Nr 24 czwartek, 11 czerwca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



MAJA CHWALIŃSKA

JEJ HISTORIA PORUSZYŁA WSZYSTKIE SERCA



EWA MINGE

WRESZCIE ZDOBYŁA SIĘ NA WIELKĄ ODWAGĘ

MACIEJ ORŁOŚ

W pogoni za UCZUCIEM



KRZYSZTOF CZECZOT I KAROLINA GORCZYCA

NIE OD RAZU BYŁO TAK PIĘKNIE

Skuteczne porady

- *Jak radzić sobie z zawrotami głowy?*
- *Ważne dla czekających na operację zaćmy*
- *Techniki, które pomagają świadomie zadbać o siebie*
- *Wiosenne sałatki ze świeżych warzyw*



JANE FONDA

Jego jednego kochała...

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 17.06.2026

Dzwoniąc, użyj kodu: **WEEKEND50**

i skorzystaj z okazji na tej stronie!

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:

61 300 30 45

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

Tele outlet – Znajdź okazję i dzwoń!

REKLAMA

ROTOR TRENINGOWY

Postaw go na stole, aby **ćwiczyć ręce** lub na podłodze, by **pojeździć na rowerku treningowym**. W trakcie ćwiczeń oglądaj ulubiony program w TV albo czytaj książkę! Pamiętaj, że trening ruchowy **wspiera dobre krążenie** i przyczynia się do lepszej kondycji fizycznej. Może stanowić wsparcie przy rehabilitacji.





Dla seniorów

169 zł

Mikrokamera MONITORINGOWA

Zabezpieczenie **domu, mieszkania, garażu i działki** przed włamaniem! Nagrywa w jakości Full HD – można zobaczyć niemal każdy szczegół i usłyszeć szept. Aktywuje się, gdy wykryje ruch, i może **działać do 30 dni na jednym ładowaniu!** W razie zagrożenia włącza alarm i wysyła powiadomienie na smartfon.

WYRAŹNY OBRAZ I DŹWIĘK FULL HD



119 zł

5 cm x 4,5 cm x 4,5 cm



Uchwyt magnetyczny ułatwia mocowanie kamery



Wbudowany noktowizor i podczerwień



Superwygodne żelazko PAROWE 3 w 1

Prasuje, odświeża i czyści ubrania – za jednym zamachem. Możesz **prasować w poziomie i pionie**, nie zdejmując nawet ubrań z wieszaka! Technologia pozwala prasować bez ryzyka przypalenia i wybłyszczenia tkaniny.

- **Do wszystkich materiałów:** od jedwabiu po syntetyki
- Z łatwością **wyprasujesz najtrudniejsze zagniecenia**: nawet przy guzikach, mankietach i kołnierzykach
- Nakładka czyszcząca pomaga usunąć kurz, włosy i inne zabrudzenia



Idealne do pościeli, obrusów i zasłon





97 zł

30 x 7 x 7 cm 550 g

+ DODATKOWO miarka do wody

Gorąca para działa przeciw drobnoustrojom

Wszechstronna maszynka do mielenia

Polecana przez szefów kuchni!

Mielenie mięsa nigdy nie było prostsze! Niezależnie od tego, czy przygotowujesz delikatne klopsiki, soczyste burgery czy wykwintne pasztety – ta maszynka zapewni Ci **jednolitą konsystencję** i niezrównany smak za każdym razem. **Wielofunkcyjna**: również do siekania warzyw (np. czosnku, cebuli, ziemniaków na placki), orzechów, serów.

- **Mieli 1 kg mięsa w 1 minutę!**
- Nóż krzyżowy ze stali szlachetnej
- **Ekspresowe czyszczenie**

149 zł



Tradycyjne sitko

Przykręcana do stołu! Zapewnia stabilność (nie przesuwa się w trakcie pracy)

Każdy produkt otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej.

Gwarantujemy wysoką jakość!

61 300 30 45

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

Zajęte? Dzwoń ponownie!

Darmowa dostawa przy zakupie min. 2 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

Szczegóły oraz informacje dot. zwrotów i reklamacji dostępne pod adresem sprzedawcy: NARGO INVEST SP. Z O.O. UL. ŻOŁNIERZY I ARMII WOJSKA POLSKIEGO 10/B6, 81-383 GDYNIA, contactpl@globadvice.info, +48 538 448 631. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

Maja Chwalińska

Rozbłysła nam gwiazda!

Mam nadzieję, że moja historia także kogoś zainspiruje – mówi skromnie Maja Chwalińska (24). Jeszcze kilka tygodni temu zajmowała 114. miejsce w rankingu WTA, dziś 21. Nie miała statusu gwiazdy, nie była wymieniana w gronie faworytek Roland Garros. Ba! Nawet nie miała sponsora od ubrań! A jednak to właśnie ona została największą sensacją paryskich kortów. Dziewczyna z Dąbrowy Górniczej kolejno pokonywała światowe liderki. Zagraniczne media szybko ochrzciły ją „Kopciuszkiem kortów tenisowych". Została wicemistrzynią turnieju i zapisała się w historii tenisa. Na Okęciu, gdy wracała z Paryża, witały ją tłumy. Majomania właśnie się zaczęła!



Skromność i ciężka praca. Niewiele zabrakło do tytułu mistrzyni turnieju.



Iga Świątek i Maja przyjaźnią się od dziecka.



Jennifer Lopez

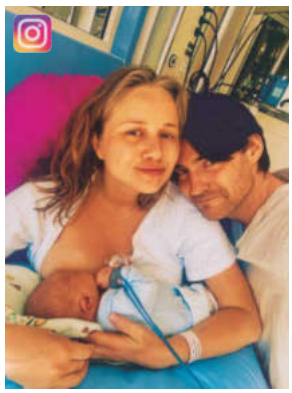
Dementuje plotki

Aktorka zdecydowanie zaprzeczyła spekulacjom, jakoby miała romans z Brettem Goldsteinem. Lawina plotek ruszyła, ponieważ zagrali parę w filmie „Biurowy romans". Jennifer Lopez (56) wyjaśniła, że z filmowym partnerem i kolegą z branży jest po prostu zaprzyjaźniona. – Nigdy nie zdarza się, żebym była widziana z kimś lub pracowała z kimś i nie próbowano by mnie z tą osobą łączyć – skwitowała ze smutkiem.

Barbara Garstka-Puciaty

Prezent na rocznicę

Słodszego Dnia Matki 37-letnia aktorka nie mogła sobie wymarzyć – dzień wcześniej Barbara Garstka-Puciaty urodziła w jednym z warszawskich szpitali dorodnego syna aktorowi Karolowi Puciatemu (40). Para w połowie czerwca będzie świętować papierowe gody. Aktorka spędzi najbliższe tygodnie z nowo narodzonym Leonardem u mamy na wsi. – Otwieramy tam z moją siostrą obóz matek, ja z synem, ona z czwórką dzieci – zdradziła nam.





Sławosz Uznański-Wiśniewski

Misja: ojcostwo

Drugi Polak w kosmosie przeżywa dzisiaj osobistą misję! 25 maja Sławosz Uznański-Wiśniewski (42) z ukochaną żoną powitali na świecie syna. – Za nami najpiękniejszy Dzień Matki i Dzień Dziecka! – napisała dumna mama Aleksandra Uznańska-Wiśniewska (32). Narodziny dziecka stały się dla małżonków najważniejszym momentem i dowodem, że nawet między Ziemią a kosmosem można zbudować prawdziwą miłość.

Fot. okładka: Akpa. Forum (2), East News (2), arch./123RF/Picsel

Fot.: East News (3), instagram.com/majachwalinska, Instagram.com/barbaragarstka

Sebastian Stankiewicz

Dwa zdjęcia, jedno marzenie

Historia jak z filmu! Jako 17-latek żartował z przyjaciółmi, że jest na festiwalu w Cannes. Pstryknęli fotkę, razem z koleżanką, w pozie zarezerwowanej dla gwiazd. A po latach stanął tam naprawdę! Na czerwonym dywanie ostatniej, 79. edycji słynnej imprezy na Lazurowym Wybrzeżu. – Kilka dni temu na tym właśnie festiwalu, gdzie byliśmy z filmem „Spiritus Sanctus" – napisał w sieci aktor. Zapozował też z koleżanką – tym razem reżyserką i scenarzystką



Cannes – prawdziwe, A.D. 2026.

Kamilą Serwicką – w identycznej pozie jak przed laty. Artysta zestawił oba kadry i podsumował: – Uważaj o czym marzysz...



I Cannes udawane, lata 90.



Udali się na posiłek do restauracji w centrum Warszawy. Każda chwila sam na sam jest ważna.



Muśnięcie dłonią po policzku, głębokie spojrzenie...



Zwieńczeniem randki w środku dnia był namiętny pocałunek.

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

Marek Kondrat

Powrót, na który czekaliśmy

Wydawało się, że definitywnie zamknął aktorski rozdział. Wycofał się z kina i teatru, poświęcił rodzinie oraz swojej wielkiej pasji – winu, o którym wie niemal wszystko. Przed kamerą pojawiał się właściwie tylko w reklamach banku. Wiadomość że przyjął rolę Ignacego Rzeckiego w nowej ekranizacji „Lalki", zelektryzowała wszystkich. A teraz? Jesienią zobaczymy go w Teatrze Telewizji w spektaklu „Król Maciuś Pierwszy". To jego pierwszy występ na tej scenie od blisko ćwierć wieku. Sam podkreśla, że będzie to niewielka rola, ale trudno nie odnieść wrażenia, że po latach przerwy znów coraz bardziej ciągnie go do aktorstwa.



Dua Lipa i Callum Turner



Teraz czas na wesele

Rok po zaręczynach Dua Lipa (30) stanęła na ślubnym kobiercu ze swoim narzeczonym Callumem Turnerem (36), podczas ceremonii w londyńskim Old Marylebone Town Hall, w gronie zaledwie kilku przyjaciół i najbliższych członków rodziny. Teraz świeżo upieczeni małżonkowie szykują huczne wesele we Włoszech, w okolicy Palermo. Do mediów już wyciekła lista gości, na której znaleźli się m.in. Elton John, Donatella Versace, Kate Perry czy Kylie Minogue.



Gdy poznali się kilkanaście lat temu, nie zapałali do siebie sympatią. Miłość pojawiła się później.

We wrześniu będą świętować drugą rocznicę ślubu, ale wyglądają jak para zakochanych nastolatków.

Karolina Gorczyca i Krzysztof Czeczot

Pocałunki po obiedzie

Choć na co dzień ich życie wypełniają rodzinne obowiązki, zawodowe projekty i troska w sumie o troje dzieci, Karolina Gorczyca (41) i Krzysztof Czeczot (48) doskonale wiedzą, że nawet najszczęśliwszy związek potrzebuje chwil tylko we dwoje. Dlatego ostatnio wygospodarowali czas wyłącznie dla siebie i wybrali się na romantyczny obiad w centrum Warszawy.

Przy stoliku nie brakowało uśmiechów i niespiesznych rozmów. A po wyjściu z restauracji również czułych pocałunków. Małżonkowie patrzyli sobie w oczy tak, jakby wokół nie było nikogo, a świat na moment przestał istnieć. Widać, że ogień w ich relacji wciąż płonie mocno.

Nie od pierwszego wejrzenia

Dziś trudno uwierzyć, że ich historia zaczęła się od... wzajemnej niechęci. Gdy po raz pierwszy spotkali się zawodowo przy nagraniu audiobooka, nic nie zwiastowało wielkiego uczucia. Wręcz przeciwnie. – Krzysztof wydał mi się niemiłym gościem. Był gburowaty, bufonowaty, miał głowę w innym miejscu – wspominała niedawno aktorka. On również nie ukrywał, że tamtego dnia nie był zachwycony spotkaniem.

Przez kolejne lata mijali się na planach zdjęciowych i w branży, ale nie nawiązali bliższej relacji. Dopiero wiele lat później wydarzyło się coś, czego żadne z nich się nie spodziewało. Jak zdradził Czeczot, przełom przyniosła wspólna praca przy spektaklu w 2022 r. – Zobaczyliśmy się w teatrze, przy „Niepamięci" i od tego momentu kliknęło – wyznał.

Dziś są małżeństwem, wspólnie pracują, wychowują dzieci i budują dom, do którego – jak sami podkreślają – chce się wracać. A takie chwile tylko we dwoje pokazują, że mimo codziennego zabiegania wciąż potrafią znaleźć czas na pielęgnowanie uczucia.

Jolanta i Jacek Borkowscy

W związku hybrydowym

Rozdzielają się, by po powrocie być bliżej siebie.



Dzięki swojej żonie artysta wyraźnie odmłodniał.



Gwiazdor jest dumny ze swoich dzieci.



Jola kocha Kraków i chętnie zabiera tam męża na randki.

Plotek na ich temat nie brakuje. Wkrótce mijają trzy lata ich związku. Jolantę i Jacka (67) Borkowskich miłość dopadła znienacka. Ona szybko przeprowadziła się do domu artysty, starając się w nim stworzyć rodzinną atmosferę dla ukochanego i jego dzieci – Jacka juniora (23) oraz Magdaleny (21). On nie przeszkadzał jej, gdy przemeblowywała dom i zmieniała dekoracje we wnętrzach. Chciał, by czuła, że to jest ich wspólne miejsce. I tak się stało. Z czasem pani Jola zaczęła się też spełniać w roli menadżerki męża.

Wydawało się, że wszystko idzie zgodnie z rodzinnym planem. Aż w zeszłym roku nadszedł kryzys i małżonka na kilka tygodni wyprowadziła się do swojego krakowskiego mieszkania. Przeniosła się wtedy do rodzimego Krakowa i miała w końcu czas dla krewnych. Ale gdy udało się sprawy załagodzić, znów wróciła do Warszawy. Jednak plotki o kryzysie odżyły w pierwszych dniach maja, gdy ukochana gwiazdora spakowała walizkę i razem ze swoimi pieskami znów udała się do domu. Złośliwi dopatrywali się w tym znamion kolejnego kryzysu, ale tym razem powód był inny.

Częste rozłąki służą ich związkowi

– Życie z artystą nie jest łatwe. Jacek potrzebuje czasu na swoją twórczość, przygotowuje się też do spektakli i dni na planie „Klanu". Dodatkowo, po aktywnościach artystycznych, potrzebuje się regenerować. Na towarzyszce życia wymusza to ciągłą wyrozumiałość i nastawienie na potrzeby partnera. Czasem jestem tym już zmęczona – wyznaje żona artysty w rozmowie z „Życiem na Gorąco".

Na szczęście para znalazła rozwiązanie! – Jesteśmy małżeństwem hybrydowym. Żyję trochę u Jacka, a trochę u siebie w Krakowie, z którym jestem związana od dziecka. Takie małżeństwo hybrydowe naprawdę służy naszej miłości. Dzięki temu jesteśmy szczęśliwsi – podsumowuje pani Jolanta. **AP**

Majka Jeżowska

Co zdradzi w autobiografii?

Majka Jeżowska (65) kończy autobiografię, która ma ukazać się jesienią. W rozmowie na kanale YouTube dwutygodnika „Show" zapowiedziała, że będą to i dobre i trudne wspomnienia. m.in. o dawnych partnerach: pierwszym mężu Januszu Komanie, z którym ma syna Wojciecha, amerykańskim gitarzyście Tomie Loganie oraz menadżerze Dariuszu Staśkiewiczu. Dla artystki pisanie to terapia, bo niełatwo wraca się do złych wspomnień, ale i misja. – Każda z nas ma swoją historię, nigdy jednak dość opowiadania i dawania swoim życiem przykładu innym, że coś jest możliwe – mówi Majka Jeżowska.



Prócz książki ma także powstać film o piosenkarce.

Fot.: Akpa (3), East News, arch. prywatne, Facebook.com/ewamingeofficial, Facebook.com/jacek.borkowski.54



U boku starszego syna dziś wydaje się taka krucha.

Projektantka mody dobrze wie, że życie potrafi dać w kość. Jednak żadna z przeszkód jej nie załamywała.

Eva Minge

Oni ją uratowali, gdy było źle



Gwiazda przyznaje, że wciąż ma wiele radości z tworzenia.

Z „Tańcem z Gwiazdami" pożegnała się bez żalu.

Niedawno zrobiło się o niej głośno za sprawą udziału w 17. edycji „Tańca z Gwiazdami". Ostatecznie Eva Minge (59) zajęła 11. miejsce. Dziś na taneczną przygodę patrzy z dystansem, podkreślając, że dzięki niej zrozumiała, jak daleko chce się trzymać od show-biznesu. – Dla wielu ludzi liczy się tylko oglądalność, skandal i afera. Kompletnie nie interesuje ich drugi człowiek. A ja jestem osobą, która rozmawia z panią przy kasie, sprząta przed panią sprzątającą i naprawdę szanuje ludzi – wyjaśniła ostatnio w wywiadzie dla RMF FM. Dlatego zamiast walczyć o kolejne programy woli zajmować się swoim projektem „Siedem grzechów współczesnych" i ludźmi, których kocha.

Relacje są dla niej wielką wartością

Dawniej projektantka mody wydawała się kobietą z żelaza, ale coraz częściej mówi nie o własnych sukcesach, tylko o tym, co kosztowało ją najwięcej. Wcześnie wyszła za mąż i chociaż mąż stosował wobec niej przemoc psychiczną, starała się z nim wytrwać ze względu na wspólnych synów – Oskara (35) i Gaspara (32). – Byłam tak wychowana, że trzeba walczyć o rodzinę do końca – tłumaczy.

A jednak dramatyczne wydarzenia sprzed 24 lat wciąż są w niej i jej dzieciach – Pamiętam, że pierwszą noc po wyrzuceniu z domu spędziliśmy śpiąc nad stodołą, na siennikach. A potem wynajęliśmy mieszkanie. Nie zdążyliśmy kupić mebli. Z moją babcią, siedemdziesięcioparoletnią, spaliśmy na podłodze – opowiadała gwiazda otwarcie w rozmowie z Małgorzatą Ohme.

Tamte wydarzenia i późniejszy rozwód były momentem przełomowym. – Wiele ludzi sobie nie radzi w takiej sytuacji. Spotkałam w życiu osoby, które kończyły ze sobą. Sama miałam momenty, kiedy było bardzo źle. Dobrze, że miałam odwagę zadzwonić po pomoc – przyznaje. Z czasem w jej życiu pojawił się Jerzy Woźniak, który został jej drugim mężem.

Nowy, dojrzały związek zbudowała już na partnerskich zasadach. Zrozumiała, że jeśli się chce, można osiągnąć każdy cel. – Zaczynałam od zera. Nie miałam bogatych rodziców, koneksji ani męża milionera. Po drodze po prostu zbierałam ludzi i dziś tworzymy grupę, która się wspiera. Największą wartością mojego życia są relacje. Przyjaciele. Ludzie, którzy są obok, kiedy wszystko się wali. Oni pozwalają mi nie zwariować – opowiadała. Niestety, i ta relacja się wypaliła i małżeństwo się zakończyło.

Tak łatwo stracić kontrolę

Miała wsparcie, gdy w 2008 roku usłyszała od lekarza diagnozę przewlekłej białaczki limfocytowej. Choroba, która ujawniła się w czasie intensywnej pracy i zawodowych sukcesów, pokazała jej, jak niewiele potrzeba, by świat się zatrzymał. Kobieta, która przez lata budowała wizerunek silnej i niezależnej, musiała pozwolić sobie na słabość. – Zrozumiałam, że nie mam kontroli nad wszystkim – mówi szczerze. Wtedy też dotarło do niej, że najważniejsi są bliscy i codzienność.

Dziś znów potrafi ufać. Dzięki temu na nowo pokochała. Z wzajemnością. Przyznaje jednak, że największym błędem było zbyt długie milczenie – o przemocy, o samotności i o strachu. Przekonała się też, że nawet blask reflektorów nie jest wart utraty siebie, bo duma, kiedy można sobie powiedzieć: „dałam radę" nie ma ceny. **AP**

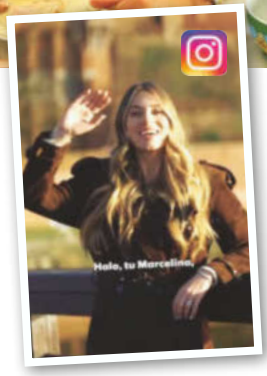
Marcelina Zawadzka

Gdzie zamieszkała po wyjeździe z Dubaju?

