słonecznikiem, dobrze wymieszaj.

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy



Jak za dawnych lat



Schab Jak u Dziadka, Sokołów, swoją wyjątkowość zawdzięcza wędzeniu dymem z drewna bukowo-olchowego. Ma głęboki smak i idealną kruchość. Wyczuwalny czosnek, majeranek i pieprz nadają mu swojski charakter.
· Ok. 6,99 zł/100 g

Przysmak tropików



Mango liofilizowane w kawałkach, 100% owocu, Kresto, idealna propozycja dla osób poszukujących egzotycznych smaków w formie lekkiej przekąski. Można zabrać wszędzie lub wykorzystać jako niebanalny dodatek w kuchni.
· Ok. 7,79 zł/15 g

Nowość na ochłodę



Carte d'Or Soft & Crunchy w dwudzielnym opakowaniu zawiera aksamitne lody waniliowe z sosem czekoladowym lub truskawkowym oraz chrupiące dodatki – są idealnie kruche aż do podania.
· Ok. 29,99 zł/750 ml

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

zwój materiału / waluta Indii
biblijny siłacz / dawne słowo honoru
galera fenicka
„śliwka" na czole / odrobinka
szkoda moralna
kopia obrazu
... Minnelli, aktorka
pałka, kostur
wartki w potoku
kulista narośl
3
rozkład lekcji
na-ciskanie, napór
kolor zimy
malajska palma
na zdjęciu
środek galaretu-jący
oszklona szafka
oprawa
kończyna do biegania
prestiżo-wa uczelnia w USA
metal, l.at. 75
trzon partii
pasiasty kamień / „Odyseja"
2
kawiar-niany mebel
barwna wstążka
słowo do słuchawki
na nim żołędzie
skraj
w szluf-kach
4
strefa
toledo w garażu
sugestia / 24 godziny
fusy w kubku
zna Koran
formalne „nie" / spód
droga dla aut / zupa na śniadanie
tłuszcz w butelce
duży nóż
brzdąc
zabawa w piosenkarza
słownic-two
czerwony kwiat polny
okręt albo prom
rodzima brandy
słowna omyłka
kartoteka
na zdjęciu
nie sen
Czerwona Planeta
element katarynki
własne zdanie
kłamstwo
„... z siódmej klasy"
smocza pod Wawelem
5
sprząta w szpitalu
mecha-nizm zegarka
wypadek, kolizja
1
kawałek czosnku
słony ser do sałatek
1 2 3 4 5





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.

7	1	7 B	2	3	■	8	■	9
10	■	6 I	■	11	5	2	12	13
13	11	5 L	4	3	■	12	■	12
6	■	4 O	■	14	■	6	■	6
15	4	3 N	15	10	12	2	3	13
■	9	■	16	■	17	■	10	■
9	4	7	4	5	2	■	14	■
■	7	■	13	■	15	16	11	9
13	11	13	11	12	11	15	■	11
12	■	2	■	4	■	12	2	18
11	15	13	■	18	■	1	■	2
3	■	12	2	11	15	13	4	12
9	13	11	5	■	11	■	7	■
■	12	■	11	7	9	10	12	14
■	6	■	3	■	13	■	4	■
9	15	12	11	16	11	12	15	11
17	■	2	■	11	■	2	■	9
5	■	16	■	18	11	3	3	11
11	3	6	4	3	■	13	■	3
15	■	11	■	4	9	11	14	11

1	2	3 N	4 O	5 L	6 I	7 B	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

9	2	12	16	2	13	15	11

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BERŁO, CYKL, DRAMATURG, FRASZKA, INFLACJA, KARMIN, KOMENDA, KOTKA, LICZBA, MECH, OKŁAD, OPCJA, PINCZER, PRZESKOK, ROCK, SZKLARZ, SZWAGIER, ZUCH, ŻOŁD

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

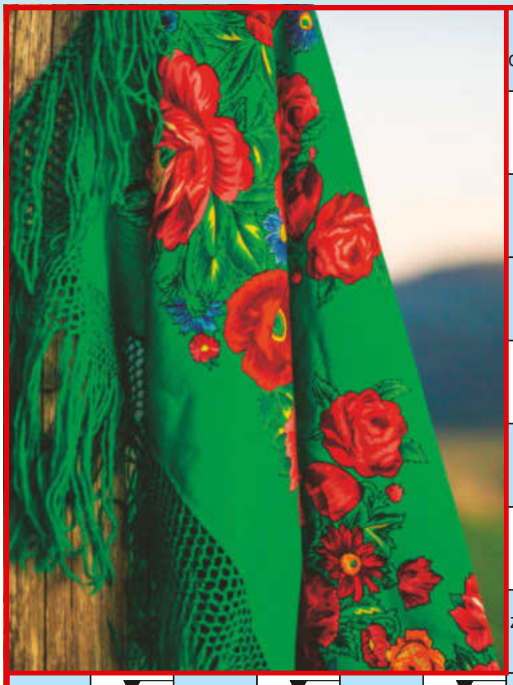
W zaznaczone kolorem pola wpisz imię lub nazwisko osoby ze zdjęcia.

dawny radny
dwudziesty drugi u Hellera / detektor dymu
bogacz
zastępca opata
działalność handlowa / brama zamkowa
uczeń szkoły wojskowej
żona lorda
główna część uprzęży
drobna cebulka / podwoje
2
likier kminkowy
stado koni
leczony u ortodonty
ciąg krzeseł w kinie
bajkowy stwór
milowy albo marszowy
tropikalny kuzyn dyni
normy moralne
wymarły nielot
gotowane na miękko
ze sceną i kurtyną
6
pokrywa kufra
rządy Piotra I
7
tkanina ścienna na Wawelu
zrywany z drzewa / dwumasztowy żaglowiec
silne uczucie
posada
schodki spuszczane ze statku
koteria, sitwa
stop miedzi, cyny i cynku
hańba, niesława
odpad przy produkcji cukru
gwarowo kukułka
czynele, talerze / może być niski
gra w karty
8
kolejny budowy domu
krwiopijca z horroru
pocztowy druczek
kot z długą sierścią
pocisk świetlny
surowiec na asfalt
barwi lakmus na niebiesko
minerał na pudry
5
1
i minaret, i dzwonnica
duży pokój
narząd tłoczący krew / znak głoski
podwodny radar
grosz z USA
nakrycie głowy
śnieżny kopiec / kulka lodów
zna organizm
zjazd partyjny
lennik / nakrycie na stół jadalny
symbol Kanady
pas pod uprawę / rudera
jedna z czterech w roku
ssak z Andów
dawniej zysk / dzieje rodu / do mycia naczyń
uroczysty w szkole
szyfr
gorąco, skwar
1000 kg
element fortyfikacji
uczuleniowiec
niezbędne do obrad
4
3
między prezbiterium a kruchtą
rodzicielka
kotlet w bułce
defekt maszyny

1 2 3 4 5 6 7 8



Fot.: Akpa, Adobe Stock



ukośny czworokąt
myśliwski pies gończy
nocny motyl / miękki ser
duży budynek
sojowy „ser”
w kopercie
ogromna ilość
6
pozycja w boksie
8
auto z dwoma napędami
śmieci w sieci
korab
makadamia albo pekan
grochówka, krupnik
na zdjęciu / karnacja
twarda żywica
znawca, fachowiec
esencja z ziół
głośny skandal
tropikalny owoc
jaskrawe, mocne światło
pomost przy torze
3
zagorzały ideowiec
7
most nad torami
szarłat
pod nią śpioch
pas mocujący siodło
gatunek sera
zamiary, zakusy
np. amylaza
ważny dla biorcy / akrylowy paznokieć
złota w sadzie
przecier owocowy
wrodzony talent
część kończyny górnej / ścierwnik
grecki bóg słońca
z białek lub z mydła
model Toyoty
żyzna gleba nad-rzeczna
szyb na śmieci / obok sejmu
apo-pleksja / etap dziejów
fochy, fumy / model ubioru
praktyka sądowa
bufiaste spodnie sportowe
4
arabski książę
ośmiu muzyków / symbol stylu
forma monopolu
miłosny utwór
ostrokół, częstokół
poklask
sztuczka magika
wycięcie w sukni
drżąca topola / pośrednik
w bucie wojaka
kultowy zakaz
ocena jurora
1
koszulka z kołnierzykiem
gaz palny / rybie jajeczka
tekturowe pudełko
muzyka Tomasza Stańki
zwód, wolta
sport na macie
ojciec
mała zagroda
nieistnienie
2
bielona w chacie
wódz wikingów
5
zamiast guzika
puste miejsce
argument nie do zbicia
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.

