Nr 46 czwartek, 12 listopada 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



DOMINIKA OSTAŁOWSKA

TERAZ JUŻ SŁUCHA SWOJEGO SERCA!

ZBIGNIEW ZAMACHOWSKI

Chwile, które dają mu SZCZĘŚCIE



ROMA GĄSIOROWSKA

SŁODKO-GORZKI SMAK WOLNOŚCI



MERYEM UZERLI

ZNAJDZIE KIEDYŚ PRAWDZIWĄ MIŁOŚĆ?

Skuteczne porady

- Jakie warzywa dodadzą nam energii jesienią?
- Takich leków nigdy nie powinniśmy łączyć!
- Co robić, by uchronić siebie przed pokusą ciągłego narzekania?
- Ciepłe desery na pochmurne dni



MAGDALENA MIELCARZ

Wreszcie bliżej domu

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 18.11.2026

sa.pl 882bc571cf

Kącik życzeń

- Serdeczne życzenia kochanemu wnukowi Adrianowi z okazji 32. rocznicy urodzin: dużo zdrowia, wesołych dni, spełnienia marzeń życzą babcia i dziadzio, tata Adam i brat Daniel.

- Wszystkiego najlepszego z okazji 23. urodzin dla Michała z pojazdów mechanicznych! Zdrowia, szczęścia i radości życzy najlepsza siostra z rodziną.

- Dla najlepszego mechanika Krzysztofa z okazji 43. urodzin życzymy dużo zdrowia, szczęścia i spełnienia marzeń! Grzegorz i Monika z Jaworzna

- Dla Danuty Kulbik-Łukasiewicz i Roberta Łukasiewicza z Borzęcina Dużego Wszystkiego Najlepszego z okazji Aluminiowych Godów życzą rodzice Ewa i Janek oraz córka Ania.

- Dla kochanego Andrzeja Polaka z Juszczyny w dniu imienin wszystkiego najlepszego, zdrowia, szczęścia, spełnienia marzeń życzą kochające Cię osoby: teściowa Danusia, żonka Kasia i dzieciaczki: Wiki, Megi i Olo. Do życzeń dołączają się Błażejek z Zuzią i Bartuś.

Życzenia do publikacji w „Życiu na Gorąco" prosimy przesyłać następującą drogą:
1. Adres pocztowy:
Życie na Gorąco, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
dopisek: Kącik życzeń
2. E-mail: zng@bauer.pl
Państwa życzenia będziemy publikowali wg kolejności zgłoszeń.



Danuta Stenka

Walczy o zdrowie męża



Aktorka ma nadzieję, że terapia okaże się skuteczna i mąż odzyska siły.



Pan Janusz jest przykuty do szpitalnego łóżka.

Danuta Stenka (65) przeżywa bardzo trudny czas. Jej mąż, Janusz Grzelak (63), zachorował na wyjątkowo agresywnego szpiczaka. Choroba rozwijała się błyskawicznie, a dziś życie mężczyzny zależy od kosztownego leczenia.

Pierwsze niepokojące objawy pojawiły się we wrześniu. Pan Janusz zaczął skarżyć się na silne bóle kręgosłupa, a później także jamy brzusznej. Badania wykazały kilka guzów w okolicy kręgosłupa i brzucha. Ostateczną diagnozę, niestety fatalną, rodzina usłyszała pod koniec października.

– Jak grom z jasnego nieba spadła na nas ta wiadomość: bardzo agresywny szpiczak – wyznaje pani Danuta. Szpiczak plazmocytowy to złośliwy nowotwór układu krwiotwórczego, który u męża gwiazdy doprowadził już do ostrej niewydolności nerek i poważnych uszkodzeń kości. Mężczyzna jest dziś przykuty do łóżka.

Terapia daje nadzieję

Pojawiła się jednak szansa na zatrzymanie choroby. – Nadzieją dla Janusza jest nowoczesna terapia CAR-T – zdradziła aktorka. Leczenie nie jest jednak refundowane w Polsce, a jego koszt to około dwa miliony złotych. To suma przekraczająca możliwości finansowe rodziny. Co gorsza, z rozpoczęciem terapii nie można zwlekać.

Zatroskana żona zwróciła się więc o pomoc do internautów. – Pomóżcie mi zawalczyć o przyszłość u boku człowieka, którego kocham – zaapelowała. Jej prośba spotkała się z niezwykłym odzewem. W niespełna 48 godzin darczyńcy wpłacili całą potrzebną kwotę.

– Dzięki Wam Janusz ma realną szansę na walkę i powrót do zdrowia – napisała gwiazda w sieci. Teraz najważniejsze jest, by jej mąż jak najszybciej rozpoczął terapię.

Fot. okładka: East News (2), Akpa (3)

eprasa.pl 882bc571cf

Włodzimierz Szaranowicz

W dowód uznania


Stał się legendą za życia.

Telewizja Polska poinformowała, że studio S7 przy Woronicza 17 od 5. listopada br. nosi imię Włodzimierza Szaranowicza w wyrazie uznania dla jego wieloletniej pracy i ogromnego wkładu w rozwój dziennikarstwa sportowego. Uroczystość była podniosła i wzruszająca. Najwięcej emocji wzbudził moment, kiedy komentator, Dariusz Szpakowski (75), składając gratulacje przyjacielowi, objął go ramieniem. Ta uchwycona w kadrze chwila mówi więcej niż tysiąc słów. Pan Włodzimierz (77) od ponad dekady zmaga się z chorobą Parkinsona. W 2019 roku przeszedł na emeryturę. Rzadko pojawia się publicznie.


Następcom bardzo wysoko postawili poprzeczkę.



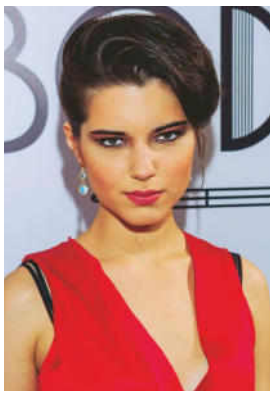
Martha Stewart

Kampania czy żart?

Bizneswoman, której majątek szacuje się na 400 mln dolarów, z okazji Halloween zapozowała w stroju bezdomnej. Po fali krytyki Martha Stewart (85) błyskawicznie usunęła z Instagrama zdjęcie przebrania. – Jestem zasmucona tym, że to uraziło ludzi – powiedziała magazynowi „People" i dodała, że swoją akcją chciała zwrócić uwagę na społeczny problem i nie sądziła, że sprawi komukolwiek przykrość. – Jestem zdeterminowana, by nadal zmieniać sytuację na lepsze – podkreśliła.

Michalina Olszańska

Znowu została mamą!



Aktorka znana z seriali „Na Wspólnej" i „Barwy szczęścia" właśnie urodziła trzecie dziecko! Michalina Olszańska (34) jest już mamą Luizy, która przyszła na świat w 2019 roku. Dziewczynka urodziła się w czasie małżeństwa aktorki z Bartoszem Rozbickim. Po rozstaniu Olszańska związała się z Tomaszem Zyskiem. Para w listopadzie 2024 roku powitała syna Jaksę. Teraz ich rodzina ponownie się powiększyła.



Justyna Kowalczyk

Wyjątkowa wartość

Justyna Kowalczyk (43) opublikowała wpis poświęcony zmarłemu tragicznie w 2023 roku mężowi. Wspominając go, wróciła do wspólnych podróży i drobnych sytuacji związanych z autem, które Kacper Tekieli lubił. Nie zabrakło wzmianki o ich synu Hugo. Narciarka podkreśliła, że samochód ma dla niej wyjątkową wartość i będzie prezentem dla chłopca. – Hugo dostanie to auto, gdy wkroczy w dorosłość – deklaruje.

Fot.: East News (3), Reporter, Adobe Stock, Facebook.com/Telewizja Polska, Siepomaga.pl, x.com/PopBase

Marcin Hakiel i Dominika Serowska

Powitali córeczkę

Nieco przed czasem, dokładnie 2 listopada, Marcin Hakiel (43) i Dominika Serowska (33) ponownie zostali rodzicami. Mają już wspólnie syna Romeo, który niedługo skończy dwa lata. Teraz postawili na równie oryginalne imię – Vivienne. – Księżniczka tu jest – napisali pod wzruszającym nagraniem noworodka. Dla tancerza jest to już czwarta pociecha. Adama (17) i Helenę (13) ma z małżeństwa z Katarzyną Cichopek. Nie ukrywa, że chciał mieć dużą rodzinę, ale Dominika na sugestie fanów dotyczące kolejnego dziecka, odpowiedziała krótko: „Róbcie, co chcecie, ale już beze mnie”.



Dumni rodzice pochwalili się śliczną Vivienne na Instagramie.

Król Filip VI i królowa Letycja

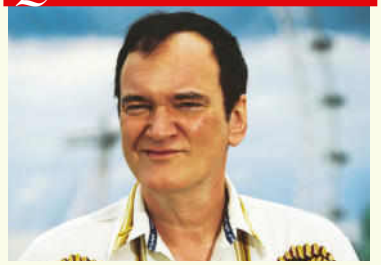
Pogrążeni w żałobie

Jego i Jej Królewska Mość odwiedzili w szpitalu ocalałych z katastrofy kolejowej, do której doszło w hiszpańskiej prowincji Toledo. Życie straciło 69 osób, a 110 zostało rannych. Para królewska rozmawiała nie tylko z poszkodowanymi, ale również z ich rodzinami, a także z personelem medycznym. – Jako społeczeństwo doświadczamy niezwykle bolesnego ciosu – powiedział hiszpański monarcha na konferencji prasowej. Dziękując ratownikom i lekarzom za troskliwą opiekę nad rannymi, król Filip VI (58) zaapelował o wyciągnięcie wniosków z katastrofy i szybkie podjęcie konkretnych działań, żeby taka tragedia się nie powtórzyła.



Fot.: East News, Forum, Instagram.com/_de_bonbon_ (2)

Quentin Tarantino



Wszystko przez jej sarkazm

Jako nastolatek lubił pisać, ale do nauki się nie palił, matka wracała z wywiadówek załamana. Raz Quentin Tarantino (63) usłyszał: – Aha, ta twoja „kariera pisarska”. Koniec z tym g...!

– W tej sekundzie w mojej głowie było: „OK, paniusiu, kiedy zostanę odnoszącym sukcesy pisarzem, nie zobaczysz ani centa. Ani domu, ani wakacji, ani Cadillaca” – wyznaje reżyser. I do dziś matka nic z jego 150 mln dolarów nie zobaczyła.



Tata, zasłuchany w słowa Bronki, dotrzymywał jej kroku podczas wspólnego spaceru.

eprasa.pl 882bc571cf



Przy oglądaniu oprawek dobrze mieć obok kogoś, kto szczerze doradzi.



Zwykłe sprawunki są przyjemniejsze, gdy można załatwić je wspólnie.

Zbigniew Zamachowski

Cieszą się wspólnymi chwilami

Jestem najszczęśliwszym ojcem na świecie – mówi.

Nawet zwykłe zakupy mogą być przyjemnością, gdy ma się dobre towarzystwo. Nasz fotoreporter wypatrzył w Warszawie Zbigniewa Zamachowskiego (65) i jego najmłodszą córkę Bronisławę. Rozmawiali po drodze, a gdy Bronka zabierała głos, tata słuchał jej z uwagą. Przy witrynie optyka przystanęli, żeby przyjrzeć się oprawkom. Potem zajrzeli do warzywniaka po grzyby, banany i jajka. Z zakupami w rękach ruszyli dalej. Bronka uśmiechała się szeroko. Miło było patrzeć, jak dobrze czują się razem.

Więź przetrwała trudne chwile

Nie zawsze było tak pogodnie. Kiedy w 2012 roku rozpadło się małżeństwo aktora i Aleksandry Justy, dla czworga ich dzieci – Marii, Antoniego, Tadeusza i Bronisławy – nastał trudny czas. O związku ojca z Moniką Richardson pisała prasa, na łamy gazet trafiła też sprawa alimentów. Jak relacjonował „Super Express", gdy Richardson chciała przeprowadzić wywiad z Bronką, dziewczynka najpierw zwróciła się do mamy. – Czy mam porozmawiać z tą panią? – miała zapytać.

Rodzinne zawirowania nie przekreśliły jednak więzi z tatą. Aktor kibicował córce, gdy zagrała w „Powidokach" Andrzeja Wajdy. – Emocje, które mi wtedy towarzyszyły, były większe niż te związane z jakąkolwiek premierą z moim własnym udziałem – mówił. A gdy Bronka wybrała inną drogę, też opowiadał o niej z dumą. W 2023 roku zdradził, że sama dostała się na ASP i studiuje projektowanie. – Jestem najszczęśliwszym ojcem na świecie – zapewniał w „Dzień dobry TVN". Dziś znajdują czas dla siebie także bez szczególnej okazji. Wystarczy wspólny spacer, kilka spraw do załatwienia i rozmowa po drodze.

eprasa.pl 882bc571cf



To u boku czwartej żony aktor regularnie bywa w programach śniadaniowych.



Stylizacja żony aktora na gali rozdania Telekamer wywołała lawinę – także wulgarnych – komentarzy.

Jolanta i Jacek Borkowscy

Płacą podatek od oryginalności?

Mają do siebie dystans, ale nawet ich zaskoczył ostatni hejt.

Kiedy on wstaje o świcie, żeby pojechać na plan „Klanu", żona także się budzi. Szykuje mu śniadanie, życzy dobrego dnia, a chwilę później sama siada do obowiązków. Odkąd pani Jolanta (54) została agentką Jacka Borkowskiego (67), pilnuje, by jak najczęściej mógł występować ze swoimi recitalami. Regularnie bywają też w programach śniadaniowych, a w sieci rozbawiają internautów krótkimi nagraniami. Ostatnio jednak nawet ich – ludzi z humorem – zaskoczyła skala krytyki.

Charakter to nie cekinowe spodenki

Gdy pokazali się na gali rozdania Telekamer, wiele emocji wywołała stylizacja Jolanty: czarny komplet z błyszczącymi spodniami, fantazyjne nakrycie głowy i buty w różnych kolorach. „Wygląda jak z cyrku", „Totalny brak klasy" – to jedne z łagodniejszych komentarzy, które po gali zobaczyli w internecie. – Hejt się leje z całej Polski. Moja córka, koleżanki z Krakowa i z Kanady, wszyscy ruszyli z odsieczą – opowiedziała „Rewii" Jolanta Borkowska. I zwróciła się też do kobiet: – Miejcie więcej wyrozumiałości. Można oceniać ubranie, ale nie można na podstawie cekinowych spodenek oceniać człowieka – wygłosiła.

Pan Jacek stoi murem za żoną, bo dobrze wie, ile barw wniosła do jego życia. Choć bywają niemal włoskim małżeństwem, a ona potrafi nawet rzucić w męża telefonem, podkreślają, że świetnie się uzupełniają. Łączy ich też kreatywność, bo Jolanta sporo strojów szyje sama. – Dzisiaj dominują ubrania komercyjne, z sieciówek, które ja nazywam odzieżą BHP. A jeśli ktoś wykazuje się fantazją, płaci po prostu podatek od oryginalności – podsumowuje. **VK.**

Doda

Straciła ukochanego pupila

To dla niej bolesny cios. Doda (42) poinformowała o śmierci jednego ze swoich ukochanych piesków – Foxy'ego (na zdjęciu biało-rudy, drugi to Wolfie). Przez ostatnie dni weterynarze walczyli o jego życie. Pupil piosenkarki zmagał się z ostrą niewydolnością płuc. Choć jego oddech zaczął się poprawiać, nie udało się go uratować. 31 października Doda pożegnała pupila przejmującymi słowami: „Mój ukochany pies, przyjaciel, dzień po swoich trzecich urodzinach zmarł. Serce nie wytrzymało, mimo że już poprawiał się oddech. Zabrakło kilku dni... Dziś umarliśmy razem, a tylko tobie przestało bić serce".



Będzie jej bardzo brakowało Foxy'ego. Wolfiemu też.

Fot.: Forum, Akpa (2), Facebook.com/officialdoda, Instagram.com/romanovak.art, East News

eprasa.pl 882bc571



Macierzyńska miłość u artystki pozostanie zawsze na pierwszym miejscu.

Po cichu zamknęła swoje sprawy z byłym mężem.



Aktorka w końcu może odetchnąć z ulgą.

Roma Gąsiorowska

W końcu odzyskała wolność!

W tym roku odbyło się kilka posiedzeń w sprawie rozwodowej aktorów. Roma Gąsiorowska (44) i Michał Żurawski (48) rzadko stawiali się na nich osobiście. Najczęściej reprezentowali ich pełnomocnicy, ale to nie uniemożliwiało postępów w sprawie. Dlatego Sąd Rejonowy dla Warszawy Pragi przesłuchiwał kolejnych świadków powołanych przez strony oraz kuratora sądowego, który miał ocenić, jak powinna wyglądać dalej opieka sprawowana przez słynnych rodziców nad Jadwigą (12) i Klemensem (15). A skoro wszystko wydawało się posuwać dość mozolnie, to nikt nie spodziewał się tego, co nastąpiło pod koniec października.

Gdy nikt się nie spodziewał

– Na ostatniej sprawie został orzeczony rozwód Romy i Michała. Nie było wskazywania winy żadnej ze stron, oboje porozumieli się też w sprawie opieki nad synem i córką. Roma zmniejszyła też swoje oczekiwania finansowe względem byłego męża – zdradza nam przyjaciółka pary. Co ciekawe, zainteresowane strony, wbrew modzie panującej w polskim show-biznesie, nie zdecydowały się na żadne oficjalne obwieszczenia...

Przypomnijmy, że decyzja o rozstaniu pary zapadła pod koniec 2023 roku, po 14 latach wspólnego życia, i z pewnością nie była łatwa. W 2024 roku aktorka złożyła pozew o rozwód. – Masz rodzinę to jesteś odpowiedzialny za dzieci. A gdy jest alkohol... Ten temat był i jest problemem. Wtedy podejmuje się kolejne kroki, żeby sobie poradzić. A jeśli jesteś rodziną alkoholika, to też masz do wykonania ogromną pracę. Musisz działać razem z osobą, która ma coś do przerobienia. Samemu coś przerobić. Wykonywaliśmy tę pracę wszyscy razem. I dalej ją wykonujemy – przyznawała po czasie Roma Gąsiorowska, dając do zrozumienia, że były mąż nie był łatwym partnerem do tworzenia relacji.

W tamtym okresie aktorka miała już poukładane życie u boku nowego partnera, wydawała się coraz silniejsza i spokojniejsza. Michał Żurawski również odnalazł się w rzeczywistości singla. A jednak przez dwa lata sprawa w sądzie nie mogła się zakończyć. Na rozprawach roztrząsano nie tylko sprawy majątkowe, ale przede wszystkim kwestie opieki nad dziećmi i alimentów.

Przypomnijmy, że pan Michał długo też miał żal do byłej żony. – Często mówił znajomym, że po rozstaniu Roma odseparowała go od syna i córki. A przecież, gdy jeszcze mieszkali pod jednym dachem, troszczył się o dzieci i był z nimi blisko – zdradzała nam nasza rozmówczyni. Pani Roma ze swojej strony podkreślała, że wszystko robiła z miłości do dzieci i po prostu starała się je chronić przed trudnymi sytuacjami.



Od ponad dwóch lat Roma Gąsiorowska i Michał Żurawski nie są już razem.

Terapia niczego nie naprawiła

Ostatecznie sąd zadecydował o skierowaniu małżonków na terapię, która miała im pomóc poukładać trudne emocje. To jednak nie przyniosło oczekiwanych efektów. A gdy kilka tygodni temu nastąpiło spotkanie aktora z synem i córką, była żona sama mogła się przekonać, jak silne więzy łączą ojca i dzieci.

Jednak od 26 października oboje mogą powiedzieć, że ostatecznie zamknęli dawny rozdział życia. Teraz czas na nowe i oby oboje znaleźli w nim swoje prawdziwe szczęście. **KD**

eprasa.pl 882bc571cf

Paulina Gałązka

Dlaczego nie chciała Włocha?

W miłości liczy się nie tylko poryw serca, lecz także zgodność charakterów. Choć kiedyś serce Pauliny Gałązki (37) zabiło dla Włocha, to u boku Norwega znalazła swoje miejsce. Jak sama przyznaje, bliżej jej do uporządkowanej Północy niż do luzu Południa. – Miałam chłopaka z Padwy – wyjawiła gwiazda serialu „Wojna zastępcza" w programie „Gwiazdorska kuchnia Ani".

Nie zdradziła powodów rozstania z nim, ale zapytana przez prowadzącą Annę Strażyńską, czy mogłaby na co dzień żyć w atmosferze włoskiego luzu, pani Paulina odpowiedziała: – Na wakacje tak, ale jednak ze swoim uporządkowaniem czuję się człowiekiem z północy.