Gdy jesienią zamieszkała nad Zatoką Perską, nikt się nie spodziewał, że na to luksusowe miasto zaczną spadać irańskie pociski. Po 28 lutego Marcelina Zawadzka (36) ewakuowała się z rodziną do Polski. Postanowili przeczekać niepewną sytuację u jej rodziców w Malborku. Modelka zawsze była z nimi mocno związana, mimo że usamodzielniła się bardzo wcześnie. Dlatego wzrusza ją myśl, że teraz jej synek ma szansę zebrać najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa właśnie tam. – Leo ma teraz blisko dziadków, zwierzęta, ogród – mówi wzruszona. – Po tylu latach znowu być tak blisko rodziców to dla mnie coś naprawdę wartościowego.



Z narzeczonym Maxem i synkiem Leonidasem – bezpieczni u jej rodziców.



Prowadzi w telewizji nowy program „W Polskę jedziemy". Zaczęła u siebie!



Z okazji urodzin Zofia wyznała: „Nigdy nie czułam się bardziej widziana, bardziej słuchana i bardziej kochana".



Charakter kobiety jest najważniejszy, to jest sexy. Musi być z pasjami, pozytywna – wyjawił.



Gdy kiedyś usłyszy: „Możesz pocałować pannę młodą", będzie wiedział, co robić. Namiętnie trenuje!

Maciej Musiał

Zabiją weselne dzwony?

Pilnują prywatności i próżno ich szukać na show-biznesowych ściankach. Za to tylko we dwoje bawią się wyśmienicie.

Romantyczna randka w środku dnia. Piknik w parku, rozmowa, wspólny śmiech... „Momenty" też były. Miłość w życiu Macieja Musiała (31) kwitnie na całego! Nasz fotoreporter natknął się na aktora i jego ukochaną, modelkę i influencerkę Zofię Gajewską, kilka dni temu w parku w centrum stolicy. Piękna, wręcz letnia aura im sprzyjała, humory dopisywały. Rozkoszowali się wspólnym czasem. Takie chwile są na wagę złota, bo oboje są bardzo zapracowani. Zofia bardzo aktywnie działa w mediach społecznościowych, a on – wiadomo, rola za rolą.

Dotarł tam, gdzie zmierzał

Maciej Musiał od zawsze podkreślał, że do związków podchodzi poważnie i marzy o założeniu rodziny. – Nie chodzi o to, żeby przez całe życie bawić się, randkować i spotykać się tylko na chwilę, ostatecznie zmierzam do stałej relacji – zapewniał aktor kilka lat temu w wywiadzie dla Magdy Mołek. I rzeczywiście, jak mówił, tak robi.

25-letnią Zofię Gajewską poznał latem 2024 roku. Wcześniej raczej powściągliwy w internetowej aktywności wobec kobiet, zaczął zostawiać reakcje pod jej postami na Instagramie. Internauci szybko to dostrzegli.

W końcu stało się jasne, że tych dwoje połączyła miłość. Ale zdecydowali, że ze swoim związkiem nie będą się afiszować. Wiadomo jednak, że piękność z Poznania rok temu wprowadziła się do mieszkania ukochanego w Warszawie. I chyba całkiem dobrze układa się tej młodej parze. Kto wie, może zabiją im wkrótce weselne dzwony? **NA**

Fot.: Forum, Instagram.com/marcelina_zawadzka (2), Instagram.com/czarekpazura, Akpa, mat. redakcyjny, Instagram.com/agatazalecka_official

Przy najbliższych odnalazł spokój, którego długo mu brakowało.

Cezary Pazura

Co dziś daje mu szczęście?



Najbardziej lubią te chwile, które w piątkę mogą spędzać razem.



Aktor przyznaje, że rodzinne szczęście poukładało mu życie na nowo.

Jeszcze niedawno jego życie kojarzyło się z pędem, pracą i adrenaliną. Dziś Cezary Pazura (63) coraz częściej podkreśla, że najwięcej znaczą dla niego sprawy najprostsze: bliskość, domowy rytm i świadomość, że ma do kogo wracać. W szczerej rozmowie z Katarzyną Nosowską przyznał, że gdy w 2007 roku poznał Edytę Pazurę (38), był w życiowym chaosie. – Drabinę wartości miałem kompletnie rozwaloną – mówi szczerze. To właśnie przy żonie zaczął układać życie na nowo.

Dziś o małżeństwie mówi spokojnie, bez wielkich haseł. Ich relacja opiera się na codziennym partnerstwie, rozmowie i lojalności. Aktor podkreśla, że w trudniejszych chwilach nie chodzi o wypominanie błędów, ale o bycie po tej samej stronie. – W tych momentach trzeba być ze sobą – mówi. Z czasem nauczyli się też nie tracić energii na konflikty. – Kiedyś się umówiliśmy, że szkoda czasu na kłótnie i na ciche dni – dodaje.

Najważniejszy punkt odniesienia

Dużo zmieniło w nim także ojcostwo. Z Edytą mają troje dzieci: Amelię (16), Antoniego (13) i Ritę (7). Cezary Pazura najcieplej mówi dziś o tym, co najprostsze: porankach z dziećmi, śniadaniach, szkolnym pośpiechu i momentach, gdy córka prosi go o uwagę. – Jak mi dziecko mówi: „Tata, zobacz", to ja mówię: „No pokaż" i wchodzę na jej rytm – opowiada.

Rodzina stała się dziś jego najważniejszym punktem odniesienia. Coraz bardziej ceni sobie spokój, obecność najbliższych i domowe szczęście. W rozmowie z „Vivą!" powiedział o tym najprościej: – Chciałbym długo żyć, żeby jak najdłużej w tym naszym szczęściu uczestniczyć. Bo ja jestem szczęśliwy.

Agata Załęcka

Jaka jest cena sukcesu?



Rywalizowała z najlepszymi zawodnikami na świecie i pokazała klasę.

Gwiazda „Dzielnicy strachu" i „Zaraz wracam" potrafi rozciągnąć dobę, by połączyć swoje dwie pasje – aktorstwo i nurkowanie. Tak poukładała grafik, że udało jej się wygospodarować trzy tygodnie na udział w zawodach Pucharu Świata w nurkowaniu na jednym oddechu, które po koniec maja odbyły się na Filipinach.

Wróciła stamtąd z czterema medalami – złotym, dwoma srebrnymi i brązowym – oraz kolejnym rekordem Polski. Agata Załęcka zeszła na głębokość aż 92 metrów w płetwach podwójnych u wybrzeży Wysp Camotes, pobijając swój zeszłoroczny rekord aż o siedem metrów. Ustanowiła też nową „życiówkę" – 97 metrów. Pierwszy z gratulacjami pospieszył jej mąż, szef TVP Sport Jakub Kwiatkowski.

– To nie przypadek, a efekt charakteru, serca i ogromnej determinacji. Jestem z Ciebie niesamowicie dumny – napisał w sieci. Aktorka nie ukrywa, że to był nie lada wyczyn, bo ostatni raz była w morzu osiem miesięcy temu. – Mam poczucie, że limitem mojej głębokości był już tylko czas powrotu do domu – zdradziła po zwycięstwie.

Łączenie aktorstwa i freedivingu jest mocno obciążające dla organizmu. – Bywam przeciążona, przebodźcowana – przyznaje się Agata Załęcka, mimo tego 44-letnia gwiazda nie planuje zmian w stylu życia. – Sport daje mi zdrowie i dba o figurę bez większego wysiłku. Do tego podróżuję po świecie, co mnie niesamowicie fascynuje. Dzięki freedivingowi nauczyłam się też lepiej gospodarować czasem – wylicza zalety swojej konkurencji.

Maciej Ekspert od...



Jest szczęśliwym człowiekiem, a to liczy się u niego najbardziej.

Nie kariera była dla niego ważna, a dobre życie uczuciowe. Dlatego kiedy się psuło – odchodził.

W lipcu Maciej Orłoś skończy 65 lat. Dla wielu widzów czas zatrzymał się jednak gdzieś między charakterystycznym „Dobry wieczór państwu" a kolejnymi wydaniami „Teleexpressu", którego wciąż jest niekwestionowaną twarzą. Program właśnie świętuje 40 lat, a dla dziennikarza to czas podsumowań i bilansu własnego życia.

Urodził się 16 lipca 1960 roku w Warszawie, tata Kazimierz był pisarzem, mama inżynierem ogrodnictwa. Dziennikarstwo wcale go nie interesowało, marzył by zostać aktorem – skończył w tym kierunku studia, wyjechał na stypendium do Londynu, odbył kurs aktorski w USA, a w latach 80. pracował w warszawskich teatrach.

Do telewizji trafił w 1991 roku z castingu na prezentera „Teleexpressu" Wygrał go i już 15 czerwca zadebiutował na małym ekranie, nie spodziewając się, że spędzi tam większość życia.

Zawiłości miłości

O ile praca zawodowa była stabilna, o tyle życie uczuciowe Macieja Orłosia burzliwe. Pierwszą żonę, Monikę Jóźwik (64), poznał jeszcze na studiach aktorskich. Zakochał się w tej pięknej blondynce i mając zaledwie 22 lata ożenił. Ale miłość nie przetrwała i para szybko się rozwiodła.

W 1983 roku u boku dziennikarza pojawiła się Ewa, z którą postanowił dzielić życie. Pobrali się kilka lat później, doczekali najpierw syna Rafała. Niestety potem rodzinę dotknęła tragedia, kolejne dziecko przeżyło zaledwie dwa tygodnie. Żona dziennikarza z trudem przetrwała żałobę i powrót do normalnego życia. Kilka lat później znów była w ciąży z synem Antonim. Ten urodził się jako wcześniak, a Ewa Orłoś znalazła się w stanie śmierci klinicznej i ledwo została odratowana.

Para zaczęła się od siebie oddalać. – Zamiast pracować nad poprawą naszej relacji, oboje skupiliśmy się na negatywnych emocjach



Doczekał się czwórki dzieci z dwóch poprzednich związków. Są już dorosłe, a on bardzo je kocha i utrzymuje dobre relacje.

Fot.: Akpa (2), East News

Orłoś związków



Obecną żonę, Paulinę, chwali za jej energię, profesjonalizm i szczere rozmowy.

i one wzięły górę – wspominał w książce „Poza scenariuszem". Prezenter rozwiódł się w 2002 roku. w atmosferze skandalu. Jego serce nie pozostawało jednak zbyt długo samotne. Szczęście znalazł przy boku specjalistki od public relations Joanny Twardowskiej, z którą zaliczył najdłuższy jak dotąd staż małżeński – 26 lat. Doczekał się syna Jakuba oraz córki Melanii. I wydawało się, że Maciej Orłoś w końcu dobił do bezpiecznej przystani. A jednak w 2022 roku „Super Express" podał, że para się rozwodzi.

Spowiedź życia

Od roku jego czwartą żoną jest dziennikarka Paulina Koziejowska. Ich związek od początku budził zainteresowanie mediów, głównie ze względu na różnicę wieku – 22 lata. Ale oni poszli pod prąd i wybrali szczęście. Dziś mówi o sobie, że jest ekspertem od miłości. Wraz z żoną prowadzi podcast „W związku", napisali też poradnik pod tym samym tytułem. Razem też pracują – on niezmiennie w „Teleexpresie" ona dołączyła jako pogodynka.

– Popełniłem w moim życiu masę błędów. I jest sporo rzeczy, które mam sobie do zarzucenia. Być może gdybym szybciej dojrzał, to moje życie inaczej by się ułożyło – powiedział Maciej Orłoś w podcaście „Zza kulis" i dodał – Ale wszystko jest po coś. Coś z czegoś wynika... Coś musiało się zdarzyć, żeby się mogło zdarzyć coś innego – podsumował swoje miłosne życie. **AF**

REKLAMA

Morwa biała

Obniżyłam poziom cukru we krwi



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.
Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.
*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*
Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

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

Teraz opowiada znajomym:
*„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**"*

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

SUPLEMENT DIETY

Smak lata na dworsk

Były królewski kamerdyner zdradził, że royalsi wcale nie przepadają za wykwintnymi daniami. Co więc króluje teraz na królewskim stole? Truskawki!



Truskawka na torcie

Królewski ekskamerdyner Julius Smith twierdzi, że Karol III (77) ma zaskakująco skromny gust kulinarny – daleki od pałacowych luksusów, które sobie wyobrażamy. Preferuje dietę bogatą, ale w ryby, jajka, warzywa i owoce. A pierwsze miejsce zajmują – truskawki od lokalnych rolników. I podobnie jak jego matka, królowa Elżbieta II (†96), truskawek poza sezonem nie tknie! Jego ukochana, Kamila (78), uwielbia podobną kuchnię, choć lubi też czasem zgrzeszyć i zamówić na wynos klasyczny brytyjski przysmak, fish and chips, czyli rybę z frytkami. I oczywiście kocha truskawki, w tym na torcie!





Słodkie poranki

Książę William (44) zdradził, jak wyglądają poranki jego dzieci, w tym najmłodszego, Luisa (8). Sporo dzieje się już w drodze do szkoły. – Zabieram do samochodu mnóstwo kanapek z dżemem – przyznał. Nic więc dziwnego, że ich „ślady są w całym aucie". A szkoda, bo to często truskawkowy, domowy przysmak w słoiczku przygotowany przez samą Kate (44)! Jako fanka tenisa kojarzona jest z tymi owocami, podawanymi ze śmietaną podczas Wimbledonu, i pomaga przy przygotowywaniu sztandarowego deseru turnieju. Poza tym para następców tronu lubi spaghetti bolognese (specjalność Williama), ostre curry, pizzę z boczkiem oraz pieczonego kurczaka (domena Kate). Tego ostatniego chętnie zamawiają też z dowozem do... pałacu.



Ku pamięci teściowej

Książę Edward (62) i księżna Zofia (61) znani są z zamiłowania do gotowania na świeżym powietrzu. Latem rodzina uwielbia grille organizowane przez Edwarda, podczas których serwuje świeże ryby i warzywa. Zofia w sezonie chętnie odwiedza gospodarstwa, gdzie sama zrywa dojrzałe truskawki. W ich kształcie ma też piękną broszkę z czarnymi i srebrnymi diamentami, będącą wzruszającym hołdem dla wyjątkowej więzi z teściową, Elżbietą II. Królowa przepadała za tymi owocami i podawała je gościom podczas letnich pobytów w Balmoral.

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

panująca
im talerzu

Powiedz: dżem…

Ostatnio głośno było o domowym dżemie truskawkowym produkowanym przez Meghan Markle (44), która za oceanem poszła w ślady Karola III – król wytwarza go bowiem już od lat. Jednak choć w sieci pojawiło się nagranie, na którym jej córeczka Lilibet (5) próbuje tego słodkiego przysmaku i pada zdanie, że cała rodzinka kocha truskawki – nie odniosła takiego sukcesu jak jej teść. Podobno na przeszkodzie stanęła zbyt wysoka cena. Tak czy inaczej na pewno smakuje on księciu Harry'emu (41), który wprost przepada za naleśnikami z tym smakołykiem.



Absolutnie pyszne!

Według gadatliwego kamerdynera nawyki żywieniowe królowej Elżbiety II były zaskakująco proste, np. płatki kukurydziane na śniadanie. Jej Wysokość nie gustowała w dekadenckich potrawach. Za to przepadała za czekoladą (co odziedziczył William) i... – Bardzo lubiła biały chleb z dżemem i masłem – wspomina Smith. A jej mąż, książę Filip (†96)? – Jego ulubionym daniem były naleśniki z gęstą śmietaną, dżemem truskawkowym i świeżymi truskawkami z cukrem... absolutnie pyszne – wspomina były pracownik i już wiadomo w kogo wdał się Harry. Ach, dobrze, że sezon trwa, bo ślinka cieknie!



REKLAMA

KONIEC z nawracaniem hemoroidów!





Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*:

- **wzmacniają żyły** od wewnątrz i działają na nie **ochronnie**
- **7 dni kuracji wystarczy,** by hemoroidy nie nawracały*

*Na podst. pkt. 5.1 ChPL Diosmina zwiększa napięcie żylne i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza rozszerzalność żył oraz zastój żylny. W mikrokrążeniu zmniejsza przepuszczalność włośniczek i zwiększa ich opór. Dawkowanie: 3 tabl. na dobę przez 4 dni, a następnie 2 tabl. na dobę przez kolejne 3 dni, podczas posiłków. Procto-Hemolan control, 1000 mg, tabletki. **Skład:** jedna tabletka zawiera 1000 mg diosminy (*Diosminum*). **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu (hemoroidy). **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. **Lek OTC**

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

oderwij i zapytaj w aptece o
Procto-Hemolan control



Aktorka nie ukrywa, że po trudnych latach, przeżywa najlepszy czas w swoim życiu.

Katherine LaNasa

Moja druga szansa

Były momenty, kiedy nie było telefonów, castingów ani planów zdjęciowych. Była za to choroba, niepewność i cisza...

Chociaż pracowała regularnie, Katherine LaNasa (59) nigdy nie była typową hollywoodzką gwiazdą. Jej droga zawodowa była pełna przerw i momentów zwątpienia. Przed rolą szefowej pielęgniarek Dany Evans w bijącym rekordy popularności serialu medycznym „The Pitt", za którą zdobyła m.in. nagrodę Emmy, Katherine LaNasa była bliska załamania.

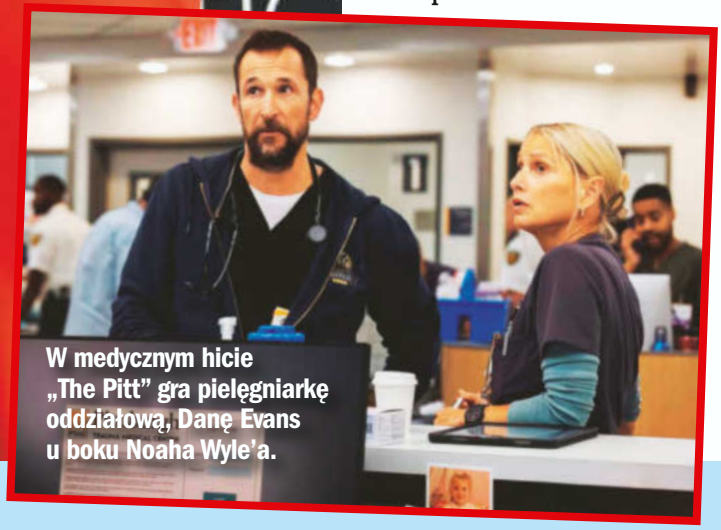
Symboliczna rola

Nie tylko przez długi czas była bezrobotna, ale również wyjątkowo boleśnie doświadczona przez los. W 2023 roku stoczyła walkę z nowotworem piersi. Aktorka otwarcie mówi dziś o tym, jak trudne jest funkcjonowanie w branży, która potrafi nagle zapomnieć o doświadczonych aktorach, skazując ich na zapomnienie i długi. LaNasa przeszła leczenie i, jak podkreśla, był to moment, który całkowicie przewartościował jej życie. – Choroba nauczyła mnie jednego: nie odkładać życia na później – mówi aktorka, dodając jak ważne jest słuchanie własnego ciała.

Zanim Katherine LaNasa trafiła przed kamerę, przez wiele lat była... tancerką baletową. Urodzona w Nowym Orleanie córka chirurga tańczyła od wczesnego dzieciństwa i ukończyła kilka szkół baletowych. – Taniec i występy nauczyły mnie dyscypliny i pracy z ciałem – mówi.

Karierę aktorską zaczęła w latach 90., pojawiając się gościnnie w popularnych produkcjach telewizyjnych, w tym w „Kronikach Seinfelda", „Trzeciej planecie od Słońca" i „Kancelarii adwokackiej". Na początku lat dwutysięcznych została obsadzona w jednej z głównym ról w serialu „Trzy siostry". Po kilku angażach w kolejnych operach mydlanych przyszedł czas na „Truth be told" w 2019 roku oraz rok później – spin-off „Riverdale" – „Katy Keene".

A potem Katherine przestała grać. Na swoją szansę



W medycznym hicie „The Pitt" gra pielęgniarkę oddziałową, Danę Evans u boku Noaha Wyle'a.

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



Widzowie zapamiętali ją również z roli Noa Havilland w serialu „Truth be told”.



Od 2012 roku jest żoną Granta Showa. Poznali się na planie zdjęciowym.

czekała pięć lat. To wtedy dostała się na casting do „The Pitt”. Po serii przesłuchań wybrano ją do roli Dany Evans.