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

WYKREŚLANKA

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

ATRAPA, BELG, BORSUK, CHROM, DEPESZA, JARMARK, KABZA, KONAR, MISS, ODWAR, PAJDA, PRZEPAŚĆ, SCHYŁEK, SZPILKI, ŚCIANA, TRASZKA, WOJŁOK, ZJAWA, ŻEGLUGA

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

SZYFRÓWKA

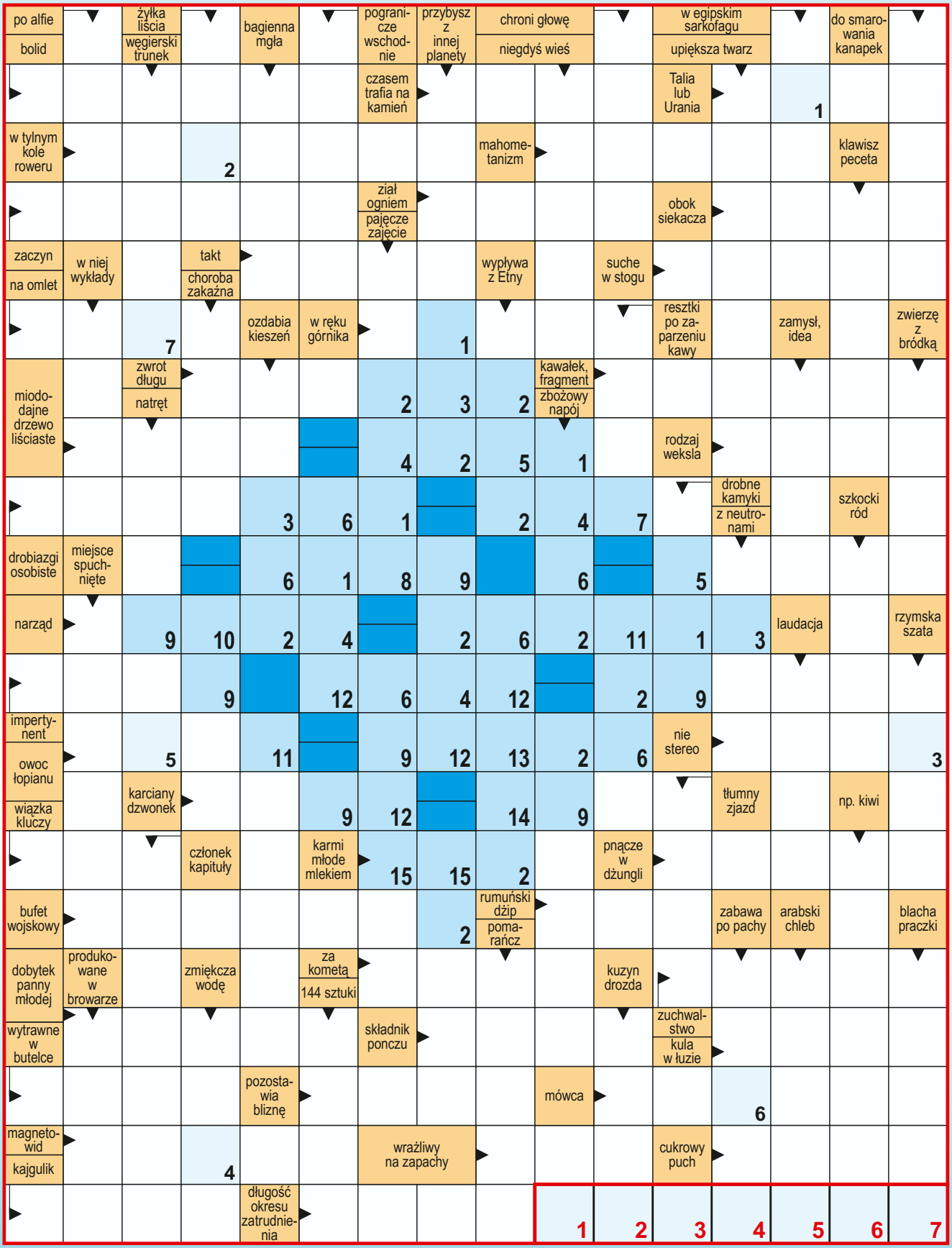
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

6	16	11	15	14	15	1

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



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



Elegancja wymaga poświęceń

Mama całe życie była szykowna i zadbana. I zawsze ubolewała, że ja preferuję wygodę...

Moja mama niedawno skończyła siedemdziesiąt lat, ale wigoru mogłaby jej pozazdrościć niejedna nastolatka. W sumie nic dziwnego, bo zawsze zajmowała się głównie sobą. Dzień rozpoczynała od starannej toalety, a tata robił dla wszystkich śniadanie, wyprawiał nas do szkoły, a potem sam biegł do pracy. W zasadzie cały dom był na jego głowie. Mama wprawdzie pracowała zawodowo, ale po pracy głównie dbała o swój wygląd. Uważała, że jako sekretarka dyrektora powiatowego domu kultury jest wizytówką całej instytucji. I w sumie była, bo panią Zosię znali wszyscy – mężczyźni całowali po rączkach, a kobiety zazdrościły i urody, i eleganckich ciuchów. Trzeba przyznać, że mama potrafiła poradzić sobie w każdych warunkach, a w PRL-owskim handlu wymiennym była po prostu mistrzynią.

Ja byłam bardziej podobna do ojca i mama nie przepuszczała żadnej okazji, by mi z tego powodu dopiec. Za nic miała fakt, że przekroczyłam pięćdziesiątkę.

– Ola, weź ty się trochę ogarnij, bo na stare lata jeszcze Kazik gotów cię zostawić – mama zaczęła kolejną tyradę. – Zamiast ładnie się ubrać, chodzisz w tym rozciągniętym dresie jak jakiś lump.

– Mamo, nie zapominaj, że w domu się sprzątam i gotuję, co robię ja – wycedziłam przez zęby. – Nie będę w klapeczkach na wysokim obcasiku pomykać z mopem po mieszkaniu. A zresztą był czas, by przyzwyczaić się do mojego wyglądu.

– Boże, jak to córka może w ogóle nie być podobna do matki – westchnęła. – Albo te twoje włosy, naprawdę brak mi słów.

– Nie będę się na stare lata katować i spać z wałkami na głowie. Wystarczy, że ty dbasz o wizerunek naszej rodziny.

Mama wzruszyła ramionami i po kilku minutach podreptała w kapelusiku i w butach na obcasie na spacer. Ja musiałam posprzątać i ugotować obiad. Gdy żył ojciec, mama czepiała się nas po równo. Ale od roku jej uwaga skupiała się wyłącznie na mnie.

Chodzenie na wysokich obcasach w tym wieku może być ryzykowne.

Zabrzęczała moja komórka. Mama. Odebrałam.

– Zapomniałaś czegoś?

– Skręciłam nogę – syknęła. – Strasznie mnie boli. Siedzę na ławce przed blokiem i nie mogę się ruszyć.

– Już po ciebie idę – odpowiedziałam.

„A śmiejesz się z moich adidasów – pomyślałam. – Kurczę, jak włożą jej nogę w gips, to już nigdzie nie wyjdzie z domu i dopiero da mi popalić" – chwilę później przyszła inna refleksja. Podeszłam do mamy i zdjęłam jej but z nogi. Kostka nie była aż tak bardzo spuchnięta.

– Mamo, to nie wygląda na zwichnięcie – stwierdziłam.

– Nie jesteś lekarzem!

A może ją złamałam? Na pewno mam kruche kości. Muszę pojechać do lekarza.

– A może pójdziemy do domu, wymoczysz nogę... – zaczęłam, ale mi przerwała.

– Zawieź mnie do lekarza!

Zadzwoniłam po męża i zawieźliśmy mamę na pogotowie. Wyczekaliśmy się tam okrutnie, a mama bardzo się niecierpliwiła.

– Do czego to podobne, by kobieta w moim wieku tak długo czekała – narzekała.

– A noga boli mnie coraz bardziej.

– Mamo, musisz jeszcze trochę wytrzymać – uspokajał ją Kazik. – Jak ja sobie skręciłem nogę, to mi spuchła jak bania, a twoja nadal jest zgrabniuteńka jak u sarenki.

– Wiesz, nogi to ja naprawdę miałam zgrabne... – uśmiechnęła się.

W tym momencie z gabinetu wyszła pielęgniarka i podała nam skierowanie na prześwietlenie. Dostaliśmy wózek i pojechaliśmy na rentgen. Gdy wróciliśmy, chirurg mógł już mamę przyjąć. Obejrzał prześwietlenie, a następnie przystąpił do oględzin.

– Proszę pani, tej nodze nic nie jest – oznajmił. – Mogła ją pani trochę nadwerężyła. Przepiszę maść i to powinno wystarczyć. I proszę zacząć nosić inne obuwie. O, takie jak córka.

– A czy pan doktor wie, jak koszmarnie wyglądają nogi w takich buciorach? – zaperzyła się mama.

– Coś za coś – odparł chirurg. – Teraz nic się nie stało, ale w pani wieku o złamanie nietrudno.

Po raz pierwszy widziałam, że mamie zrzedła mina. Uczucie bezcenne...

Fot.: Adobe Stock



Bez kło(POTU)!

Pocenie jest konieczne, ponieważ pomaga regulować temperaturę ciała. Podczas wydzielania potu uwalnia się ciepło poprzez odparowanie wody z powierzchni skóry. Wraz z potem pojawia się nieprzyjemny zapach, który jest przykry dla nas i otoczenia.