O tym, jak ważne są dla niej przewidywalność, stałe rytuały i jasno określone zasady, aktorka mówiła wielokrotnie w wywiadach. Spokój i harmonię znalazła w związku z ukochanym Sindrem Sandemo (44). **AP**

Fot.: Akpa (3), Forum



Aktorka, będąca w spektrum autyzmu, ceni uporządkowaną codzienność.



Aktor nie przywitał się z żoną przed rozprawą, ale zerknął raz w jej stronę.



Pani Anna wraz ze swoją pełnomocniczką przeglądały przygotowaną stertę dokumentów.

Arkadiusz Janiczek

Nadal bez wyroku

Żona aktora nie zmieniła zdania. Na pojednanie nie ma szans.

W ciągu ostatnich czterech lat odbyło się już 11 rozpraw w sprawie rozwodowej niegdysiejszego gwiazdora serialu „Złotopolscy". Sprawa się ciągnie, bo Arkadiusz Janiczek (52) nie zgadza się z decyzją żony, sprawiając przy tym wrażenie, jakby nie wiedział, z jakiego powodu posypał się ich związek. Walczy o dzieci, a przecież to sąd odizolował od niego młodszą córkę, która lada moment będzie pełnoletnia, a starsza sama podjęła decyzję, że nie chce mieć z ojcem nic wspólnego.

Pozew o rozwód i eksmisję wniosła żona aktora. Anna Janiczek nie ukrywa, że sprawa jest trudna, z przemocą w tle. Przez wiele lat chroniła swoją prywatność, ale w sytuacji, w jakiej się znalazła, postanowiła zabrać publicznie głos, by dać siłę innym kobietom żyjącym w przemocowych związkach.

Odwagi jej nie brakuje

– Nie każda ma tyle odwagi, by wyjść z domu z dwójką dzieci i psem, nie mając planu awaryjnego. To nie jest łatwe, zacząć wszystko od nowa, gdy nie ma się wsparcia. Państwo nie pomaga w takich sytuacjach – wyznała na naszych łamach w 2024 roku.

Anna Janiczek miała nadzieję, że pod koniec października br. nastąpi przełom w sprawie. Niestety, dopiero w przyszłym roku sąd wysłucha jej męża. – Nie ukrywam, że bardzo chciałabym już zamknąć ten rozdział życia. Postępowanie trwa długo i jest ogromnym obciążeniem, nie tylko emocjonalnym. Najważniejsze jest dla mnie dzisiaj odzyskanie spokoju i możliwość skupienia się na przyszłości – powiedziała nam „na gorąco" pani Anna.



Przeżyli wspólnie 16 lat. Uchodzili za bardzo udane małżeństwo.

eprasa.pl 882bc571cf

Katarzyna Bujakiewicz

Niektóre słowa trudno zapomnieć

Trzeba było wielu lat, by pewne sprawy znalazły szczęśliwe rozwiązanie.

Jak sama przyznaje, dziś przepracowała traumy z dzieciństwa.

Zawsze uchodziła za wyjątkowo piękną kobietę. Katarzyna Bujakiewicz (54) hipnotyzowała spojrzeniem wielkich oczu, zachwycała uśmiechem, czarowała głosem, a kamera od początku po prostu bardzo ją lubiła, czego najlepszym dowodem są jej niezliczone role w filmach i serialach. Był nawet przypadek, że kiedy aktorka zaczęła się pojawiać na małym i dużym ekranie, w jednej z redakcji dziennikarze niemal pobili się o to, który ma z nią przeprowadzić wywiad!

Były docinki i wyśmiewanie

Trudno więc uwierzyć, że właśnie wygląd sprawił, że jako młoda dziewczyna... bardzo cierpiała. Dziś to, czego doświadczała ze strony rówieśników w jednej z poznańskich szkół nastoletnia Kasia, bez wahania nazwałaby bodyshamingiem. Wtedy jednak nikt jeszcze nie znał tego określenia. Były za to docinki, wyśmiewanie i poczucie, że ciągle jest oceniana. O tym samym opowiada jej bohaterka Aśka w jednej ze scen nowego serialu „Zmora".

– Byłam wyśmiewana, oceniana – wspomina i przyznaje, że rówieśnicy potrafili być bezlitośni. Komentowali jej wygląd, a ona nie umiała jeszcze sobie z tym poradzić. Czuła się prześladowana i długo nosiła w sobie przykre słowa. Dopiero po latach zrozumiała, że problem nie tkwił w niej.

Dziecko nie ma dystansu

– Dziś, z pozycji 50-letniej kobiety, mogę powiedzieć, że sobie z tym poradziłam, przepracowałam to – tłumaczy z uśmiechem. Wie jednak, że dziecko nie ma jeszcze takiego dystansu. Jedna złośliwa uwaga, która dla kogoś jest tylko żartem, dla osoby wyśmiewanej może stać się czymś, co zapamięta na wiele lat.

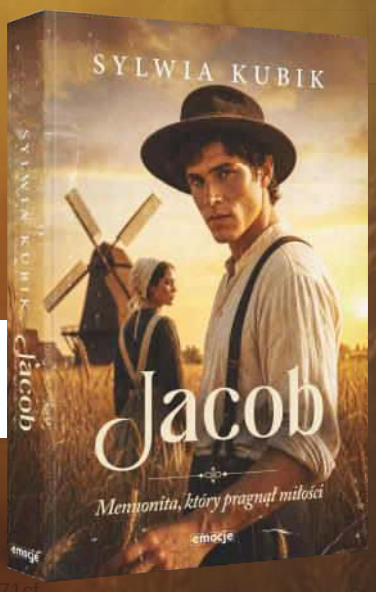


Od lat tworzy szczęśliwą parę z Piotrem Maruszewskim i wychowuje z nim córkę.

REKLAMA

MIŁOŚĆ, KTÓRA
NA DOTKNIĘTYCH ZARAZĄ ŻUŁAWACH
NIE MIAŁA PRAWA SIĘ WYDARZYĆ

NOWA POWIEŚĆ AUTORKI BESTSELLEROWEJ
SYBIRACZKI





eprasa.pl 882bc571cf

Dominika Os

Nauczyła się s swojego serca

Widząc jej uśmiech, trudno zgadnąć, ile przeszła. Mówi o problemach z sercem i namawia, by nie odkładać badań.



Przyszła wspominać Soykę, a sama przyciągała spojrzenia.

Fot.: East News, Akpa (2)

Kolorowa, uśmiechnięta, aż miło było na nią patrzeć! Dominika Ostałowska (55), znana z roli Marty Mostowiak w „M jak miłość", na promocji książki Beaty Biały „Życie to krótki sen. Biografia Stanisława Soyki" przyciągała uwagę szczupłą sylwetką i uśmiechem. Przyszła posłuchać wspomnień o artyście, którego głos towarzyszył jej w dorastaniu, a później także w dzieciństwie jej syna.

Serce się upominało

Przed wyjściem jej syn Hubert (24) powiedział mamie, że Soyka z pewnością chciałby celebracji swojego życia, nie śmierci. – Mnie jego głos towarzyszył, kiedy stawałam się dorosłą kobietą – napisała aktorka na Instagramie. Hubert, dziś sam zajmujący się muzyką, pokochał Soykę jako mały chłopiec. Ta sympatia została im obojgu.

Z książką wróciła do domu, żeby jeszcze poczytać i posłuchać muzyki. Ostatnio przypomina sobie i innym, żeby znajdować czas na własne potrzeby. Wie, jak łatwo odsunąć je na koniec listy obowiązków. Sama przez lata tak robiła, choć miała problemy z sercem. – Miałam częstoskurcze. Długo sobie tłumaczyłam, że to stres, zmęczenie, za dużo pracy. Zawsze było jakieś wyjaśnienie. I zawsze coś pilniejszego do zrobienia niż zajęcie się sobą – podkreśla.

Dolegliwości zaczęły się, gdy była bardzo młoda. Z czasem dochodziły osłabienie i zimne poty. – W końcu przeszłam ablację. I dziś żałuję, że nie poszukałam pomocy wcześniej – przyznaje. Zabieg odbył się przed laty i przyniósł jej ogromną ulgę. Już następnego dnia czekała na znajome kołatanie, lecz ono nie nadchodziło. Mogła swobodniej robić zakupy, sprzątać, brać dziecko na ręce.

Niełatwo było jej również uporać się z wagą i przykrymi komentarzami o wyglądzie. Tłumaczyła, że zdarzało jej się przez cały dzień nic nie jeść, a wieczorem nadrabiać posiłki. Zmieniała nawyki, ćwiczyła, korzystała z pomocy specjalistów. Nie każda utrata kilogramów była jednak powodem do radości. Wyjaśniała, że późniejsze chudnięcie zaczęło się od choroby. Dopiero potem zmieniła sposób odżywiania, szukając poprawy samopoczucia.

eprasa.pl 8821e571cf

tałowska łuchać



Hubert w dzieciństwie grał w „M jak miłość", dziś tworzy własną muzykę.



Wahania wagi przysparzały jej trosk przez wiele lat.

O dawnych błędach mówi bez pouczania innych. – W usprawiedliwianiu własnego organizmu byłam naprawdę niezła. Ze słuchaniem go szło mi gorzej – napisała. Przyznaje, że nadal potrafi znaleźć kilka powodów, żeby odłożyć badania choćby na „po weekendzie". Ostatnio udało jej się jednak zadbać o siebie. Swoją historią dzieli się z nadzieją, że kogoś przekona do umówienia odkładanej wizyty.

O siebie warto się troszczyć

Zachęca, by regularnie kontrolować poziom cholesterolu i cukru we krwi, mierzyć ciśnienie, sprawdzać puls. Z wynikami warto pójść do lekarza i zapytać, co oznaczają, czy potrzebne są dalsze badania i co można zmienić w codziennych przyzwyczajeniach. Także wtedy, gdy nic nam nie dokucza. – Nie trzeba od razu robić w życiu rewolucji. Może na początek wystarczy umówić to badanie, które odkładamy od miesięcy. I tym razem naprawdę znaleźć na nie czas – podkreśla. Chciałaby, żeby inne kobiety wcześniej niż ona uznały, że sobie też warto poświęcić trochę troski.

REKLAMA

Tabletka wspierająca wzrok

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

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



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

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

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

Madeleine F., Quebec

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



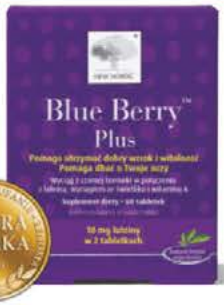
Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

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

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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

eprasa.pl 882bc571cf

Plotkuje się, że zdrowie Jego Królewskiej Mości szwankuje i monarcha szykuje się do przekazania tronu swojemu pierworodnemu.

Król Karol III

Czy są powody do niepok



Protesty nie uprzykrzyły monarsze pobytu na Karaibach. Radośnie dołączył do ulicznej parady.



Na początku jesieni wróciły pytania o przyszłość brytyjskiej Korony, po tym jak monarcha nie pojawił się na jubileuszu stulecia Royal Ballet School, której jest oficjalnym patronem. Niespodziewana absencja Karola III wywołała lawinę plotek na temat jego stanu zdrowia. Wszak nie jest tajemnicą, że od dwóch lat zmaga się z chorobą nowotworową. Król zdecydował się przyznać do problemów z prostatą z dwóch powodów. Po pierwsze, pragnął zwiększyć w społeczeństwie świadomość na temat tego typu schorzeń, a po drugie, dać chorym siłę do walki.

Ukrywa kłopoty?

Choć nie było żadnego oficjalnego komunikatu w sprawie pogorszenia zdrowia Karola III i monarcha nie wycofał się z życia publicznego, to ludzie i tak plotkują. A jaka jest prawda?

Mimo że na początku października Jego Królewska Mość nie przybyła na wspomniany wcześniej jubileusz Royal Ballet School, to już tydzień później Karola III nie zabrakło na uroczystym otwarciu walijskiego parlamentu. Niedługo potem, wraz z królową Kamilą i synem, księciem Williamem, odwiedził Aberfan, upamiętniając sześćdziesiątą rocznicę katastrofy górniczej. Członkowie brytyjskiej rodziny królewskiej oraz mieszkańcy zjednoczyli się w modlitwie, by uczcić pamięć 144 osób, w tym 116 dzieci, które zginęły pod lawiną węglowego osadu w 1966 roku. Monarcha wcale nie wyglądał na schorowanego czy zmęczonego. Znalazł nawet czas na rozmowę z 85-letnią Mair Morgan, ostatnią żyjącą nauczycielką, która cudem ocalała z tej katastrofy i uratowała wiele istnień ludzkich.

Co więcej, pod koniec października, mimo szalejącego sztormu Boleo, który wyrządził szkody w wiejskiej posiadłości Windsorów, król pieszo z parasolem w ręku wybrał się na nabożeństwo do kościoła St. Mary Magdalene w Sandringham w hrabstwie Norfolk, choć zwykle podjeżdża tam samochodem. Na zdjęciach, które przedostały się do prasy, wyglądał krzepko i uśmiechał się. To było dwa dni przed wylotem Jego Królewskiej Mości na Karaiby, dokąd udał się z oficjalną wizytą.

Trudne rozmowy

Trasa obejmowała między innymi Bahamy, Gujanę oraz Antiguę i Barbudę. Gdyby stan monarchy budził wątpliwości, na pewno zweryfikowano by te plany. Podróż na pewno była męcząca dla Karola III, choćby ze względu na długi lot (9 godzin) czy pogodę – termometry na Karaibach wskazywały temperaturę w okolicach 30 stopni Celsjusza, a w tym czasie w Sandringham padał deszcz, było wietrznie i tylko 12 stopni. Mimo to król wysiadł z samolotu na Bahamach w świetnej formie, a dwie godziny później wygłosił przemówienie, które odbiło się szerokim echem w świecie. Dał w nim bowiem jasno do zrozumienia, że nie będzie przeprosin z jego strony za udział Wielkiej Brytanii w handlu niewolnikami. Zresztą rząd brytyjski już wcześniej wykluczył wypłatę reparacji. Jak można się spodziewać, wizycie króla na Karaibach towarzyszyły liczne protesty.

To niejedyny trudny moment w czasie tej podróży, z jakim przyszło zmierzyć się monarsze. Z Wielkiej Brytanii dotarły do niego smutne wieści o śmierci wieloletniego przyjaciela, 84-letniego Simona Rufusa Isaacsa, czwartego markiza Reading. Kondolencje złożono dzieciom zmarłego, córce Natashy i synowi Julianowi, z którymi w zażyłych relacjach są książę William i książę Harry.

Zatem z królem Karolem III nie jest chyba tak źle, jak się mówi. Ale syn i tak szykuje się do przejęcia tronu.



Książę William i jego najbliżsi są gotowi na wzięcie odpowiedzialności za brytyjską Koronę.

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



Królowa Kamila ubolewa nad pracoholizmem męża.

oju?

Król prezentuje się dostojnie i o wiele młodziej niż na 77 lat, na które wskazuje metryka.

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!

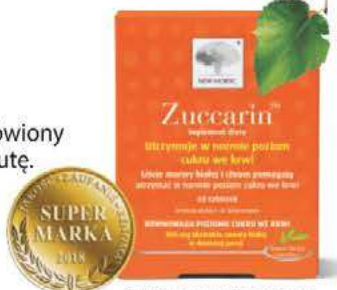
Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



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.



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

SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

eprasa.pl 882bc571cf

Meryem Uzerli

Cieszy się życiem singielki

Kolejne miłosne zawody zraziły ją do związków. Dziś jest sama, ale za to szczęśliwa.



Gdy dostała rolę ukochanej Sulejmana (Halit Ergenç) we „Wspaniałym stuleciu", słabo znała turecki. Twórcy jednak uznali to za atut!



Jestem teraz sama, ale nie mogę powiedzieć, że nie zostanę po raz trzeci matką – otworzyła się niedawno.

Urodziła się i dorastała w Niemczech. O aktorstwie marzyła od najmłodszych lat. Po raz pierwszy Meryem Uzerli, czyli Hürrem z serialu „Wspaniałe stulecie", wystąpiła na scenie w szkolnym teatrze. W rozwoju tej pasji pomogły jej... problemy zdrowotne. Kiedy miała 14 lat, trafiła do szpitala na operację wyrostka. Na tym samym oddziale leżał też aktor teatralny. Dziewczyna wyznała mu, że chciałaby grać, a on wręczył jej numer telefonu. Dwa lata później Meryem poprosiła go o lekcje. A gdy miała 17 lat, zdecydowała się zdawać na studia aktorskie w Hamburgu. Na egzamin wzięła dwie suknie, w tym ślubną, by pokazać się w dwóch różnych rolach.

Robiła zmarłym makijaż

Na zajęcia Uzerli często się spóźniała, ale zawsze wchodziła do sali z olśniewającym uśmiechem, który rozbrajał wykładowców, podobnie jak jej talent i entuzjazm. Jednak i tak przez 10 lat po ukończeniu studiów nie dostała żadnej poważnej aktorskiej propozycji. Imała się różnych zajęć: pracowała w call center, była kelnerką, sprzedawczynią, przebierała się za Świętego Mikołaja... – Jakieś dziecko zorientowało się po głosie, że jestem kobietą, i mnie kopnęło. Pamiętam to doskonale! – żartowała gwiazda. Swego czasu zszokowała fanów wyznaniem, że przez rok była też wolontariuszką w szpitalu onkologicznym dla dzieci, a do jej obowiązków należało m.in. malowanie zmarłych przed pochówkiem.



A czy miała dobry wzorce w domu? Jej rodzice, Ursula i Hüsey, ponoć byli skrajnie różni, więc spięć nie brakowało.

Fot.: Getty Images, Instagram.com/meryemuzerlimeryem (2), East News

eprasa.pl 882[illegible]571cf



Meryem wychowuje córki samotnie, ale dba o to, by miały kontakt ze swoimi ojcami.

Wciąż próbowała: chodziła na festiwale branżowe, bo wierzyła, że pozna kogoś, kto otworzy przed nią drzwi do kariery. Trafiały się jej propozycje sesji zdjęciowych, występów w filmach krótkometrażowych i w spektaklach. Pewnego dnia, gdy samotnie spędzała wieczór w Berlinie, przeżywając rozstanie z partnerem i patrząc na zalegające na stole rachunki, odebrała wiadomość od znajomego – duża turecka stacja telewizyjna przygotowywała nowy serial. Do głównej roli wybrano już Halita Ergença, ale producenci wciąż nie znaleźli aktorki, która mogłaby zagrać u jego boku. Następnego dnia Meryem poleciała do Stambułu na casting i... wygrała rolę Hürrem. Zdjęcia miały ruszyć w ciągu kilku dni. Aktorka wróciła więc do Berlina, by się spakować. Sądziła, że wyjeżdża na parę tygodni. Serial jednak zmienił jej życie na zawsze.

„Wspaniałe stulecie" odniosło ogromny sukces. W 2013 r., gdy zaczęły się zdjęcia do czwartej serii, Meryem zrezygnowała z roli, będąc w ciąży z maklerem Canem Ateşem. Wiele osób sugerowało, że szczyt kariery to zły czas na dziecko, a Ateş namawiał ją do aborcji. Ona jednak postanowiła urodzić – została mamą Lary – i do dziś zapewnia, że to była najlepsza decyzja, jaką podjęła w życiu. W 2021 r. na świat przyszła jej druga córka. Tożsamości ojca Lily Koi, amerykańskiego biznesmena, Uzerli nie ujawnia. Plany małżeńskie odłożono z powodu pandemii, a w 2022 r. aktorka ogłosiła rozstanie.

Wciąż wierzy w miłość

– Moje serce wypełnia rodzina i praca. I choć nie tracę nadziei na miłość, na razie cieszę się, że jestem singielką – mówiła już jakiś czas temu gwiazda.

I wszystko wskazuje na to, że w jej życiu uczuciowym nic się nie zmieniło – wciąż jest wolna i szczęśliwa. A zawodowo nadal rozchwytywana: niedawno miała premierę filmu „ mroz'da Bahar" („Wiosna w mroz"), w którym znów spotkała się na planie z Ergençem. Ostatnio wybiera do grania właśnie filmy i krótkie seriale dla platform cyfrowych, bo chce mieć więcej czasu dla córek.

Bogumiła Deka

Detox

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!



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

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach.

Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.





Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

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

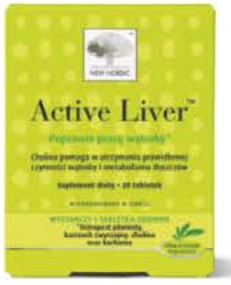
Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety **Active Liver** dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

Zapytaj w aptece o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl 882bc571cf

Magdalena

Odwdzięcza się za

Tato pilnował, żeby nie była rozrzutna, mama uczyła, że warto być sobą.