Jak mówi sama Katherine, to nie jest tylko kolejny projekt w jej filmografii. – To symbol powrotu po chorobie, po zawodowej ciszy, po czasie, który wystawił mnie na próbę. Jestem spokojniejsza, gram intensywniej i czerpię inspirację i siłę z własnych przeżyć. Dzięki temu Dana jest prawdziwa.

Droga do szczęścia

Prywatnie aktorka była żoną m.in. Dennisa Hoppera. W 1989 roku Katherine miała 22 lata, a Dennis Hopper... 53. To wywołało gigantyczne zainteresowanie mediów. Hopper miał już wtedy reputację „dzikiego człowieka Hollywood” – legendy kina, ale też osoby związanej z uzależnieniami i bardzo burzliwym życiem. Para doczekała się syna Henry’ego Lee Hoppera, ale małżeństwo przetrwało tylko kilka lat.

Katherine wspominała, że dzięki Hopperowi weszła do świata absolutnej hollywoodzkiej elity, jadając kolacje m.in. z Lauren Bacall czy Lizą Minnelli. W 1998 roku Katherine wyszła za Francha Stewarta. jednak prawdziwe szczęście odnalazła dopiero w 2012 roku, u boku Granta Showa, znanego m.in. z serialu „Melrose Place” oraz nowej wersji „Dynastii”, w której wcielał się w Blake’a Carringtona. Dwa lata po ślubie na świat przyszła ich córka, Eloise. W jednym z wywiadów żartowali, że mają swój sposób na szczęśliwe małżeństwo. Po prostu się nie rozwodzić. **JP**

REKLAMA

MOŻESZ POKONAĆ BÓL STAWÓW

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



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

PYTAJ W APTECE O LEK MAŚĆ BOROWINOWA Z BUSKA-ZDROJU

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 40 g wodnego wyciągu borowinowego. Postać farmaceutyczna: maść. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/0042.

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 i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

MAŚĆ BOROWINOWA
LEK PRZECIWREUMATYCZNY



Marianna Janczarska

Dzieciństwo w cieniu

Z mamą i siostrą jest bardzo związana, tatę poznała lepiej przy pisaniu książki.





Napisała książkę o tacie – Jacku Janczarskim – pisarzu i satyryku.

Kiedy na początku roku stycznia obchodziła 32. urodziny, pierwsze myśli skierowała ku Oli. Jej siostra-bliźniaczka od ćwierć wieku jest w śpiączce, w stanie, który specjaliści określają jako „stan minimalnej świadomości". Nie przebywa w jednej z dwóch klinik Budzik, które powstały z inicjatywy jej mamy, Ewy Błaszczyk (70), lecz w rodzinnym domu. Wypadek Oli – nieszczęśliwe zakrztuszenie się tabletką – zdarzył się, gdy dziewczynki miały sześć lat.

Sto dni wcześniej nagle zmarł ich ukochany tata – Jacek Janczarski (†54). Marianna od mamy wie, że on bardzo chętnie zostawał sam z córeczkami, kiedy Ewa Błaszczyk wieczorami wychodziła do teatru do pracy.

Nigdy nie wolno tracić nadziei

Marianna niewiele pamięta z dzieciństwa, dlatego tatę poznała lepiej już jako osoba dorosła, kilka lat temu, podczas pracy nad książką biograficzną o Jacku Janczarskim. „Szkoda, że nie możesz się trochę przy mnie poobijać albo poradzić mi, żebym w życiu nie robiła nic. Że nie byłeś zazdrosny, gdy miałam chłopaka. Szkoda, że nie nauczyłeś mnie śmiać się ze wszystkiego, nie traktować życia tak serio" – napisała wzruszająco w posłowiu do książki.

Mama robiła wszystko, aby zapewnić jej normalne dzieciństwo, pełne beztroski i radości, ale i tak dorastała w cieniu szpitali, rehabilitacji i niegasnącej nadziei, że Ola wybudzi się ze śpiączki.

Z rodzicielką, która nie ma zwyczaju narzekać, Mariannę łączy bardzo bliska więź – rozumieją się bez słów. – Mania jest osobą skrytą i mówi tyle, ile chce powiedzieć. A ja nie jestem osobą, która wyciąga. Przyjmuję to, że ktoś mi mówi, ile chce. W tym sensie jesteśmy podobne – twierdzi pani Ewa.

Ponieważ jest znaną osobą, życiem jej i córek interesowały się media. Marianna była w gimnazjum, gdy odkryła, że istnieje internet. I że komentarze, zwłaszcza anonimowe, potrafią być bardzo okrutne. To wszystko nie pozostało bez wpływu na jej życie.

– Kilka lat chodziłam na terapię, na pewno mi pomogła, ale niektóre rzeczy muszą się zadziać same. Godzisz się wraz z wiekiem, z upływem czasu, z nowymi doświadczeniami. To długi proces – powiedziała kilka lat temu.

Marianna długo szukała swojej własnej drogi. Nie chciała być aktorką, bo uważała, że będzie porównywana z mamą. Zresztą nikt jej do tego nie namawiał. Jednak stało się...

Skończyła Warszawską Szkołę Filmową, potem dziennikarstwo. Ma mnóstwo zainteresowań i pasji. Projektuje ubrania, oprócz książki o tacie napisała też dwie inne, dla dzieci. Bohaterką jednej jest sześcioletnia Mania, która poznaje świat pełen tajemnic. Autorem książek i bajek dla dzieci był jej dziadek Czesław Janczarski, który stworzył postać Misia Uszatka z klapniętym uszkiem.

Zobaczyć wieloryby i zatańczyć tango

Córka wspiera również mamę w jej działalności społecznej, m.in. pełni funkcję wiceprezeski fundacji Akogo? Wie zresztą , że kiedyś w przyszłości będzie musiała całkowicie ją przejąć. Ma tę świadomość i wydaje się, że jest już do tego doskonale przygotowana.

Własnej rodziny jeszcze nie założyła, choć ma takie plany, a także wiele innych pragnień. – Marzy mi się zobaczyć wieloryby, pojechać do Nepalu, polecieć paralotnią przy zamku Disneya, zatańczyć tango z „Zapachu kobiety", nakręcić film i spotykać na swojej drodze ludzi, których też do głębi porusza wszystko, co ludzkie – wylicza. Może w 2026 roku uda się spełnić choć jedno z tych marzeń?

Marianna Janczarska, choć musiała się zmierzyć jako dziecko z nieopisaną rodzinną tragedią, patrzy na życie z ogromną nadzieją.



Z mamą oraz ks. Wojciechem Drozdowiczem, współzałożycielem fundacji Akogo?

Fot.: instagram.com/majan_czar, Forum, East News (2)

tragedii



Marianna Janczarska jako mała dziewczynka musiała się zmierzyć z rodzinnym dramatem.

Tęskni za czasami, gdy żył tata, a jej siostra Ola była zdrowa.

BARBARA BRYLSKA

Bogini polskiego kina



Życie w blasku jupiterów okazało się dla niej za trudne. Zerwała więc z zawodem aktorki.

Córka Basia Kosmal była jej największym szczęściem.

Miała mnóstwo pomysłów i głowę pełną marzeń. Jako nastolatka chciała zdawać do Akademii Sztuk Pięknych, bo wyobraziła sobie, że pozna tam artystów i przeżyje fantastyczne przygody. Mogła malować, rzeźbić lub projektować wnętrza. We wszystkim byłaby dobra. Jednak nauczyciele z liceum plastycznego, do którego chodziła, dostrzegli jeszcze jeden jej talent: Basia sprawdziła się przed kamerami.

Z wdziękiem zagrała epizod w komedii „Kalosze szczęścia" (1958). Zasugerowali więc, aby spróbowała swych sił w szkole aktorskiej. Uznała, że to ciekawy pomysł i poszła na egzamin do PWSTiF w Łodzi. Choć dawno zerwała z zawodem, dziś to jedna z ikon polskiego kina. I właśnie skończyła 85 lat.

Uratowała mamę

Nie miała łatwego dzieciństwa. W czasie wojny mieszkała w Skotnikach. Tata Zenon ukrywał się przed nazistami. Mama Felicja dwa lata po jej narodzinach rozpoczęła pracę przymusową w łódzkiej szwalni. Zabierała tam ze sobą córkę i kazała jej siedzieć za starymi zasłonami. Przyszedł jednak dzień, gdy wykończona harówką, postanowiła zostać w domu. Pech chciał,

PERSONALIA

Urodziła się 29 maja 1941 roku w Skotnikach koło Łęczycy. Rozpoznawalność zdobyła dzięki roli fenickiej kapłanki Kamy w filmie „Faraon" (1966). W 1967 r. ukończyła studia na Wydziale Aktorskim PWSTiF w Łodzi. Była uznawana za najpiękniejszą aktorkę Europy swojego pokolenia. Miała dwóch mężów – Jana Borowca i Ludwika Kosmala – oraz dwoje dzieci: Barbarę i Ludwika (ur. 1982).



Jako Kama w „Faraonie" olśniła świat!

Fot.: Fotonova, PAP, East News, Filmoteka Narodowa



Barbara Brylska i jej mąż Ludwik byli niezwykle efektowną parą.

Zakochiwała się w mężczyznach z nieokiełznanym temperamentem.

że do drzwi załomotali Niemcy. Miganie się od pracy groziło obozem koncentracyjnym! Basia przytuliła się do nóg oficera i zaczęła prosić o litość dla mamy. W uśmiechu dziecka było coś, co sprawiło, że zmiękł i puścił panią Felicję wolno.

Wojna nauczyła dziewczynkę znosić niedogodności losu i cieszyć się z drobiazgów. Po wyzwoleniu chętnie spędzała czas z siostrą, Jadzią. Żałowała tylko, że nie może spełnić woli ojca i zostać... zegarmistrzynią. Wybrała aktorstwo. Gdy zdała na studia, była już żoną Jana Borowca – informatyka, który próbował odwieść ją od robienia kariery.

Jeszcze w szkole aktorskiej zagrała w „Ich dniu powszednim" (1963) oraz „Faraonie" (1966). Jako półnaga fenicka kapłanka zrobiła piorunujące wrażenie. Na własnej skórze odczuła, co to znaczy być uwielbianą przez całą Polskę. Za to profesorowie byli bliscy... skreślenia jej z listy studentów.

Po obronie dyplomu rozwiodła się, a jej kariera nabrała tempa. Wyjeżdżała na plany filmowe do Bułgarii i NRD. W ZSRR wystąpiła w komedii „Szczęśliwego Nowego Roku".

Zakochiwała się w mężczyznach z nieokiełznanym temperamentem. Taki był jej drugi mąż, lekarz Ludwik Kosmal. Niestety, po krótkim okresie szalonej miłości zaczęła się między nimi rywalizacja. Przystojny pan doktor nie stronił od zdrad. Na okładki magazynów z wizerunkiem żony patrzył bez entuzjazmu. Nie docenił roli Krzysi w „Panu Wołodyjowskim". Para doczekała się córki Basi i syna Ludwika, ale rozwód okazał się nieunikniony.

Najtrudniejsza rola

Jej życie legło w gruzach w 1993 roku, gdy ukochana córka – wzięta modelka i obiecująca aktorka Barbara Kosmal – zginęła w wypadku samochodowym. Miała 20 lat. Pani Barbara długo nie mogła dojść do siebie. Zagrała w paru serialach, dała się namówić na role w filmach „Jasne błękitne okna" i „Miłość na wybiegu". Potem jednak zerwała z ekranem. Dziś mieszka w domu w Wyszkowie, gdzie kiedyś z Basią odcisnęły ślady dłoni. Doglądа ogrodu, czyta książki, poświęca czas bliskim. Znalazła tam to, czego tak bardzo potrzebowała: spokój. I właśnie on był dla niej najważniejszy, gdy 29 maja obchodziła urodziny.

Maciej Misiorny



Jan jest na emeryturze. Obecnie wraz z żoną jest pochłonięty odnawianiem mieszkania, w wolnym czasie chodzi na ryby i gra w siatkówkę.

„Problemy z uszami zaczęły się jakiś czas temu. Często miałem wrażenie, że jestem w centrum głośnego miasta, podczas gdy znajdowałem się na wiejskiej łące. Zaniedbałem ochronę moich uszu." – powiedział Jan.

Tone™ potęga słuchu

Po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Tone**, Jan zauważył różnicę. Lepiej słyszał ponieważ **Tone** zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który przyczynia się do poprawy słuchu. Czasem, kiedy jest zmęczony lub zdenerwowany, słyszy tylko lekki szum w uszach.

Docenić ciszę

„Teraz w końcu mogę docenić ciszę." – powiedział Jan.

„Czuję ten szczególny spokój, jak nad morzem o wschodzie słońca. Również reklamy przestały być dla mnie irytujące i za głośne, jak wcześniej."

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!



Wyprodukowany w Skandynawii suplement diety **Tone**, zawiera **naturalne składniki: minerały, witaminy oraz wyciągi roślinne, a zwłaszcza miłorząb** pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu ucha wewnętrznego. O słuch możemy zadbać poprawiając mikrokrążenie w uchu wewnętrznym oraz utrzymując równowagę elektrolitów – zdolność organizmu do przewodzenia impulsów elektrycznych, szczególnie istotną dla słuchu.



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii „Preparaty wspierające słuch"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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 8255901 ułatwi zamówienie produktu.



DOBRA MARKA

SUPLEMENT DIETY

NEW NORDIC

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

REKLAMA



Przez lata zastanawiano się nad powodami zakończenia „Kabaretu Starszych Panów”.

Dla Agnieszki Osieckiej Jeremi Przybora rozwiódł się z chorą żoną.

Jeremi Przybora i Jerzy Wasowski znali się jeszcze sprzed wojny. Dogadywali się świetnie – do czasu.

Jerzy Wasowski i Jeremi Przybora

Wszystko przez Agnieszkę

Jeremi Przybora (†88) zaniemówił z wrażenia, kiedy Jerzy Wasowski (†71), tuż przed emisją XVI odcinka „Kabaretu Starszych Panów”, w lipcu 1966 r. wypowiedział krótkie zdanie: „Ja już się do tego nie nadaję, poszukaj innego komika”. Wasowski miał 53 lata i młodszy od niego o dwa lata Przybora nie chciał wierzyć, że przyjaciel poczuł się nagle za stary. Ba, nie wyobrażał też sobie, by ktoś mógł go zastąpić. W jednej chwili stało się jasne, że XVI Wieczór pt. „Zaopiekujcie się Leonem” będzie ich ostatnim programem.

Koniec historii

Kiedy latem 1966 r. informacja o końcu kabaretu przedostała się do prasy, Jeremi Przybora tłumaczył dziennikarzom, że kabarety kończą się tak samo, jak wszystko na świecie, a świadomość, że sztuczkowe spodnie założyli do trumny, byłaby dla nich przykra. Jednak dodawał z goryczą, że on sam woli, kiedy widzowie lubią, że jest, a nie że znika.

Przybora podejrzewał, że za decyzją przyjaciela kryją się meandry jego prywatnego życia oraz pryncypialność żony pana Jerzego, Marii Wasowskiej.

1 lutego 1964 r. na premierze Studenckiego Teatru Satyryków Jeremi Przybora poznał Agnieszkę Osiecką (†60). Młodsza o pokolenie poetka od razu zrobiła na nim wrażenie, choć po latach pisał, że przeżył swą największą miłość do kobiety, „która mu się nie podobała, która nawet nie była w jego typie”.

Szybko wyprowadził się z domu do wynajętego mieszkania, pozostawiając drugą żonę Ingę Berens i ich ośmioletniego syna. Małżeństwo z powodu choroby psychicznej pani Ingi od lat funkcjonowało w rytmie powtarzających się jej pobytów w szpitalu. Osiecka nie była pierwszą kobietą, która w ciągu tych lat zauroczyła Jeremiego Przyborę, jednak to dla niej zdecydował się na rozwód – stało się to w 1966 r. Kiedy rozwód uzyskał... związek z Osiecką się rozpadł.

To była kara

– To był dziwny czas. Jeremi przestał do nas przychodzić, nie konsultował niczego z Jerzym – mówiła po latach Maria Wasowska. Nie mogła wybaczyć Przyborze, że porzucił chorą żonę, solidaryzowała się z nią. To ona wymogła na mężu, by wycofał się ze współpracy. Zaprzyjaźniona z Osiecką Magda Umer (†76) potwierdziła, że Przybora został w ten sposób ukarany za romans.

Z nielicznych wypowiedzi Marii Wasowskiej na ten temat można wywnioskować, że nieco obawiała się podobnego scenariusza w swoim życiu i „trochę uważniej zaczęła przyglądać się Jurkowi”. Jerzy Wasowski nie miał wprawdzie romansowej natury Przybory, jednak i on miał swoje tajemnice...

W latach 70. napisał muzykę do słów poetki Anny Borowej. Powstała z tego piosenka pt. „Umówmy się na stare lata”, którą śpiewała Łucja Prus. Kilkanaście lat po śmierci Wasowskiego Anna Borowa zadzwoniła do Jeremiego Przybory. Powiedziała, że zachowała listy od kompozytora i na jego życzenie chciałaby mu je pokazać. Korespondencja trafiła w końcu do Magdy Umer, która w latach 90. chciała zrealizować film o Wasowskim. – Jeremi z Alicją (trzecią żoną) przyszli do mnie i powiedzieli mi prawdę. I wtedy zrezygnowałam z realizacji filmu o panu Jerzym. Nie chciałam nikomu sprawiać przykrości – powiedziała Umer autorce biografii Przybory, Marii Wilczek-Krupie.



Magda Umer potwierdziła, że Przybora został ukarany za romans.

Fot.: East News, Forum, Akpa

Sezon na kleszcza

Profilaktyka da nam więcej niż panika


Przed spacerem wśród zieleni chrońmy szczególnie odsłonięte części ciała.

Coraz częściej spotykamy je nie tylko w lasach, ale też w parkach, ogródkach działkowych i na osiedlowych trawnikach. Dlatego warto wiedzieć, jak się przed nimi chronić.

– W Polsce kleszcze potrafią być aktywne przez większą część roku. Zwykle zaczynają żerować już od marca, gdy temperatura gleby osiągnie około 5-7 st. C. Szczyt ich aktywności przypada na maj-czerwiec oraz wrzesień-październik – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Agnieszka Pedrycz-Wieczorska, specjalistka medycyny morskiej i tropikalnej z Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Akademii Tarnowskiej oraz z Poradni Leczenia Boreliozy w Lublinie.


Kleszcze najaktywniejsze są rano i wieczorem – mówi prof. Agnieszka Pedrycz-Wieczorska

Gdzie lubią bywać te pajęczaki?

Najlepiej czują się w wilgotnym środowisku. Najaktywniejsze są rano i późnym popołudniem. To jednak nie oznacza, że w środku dnia jesteśmy całkiem bezpieczni.

– Jeśli idziemy przez wysoką trawę czy zarośla, kontakt z kleszczami może zdarzyć się o każdej porze – ostrzega profesorka.

Gdy „czatują" na roślinie, unoszą przednie odnóża z narządem Hallera, reagującym m.in. na ciepło ciała i dwutlenek węgla. Nie skaczą ani nie spadają z drzew – zaczepiają się o ubranie lub skórę, gdy je dotkniemy.

– Dlatego wychodząc na spacer po zielonych terenach, zakryjmy jak najwięcej skóry, włóżmy jasne ubrania, na których łatwiej zauważyć kleszcza, wsuńmy nogawki w skarpety – podpowiada profesor Agnieszka Pedrycz-Wieczorska.

Skuteczne są też repelenty zawierające DEET, ikarydynę lub IR3535. Naturalne olejki (np. lawendowy czy eukaliptusowy) działają krócej i dużo słabiej.


W lasach pajęczaki mają idealne warunki, ale spotkamy je też w mieście.

– Po powrocie do domu dokładnie obejrzyjmy ciało, szczególnie pachy, pachwiny, zgięcia pod kolanami, okolice uszu i linii włosów, weźmy prysznic i wytrzepmy ubrania. Kleszcz nie wbija się od razu. Chodzi po ciele, szukając miejsca, gdzie skóra jest cienka, ciepła i wilgotna – tłumaczy. – Jeśli spacerujemy z psem, jego skórę także oglądajmy. Warto zadbać o obrożę przeciwkleszczową lub zastosować preparaty zalecone przez weterynarza.

Kiedy znajdziemy intruza na sobie...