Potliwość to indywidualna cecha organizmu. Nie jest łatwo jednoznacznie określić norm, którymi można zmierzyć intensywność potliwości lub ustanowić granicę między zwyczajną reakcją organizmu, a nadmiernym wydzielaniem potu. Co prawda odczuwanie temperatury jest uwarunkowane genetycznie, niemniej jednak zależy również od sprawności układu krążenia, nadwagi i ogólnej kondycji organizmu. Nadmierne pocenie się całego organizmu może wskazywać także na choroby tarczycy. Nocne zlewne poty mogą pojawić się podczas ciąży, przekwitania, w infekcji. Nadpotliwość może dotyczyć, np.: pach, stóp, dłoni, czoła. Nadmierne pocenie stanowi dla nas wielki dyskomfort natury estetycznej oraz psychologicznej, w codziennym funkcjonowaniu, szczególnie w kontaktach międzyludzkich. Jak zatem ratować się? Przede wszystkim pielęgnujmy higienę ciała, codziennie dokładnie myjąc się. Bardzo ważne jest dobranie właściwego dezodorantu. Spośród całej gamy dezodorantów zastosuj sprawdzony i przetestowany – **Super Deo niemieckiej firmy Reutter.** Super Deo jest wykonany z wysokogatunkowej krystalicznej skały – produkt oryginalny (nie imitacja!) **Bezwonny** – nie koliduje z ulubionymi perfumami. **Delikatny** – nie wysusza. **Bez alkoholu** – nie podrażnia skóry. Do pach i stóp. Dla pań, panów, młodzieży. **Testowany dermatologicznie.** Dezodorant Super Deo nie pozostawia plam na ciele i ubraniach, gdyż jest **produktem pełnowartościowym. Ekonomiczny** – nawet przy codziennym stosowaniu starcza na rok. Nie wychładza pach jak wiele innych dezodorantów. Nie wdychasz i nie emituje gazów, które zawarte są w „sprayach" – nie niszczy atmosfery. To dezodorant Super Deo jest produktem pełnym dobra, superwydajny, superskuteczny, co gwarantuje niemiecka marka Reutter. **Ten dezodorant cieszy się zadowoleniem wielu wymagających klientów. Już po pierwszym użyciu Super Deo jest odczuwalna wysoka jakość, bo to 100% oryginalny produkt.** Super Deo jest poręczny, zmieści się w każdej torebce i saszetce. Zawsze pod ręką. Brawo dla tak doskonałego produktu! Zróbmy coś dobrego dla siebie i innych – pozwólmy sobie na pełen komfort. **Superdezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.**

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały.
Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów.
Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

Warto poprosić o skierowanie na test genetyczny

O profilaktyce onkologicznej

Sukces terapii zależy od tego, czy diagnozę uzyskamy we wczesnym stadium choroby.

Jeszcze 20 lat temu wyleczenie raka płuc, piersi czy innego agresywnego nowotworu wydawało się cudem. Pojawienie się leków molekularnych działających na receptory guza lub modyfikujących pracę układu odpornościowego sprawiło, że możemy pokonać nawet najgroźniejsze rodzaje raka.



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

OD CZEGO ZACZĄĆ?

● Aby zapobiec chorobie bądź wykryć ją, zanim pojawią się pierwsze objawy, najlepiej zgłosić się do lekarza, który podpowie, jaka ścieżka diagnostyczna będzie dla nas najbardziej odpowiednia.

● Jeśli nie masz problemów zdrowotnych, a twoi najbliżsi nie chorowali na raka, zgłoś się do lekarza rodzinnego. Powiedz, że chcesz zadbać o zdrowie i zapytaj, jakie badania profilaktyczne są dla ciebie wskazane. Niektóre możesz wykonać na NFZ w ramach profilaktyki onkologicznej.

● Gdy w twojej rodzinie przeważają nowotwory ginekologiczne, na diagnostykę zostaniesz skierowana do ginekologa, który zleci test na HPV, cytologię i inne badania. W przypadku innych nowotworów obecnych w rodzinie udaj się do odpowiedniego specjalisty lub onkologa. Poproś o skierowanie na test genetyczny, by wykluczyć obecność groźnych mutacji zwiększających ryzyko raka.



To naturalne, że odczuwamy lęk przed badaniami – taką obawę deklaruje aż 70 proc. z nas. Ten niepokój wynika często z braku wiedzy – czujemy się zagubieni i przytłoczeni, nie bardzo wiemy, od czego zacząć i do kogo zgłosić się z naszymi wątpliwościami.

KONIECZNE BADANIA

● DLA KOBIET. Podstawą jest **analiza krwi** – morfologia z rozmazem oraz badanie biochemiczne (lipidogram, enzymy wątrobowe). Ponadto bardzo istotne dla kobiet są: **samobadanie piersi** oraz **badania obrazowe piersi** (USG, mammografia lub MRI), **USG dopochwowe, USG jamy brzusznej, test na krew utajoną w kale, kolonoskopia** (po 50. r.ż.), **rentgen klatki piersiowej** (jeśli palisz papierosy), a także **obserwowanie zmian skórnych**.

● DLA MĘŻCZYZN. Prócz **analizy krwi** (morfologia z rozmazem, PSA, biochemia) zalecane są: **USG prostaty, badanie per rectum, samobadanie jąder, USG jamy brzusznej, USG dróg moczowych, kolonoskopia** (po 50. r.ż.) **rentgen klatki piersiowej** (dla palących papierosy), **obserwowanie zmian skórnych.**

WAŻNE CERTYFIKATY

● Aparaty USG i mammografy starej generacji mogą nie dawać wiarygodnych wyników. Staraj się robić badania w ośrodkach wyposażonych w nowoczesną aparaturę, z ważnymi atestami.

● Niektóre prywatne placówki specjalizujące się w profilaktyce nowotworowej, np. Centrum Zdrowia i Profilaktyki Onkologicznej enel-med w Warszawie, oferują wybrane badania w ramach NFZ.

BADANIA PRZESIEWOWE NA NFZ

Sprawdź, jakie ci przysługują i gdzie możesz je zrobić bezpłatnie.

● Wpisz w wyszukiwarkę **onkologia.gov.pl,** wejdź w zakładkę Mapa badań przesiewowych. Tam znajdziesz wyszukiwarkę, dzięki której sprawdzisz, jakie badania profilaktyczne są dostępne dla ciebie w zależności od wieku, płci oraz aktualnych programów zdrowotnych. Po wpisaniu kodu pocztowego miejscowości, w której mieszkasz, wyświetli się lista placówek, w których te badania możesz wykonać.

● Masz zwiększone ryzyko zachorowania? Zadzwoń na infolinię onkologiczną NFZ (+48 800 190 590), aby dowiedzieć się, czy przysługują ci dodatkowe konsultacje genetyczne i gdzie wykonać te badania w swojej okolicy. Infolinia jest czynna całą dobę 7 dni w tygodniu.

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe enel-med



Mózg, podobnie jak mięśnie, jest w dobrej formie wtedy, gdy stawiamy mu wyzwania.

KRZYŻÓWKA ZAMIAST SERIALU

Przesiadywanie przed telewizorem fatalnie wpływa na układ krążenia i stawy. To jednak nie wszystko.

- Okazuje się bowiem, że częste oglądanie telewizji ma także destrukcyjny wpływ na nasz umysł. Dowody na to przedstawili badacze z University College London.
- Ich analiza wykazała, że seniorzy, którzy oglądali telewizję przez trzy i pół godziny lub więcej dziennie, sprawiali wrażenie starszych od tych, którzy spędzali przed ekranem mniej czasu.
- Dzieje się tak dlatego, że telewizja bardzo często jest dla nas mało angażująca intelektualnie. Zamiast więc w wolnym czasie oglądać powtórki seriali, rozwiązuj krzyżówki, układaj puzzle, graj w karty, czytaj albo wybierz się na spacer.

GDY SIĘ SKALECZYSZ, PRACUJĄC W OGRODZIE

Najważniejsze to szybko i właściwie opatrzyć ranę. Dzięki temu unikniesz zakażenia.

- Jeśli skaleczenie mocno krwawi, przede wszystkim spróbuj je zatamować. Przyłóż do rany czystą chusteczkę higieniczną albo gazę i lekko uciskaj przez kilka minut.
- Dokładnie oczyść miejsce urazu. Przemyj je pod bieżącą wodą, żeby usunąć ziemię, piasek i inne drobne zanieczyszczenia. Skórę wokół rany możesz umyć delikatnym mydłem.
- Zdezynfekuj skaleczenie. Użyj środka antyseptycznego bez alkoholu (mógłby podrażnić ranę). Dobrze, by był to preparat w sprayu. Stosując środek w tej formie, mamy gwarancję, że jest sterylny. Poza tym aplikując go, nie dotykamy skóry i nie nadkażamy jej. Najlepiej spryskać skaleczenie preparatem z neomycyną (to antybiotyk, który działa na bakterie odpowiedzialne za zakażenia skóry). Aplikacja w formie rozpylonej mgiełki umożliwi równomierne pokrycie powierzchni skóry, a przy tym da przyjemne uczucie chłodzenia, które pomoże zmniejszyć pieczenie lub dyskomfort w miejscu urazu.
- Odczekaj chwilę, aż skóra wokół ranki będzie sucha i dopiero przyklej odpowiedniej wielkości plaster lub jałowy opatrunek. Rana musi być tak zabezpieczona, by jej nie urażać.
- Przez kolejne dni warto obserwować zranione miejsce, zwłaszcza gdy skaleczenie było dość głębokie. Jeśli pojawi się zaczerwienienie, obrzęk lub wydzielina, a ból narasta, zamiast ustępować, koniecznie skonsultuj się z lekarzem.

Fot.: Adobe Stock

Neobiotic®
Neomycinum 11,72 mg/g



JEDYNA NEOMYCYNA W AEROZOLU

DOSTĘPNA BEZ RECEPTY*

LEK OTC. ZOBACZ SIL.