Miała 16 lat, gdy powiedziała rodzicom, że wyjeżdża do Paryża i będzie tam zarabiać na życie jako modelka. – Nie trzymali mnie w domu pod kloszem, nie mówili: „Nie, nie wolno, nie powinnaś” – wspomina Magdalena Mielcarz (48), odtwórczyni Ligii w filmie „Quo vadis?”. – Gdy teraz o tym myślę, dziwię się, że mama mnie puściła. Wiem, że bardzo się o mnie bała.

Ciche i grzeczne

Magda wychowała się na warszawskim blokowisku za Żelazną Bramą. Obydwoje rodzice pracowali. – W podstawówce wracałam po lekcjach do pustego domu – opowiada. – Sama smażyłam sobie naleśniki, potem siadałam do lekcji. Nikt mnie nie musiał pilnować. Rodzice mieli do mnie zaufanie.

Pani Barbara Mielcarz dawała córkom – Magdzie i starszej od niej o kilka lat Sylwii – dużo swobody, a w zamian wymagała, żeby dobrze się uczyły. Obie były ciche i grzeczne. – Nauczono nas zachowywać się w określony sposób – mówi modelka. – Byłam „poukładana”, ale nie brakowało mi odwagi. Kiedy trzeba było na podwórku przy trzepaku bić się o swoje, potrafiłam pokazać pazurki – śmieje się i dodaje, że w latach 80. dzieci musiały

Magdalena Mielcarz miała szczęśliwe dzieciństwo, które dało jej siłę i poczucie własnej wartości.

Fot.: Akpa (3), East News

eprasa.pl 882bc571cf

Mielcarz

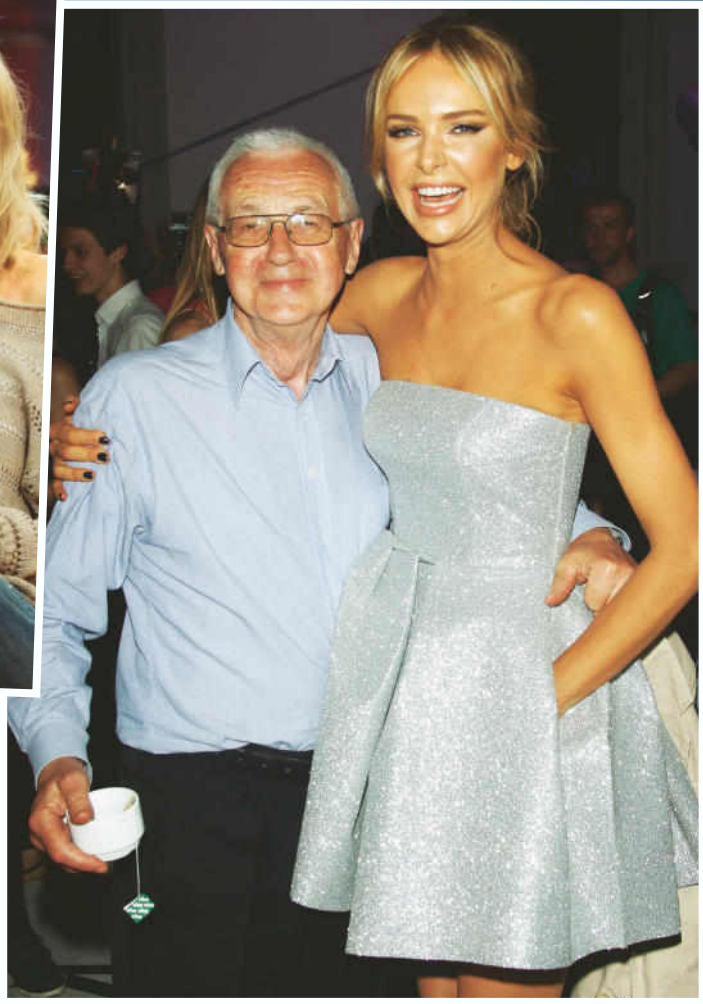
miłość i czułość



Do dziś ceni rady i wskazówki, których udzielała jej mama.



Miała 23 lata, gdy zagrała Ligię Kallinę w filmie „Quo vadis".



Z ukochanym tatą, który pilnował jej finansów, gdy była rozrzutna.

radzić sobie same, bo rodzice byli w pracy.

W rodzinnym domu się nie przelewało, ale też nie było biednie. Rodzice nie spełniali każdej zachcianki córek, lecz starali się pomagać im w realizacji marzeń. Mama siadała z dziewczynami przy stole i opowiadała im o życiu. Powtarzała, że najważniejsze jest być zawsze sobą, nikogo nie udawać.

Magda pamięta, co usłyszała od rodzicielki, gdy pewnego wieczoru zapytała ją, jak postępować w relacjach z chłopcami. – Powiedziała: „Nigdy nie ułatwiaj facetowi. Jeśli nie chce mu się starać o ciebie, to znaczy, że na ciebie nie zasługuje" – wspomina. – Dziś ja powtarzam to swoim córkom.

Blokował randki

Ojciec nie był zachwycony, gdy Magda zaczęła spotykać się z chłopakami. – Skutecznie blokował moje randki – żartuje. – Dbał też o pieniądze, które dostawałam za udział w pokazach, bo nie radziłam sobie z zarządzaniem nimi – wyznała. Tata radził, by przynajmniej doniosła pieniądze do domu, co było trudne, bo miała lekką rękę do wydawania.

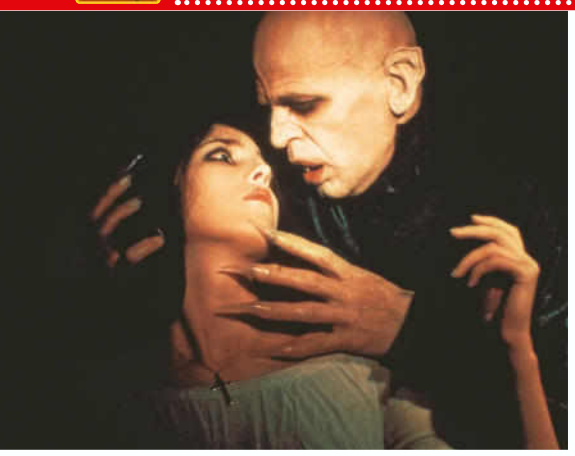
Odkąd Magda zaczęła pracować, próbuje odwdzięczyć się mamie za to, jak wiele miłości i czułości od niej dostała. Lubi sprawiać jej małe przyjemności. – Mama jest skromną osobą, niewiele potrzebuje do szczęścia. Z mojej strony to ciągła walka, żeby pozwoliła mi się rozpieszczać.

Wokalistka i aktorka mówi, że mama zawsze we wszystkim ją wspierała. – Miałam poczucie, że jestem dogrzana jej miłością i wsparciem – wyznaje. – Bardzo mi jej brakowało, kiedy mieszkałam w Stanach Zjednoczonych.

Pani Barbara również tęskniła za Magdą. – Skracałam sobie ten nasz dystans, myśląc o tym, że ona jest tam szczęśliwa, a ja nie mam innego wyjścia, jak tylko cieszyć się jej szczęściem – stwierdziła w wywiadzie. – Nagrodą było dla mnie, że mogłam spędzać zimy u niej w Kalifornii.

Niedawno Magda przeprowadziła się z mężem i córkami do stolicy Danii. Teraz często odwiedza mamę. – Siedzę godzinkę w samolocie i już jestem w Polsce – mówi. – A mama może wpadać do nas do Kopenhagi, jak tylko przyjdzie jej na to ochota. Dużo rzeczy w wychowaniu dzieci czerpię od mamy – przyznaje.

eprasa.pl 882bc571cf



KLAUS KINSKI

Geniusz, który budził strach

Wcielił się w hrabiego Draculę w słynnym „Nosferatu wampir" (na zdj. z Isabelle Adjani).

Zostawił po sobie filmy, które nadal zachwycają widzów, i biografię, której nie da się już opowiadać wyłącznie językiem zachwytu. Klaus Kinski (†65), od którego śmierci mija w tym roku 35 lat, od samego początku swojej kariery nie dał się włożyć w żadne ramy. O swojej pracy wypowiadał się dosadnie: „Jestem dziwką – robię to tylko dla pieniędzy"...

Debiutował w obozie

Naznaczyła go wojna. Kiedy wybuchła w 1939 roku był nastolatkiem. Został wcielony do nazistowskiej armii. Trafił do niewoli brytyjskiej i w obozie jenieckim po raz pierwszy występował przed publicznością. Wtedy pomyślał, że może grać na scenie. Po wojnie wrócił do Berlina i dostał angaż w Schloßpark-Theater. Nie miał dyplomu szkoły aktorskiej, ale miał coś, czego nie dało się nauczyć: głos, spojrzenie i nerwy napięte do granic. Reżyserzy szybko dostrzegli jego potencjał.

Odkryło go też kino. Ze swoim niesamowitym wyglądem wcielał się w morderców, szaleńców, ludzi niebezpiecznych. Szybko utrwalił swój wizerunek człowieka, którego widz bał się, zanim jeszcze wypowiedział pierwsze zdanie. Potem przyszły filmy międzynarodowe: „Za kilka dolarów więcej" Sergia Leone, „Doktor Żywago" Davida Leana, „Wielka cisza" Sergia Corbucciego. Brał role w produkcjach wielkich i bardzo tanich, klasy B. Stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych aktorów.

Najważniejszy rozdział w jego karierze zaczął się wraz z reżyserem Wernerem Herzogiem (84). Razem nakręcili pięć filmów: „Aguirre, gniew boży", „Nosferatu wampir", „Woyzeck", „Fitzcarraldo" i „Cobra Verde". Ich relacja była mieszanką fascynacji, walki i wzajemnej nienawiści. Herzog widział w nim geniusza, ale też człowieka nieobliczalnego. Kinski potrafił doprowadzić ekipę filmową do rozpaczy, urządzać awantury, zrywać sceny. A potem stawał przed kamerą i grał ujęcie, którego nie dało się zapomnieć. Po latach Herzog nakręcił o nim dokument pod znamiennym tytułem „Mój najlepszy wróg".

Za kulisami jego życie było jeszcze bardziej poplątane. Z pierwszego małżeństwa z Gislinde Kühbeck miał córkę Polę (74). Z drugiego, z Ruth Brigitte Tocki, urodziła się Nastassja (65), późniejsza gwiazda światowego kina. Z trzeciego związku z Minhoi Geneviève Loanic miał syna Nikolaia. Wszystkie dzieci poszły w jego ślady, ale nazwisko ojca niosło ze sobą ciężar, jak się okazało, najbardziej w sferze osobistej.

Mroczna strona geniusza

Najciemniejsza część tej historii wyszła na jaw wiele lat po śmierci aktora. W 2013 roku Pola Kinski opublikowała autobiografię, w której oskarżyła ojca o wieloletnie molestowanie seksualne. Nastassja publicznie wtedy wsparła siostrę. Opowiadała o ciągłym poczuciu strachu panującym w rodzinnym domu. – Nie był ojcem. 99 procent czasu panicznie się go bałam. Był nieobliczalny, terroryzował całą rodzinę – wyznała w jednym z wywiadów.



To był moment, w którym jego legenda przestała być wyłącznie opowieścią o genialnym i wielkim aktorze, który miał trudny charakter. Do jego historii weszły głosy dzieci i nie dało się już ich zagłuszyć zachwytem nad rolami... Klaus Kinski zmarł 21 listopada 1991 roku w Kalifornii na zawał serca.

PERSONALIA

Urodził się w Sopocie 18 października 1926 roku jako Klaus Günter Karl Nakszynski. Jego ojciec Bruno, aptekarz, był polskiego pochodzenia, matka, Susanne, była pielęgniarką i córką miejscowego pastora. W 1931 roku jego rodzina przeniosła się do Berlina, gdzie wszyscy otrzymali obywatelstwo niemieckie.



W filmach zaczął regularnie grać od 1955 roku.

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

eprasa.pl 882bc571cf

Podczas swojej kariery wystąpił łącznie w ponad 300 rolach teatralnych i filmowych.



Z Wernerem Herzogiem i Claudią Cardinale w Cannes w 1982 roku, gdzie promowali film „Fitzcarraldo”.

„Chcę być wolny od wszelkiego przymusu. Wolny od potrzeby polegania na innych ludziach”.

REKLAMA

CIEPŁA.
MĄDRA.
PEŁNA EMOCJI.



Nowa świąteczna powieść
Magdaleny Witkiewicz
Premiera 12.11.2026

flow

epress.pl 382bc571cf



W filmie „Medium" aktor zagrał urzędnika Georga Netza.



Jerzy Stuhr zapisał się w pamięci widzów jako genialny aktor, reżyser oraz autorytet w świecie kultury.

Jerzy Stuhr

Padł ofiarą klątwy?

Na planie filmowym działy się niewytłumaczalne i niebezpieczne rzeczy...

Kiedy latem 1985 roku na ekrany kin weszło „Medium" w reżyserii Jacka Koprowicza (78), w prasie pojawiły się entuzjastyczne informacje, że jest to pierwszy film poświęcony tematyce okultystycznej. Jego akcja rozgrywa się w 1933 roku w opanowywanym przez zwolenników Hitlera Sopocie. W czasie zaćmienia słońca, krzyżują się losy czwórki bohaterów, którymi kieruje nieznana siła.

Seria dziwnych zdarzeń

Okultysta Ernest Wagner i jego siostra Greta na próżno starają się zapobiec nadchodzącej tragedii. W jednej z ostatnich scen dochodzi do brutalnego morderstwa. Film spodobał się krytykom i widzom, którzy chwalili gęstą, hipnotyczną atmosferę oraz mroczną muzykę Krzesimira Dębskiego (73). Po latach „Medium" zyskał status kultowego i najlepszego polskiego horroru okultystycznego. Ale mało kto zdaje sobie sprawę, że w trakcie jego kręcenia wydarzyło się sporo tajemniczych wypadków.

W jednego z bohaterów filmu, berlińskiego urzędnika Georga Netza, wcielił się Jerzy Stuhr (†77). Podczas kręcenia jednej ze scen zrobiło się szczególnie niebezpiecznie. – Urwałem się ze stryczka – wspominał aktor po latach. – I leciałem po żelaznych schodach parę metrów. Kaskader przede mną skakał, żeby mi pokazać i jemu za każdym razem się udawało. A ja włożyłem to samo chomąto, była to ta sama lina, która jego utrzymała, a przy mnie się urwała – opowiadał. – Kość ogonową strasznie wtedy stłukłem, nawet chyba dwa dni nie było zdjęć, bo nie mogłem w ogóle się podnieść – zapewnił. – Gdyby nie spadł na mnie, mogłoby się skończyć dramatycznie. Musiałem go bardzo długo przekonywać do dubla tej sceny – dopowiadał reżyser.

Jerzy Stuhr podkreślał, że taka sytuacja nie przydarzyła mu się nigdy. Ani wcześniej, ani potem. Co ciekawe, nie były to jedyne tego typu zdarzenie na planie. W scenie, gdy samochód przebija barierki molo i wpada do wody, zakleszczyły się drzwi i kierowca-kaskader o mały włos nie utonął. Dwa żółwie w Muzeum Oceanograficznym w Gdyni zakończyły żywot w przededniu kręcenia sceny z powodu wysokiej temperatury wody. Wieści o tym, że na planie dzieją się rzeczy dziwne, dotarły aż do stolicy. Na miejsce osobiście przyjechał zaniepokojony kierownik zespołu filmowego TOR, w którym powstawało „Medium", Krzysztof Zanussi (87). Wśród filmowców zaczęto szeptać, że nad filmem i ludźmi, którzy go tworzą, ciąży klątwa.

Trzymaj się z daleka

Smaczku tej historii dodaje fakt, że konsultantem filmu miał być Leszek Szuman, szczeciński astrolog i jasnowidz, który potrafił przewidzieć nie tylko losy człowieka, ale także datę jego śmierci. Jednak ostatecznie jego nazwisko nie znalazło się w napisach końcowych. – Powiedział, żebym nie dotykał takich tematów – zdradził po latach Jacek Koprowicz, który dodał, że sceny z gabinetu filmowego okultysty Wagnera wzorowane są na doświadczeniach właśnie Leszka Szumana.

Czy nad „Medium" ciążyła klątwa? A może były to po prostu sploty niefortunnych zdarzeń? Na pewno klątwa nie dotyczyła widzów, którzy tłumnie ruszyli, by obejrzeć film... **TP**



Konsultantem filmu był Leszek Szuman, wybitny astrolog i jasnowidz.

Fot.: East News, Reporter, PAP

eprasa.pl 882bc571cf

Nie czekajmy bezradnie na karetkę



Adrianna Szczerba podczas szkolenia z udzielania pierwszej pomocy.



Interwencje pogotowia najczęściej zdarzają się w domach – mówi Karol Bączkowski.

Nawet 100 tysięcy osób z całego kraju wzięło udział w tegorocznym krajowym treningu udzielania pierwszej pomocy.

– Chcemy wiedzieć, jak zachować się w pierwszych, kluczowych minutach. Z roku na rok obserwujemy wzrost zainteresowania takimi kursami. Najważniejsze są decyzja: „Chcę pomóc" oraz działanie, natomiast wiedza jest czymś, co nas wspiera i ułatwia postępowanie na miejscu zdarzenia – podkreśla Adrianna Szczerba, koordynatorka krajowa pierwszej pomocy PCK.

Więcej wypadków w domu niż kolizji

– Moje doświadczenie z ostatnich 15 lat i praca w pogotowiu ratunkowym oraz statystyki mówią, że najwięcej mamy zasłabnięć, utrat przytomności oraz urazów – nie ma wątpliwości Karol Bączkowski, ratownik medyczny znany w social mediach jako @karol_ratownik.

Ma za sobą ponad 40 tys. godzin pracy w karetce. Rocznie w jego szkoleniach bierze udział około 2 tys. osób. Jest twórcą materiałów edukacyjnych, takich jak „Książka o pierwszej pomocy napisana przez życie", i poradnika dla dzieci „Bączek ratownik".

Wokół udzielania pierwszej pomocy narosło wiele mitów. Dlatego wiedzę warto zdobywać u specjalistów, a nie np. u influencerów medycznych w sieci.

– „Co usłyszę, zapomnę. Co zobaczę, zapamiętam. Co zrobię, zrozumiem" – to chińskie przysłowie idealnie definiuje filozofię naszych szkoleń w PCK. Stawiamy na praktykę, ponieważ to ona buduje tzw. pamięć mięśniową, która aktywuje się automatycznie w warunkach stresowych. Rocznie szkolimy ponad 50 tys. osób – potwierdza Adrianna Szczerba.

Według ostatnich danych w Polskim Czerwonym Krzyżu działało 178 certyfikowanych instruktorów, którzy przeprowadzili 2130 kursów, z tego 1381 zakończonych wydaniem zaświadczenia. Przeszkolono 61 753 osoby, a pokazy oraz pogadanki dotarły do 39 780 osób.

Jedną z nich jest Monika Abramska z Żyrardowa. Była z 12-letnim synem Filipem na pokazie w ramach miejskiego festynu, a potem zapisali się całą rodziną na fachowy kurs udzielania pierwszej pomocy.

– Traf chciał, że podczas grilla u teściowej syn dostał piłką w nos tak, że mocno poleciała krew. Moja mama natychmiast kazała odchylić mu głowę do tyłu. Aż zamarłam. Przecież krew spływająca do gardła może doprowadzić do zakrztuszenia. Filip wiedział, że ma usiąść prosto i pochylić głowę lekko do przodu. Ja w tym czasie uciskałam mu skrzydełka nosa palcami, a siostra położyła bratu zimny okład na kark – mówi Monika Abramska.

Każda minuta jest na wagę złota

Nie wiemy, ile czasu przyjdzie nam czekać na wsparcie.

– Załóżmy, że jesteśmy na spływie kajakowym, ktoś przewrócił się w kajaku, uderzył głową w kamień i jest nieprzytomny. Możemy być zdani tylko na siebie przez długi czas – mówi pani Adrianna.

Porównuje udzielanie pomocy do jazdy na rowerze:

– Po 10 latach przerwy nie przejedziemy od razu 50 km, ale pewne odruchy w nas zostaną. Z badań naukowych i mojego doświadczenia wynika, że co 2 lata powinniśmy aktualizować wiedzę, a co 6 miesięcy robić praktyczne ćwiczenia. Wtedy nawet w sytuacji stresu od razu zaczniemy działać.

Beata Rayzacher

„Co usłyszę, zapomnę. Co zobaczę, zapamiętam. Co zrobię, zrozumiem".

Fot.: Piotr Ratuszyński, Beata Rayzacher/archiwum domowe

eprasa.pl 882bc571cf

Weronika My

Swoje miejsc za... ko



Puszcza muzykę do tańca.



Kolega, DJ Ziemowit, zainteresował ją tym zajęciem.

W moim rodzinnym domu zawsze było dużo muzyki. Podczas spotkań rodzinnych wspólnie śpiewaliśmy – mówi 37-letnia Weronika Myśliwiec.