Należy usunąć go cienką pęsetą lub specjalnym przyrządem, chwytając jak najbliżej skóry i wyciągając zdecydowanym ruchem. Nie smarujemy kleszcza tłuszczem ani alkoholem. Miejsce po usunięciu dezynfekujemy.

– Im dłużej jest wbity w ciało, tym większe ryzyko transmisji chorób odkleszczowych. Niestety, do zakażenia kleszczowym zapaleniem mózgu może dojść niemal natychmiast po ukąszeniu. Wirus znajduje się bowiem w ślinianka kleszcza – podkreśla.

KZM może przebiegać dwuetapowo: od objawów grypopodobnych po zaburzenia neurologiczne. Na chorobę nie ma leku przyczynowego, ale jest szczepionka.

Symptomem boreliozy jest rumień wędrujący. Pojawia się zwykle po 3-30 dniach (nie u wszystkich zakażonych). Mogą wystąpić też objawy grypopodobne, a później – neurologiczne czy stawowe.

– Nie bagatelizujmy ich. Wczesne rozpoznanie i wdrożenie terapii zwykle wiążą się z lepszym rokowaniem. W zdecydowanej większości przypadków borelioza jest chorobą uleczalną – zapewnia ekspertka.

Edyta Urbaniak

„Im dłużej jest wbity w ciało, tym większe ryzyko transmisji chorób odkleszczowych".

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



„Nigdy już nie będziesz miała wrażenia, że jesteś sama z problemami. Obiecuję!”



Michałek jest dopełnieniem rodzinnego szczęścia.

Anna Mioskowska z Warsz

Znów ciesz

Pochodzę z Giżycka, wychowałam się w katolickiej rodzinie. Często patrzyłam z podziwem na moich rodziców. Zawsze byli dla siebie dobrzy. Myślałam wtedy o tym, że takiego życia właśnie chciałabym i ja.

„Kochający mąż i bezpieczny dom z dziećmi wystarczą mi do szczęścia” – byłam o tym przekonana.

Kolejne spełnione marzenia

Rafała poznałam w szkole średniej. Chodził do innego liceum, ale grał w zespole szantowym, który prowadził kolega od nas. Potrzebowali wokalistki, a ja ponoć ładnie śpiewałam... Zaczęliśmy się spotykać, szybko zostaliśmy parą, a na studiach się zaręczyliśmy. W 2006 r. wzięliśmy ślub i przenieśliśmy się na Mazowsze.

– Teraz pora na dzieci – stwierdziliśmy.

Nasza najstarsza córka, Weronika, przyszła na świat 1 grudnia 2009 r. 3 lata później urodziła się Julka.

– Jest tak, jak sobie wymarzyłam. Mam szczęśliwą rodzinę i tylko to się liczy – powtarzałam.

Niestety, w listopadzie 2016 r. Julka zaczęła coraz gorzej wyglądać, bardzo schudła, stała się apatyczna. W moje serce wkradł się niepokój.

– Może to nic poważnego, może po prostu jej organizm tak reaguje na szybki rozwój – karmiłam się nadzieją, ale w wigilijny wieczór wiedziałam już, że jest źle. Julcia dosłownie „leciała mi przez ręce”.

– Nie ma co dłużej czekać, trzeba ją zawieźć do szpitala – postanowiliśmy z Rafałem. Diagnoza zabrzmiała jak wyrok – cukrzyca.

Czas bardzo ciężkiej próby

– Jak to? Takie maleństwo i taka choroba? – nie mogłam się uspokoić. – Czym ona sobie na to zasłużyła? – pytałam Boga.

Byłam zła na cały świat. Życie mojej rodziny zostało przewrócone do góry nogami i podporządkowane chorobie dziecka. Musieliśmy przejść


Rodzinna wycieczka zawsze poprawia humor.

awy


Dzień Pierwszej Komunii Św. Weroniki.


Grunt to móc na siebie liczyć.

ę się każdym dniem

specjalne szkolenie, nauczyć się, jak badać poziom cukru, kontrolować pompę insulinową. Nie mogłam przez to wszystko spać.

– Coś się stało! Wstawaj! – zrywałam się czasami na równe nogi, a Rafał... ledwie otwierał oczy.

– Połóż się, nie panikuj, to tylko twoje lęki – tłumaczył.

Miałam mu za złe, że nie przejmuje się Julką tak, jak ja. Bo ja od razu zrezygnowałam z pracy na pełny etat i część obowiązków zaczęłam wykonywać zdalnie. Wszystko po to, by być ciągle z córką. Oczywiście wiedziałam, że nie możemy tak postąpić oboje, bo potrzebujemy coraz więcej pieniędzy. I że Rafał musi pracować w związku z tym więcej... Ale irytowała mnie jego pogoda ducha. A ja pracowałam, zajmowałam się domem i chorym dzieckiem. Często wieczorem padałam z nóg, on zaś dowcipkował i planował jakieś wyjścia.

– Wydoroślej, wesprzyj mnie, albo między nami będzie coraz gorzej – tłumaczyłam mu w 2018 r. Ale do niego to nie docierało.

„Ma swoją pracę, a ja... całą resztę" – myślałam rozgoryczona. I to ma być to moje idealne małżeństwo?" – załamywałam ręce.

Nie chciałam od niego odchodzić. To było niezgodne z moimi zasadami i wiarą.

„Ale może tak trzeba, żeby zrozumiał, jak bardzo samotna czułam się w tym związku" – byłam coraz bliżej podjęcia krytycznej decyzji.

Jedyny moment, w którym czułam, że mogę odetchnąć, to był czas, kiedy Weronika szła do szkoły, a Julia do przedszkola. Umieściliśmy młodszą córkę w katolickiej placówce, prowadzonej przez zakonnice. Ale i to straciłam...

– Nie możemy dłużej zajmować się pani córką, nie mamy dla niej odpowiednich warunków – usłyszałam w końcu od sióstr. Byłam bliska załamania.

I wtedy stało się coś, co znów wywróciło moje życie. Znajoma, której zwierzyłam się ze swoich problemów, dała mi radę.

– Zamiast podejmować z mężem pochopne decyzje, znajdźcie wspólną odskocznię od problemów. Zacznijcie... uprawiać działkę – stwierdziła.

– Mam sobie brać na kark nowe problemy? – popukałam się w czoło. Ale potem...

Przyszło cudowne wybawienie

„Może w tym szaleństwie jest metoda" – przyszło mi do głowy. Kupiliśmy działkę pod Jabłonną.

– Cudowna! Jest tak zaniedbana, że będziemy na niej pracować dnie i noce – zaśmiał się Rafał.

Zbliżenie do natury było strzałem w dziesiątkę. Ale było coś jeszcze... Jesteśmy osobami bardzo wierzącymi, ale ta cała sytuacja nas przerosła. Modliliśmy się i prosiliśmy o pomoc, bo wiedzieliśmy, że sami sobie nie poradzimy. I w końcu tę pomoc otrzymaliśmy. Wsparł mnie znajomy ksiądz, który przyłączył się do modlitwy.

– Powtarzajcie „Jezu ufam tobie" – przekonywał. To nie było proste. Ale w końcu zadziałało.

Zbliżyliśmy się do siebie z mężem, jak nigdy dotąd. Zaczęliśmy więcej rozmawiać, rozumieć swoje potrzeby i otwierać się na oczekiwania partnera.

– Nigdy już nie będziesz miała wrażenia, że jesteś sama z problemami. Obiecuję – powiedział mi mąż.

A ja, ze swojej strony obiecałam mu, że docenię każde jego staranie. Teraz znacznie łatwiej jest nam opiekować się dziewczynkami i kontrolować stan Julci. Postanowiliśmy także powiększyć naszą rodzinę. W 2021 r. urodził się nam syn, Michał. Znów jestem szczęśliwa.

Tak bardzo jestem wdzięczna Bogu za wspaniałą rodzinę. I za pomoc w jej utrzymaniu. Zaprzyjaźniony ksiądz wciąż prowadzi mnie duchowo, co daje mi olbrzymie wsparcie. Na mszę chodzę prawie codziennie, to mi wlewa w serce pokój i nadzieję.

Anny Mioskowskiej wysłuchała Gracjana Konieczna

Fot.: Gracjana Konieczna/archiwum domowe (4)

LISTY CZYTELNIKÓW

Kiedy dziedziczą rodzice

Syn zginął w wypadku. Nie miał dzieci, więc synowa twierdzi, że cały jego majątek przypada jej w spadku. Czy rodzicom nic się nie należy? – Hanna i Wojciech z Łomży

Synowa nie ma racji. Jeśli zmarły nie miał dzieci i nie zostawił testamentu, spadek dzieli się między żonę i rodziców. Synowa ma prawo do połowy majątku spadkowego, a Pani i mąż po jednej czwartej. Aby jednak nabycie spadku mogło wywołać skutki prawne, konieczne jest jego formalne potwierdzenie – u notariusza albo w sądzie. To pierwsze rozwiązanie jest szybsze, ale możliwe tylko wtedy, gdy wszyscy spadkobiercy są zgodni. W waszym przypadku pozostaje droga sądowa. Proszę złożyć wniosek o stwierdzenie nabycia spadku do sądu rejonowego właściwego dla miejsca, gdzie syn mieszkał przed śmiercią. Do wniosku dołącza się akt zgonu.

Art. 932 Kodeksu cywilnego Dz.U.2025.1071 t.j. z dnia 2025.08.06



Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny/AI arch. prywatne

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Stan swojego konta emerytalnego oraz wysokość prognozowanego świadczenia można sprawdzić online, logując się na platformę eZUS: www.zus.pl/ezus/logowanie.

Czy krótki staż pracy wystarczy do emerytury z ZUS-u?

W sierpniu skończę 60 lat. Pracę zaczęłam tuż po technikum i pracowałam w sumie 14 lat, z czego przez 9 korzystałam z urlopu wychowawczego (mam troje dzieci). Potem zajmowałam się domem i chorą teściową. Byłam na utrzymaniu męża. W ostatnich latach trochę dorabiałam na umowę zlecenie, uzbierałoby się ze 3 lata. Czy dostanę emeryturę z ZUS? – Agnieszka z woj. opolskiego

Prawo do emerytury z ZUS-u przysługuje osobie, która osiągnęła powszechny wiek emerytalny (60 lat dla kobiet i 65 dla mężczyzn) oraz ma na koncie choćby minimalny okres ubezpieczenia, czyli opłaconą co najmniej jedną składkę emerytalną. W Pani przypadku składki były odprowadzane około 5 lat pracy na etacie oraz przez 3 lata pracy na umowy zlecenia – o ile umowy te były oskładkowane. Na tej podstawie ZUS wyliczy wysokość świadczenia.

Gwarancję emerytury minimalnej mają osoby, które udokumentują odpowiedni staż pracy: 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn. Jeśli z uzbieranych składek wynika niższa emerytura, ZUS podwyższy ją do kwoty emerytury minimalnej. W Pani sytuacji tak jednak nie będzie, ponieważ nie ma Pani wymaganego stażu.

Do stażu emerytalnego zaliczają się okresy składkowe (np. zatrudnienie) i nieskładkowe (np. urlopy wychowawcze). Jednak okresy nieskładkowe mogą zostać uwzględnione tylko do wysokości jednej trzeciej składkowych. Nie wpływają one bezpośrednio na wysokość przyszłej emerytury, ale mają znaczenie przy ustalaniu prawa do emerytury minimalnej, bowiem wydłużają staż ubezpieczeniowy.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska, prawniczka

Ponieważ znaczną część Pani aktywności zawodowej stanowiły urlopy wychowawcze, do stażu zostanie zaliczona tylko część tego okresu. W praktyce może to oznaczać staż wynoszący 10–11 lat. To z kolei sprawia, że w przypadku przejścia na emeryturę od razu po osiągnięciu wieku emerytalnego świadczenie będzie niestety bardzo niskie.

Co można zrobić, by groszowe świadczenie podwyższyć? Dalej opłacać składki emerytalne, aż do uzyskania stażu wymaganego do emerytury minimalnej. Można to robić, pracując na etacie, w ramach oskładkowanej umowy zlecenia lub działalności gospodarczej. Rozważyć można także dobrowolne ubezpieczenie emerytalne, które pozwala samodzielnie opłacać składki i zwiększać staż.

najpiękniejsze melodie

RADIO Pogoda



Bardzo polecam
Ewa Bem

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

Listy czytelników

Mam dość swojej pracy. Wstaję rano zła, że znowu muszę tam iść, robić to samo, patrzeć na te same twarze. Jestem przerażona, gdy pomyślę, że do emerytury zostały mi jeszcze 3 lata.

Danuta z Bytowa

Prawdopodobnie dopadło Panią wypalenie zawodowe. Jeśli zmiana pracy nie wchodzi w grę, dobrym rozwiązaniem będzie nauka czegoś nowego. To przełamie męczącą stagnację. Nowe umiejętności nie muszą być związane z wykonywanym zawodem. Może Pani wybrać np. kurs zdrowego żywienia, tkania gobelinów czy układania bukietów – wszystko, co jest interesujące i możliwe do zrealizowania. Choć jest Pani zmęczona i niezadowolona, warto dostrzec plusy obecnego zatrudnienia: może nie musi Pani daleko dojeżdżać, a może praca jest na tyle stabilna, że daje Pani czas na przyjemności? Okazywanie frustracji tylko pogłębi zniechęcenie. Z kolei otwartość i współpraca z zespołem przyniosą Pani życzliwość i wsparcie w trudnych chwilach.

Moje dwie siostry mieszkają w domu po rodzicach i ostatnio bardzo się pokłóciły. Teraz każda z nich oczekuje, że lojalnie stanę po jej stronie. Co mam zrobić?

Lucyna z Białogardu

Jest Pani w kłopotliwej sytuacji, która grozi konfliktem z rodzeństwem. Nie ma wyjścia – trzeba powiedzieć siostrom wprost, że nie ulegnie Pani szantażowi emocjonalnemu. Każdej z osobna warto wyjaśnić, że nie da się wybrać jednej strony. Lojalność to bycie przy kimś w trudnych chwilach, wspieranie go, uczciwość, dotrzymywanie obietnic. Nie zakłada ona jednak kłamania, rezygnacji z innych kontaktów czy działania na czyjąś szkodę. Proponuję zachować życzliwą neutralność: wysłuchać, doradzić, ale nie stawać się stroną w sporze. Trzeba wystrzegać się potakiwania, jeśli uważa Pani, że któraś siostra nie ma racji. Proszę mówić to, co Pani myśli (tego wymaga uczciwość), ale tylko w indywidualnej rozmowie z każdą z sióstr, by nie zaogniać i tak napiętych relacji.

Wizyty bliskich kosztują mnie zbyt wiele

Nasz syn z żoną i trójką dzieci często do nas przyjeżdżają, żeby „doładować akumulatory". Cieszę się, że ich widzę, ale nie mam już siły ani środków, aby gościć tyle osób przez kilka dni. Wiele razy wspominałam synowi o swoich problemach z kręgosłupem i o niskiej emeryturze. A on na to: „Oj, mamusia, ty wciąż narzekasz". Na majówkę przyjechał nie tylko z żoną i dziećmi, ale też z teściową oraz szwagierką z dwójką jej pociech. Byli zachwyceni. A ja zastanawiałam się, za co po ich wyjeździe przeżyjemy do końca miesiąca. Syn zapowiedział, że przybędą w tym samym gronie w sierpniu na grzyby. Wstydzę się powiedzieć, że nas na takie wizyty nie stać.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Wstyd czy godne życie?

Proszę pomyśleć, co jest ważniejsze. Przez wstyd i ukrywanie prawdy wizyty bliskich przestają Panią cieszyć, a stają się źródłem stresu. Trudno szczerze rozmawiać i uśmiechać się, gdy myśli się o swoim zmęczeniu i wydatkach.

Czas na rozmowę.

Delikatne wspominanie o problemach to zły pomysł. Jest odbierane jako narzekanie osób starszych. Nikt się nie domyśli, jak się Pani czuje i jakie ma problemy, jeśli nie powie Pani tego wprost. Syn powinien usłyszeć: „Kochanie, nie damy rady ugościć tylu osób. Jeśli chcecie przyjechać w sierpniu, to sami". Może łatwiej będzie powiedzieć to przez telefon niż w cztery oczy, ale trzeba to zrobić.

Syn nie jest gościem.

Jeżeli syn z rodziną przyjadą, powinni poczuć się domownikami. Proponuję stać się szefową i rozdzielać zadania (także finansowe). Może się zdziwią, ale będą musieli się dostosować, jeśli usłyszą: „Ja teraz posiedzę, a wy pozmywajcie", „Wymyślcie, co chcecie na obiad i zróbcie zakupy" lub „Ugotujcie coś dla nas wszystkich".



Rodzinne wizyty powinny cieszyć, a nie wykańczać finansowo i fizycznie.

Mówienie wprost bez wstydu i poczucia winy

- **Oceń sytuację.** Zastanów się, co jest dla ciebie akceptowalne, a co przekracza twoje możliwości. Nie odkładaj decyzji i powiedz, co myślisz.
- **Użyj sprawdzonego zdania.** Gdy ktoś prosi cię o coś, na co nie masz ochoty, powiedz: „Rozumiem cię, ale niestety tym razem nie pomogę". Ta prosta fraza jasno wyraża twoje stanowisko, nie uraża rozmówcy i zdejmuje obowiązek tłumaczenia się.
- **Odmawiaj spokojnie i stanowczo.** Podaj krótki, prawdziwy powód, np. „Mam inne zobowiązanie". Ważne, by mowa ciała była spójna z komunikatem. Kontakt wzrokowy i spokojny ton głosu podkreślają pewność siebie.
- **Pomocne techniki.** Skoncentruj się na tym, co czujesz i czego potrzebujesz. Nie staraj się zadowolić wszystkich ani być stale dostępną – szanuj własny czas. Nie zobowiązuj się, jeśli czegoś nie możesz lub nie chcesz.
- **Ćwicz.** Umiejętność mówienia „nie" wymaga praktyki. Zacznij od małych kroków, odmawiając w sytuacjach, które nie są zbyt obciążające emocjonalnie.

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



Im dalsza podróż, tym większa szansa na oderwanie się od spraw zawodowych.

Jak rozpoznać wypalenie zawodowe?

Praca, którą wykonujesz, nie sprawia ci satysfakcji? Jesteś przemęczona, zestresowana i już w niedzielę tracisz humor, bo trzeba do niej wrócić? To do pewnego stopnia zrozumiałe – mamy lato, za chwilę przyjdą wakacje. Ale może być i tak, że dopadło cię wypalenie zawodowe.

● Światowa Organizacja Zdrowia zalicza je do chorób cywilizacyjnych, obok depresji i stanów lękowych, a to oznacza, że sprawa jest poważna. Jak je rozpoznać?

● Wypalenie zawodowe może odcisnąć piętno w wielu sferach naszego życia. Możemy je odczuwać fizycznie – np. cierpieć na bóle głowy, mieć problemy ze snem, albo emocjonalnie – czuć stres, lęk, szybciej wpadać w złość. Mogą się też pojawić problemy z koncentracją i pamięcią, a co za tym idzie – poczucie, że nie wykonujemy swoich obowiązków dostatecznie dobrze. To z kolei pociąga za sobą usuwanie się w pracy na dalszy plan, rezygnowanie z drogi awansu, nieangażowanie się w relacje ze współpracownikami.

● Profesor psychologii Christina Maslach wyróżniła trzy fazy wypalenia. Zaczyna się od uczucia wyeksploatowania. Problemem staje się też wypoczywanie – nie potrafimy zregenerować sił. Drugim etapem jest wycofywanie się z życia firmy, dystansowanie się do niej i negatywne ocenianie pracy. Ostatni etap to poczucie, że jesteśmy mało warci, oceniamy się bardzo krytycznie. To wszystko odbija się także na życiu osobistym.

● Gdy zauważysz u siebie takie symptomy, szukaj sposobów na zrelaksowanie się, zadbaj o jakość snu, więcej się ruszaj. Aby nabrać dystansu, weź urlop lub pójdź do lekarza – ma on prawo skierować cię na zwolnienie.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Niebo w kolorze kaliny. Agnieszka Zakrzewska
Opowieść o ciszy, w której rodzi się dojrzała miłość – pełna zapachu chleba, świeżej kawy o poranku, czułego dotyku pokrytej rosą trawy i pocałunków nieba w kolorze kaliny...



Kochany misiu! Agnieszka Osiecka
Prowadzona przez ponad piętnaście lat jednostronna korespondencja, której adresatem jest Janusz Minkiewicz, odkrywa najbardziej intymne zakamarki życia pisarki.