Niezbędny element Twojej apteczki
Na drobne rany i otarcia[1]

* wg danych IQVIA 12/2024 Preparaty z neomycyną. Konkurencyjne produkty w kategorii OTC (lek dostępny bez recepty) zawierające neomycynę występują w postaci maści i kremów.

1. Charakterystyka produktu leczniczego, Neobiotic, aerozol na skórę, zawiesina.

Podmiot odpowiedzialny: Tarchomińskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfa" S.A. ul. A.Fleminga 2, 03-176 Warszawa

NEB/395/17/03/2026

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

REKLAMA

Zabieg jest refundowany przez NFZ

Czy warto zoperować opada

Na czym polega blefaroplastyka i przy jakich objawach powinniśmy ją rozważyć, wyjaśnia okulistka i okuloplastyczka.

Okolice oczu jako jedne z pierwszych zdradzają zmęczenie, stres i upływ czasu. Ale opadające powieki nie zawsze są tylko problemem estetycznym – nierzadko mogą wpływać również na komfort widzenia.

DLA URODY

● **Blefaroplastyka jest chirurgiczną plastyką powiek. Może obejmować je wszystkie – parami: górne i dolne lub pojedynczą parę.** Istnieje szereg wskazań do wykonania zabiegu, począwszy od wrodzonych predyspozycji do opadania powieki, przez spowodowaną wiekiem utratę elastyczności skóry, na względach stricte zdrowotnych kończąc.

● **Nie ma określonej granicy wiekowej, kiedy skóra powiek zaczyna wiotczeć, mięśnie mimiczne słabnąć, a kompartmenty tłuszczowe (to anatomiczne obszary, w których gromadzi się tkanka tłuszczowa) pod skórą przemieszczać się, skutkując powstawaniem nieestetycznych zmian wokół oczu.** O kwalifikacji do zabiegu rzadko decyduje więc metryka. Znacznie ważniejsze są funkcja powiek i ich wygląd – wyjaśnia **Katarzyna Lepska okulistka i okuloplastyczka** z Okulus Plus Centrum Okulistyki i Optometrii w Katowicach.

● **Niektóre osoby mają naturalną tendencję do takiego ukształtowania kompartmentów tłuszczowych, że ich oczy będą wyglądały na zmęczone, podpuchnięte** lub przeciwnie: podkrążone, z obecnością szarych „cieni", co wynika z cienkiej skóry i braku tkanki podskórnej w tym obszarze. Na domiar złego skóra z wiekiem traci kolagen i elastynę, przez co staje się wiotka, powieki tworzą fałdy, pojawiają się kurze łapki. To główne oznaki starzenia.

CZYM SKUTKUJE PTOZA

● U zdrowej osoby dorosłej, przy ustawieniu gałki ocznej „na wprost", szerokość szpary powiekowej wynosi zwykle 9-10 mm. Jeżeli jest mniejsza, to z powodu niskiego ustawienia górnej powieki.

● Takie ustawienie sprawia, że do oka wpada mniej światła. A gdy opadająca powieka zakrywa oś widzenia, wtedy rozwija się trwałe niedowidzenie i tylko operacja może przed nim uchronić. Ponadto mniej światła to gorsze widzenie w nocy czy trudności w czytaniu. Opadające powieki wymuszają nieprawidłowe ustawienie głowy (chorzy bezwiednie ją unoszą, by lepiej widzieć). Prowadzi to do przewlekłych bólów karku i szyi.



W zabiegu chirurgicznym pozbywamy się nadmiaru skóry oraz redukujemy lub repozycjonujemy kompartmenty – mówi okulistka.

DLA ZDROWIA

● **Opadanie górnej powieki lub powiek może być na tyle zaawansowane, że ogranicza pole widzenia.** Co więcej, niesie za sobą ryzyko szybszego męczenia się, bólów głowy, a nawet mylnego przeświadczenia o nasileniu wady wzroku. W takiej sytuacji blefaroplastyka może być wręcz zalecona przez lekarza okulistę. Ważne, by zabiegu nie odwlekać, bo sytuacja będzie się pogarszała.

● **Pacjenci często zgłaszają się z przekonaniem, że problem jest wyłącznie estetyczny.** Tymczasem po badaniu okazuje się, że nadmiar skóry powiek zaczyna ograniczać pole widzenia lub powoduje nadmierne unoszenie brwi, prowadzące do napięciowych bólów głowy, staje się więc problemem zdrowotnym – wyjaśnia ekspertka Okulus Plus.

● **Utworzenie się fałdów skóry powiek utrudniających prawidłowe widzenie może dotyczyć zarówno osób starszych, jak i młodszych.** Okulista wykryje to na konsultacji i zaleci dalsze postępowanie.

PRZEBIEG ZABIEGU

● **Zabieg trwa zazwyczaj kilkadziesiąt minut, wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, więc bez narkozy.** Pacjent z reguły nic nie czuje, ewentualnie delikatne napięcie czy ucisk w operowanej okolicy.

● **Co ważne, cięcia są tak prowadzone, by przebie-**

Fot.: Adobe Stock. Materiał publikujemy dzięki uprzejmości Centrum Okulistyki i Optometrii OKULUS PLUS.

tylko ze wskazań medycznych

jące powieki?



Jeśli górne powieki oczu opadają niżej niż normalnie – mówimy o ptozie. To obniżenie może być niewielkie albo na tyle duże, że zasłania część źrenicy i pogarsza widzenie.

gały w anatomicznych zagłębieniach fałdów skóry, a to sprawia, że po wygojeniu są praktycznie niedostrzegalne. W praktyce możemy użyć zwykłego skalpela lub nowoczesnego skalpela wysokiej częstotliwości z jednoczesną koagulacją tkanek. Może to zmniejszyć krwawienie i powstającą w trakcie gojenia bliznę, jeśli na przykład zamierzamy szybciej wrócić do aktywności lub mamy eksponowany zawód – wyjaśnia ekspertka.

- **Na zoperowaną okolicę zakładane są szwy, które wyciągane są na kontrolnej wizycie po 10-12 dniach.** Ból towarzyszący gojeniu jest z reguły niewielki i dość szybko ustępuje, mogą natomiast pojawiać się siniaki wokół oczu, które wchłaniają się samoistnie do dwóch tygodni.
- **Powrót do pracy biurowej i prowadzenia samochodu może nastąpić po tygodniu lub dwóch.** Natomiast z wysiłkiem fizycznym i ćwiczeniami należy poczekać minimum dwa tygodnie.

JAK DBAĆ O OCZY

Potrzebują codziennej regeneracji i wsparcia. Bo gdy są przemęczone – i gorzej widzimy, i gorzej wyglądamy.

- Chroń oczy przed dymem, kurzem, pyłem, chlorowaną wodą, wiatrem i piaskiem, suchym powietrzem i klimatyzacją, promieniowaniem UV.
- Całorocznie noś okulary przeciwsłoneczne z certyfikatem CE oraz filtrem 400.
- Jeżeli dużo czasu spędzasz przed monitorem lub długo patrzysz w wyświetlacz komórki, kilka razy dziennie stosuj krople nawilżające.
- Rano i wieczorem rób palcami delikatny masaż uciskowy okolicy oczu.
- Spożywaj pokarmy bogate w prowitaminę A – jajka, masło, marchew, szpinak, pomidory. Dostarczaj organizmowi witaminę E – obecną w olejach, orzechach, nasionach i kiełkach. Jedz brokuły zawierające ważne dla wzroku luteinę i zeaksantynę.
- Staraj się jeść więcej owoców z ciemną skórką. Zawierają mnóstwo przeciwutleniaczy chroniących wzrok przed uszkodzeniem.
- Nawet jeśli nie masz problemów ze wzrokiem, raz na rok zgłaszaj się do okulisty na badania kontrolne.

REKLAMA

Detox

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!



Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach.
Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.





Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który ułatwia utratę wagi.

Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety **Active Liver** dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

Zapytaj w aptece o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

Poszukaj przyczyny

Skąd to dziwne mrowienie skóry?

PREPARATY Z APTEKI

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



Bergamil Forte
Suplement diety ze standaryzowaną kompozycją polifenoli z bergamoty (BPF), ekstraktem z czosnku i witaminą C pomoże obniżyć „zły" cholesterol – nawet o 40 proc. (ok. 24 zł).



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



Silicolgel
Zawiera koloidalny kwas krzemowy, który po zażyciu tworzy ochronną powłokę na błonie śluzowej żołądka i jelit. Wiąże gazy, zmniejszając wzdęcia, redukuje refluks i zgagę (ok. 40 zł).



Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)

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





Mrowienia i drętwienia pochodzące od kręgosłupa pomogą wyciszyć ćwiczenia rozciągające. Zmniejszą ucisk na nerwy i rozluźnią napięte mięśnie.

Warto wiedzieć
Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa powodują ucisk na nerwy. Jeśli ma to miejsce w odcinku szyjnym, drętwieją palce, ręce, ramiona, barki. Zwyrodnienia w odcinku lędźwiowym lub krzyżowym są przyczyną parestezji stóp i nóg.

Wrażenia czuciowe, fachowo zwane parestezjami, najczęściej pojawiają się w kończynach, np. w palcach rąk, łydkach, stopach oraz na skórze twarzy, czasem tułowia. Opisywane są jako mrówki na skórze, drętwienie, cierpnięcie. Kiedy pojawiają się nagle i nie ustępują lub nawracają, powinny zostać zdiagnozowane przez lekarza. Co może być ich przyczyną?