Nie rozwijała jednak swoich muzycznych zdolności i pasji. W domu było młodsze rodzeństwo, chciała pomóc rodzicom i jak najszybciej zacząć zarabiać. Po podstawówce poszła więc do szkoły zawodowej o profilu handlowym. Planowała, że znajdzie pracę jako ekspedientka, ale kiedy ukończyła naukę, powstały duże supermarkety i pobliskie sklepy spożywcze zamykano.

– Zatrudniłam się więc jako operatorka maszyn. Pracowałam, wchodziłam w dorosłość, układałam sobie życie. Urodziłam córeczkę – opowiada Weronika.

Odnaleźć się w różnych sytuacjach

Niestety, wkrótce została sama z ukochaną córeczką. Starała się zapewnić jej jak najlepsze życie. Pracowała, choć nie było łatwo. Nie wszyscy szefowie byli przychylni dla samotnych mam.

– Musiałam zmieniać pracę. Imałam się wielu zajęć: pracowałam w stolarni, w ubojni drobiu, byłam pomocą kuchenną w czterogwiazdkowej restauracji, opiekowałam się osobami starszymi, sprzątałam domki letniskowe. Nie wszędzie miałam etat, czasem tylko pół, a bywało, że oferowano mi umowę zlecenie. Każda z tych prac mnie czegoś nauczyła, przede wszystkim samodzielności, odpowiedzialności i tego, że trzeba umieć się odnaleźć w różnych sytuacjach – podkreśla.

Miała też potrzebę robienia czegoś dla siebie, słuchała muzyki, robiła biżuterię, breloki, mydełka.

Podczas pandemii kolega, DJ Ziemowit, pokazał jej konsolę do puszczania muzyki. Obsługa od razu jej się spodobała. Od czasu do czasu przychodziła na imprezy, które prowadził kolega. Podpatrywała, jak obsługuje sprzęt, dobiera muzykę. Zdarzało się, że pozwolił jej stanąć za konsolą. Wciągnęło ją to. Odkryła, że nie chodzi tylko o muzykę, ale ludzi. Obserwowała ich – reakcje, energię na sali i to, jak dany utwór może zmienić atmosferę.

– Kupiłam sobie małą konsolę do domu i uczyłam się ją obsługiwać. Zaczęłam prowadzić imprezy z kolegą jako DJ Qwertika, poznawałam środowisko DJ-ów. Któregoś dnia jeden z nich zadzwonił i zapytał, czy nie poprowadziłabym imprezy w Goczałkowicach-Zdroju za niego, bo coś mu wypadło. Bałam się, ale postanowiłam spróbować! Dość szybko wskoczyłam więc na głęboką wodę i całkiem nieźle mi poszło – wspomina.

Uczestniczyła w kursach, warsztatach, szkoleniach, konferencjach i targach dla DJ-ów. Coraz częściej prowadziła imprezy i w ten sposób zarabiała. Zamieszkała z córką z rodzicami.

Wydawało się, że wszystko idzie w dobrym kierunku, ale... martwiła się o zdrowie. Coraz częściej czuła się zmęczona, osłabiona. Z początku myślała, że to z powodu przepracowania, zbyt wielu obowiązków. Z czasem doszły do tego zawroty głowy i omdlenia. Najpierw dosyć rzadko, ale częściej. Lekarze nie wiedzieli, co jej jest. Zlecali kolejne badania, ale nic z nich nie wynikało.

– Pięć lat temu byłam w domu. Zrobiłam obiad, zeszłam na dół, żeby dołożyć do pieca, bo to piec na węgiel. Chciałam wziąć szybki prysznic – wspomina. Zanim doszła do łazienki... zemdlała. Kiedy się ocknęła, nie wiedziała, gdzie jest. Okazało się, że trafiła do szpitala. Była nieprzytomna kilkanaście godzin. Wreszcie zrobiono jej jeszcze więcej badań. Lekarze stwierdzili, że ma tzw. niedoczynność wtórną kory nadnerczy. Jej organizm nie wytwarzał kortyzolu. Nie bardzo wiedziała, co to znaczy.

– Wytłumaczyli mi, że moje ciało potrzebowało kortyzolu, a kiedy go brakowało, mdlałam. Zaczęłam przyjmować kortyzol chemiczny – tłumaczy. Po tak długiej utracie przytomności jej stan się pogorszył. Nie miała sił. Leżała. Z czasem zaczęła wstawać, ale poruszała się na wózku inwalidzkim. Było jej trudno fizycznie, ale i psychicznie.

Nie chciała rezygnować z życia

W tym czasie córeczką zajmowali się jej rodzice. Potem już była w stanie chodzić o kuli. Wytłumaczyła sobie, że nie może się załamać. Nauczyła się planować życie zgodnie ze swoimi możliwościami, a nie udawać, że nie ma ograniczeń. Teraz się czuje o wiele lepiej i może normalnie chodzić, choć nie ma tyle sił, ile wtedy, kiedy była zdrowa. Zaakceptowała to. Zrozumiała, że nie musi rezygnować z życia, ale dostosować się do tego, co jej przyniosło!

– Wróciłam do prowadzenia imprez jako DJ-ka. Większe, wyjazdowe prowadzę z kolegą, który w razie mojej niedyspozycji może mnie zastąpić. Podczas większych imprez zawsze jesteśmy razem. Mam ze sobą też leki, które mi pomagają – mówi.

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 882bc571cf

śliwiec z Kaniowa

e znalazła nsolą

„Ludzie po pięćdziesiątce bawią się najlepiej!”



Trudne chwile tylko ją zahartowały.

Klienci są zadowoleni i zapraszają ją ponownie, polecają innym. Najbardziej lubi imprezy dla osób w wieku 50+. A ma porównanie...

– Grałam na różnych imprezach i zauważyłam, że dzisiejsza młodzież jest bardzo mało taneczna. Nie zna nawet podstawowego kroku tzw. dwa na jeden. Z moimi rówieśnikami różnie bywa, niektórzy znają kilka tańców, ale część osób w tym wieku podpiera ściany. A kiedy na imprezach są ludzie koło pięćdziesiątki i starsi, parkiet nigdy nie jest pusty. Mówię o nich młodzież 50+, bo ci ludzi mają w sobie wciąż ogromną energię, potrzebę zabawy i chęć przeżywania nowych rzeczy – mówi Weronika.

Ma kolejne ciekawe plany

Stara się więc, żeby czuli się zauważani i doceniani, a nie traktowani jak grupa, której wystarczy puścić kilka piosenek dla seniorów. Bawią się przy różnych rodzajach muzyki od rock'n'rolla, przez latino, włoskie disco, pop, po house danc, k-pop, czy reggae lub folk.

– Kiedy prowadzę imprezę, pierwszy set muzyczny jest zawsze sprawdzający. Puszczam pięć piosenek różnego gatunku i po prostu patrzę się, przy której ludzie bawią się najlepiej, która grupa ludzi wychodzi na parkiet przy danej piosence. Bywa, że jest więcej fanów muzyki retro, a innym razem miłośników ballad, czy rock'n'roll'a. I już wiem, co grać – zdradza tajniki pracy.

Prowadzenie imprez jako DJ-ka stało się jej główną pracą. Lubi to, poznała wielu ludzi, DJ-ów, restauratorów, animatorów, dekoratorów, ale też tych, którzy bawią się na jej imprezach. Oprócz tego, że puszcza muzykę zajmuje się też dekorowaniem miejsc, w których prowadzi imprezy. Przygotowuje ścianki do selfie, z napisami ledowymi dopasowanymi do okoliczności, ma różne gadżety i dekoracje, m.in. girlandy i ozdoby z balonów.

– Ponieważ sama mam problemy ze zdrowiem, bywam zapraszana do poprowadzenia imprez dla osób z niepełnosprawnościami. Dostosowuję nawet poziomy dźwięku do ludzi z nadwrażliwością słuchową. Zdrowa osoba tego nie zauważy, a dla tej, która ma nadwrażliwość to ogromna różnica – mówi DJ-ka.



Przy pierwszym muzycznym secie obserwuje, jakie melodie danej grupie najbardziej odpowiadają.

To, że została DJ-ką zmieniło jej życie. Przede wszystkim dało przestrzeń, w której może być sobą, tworzyć, mieć kontakt z ludźmi. Podkreśla, że przydały się wcześniejsze doświadczenia, prace, nawet niepowodzenia, radzenie sobie w trudnych sytuacjach. To wszystko dało jej większą odwagę. Nie patrzy na życie przez pryzmat ograniczeń, ale interesuje ją to, czego może się nauczyć i co może stworzyć. A plany ma ciekawe.

– Przygotowuję się do pracy jako celebrantka ślubów, żeby towarzyszyć ludziom w ważnych momentach. Chciałabym też wybudować w sadzie, przy domu dużą, szklaną altanę, miejsce, albo miejsca, gdzie będzie można organizować imprezy w plenerze. Będę mogła je prowadzić lub wynająć przestrzeń do urządzenia urodzin, rocznic, i innych wydarzeń – zdradza i dodaje: - Moja droga nie była prosta, ale znalazłam ją. Krok po kroku doszłam do miejsca, w którym jestem – za konsolą, z muzyką i ludźmi wokół siebie.

Edyta Urbaniak

eprasa.pl 882bc571cf

LISTY CZYTELNIKÓW

Prywatny monitoring w bloku

Na korytarzu w naszym bloku sąsiad zamontował kamerę. Obejmuje ona nie tylko jego drzwi, ale także wejście do innych mieszkań na tym piętrze. Sąsiad mówi, że to dla naszego bezpieczeństwa, ale nie pytał nas o zgodę. Czy prawo na to pozwala? – Zofia i Barbara ze Śląska

Sąsiad nie może rejestrować tego, co dzieje się na wspólnym korytarzu ani przy wejściach do innych mieszkań. Fakt, że chce w ten sposób zadbać o bezpieczeństwo, nie daje mu prawa do stałego obserwowania pozostałych lokatorów. Warto go poprosić, by ustawił kamerę tak, aby nie obejmowała drzwi innych mieszkań. Jeśli nie zgodzi się na zmianę, można zwrócić się do zarządcy budynku lub spółdzielni albo wspólnoty mieszkaniowej. To właśnie te podmioty odpowiadają za prawidłowe korzystanie z części wspólnych nieruchomości. Gdyby interwencja nie przyniosła efektu, można złożyć skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, a w skrajnych przypadkach nawet dochodzić ochrony prywatności przed sądem.

art. 23 i 24 ustawy z 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny Dz.U.2026.795 t.j. z dnia 2026.06.17



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, arch. prywatne



Prawo do uśmierzania bólu przysługuje każdemu pacjentowi, bez względu na wiek.

Gdy uporczywy ból utrudnia życie

Od kilku lat cierpię na zwyrodnienie stawów i silny ból kręgosłupa. Lekarz rodzinny wypisuje kolejne leki przeciwbólowe, ale przestają działać. Słyszę, że „w moim wieku ma prawo boleć". Czy naprawdę muszę żyć z bólem? – Ewa z Krosna

Każdy pacjent, niezależnie od wieku i rodzaju choroby, ma prawo do leczenia bólu. Jego uśmierzanie jest również elementem poszanowania godności człowieka. Przychodnia, poradnia czy szpital mają obowiązek oceniać natężenie bólu, podejmować działania, by go złagodzić, oraz monitorować skuteczność zastosowanego leczenia. Jeśli leki przestają działać, a pacjent nadal cierpi, lekarz powinien sprawdzić, czy dotychczasowa terapia przynosi efekty i w razie potrzeby ją zmodyfikować.

Aby dobrać leczenie, konieczne jest dokładne zebranie wywiadu. Podczas wizyty warto mówić nie tylko o samym bólu, ale także o jego wpływie na codzienne życie. Istotne są informacje, że dolegliwości zaburzają sen, ograniczają wychodzenie z domu czy utrudniają kontakty ze znajomymi. Pozwala to ocenić, jak bardzo ból obniża jakość życia.

Gdy ból nie ustępuje, warto zapytać lekarza o dodatkowe możliwości leczenia i zasadność konsultacji ze specjalistą. W zależności od przyczyny dolegliwości wskazane mogą być wizyty u ortopedy, neurologa, reumatologa lub rehabilitanta. Jeżeli dotychczasowa terapia nie przynosi poprawy, można też poprosić o skierowanie do poradni leczenia bólu. Pracujący tam specjaliści dobierają metody do rodzaju i przyczyny dolegliwości. Oprócz leków mogą stosować m.in. blokady nerwów czy elektrostymulację.

Pacjent może zażądać, aby lekarz zasięgnął opinii innego lekarza lub zwołał konsylium lekarskie – pozwala na to art. 6 ust. 3 ustawy o prawach pacjenta. To uprawnienie jest szczególnie istotne, gdy leczenie nie przynosi poprawy albo pacjent ma poczucie, że jego dolegliwości są bagatelizowane. Lekarz może odmówić spełnienia takiego żądania, jeśli uzna je za bezzasadne. Musi jednak odnotować odmowę i jej uzasadnienie w dokumentacji medycznej.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Jeśli pacjent uważa, że jego prawo do leczenia bólu nie jest respektowane, może zwrócić się do kierownika przychodni lub podmiotu leczniczego z prośbą o wyjaśnienie sprawy. Ma również prawo złożyć skargę do Rzecznika Praw Pacjenta. Warto w niej opisać, od jak dawna utrzymują się dolegliwości, jakie leczenie zastosowano, dlaczego nie przyniosło ono oczekiwanych efektów oraz jak ból wpływa na codzienne funkcjonowanie.

eprasa.pl 882bc571cf

Orzeczenie o niepełnosprawności

Lista schorzeń, które uprawniają do orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, jest dość długa, znajduje się na niej wiele takich, które często dotykają osoby starsze.

Jak się starać?

Wniosek o wydanie orzeczenia składa się w powiatowym zespole ds. orzekania o niepełnosprawności. Formularz można otrzymać w siedzibie zespołu lub pobrać z jego strony internetowej. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza prowadzącego (jest ważne 30 dni), a także dokumenty z przebiegu leczenia, karty informacyjne leczenia szpitalnego, wyniki badań.

Od tego roku przepisy umożliwiają wydanie orzeczenia o niepełnosprawności na podstawie dokumentacji medycznej, bez osobistego stawiennictwa na komisji.

Co decyduje?

Ustalając niepełnosprawność, komisja bierze pod uwagę stopień uszczerbku na zdrowiu. Ale bardzo ważna jest też ocena sprawności, kondycji psychicznej, sytuacji życiowej osoby, która ubiega się o orzeczenie. Dlatego jest szansa, że starszy człowiek, który nie radzi sobie w codziennym życiu, otrzyma je, choć według obiektywnych kryteriów jego uszczerbek na zdrowiu nie jest poważny. Komisja może orzec jeden z trzech stopni niepełnosprawności (znaczny, umiarkowany lub lekki) albo wydać decyzję odmowną. Można się od niej odwołać.



W przypadku przewlekłych schorzeń, które nie rokują poprawy, orzeczenie może być wydane na stałe.

Fot.: Adobe Stock

Co można zyskać?

Osoby z niepełnosprawnością mogą skorzystać z ulgi podatkowej, tzw. rehabilitacyjnej, odliczając od dochodu wydatki m.in. na sprzęt rehabilitacyjny, leki czy samochód. Mają też prawo do usług opiekuńczych i terapeutycznych świadczonych przez ośrodek pomocy społecznej. Mogą również ubiegać się o wsparcie na rehabilitację z PFRON. Dofinansowanie można otrzymać np. na turnus rehabilitacyjny, na remont i przystosowanie mieszkania do potrzeb osoby z ograniczoną sprawnością, na zakup sprzętu rehabilitacyjnego. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności to punkt wyjścia, by ubiegać się o świadczenie wspierające (trzeba jeszcze uzyskać decyzję o poziomie potrzeby wsparcia).

REKLAMA

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.

Zacznij dzień z uczuciem świeżości,
które zostaje z Tobą na dłużej.

Super Deo to naturalny dezodorant ze
skały – prosty, elegancki, uniwersalny.
Bezzapachowy, dla Niej i dla Niego.

Mała forma, która staje się częścią
Twojego codziennego rytuału.



DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH

Reutter – ponad 100 lat zaufania. Dostępny w aptekach i zielarniach.

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

eprasa.pl 882bc571cf

Listy czytelników

Mam w pracy koleżankę, która stale narzeka na brak pieniędzy. Wiem, że opowiada o swoich problemach finansowych tylko mnie. Może oczekuje ode mnie pożyczki? Czy powinnam z nią o tym porozmawiać i powiedzieć wprost, że nie pomogę?

Katarzyna z Radomia

Proszę nie zgadywać intencji koleżanki. Nie jest Pani w stanie wniknąć w jej myśli, więc żeby nie uwikłać się w kłopoty i nie zaburzyć relacji, lepiej założyć, że znajoma sama powie, czego oczekuje. Dopóki wprost nie sformułuje prośby o pomoc finansową, proponuję o tym w ogóle nie myśleć. Niewykluczone, że opowiada o swoich problemach, bo chce się wygadać. A że mówi o tym tylko Pani? Może tylko do Pani ma zaufanie. Radzę nie szukać drugiego dna i zachowywać się jak powierniczka, a nie ewentualna pożyczkodawczyni. Jeśli koleżanka poprosi Panią o wsparcie finansowe, wtedy dopiero będzie czas na przedstawienie jej swojego zdania.

Mój mąż nie zaakceptował tego, że jego brat zostawił żonę po prawie 30 latach małżeństwa. Teraz szwagier żeni się drugi raz, a mąż już zapowiedział, że nie pójdzie na jego ślub i złości się, gdy poruszam ten temat.

Joanna z Gołdapi

To decyzja męża i nie powinna Pani brać za nią odpowiedzialności. Znalazła się Pani w centrum konfliktu rodzinnego, ale nie jest Pani jego uczestnikiem. Proponuję powiedzieć mężowi, żeby swoją decyzję przekazał bezpośrednio bratu. Zdecydowanie odradzam wyręczanie go w tym zadaniu. Nie ma tu Pani do odegrania żadnej roli. Jeśli chce Pani pójść na ślub szwagra, proszę to zrobić, lecz uprzedzając o tym męża. Warto mieć przygotowaną spokojną, nieprowokacyjną odpowiedź na pytania o nieobecność małżonka, np. „Mąż nie przyszedł, ale ja jestem". Na ślubie proszę wypowiadać się tylko w swoim imieniu, bez usprawiedliwiania partnera, a osobom ciekawym, dlaczego nie przybył, odpowiadać krótko: „Spytajcie go przy okazji".

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

Nie lubię wizyt u mamy, bo wciąż krytykuje innych

Moja 78-letnia mama z roku na rok jest coraz bardziej zgorzkniała. Nie spotyka się ani z koleżankami, bo „wszystkie są głupie", ani z bliskimi, bo „są podli i pazerni na pieniądze". Siedzi w domu, ogląda seriale i złośliwie komentuje wygląd aktorek. Denerwuje ją, gdy komuś się powodzi – bogatych uważa za złodziei, a zadbane kobiety za „próżne lale". Odwiedzam ją, jak często mogę i... wyjeżdżam wykończona.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Zawiść jest niszcząca.

Nie motywuje do działania, a zabiera czas, zaprząta myśli, burzy relacje z innymi. Nie znika samoistnie, zaś próba poradzenia sobie z nią to skomplikowany proces. Osoba zawistna opornie przyjmuje pomoc, często zaprzeczając, że jej potrzebuje.

Stawiaj granice.

Proszę zachować dystans do tego, co mówi mama i wypracować własny sposób na odcięcie się od jej toksycznej wizji świata oraz ludzi. Warto też za każdym razem mówić mamie, że nie chce już Pani słuchać jej złośliwości, a także uświadamiać jej, że widzi jedynie negatywy. To nie zmieni nastawienia seniorki, ale dowie się, jak córka odbiera jej zachowanie i być może ograniczy negatywne komunikaty przy Pani.

Zmieniaj temat na pozytywny.

Proponuję rozmawiać z mamą o jej życiu i sukcesach, a czasem zapytać: „Na co miałabyś dziś ochotę?". Jeśli usłyszy Pani negatywną odpowiedź, radzę samej podjąć decyzję za seniorkę i nie przejmować się uszczypliwymi komentarzami typu: „Po co kupiłaś to ciasto? Drogie i niedobre". Ważne, by mama poczuła przyjemność, nawet jeżeli się do tego nie przyzna. Proszę też pamiętać, że nie zmieni Pani mamy ani nie uszczęśliwi jej na siłę. To, czy spojrzy na świat inaczej, zależy wyłącznie od niej.



Zgorzknienie bliskiej osoby potrafi wyssać całą energię

Jak się chronić przed utratą energii?