Las papierowy. Katarzyna Puzyńska
W nowej serii kryminalnej czytelnik znajdzie elementy thrillera, klasycznego kryminału oraz powieści z rozbudowanym wątkiem psychologicznym.





Fot.: Marta Anhalt

Anna Sakowicz

3 pytania do… Anny Sakowicz
Duchy przodków w pewnej kamienicy

Kamienica w pani powieści niemal żyje własnym życiem… Czy wierzy pani, że miejsca potrafią przechowywać sekrety?

Miejsca będące świadkami ludzkich tragedii mają specyficzną aurę. Intuicyjnie czuje się zapisane w powietrzu emocje. Zależało mi, żeby kamienica, w której rozgrywa się akcja powieści również była jej bohaterką.

Czy była scena albo postać, które panią wzruszyły?

Niesamowicie poruszał mnie Erich, ale też miałam w sobie dużo czułości wobec Urszuli. Związałam się z Alexandrem – muzykiem jazzowym, wychowanym przez parę Żydówek z Dobrzan. Poruszały mnie jego zagubienie i niezwykły talent. W nutach czułam jego emocje, choć to ja wymyślałam jego repertuar muzyczny.

Do jakich autentycznych wydarzeń nawiązuje książka?

Opisałam tragedię, do jakiej doszło w 1933 r. w podziemiach teatru stargardzkiego. W dniu wyborów bojówki SS zamknęły w piwnicy przeciwników politycznych. Nieszczęśników pobito, a jednego z nich zmuszono, żeby się powiesił. Odpowiedzialnymi za to zdarzenie byli Martin Retzlaff (dowódca stargardzkiego SS) i Walter Murr (urzędnik magistratu). Fotograf Hans Joachim Kägebein, który wykonał zdjęcia masakry, trafił do obozu.

Mam nadzieję, że dla czytelników to połączenie historii z fabułą okaże się interesujące.

Fot.: mat. prasowe (6)

Kwiaty wczesnego lata

Inicjują kwitnienie jeszcze przed nadejściem wakacji, bezpardonowo wypełniając ogród radosnymi barwami i finezyjnymi kształtami.



Goździki brodate

Subtelna uroda tych słodko pachnących kwiatów to tylko pozory przy ich wyjątkowej odporności na suszę i mróz. Są niemal bezproblemowe w uprawie. Szkodzi im tylko nadmiar wody, od którego żółkną liście. Tolerują ubogie podłoża, ale piaszczystą glebę warto wzbogacić kompostem – wówczas będą lepiej kwitnąć.

Strzeliste łubiny

Ich kolorowe kwiatostany mogą osiągać nawet 120 cm, a atrakcyjne liście zagęszczają niższe partie rabaty. Kochają słońce i nie są wymagające względem gleby. Najlepiej, by była lekka, mało lub średnio żyzna oraz umiarkowanie sucha. Ciekawie prezentują się zarówno w dużych grupach, jak i wśród innych kwitnących bylin.

Orliki z charakterem

Kwiaty z ostrogami jak szpony orła przyćmiewają urodą swych towarzyszy na półcienistej rabacie. Lubią żyzne, próchnicze, umiarkowanie wilgotne gleby. Nie dość, że są samosiewne, to jeszcze łatwo się ze sobą krzyżują. Jeśli więc mamy w ogrodzie przynajmniej dwie różne odmiany orlików, to w przyszłym roku możemy spodziewać się ich mieszańców.





Nemezje powabne

Ich liczne, niewielkie, dwuwargowe kwiaty, zebrane na szczytach rozgałęzionych pędów w luźne grona, przez całe lato zachwycają feerią barw: od żółtokanarkowej po fioletową. Wystarczy zapewnić im słoneczne stanowisko i wilgotną, żyzną, przepuszczalną glebę. Doskonale sprawdzają się także na balkonach.

Eleganckie liliowce

Mimo że pojedynczy kwiat tych długowiecznych bylin żyje tylko jeden dzień, codziennie rozwijają się przecież kolejne pąki, dzięki czemu rośliny są ukwiecone nieustannie przez dwa miesiące. Istnieją zarówno odmiany o kompaktowych rozmiarach, idealne na obwódki, jak i wysokie okazy, osiągające nawet metr wysokości – doskonałe na drugi plan słonecznej lub lekko zacienionej rabaty.





Groszki pachnące

Te jednoroczne pnącza kwitną obficie w szerokiej gamie intensywnych barw i odurzają przyjemnym, lekko słodkawym aromatem. Jego pędy nie wymagają solidnych podpór. Mogą się piąć po siatce ogrodzenia lub pergoli, wspierać na ażurowych kratkach, na których prowadzimy ogórki, lub malowniczo oplatać tyki razem z fasolką szparagową.

Fot.: arch.123RF/Picsel (2), Adobe Stock (4)

Lekko, sezonowo i smakowicie. W roli głównej: ogórki, rzodkiewki i kalarepka.

Chrupią, aż miło!

Mielone z pieczonymi warzywami



SKŁADNIKI: • 800 g młodych ziemniaków • 100 g wędzonego boczku • 1 pęczek rzodkiewek • 1 cebula • 600 g mięsa mielonego • 1 łyżka musztardy • 1 jajko • 2 łyżki bułki tartej • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, opłucz i pokrój w kostkę. Rozłóż je na blasze wyłożonej pergaminem. Posyp pokrojonym drobno boczkiem. Skrop 2-3 łyżkami oleju. Oprósz solą i pieprzem. Piecz w temp. 200°C przez 35 minut. Odetnij liście od rzodkiewek, umyj i włóż je do zimnej wody. Rzodkiewki oczyść, każdą przekrój na pół. Wymieszaj rzodkiewki z ziemniakami na blasze, piecz jeszcze 10 minut.
2. Obierz cebulę i drobno posiekaj. Mięso mielone, cebulę, jajko, musztardę i bułkę tartą dokładnie wymieszaj. Mięsną masę przypraw do smaku solą i pieprzem. Uformuj 4 okrągłe kotlety. Usmaż je na 2 łyżkach oleju. Liście rzodkiewki dołóż do warzyw i podaj razem z kotletami.

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

Miseczki z sałaty z kuskusem



SKŁADNIKI: • 1 szkl. kaszki kuskus • 2 małe główki sałaty rzymskiej (lub spora sałata lodowa) • 1 ogórek • 1 papryka • 2 średnie pomidory • 1 puszka kukurydzy • po 3 łyżki majonezu i jogurtu naturalnego • 2 ząbki czosnku • 2 dymki ze szczypiorkiem • 1 cytryna • pieprz • sól • kurkuma

PRZYGOTOWANIE:

1. Kuskus wsyp do miseczki, zalej wrzątkiem tak, by woda sięgała ok. 2 cm powyżej powierzchni kaszy. Dodaj ok. 1/3 łyżeczki kurkumy. Dobrze wymieszaj. Odstaw na 10-15 minut, by kaszka spęczniała. Ogórek, paprykę, pomidory i dymkę umyj. Warzywa pokrój w kostkę (szczypiorek z dymki grubo posiekaj). Kukurydzę przełóż na sitko i osącz z zalewy. Kuskus przypraw do smaku solą, połącz z pokrojonymi warzywami.
2. Sałaty opłucz, podziel na listki i osusz je. Wymieszaj majonez z jogurtem. Przypraw czosnkiem, solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Sałatkę nałóż na liście sałaty, polej sosem.

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

Fot.: House of Food, (2) arch.123RF/Picsel, mat. prasowe (3)

Sałatka ziemniaczana

SKŁADNIKI: • 1 kg młodych ziemniaków • 2-3 małe ogórki gruntowe • 1 pęczek rzodkiewek • 1 cebula • 2 łyżki miodu • 3 łyżki oleju • 2 łyżki musztardy francuskiej z całymi ziarnami gorczycy • 4 łyżki octu owocowego • 1/2 pęczka koperku • sól • pieprz



PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki wyszoruj pod bieżącą wodą. Gotuj w mundurkach 20 minut w posolonej wodzie. Cebulę obierz, posiekaj. Przygotuj sos winegret: miód utrzyj z octem oraz musztardą. Dodaj sól i pieprz do smaku. Do tego cienkim strumieniem dolej 3 łyżki oleju. Ubij trzepaczką na jednolity sos.

2. Rzodkiewki i ogórki oczyść, opłucz, pokrój w grubszą kostkę. Ziemniaki odcedź, przestudź, polewając zimną wodą. Obierz z łupinek. Koperek opłucz, osusz, grubo posiekaj.

3. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę. Wymieszaj je z rzodkiewkami i ogórkami. Posyp koperkiem. Sałatkę polej winegretem, przemieszaj i odstaw na ok. 30 minut, by smaki się przeniknęły.

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

Wegetariańskie sznycle

SKŁADNIKI: • 4 małe kalarepki • sól • 1 czerwona cebula • 250 g pomidorków koktajlowych • 1 awokado • 3 łyżki soku z limonki • 1 ząbek czosnku • 200 g gęstego jogurtu naturalnego • 50 g bułki tartej • 150 g płatków kukurydzianych • 3 jajka • 75 g mąki • 10 łyżek oleju

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalarepki umyj, pokrój na 5 plasterków. Gotuj 5 minut w posolonym wrzątku. Odcedź, przelej na sitku zimną wodą. Wystudź. Cebule pokrój w piórka. Pomidorki potnij na połówki. Awokado rozetnij, wyjmij pestkę. Łyżką wybierz miąższ. Od razu skrop go 2 łyżkami soku z limonki i wymieszaj z cebulą. Oprósz solą i pieprzem.

2. Czosnek posiekaj. Wymieszaj z jogurtem i pozostałym sokiem z limonki. Przypraw. Płatki pokrusz, wymieszaj z bułką tartą. Plasterki kalarepki oprósz mąką. Panieruj w rozmąconych jajkach oraz bułce z płatkami. Usmaż na oleju, obracając. Sznycelki podawaj z awokado z cebulą, pomidorkami i dipem.

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





Z pestkami
Odkryj wyjątkowy smak suszonych pomidorów z pestkami dyni w oleju z ziołami Ole!, które sprawdzą się też jako dodatek do wielu potraw. Serwuj je na zimno z wędlinami, serami, w sałatkach albo do sosów i dań mięsnych. · Ok. 11,69 zł/305 g

Z nutą oreientalną
Czekolada mleczna z miso i karmelem, E.Wedel, to duet słodyczy i wytrawnego smaku. Rozpływająca się w ustach czekolada idealnie komponuje się z karmelem o palonym aromacie, a dodatek pasty miso wprowadza nutę umami. · Ok. 4 zł/100 g



Wyrazisty smak
Szukasz czegoś więcej niż zwykły sos? Sosso po węgiersku Mosso, to wyrazisty miks aromatycznego bakłażana, zielonej papryki i ostrego chili. Idealna odpowiedź na potrzebę ostrych i konkretnych smaków. Podkręci smak gulaszu lub kanapek! · Ok. 6,79 zł/340 g



TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

typ zamka do drzwi / kamizelka żeglarza
sypialnia / opłata pocztowa
grajek
chroniony kuzyn wróbla / obuta część nogi
zespół trzech muzyków

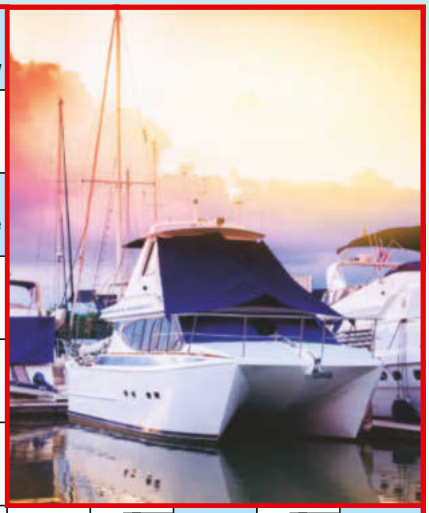
kieruje orkiestrą górniczą
5
uwodzicielka
podana na metce

3
część religijna

świetlny krąg / buduje gniazda w kształcie tratw
śliwka lub kiwi

karny w czasie meczu
ląd otoczony wokół wodą
wiadukt nad ulicą

kończy litanię



do zdrapywania farby / pogoda
żerdź
miara krawca
biblijny statek

za linią boiska
na zdjęciu
waluta Holandii / niezwykła historia

Biskajska u wybrzeży Francji
obrus z folii

po styczniu
trwałość materiału
łódź do rejsów i regat
surogat

6
uchylenie się przed ciosem
pies gończy

ssak z Andów / policzek
na zdjęciu
język krasuli
taniec wirowy / zgięty pręt
dawny instrument

1
twórca ze stopą

do spełnienia
prawi morały
niejedna na nocnym niebie
trwoga
kropla z oka
zjazd partyjny
obok kleru

2

jasełka
za przewinienie

ozdobne nakrycie stołu
króluje w komedii
sklepowy mebel

papierowy stożek na cukierki
dekret carski
„... Roger”, opera
owoc z pióropuszem
perkusyjne talerze

32 garnce
4
czołg Janka Kosa

dowódca wojsk kozackich

nacja
zadrzewiony obszar

1 2 3 4 5 6



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

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

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

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

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

15	6	16	1	9	11	12	13	9

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BABKA, BUSOLA, BUTIK, CZUB, DERA, FAJKA, FISZKA, KAPELAN, KARAFKA, KONTUR, MNICH, MOTYLEK, NARRACJA, PESTO, POSŁUCH, PUŁK, ROZPRAWA, SIODŁO, TRYK, WACHTA, WYŻEŁ

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

anemon
jaskinia / ozdoba kufra
dojrzewa w kłosie / figowiec w doniczce
zakład produkujący piwo / onieśmielenie
torba na bagażnik roweru
koń koloru sadzy
narzędzie murarskie
uzdatnia wodę
meksykański sukulent
gatunek klonu
cenny naszyjnik
typ muzyki
drapieżny ptak nocny
z alejami i ławkami
gorejący w Biblii
worek na pierze
figlarz, spryciarz
relikwia z Turynu
karciany maczek
kontynentalny pierwiastek
wbija pale w grunt
fastryga
rozdaje autografy
ruch dłonią
określa położenie wraku
mechanizm zegarka / epiderma
nabywanie wiedzy
„znudzony" pies
nie dla wegetarian
koń Zeusa
pociecha
na grubego zwierza
sklep z antykami
powrotny na pociąg
w słoiku z ogórkami
próbny okres w firmie
ślad
mielące kamienie
cieszy maklera
strzęp waty
zjawisko polarne
dół w ziemi
wciąga sieci na kutrze
wydana przez konsulat
plasterek
pazur orła
początek dziejów
zespół bloków mieszkalnych
fiesta w garażu / zawodowo parzy kawę
sakiewka, woreczek na pieniądze
wpłacona suma
może być kaloryczna
uchwyt na tokarce / awantura
bawół indyjski
wyprawa w Afryce
rudy grzyb / ramię wagi
wielkanocne ciasto
rytm
świńska trawa / dyletant, ignorant
cieszy klienta
w parze z katodą
futro z tchórza
długa u łabędzia
duża papuga
dziki karp
z gorącą herbatą
najmniejszy z lisów
odbicie w tenisie
tkanina garniturowa
część spektaklu
kuzynka mewy



1 2 3 4 5 6 7

Fot.: Akpa, Adobe Stock

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



znawca języka włoskiego
stały znak dla żeglugi
chodnikowa gra dziecięca
latynoski taniec
scena boksera
miarowy chód konia
5
psotnik, urwis
wzór do naśladowania
np. współrzędnych
unieruchamia kończynę
egipski bocian
jednolita mieszanina metali
rywal liberała
śledziowa kolonia
kuzynka koniczyny
korzyść z handlu
szkolna z tablicą
zabawny występ
zatoka w atolu
kartka z poczty
1
element całości
4
cieszy grzybiarza
pokój fotografa
kostium plażowy
pokrywa się rdzą
organ lokalnego samorządu
klatka filmowa
omszony owoc
ukraiński taniec
cenny bibelocik
rodzic, ojciec
arafatka
wąż dusiciel
szczep, plemię
na zdjęciu
uciskowa tamuje krwotok
pewność siebie, śmiałość
minerał skorupy ziemskiej
zwój tkaniny, papieru
rodzaj sosu
o nieagresji
morski rabuś
3
gatunek siei
kolor munduru
6
szkło filatelisty
ziarno dla ary
spis rozpraw
kopia pisma
rybie jajeczka
paryski łotrzyk
drążony pod celą
odmiana korundu
brydżowa odzywka
niszczenie skał
odbity dźwięk
potwierdza ją wyjątek
kropka na kostce domino
narodową stworzył Moniuszko
rekonesans
8
trójdźwięk
7
pożarowa poświata
fiskalna w sklepie
dobra zawsze w cenie
tura, runda
kuzyn fagotu
płożące się ziele
napad złości
gorący trunek
francuski kaszkiet
pysk charta
zderzak wagonu
2
piękny młodzieniec
obok Jowisza
całokształt
kolarski wyścig
unosi się nad gejzerem
miara długości, 36 cali
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	6	4		2		8	
		2	6		7		3	4
8					9			
9					8		7	
6		8		5		3		1
	7		1					2
			2					9
4	3		9		1	6		
	6		8		5	7	1	

WYKREŚLANKA

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

ANATOM, BENEFIS, EDYCJA, FEUDUM, FLAGA, KRUPIER, LILA, MAŁŻ, MAZUR, MUCHOMOR, MŻAWKA, REDUKCJA, SANDACZ, SKALD, ULGA, WŁADZA, WYŁOM, WYSTRÓJ, ZADRA, ZBÓJ

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

SZYFRÓWKA

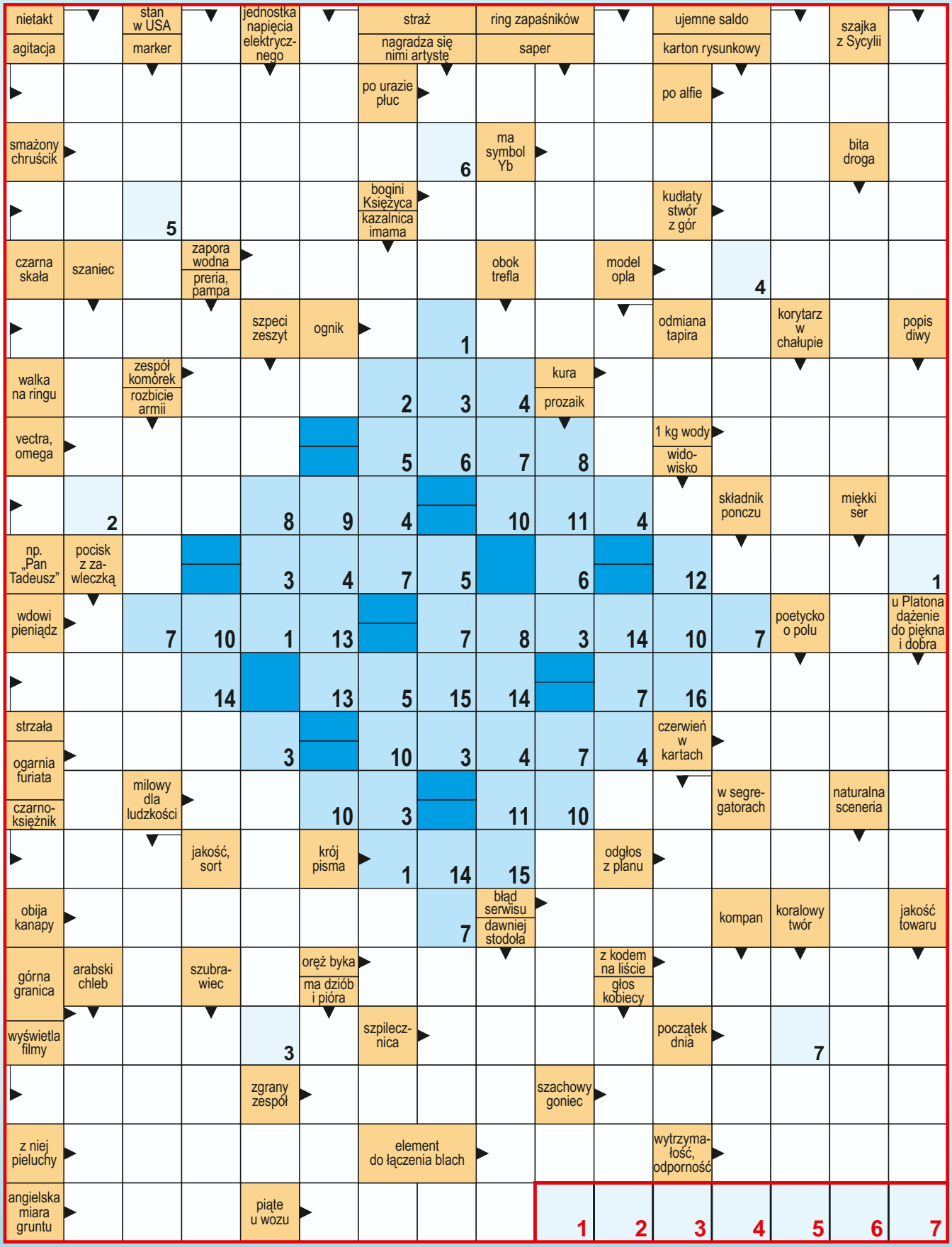
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

6	5	12	14	9	14	15

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



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



Gdzie jest to wesele?