ZŁE UKRWIENIE

● **Utrudniony dopływ krwi powoduje przejściową utratę czucia.** Każdy tego doświadczył, gdy np. siedział zbyt długo na podwiniętej nodze. Chwilowe upośledzenie ukrwienia następuje też, gdy bardzo zmarzną nam stopy, dłonie czy uszy. Tam, gdzie krew nie dopływa, układ nerwowy nie pracuje poprawnie i może nas oszukiwać. Pojawia się mrowienie skóry, brak czucia. Wystarczy zmienić ułożenie ciała albo się ogrzać, by objawy minęły.

NIEDOBORY ŻYWIENIOWE

● **Braki pewnych składników pokarmowych mogą powodować gorsze funkcjonowanie układu nerwowego.** Na przykład zaburzenia elektrolitowe, czyli nieprawidłowe stężenia potasu i sodu, zakłócają przewodzenie bodźców nerwowych od receptorów w skórze do mózgu. Parestezje wywołuje również niedobór witamin z grupy B oraz magnezu czy wapnia. Trzeba skonsultować się z lekarzem POZ, który w razie potrzeby zleci badania krwi i suplementację.

CHOROBY USTROJOWE

● **Mrowienia pojawiają się przy miażdżycy, cukrzycy, niedoczynności tarczycy.** Te schorzenia zakłócają działanie układu nerwowego. Wszelkie neuropatie mogą manifestować się zaburzeniami lub utratą czucia skórnego. Parestezje towarzyszą także migrenie czy RZS. Drętwienia i mrowienia w określonej okolicy ciała mogą nasuwać podejrzenie zawału serca lub udaru mózgu. Wtedy jest to sygnał alarmowy, że konieczna jest natychmiastowa interwencja lekarska.

CHOROBY ZAKAŹNE

● **A dokładnie te atakujące układ nerwowy.** Tak się dzieje w przypadku półpaśca. Jest on wywoływany przez wirus ospy wietrznej, który atakuje dowolny nerw czuciowy. Stan zapalny jest przyczyną mrowienia i przeczulicy skóry po jednej stronie ciała. Ból bywa przy tym bardzo dotkliwy. Czucie opaczne nierzadko pozostaje jako „długi ogon" po przechorowaniu COVID-19. Zdarza się też, że zakażenie bakterią przenoszoną przez kleszcze wywołuje neuroboreliozę. W jej przebiegu po kilku tygodniach od ukąszenia może wystąpić mrowienie skóry.

DOKUCZA CI KATAR SIENNY? WARTO ZADBAĆ O ŚLUZÓWKĘ NOSA



Jeśli objawy są bardzo nasilone (np. duszność, świszczący oddech), warto skonsultować się z alergologiem – czasem katar sienny współistnieje z astmą.

W maju sezon pylenia w Polsce jest już dość intensywny. Jak sobie z tym radzić, gdy jesteśmy alergikami?

CO TERAZ PYLI

● Przede wszystkim trawy, to one powodują katar, kichanie, swędzenie oczu i nosa u największej liczby alergików. Ich stężenie niezwykle szybko rośnie i osiąga bardzo wysokie poziomy.

● Wciąż pyli brzoza – choć to końcówka sezonu, nadal może dawać objawy. Na maj przypada też szczyt pylenia dębu. Zaczynają dokuczać pyłki szczawiu, babki i pokrzywy.

JAK ŁAGODZIĆ OBJAWY

● Najważniejsze to ograniczyć kontakt z pyłkami: śledź prognozy pylenia (np. aplikacje pogodowe), wietrz mieszkanie (rano lub po deszczu), unikaj spacerów w suche, wietrzne dni (szczególnie w godzinach 10:00–17:00). Po powrocie do domu umyj twarz, a najlepiej weź prysznic, i zmień ubranie.

● Korzystaj z farmakoterapii (zawsze po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą). Katar sienny wyciszą leki przeciwhistaminowe, sterydy donosowe (na przewlekłe objawy).

GDY W NOSIE SUCHO

● Niestety, skutkiem stosowania leków często jest przesuszona śluzówka. Nie jest to przyjemny ani bezpieczny dla organizmu stan, dbajmy więc o jej właściwą regenerację.

● Można płukać nos solą fizjologiczną lub roztworem soli morskiej. Warto stosować spraye nawilżające czy robić inhalacje z soli fizjologicznej. Bardzo dobre efekty przynoszą preparaty w formie maści, bo długo utrzymują się na błonie śluzowej nosa, zapewniając jej prawidłowe nawilżenie.

Nowalijki – o czym pamiętać, by sobie nie zaszkodzić

Pierwszym rzodkiewkom, ogórkom czy sałacie tak trudno się oprzeć. Jedzmy je jednak z umiarem.

● Do uprawy nowalijek używa się sztucznych nawozów zawierających związki azotu. Problem w tym, że warzywa nie pobierają ich tyle, ile potrzebują, a tyle, ile dostają. Gdy są podsypywane zbyt obficie, będą przeazotowane. Na dodatek w czasie ich transportu azotany przekształcają się w szkodliwe azotyny.

● Jeśli kupujesz nowalijki w supermarketach: nie wybieraj warzyw przerośniętych, o przebarwionych liściach (taki wygląd świadczy o tym, że były mocno nawożone); warzywa zawsze starannie myj, możesz je nawet wymoczyć; usuwaj wierzchnie liście z sałaty i kapusty.



Nowalijek nie powinny jeść małe dzieci, alergicy, osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego oraz choroby tarczycy.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA



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

Islandia

Krajobraz nieosw

Choć wyspa, rzeźbiona przez wiatr i wodę, wydaje się nieprzystępna, nie zabiega o uwagę. Ona ją przejmuje.



WODOSPADY to jeden ze stałych elementów islandzkiego krajobrazu. Wodospad Seljalandsfoss od Reykjaviku, stolicy Islandii, oddalony jest o niespełna dwie godziny drogi.

Ciekawe!

● Od maja zaczyna się tu magia białych nocy – słońce praktycznie nie zachodzi. Dzień polarny trwa do początku sierpnia. Czerwiec i lipiec to świetny czas na wyjazd: długie dni pozwalają zwiedzać bez pośpiechu, a natura jest najbardziej dostępna. Trzeba pamiętać, że islandzka pogoda bywa kapryśna – nawet latem. Warto spakować bieliznę termiczną, warstwową odzież, kurtkę przeciwdeszczową i czapkę. Przyda się też opaska na oczy do spania – bo zasnąć przy „wiecznym dniu" wcale nie jest tak łatwo.

Fot.: Adobe Stock (4)

Islandię nazywa się krainą ognia i lodu – znajdują się tu bowiem i lodowce, i wulkany. Są też gejzery, wybuchające spod ziemi, i wodospady tak malownicze, że mogła je stworzyć jedynie matka natura. Wyspa położona niedaleko koła podbiegunowego nie rozpieszcza pogodą, ale widoki wynagradzają wszystko.

Poczuć żywioł

Wodospady spadają tu z hukiem. Gullfoss rozlewa się szeroko, jakby się nigdy nie kończył. Seljalandsfoss (na zdjęciu) pozwala zajrzeć za kurtynę wody i zobaczyć świat z drugiej strony, a Skógafoss uderza z taką mocą, że drży powietrze.

Na terenie Haukadalur ziemia zaczyna oddychać. Gejzery wyrzucają wrzątek wysoko, przypominając, że pod stopami pracuje żywioł. Tu lepiej nie schodzić ze ścieżek – kałuża, wyglądająca na małe błoto, może być bardzo gorąca!

Rajem jest Blue Lagoon – naturalne, geotermalne kąpielisko na półwyspie

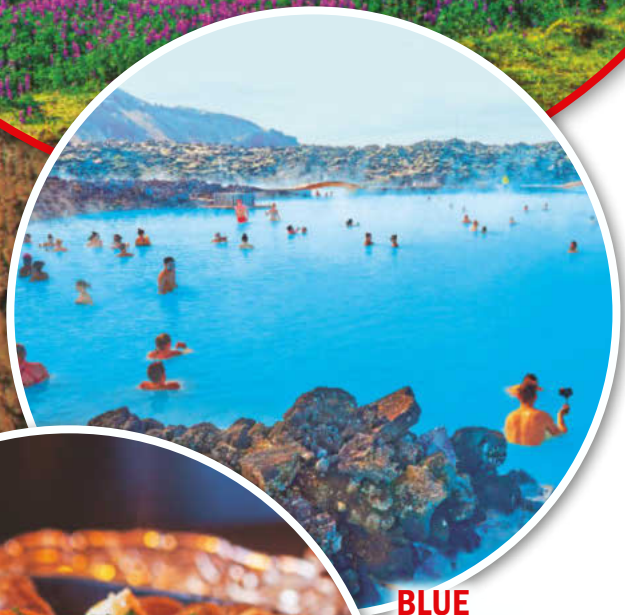


KANION STUDLAGIL to dzieło wulkanu i lodowca – sześciokątne filary powstały w wyniku ochłodzenia strumieni lawy. To przyrodnicze arcydzieło.

ojony



VÍK Í MÝRDAL to urokliwa miejscowość na południowych brzegach Islandii. Pięknie rozsiadła się przy niezwykłej plaży i stanowi świetną bazę wypadową.