- **Ciesz się życiem.** Nie podejmuj gry swojej mamy. Na jej: „Kiedyś ciasta były lepsze", odpowiedz: „Moje wszyscy chwalą", na: „Kuzynka jest fałszywa", mów: „A ja ją lubię". Przygotuj pozytywne opinie na tematy, które ona lubi poruszać (np. pogoda, filmy, współczesna młodzież).
- **Realizuj swoje marzenia i plany.** Gdy słyszysz: „Po co ci to? I tak się nie uda", pomyśl: „A właśnie, że dam radę". Chociaż nie jest to łatwe, zaakceptuj, że nie dostaniesz wsparcia.
- **Nagradzaj się.** Poprawiaj sobie humor, robiąc to, co lubisz. Po spotkaniu z mamą wybierz się na spacer po parku i wypij ulubioną herbatę.
- **Rozmawiaj.** Zwierzenie się komuś, kto potrafi z dystansem spojrzeć na problem, zawsze pomaga. Już samo wyrzucenie z siebie i nazwanie kłopotu wiele daje.
- **Unikaj narzekania.** Gdy ktoś z twojego otoczenia zacznie za bardzo narzekać, przerwij mu pytaniem: „A co u ciebie dobrego?". To wybije go z utartego schematu i skłoni do dostrzeżenia jakichś plusów wokół siebie.

eprasa.pl 882bc571cf



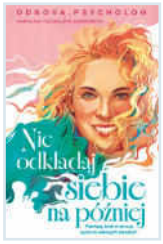
Zamiast moralizować, starajmy się wysłuchać i zrozumieć punkt widzenia dorastającego dziecka, nie narzucając mu gotowych rozwiązań.

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po substancje psychoaktywne?

„Tylko spróbuj”, „Przecież od jednego nic ci nie będzie”, „Wszyscy piją”, „Nie bądź dzieckiem” – eksperci z Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom przyznają, że presja rówieśnicza rzadko wygląda jak otwarty przymus.

- Częściej przybiera ona formę żartu, zachęty albo próby przekonania, że sięgnięcie po substancje jest czymś normalnym i potrzebnym, żeby być częścią grupy.
- Ten ostatni rodzaj presji jest szczególnie niebezpieczny, gdyż dla dorastającego nastolatka najważniejsze są relacje z rówieśnikami i przynależność do grupy. W sytuacji, gdy kolega lub koleżanka proponuje mu jakąś substancję psychoaktywną może on powiedzieć „Tak” nie dlatego, że rzeczywiście chce spróbować, ale dlatego, że nie chce odstawać od innych.
- Czasem wystarczy przekonanie, że „wszyscy tak robią”. Wielu nastolatków przecenia skalę używania substancji przez swoich rówieśników, uznając określone zachowanie za bardziej powszechne i akceptowane, niż jest ono w rzeczywistości. To jeden z mechanizmów wpływu rówieśników.
- Warto rozmawiać z dzieckiem nie tylko o skutkach stosowania substancji psychoaktywnych ale także o sytuacjach, w których pojawia się presja rówieśnicza. Jak wyjaśnia dr n. med. Bogusława Bukowska, Dyrektor Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom – młodzi ludzie powinni wiedzieć, że mają prawo odmówić i że odmowa nie wymaga usprawiedliwiania się.
- Umiejętność odmowy można przećwiczyć. Dziecko powinno wiedzieć, że wystarczy krótkie „Nie, dzięki”, czy zmiana tematu albo odejście z miejsca, w którym pojawia się presja.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Nie odkładaj siebie na później. Karolina Tuchalska-Siermińska
Praktyczny poradnik psychologiczny o wpływie dzieciństwa na dorosłe życie oraz świadomie podjętym procesie zdrowienia.



Nadzieja i tęsknota. Złudzenie. Joanna Jax
Początek XIX wieku. Miłosz Rastawicki rusza naprzeciw francuskim wojskom, podczas gdy Piotr Dunin wykorzystuje Aleksandrę, by dopaść swojego wroga...



Góralu, czy ci nie żal? Opowieść o zatraceniu. Beata Sabała-Zielińska
Literatura faktu. Według autorki, rodowitej góralki „to książka dla tych, którzy chcą nam się przyjrzeć z bliska...”.

3 pytania do... Rafała Wicijowskiego, autora książki „Niebo może poczekać”



Fot.: Monika Klapiszewska

Rafał Wicijowski – autor



Czy przydomek „polski Nicholas Sparks” daje twórczego kopa czy paraliżuje?
To bardzo miłe uczucie, kiedy ktoś porównuje cię do autora, którego książki sam wielokrotnie czytałeś i przeżywałeś najróżniejsze emocje. Traktuję to jako ogromne wyróżnienie.

Sukces poprzednich powieści zaskoczył Cię czy byłeś na to przygotowany?
Pisząc, wielokrotnie wzruszałem się do łez. Czasem emocje były tak silne, że musiałem odłożyć pisanie na później. Znam swoich czytelników i wierzę, że jeśli jakaś historia potrafi tak mocno poruszyć mnie, to poruszy również ich. Przy „Niebo może poczekać” te emocje były chyba jeszcze silniejsze i mam takie poczucie, że podczas pisania zostawiłem na jej kartach kawałek własnej duszy.

„Niebo może poczekać” to powieść szczególnie trudna dla wszystkich rodziców – nie boisz się poruszać trudnych tematów.
Od początku chciałem pisać powieści prawdziwe, poruszające i takie, o których trudno zapomnieć po odłożeniu książki, bo jeśli sam nie czułbym niczego podczas pisania, chyba wolałbym w ogóle nie pisać. Niebo może poczekać może być trudną historią, szczególnie dla rodziców, ale wierzę, że książki czasem powinny przypominać nam o tym, co w życiu najważniejsze, zanim okaże się, że na pewne rzeczy jest już za późno.

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

eprasa.pl 882bc571cf

Poznaj zalecenia kosmetologów

Cera młodsza, bo nawilżona



Wiedza o nawilżaniu bardzo się przyda, bo nadejdzą chłody i sezon grzewczy. Działając zgodnie z zaleceniami wygładzisz mimiczne, a nawet głębsze załamania skóry.

KWASY NA MEDAL

Wśród składników o działaniu nawilżającym prym wiodą dwa. O pierwszym słyszałaś, bo to kwas hialuronowy, a drugi to kwas poliglutaminowy. Oba wiążą wodę w naskórku. Hialuronowy działa w różnych jego warstwach, a poliglutaminowy tworzy na powierzchni ochronny film. Uzupełniają się, więc wielu ekspertów uważa, że w pielęgnacji powinny znaleźć się oba te kwasy czy to w kremie, serum, lotionach.

SERUM I SPÓŁKA

Jeśli sięgasz po serum nawilżające to już plus dla cery. Ostatnio modne są esencje nawilżające. Nakłada się je po toniku, choć niektóre go zastępują i przykrywa serum, kremem. Ale sam kosmetyk nawilżający to mało, by wygładzić i uelastycznić naskórek. Taką nasycającą warstewkę warto domknąć, by wilgoć nie uciekała. Tu na wieczór sprawdzi się olejek do twarzy lub krem emolientowy czyli ze składnikami uszczelniającym. Na dzień na serum połóż krem z SPF: barierowy, zimowy. Powstanie warstwa okluzyjna zapobiegająca parowaniu wody z warstw skóry.

CZYSTA ŁAGODNOŚĆ

Jeśli się mocno nie malujesz, dwuetapowy demakijaż jest niepotrzebny, a może osłabić wierzchnią warstwę naskórka. Zwykle wystarczy żel lub pianka o działaniu nawilżającym i z łagodnymi składem myjącym. Woda najlepiej przegotowana i letnia, jest miękka i nie podrażnia. Do osuszania ręcznik papierowy. Działa łagodniej.

OLEJKI DO TWARZY

Zwykle są lekkie, dobrze przyswajane przez skórę i nie zostawiają lepkiej warstewki. A gdy się jej obawiasz, masz do wyboru tzw. olejki suche.

NOWOŚCI



Pomoc dla stóp
Perfumowa mgiełka tonizująca do stóp Biotaniqe błyskawicznie odświeża skórę, przywraca jej komfort i otula zapachem. Do stosowania o poranku po prysznicu oraz orzeźwienia po ciężkim dniu lub intensywnym wysiłku fizycznym.
· ok. 19 zł (120 ml)

Blask dla pasm
Wygładzająca płukanka kwasowa Gloss OnlyBio nadaje włosom intensywny połysk i pomaga uzyskać efekt glass hair. Pielęgnuje, domyka łuski pasm i chroni je przed puszeniem.
· ok. 24 zł (200 ml)



Do cery i ciała
Retinobaza 10 000 Farmapol to ultralekkie wsparcie dla skóry wrażliwej. Dzięki witaminie A wygładza, redukuje zmarszczki i niedoskonałości. Szybko się wchłania, nie obciąża.
· ok. 18 zł (30 g)



Nocny eliksir
Krem naprawczy Antiageing Oilage Dermedic przywraca skórze gęstość. Polecany dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym, a także przy suchości, zmęczeniu skóry oraz oznakach starzenia.
· ok. 67 zł (50 ml)



Makijaż z pomysłem

Podkład w poduszeczce

Kosmetyków w takiej formie jest coraz więcej. Warto je wypróbować.

- Przypominają modne kiedyś podkłady w kompakcie. Są równie wygodne w stosowaniu i zapewniają cerze doskonały efekt.
- Na ich opakowaniach często widnieje słowo cushion czyli poduszeczka. To ona znajduje się w puzderku z lusterkiem i to nią nakłada się podkład. Potem chowa do torebki dla ewentualnych poprawek w ciągu dnia i gotowe!
- Same podkłady tego typu są wyjątkowo bogate w składzie oraz pielęgnacyjne niczym balsam do twarzy. Zawierają np. filtry SPF, moc składników nawilżających (np. L'Oréal Paris). Działają więc upiększająco, ochronnie i odżywczo.



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

eprasa.pl 882bc571ef

Pielęgnacja z przyjemnością

SOS na jesienną chandrę



Gdy wkracza do gry, wpływa też na wygląd skóry. Jest spięta, zmęczona, zestresowana Ale od czego są neurokosmetyki!

- Bazą tym preparatów są składniki, które potrafią uruchomić w skórze neuroprzekaźniki wpływające na nasz nastrój i odczucia.
- Tak działa m.in. kwas GABA, robiące furorę peptydy biomimetyczne oraz spilantol zwany często roślinnym botoksem. Dzięki tym składnikom skóra prezentuje się znacznie lepiej, mięśnie są bardziej rozluźnione, a drobne zmarszczki ulegają spłyceniu.
- Jeśli więc zobaczysz w drogerii krem albo maseczkę z napisem – neuro, nie wahaj się po nie sięgnąć tej jesieni oraz nadchodzącej zimy. Naprawdę warto!

Dla lepszego efektu

Rytuały z maseczką

Poprzedź ją starannym demakijażem. Ale lubi też określone pory dnia i pielęgnacyjny rytuał. Poznaj je, da doskonały efekt.

- Każda maseczka zadziała skuteczniej, gdy poprzedzisz ją esencją lub tonikiem i przykryjesz wilgotnym kompresem.
- Niektórzy kosmetolodzy radzą, by zacząć zabieg od delikatnego peelingu enzymatycznego lub toniku z kwasami owocowymi. Ich lekko złuszczające działanie sprzyja przyswajaniu maski.
- Zgodnie z chronobiologią większość maseczek najlepiej nakładać wieczorem. To czas relaksu i intensywnej regeneracji skóry. Za to maska liftingująca najlepiej sprawdzi się rano lub przed wielkim wyjściem. To przygotowanie pod makijaż.



Fot.: Adobe Stock (3)

REKLAMA



eprasa.pl 882bc571cf

Owocowe, puszyste, złociste – małe co nieco, które robi wielką przyjemność!

Deser prosto z patelni

Ciasto cytrynowe z kremem



SKŁADNIKI: • 6 jajek • 300 g gęstej kwaśnej śmietany • 6 łyżek oleju • sól • otarta skórka i sok z 1 i 1/2 cytryny • 150 g + 2 łyżki cukru • 300 g mąki • 4 łyżeczki proszku do pieczenia • tłuszcz • świeże lub karmelizowane plasterki cytryny (ewent.) • mięta do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka wymieszaj z 200 g śmietany i olejem. Dodaj szczyptę soli oraz skórkę i sok z 1 cytryny. Mąkę połącz ze 150 g cukru i proszkiem do pieczenia, a następnie porcjami dodaj do masy jajecznej. Żeliwną patelnię (śr. 26 cm) posmaruj tłuszczem. Napełnij ciastem. Ustaw na kuchence elektrycznej, przykryj i piecz tak ciasto na małym płomieniu ok. godziny.
2. Zdejmij pokrywkę i podgrzewaj jeszcze ok. 5 minut. Zdejmij z palnika i pozostaw do wystudzenia. Pozostałe 100 g śmietany wymieszaj z sokiem z 1/2 cytryny. Krem równomiernie rozsmaruj na cieście i posyp resztą startej skórki cytrynowej. Udekoruj plasterkami cytryny oraz listkami mięty.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** łatwy

Pankejki z ananasem

SKŁADNIKI: • 3 jajka • 5 łyżek cukru • 3 cukry waniliowe • 300 ml maślanki • 150 g mąki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1/2 ananasa • 2 łyżki oleju • 10 g masła • 2 łyżki soku z cytryny • 150 ml wody • 250 g serka mascarpone • 150 g jogurtu naturalnego • 5 gałązek mięty

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka wymieszaj z 2 łyżkami cukru, jednym cukrem waniliowym i maślanką. Dosyp mąkę i proszek, ponownie wymieszaj. Ciasto odstaw na 30 minut. Ananas obierz, wytnij środek, miąższ pokrój w kostkę. Rozgrzej 2 łyżki oleju z masłem, podsmaż ananas. Posyp pozostałym cukrem i skarmelizuj. Dodaj sok z cytryny oraz wodę. Gotuj 6 minut.
2. Serek wymieszaj z jogurtem i pozostałym cukrem waniliowym. Na patelni rozgrzewaj porcjami pozostały olej. Usmaż 16 pankejków. Miętę posiekaj, wymieszaj z ananasem. Placki podawaj z kremem i ananasem. Ew. oprósz cukrem pudrem.

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



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

eprasa.pl 882bc571cf

Biszkoptowy omlet szarpany

SKŁADNIKI: • 4 jajka • 1 łyżeczka soku z cytryny • 2 łyżki cukru pudru • 3 łyżki mąki • 2 łyżeczki masła **Karmelizowane śliwki:** • 8 śliwek (poza sezonem owoce mrożone) • 4 łyżki brązowego cukru • 2 łyżki masła • mielony cynamon (do smaku) • 2 łyżki cukru pudru



PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywno z 2 łyżkami cukru pudru. Pianę z białek wymieszaj z sokiem cytrynowym, żółtkami oraz mąką. Na dwóch patelniach rozgrzej po 1 łyżeczce masła. Na każdą wylej połowę masy jajecznej. Omlety smaż pod przykryciem na małym płomieniu przez 15-20 minut.
2. Śliwki rozetnij, wyjmij pestki (owoce mrożone wcześniej rozmroź i osącz). Brązowy cukier stop w rondelku na jasny karmel. Dodaj masło i cynamon. Włóż śliwki. Smaż je w karmelu kilka minut, uważając, by się nie rozpadły. Omlety zdejmij z patelni. Porwij na kawałki. Posyp 2 łyżkami cukru pudru. Podawaj z karmelizowanymi śliwkami.

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

Tort naleśnikowy

SKŁADNIKI: • 3 jajka • 500 ml mleka • 260 g mąki • 250 ml wody gazowanej • 2 łyżki cukru • 2 łyżki masła, stopionego • olej **Krem:** • 4 łyżki cukru pudru • 500 ml śmietany 36% • 250 g mascarpone • skórka otarta z 2 cytryn • 4 łyżki soku z cytryny **Polewa:** • 2 jajka • 2 żółtka • 120 g cukru • 80 ml soku z cytryny • skórka otarta z 1 cytryny • 80 g masła



PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka zmiksuj z mlekiem, wodą, cukrem, mąką i masłem. Odstaw na 15 minut. Usmaż cienkie naleśniki na natłuszczonej patelni. Połącz w garnku jajka, żółtka, cukier, sok i skórkę z cytryny. Podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż polewa zgęstnieje. Zdejmij z palnika, dodaj masło, mieszaj do rozpuszczenia. Wystudź.
2. Śmietanę ubij, łyżkę odłóż, a resztę zmiksuj z mascarpone, cukrem pudrem, skórką i sokiem z cytryny. Naleśniki przełóż kremem, formując tort. Schłodź 3 godziny. Przed podaniem ozdób odłożoną bitą śmietaną i cytrynową polewą.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 10 **Stopień trudności:** średni



Dobre do mięs
Gęste buraczki zasmażane z prażoną cebulką, Rolnik Premium – całkiem jak domowe i o intensywnym smaku. Dzięki chrupiącej cebulce zyskują wyjątkowy aromat i autentyczny, tradycyjny charakter.
· Ok. 5,99 zł/560 ml



Na włoską nutę
Sos boloński z mięsem, Sokołów, to klasyczna, aromatyczna propozycja inspirowana włoską kuchnią, która dzięki starannie dobranemu mięsu zachwyca głębią smaku.
· Ok. 9,99 zł/400 g



Obiad w 6 minut
Jeśli masz ochotę na coś pożywnego, sięgnij po Zupę Ramen z makaronem oraz kawałkami kurczaka, Frosta. To danie inspirowane kuchnią azjatycką, przygotowane z dbałością o składniki oraz smak.
· Ok. 19 zł/400 g

eprasa.pl 882bc571cf

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





pochyły blat
duża kromka
długa w karabinie / broń ułana
ksiądz pomocnik / obszar, okolica
tajne porozumienie
na zdjęciu
towarzyska wpadka
z lemieszami
francuska czapka wojskowa
tercet
sport walki
bursztyn
zbocze
czasopismo ilustrowane
gruba kość
zapas
obok trefla
nie dla grzesznika
belka na maszcie
nie sen
szara papuga
pysk charta
po finiszu
pomarańcz
bezbrzeżny żal, smutek
rodzaj haftu / śmieci w sieci
oracja
rodzaj krzyżówki
tłusta gleba
spód
obraz na tynku
przerwa dla koni
obwódka
zwijana kanapka
trująca mgła
milczek
mały duszek
zakładana na głowę konia
ma żółte drewno
wełniany fartuch wiejski
piętrowy z masą
dłuższy od trąbki
anemon
w jądrze atomu
opłata graniczna / japońska dama do towarzystwa
rzadki okaz
budynek dla fornali
leśny ostęp
narzuta
na zdjęciu
dawniej siały ją panny
kuzyn brzozy
zalotna rozmowa
kolor jasnofioletowy
zakręcone barana
wsparcie podczas wojny
krzew parkowy
wynik dzielenia
napaść
słynne klocki / martwy język
metalowa kołatka

1 2 3 4 5 6

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 882bc571cf

SZYFRÓWKA

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

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

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

8	7	15	12	5	16	13	7	16

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

APEL, CHWAST, HAŁDA, KOKON, MEWA, MODA, OBCAS, ODLUDZIE, OWOC, PALETA, POCHÓD, REFLEKS, SADZA, SMUGA, STRAŻNIK, SYMPATIA, WĘGORZ, ZACISZE, ZAPACH, ZŁOTO