Czuliśmy się nieswojo na przyjęciu. Dlaczego tak było, zrozumieliśmy, gdy zobaczyliśmy młodą parę...

Przybyliśmy z mężem pod kościół w samą porę. Narzeczeni właśnie wkraczali do świątyni. Po ceremonii ustawiliśmy się w ogonku gości, aby złożyć nowożeńcom życzenia.
– Wszystkiego najlepszego na nowej drodze życia! – mówiłam, ściskając państwa młodych.
– Dziękujemy! – odparła Agnieszka. – Wiecie, jak trafić do restauracji?
– Nie... nie za bardzo – przyznaliśmy.
– To w takim razie jedźcie za naszym samochodem. Wtedy się nie zgubicie.
Tak też postanowiliśmy zrobić. Nie wyglądało to zresztą na trudne zadanie. Elegancki Lincoln młodej pary był tak charakterystyczny, że trudno byłoby go zgubić.

Na początku szło nam nieźle. Lincoln zatrzymał się na pierwszych światłach, a my w odpowiedniej odległości za nim. Konwój skręcił w prawo. My za nim. Nie spuszczaliśmy z oka auta nowożeńców, aż tu nagle na rondzie przed nasz samochód wcisnął się tir, a potem stanęliśmy na światłach.
– Zaraz ich dogonimy – rzucił mąż i rzeczywiście, po chwili ujrzeliśmy Lincolna. Jednak na następnym skrzyżowaniu sytuacja się powtórzyła. Gdy mogliśmy jechać dalej, po aucie z młodą parą nie było śladu.
– Jak patrzyłeś?! – złościłam się.
– To nie moja wina. Ten tir mi zasłonił! Ale przecież mamy zaproszenie, tam jest napisane, gdzie odbywa się przyjęcie weselne.
– Zaproszenie?! – jęknęłam.
– Nie wzięłaś go?! – oburzył się Jarek. – Jak można było zapomnieć o zaproszeniu!
– A jak można było zgubić tak wielką limuzynę!
– Gdybyś miała zaproszenie... – wszedł mi w słowo.
– Gdybyś jechał szybciej... – nie byłam mu dłużna.

Lincoln z młodą parą już pojechał, a my staliśmy na czerwonym świetle.

Nagle zobaczyliśmy Lincolna, więc ruszyliśmy za nim. Uff, udało się!
W progu restauracji, w której odbywało się przyjęcie, podszedł do nas elegancki mężczyzna. Podejrzewałam, że to tata Agi.
– Ja jestem koleżanką z pracy panny młodej – uprzedziłam jego ewentualne pytanie. – Trochę się zgubiliśmy, stąd to spóźnienie.
– A, to prosimy do środka – powiedział. – Młodzi powinni zaraz wrócić. Pojechali do fotografa na sesję.
Nie znałam nikogo z rodziny Agnieszki. Wprawdzie zdarzyło mi się raz czy dwa widzieć jej mamę, ale tylko przelotem. Teraz nie mogłam jej rozpoznać. Czułam się skrępowana, ale zaraz zaproponowano nam coś do picia i zrobiło się swojsko.
– A państwo to od młodego czy od młodej? – zagadnęła nas starsza pani.
– Od młodej. Jestem jej koleżanką z pracy – wyjaśniłam grzecznie.
– A ja jestem ciotką pana młodego – pochwaliła się. – Całe szczęście, że się w końcu żeni! Już się martwiłam – szepnęła, przysłaniając usta dłonią – że zostanie starym kawalerem! Mężczyzna w jego wieku dawno powinien mieć żonę! No, ale w końcu znalazł!
Trochę dziwiłam się, że ciocia martwiła się starokawalerstwem dwudziestopięcioletniego krewnego.
– Ojej, są w końcu nasze gołąbeczki! – pisnęła nagle staruszka, spoglądając w stronę drzwi.
– To ojciec młodego? – spytałam, patrząc na mężczyznę w sile wieku.
– Ależ skąd! To przecież Krzysio, nasz pan młody! Krzysio?! Oj, coś tu było nie tak! Wymieniliśmy z Jarkiem porozumiewawcze spojrzenia i wymknęliśmy się z przyjęcia. Całe szczęście, że w zamieszaniu, jakie spowodował powrót nowożeńców, nikt nie zwrócił na nas uwagi!
– A tak mi się coś wydawało, że ten Lincoln był biały – roześmiałam się w aucie.

Zadzwoniłam do Agnieszki, ale od razu włączyła się automatyczna sekretarka. Pewnie wyłączyła telefon... Nagle, mijając jakąś restaurację, ujrzeliśmy białego Lincolna i wiele innych samochodów na parkingu. Przypadkiem trafiliśmy tam, gdzie trzeba.
– A już straciłam nadzieję, że się pojawicie! – zawołała na nasz widok uradowana Agnieszka. – Gdzie się tak długo podziewaliście?!
– Zwiedzaliśmy okoliczne domy weselne – przyznał z rozbrajającą szczerością Jarek i mrugnął do mnie okiem.

Fot.: Adobe Stock



KOLAGENCITO

- wspieraj odbudowę organizmu!

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

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!

Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

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

Spokojny, głęboki sen doskonale regeneruje organizm

Jak dojść do siebie po wypisie ze szpitala

Pobyt w szpitalu może czasowo osłabić organizm, nawet jeśli główna przyczyna hospitalizacji została skutecznie leczona. Taki stan zwykle trwa kilka tygodni.



Każdego dnia zrób coś, co sprawia ci przyjemność. Może być to słuchanie muzyki, czytanie książki, dzierganie na drutach, przebywanie w otoczeniu przyrody. Staraj się też nie denerwować, nie stresować.

Po powrocie do domu słyszysz od bliskich „ale zmarniałaś...". I coś w tym jest, bo mimo leczenia czujesz się słaba. To objaw tzw. syndromu poszpitalnego, czyli osłabienia organizmu po pobycie w szpitalu. W tym czasie masz obniżoną odporność, jesteś bardziej narażona na powikłania, a nawet ponowną hospitalizację. Dlatego tak ważne jest, by właściwie o siebie zadbać.

JEDZ NA WZMOCNIENIE

● **Codziennie spożywaj produkty białkowe.** To przede wszystkim drób, ryby, jaja, twaróg, sery, a także nasiona i przetwory z roślin strączkowych (pasta z fasoli, tofu). Białko odpowiada za odbudowę utraconej masy mięśniowej i przywrócenie siły po długim leczeniu.

● **Gdy nie masz apetytu, sięgnij po preparaty odżywcze.** To płynne preparaty zawierające dużą ilość białka (w małej objętości płynu), niezbędne witaminy i minerały. Kupisz je w aptece.

● **Do każdego posiłku dodawaj warzywa, owoce.** Są najlepszym źródłem naturalnych witamin i minerałów, niezbędnych w rekonwalescencji. Spożywaj więcej warzyw niż owoców. Wybieraj różnorodne, różnokolorowe.

● **Jedz mniejsze porcje niż przed szpitalem, ale częściej.** Posiłki nie powinny powodować uczucia przejedzenia, przepełnienia żołądka. Staraj się jeść regularnie.

● **Unikaj dań ciężkostrawnych.** To produkty tłuste, smażone, które długo zalegają w żołądku. Zamiast nich wybieraj dania gotowane w wodzie lub na parze, pieczone w piekarniku, duszone.

● **Jedz świeże.** Dania powinny być dopiero co przygotowane, nieprzechowywane przez kilka dni w lodówce, z produktów dobrej jakości.

NAWYKI DODAJĄCE SIŁ

● **Stosuj się do wszystkich zaleceń poszpitalnych.** Regularnie przyjmuj przepisane leki, wykonuj o czasie zlecone badania, konsultacje, chodź na wizyty kontrolne.

● **Monitoruj swoje zdrowie.** Jeśli lekarz zalecił sprawdzanie w domu takich parametrów, jak ciśnienie krwi, tętno, cukier itp., rób to systematycznie. Nie bagatelizuj niepokojących sygnałów czy nietypowych zmian.

● **Zamiast leżeć, chodź.** Ruszaj się, gdy tylko lekarz pozwoli, zgodnie z twoimi możliwościami, stanem zdrowia. Bezruch to wolniejsze odzyskiwanie sprawności, siły mięśni. Stopniowo zwiększaj aktywność. Zacznij od krótszych spacerów, np. 10-15 minut, po 3-4 dniach wydłuż czas spacerowania. Gdy nabierzesz sił, wolny chód zmień na marsz.

● **Wysypiaj się, ale staraj się nie spać w dzień.** W szpitalu zwykle sen jest rozregulowany. Trzeba przywrócić jego właściwy rytm.

LEŻENIE TEŻ MOŻE BYĆ AKTYWNE

● Gdy po pobycie w szpitalu musisz przez jakiś czas leżeć, warto robić bezpieczne ćwiczenia w łóżku. Pomagają utrzymać krążenie, ograniczyć utratę siły mięśniowej, zmniejszyć ryzyko zakrzepów oraz sztywności stawów.

● Co możesz robić? Powoli przesuwać pięty po materacu w kierunku pośladków i z powrotem. Delikatnie unosić wyprostowaną nogę kilka centymetrów nad łóżko. Warto zaciskać i otwierać dłonie, zginać i prostować łokcie, unosić ręce nad klatkę piersiową lub głowę (jeśli jest to komfortowe i dozwolone). Napinaj na kilka sekund mięśnie ud, pośladków, brzucha, a następnie rozluźniaj.

● Ale uwaga, niektóre schorzenia wymagają ograniczenia ruchu, np. świeże operacje, niektóre złamania, problemy kardiologiczne czy neurologiczne. W takich sytuacjach ćwiczenia powinny być dobrane przez lekarza.

Fot.: Adobe Stock

O CZYM WARTO WIEDZIEĆ, GDY CZEKA CIĘ OPERACJA ZAĆMY

Zaćma (katarakta), to zmętnienie naturalnej soczewki oka, które powoduje stopniowe pogorszenie widzenia.

Objawy mogą obejmować: zamazane lub „zamglone" widzenie, większą wrażliwość na światło i olśnienia, trudności z prowadzeniem samochodu po zmroku, blaknięcie kolorów, częste zmiany mocy okularów. Operację zwykle zaleca się wówczas, gdy zaćma zaczyna utrudniać funkcjonowanie.

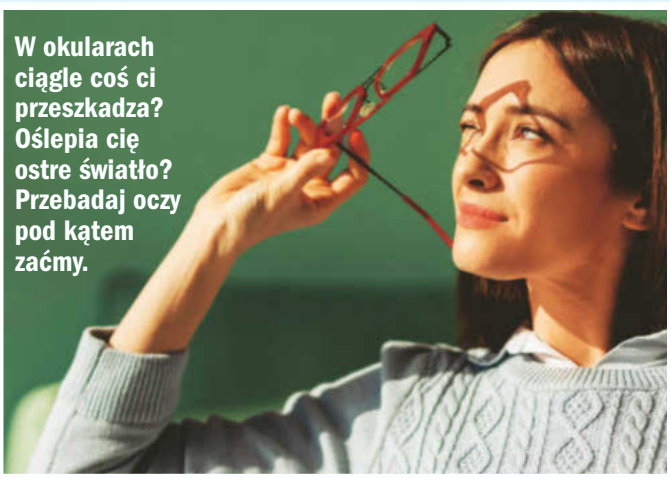
ZBADAJ PLAMKĘ ŻÓŁTĄ

● Zaćma może maskować zwyrodnienie plamki żółtej (AMD). Jeśli masz nierozpoznane AMD w formie wysiękowej i zrobisz operację zaćmy, choroba gwałtownie przyspieszy. A nie wszyscy lekarze o tym informują. Przed zabiegiem wymagaj skierowania na: OCT (tomografia oka) oraz badanie dna oka.

● Jeśli specjalista wykryje suchą postać AMD, przeprowadzenie operacji usunięcia zaćmy jest całkowicie bezpieczne. Przy wysiękowej postaci AMD najpierw trzeba zakończyć leczenie choroby.

CZY MOŻNA SZYBCIEJ?

● Niektóre choroby przewlekłe przyspieszają rozwój zaćmy, to m.in. zaawansowana cukrzyca z retinopatią, jaskra czy zwyrodnienie plamki żółtej.



W okularach ciągle coś ci przeszkadza? Oślepia cię ostre światło? Przebadaj oczy pod kątem zaćmy.

W takich przypadkach lekarz powinien wystawić skierowanie „cito" – czyli pilne.

● By skrócić czas oczekiwania, jako pacjentka możesz napisać podanie do dyrektora szpitala i ordynatora oddziału, opisując dokładnie swoją sytuację zdrowotną. Dołącz do niego również dokumentację medyczną potwierdzającą twoją chorobę współistniejącą.

Szparagi – samo zdrowie, ale nie dla każdego



Gdy przychodzi na nie sezon, moglibyśmy jeść je codziennie. Jednak nie każdy powinien...

● Są dobrym źródłem błonnika, kwasu foliowego, witamin C, E i K oraz minerałów – potasu i fosforu. Częste spożywanie szparagów może wspierać pracę układu pokarmowego, dzięki zawartości błonnika i inuliny – prebiotyku, który sprzyja rozwojowi dobrych bakterii jelitowych. Potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, pracę mięśni i układu nerwowego, a witamina K dba o kości i krzepnięcie krwi.

● Ostrożność jednak powinny zachować osoby cierpiące na dnę moczanową (ponieważ szparagi zawierają puryny), a także przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (ze względu na zawartość witaminy K).

Fot.: AdobeStock(2)

REKLAMA



Napady zawrotów trwają zwykle

Kiedy błędnik przejmuje

Chorobę Meniere'a najczęściej wiąże się z tzw. wodniakiem endolimfatycznym, tj. nadmiarem płynu w uchu wewnętrznym.

Pięćdziesięcioletnią pacjentkę skierowano do poradni laryngologicznej z powodu powtarzających się zawrotów głowy. Zawroty były silne, chora określała je jako wirowanie. Towarzyszyły im nudności i wymioty, szum w lewym uchu i ogólne osłabienie. Objawy utrzymywały się kilka godzin i ustępowały samoistnie. Zapytałem pacjentkę, czy miała wrażenie, że któreś ucho jest zatkane lub wypełnione płynem. Potwierdziła, że miała takie odczucie dotyczące prawego ucha. Zleciłem badanie audiometryczne. Wykazało niewielki niedosłuch tego ucha. Skierowałem chorą na badanie rezonansu magnetycznego głowy, nie opisano w nim nieprawidłowości. Rozpoznałem chorobę Meniere'a.

PŁYN W BŁĘDNIKU

● **Choroba Meniere'a, zwana też wodniakiem błędnika lub wodniakiem endolimfatycznym, to choroba ucha wewnętrznego.** Jest spowodowana gromadzeniem się nadmiaru płynu w błędniku błoniastym, jednym z elementów narządu równowagi. Prowadzi to do jego poszerzenia, ścieńczenia ścian, a w efekcie rozerwania i wylania się endolimfy (czyli płynu wypełniającego w prawidłowych warunkach błędnik błoniasty).

● **Płyn ten podrażnia i uszkadza nerw przedsionkowo-ślimakowy, wywołując objawy choroby.** Po pewnym czasie uszkodzenia ulegają wygojeniu, dolegliwości ustępują, jednak cykl powtarza się, powodując, że objawy nawracają.

PRZYCZYNY I OBJAWY

● **Wystąpieniu choroby mogą sprzyjać czynniki infekcyjne, zarówno bakteryjne, jak i wirusowe,** urazy ucha, choroby metaboliczne i autoimmunologiczne, przyjmowane leki, choroby naczyniowe, otoskleroza. Udowodniono także genetyczną predyspozycję do choroby Meniere'a. Z czynników infekcyjnych należy wymienić boreliozę, kiłę, zakażenia wirusami cytomegalii, opryszczki, Epsteina-Barr (wirus wywołujący mononukleozę).



Choroby nie da się wyleczyć całkowicie, ale można zredukować objawy. W jej przebiegu zdarzają się także okresy wieloletnich remisji.

● **Chorobę Meniere'a dzieli się na: zewnątrzpochodną,** czyli spowodowaną wymienionymi czynnikami, i **wewnątrzpochodną,** o podłożu genetycznym. Przyczynę choroby udaje się zidentyfikować tylko u około 25 proc. pacjentów.

● **Głównymi objawami choroby są: postępujące upośledzenie słuchu w zajętym uchu, napady silnych zawrotów głowy o charakterze wirowania,** którym często towarzyszą objawy wegetatywne, jak nudności, wymioty, pocenie się, wrażenie ogólnego osłabienia. Ponadto częstym objawem jest wrażenie wypełnienia lub zatkania ucha i pogorszenie słuchu w tym uchu.

● **Napady zawrotów głowy mogą występować do kilku w roku, zwykle trwają od kilkunastu minut do kilkunastu godzin, rzadko dłużej niż 12 godzin.** Choroba może doprowadzić do niedosłuchu w zajętym uchu, a w zaawansowanym stadium powodować trwałe zaburzenia równowagi.

POSTĘPOWANIE

● **Jeśli lekarz rozpozna u ciebie objawy choroby Meniere'a, powinnaś zostać skierowana do poradni laryngologicznej.** Diagnozę stawia się w oparciu o dokładnie zebrany wy-

DIETA W CHOROBIE MENIERE'A

Ma zmniejszać wahania ilości płynów w uchu wewnętrznym, co może ograniczać zawroty głowy.

● Najważniejsze jest ograniczenie soli. Sód sprzyja zatrzymywaniu wody w organizmie, co może wpływać na ciśnienie płynów w uchu wewnętrznym. Zaleca się do 2000 mg sodu dziennie (płaska łyżeczka soli).

● Szumy uszne i zawroty głowy może nasilać kofeina. Warto ograniczyć picie kawy oraz mocnej herbaty.

● U części chorych objawy prowokują: glutaminian sodu, bardzo przetworzona żywność, czekolada, czerwone wino, niektóre sery dojrzewające.

Fot.: Adobe Stock

od 20 minut do kilku godzin

kontrolę



DLACZEGO KRĘCI NAM SIĘ W GŁOWIE

Zawroty głowy mogą mieć różne podłoże.

- Do przyczyn związanych z chorobą ucha wewnętrznego zaliczamy m.in. zapalenie błędnika, zapalenie ucha wewnętrznego, uszkodzenie błony bębenkowej.
- Przyczyny neurologiczne to: urazy głowy, udar móżdżku i pnia mózgu, stwardnienie rozsiane, guzy mózgu, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych.
- Zawroty głowy mogą być też wtórne do chorób ogólnoustrojowych, szczególnie układu krążenia (zaburzenia rytmu serca, wady serca, niewydolność krążenia, niedociśnienie). Mogą wystąpić też w przebiegu niedokrwistości, cukrzycy, niedoczynności tarczycy. Spotyka się je ponadto u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową kręgosłupa szyjnego.
- Zawroty głowy u osób w podeszłym wieku bardzo często mają kilka różnych przyczyn, nakładających się na siebie i wzmacniających wzajemnie dolegliwości.

wiad. Konieczne jest również wykluczenie innych możliwych przyczyn dolegliwości, np. migreny przedsionkowej. W trakcie diagnostyki lekarz może zlecić badania dodatkowe, jak **audiometrię,** aby określić stopień niedosłuchu, **badanie obrazowe głowy** (tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny) w celu wykluczenia innych przyczyn. Może także poprosić o **dodatkowe konsultacje specjalistyczne,** np. neurologiczną, okulistyczną.