BLUE LAGOON to jedna z największych islandzkich atrakcji – spa pod gołym niebem. Mleczno-niebieska woda, wulkaniczne otoczenie i ciepło – tych wrażeń nie można z niczym porównać.



WYSPIARSKIE PRZYSMAKI to m.in. langustynki. Mięso jest delikatne w smaku, soczyste. Podawane z czosnkowym masełkiem szybko podbijają podniebienia turystów.

Reykjanes. Woda ma stałą temperaturę ok. 39 stopni. Prawie zawsze można więc zanurzyć się w cieple.

Skalne ściany

Są miejsca, które wyglądają jak z innej planety. Kanion Studlagil z kolumnami, układającymi się w geometryczne formy, wydaje się zbyt idealny, by był prawdziwy. A jednak stoi – surowy, milczący, hipnotyzujący. Nad rzeką zawieszona jest platforma widokowa. To, co zobaczymy, zależy od pogody: gdy słońca zabraknie, wijąca się wstążka wody będzie mieć kawowy odcień, w jego promieniach zaś – intensywnie turkusowy.

Smaki wyspy

Islandzkie miasteczka są niewielkie i trochę na uboczu głównych tras. Vík í Mýrdal to jeden z takich punktów – kilka domów, kościół na wzgórzu i ocean. Nie ma tu nadmiaru atrakcji, jest bliskość natury. Można się zatrzymać w pensjonacie lub małym hotelu, by choć na chwilę poczuć się jak u siebie.

A kiedy chłód zacznie szczypać w policzki, ratunkiem staje się islandzka kuchnia – prosta, sycąca, rozgrzewająca. W knajpkach unosi się zapach gorącej, aromatycznej zupy z jagnięciny i wybornych langustynek. Na deser podawane są pączki „kleinur" – chrupiące, pachnące wanilią i domowym ciepłem. Do tego łyk kawy, zawsze mocnej, z kostką cukru. Nie rozpuszczamy jej, tylko trzymamy w ustach, popijając napar. W końcu jesteśmy na Islandii. Tu nawet słodycz musi być trochę surowa.

PAULINA I MATEU



Zawsze mają dla siebie dużo uwagi i ciepła.

Super jest iść z Tobą pr

Każdy dzień rozpoczynają i kończą słowami: „Kocham Cię”. Wiedzą, jak kruche jest szczęście.

Poznali się pod koniec 2011 roku podczas przygotowań do premiery spektaklu „Ławka rezerwowych” w warszawskiej Syrenie. On, jeden z najpopularniejszych aktorów, grał główną rolę, ona, ceniona choreografka, odpowiadała za ruch sceniczny. Spodobali się sobie od razu, ale nie rzucili się sobie w ramiona. – Każde uczucie musi się z czegoś rozwinąć: z fascynacji, z przyjaźni czy zauroczenia – twierdzi Mateusz Damięcki (44). – W miłości nic nie powinno się robić na siłę – mówi Paulina Andrzejewska (45). Zbliżyła ich wspólna praca i rozmowy po próbach. Cierpliwie czekali na ciąg dalszy znajomości.

Randka w mieście św. Franciszka

Pewnego dnia Mateusz nie zjawił się na próbie. – Poczułam zawód i wtedy zorientowałam się, że chyba coś jest na rzeczy – wspomina Paulina. O tym, jak bardzo jej na nim zależy, aktor przekonał się, gdy na planie filmu doznał urazu nogi. Była przy jego łóżku, gdy wybudzał się po operacji. Gdy wydobrzał, zaprosił ją do Asyżu śladami św. Franciszka. Ujęło ją, że Mateusz chciał pokazać jej wszystkie zabytki miasta. – Do tego na piechotę – twierdzi odtwórca roli dr. Radwana w „Na dobre i na złe”.

Odpoczywali w kościele, chodzili na trzy msze dziennie. Po powrocie wiedzieli, że chcą być razem. – Jestem szczęściarzem, że na mojej drodze pojawiła się tak wspaniała kobieta – mówi aktor. – Jest osobą, której nie da się nie kochać. Szlachetna, wytrwała, cierpliwa. Każdego dnia zakochuję się w niej od nowa.

Synów nie trzyma pod kloszem

Był 1 stycznia 2016 roku, gdy wracając z zabawy sylwestrowej, zatrzymali się nad Wisłą, by podziwiać fajerwerki. Mateusz wyjął z kieszeni jajko-niespodziankę z pierścionkiem. Bez wahania powiedziała: „tak”. Nie spieszyli się ze ślubem, ale gdy miał się urodzić ich syn, postanowili nie zwlekać.

Dwa lata po zaręczynach zostali małżeństwem, potem urodził się Franciszek, a w grudniu 2020 roku Ignacy. – Synów staramy się wychowywać w takiej świadomości, że są dla nas najważniejsi – opowiada Mateusz. – Na pewno nie trzymamy ich pod kloszem.

Przyznają, że czasem się kłócą. – Po burzy zapada cisza. Źle ją znoszę, nie radzę sobie z wyrzutami sumienia – wyznaje aktor. – Aniołem nie jestem, ale umiem powiedzieć przepraszam. Po każdym star-

Fot.: East News, Facebook.com/Mateusz Damięcki (2), Instagram.com/mateuszdamiecki

SZ DAMIECCY



Szczęśliwy, spełniony mąż i tata. No i ten uśmiech, który mówi wszystko!



Łapią wspólne chwile szczęścia i chętnie je uwieczniają.

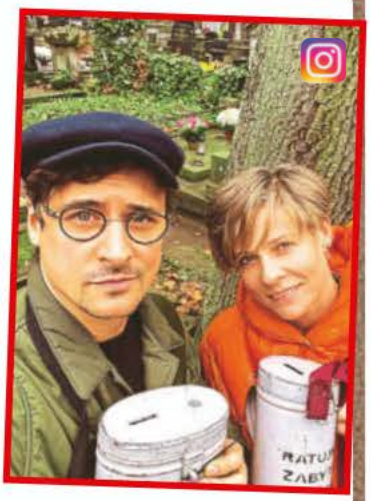
zez życie

ciu chcemy, żeby znów było dobrze, a nawet lepiej niż wcześniej. Mateusz wie, że nic – a zwłaszcza miłość i szczęście – nie jest dane na zawsze.

Kochanie, dziękuję, że jesteś

Paulina uwielbia patrzeć, jak jej mąż bawi się z synami. – Umie ich zaciekawić, mają swoje męskie przygody – zdradza. – Tata jest teraz dla Franka i Ignasia bardzo ważny, ja troszkę mniej, ale nie mam z tym problemu. Odkąd zostałam mamą, marzę o dniu wolnym – śmieje się.

Z dumą mówi o rodzinie, jaką stworzyli. Wie, że bez pomocy Mateusza nie dałaby rady. Niedawno napisała pod ich wspólnym zdjęciem: „Kochanie, dziękuję Ci, że jesteś. Dziękuję, że jesteś cudownym ojcem naszych synów. Dziękuję, że we mnie wierzysz. Super jest iść z Tobą przez życie".



Co roku kwestują na Powązkach. To ich wspólny cel.

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 +48 123 510 774 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

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

SEBASTIAN KARPIEL-BUŁECKA

Charyzmatyczny góral, któremu w duszy muzyka gra.

Góral z Kościeliska, który zamiast wybierać między tradycją a nowoczesnością, zrobił z nich własny znak firmowy. Sebastian Karpiel-Bułecka, właściwie Łukasz Sebastian Karpiel, jest wokalistą, skrzypkiem i liderem Zakopower – zespołu łączącego podhalańskie brzmienie z popem, rockiem i jazzem. Właśnie świętuje 50 urodziny. Z wykształcenia architekt. Kocha muzykę – gra też na dudach i instrumentach pasterskich. Mąż byłej Miss Polonia, Pauliny Krupińskiej, ojciec córki Antoniny (10) i syna Jędrzeja (8). O życiu mówi trzeźwo: – Nigdy tak nie jest, że wszyscy będą cię chwalić. Jeśli cię wszyscy chwalą, to znaczy, że coś jest nie tak.



1 Śpiewa, gra i bucy

Od 2005 r. stoi na czele zespołu Zakopower, w którym jest wokalistą, skrzypkiem i liderem scenicznym. Współtworzy także teksty, m.in. do piosenki „Boso", która jest jednym z największych przebojów grupy, na równi z takimi hitami jak „Galop" i „Kiebyś ty...".



4 Miłość to szczęście

Żonę Paulinę (38) poznał zimą na góralskiej imprezie, podczas której występował ze swoim zespołem. Potem był huczny ślub w Kościelisku i wspólne życie, które muzyk podsumowuje wyznaniem, że miłość to największe szczęście, jakie w życiu może człowieka spotkać, ale też nauka cierpliwości.

2 Zawsze po góralsku



Muzyka towarzyszy mu od najmłodszych lat. Sebastian Karpiel-Bułecka dorastał w Kościelisku, na lekcje skrzypiec chodził od siódmego roku życia. Grać uczył go sąsiad. Po latach, na radiowej antenie, Sebastian powiedział: – Co bym nie zagrał, i tak mi wyjdzie po góralsku.