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

eprasa.pl 882bc571cf

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

słaba przejrzystość powietrza
dźwigar dachowy / czarna w samolotach
kokosowy likier / przyczyna
sprawozdanie / japońskie auto
cząstka elementarna
początek dnia
unosi się nad wrzątkiem
pod ramieniem
wioska
spódnica do kostek
pospolity chwast zbożowy
5
przełożony klasztoru
1
śpiewak jarlów
przejście w murach obronnych
posag
człowiek
kłamca, blagier
słów lub wiedzy
alkohol z dodatkiem soku
popularne jezioro we Włoszech
np. notarialna
dawna złota moneta
pasiasty kamień / krążek kiełbasy
generał sułtana / miednica
sterta drewna na ognisko
biedrzeniec
do wywabienia
bezwonny gaz palny
6
mały chłopiec / zrównoważenie
efekt korozji
pasożyt koni
usługa w spa
na wyższe stanowisko
pierwiastek w białku
polski taniec ludowy
pokój pani domu
znawca Talmudu
pracownicy
czekoladka
wznoszony na przyjęciu
zamiast guzika
7
2
żal do kogoś
4
ocena jurora
chełpienie się, zmyślanie
włókno pokarmowe
kawałek zrąbanego pnia
odmiana ochry
miniatura kuli ziemskiej
twórca słynnej wieży
kolega frezera
bok pudełka zapałek
żelazny łuk
owad cienki w talii
małżeństwo / iluzja, miraż
jadowity wąż
zakład z krosnami
typ muzyki
3
unijna waluta
model Fiata
duża papuga
samochód / ogół nagród
nad zlewem
numer utworu
wypukłość na rękawie
pozer
typ żaglowca
muzyka Komedy
przy butach taternika
8
miara papieru
podeszwica
zalegają w archiwum
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Reporter

eprasa.pl 882bc571cf

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



rudy grzyb		z niej bursztyn		agent obcego wywiadu		razy od losu		projekt na papierze		wyładowanie podczas burzy
			2			antonim fachowca				
namiot Apacza		słaby punkt Achillesa						złoty środek		obieżyświat
				ścięta trawa		bieg rzeki / nadobność				
mangusodrzew		prozaik / składnik pończoch					ściana budynku			
					krach majątkowy					
przewrót przez głowę bez podparcia			koreańska marka aut				wolny bieg		ognisty koń	
				4	sufit / mordęga					
rzymska szata / symbol firmy		wizytowe ubranie męskie		nakaz, polecenie		antonim zmiennej	sklepienie łukowe	na skrzypiące zawiasy		subtelna różnica		obok pasywów
			efekt hipnozy					aliaż		łączy kraje		
na zdjęciu					zapewnia sztywność kadłuba		z rury albo do prasy				7	
		8	przetwarzana w rafinerii					duży ogród		nie detal / A dla fizyka		
część pleców	zwołana przez szefa						należność za usługę		3		karciany oszust	
		6		urodzenia w metryce / konwersacja, dialog					pasmo sukcesów	migdałowy do ciasta		
kartka z poczty	mityczna matka Pegaza	sezon / niecne zapędy				gajowy	w bucie wojaka		pas ziemi spod pługa			
Kaliope, Klio				turysta dla bacy		zawodnik na ringu					zwierzę z bródką	pieśń protestu
			ogniwo, element					kwiat z Doliny Chochołowskiej				
okrycie na konia		gęsta zupa				usuwanie chłopów z ziemi				pomost wysunięty w morze		
			ratunek				1	trefniś, wesołek				
na czele sekty / żona lorda		łączy kawałki tkaniny			5	cukrowy puch				bazar		
			pomocne wskazówki				1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 882bc571cf

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BANDERA, CENT, CHLUBA, CZUJNOŚĆ, DOWÓD, FERAJNA, GARŚĆ, GREKA, KOŚCIÓŁ, KURANT, MECENAT, SIEĆ, SOJA, STRATEG, ŚWIERK, TAROT, TRAN, TROĆ, WALKA, ŻANDARM, ŻYWIEC

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

SZYFRÓWKA

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

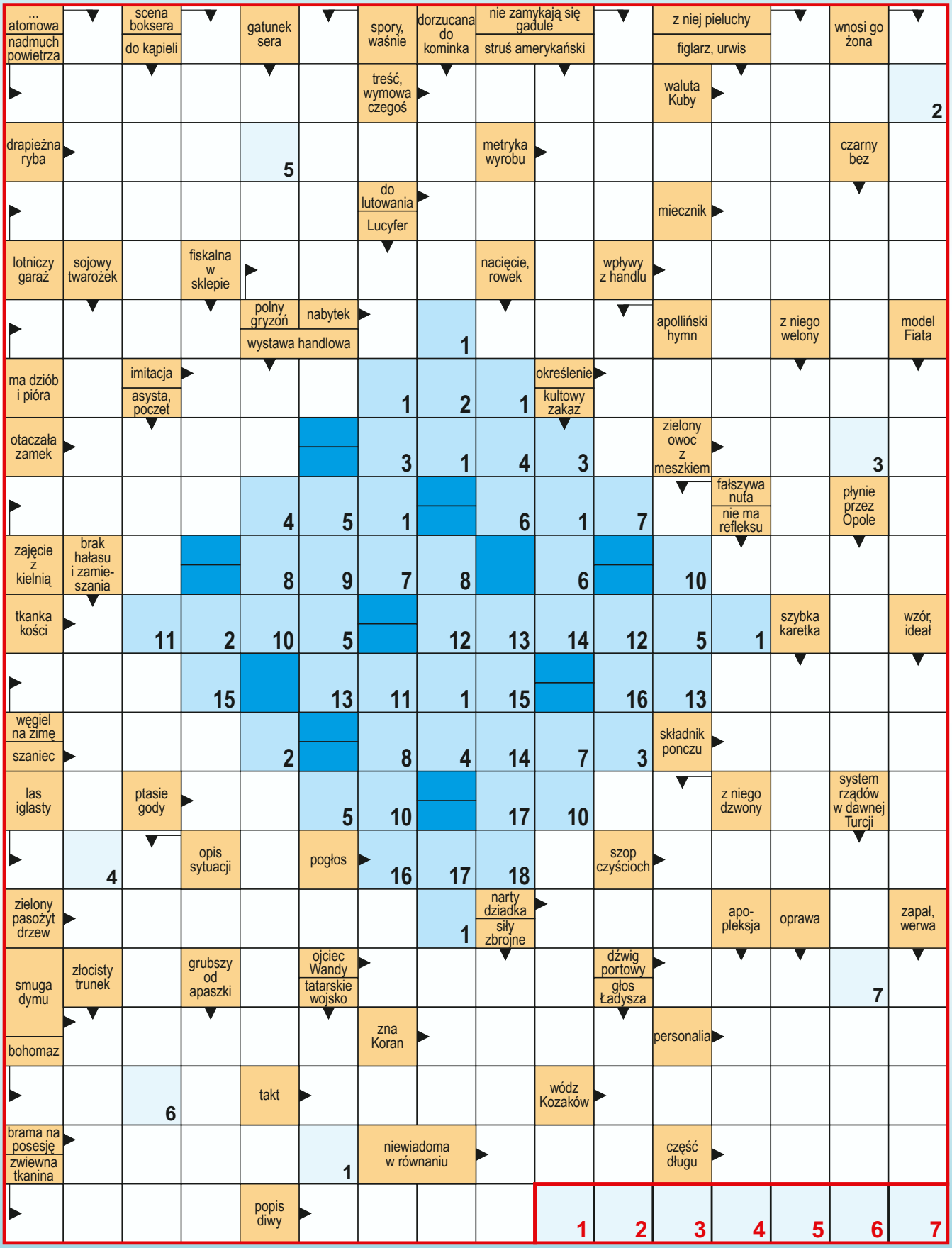
■	6	■	6	■	7	8	1	9
9	3	8	10	11	5	■	12	■
■	4	■	13	■	9	10	5	6
8	1	8	2	14	3	■	4	■
■	15	■	14	■	10	5	1	5
12	5	4	5	6	5	■	3	■
■	■	11	■	1 S	2 C	3 E	4 N	5 A
10	14	3	2	14	■	12	■	7
8	■	16	■	2	3	1	15	5
14	4	11	2	14	■	6	■	10
12	■	5	■	3	9	8	17	5
16	5	1	5	17	■	4	■	4
11	■	9	■	5	15	3	4	9
9	3	5	9	10	■	4	■	■
■	6	■	10	14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

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

12	17	5	1	14	9	8	10

eprasa.pl 882bc571cf

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



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

eprasa.pl 882bc571cf



Nasz słodki chłopak

Mikołaj jako jedyny z trójki naszych dzieci od początku garnął się do kuchni. Zawsze najbardziej lubił piec...

Gdy byłam po raz trzeci w ciąży, myślałam, że tym razem urodzę dziewczynkę. Miałam już dwóch synów i marzyła mi się córeczka. „Do trzech razy sztuka", powtarzałam jak mantrę. Wyjątkowo dbałam o makijaż i ładnie się ubierałam, a w pracy nad biurkiem powiesiłam sobie reprodukcję „Dziewczynki z gołębiem".
Jednak los za nic miał moje próby zaklinania rzeczywistości. Pani doktor podczas badania ultrasonograficznego nie miała najmniejszych wątpliwości, że urodzę kolejnego chłopca. Tylko przez chwilę byłam smutna, bo najważniejsze, że dziecko rozwijało się prawidłowo.

W mikołajki, dziewięć lat temu, po raz trzeci zostałam mamą. Na świecie pojawił się Mikołaj, który miał być dziewczynką. Chłopcy bardzo się ucieszyli, że za kilka lat będą mieli kolejnego kompana do zabawy.
– Mamo, z dziewczynami są same kłopoty – oznajmił ze znawstwem nasz najstarszy syn, który chodził już do drugiej klasy.
– Będzie grał z nami w piłkę – Kacper podzielał entuzjazm starszego brata.
Za to mój mąż przeszedł samego siebie. Gdy położyliśmy się spać, zaproponował, żeby za jakiś czas postarać się o czwarte dziecko. Parsknęłam śmiechem, bo aż tak zdesperowana nie byłam. Mikołaj jadł, spał i rósł jak na drożdżach. Nie męczyły go kolki i nawet ząbkowanie przechodził, że tak się modnie wyrażę, bezobjawowo.

Kuzynka nie mogła uwierzyć, że pszczółki są dziełem małego dziecka.

Gdy trochę podrósł, zaczęła interesować go kuchnia. Najchętniej bawił się metalową miską i drewnianą łyżką.
– Chyba kucharz nam rośnie – rozczulała się babcia. – Może wdał się w pradziadka, który był kucharzem na statku?
– Zobaczymy – śmiałam się. Coś w tym jednak było, bo już jako czterolatek lepił ze mną pierogi. Od czasu do czasu robiłam torty na zamówienie. Dekorowałam je masą cukrową, co wprawiało Mikołaja w prawdziwy zachwyt. Nie było nawet mowy, żeby poszedł spać, zanim skończę. Dawałam mu resztki masy cukrowej, a on z zapamiętaniem lepił fantazyjne figurki. Musiałam go tylko pilnować, żeby ich gdzieś nie przykleił. Kiedyś w ostatniej chwili odkleiłam nadliczbowego Minionka!
– Mamusiu, ja będę ci pomagał, tylko musisz kupić mi mały wałek – oznajmił z powagą malec. – W przedszkolu nikt tak ładnie nie lepi z plasteliny. Pani powiedziała, że jeszcze nie widziała takiego pięknego Gucia – mówił z dumą.

Tak rozpoczęła się nasza współpraca. Musiałam przyznać, że Mikołaj miał niesamowite zdolności manualne. Gdy kiedyś bardzo się śpieszyłam, wymodelował potrzebne do dekoracji płatki róży.
– Wreszcie mam prawdziwego pomocnika – pochwaliłam syna. – Sama nie dałabym rady z tym tortem.
– Naprawdę się starałem – wyszeptał. – Trochę się martwiłem, czy będą dobre.
– Sama lepszych bym nie zrobiła. Przy następnym torcie pomożesz mi lepić pszczółki. Robię tort dla pszczelarza i tych pracowitych pszczółek musi być bardzo dużo.
– To zrobię królową! – ucieszył się od razu.
Tort wyszedł przepiękny. Kuzynce trudno było uwierzyć, że pszczoły są dziełem Mikołaja.
– W sumie nic dziwnego, skoro miał być dziewczynką – żartowała. – Ciągnie go do kuchni, chociaż nie wiem, czy jakaś jego równolatka, by tak sobie poradziła.
– Mnie też trudno w to uwierzyć, chociaż ja w jego wieku z zapamiętaniem lepiłam z plasteliny. Wiesz, dopiero teraz sobie uświadomiłam, jak bardzo Mikołaj jest do mnie podobny. Jednak na dobre rozkręciliśmy się przy pieczeniu pierników przed Bożym Narodzeniem. Razem je ozdabialiśmy lukrem. Robiliśmy też domki z piernika. Mikołaj z zegarmistrzowską precyzją wycinał nawet maleńkie dachówki, by dach wyglądał jak prawdziwy. Teraz Mikołaj już sam wymyśla przepisy na różne łakocie i marzy o wygraniu mistrzostw świata w dekorowaniu tortów. Z jego zapałem wszystko jest możliwe! A ja wiem już, że na pewno żadnych tortów w cukierni zamawiać nie będzie...

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 882bc571cf



KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito - wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C.
Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.
KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.
KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.
Produkt dostępny w aptekach oraz sklepach medycznych i zielarskich.

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

eprasa.pl 882bc571cf

Tradycyjną operację zastąpił kilkuminutowy zabieg

Laserem w jaskrę

Pierwszy w Polsce zabieg trabekulektomii nową bezinwazyjną metodą przeprowadzono w październiku tego roku w Klinicznym Szpitalu Okulistycznym w Warszawie.

Jaskra niszczy nerw wzrokowy, dzięki któremu przekazywane są do mózgu bodźce wzrokowe docierające do gałki ocznej. Główną przyczyną uszkodzenia nerwu wzrokowego jest zbyt wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe, przekraczające 21 mmHg. Uciskany nerw zaczyna stopniowo zanikać, co powoduje coraz większe ubytki w polu widzenia. Jeśli mimo leczenia farmakologicznego ciśnienie w oku jest zbyt wysokie, ratunkiem może być trabekulektomia.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
prof. dr hab. Jacek P. Szaflik, dyrektor Samodzielnego Publicznego Klinicznego Szpitala Okulistycznego w Warszawie

CO TO ZA ZABIEG

● **Do wzrostu ciśnienia w oku dochodzi w sytuacji, gdy z jakichś powodów utrudniony jest odpływ cieczy wodnistej (stale wytwarzającej się w gałce ocznej).**

● **Zabieg trabekulektomii ma na celu utworzenie w strukturach oka mikroskopijnych kanałów ułatwiających jej odpływ.** Pozwala to znacznie obniżyć ciśnienie wewnątrzgałkowe i zahamować lub spowolnić postęp choroby.

● **Klasyczne operacje jaskry wymagają wykonania nacięcia gałki ocznej i użycia mikronarzędzi chirurgicznych.** Zabiegi te są skuteczne, jednak wiążą się z pewnym ryzykiem powikłań, a dodatkowo u części pacjentów ich efekt może z czasem słabnąć.

● **Zabiegi laserowe od lat stosuje się w leczeniu jaskry.** Wiele z nich nie wymaga chirurgicznego nacinania oka, są bezpieczne i komfortowe dla pacjenta. Ich skuteczność zależy jednak od rodzaju zabiegu i stopnia zaawansowania choroby. U części chorych po kilku latach konieczne bywa ponowne leczenie operacyjne.

PRECYZJA IMPULSU

● **Na czym polega nowatorski zabieg?** Za pomocą lasera femtosekundowego (emitującego ultrakrótkie impulsy światła) chirurg tworzy w delikatnej strukturze oka między rogówką a tęczówką mikroskopijny kanał ułatwiający odpływ cieczy wodnistej. Widoczny na monitorze obraz powiększający pole operacyjne pozwala kontrolować przebieg zabiegu bez konieczności chirurgicznego nacinania gałki ocznej. Procedura trwa około 10 minut i nie wymaga znieczulenia ogólnego.



Jeśli na jaskrę choruje ktoś z twoich bliskich, skonsultuj z okulistą częstotliwość badań profilaktycznych. Jednym z ważnych badań jest OCT (optyczna koherentna tomografia) pozwalające wykryć zmiany w strukturach nerwu wzrokowego. Uzupełnieniem diagnostyki jest badanie pola widzenia.

● **W zależności od warunków anatomicznych pacjenta lekarz może wybrać odpowiedni obszar działania lasera, zarówno od strony skroniowej, jak i nosowej.** Krótkie impulsy lasera pozwalają na niezwykle precyzyjne działanie.

● **Zabieg laserem femtosekundowym znacznie ogranicza ryzyko powikłań.** Ponieważ nie wymaga otwierania gałki ocznej, zmniejsza się ryzyko infekcji, jak i urazu otaczających tkanek. Również ryzyko gwałtownych zmian ciśnienia po zabiegu w porównaniu z tradycyjnymi operacjami jest mniejsze. Co istotne, u części pacjentów skuteczne obniżenie ciśnienia w oku pozwala zmniejszyć liczbę przyjmowanych leków (decyzję o ich odstawieniu zawsze podejmuje lekarz).

DLA KOGO

● **Do zabiegu mogą kwalifikować się osoby z wczesną oraz średnio zaawansowaną jaskrą z otwartym kątem przesączania.** Ostateczna kwalifikacja będzie zależała od stanu oka, wartości ciśnienia wewnątrzgałkowego, jak i dotychczasowego leczenia.

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowy

eprasa.pl 882bc571cf

Warzywa korzeniowe – jesienny zastrzyk energii

Nasycą nas, wzmocnią, zadbają o układ krążenia. Sezon na warzywa korzeniowe trwa. Które powinny regularnie gościć na naszym talerzu?



Rosnąc pod ziemią, magazynują związki bioaktywne, witaminy i minerały niezbędne roślinie, by przetrwać. Dzięki temu i nam dostarczą solidną porcję energii.

Marchewka

● To bogate źródło beta-karotenu, który w organizmie przekształcany jest w prowitaminę A. Ta wspiera nasz wzrok i jest potrzebna dla budowania odporności. Pektyny zawarte w marchewce chronią przed chorobami układu krążenia (obniżają poziom cholesterolu we krwi). Gotowana działa łagodząco na podrażnioną śluzówkę jelit.

Seler

● Zawiera sporo potasu, który wspiera pracę serca. Fitozwiązki obecne w selerze zmniejszają stany zapalne w organizmie. Seler może też obniżać cholesterol we krwi i trójglicerydy. To warzywo idealne dla osób z insulinoopornością, bo jego spożywanie w połączeniu z aktywnością fizyczną zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę. Po seler sięgajmy, gotując zupę, robiąc surówkę, szukając zdrowego zamiennika frytek.

Buraczki

● Właściwości lecznicze zawdzięczają m.in. sporej ilości przeciwutleniaczy. Dostarczają też dużo witaminy C, ważnej w okresie sezonowych infekcji, oraz B1, która korzystnie wpływa na układ krwionośny i pamięć. To warzywo warto docenić, gdy przechodzimy menopauzę – łagodzi uderzenia gorąca i obniża ciśnienie krwi. Najzdrowiej spożywać buraki surowe albo piec ze skórką.

Pasternak

● Przypomina pietruszkę i często bywa z nią mylony. Ma słodki, orzechowy smak. Jest bogaty w błonnik, sole mineralne i witaminy. Przeciwdziała powstawaniu kamieni moczowych i żółciowych. Zawiera przeciwutleniacze, które wspierają naszą odporność. Surowy można zetrzeć i dodać do sałatki. Ugotowany zastąpi ziemniaki w obiedzie – wystarczy, że zrobimy z niego purée.

Fot. Adobe Stock

REKLAMA

PODAGRYCZNIK – dlaczego ta zapomniana roślina ponownie budzi zainteresowanie?

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu podagrycznik pospolity (Aegopodium podagraria L.) był dobrze znany zielarzom i często spotykany w przydomowych ogrodach. Dziś wiele osób odkrywa go na nowo, poszukując tradycyjnych surowców roślinnych i prostych produktów opartych na naturalnych składnikach.

Skąd pochodzi nazwa „podagrycznik”?

Nazwa rośliny ma swoje korzenie w histoii zielarstwa. Już przed wiekami podagrycznik był wykorzystywany w medycynie ludowej przez osoby cierpiące na dolegliwości określane dawniej mianem „podagry”, czyli dny moczanowej. To właśnie od tej tradycji wywodzi się jego polska nazwa.
Współczesna nauka rozwija wiedzę na temat składu chemicznego tej rośliny, jednak suplementy diety i środki spożywcze zawierające podagrycznik nie są przeznaczone do leczenia ani zapobiegania chorobom.

Dlaczego podagrycznik cieszy się zainteresowaniem?

Podagrycznik zawiera naturalnie występujące związki roślinne, między innymi: **flawonoidy, polifenole, kwasy fenolowe, olejki eteryczne, składniki mineralne.**
To właśnie obecność tych substancji sprawia, że od pokoleń zajmuje ważne miejsce w tradycji zielarskiej.

Sok – wygodna forma codziennego stosowania

Coraz więcej osób wybiera produkty w płynnej postaci, ponieważ są wygodne w codziennym stosowaniu i łatwo wpisują się w zdrowy styl życia. Sok z podagrycznika pozwala w prosty sposób włączyć tradycyjny surowiec roślinny do codziennej diety. Przy wyborze produktu warto zwrócić uwagę na prosty skład, jakość zastosowanego surowca oraz doświadczenie producenta.

Tradycja i współczesność

W ostatnich latach obserwuje się powrót zainteresowania roślinami wykorzystywanymi w dawnym zielarstwie. Konsumenci coraz częściej sięgają po produkty inspirowane tradycją, wybierając rozwiązania oparte na naturalnych składnikach i prostych recepturach. Sok z podagrycznika może być elementem zróżnicowanej diety osób ceniących rośliny o długiej historii stosowania.



altermedica LABORATORIES

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

eprasa.pl 882bc571cf

Zaczyna się od drżenia kończyn

Kiedy ruchy stają się nie

Choroba Parkinsona stopniowo odbiera nam sprawność. Codzienne funkcjonowanie poprawia większa ilość dopaminy w mózgu.