- **W leczeniu choroby stosuje się metody farmakologiczne, jak i operacyjne.** Leki stosuje się zarówno zapobiegawczo, jak i w leczeniu napadów. **Zapobiegawczo lekarz zaleci ci leki moczopędne** (acetazolamid, furosemid, hydrochlorotiazyd) i poprawiające ukrwienie błędnika (betahistyna). Leki moczopędne przynoszą poprawę i ustąpienie zawrotów głowy u około 60 proc. pacjentów. **W przypadku napadów zawrotów głowy stosuje się leki hamujące czynność błędnika** (tietylperazyna, prometazyna). W opornych na leczenie napadach można zastosować leki podawane bezpośrednio do jamy bębenkowej (kortykosteroidy i gentamycyna).
- **Leczenie operacyjne zaleca się u pacjentów, u których leczenie farmakologiczne było nieskuteczne.** Najczęściej stosowaną metodą jest przecięcie nerwu przedsionkowego trwale blokujące przekazywanie informacji o zawrotach głowy do mózgu. Jego konsekwencją jest niestety utrata słuchu w tym uchu.

REKLAMA



Drenafit

Suplement diety z naturalnych ekstraktów i minerałów, stworzony z myślą o wspieraniu zdrowych funkcji organizmu

- wspomaga usuwanie nadmiaru wody z organizmu
- wzmacnia i dodaje energii
- przyspiesza spalanie tłuszczu
- ma wspaniały smak
- jest koncentratem, jedna butelka to 20 litrów gotowego napoju

WSPOMAGA REDUKCJĘ MASY CIAŁA

altermedica LABORATORIES

tel.: 33/ 444 19 35
www.altermedica.pl

To wcale nie alergia

Skąd ta wysypka po zjedzeniu truskawek?

PREPARATY Z APTEKI

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. 27 zł).



Urofort®
To roślinny lek pozyskiwany ze świeżych ziół mącznicy, nawłoci i pokrzywy. Pomoże w wyciszeniu zarówno łagodnych, jak i nawracających zakażeń układu moczowego (ok. 21 zł).



Reumablok Akut Forte
Maść na bóle reumatyczne stawów skutecznie łagodzi objawy choroby – ból, sztywność, mrowienie czy drętwienie. Sprzyja regeneracji stawów (ok. 25 zł).



Maculoft
Ten suplement diety pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia. Zawiera m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy D, E, z grupy B oraz cynk i selen (ok. 37 zł).



Cefavit Ferrit
To preparat z żelazem wzbogacony o dodatkowe witaminy wspierające metabolizm energetyczny i proces produkcji czerwonych krwinek. Pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia (ok. 63 zł).



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



Truskawki mogą stymulować organizm do uwalniania histaminy, dając objawy podobne od alergii.

Warto wiedzieć
Najczęstsze uwalniacze histaminy to cytrusy, truskawki, pomidory (i przetwory z nich), orzechy, czekolada, białka jaj. Sporo histaminy zawierają też: dojrzewające sery i wędliny, wędzone mięso i ryby, tłuste ryby, kiszonki, suszone owoce, wino, piwo, produkty z octem.

Choć są pyszne i zdrowe, to jedne z najbardziej uczulających owoców. Bywają przyczyną alergii pokarmowej, ale są też uznawane za silne uwalniacze histaminy. U osób cierpiących na nietolerancję tego związku ich zjedzenie może wywołać szereg dolegliwości.

CZYM JEST HISTAMINA?

● **Jest naturalnym hormonem wytwarzanym przez organizm.** Pomaga między innymi w gojeniu ran, skurczach mięśni, wspiera pracę mózgu. Przede wszystkim jednak odpowiada za reakcje alergiczne w naszym organizmie. Uwalnia się gwałtownie do krwi, kiedy jesteśmy uczuleni na jakiś produkt, jad owadów, ale i pod wpływem różnych czynników, np. bodźców termicznych.

NIETOLERANCJA

● **Oprócz tego, że histamina jest wytwarzana w organizmie, jest także dostarczana wraz z jedzeniem.** Bywa, że jest jej za dużo. U zdrowych osób nadwyżka histaminy rozkładana jest w przewodzie pokarmowym i nie powoduje negatywnych skutków. Ale organizm nie zawsze radzi sobie z jej nadmiarem. Wtedy mówimy o nietolerancji histaminy.

CO SIĘ DZIEJE?

● **Gdy we krwi jest nadmiar histaminy, występują dolegliwości przypominające alergię.** Nietolerancja histaminy nie jest jednak alergią (to inny mechanizm, nie ma nadreaktywności układu odpornościowego). Dlatego np. może się okazać, że swędzenie skóry i ból brzucha po zjedzeniu truskawek nie są objawami alergii, ale nietolerancji histaminy. Inne dolegliwości, które mogą ją sygnalizować to wysypka, zaczerwienienie skóry twarzy, ból i zawroty głowy, wzdęcia, biegunka, mdłości oraz wymioty. Objawy pojawiają się szybko po posiłku. Najczęściej ustępują samoistnie w ciągu kilku godzin.

DIAGNOZA

● **Nie ma testu, który potwierdzałby nietolerancję histaminy.** Ważnych informacji dostarcza dieta polegająca na stopniowym eliminowaniu produktów bogatych w histaminę i obserwacji, jak organizm reaguje, np. czy po odstawieniu truskawek są dolegliwości czy ich nie ma.

ELIMINACJA

● **Wykluczenie produktów z wysoką zawartością histaminy nie jest łatwe, bo jej ilość w jedzeniu jest zmienna.** Bywa też, że produkt nie ma wysokiej zawartości histaminy, ale jego zjedzenie powoduje uwolnienie histaminy zgromadzonej w organizmie. To tzw. uwalniacze histaminy. Większość świeżych, nieprzetworzonych produktów zawiera niewielkie ilości histaminy i jest bezpieczna. Zawartość histaminy zwiększa się wraz ze wzrostem stopnia ich przetworzenia oraz w wyniku ich długiego przechowywania, dojrzewania, fermentowania.

Aminokwasy ważne dla kobiet

Decydują o zdrowiu całego organizmu. Wpływają również na nasz wygląd.

Aminokwasy to organiczne związki chemiczne, z których organizm buduje białka. Można je traktować jak „cegiełki" potrzebne do tworzenia mięśni, skóry, włosów, hormonów.

Energia i mięśnie

● Są kluczowe dla metabolizmu energetycznego. Leucyna, izoleucyna i walina (BCAA) zapobiegają rozkładowi białek mięśniowych podczas wysiłku i stresu. Kobietom szczególnie potrzebna jest karnityna, która transportuje kwasy tłuszczowe do mitochondriów, gdzie są przekształcane w energię.

● W mięsie, jajkach i nabiale znajdziesz komplet BCAA. Szczególnie cenny jest jogurt z orzechami po aktywności fizycznej – uzupełnia aminokwasy utracone podczas wysiłku.



Włosy są zbudowane głównie z keratyny – białka tworzonego z aminokwasów. To one odpowiadają za elastyczność, połysk oraz tempo wzrostu włosów.

Układ hormonalny

● Bez aminokwasów organizm nie wyprodukuje hormonów, które regulują cykle miesiączkowe i procesy metaboliczne. Tyrozyna przekształca się w hormony tarczycy, a tryptofan w serotoninę – hormon szczęścia. Dla kobiet po 40. r.ż. kluczowa jest arginina, która spowalnia procesy starzenia.

● Ryby morskie, indyk i produkty pełnoziarniste zawierają wszystkie aminokwasy regulujące gospodarkę hormonalną.

Skóra i włosy

● Aminokwasom zawdzięczamy młody wygląd. Prolina, glicyna i lizyna są niezbędne do produkcji kolagenu, który odpowiada za jędrność skóry. Cysteina i metionina dbają o nasze włosy. Pierwsza zawiera siarkę wzmacniającą strukturę keratyny, dzięki temu włosy są mniej łamliwe, druga wspiera syntezę keratyny i działa antyoksydacyjnie.

● Komplet aminokwasów budujących kolagen znajdziemy w spirulinie, nasionach chia czy białku jaj. Te najważniejsze dla włosów są natomiast w rybach, drobiu, jajkach, nabiale, czosnku, cebuli, brokułach oraz sezamie.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN



Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna", która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletka dziennie!

ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou Poland

Zanzibar

Wyspa szczęśli



DŁUGIE, PIASZCZYSTE WYBRZEŻE
otoczone palmami, turkusowa woda i rajskie krajobrazy. Każda plaża na Zanzibarze ma swój niepowtarzalny charakter.

Ważne!

- Zanzibar leży na Oceanie Indyjskim i jest częścią Tanzanii. Urodził się tu legendarny wokalista zespołu Queen – Freddie Mercury.
- Lot z Warszawy z przesiadką trwa 10-12 godzin; czasami dostępne są loty czarterowe bezpośrednie w sezonie (organizowane przez biura podróży).
- Na Zanzibarze warto zadbać o ochronę przed komarami, które mogą przenosić choroby tropikalne, takie jak malaria. Trzeba mieć środek przeciwko owadom z wysoką zawartością DEET.

Fot.: Adobe Stock (5)

Na Zanzibarze natura jest hojna, a ludzie dbają o nią z większą troską. Uśmiechają się też szczerzej i chętniej...

Na co dzień żyje tu się skromnie, ale dzięki bogactwu przyrody jest co jeść i gdzie mieszkać. Żywność rośnie na drzewach i pływa w oceanie. W Tanzanii ekologia to priorytet, więc zanzibarskie plaże są piękne i czyste.

Egzotyczny dzień za dniem

Ocean każdego dnia wygląda inaczej. Zmieniają się kolory i odcienie wody – raz jest turkusowa, raz błękitna. Jej poziom narzuca rytm życia. Z przypływem rybacy ruszają na połów, w czasie odpływu zbierają małże, kraby. Kobiety doglądają plantacji alg. W wiosce Paje,



PLANTACJE ALG
to źródło utrzymania dla całych wiosek. Nazywane są „zielonym złotem" wyspy.

wa



FANTAZYJNE FORMACJE
– skały porośnięte drzewami i roślinnością – to zaskakujący widok.

THE ROCK
to najpopularniejsza restauracja na wyspie. Maleńka chatka na skale kusi już samym położeniem. Kuchnia też smaczna!



GEREZA TRÓJBARWNA
żyje tylko tu. Małpki baraszkują między gałęziami palm, baobabów i innych drzew rezerwatu Jozani.

w manufakturze, mieszają algi z olejkami eterycznymi. Tworzą mydła, olejki do włosów i masażu. Kosmetyki zawijają w liście bananowca... Można je kupić już za kilka dolarów.

Są tu też plantacje goździków, gałki muszkatołowej, pieprzu i wanilii. To dlatego Zanzibar nazywany jest wyspą przypraw.

Odwiedzając Zanzibar, nie należy wybierać hotelu. Drewniana chata przy plaży to luksusowa miejscówka. Widzieć wędrujące do szkoły dzieci w mundurkach, kobiety w kolorowych szatach z pakunkiem na głowie, odpływ oceanu, odsłaniający plantacje alg – tak można poznać wyspę.

Zakochani w przyrodzie

Czas ma tu spokojniejszy rytm. Wszędzie rosną palmy, bananowce, potężne baobaby. Prawdziwą dżunglą jest Park Narodowy Jozani Chwaka. I tylko tu żyje małpka – gereza trójbarwna. Towarzyska, nie boi się ludzi. Ignoruje zapatrzonych w nią turystów...

W parku można też zobaczyć chronione czerwone mahoniowce, eukaliptusy, których olejki eteryczne czuć w powietrzu. Ich korzenie układają się poziomo – wędrując przez las, trzeba je przeskakiwać. To prawdziwy tor przeszkód.

Przygoda w dżungli wzmaga apetyt. Owoce morza, ryby, aromatyczne przyprawy. Do niezwykłej uczty można zasiąść w parku Forodhani na nabrzeżu Stone Town. Wieczorami mieszkańcy rozkładają kuchenki, stoły, grillują. I ucztują. Czas na kolację pod afrykańskim niebem.

AGNIESZKA I MACIEJ MIECZNIKOWSCY

Nie ma dnia bez wspólnej kawy


Od początku swojego związku emanowali dobrą energią.

Najpierw urzekł ją jego głos. Potem stworzyli razem całe swoje życie.

Twierdzi, że bez żony by zginął, że gdyby nie ona, jego życie już dawno straciłoby sens. Nie jest tajemnicą, że kilka lat temu Maciej Miecznikowski (56) zaczął tracić słuch. – Otoskleroza atakowała powoli i podstępnie. Długo nie zdawałem sobie sprawy, że coś mi dolega – opowiada muzyk. Ukochana Agnieszka trzymała go za rękę, gdy budził się po każdej z sześciu operacji. Dzięki wsparciu ukochanej nie załamał się i dziś, choć nadal ma poważne problemy ze słuchem, ciągle nagrywa nowe piosenki. – Warto mieć w życiu kogoś, kto pomoże, kto uratuje czasem nasz świat – wyznał ostatnio artysta.

Zakochała się w jego głosie

Poznali się w 2002 roku. Agnieszka miała 30 lat, całe dnie spędzała w gmachu TVP na Woronicza, gdzie pracowała jako dziennikarka w dziale oprawy Dwójki. – Przychodziłam rano, wychodziłam w nocy – wspomina. – Kiedyś szefowa powiedziała mi: „Tylko nie zapomnij wyjść za mąż”, a koleżanki mówiły, że nigdy nie znajdę faceta. Pewnego dnia ktoś z redakcji oglądał materiały z koncertu monograficznego, jaki zespół Leszcze nagrał dla stacji. Liderem grupy był wtedy Maciej...

– Wpatrywałam się w monitor, myśląc: Co za koleś! Jaki on jest zabawny – wspomina. Zakochała się w jego głosie, potem w oczach, dopiero później w nim. Na początku tylko dzwonili do siebie, bo on mieszkał na Kaszubach i nie chciał się przeprowadzać. Ale to zrobił. – Spotkałem kobietę, która w ogóle serca mego nie kroi, wręcz przeciwnie: scala je i zabliźnia rany – żartował, gdy okazało się, że Agnieszka jest w ciąży. Syn miał siedem miesięcy, gdy stanęli przed ołtarzem. Rok później urodziła się córka.

Gdy Maciej był u szczytu kariery, do domu wpadał jak po ogień, ale zawsze dbał, by – jak mówi – nadrabiać zaległości i wynagrodzić żonie oraz dzieciom to, że nie jest przy nich na co dzień. W wakacje jeździli całą rodziną na kajaki, przemierzali Polskę na rowerach, cieszyli się sobą. Żona nigdy nie miała do niego pretensji. Wiedziała, że jeśli coś obiecał – dotrzyma słowa. Dziś nie wyobraża sobie dnia bez wspólnej porannej kawy. – To jest bardzo ważne, by zawsze tę kawę rano wypić, spojrzeć na siebie i zacząć dzień – mówi muzyk. – Mamy takie swoje rytuały.

Rozmowa jest ważna

Małżeńską miłość uważa za najpiękniejsze uczucie. – To miłość sprawia, że mamy ochotę żyć – twierdzi. Oboje są zgodni: fundamentem udanego związku jest rozmowa i gotowość do pracy nad trudnościami.

– Trzeba mieć świadomość tego, co nie do końca jest doskonałe – tłumaczy Maciej. – Nauczyliśmy się radzić sobie z tym, co nas różni – dodaje Agnieszka. – Nie chowamy długo urazy, nie miewamy cichych dni.

W ich podwarszawskim domu otoczonym łąkami i lasami nie słychać kłótni. Wolą rozmawiać. Pracują razem w ogródku. – Maciek jest lepszym ogrodnikiem ode mnie, ma więcej cierpliwości – śmieje się Agnieszka. Ich dzieci są już dorosłe


Tego dnia ślubowali sobie miłość.

i właśnie opuściły rodzinne gniazdo. – Mają fajne życia i fajne zawody – mówi z dumą były lider Leszczy. – Córka uczy się chińskiego, syn zajmuje się komputerami. Są naszą wielką dumą – nie skrywa ogromnej radości.



Fot.: Akpa, East News, Forum, Reporter



W parze najlepiej. To już ponad dwie dekady po ślubie!

Z maleńkim jeszcze synkiem Maćkiem na plaży w Sopocie.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

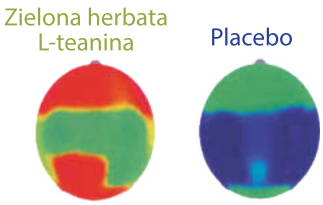


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.
Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: *„Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykłe, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej."*

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



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

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

MACIEJ MOLĘDA



Wykorzystał swoje „5 minut” i postawił na rodzinę.

Minęły trzy dekady od jego debiutu w programie Elżbiety Skrętkowskiej „Szansa na sukces”, a on sam kończy 50 lat. Macieja Molędę rzadko można zobaczyć na scenie, bo od 16 lat jest biznesmenem – z żoną Bożeną prowadzi firmę eventową. Mają trzy córki – Matylda i Aniela są już dorosłe, ale Melania to jeszcze przedszkolak.

– Wiele osób pyta mnie, czy żałuję swojej decyzji o rezygnacji ze śpiewania. Najczęściej pytają mnie o to muzycy, którzy nie wyobrażają sobie, że ich życie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej. Dla mnie muzyka nie jest już taka ważna jak dawniej i nie jest moim sposobem na życie – wyznał nam tuż przed swoimi okrągłymi urodzinami.

1 Wykorzystał szansę

Wziął udział w pierwszym polskim talent show „Szansa na sukces” i wystąpił w finałowym koncercie. Niestety, dzień po swoich 18. urodzinach przegrał w Sali Kongresowej z... Justyną Steczkowską, ale nie przejął się tym.

2 Narodziny gwiazdy

Z saksofonistą Robertem Chojnackim nagrał płytę „Big Beat”, która szybko pokryła się platyną. Grali po dwa koncerty dziennie i mieli rzesze fanek, ale sodówka nie uderzyła mu do głowy.





3 Rozśpiewani bracia

Ma dwóch braci. Młodszemu pomógł wybić się, komponując wszystkie utwory na płytę nowo powstałego boys bandu L.O.27, którego frontmanem został właśnie 13-letni Kuba. Singiel „Mogę wszystko” pod koniec lat 90. był na szczytach list przebojów.



4 Urzekający Li Shang

W 1998 roku dał głos kapitanowi Li Shangowi w disneyowskiej produkcji „Mulan” i brawurowo wykonał utwór „Zrobię z was mężczyzn”. Po latach wrócił do studia dubbingowego i odświeżył przebój.

5 Dwie dekady szczęścia

W 2005 roku poślubił Bożenę Klonowską, z którą do dziś tworzy bardzo udany związek. To właśnie z żoną prowadzi firmę eventową, którą nazwali tak, jak pierwszy rockowy zespół Macieja. „Music machines” to też tytuł singla z pierwszego solowego krążka artysty.





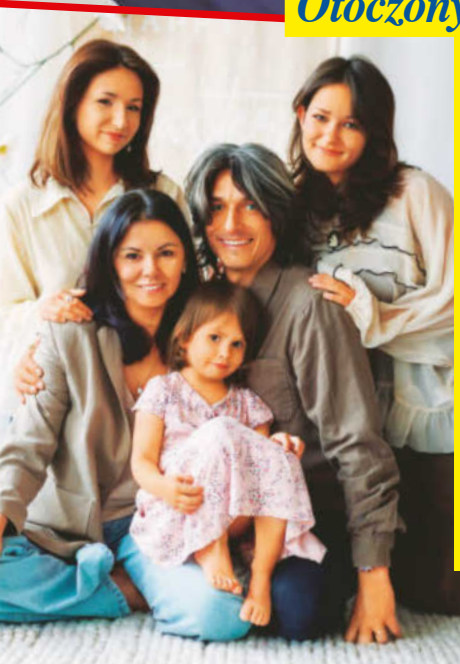
6 Kolekcjoner

Jest koneserem wysokiej jakości dźwięku i kolekcjonerem unikatowych sprzętów audio. Ma też bzika na punkcie starych samochodów. Do ślubu jechał kultowym Citroënem DS, a swoim kamperem vintage przemierzył pół Europy.

Fot.: Forum (3), Youtube, Akpa, Instagram.com/moledabozena, arch. prywatne (2)



Otoczony kobietami



7 Córki piosenkarza są utalentowane muzycznie, ale trzymają się z dala od show-biznesu. – Kiedy 20 lat temu urodziła mi się Matylda, wszystko inne przestało mieć dla mnie znaczenie – mówi Maciej Molęda, który bez żalu porzucił karierę na rzecz rodziny.