3 Górami oddycham

Tatry nie są dla niego pocztówką, lecz ważną częścią życia, ukochanym miejscem na Ziemi. Gwiazdor Zakopower najchętniej wraca na Kasprowy Wierch, gdzie jeździ na nartach i łapie oddech. – Tatry są mi bardzo bliskie, te góry nadają sens mojemu życiu – mówi muzyk.

5 W dół po stoku

Najlepiej odcina się od świata, śmigając na nartach po stoku. Wyznaje, że od dziecka ma w sobie narciarską żyłkę. Pędząc w dół, łapie oddech między kolejnymi trasami koncertowymi. – Kocham narty i nie wyobrażam sobie bez nich życia – wyznaje.





6 Zawodu nie zapomniał

Muzyka wygrała w jego życiu z deską kreślarską, ale wciąż odzywa się w nim architekt. Dom dla swej rodziny – w Kościelisku, pod Tatrami – zaprojektował osobiście. Żona Paulina żartowała później, że czekała na to jedenaście lat.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/sebastiankarpielbulecka (5), Instagram.com/pkrupinska



Tata nerwus

7 Ojcostwo to dla niego uważność, obecność i praca nad sobą. Wie, że bywa nerwusem, ale dzieciom chce dawać czułość i bezpieczeństwo. – Nie mam problemu z okazywaniem uczuć czy zajmowaniem się dziećmi. Staram się być jak najlepszą wersją siebie – mówi.

Horoskop dla Ciebie



od 14.05 do 20.05

Baran 21.03.–20.04.

Tydzień zacznie się spokojnie, ale poczujesz zew wiosny. Zrób coś tylko dla siebie. Twoja energia udzieli się wnukom!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Słowa będą twoją siłą. Zadzwoń do dawnej przyjaciółki. Krótka rozmowa rozjaśni ci dzień jak majowe słońce.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 18, 21, 36

Bliźnięta 21.05.–21.06.

W tym tygodniu ktoś bardzo doceni twoje serce. Przyjmij komplement bez tłumaczeń. Masz prawo błyszczeć, nawet w domowych kapciach!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 14, 25, 32

Rak 22.06.–22.07.

Czy naprawdę musisz wszystkim dogadzać? Wybierz w tym tygodniu siebie. Krótki spacer wśród zieleni przywróci ci wewnętrzną równowagę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 29, 35

Lew 23.07.–23.08.

Przygoda nie musi być daleko. Zmień trasę codziennego spaceru. Nowy widok doda ci lekkości i wiary w kolejne dni.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 16, 22, 34

Panna 24.08.–23.09.

Niespodziewany pomysł wpadnie ci do głowy. Nie odkładaj go. Wnuki pokochają twoją nową, trochę szaloną stronę!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 19, 24, 40

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie zaplanuj wydatki. Mała oszczędność da ci dużą ulgę. Pod koniec tygodnia pozwól sobie na pyszną, wiosenną przyjemność.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 12, 24, 37

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom będzie twoją przystanią. Odśwież kącik, w którym odpoczywasz. Kwiaty na stole dodadzą ci cichej, codziennej radości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 26, 39

Strzelec 23.11.–21.12.

Zacznij od małego porządku w papierach. Jedna szuflada wystarczy. Od razu poczujesz, że nad wszystkim panujesz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 23, 31

Koziorożec 22.12.–20.01.

Emocje mogą skakać jak majowa pogoda. Nie tłum ich. Zapisz myśli w zeszycie, a zobaczysz, jak wiele już przetrwałaś!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 13, 27, 30

Wodnik 21.01.–19.02.

Wyznacz sobie jeden prosty cel na ten tydzień. Może badania, może telefon do lekarza. Po załatwieniu odetchniesz z dumą.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
15, 20, 28, 38

Ryby 20.02.–20.03.

Czy zauważasz, jak pięknie pachnie majowy wieczór? Zatrzymaj się na chwilę. Cisza i świeże powietrze ukoją twoje serce.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 7, 18, 33



Tak właściwie to zbudowany jestem z pracy – mówi Jacek Bończyk.

Personalia

Urodził się 31 maja 1967 roku w Wałbrzychu. W 1992 roku ukończył studia aktorskie we Wrocławiu. Jest członkiem Rady Artystycznej Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu. Na co dzień związany jest z teatrem, gdzie reżyseruje i występuje na scenie. Jest wziętym aktorem dubbingowym. Ma na koncie recitale autorskie, w tym z piosenkami francuskimi. Zagrał w kilku serialach („Barwy szczęścia") oraz w filmach („Marzec '68").

Fot.: Forum (2), Akpa

Jacek Bończyk

Powód do ma szczęścia

Nigdy nie gonił za sławą i popularnością, choć przyznaje, że jest pracoholikiem. Lubi ukryć się w zaciszu domowym, gdzie czuje się bezpiecznie.

Czy Pan… tańczy?

Nie jestem osobą tańczącą, chociaż w dzieciństwie zostałem zapisany do zespołu ludowego, w którym uczestniczyłem osiem lat. Po tym doświadczeniu obiecałem sobie, że już nigdy więcej nie będę tańczył i pozostałem w tym konsekwentny. Natomiast bardzo lubię patrzeć na ludzi, którzy tańczą i czerpię z tego wielką przyjemność, zwłaszcza kiedy widzę, że ten taniec ich niesie.

Potrafi Pan otwarcie mówić o swoich uczuciach i emocjach jak młodzi ludzie?

Pracuję często z młodzieżą i studentami, a przez kilka lat byłem wykładowcą Warszawskiej Szkoły Filmowej oraz Akademii Teatralnej, więc za każdym razem musiałem starannie się przygotowywać do przyjęcia kolejnej grupy. Zastanawiałem się czasem, czy znajdziemy wspólny język. To nie jest łatwe, ale myślę, że w każdej sytuacji, zwłaszcza jeśli pani już przywołała mój dojrzały wiek, trzeba wykonać rzetelną pracę i podjąć taką próbę. Natomiast, trzymam się zasady, że nigdy nie daję żadnych życiowych rad jako autorytatywny „dziaders". Generalnie mój świat emocji, podobnie jak kiedyś moich rodziców, jest światem mocno wewnętrznym. On jest własny i zamknięty. Jeżeli więc zdarza się sytuacja, kiedy można z kimś spotkać się, fajnie pogadać, popracować i coś wartościowego z tego wyniknie – jest to powód do małego szczęścia.

Czy mężczyźni po 50. i 60. są Pana zdaniem mniej widoczni w przestrzeni publicznej?

Tak - odpowiadam na to pytanie bez zająknięcia.

Kobiety pod tym względem są lepiej zaopiekowane. Mamy permanentny ruch woman power, grupy wsparcia na każdym poziomie, a po drugiej stronie tylko tzw. męską przyjaźń?

Ciekawie pani to ujęła. Niewątpliwie nie ma balansu w tym temacie. Dużo ostatnio o tym rozmawiam m.in. z Joasią Brodzik i Mariką Krajniewską, dla których nagrywałem audiobook książki „Kalejdoskopy – Ból". Stwierdziliśmy razem, że faceci są teraz zdecydowanie w odwrocie. Sam niekiedy zaczynam się czuć, powiedzmy sobie, mało komfortowo, kiedy słyszę, że dzisiaj wszystko jest kobietą. Mam w sobie bardzo dużo estymy w stosunku do płci

łego



Nasz rozmówca jest współscenarzystą i reżyserem widowiska „Siedem" Agnieszki Kaczorowskiej i Marcina Rogacewicza.



W 2015 roku poślubił aktorkę Klementynę Umer, bratanicę znanej wokalistki Magdy Umer.

pięknej, bo wychowywałem się w domu, gdzie prym wiodły kobiety. Myślę, że dzięki nim także i ja mam w sobie sporo kobiecej wrażliwości, i wcale się tego nie wstydzę. Niemniej, o ile w przestrzeni publicznej jest cała masa publikacji, paneli, filmów czy spektakli o kobietach, które walczą o swoje, dochodzą swoich racji - to nieczęsto poświęca się czas mężczyznom. Mam tu na myśli wrażliwych gości, a nie damskich bokserów czy twardogłowych szowinistów. Uważam, że warto by było coś z tym brakiem zrobić. Mam już nawet pewien pomysł i zamierzam napisać nowy scenariusz, właśnie o pomijanych facetach.

Czy wspomniana męska przyjaźń jest lekiem na bolączki męskiej części świata?

Mam to szczęście, że mam kilku przyjaciół, ale za to oddanych i sprawdzonych przez wiele lat. To taka moja bardzo osobista grupa wsparcia. Tak naprawdę wszyscy tego potrzebujemy. Życie, które toczymy i świat, w którym żyjemy jest coraz bardziej nieprzewidywalny i agresywny. Mawiam już od lat, że moim zdaniem wszystko zmierza do spektakularnej kraksy i nikt już tego nie zatrzyma. Ta katastrofa niewątpliwie nastąpi, a potem być może pojawi się szansa na jakieś odrodzenie. Pewnie już nie za mojego życia, ale to się wydarzy.

Jest Pan utytułowanym aktorem, rozchwytywanym reżyserem, wziętym scenarzystą, a jednak nie jest Pan w mainstreamie. Dlaczego?