Siedemdziesięciodwuletnia pacjentka została skierowana do poradni neurologicznej z powodu drżenia lewej ręki. W czasie badania stwierdziłem, że lewa ręka pacjentki drży lekko, gdy leży spokojnie, natomiast drżenie znika, gdy chora porusza tą ręką. Dłoń układała się w charakterystyczny sposób, wyginając się tak, jakby tworzyła daszek, a kciuk lekko pocierał palec wskazujący. Lewe kończyny wydawały się nieco bardziej napięte niż prawe, poza tym nie stwierdziłem innych nieprawidłowości. Zleciłem rezonans magnetyczny głowy. Kilka miesięcy później pacjentka ponownie zgłosiła się na wizytę. W badaniu rezonansu nie było istotnych nieprawidłowości. W tym czasie chora zauważyła u siebie lekkie spowolnienie. Podczas badania stwierdziłem, że napięcie po lewej stronie było większe niż poprzednio. Zauważyłem też, że sylwetka kobiety jest pochylona do przodu, a twarz ma ubogą mimikę. Rozpoznałem chorobę Parkinsona.

CO JEST PRZYCZYNĄ

● **Choroba Parkinsona jest spowodowana przez uszkodzenie fragmentu mózgu zwanego istotą czarną.** Nazwa pochodzi stąd, że skupisko neuronów położonych w tej okolicy ma wyraźniej ciemniejszą barwę niż otoczenie. Neurony te produkują neuroprzekaźnik – dopaminę. Odpowiadają za płynne wykonywanie ruchu, kontrolują go i „wygładzają", powodując, że jest on precyzyjny i szybki. Zanik tych neuronów prowadzi do pogorszenia kontroli nad ruchem, przez co staje się on niezgrabny, powolny, a mięśnie zaczynają się kurczyć w sposób niekontrolowany, wywołując drżenie. Z tego powodu choroba Parkinsona jest zaliczana do chorób zwyrodnieniowych mózgu.



Choć choroba Parkinsona jest nieuleczalna i ma postępujący charakter, to dzięki dostępnym lekom można ją dość dobrze kontrolować.

● **Należy odróżnić chorobę Parkinsona, w której dochodzi do samoistnego uszkodzenia istoty czarnej, od parkinsonizmów wtórnych,** w których objawy są związane z uszkodzeniem mózgu przez konkretne czynniki: niedokrwienie mózgu, czynniki toksyczne, urazy.

CO SIĘ DZIEJE

● **Typowe objawy zespołu parkinsonowskiego to:**
– **drżenie,** ma charakter spoczynkowy, czyli występuje wtedy, gdy kończyna pozostaje w bezruchu i leży spokojnie; może dotyczyć zarówno ręki, jak i nogi,
– **spowolnienie,** pacjent porusza się powoli, często ma problem z rozpoczęciem ruchu lub z jego zakończeniem,
– **sztywność mięśni,** zwykle większa po jednej stronie; poruszaniu kończyną towarzyszy lekkie przeskakiwanie,
– **maskowata twarz,** mimika jest bardzo uboga, a z upływem czasu zanika, sprawiając, że twarz chorego zaczyna przypominać maskę,
– **pochylona do przodu sylwetka,** chód drobnymi kroczkami, z szuraniem stopami o powierzchnię, brak balansowania jedną ręką w czasie chodzenia.

● **Istnieje jeszcze szereg mniejszych objawów:** daszkowate ułożenie dłoni, pocieranie kciukiem o palec wskazujący, upadki do przodu, skłonność do niskiego ciśnienia, zaparcia.

CZYM JEST DRŻENIE SAMOISTNE

Ta często spotykana u seniorów choroba jest mylona z parkinsonem.

● To drżenie, które pojawia się w czasie wykonywania jakiegoś ruchu, szczególnie z obciążeniem (np. ze szklanką) lub w ustalonej pozycji ręki (w przeciwieństwie do choroby Parkinsona, gdzie drżenie występuje w spoczynku, a mija w czasie ruchu).
● Charakterystyczne dla drżenia samoistnego jest jego ustępowanie pod wpływem alkoholu (to ważny objaw diagnostyczny). Choroba może pojawić się w różnym wieku, choć najczęściej rozpoczyna się w wieku podeszłym. Jej przyczyna nie jest znana.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 882bc571cf

zgrabne



INTELIGENTNY STYMULATOR MÓZGU

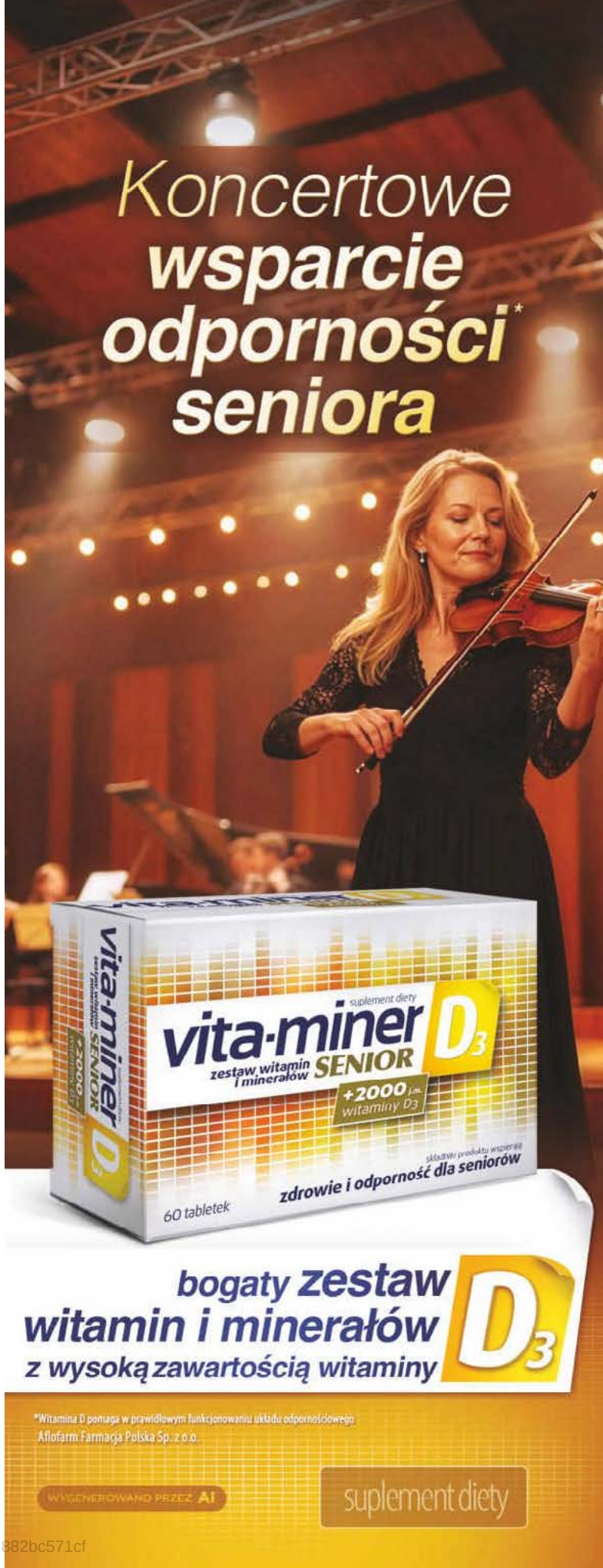
Obecnie to jedna z najbardziej obiecujących metod łagodzenia objawów choroby Parkinsona.

- Zabieg wykonywany jest w wyspecjalizowanych ośrodkach neurochirurgicznych. Kwalifikują się do niego pacjenci z zaawansowaną chorobą, gdy leki nie działają już stabilnie przez cały dzień albo wywołują ruchy mimowolne.
- Elektroda umieszczona w mózgu chorego wysyła impulsy elektryczne, wpływające hamująco na te struktury mózgu, które odpowiadają za objawy parkinsona – drżenia, sztywność, ruchy mimowolne, spowolnienie funkcji życiowych i mowy, problemy z pamięcią, stany lękowe. Inteligentny stymulator potrafi też odbierać sygnały wysyłane przez mózg pacjenta. Monitorujący je lekarz może więc modyfikować pracę urządzenia w zależności od potrzeb.

POSTĘPOWANIE

- **Rozpoznanie choroby nie stanowi problemu, jeśli objawy występują w charakterystycznej konfiguracji.** Zawsze trzeba wykluczyć inne przyczyny parkinsonizmu, dlatego należy wykonać badanie obrazowe głowy, najlepiej rezonans magnetyczny, a jeśli jest to konieczne także inne badania.
- **W celu zwiększenia w mózgu ilości dopaminy, stosuje się preparaty lewodopy, z której produkowana jest dopamina.** Dostępne są też substancje, które mogą „udawać" dopaminę i takie, które hamują jej eliminację.
- **Leki stosowane w chorobie Parkinsona mają działanie wyłącznie objawowe,** nie wpływają na postęp choroby, nie hamują jej przebiegu ani nie zapobiegają utracie neuronów w mózgu.
- **Lekarze opóźniają wdrożenie leczenia, dopóki objawy nie zaczną być dokuczliwe.** Choroba bowiem postępuje i dawki leków będą z czasem większe, co wiąże się z ryzykiem działań niepożądanych i tego, że w ogóle przestaną działać. Im później zacznie się więc leczenie, tym dłużej będą pomagały.
- **Tak samo ważna jak farmakoterapia jest rehabilitacja, ponieważ ćwiczenia hamują rozwój choroby.** Rehabilitant dopasuje ćwiczenia indywidualnie, w zależności od stopnia zaawansowania choroby (ustala się go na podstawie 5-stopniowej skali Hoehn i Yahra).

REKLAMA



eprasa.pl 382bc571cf

Zasady terapii

Bierzesz kilka leków? O tym pamiętaj

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Aroniowe
firmy Reutter, z ekstraktem z aronii i witaminą C, warto stosować po kuracji antybiotykowej, na poprawę krążenia i... pamięci. Do kupienia w aptekach oraz zielarniach (ok. 11 zł).



Zuccarin
Ten szwedzki suplement diety zadba o prawidłowy poziom cukru we krwi. Ma najwyższą standaryzowaną dawkę ekstraktu z morwy białej. Do kupienia w aptekach oraz na newnordic.pl (ok. 60 zł).



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



Femitonina
Preparat zalecany kobietom w okresie menopauzy. Zawiera wyciągi z czerwonej koniczyny, która łagodzi uderzenia gorąca, i z szyszek chmielu, wspierających utrzymanie spokojnego snu (ok. 29 zł).



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





Nie stosuj leków polecanych przez innych bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. To, co komuś pomogło, tobie może zaszkodzić, bo przyjmujesz inne preparaty na stałe.

Warto wiedzieć

Często występujące niebezpieczne połączenia lekowe to np.: aspiryna i ibuprofen czy leki z grupy NLPZ (ibuprofen, ketoprofen, naproksen) zażyte z paracetamolem, lekami przeciwzakrzepowymi, na cukrzycę, na padaczkę, na serce, z obniżającymi ciśnienie krwi, niektórymi antybiotykami bądź z produktami zawierającymi żeń-szeń lub miłorząb japoński.

Co trzeci Polak po 65. roku życia każdego dnia połyka pięć i więcej różnego rodzaju tabletek. W wielu domach apteczki wypełnione są lekami, także tymi bez recepty, jak i kupowanymi „na własną rękę" suplementami diety oraz ziołami. Zażywane rozsądnie, według wskazówek lekarza lub farmaceuty, nie powinny zaszkodzić. Gdy jednak niektóre z nich połączymy ze sobą, mogą stworzyć mieszankę o nieprzewidywalnym dla organizmu działaniu. Jak zatem leczyć się bezpiecznie?

MOŻLIWE INTERAKCJE

● Z badań wynika, że prawdopodobieństwo wystąpienia interakcji, czyli zmiany działania jednego leku pod wpływem innego, jest wprost proporcjonalne do ilości stosowanych jednocześnie preparatów. I tak w przypadku zażywania czterech wynosi średnio 38 proc., ale kiedy bierzemy siedem różnych tabletek, wzrasta nawet do 82 proc. Jedna substancja może nasilać, osłabiać, a nawet znosić działanie innej. To oznacza, że albo któraś z nich przestaje być wystarczająco skuteczna, albo nieoczekiwanie wywołuje działania niepożądane.

● Co gorsza, właściwie nie można przewidzieć, jak zareaguje nasz organizm po jednoczesnym podaniu kilku leków. Zależy to nie tylko od rodzaju zastosowanych substancji, ale też od naszych indywidualnych predyspozycji.

ZRÓB LISTĘ LEKÓW

● W niebezpieczne interakcje mogą wchodzić zarówno leki przepisywane przez lekarzy, jak i te kupowane bez recepty, a także zioła i suplementy diety. Dlatego zawsze idąc na wizytę lekarską lub przed podjęciem decyzji o zakupie jakiegoś reklamowanego preparatu, miej przy sobie spis przyjmowanych środków. Jak zrobić taką listę?

● Zacznij od spisania nazw z opakowań wszystkich przepisanych ci na receptę leków. Uwzględnij ilość substancji czynnej oraz stosowaną dawkę (np. preparat X, 10 mg, 3 razy dziennie po 1 tabl.).

● Osobno zanotuj nazwy preparatów przyjmowanych samodzielnie – także biorąc pod uwagę ich dawkowanie. Nie pomijaj maści, żeli, sprejów do gardła i nosa, witamin czy plastrów leczniczych. Dopisz też zioła, nawet jeśli są to „tylko" ziołowe herbatki (niektóre rośliny lecznicze wchodzą w niebezpieczne interakcje z lekami).

● Tak przygotowaną listę zabieraj ze sobą na każdą wizytę u lekarza. Pokazuj ją również w aptece czy zielarni, gdy masz zamiar kupić nowy suplement czy zioła.

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

eprasa.pl 882bc571cf

NTM TO NIE KONIEC ŚWIATA

Z nietrzymaniem moczu można żyć lepiej. Pomóc mogą dobre nawyki.



Przy NTM ważna jest codzienna aktywność fizyczna, która wzmocni mięśnie dna miednicy.

Pierwszym sygnałem nietrzymania moczu (NTM) jest jego niewielkie wyciekanie, np. kilku kropli przy kaszlu, kichaniu, albo częsta potrzeba wizyt w toalecie, gdy pęcherz nie jest wypełniony do końca. Z czasem problem się pogłębia, dlatego nie ma co zwlekać z wizytą u lekarza. O co jeszcze warto zadbać?

ĆWICZ MIĘŚNIE KEGLA

● Aby je zlokalizować, wystarczy podczas wizyty w toalecie wstrzymać strumień moczu. Mięśnie, których skurcz poczujesz, to mięśnie dna miednicy. Ich trening pomaga opanować NTM. Pierwszym krokiem powinno być dobranie odpowiedniego zestawu ćwiczeń. Najlepiej udać się po wskazówki do fizjoterapeuty ginekologicznego. Większość z nas potrzebuje ćwiczeń wzmacniających, ale zdarza się też, że mięśnie są nadmiernie napięte. Wtedy potrzebne są ćwiczenia rozluźniające.

NAWADNIAJ SIĘ

● Zwykle mało pijemy, aby ograniczyć konieczność wizyt w toalecie. To błąd! Powstrzymywanie się od picia zagęszcza mocz. To zaś podrażnia błonę śluzową pęcherza i narządów płciowych oraz sprzyja rozwojowi stanów zapalnych dróg moczowych. Zaostrzają one przebieg NTM. Picie ograniczaj tylko przed snem.

DBAJ O POSTAWĘ CIAŁA

● Prostuj plecy podczas chodzenia i siedzenia. Nie garb się, bo to wpływa negatywnie na pozycję pęcherza, sprzyja wzrostowi ciśnienia w jamie brzusznej, obciąża dno miednicy. A przed kichnięciem lub atakiem kaszlu, skrzyżuj nogi i odwróć głowę w bok. Taka pozycja zapobiega gwałtownemu wzrostowi ciśnienia w jamie brzusznej.

NAWYKI W TOALECIE

● Nie przetrzymuj moczu, bo to nadmiernie rozciąga ściany pęcherza, sprzyja stanom zapalnym dróg moczowych. Nie siusiaj na zapas, bo wtedy pęcherz nie wypełnia się prawidłowo, a ty przesz i napinasz mięśnie dna miednicy.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

HARTMANN
Pomaga. Pielęgnuje. Chroni.

Stworzone, by poczuć różnicę.

ZAMÓW darmową próbkę



Nowa generacja wkładów anatomicznych MoliCare® na nietrzymanie moczu:

+ Dyskretne
+ Szybsze wchłanianie*
+ Natychmiastowe uczucie suchości

CENTRUM POMOCY PACJENTOM
Zadzwoń i zapytaj o darmową próbkę
+48 600 33 99 77

* vs. poprzednia generacja MoliCare® premium lady Pad

Zrealizuj zlecenie NFZ na hartmanndlapacjenta.pl z dostawą do domu GRATIS

Wkłady anatomiczne na nietrzymanie moczu dla kobiet MoliCare® premium lady Pad. **Producent:** Paul Hartmann AG. **Podmiot prowadzący reklamę:** Paul Hartmann Polska Sp. z o.o. 11.2026 www.hartmanndirect.pl

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

eprasa.pl 382bc571cf

Kostaryka

Przygoda w karaib



IDYLLICZNE PLAŻE skąpane w egzotycznej zieleni – taki widok ma coś kojącego. Kostaryka z nich słynie.

Ciekawe!

- To bardzo popularny kierunek także wśród turystów z Polski. Można tu się dostać bez wizy, po mniej więcej 13 godzinach lotu (z przesiadką w Amsterdamie, Madrycie lub Paryżu).
- Przełom listopada i grudnia to koniec pory deszczowej – pogoda robi się bardziej słoneczna.
- Nie warto pospieszać obsługi w hotelach czy restauracjach – na Kostaryce mawia się, że Europejczycy mają zegarki, a Kostarykanie... czas!
- Warto stąd przywieźć lokalną kawę, uważaną za najlepszą na świecie.

Fot.: Adobe Stock (5)

Są tu kipiące energią wulkany, dzikie plaże, dziewicze lasy deszczowe. I żyją najszczęśliwsi ludzie na świecie!

Może sekret ich szczęścia kryje się w życiu w harmonii z naturą? Każdego przyjmują powitaniem „pura vida!”, co w wolnym tłumaczeniu oznacza: „bądź blisko natury, ciesz się życiem”. Nie spieszą się, hołdując zasadzie: „poświęć na coś tyle czasu, ile potrzebujesz”. I piją najpyszniejszą kawę na świecie. Mogą też wykąpać się w dwóch oceanach jednego dnia – Morzu Karaibskim (Atlantyk) i w Pacyfiku. To nie idylla z powieści fantasy. To Kostaryka – nieduże państwo Ameryki Środkowej. Start tej przygody jest w San José, stolicy kraju (tu lądują samoloty). I choć można ją zwiedzać,



W SAN JOSÉ można poznać kulturę i historię Kostaryki. To stolica kraju.

eprasa.pl 882bc571cf

skiej dżungli

WODOSPADY to skarb Kostaryki. Za jedne z najpiękniejszych uchodzą Blue Falls – o turkusowej wodzie.



TAKĄ ŻABKĘ można pocałować w łapkę! Maleńka, czerwonooka, ma zielone ciałko, pomarańczowe łapki i niebieskie boki. Buszuje nocą.



SPŁYW PO RZECE w sercu kostarykańskiej dżungli to prawdziwe spotkanie z naturą i tropikalnym życiem.

by poznać kulturę, warto ruszyć dalej. Bo tu przyroda jest najpiękniejsza.

Tysiąc zieleni i innych barw

Kostarykańska dżungla to królestwo natury. Wędrując ścieżkami Parku Narodowego Corcovado czy w rezerwacie Monteverde, można natknąć się na ogromne motyle, leniwce, chowające się w koronach drzew, rzadkie gatunki ptaków. W tym tropikalnym świecie liście mają tysiąc odcieni.
Białe piaski Playa Conchal i turkusowa woda Pacyfiku zapraszają do kąpieli i podziwiania podwodnego życia. W okolicach Playa Manuel Antonio można wypoczywać w cieniu palm i spotkać ciekawskie małpki, które lubią zaglądać do hamaków.

Spotkanie z żywiołem

To kraj wulkanów, w którym ziemia wciąż „żyje" pod stopami. Najsłynniejszy wulkan Arenal budzi podziw stożkowatą sylwetką, a w okolicy wulkanu Poás można zobaczyć bulgoczące jezioro kwasowe. Wulkany tworzą spektakularne krajobrazy, ale wpływają też na bogactwo przyrody – dzięki nim powstają gorące źródła i żyzne gleby, które karmią bujną dżunglę.
Można tu też usłyszeć wodospady. Spadająca z impetem woda w Río Fortuna czy La Paz tworzy spektakularne kaskady, Blue Falls zachwycają kolorami wody. Tu każdy krok może być przygodą. Zwłaszcza gdy poczujemy na sobie czujny wzrok... malutkiej żabki czerwonookiej (symbolu Kostaryki), siedzącej na liściu niczym strażniczka dżungli. Szczęściarz, kto ją zobaczy.

eprasa.pl 882bc571cf

MARTA LIPIŃSKA I MACIEJ ENGLERT

Zaufali wielkiej miłości

Nikt nie wróżył im przyszłości. A są razem już prawie 60 lat!