Horoskop dla Ciebie

od 11.06 do 17.06

Baran 21.03.–20.04.
Tydzień sprzyja odważnym decyzjom. Zacznij małą zmianę w domu. Twoja energia doda blasku ciepłym popołudniom.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 35

Byk 21.04.–20.05.
Czy nie czas zadzwonić do dawnej koleżanki? Zdecydowanie! Krótka rozmowa odświeży serce. Ploteczki poprawią nastrój.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 31

Bliźnięta 21.05.–21.06.
Zasługujesz, by błyszczeć! Ułóż włosy, załóż swoją ulubioną bluzkę. Poczujesz dumę, ponieważ radość zbudowana jest z małych gestów.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 14, 26, 38

Rak 22.06.–22.07.
Szukaj równowagi między pomaganiem innym a sobą. Delikatne ćwiczenia rozruszają ciało. Popołudnie spędź przy lekkim serialu.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 17, 29, 36

Lew 23.07.–23.08.
A może mała wycieczka do parku? Letnie słońce doda ci odwagi. Zrobisz zdjęcie, które rozbawi całą rodzinę.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 20, 23, 34

Panna 24.08.–23.09.
Niespodziewany pomysł poprawi ci humor! Może nowa potrawa albo aplikacja do rozmów z wnukami. Spróbuj, dasz radę.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 19, 28, 40

Waga 24.09.–23.10.
Na spokojnie przejrzyj szafki i wspomnienia. Odkryjesz coś cennego. Wieczorem nagródź się pyszną herbatą.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 16, 22, 39

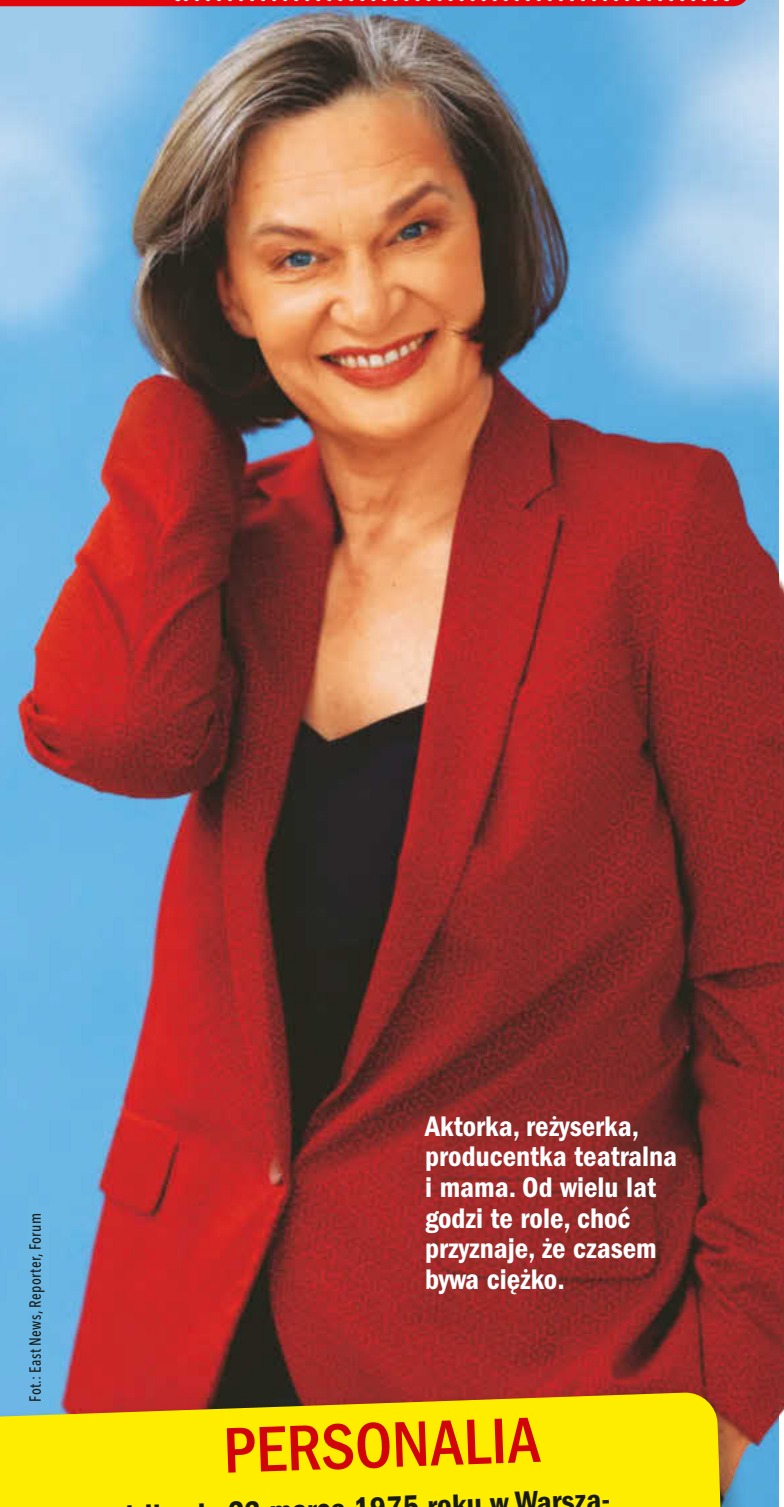
Skorpion 24.10.–22.11.
Poranek z wnukiem lub książką doda ci sił. Dom stanie się twoją oazą. Dbaj też o własny odpoczynek.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 27, 33

Strzelec 23.11.–21.12.
Plan dnia ułatwi ci wszystko. Zapisz drobne sprawy na kartce. Satysfakcja przy każdym ptaszku gwarantowana.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 12, 25, 30

Koziorożec 22.12.–20.01.
Tydzień sprzyja szczerym rozmowom. Powiedz bliskim, co naprawdę czujesz. Ulga będzie większa niż się spodziewasz.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 13, 21, 40

Wodnik 21.01.–19.02.
Ustal jedno ważne zadanie na dzień. Gdy je zrobisz, pochwal się w notesie. Poczujesz dumę i spokój.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 15, 32, 37

Ryby 20.02.–20.03.
Czy słyszysz, jak cicho szumi wiatr za oknem? Usiądź z herbatą i posłuchaj. Twoje serce uspokoi się samo.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 24, 31



Fot.: East News, Reporter, Forum

Aktorka, reżyserka, producentka teatralna i mama. Od wielu lat godzi te role, choć przyznaje, że czasem bywa ciężko.

PERSONALIA

Urodziła się 23 marca 1975 roku w Warszawie. Jako czterolatka zadebiutowała na ekranie w filmie „Dyrygent" Andrzeja Wajdy u boku rodziców. W 1998 roku ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie. Działa w Fundacji Krystyny Jandy na Rzecz Kultury i występuje w wielu przedstawieniach w Teatrze Polonia i Och-Teatrze, którego jest dyrektorką. Mama trójki dzieci: Leny (29), Jadwigi (22) i Aarona (10).

Maria Seweryn

Czas spędzam głównie w teatrze

Rozlicza się z mitami na temat swojego dzieciństwa i kariery oraz konsekwencjami własnych wyborów...

Trzeba mieć odwagę, żeby zdawać do szkoły aktorskiej, mając za rodziców aktorskie legendy Krystynę Jandę i Andrzeja Seweryna?

Jestem osobą odważną, mówią też, że „mam jaja", ale nie wiem czy byłam świadoma wtedy, w co wchodzę. A może wybór zawodu był jednocześnie okazją do spotkania z moimi rodzicami? Nie wiem. Niewiele też pamiętam ze szkoły.

Powiedziała Pani kiedyś: „rodzice mówili mi, że świat jest piękny, a ludzie dobrzy. A to nieprawda". Jak to zmieniło Pani życie?

Nigdy w życiu żadne z nich nie powiedziało takiego zdania. Myślę, że to moje też brzmiało trochę inaczej. Jak wielu z nas, miałam w życiu momenty bardzo trudne, w których cały mój świat runął. I to pewnie w takiej chwili powiedziałam coś podobnego. Za takim stwierdzeniem kryje się ogromne rozczarowanie. Pewnie szukałam winnego i uznałam, że moi rodzice, będąc dość nieobecnymi, a reprezentującymi sobą piękno i różne cenne wartości, są właśnie winni, bo mnie nie uprzedzili.

Ale co nas nie zabije...

Pamiętam moment, gdy pewnego dnia płakałam, a mój ojciec stał nade mną i nie bardzo wiedział, jak mi pomóc. W końcu powiedział: „Wiesz co? To wszystko, co teraz czujesz, to, co ci się przydarzyło, wykorzystasz za jakiś czas na scenie". I tak się stało. Zresztą bez porażek, bólu, rozpaczy nie dowiesz się wiele o świecie, życiu, o sobie jeśli tego nie przeżyjesz.

Wyznała Pani, że budowała siebie na wartościach znanych z teatru. Co to znaczy?

Bardzo szybko weszłam w ten świat i tam rzeczywiście czułam się najbezpieczniej. Teatr to pierwowzór mojego domu z wartościami i ważnymi relacjami. To może dziwne, ale życie teatralne było mi bliższe, niż to codzienne. Dojrzałam i już wiem, że tak nie jest, na szczęście.

Mówiła Pani o samotności dziecka, którego rodzice są wiecznie w pracy, nieobecni. Niejeden



W roli adwokatki Tessy w przedstawieniu „Na pierwszy rzut oka" w Teatrze Polonia. To pierwszy w jej karierze monodram.

Z rodzicami: Andrzejem Sewerynem i Krystyną Jandą.

skorzystałby z tej wolności.

Nie wiem czy dziecko wychowujące się samo, z „nieobecnymi rodzicami" ma prawdziwe poczucie wolności. Myślę, że raczej jest w trybie przetrwania. Zrobiłam o tym kiedyś przedstawienie „Wdech wydech" z Teatrem Sztuka Ciała. Graliśmy to dla młodzieży w szkołach, ośrodkach, czasem zamkniętych. Potem były warsztaty i okazało się w rozmowach z nimi, że „nieobecny rodzic" to wielki, nieskończony i bardzo trudny temat.

Po raz pierwszy została Pani mamą na trzecim roku studiów. Jakim cudem nie została Pani wyrzucona z uczelni?

Rzeczywiście, część profesorów się na mnie obraziła. Było to postrzegane jako porażka, koniec, strata szansy, głupota, a ja po prostu byłam szczęśliwa, że będę miała dziecko. Byłam bardzo młoda, ale i bardzo zakochana i wiedziałam, że sobie poradzimy, że będzie dobrze.

Pani mama przyznała niedawno publicznie, że jest Pani najlepszą matką. Jak Pani to przyjęła?

To bardzo miłe. Myślę, że w jednym jako matki jesteśmy bardzo do siebie podobne, gdyby ktoś tknął nasze dzieci, zabiłybyśmy.

Ma Pani w ogóle czas dla siebie, na bycie ze sobą?

Wciąż się tego uczę. Uczę się też wytrzymywać sama ze sobą (śmiech). Lubię te chwile, kiedy odwożę najmłodszego syna do szkoły, siadam z moim 16-letnim psem na kawie, czytam papierową gazetę albo mam czas na przemyślenia i jest mi po prostu dobrze.

Dobrze się Pani żyje na przełomie wieków?

Trochę mnie ten świat przeraża. Kilka lat temu wycofałam się z mediów społecznościowych, ale bardzo interesuję się polityką, tym co dzieje się na świecie. Chcę wiedzieć, rozumieć, ale czas spędzam głównie w teatrze. Kiedyś straszono nas, że technika go zabije, a okazało się, że w dobie cyfrowej komunikacji spotkanie na żywo „tu i teraz" stało się wartością najwyższą. A to przecież istota teatru.

Rozmawiała Beata Banasiewicz/AKPA

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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



Aktorka opłakuje byłego męża, którego zawsze nazywała ulubionym.

Jane Fonda

Udało im się stworzyć patchworkową, typowo amerykańską rodzinę. Choć nie na długo, pozostali sobie bliscy do końca.

Pożegnanie z Tedem

Była trzykrotnie zamężna, a jego jednego nazywała najbardziej ulubionym z byłych. Jane Fonda (88) i Ted Turner poznali się w momencie, gdy ona zamykała ważny rozdział swojego życia. Był rok 1990, ona była świeżo po rozwodzie z Tomem Haydenem. Turner, jak na człowieka o ogromnej pewności siebie przystało, zdobył jej numer telefonu i po prostu zadzwonił.

Podchodziła z dystansem

– Chciał wiedzieć, czy jestem otwarta na randki. Powiedziałam chyba, że nie czuję się najlepiej, że on jest interesującym facetem, ale nie mam energii – wspominała Jane Fonda w rozmowie z magazynem „People".

Choć początkowo podchodziła do tej znajomości z dystansem, szybko między nimi zaiskrzyło. Różnili się niemal wszystkim. On bezkompromisowy miliarder z Atlanty o konserwatywnych poglądach. Ona hollywoodzka gwiazda i zaangażowana liberałka.



Bezkompromisowy miliarder z Atlanty i hollywoodzka gwiazda.

Miała troje dzieci z poprzednich związków, a on pięcioro z dwóch małżeństw. A jednak coś ich do siebie przyciągało. – Ted potrafi za mną nadążyć – mówiła o ukochanym. – Jest bardzo dowcipny, sympatyczny i skomplikowany

Bliskość i bardzo ciepłe relacje

Ich uczucie było intensywne i pełne pasji. W swoich wspomnieniach aktorka pisała: – Z Tedem były chwile, gdy podczas miłosnych uniesień patrzyliśmy sobie w oczy i stapialiśmy się w jedno.

Pobrali się w roku 1991. Zaledwie miesiąc po ślubie Jane Fonda dowiedziała się o niewierności męża. Pozostali razem jeszcze kilka lat, ale ostatecznie ich drogi się rozeszły.

Mimo rozstania zachowali bliskość i ciepłe relacje. Biznesmen zmarł 6 maja w wieku 87 lat. W rozczulającym wpisie pożegnała go była żona. – Kochałam Teda z całego serca – napisała na Instagramie.

Fot.: East News, Instagram.com/janefonda



Inspiracje są w głowie, tylko trzeba je uruchamiać – mówi o komponowaniu.

Z wiekiem nauczył się bardziej dbać o czas dla siebie.

Janusz Tylman

Całe życie przy fortepianie

Związał swój los z muzyką i nigdy tego nie żałował, dzięki temu do dziś robi to, co lubi.

Chociaż w środowisku muzycznym był od dawna cenionym kompozytorem i pianistą, to popularność wśród szerokiej publiczności przyniósł mu dopiero program telewizyjny „Śpiewające fortepiany". Emitowany był przez 4 lata, ćwierć wieku temu. Janusz Tylman (79) zasiadał wówczas przy czarnym fortepianie, zaś przy białym – Czesław Majewski, z którym dziś występuje. Tworzą fortepianowy duet i grają rozrywkowe próbki różnych utworów, zabawiając publiczność żartami i krótkimi monologami. Artysta występował z wieloma gwiazdami polskiej sceny muzycznej i tak jest do dziś.

– Dla nich również komponuję nowe utwory, chociaż przeważnie wykonujemy na scenach znane przeboje. I robię to co lubię, czyli całe życie gram i komponuję. A jedno z drugim dobrze funkcjonuje – mówi.



Cztery lata życia oddał programowi „Śpiewające fortepiany".

Własny azyl

A warto dodać, że gra na pianinie od szóstego roku życia. Kilka miesięcy temu zakończył współpracę ze Sławą Przybylską, z którą grał i nagrywał prawie 40 lat. Ale wciąż cyklicznie występuje też w programie Krystyny Gucewicz na scenie Teatru Narodowego w projekcie „Ostry dyżur poetycki".

W ciągu ostatnich lat u niego wiele się zmieniło. Jedną z ważniejszych zmian było znalezienie swojego miejsca do życia. Czekał na to długo, wynajmując wcześniej mieszkania w Warszawie, potem poza miastem. Na jednej z wycieczek rowerowych w okolicach podwarszawskich lasów wynalazł dom, który jak się okazało, był na sprzedaż. Dość szybko podjął decyzję o kupnie.

– Miałem trochę pracy w tym domu, bo sporo trzeba było tam jeszcze zrobić, ale wszystko potoczyło się pomyślnie. Tam znalazłem swój azyl, niczym niezastąpiony na co dzień kontakt z przyrodą, świeże powietrze i idealne warunki do aktywności sportowej, a przede wszystkim wymarzone warunki do tworzenia, do komponowania – dodaje.

Właśnie tam zastała go pandemia i lockdown, co było zabójcze między innymi dla muzyków.

– Wtedy właśnie wpadłem na pomysł skomponowania miniatur fortepianowych, miłych do słuchania i do grania. I takich, które dają wytchnienie i spokój. Powstało ich ponad 80. I udało mi się je nagrać w studio – mówi. Tak powstały dwie płyty „Romantic Piano" z najnowszym dorobkiem Janusza Tylmana. Niedawno odbył się premierowy koncert w Teatrze Narodowym, gdzie zaprezentował swoje utwory.

– Teraz zaczynam jeszcze większy projekt i przygotowania do nagrań z orkiestrą – dodaje.

Czas dla siebie

Artysta znajduje każdego dnia chwile, by zadbać o swoje zdrowie. Możliwe, że to dzięki temu wciąż mu ono dopisuje. I to nie tylko za sprawą mądrego odżywiania i świeżego powietrza, ale przede wszystkim dzięki aktywności ruchowej, spacerom, jeździe na rowerze i ćwiczeniom, które wpisały się już od wczesnego dzieciństwa w jego codzienny rytuał.

– Latem żegluję na Mazurach. Nauczyłem się już rezygnować z niektórych zajęć na rzecz własnego czasu, który z wiekiem staje się coraz cenniejszy – podsumowuje.

Znajduje go też dla najbliższych, chociaż córki są już dojrzałe, a wnuki dorosłe. Chętnie spędza go też z przyjaciółmi. **MI**

Fot.: M.Iwanicka, East News

AŻ 84%* OSÓB POTWIERDZIŁO

REKLAMA

ZMNIEJSZENIE PAJĄCZKÓW!

"TO BYŁO TAK BRZYDKIE... byłam załamana"

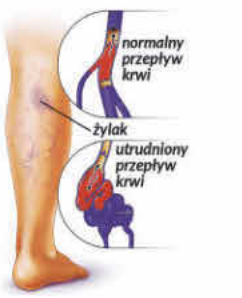
Pani Regina przez całe życie była fizjoterapeutką, więc wie, jak ważne jest dbanie o nogi. Cały dzień spędzała na stojąco, non stop, a to, niestety, odbiło się na jej nogach. Zaczęły pojawiać się drobne żyłki, dosłownie określiła je jako „tak brzydkie, że aż fioletowe!" – była zrozpaczona. Dodatkowo pojawiły się brązowe przebarwienia na skórze, które tylko pogłębiały jej zmartwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie znikał – „to guzik mi dało" – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żylaki - kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkiem z cyprysem do picia. Zaczęła stosować ten krem i krople, a efekty były wręcz zaskakujące! Z każdym miesiącem drobne żyłki stawały się coraz jaśniejsze, brązowe plamy znikały, a Pani Regina była zachwycona - problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!"

Na podstawie rozmowy z panią Reginą



POLECANA FORMUŁA Z MIRRĄ TO BYŁ MÓJ STRZAŁ W 15/10





Mirra na OPUCHNIĘTE NOGI I PAJĄCZKI

Badania aplikacyjne przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa potwierdzają skuteczność Pajączka

KREM NA ZEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KREM

Krem z mirry i kadzidłowca

- Usuwa uczucie ciężkości nóg*
- Likwiduje obrzęki i opuchnięcia*
- Skutecznie zmniejsza pajączki*



KROPLE DO WEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KROPLE

Produkt złożony - olejek z cyprysem

- Przeciwdziała zaczerwienieniom
- Daje ulgę zmęczonym nogom
- Wydajny w użyciu

suplement diety

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 123 510 557 www.asepta.pro

Specjalna zniżka z kodem: ZDROWO**

Zamów już dziś z dostawą domu w 48h!

* Badania aplikacyjne: https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/

** zniżka obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro

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

Asepta s.c ul. Tadeusza 1, Bielsko-Biała, 43-382