Projekty, które robię w różnych dziedzinach sprawiają mi niebywałą przyjemność i w zupełności mi to wystarcza. Chcę po prostu stawiać sobie kolejne zadania i czerpać przyjemność z pracy, którą lubię, bo jestem pracoholikiem. Jeśli nie pracuję, to bywam sobie cichym gościem, który w zaciszu domu gotuje rosół, czyta albo coś pisze. Lubię być w swoim świecie, w harmonii ze sobą, powiem więcej: jest on dla mnie w pewnym sensie bezpieczny.

Rozmawiała Beata Banasiewicz

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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



Początkowo para ukrywała swój związek.

Natalie Portman

Dziecko w drodze

Amerykańska gwiazda wyznała, że już niedługo, po raz trzeci, zostanie mamą.

Tego nikt się nie spodziewał. Natalie Portman (44) właśnie ogłosiła w wywiadzie dla „Harper's Bazaar", że jest w ciąży. Ojcem jest jej obecny partner, francuski producent muzyczny Tanguy Destable, znany szerszej publiczności pod pseudonimem Tepr. – Jestem bardzo wdzięczna. Wiem, że to przywilej i cud – wyznała amerykańska gwiazda w gazecie.

Aktorka, która od lat mieszka w Paryżu, zdradziła że czuje się dobrze, ma dużo energii. Niedawno skończyła kilka projektów filmowych i zrobiła sobie przerwę. Jest dobrej myśli i nie może doczekać się już narodzin dziecka.

Przetrwała najgorsze

Dla niej to zupełnie nowy rozdział życia, gdyż niespełna dwa lata temu rozwiodła się, po 11 latach małżeństwa, z choreografem Benjaminem Millepiedem, którego poznała na planie filmu „Czarny Łabędź" w roku 2010. Uchodzili za szczęśliwe małżeństwo, doczekali się dwójki dzieci: Alepha (14) i Amalii (9). Powodem rozstania, jak informowały amerykańskie media, miała być zdrada.

Były już mąż gwiazdy wdał się w płomienny romans z 25-letnią aktywistką ekologiczną, Camille Étienne. Początkowo para próbowała ratować związek, jednak to się nie udało. W końcu Natalie Portman po cichu i bez medialnego szumu złożyła pozew o rozwód i dopięła swego. – Na początku było jej bardzo ciężko, ale jej przyjaciele byli przy niej i pomogli jej przetrwać najgorsze – mówił informator i dodawał – Wyszła z tego silniejsza i znajduje radość w rodzinie, przyjaciołach i pracy.

Rok po rozwodzie aktorka znów znalazła miłość – u boku Tanguya Destable'a. I wygląda na to, że zostanie z nim na długo.

Stara się wypoczywać i dbać o siebie.

Fot.: East News (2)

W Polsce lepiej jej się pracuje, we Włoszech gotuje.



Jej oczkiem w głowie są dwaj synowie – starszy Teo i młodszy Orlando.



Aktorka dzieli swój czas między Polskę i Włochy.

Karolina Porcari

Nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych

Energiczna, przebojowa, ciekawa świata. Taka polsko-włoska mieszanka.

Nigdy nie bała się wyzwań, a pracowitość połączona z ambicją zawsze dodawała jej skrzydeł. – Może to kwestia moich podwójnych korzeni, które się uzupełniają, bo łączą śródziemnomorskie ciepło i wrażliwość z polską sumiennością i zdyscyplinowaniem – mówi nam aktorka.

Dla wychowanej na południu Włoch Karoliny Porcari (46) – jej ojciec jest Włochem, mama Polką – bezczynność nigdy nie wchodziła w grę. – Jestem ciągle w ruchu, mieszkam na dwa domy, w Lecce i Warszawie. W Polsce znalazłam swoją zawodową drogę, odnalazłam własną tożsamość jako artystka, ale jeśli chodzi o kuchnię, to czuję się bardziej Włoszką, a moje tiramisu nie ma sobie równych. Poza tym od 24 lat nie jem mięsa, więc stawiam na warzywa i rozgrzewające kremowe zupy z roślin strączkowych – uśmiecha się nasza rozmówczyni.

Marzenie do zrealizowania

Swoją przygodę z aktorstwem rozpoczęła jako 16-latka, współpracując z włoskim teatrem Koreja. Złapała bakcyla i zaczęła uczęszczać na warsztaty aktorskie, jednak po maturze zdecydowała się na studia filozoficzno-humanistyczne w Mediolanie.

Wytrzymała na nich trzy lata, w międzyczasie wydając większość pieniędzy na bilety do kina i teatru. – Chłonęłam wszystko jak gąbka, potrafiłam siedzieć w kinie po kilkanaście godzin dziennie, by później biegać z jednego spektaklu na drugi. W końcu postanowiłam zdawać do szkoły aktorskiej. Intuicyjnie wybrałam Kraków, choć początki nie były łatwe, miałam trudności z polskim językiem i przez rok chodziłam do logopedy, żeby nauczyć się prawidłowo wymawiać „sz" i „rz" – wspomina.

Dzisiaj jej marzeniem jest reżyserski debiut fabularny. – Wiem, że prędzej czy później to pragnienie się spełni, bo dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych do zrealizowania – mówi. To jeszcze przed nią, póki co, jesienią pojawi się w serialu „Felicita" produkowanym przez TVP.

Spokój i harmonia w życiu

– Oczywiście mam też inne, niezwiązane z pracą, marzenia. Chciałabym więcej podróżować, bo w tej dziedzinie czuję ciągły niedosyt. Staram się raz w roku wyjeżdżać gdzieś w nieznane z najbliższymi, jednak dla mnie to zdecydowanie za mało – zdradza i dodaje, że mimo nawału pracy priorytetem zawsze jest dla niej rodzina. Jest spełnioną matką dwóch synów Teo (13) i Orlando (5), z którymi spędza każdą wolną chwilę.

– W uczuciach i w życiu domowym także jestem bardziej Włoszką. Kocham też zwierzęta, towarzyszyły mi od najmłodszych lat, i tą miłością zaraziłam swoje dzieci – zwierza się właścicielka trzech kotów i ambasadorka Animal Helper, czyli pogotowia dla zwierząt mającego na celu ratowanie ich zdrowia i życia. – Nie mam zbyt wiele czasu dla siebie, ale nie narzekam, gdyż naprawdę kocham swoją pracę. Kiedy tylko mogę biegam i udzielam się w Towarzystwie Wioślarskim Syrenka, bo uwielbiam łączyć sport z naturą. Gimnastyka na świeżym powietrzu nie ma sobie równych, pozwala złapać odpowiedni dystans, równowagę i wewnętrzną harmonię – mówi na koniec. **AK**

Fot.: Pit quisitios minullandi quamus, enem hilluptam rehenet aces est el sum ant aut es

REKLAMA

ZAMÓW ZA 97 ZŁ!

BĄDŹ PRZYGOTOWANY

Tę latarkę warto zawsze mieć pod ręką!



ZASIĘG DO 200 m!

NOWA LATARKA PATROLOWA Z TRYBEM SOS
– oświetlisz posesję wokół domu, działkę, kemping, leśną ścieżkę, garaż, piwnicę czy sytuację alarmową na drodze!

POTĘŻNY STRUMIEŃ ŚWIATŁA I ŁADOWARKA TELEFONU!

Ta niewielka, lekka latarka ma w sobie **moc solidnego patrolowego sprzętu**, a możesz z łatwością zabrać ją wszędzie, gdzie potrzebujesz! Jest idealna do codziennego użytku w domu, na działce i kempingu, monitorowania posesji po zmroku czy wyprawy do lasu na grzyby. W przypadku nagłej awarii prądu zastąpi świece – wytrzymały akumulator sprawia, że **jest zawsze gotowa do użytku**, bez obaw o rozładowane baterie.



ŚWIATŁO GŁÓWNE | ŚWIATŁO ROZPROSZONE | TRYB SOS



Wystarczy jedno kliknięcie! **4 silne diody LED** dają potężny strumień światła o mocy **800 lumenów**, dzięki czemu dokładnie oświetla wszystko w zasięgu wzroku – **możesz zobaczyć wyraźnie obiekty oddalone nawet o 200 m!**

- **4 tryby świecenia:** mocne, średnie, boczne, stroboskopowe
- **Funkcja powerbanka** do ładowania telefonu
- **Działa jak przenośna lampa** – możesz zawiesić ją pod sufitem czy w namiocie
- **Lekka** konstrukcja, **antypoślizgowy** uchwyt
- **Wodoodporna** i wytrzymała
- **Szybkie ładowanie USB** – nie wymaga wymiany baterii

Oprócz standardowej funkcji świecenia, latarka posiada **stroboskopowy tryb SOS**, który pozwala zaalarmować otoczenie w sytuacjach awaryjnych, gdy potrzebujesz pomocy. To niezbędnik, który **warto mieć zawsze pod ręką**. Specjalny **boczny panel świetlny** zapewnia dodatkowe **rozproszone światło robocze** – sprawdzi się jako lampka do czytania, lampion w namiocie czy precyzyjne doświetlenie miejsca pracy w garażu lub piwnicy.

Latarka pełni również funkcję **powerbanka USB** – naładujesz rozładowany telefon komórkowy bez dostępu do prądu! Duży przycisk i antypoślizgowy uchwyt zapewniają wysoki komfort i prostotę użytkowania.


DOM


KEMPING


SAMOCHÓD


AWARIE PRĄDU

NIE DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ CIEMNOŚCI!

Zadzwoń i odbierz nową **latarkę patrolową LED za 97 zł!**

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

58 319 38 25

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

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