Choć obydwoje powtarzają, że nie ma związków idealnych, są razem szczęśliwi od niemal sześćdziesięciu lat. Marta Lipińska (86) i Maciej Englert (80) świetnie się dogadują, mają podobne pasje, a przed rutyną chronią ich szacunek, lojalność i gotowość do kompromisów.

Miłość silniejsza niż wątpliwości

Poznali się w warszawskim Teatrze Współczesnym. Ona, sześć lat starsza, była już uznaną aktorką i żoną Krzysztofa Winiewicza (†53). On dopiero poznawał zawód. – Bardzo się starałem o panią Martę, mając wielu konkurentów – mówił Maciej Englert. Był powściągliwy i nie narzucał się. To zwróciło jej uwagę. – Miał w sobie jakąś intrygującą mroczność. Zabiegał o mnie, robił to jednak bardzo subtelnie. Zakochałam się – wspominała Marta Lipińska.

Próbowała powstrzymać uczucie, bo była mężatką. – Nasz romans od początku był jawny. Niczego nie ukrywaliśmy. Większość osób powtarzała, że popełniam fatalny błąd. Mnie czasem też ogarniały wątpliwości, ale miłość okazała się silniejsza – zdradziła w jednym z wywiadów. Po rozwodzie przyjęła oświadczyny Macieja i w 1968 roku stanęła z nim na ślubnym kobiercu. Cztery lata później

U jego boku zawsze wygląda na spokojną i szczęśliwą.



Wybrała sercem i po latach nadal wie, że było warto.

Fot.: Akpa (2), Reporter, Forum

eprasa.pl/882bc571cf





Festiwale, jak ten w Lubomierzu, były ich wspólną pasją.

Najpierw była wielka miłość, potem przyszedł czas na dzieci.

urodziła Anię, a trzy lata potem Michała.

Macierzyństwo nie było dla niej źródłem frustracji ani poczucia, że traci najlepszy czas. – Chciałam urodzić dzieci właśnie temu mężczyźnie. Kariera przestaje być w takim momencie ważna. Macierzyństwo zdarzyło mi się w dobrym czasie. Byłam już po trzydziestce i zdążyłam się wyszaleć. Nie pamiętam szczególnych katastrof ani wykańczającego zmęczenia dwojgiem maluchów. Dzieci czuły się kochane, ale nie chowaliśmy ich w amerykańskiej swobodzie, zasady i rygory są konieczne – mówiła aktorka.

Gdy jej mąż zaczął kierować Teatrem Współczesnym w Szczecinie, często zostawała w domu sama z dziećmi. – Tatuś przyjeżdżał ze Szczecina tylko na weekendy. Ale jakoś się udało, nasze małżeństwo przetrwało nawet cięższe chwile. Myślę, że w związku najważniejsze jest zaufanie, odpowiedzialność i podziw. Ja wciąż podziwiam mojego męża za to, że jest prawdziwym mężczyzną i prawdziwym człowiekiem, a do tego świetnym reżyserem – podkreśla.

Przez lata chronili prywatność. – Trzeba mieć w sobie ułożoną hierarchię wartości i wiedzieć, co jest naprawdę ważne, a co nie. Ja zawsze stanowczo stawiałam granicę i nie pozwalałam, aby media wchodziły do mojego domu – mówiła.

Bez szczerej rozmowy ani rusz

Nie udają, że ich małżeństwo było wolne od sporów. – Jak jest problem, trzeba rozmawiać, tłumaczyć i umieć przeprosić. Czasem to trudne, a jednak warto. Wysłuchać, wyjaśnić, spojrzeć z innej perspektywy. U nas też były momenty. To najważniejsza zasada dobrego związku. Druga – szacunek. No i miłość. Związek oparty na takich filarach przetrwa każdą burzę – twierdzi Marta Lipińska.

Maciej Englert dodaje jeszcze ich relacji humor, który skutecznie pomaga im rozładowywać nawet poważne kłótnie. Tych dwoje po prostu wybrało miłość na całe życie!

REKLAMA



eprasa.pl 382bc571cf

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

TOMASZ SAPRYK



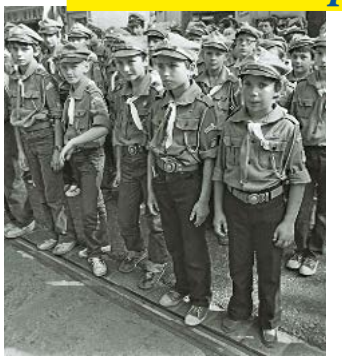
Jest jak wino: im starszy, tym lepszy. I wciąż czeka na główną filmową rolę!

Tomasz Sapryk bez wątpienia jest jednym z najbardziej wyrazistych i rozpoznawalnych polskich aktorów charakterystycznych, mistrz drugiego planu, który potrafi z kilku minut na ekranie uczynić kultową scenę. Choć rzadko powierza się mu główne role, jego kreacje zapadają widzom w pamięć. Potrafi grać postacie cwaniaków, frustratów, ale też ludzi głęboko zagubionych. Na szczęście w prawdziwym życiu nigdy się nie pogubił, czego najlepszym dowodem jest udane małżeństwo i kochająca się rodzina – w przeciwieństwie do wielu kolegów po fachu. To dzięki bliskim aktor obronną ręką wychodził ze zdrowotnych kłopotów, a dziś świętuje 60. urodziny.

Początki

1 Na świat przyszedł 17 listopada 1966 roku w Warszawie. Ukończył PWST im. Aleksandra Zelwerowicza. W 1990 roku zadebiutował w teatrze rolą Tybalta w spektaklu ,,Romeo i Julia" w reżyserii Andrzeja Wajdy.

Młodzieńcza pasja



2 W 1973 roku wstąpił do Związku Harcerstwa Polskiego, na początku lat 80. Pełnił funkcję drużynowego 288 WDH Trampy. Po latach wspominał letnie harcerskie obozy jako radosną naukę prawdziwego życia.

Rodzina

3 Z Alicją poznali się jeszcze na studiach. Para doczekała się dwóch córek: Aleksandry i Zofii, a także syna Maksymiliana. W wywiadach podkreślał, że to rodzina i wsparcie żony są jego największą siłą.





Małe wielkie role

4 Komedia „Pieniądze to nie wszystko" bez jego udziału nie mogłaby się udać. Wiecznie pijany Rysio z upadłego PGR-u za kierownicą eleganckiej limuzyny na zawsze wpisał się w historię filmu polskiego.

Na boisku

5 Aktor przez wiele lat był zawodnikiem, a nawet kapitanem piłkarskiej reprezentacji polskich gwiazd. Regularnie brał udział w charytatywnych i towarzyskich meczach piłki nożnej. Wciąż też jest kibicem.



Jego walka

6 W pierwszych miesiącach 2014 roku aktor przeszedł zawał serca. Podczas badań kontrolnych po zawale lekarze wykryli u niego guza nerki. Nowotwór został usunięty, a leczenie nie wymagało chemioterapii.



Fot.: east News (2), PAP (2), Forum (2), Adobe Stock, mat. prasowy

eprasa.pl 882bc571cf



Wciąż na topie!

7 Potrafi bawić widzów jak mało kto, więc reżyserzy wciąż o niego zabiegają. W komedii romantycznej „Całe szczęście" wcielił się w dyrygenta Ludwika Wołk-Maliszewskiego, męża Reginy (Joanna Liszowska).

Horoskop dla Ciebie

od 12.11 do 18.11



Baran 21.03.–20.04.

Na listopadowym chłodzie pokaż swoją siłę. Zadzwoń do wnuków. Twoje ciepłe słowa rozproszą jesienny mrok.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że twoje opowieści to skarb? Podziel się wspomnieniem z dawnych lat. Ktoś z rodziny bardzo tego potrzebuje.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 14, 21, 39

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Tym razem pokaż się światu! Fryzjer, nowa pomadka, zdjęcie do wysłania wnukom. Niech zobaczą, jaka jesteś piękna.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 17, 25, 32

Rak 22.06.–22.07.

Listopadowa szarość prosi o kolory. Załóż barwną chustę i uśmiech. Twoja równowaga udzieli się innym.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 10, 29, 35

Lew 23.07.–23.08.

Tydzień dobry na małą wyprawę. Krótki spacer do parku też jest przygodą. Zauważ liście, niebo, własny oddech.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 15, 22, 34

Panna 24.08.–23.09.

Niespodziewany telefon lub wiadomość poprawi ci humor. Odpowiedz od razu. Z tej rozmowy narodzi się nowy pomysł.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 19, 28, 33

Waga 24.09.–23.10.

Tydzień zacznij od małej przyjemności. Miękki koc, herbata, ulubiony serial. Zasłużyłaś na spokojny wieczór.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 11, 24, 36

Skorpion 24.10.–22.11.

Od ciebie zaczyna się domowe ciepło. Zrób prostą zupę i zaproś kogoś bliskiego. Smak i rozmowa uleczą tę jesień.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 9, 26, 31

Strzelec 23.11.–21.12.

Tydzień sprzyja porządkom w szafie i w głowie. Oddaj to, czego nie nosisz. Zrobisz miejsce na lżejsze myśli.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 18, 23, 37

Koziorożec 22.12.–20.01.

Odważ się powiedzieć, co naprawdę czujesz. Jedna szczera rozmowa odmieni relację. Twoja siła jest większa niż lęk.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 27, 38

Wodnik 21.01.–19.02.

Masz plan na każdy dzień, ale zostaw okienko na przyjemność. Krzyżówka, książka, kawa. To też ważny cel.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 20, 30, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Jesienny zmierzch sprzyja marzeniom. Zapal świeczkę, włącz cichą muzykę. Twoje serce samo podpowie, kogo dziś potrzebuje.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 24, 36

eprasa.pl 882bc571cf



Nie wybiera się na emeryturę. Chce występować, dopóki starczy mu sił.

Fot.: East News (3)

Personalia

Lublinianin. Zodiakalny Bliźniak. 76 lat. Współzałożyciel i wieloletni wokalista zespołu Budka Suflera. Koncertował też ze swoimi synami Wojciechem, Piotrem i Chrisem. Dwóch najstarszych, których doczekał się z pierwszą żoną Małgorzatą, tworzyło w latach 1997-2019 zespół Bracia – muzycy rozstali się w atmosferze skandalu – poszło o pieniądze i odmienne wizje wspólnej przyszłości artystycznej. Z drugą żoną Joanną ma syna Chrisa.

Krzysztof Cugowski

Staram się i to jest najważniejsze!

Jesień w pełni, a on, piosenkarz, dopiero teraz myśli o urlopie. Nie może się doczekać kolejnej podróży z małżonką.

Walizki już spakowane?

Jeszcze nie, ale kiedy w Polsce jest ciemno i ponuro, dobrze jest wyjechać w miejsce, gdzie można złapać trochę światła i ciepła, odpocząć psychicznie i nabrać energii. Przez wiele lat podróżowaliśmy z żoną na Malediwy. To było dla nas miejsce idealne – świetny klimat, piękna woda, spokój. Tam człowiek naprawdę odpoczywał. Co ważne, nie było takich zabójczych temperatur, które ja już źle znoszę. Jeździliśmy też do Egiptu, ale dziś, ze względu na sytuację na świecie, nie wybieram się już w miejsca, w których coś się dzieje i gdzie człowiek może przypadkiem oberwać.

W jaki sposób najchętniej ładuje Pan akumulatory?

Bardzo lubię wodę. Mogę godzinami siedzieć w morzu albo w basenie. Zakładam maskę, rurkę i obserwuję sobie, co dzieje się pod powierzchnią. Daje mi to ogromny spokój. Woda wycisza mnie najlepiej na świecie.

Zabieracie czasem wnuki ze sobą?

Nie byłem jeszcze nigdy na urlopie z wnukami i nie wiem, czy się to uda, ale próbować zawsze można. Niestety, nie byłem dobrym ojcem i chyba dobrym dziadkiem też nie jestem. Ale staram się i to jest chyba najważniejsze. Z jednym wnukiem mam dobre relacje, natomiast z wnuczką umiarkowane i nic na to nie poradzę.

A jakie ma Pan relacje z synami? Poprawiło się coś w tym temacie?

Różnie jest. Raz te relacje są lepsze, raz gorsze – jak w każdej rodzinie. Życie musi być żywe, żeby człowiekowi się nie nudziło. Ja oczywiście chciałbym, żeby wszystko układało się jak najlepiej, ale nie tylko ode mnie to zależy.

Jest szansa na pojednanie braci Cugowskich, czyli Piotra z Wojciechem?

Od początku byłem przeciwnikiem tego, żeby się rozchodzili. Nie zmieniłem zdania – to był najgorszy pomysł na świecie. Próbowałem temu zapobiec, ale bez rezultatu. Najbardziej skrzywdzili samych siebie. Mieli świetną markę, wszystko fantastycznie się rozwijało. Oczywiście nie tracę nadziei, że synowie się pogodzą, ale to są dorośli ludzie. Wojtek skończył 50 lat, Piotr ma 47. Każdy

eprasa.pl 882bc571cf



Joanna jest jego drugą żoną. Poznali się w Stanach Zjednoczonych.



Z najmłodszym synem najbardziej mu po drodze. Z najstarszym nie ma kontaktu od ośmiu lat.

z nich żyje po swojemu i podejmuje własne decyzje.

Wojciech zaprosił Pana na swój jubileusz?

Z przykrością powiem, że nie mam z Wojtkiem kontaktu od kilku lat. To jest bardzo przykre. Ale nie chcę tego tematu rozwijać. Są rzeczy, na które człowiek nie ma już wpływu.

Ale z Piotrem i Chrisem widuje się Pan?

Tak, jesteśmy w normalnym kontakcie. Chociaż tylko z najmłodszym synem mam relacje takie, jak ojciec z synem powinien mieć. Ale cieszę się z każdego sukcesu moich dzieci. Jeśli synom się układa i są szczęśliwi, to dla mnie też jest to powód do radości.

Myśli Pan czasem o emeryturze?

Dopóki zdrowie pozwala i publiczność chce przychodzić na moje koncerty, to będę śpiewał. Publiczność daje człowiekowi ogromną energię. Kiedy widzę ludzi śpiewających razem ze mną, te owacje, to jest coś niesamowitego. Tego nie da się zastąpić niczym innym.

Jak Pan dba o siebie? Uprawia Pan jakiś sport?

Już trochę za późno na wielkie rewolucje. Gdy był czas, żeby o siebie dbać, to człowiek żył pracą. Dziś staram się po prostu zachować rozsądek. Mam swój rytm dnia, staram się zdrowo odżywiać, ale żadnych cudownych metod nie stosuję. Teraz wszyscy się odchudzają. Spotykam znajomych i połowy z nich nie poznaję. Każdy poleca jakieś specyfiki, a ja stawiam na naturę. Może będę trochę grubszy, ale przynajmniej żywy. Do diety się nie nadaję, bo trzeba mieć silną wolę, a ja jej nigdy nie miałem za dużo. Żona oczywiście pilnuje, żeby było rozsądnie jedzone, ale prawda jest taka, że najlepsza metoda na utrzymanie wagi, to po prostu nie mieć w domu rzeczy, które kuszą. Jak czegoś nie ma, to człowiek tego nie zje. I tego się trzymam.

Rozmawiała Lena Jaret

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

Życie na gorąco

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

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

eprasa.pl 882bc571cf

Christina Applegate

Błędna diagnoza

Niegdysiejsza gwiazda serialu „Świat według Bundych" przez pięć lat leczyła się na stwardnienie rozsiane, którego... nie ma.

Aktorka jest na granicy wytrzymałości. Lekarze wykluczyli chorobę, na której leczenie w ostatnich latach wydała fortunę i na nowo muszą ją zdiagnozować. Teraz Christina Applegate (54) ma trafić w ręce reumatologów, którym być może uda się potwierdzić bądź wykluczyć chorobę autoimmunologiczną. – Pójdę do reumatologa i zobaczymy, co dalej. Jeśli to nic nie da, udam się do kolejnego specjalisty, a potem do jeszcze jednego – zapowiada.

Jedna wielka niewiadoma

Amerykanka nie ukrywa, że boryka się z poważnymi problemami neurologicznymi i codziennie walczy z bólem. Kilkadziesiąt razy była hospitalizowana. Nie porusza się już samodzielnie. Musi też nosić pieluchy. Jej życie towarzyskie i osobiste praktycznie nie istnieje. We współprowadzonym przez siebie podcaście „MeSsy" ujawniła, że ostatnio 10 minut zajęło jej samo „wygramolenie się" z łóżka. – Gdy już wstałam, to nie mogłam dojść do toalety. Przy łóżku mam balkonik. Naprawdę nie wiem, co jest grane. Nigdy wcześniej nie miałam aż takich problemów. Mogłam przynajmniej normalnie usiąść, a teraz nie daję rady – wyznała. Na szczęście nie jest sama, ma wsparcie bliskich – męża, nastoletniej córki i przyjaciół.

Mimo ciężkiego stanu nie zamyka się w czterech ścianach. Nadal chce motywować ludzi do walki o zdrowie, szczególnie tych cierpiących na stwardnienie rozsiane, których przez lata była nieformalną ambasadorką. Bo choć jej diagnoza okazała się błędna, to z serca tej społeczności przecież nie wyrzuci...



Popularność przyniosła jej rola Kelly. Fani nadal o aktorce pamiętają i wspierają ją finansowo.

Tylko ona wie, ile wysiłku kosztuje ją spotkanie z publicznością.

Fot.: East News, Getty Images

eprasa.pl 882bc571cf



Z żoną Iwoną tworzy zgodny duet od ponad 20 lat.

Mam pozytywną i optymistyczną filozofię życia – mówi.



Mieszka w Polsce, ale często odwiedza rodzinne Włochy.

Paolo Cozza

Życiowa improwizacja

Jego otwartość i poczucie humoru przysporzyły mu sympatię milionów widzów.

Nie grałem nikogo, byłem po prostu sobą i dobrze na tym wyszedłem. Stawiałem na luz, spontaniczność, szczerość i naturalność – mówi Paolo Cozza (63). Choć dzięki programowi „Europa da się lubić" został najbardziej rozpoznawalnym Włochem w naszym kraju, nigdy nie czuł się gwiazdą i nie miał parcia na szkło, a występy w telewizji były tylko dodatkiem do jego innych zajęć.

Zagorzały kibic i świetny kucharz

Najpierw handlował akcesoriami do telefonów komórkowych, następnie samochodowym i rowerowym włoskim oprzyrządowaniem, które sprzedawał do supermarketów, by później zostać dyrektorem generalnym firmy motoryzacyjnej. Teraz jest mocno zaangażowany w sprowadzanie i handel rowerami z Italii. – Żeby robić biznesy z Włochami, trzeba być na miejscu. Dlatego często jeżdżę do ojczyzny, dużo więcej, niż kiedyś. Myślę, że etap występów mam już więc raczej za sobą, ale nie narzekam, bo moja praca bardzo mnie cieszy i daje mnóstwo satysfakcji. Pozytywne myślenie to podstawa sukcesu - opowiada.

Postawił wszystko na jedną kartę

Zanim w styczniu 1995 roku zawitał na stałe do Polski, pracował w jednej z najlepszych kancelarii w rodzinnym Mediolanie. I choć znajomi odradzali mu podróż w jedną stronę, nie bał się postawić wszystkiego na jedną kartę. – Kiedy przyjechałem do Warszawy, zaczynałem od zera. Nie znałem języka, nie miałem kontaktów. Miałem trochę znajomych wśród Polaków, których poznałem podczas wcześniejszych wakacyjnych pobytów, i byłem zdeterminowany, by tutaj zostać. Czułem, że będzie mi tutaj dobrze, i się nie pomyliłem. W Polsce czuję się jak u siebie, to moja druga ojczyzna – tłumaczy.

Zawsze podkreślał, że Polacy zafascynowali go otwartością, spontanicznością, ale też kreatywnością i smykałką do handlu. Nigdy by jednak nie przypuszczał, że stanie się ulubieńcem telewidzów. Na nagrania do „Europa da się lubić" dostał zaproszenie od producenta programu, który dowiedział się, że z włoskimi kolegami tworzy muzyczny zespół Alpini. – Tak się po prostu stało, a ja starałem się czerpać z tego radość. Nie zależało mi na karierze telewizyjnej, może dlatego tak dobrze się bawiłem – zwierza się zagorzały kibic Interu Mediolan i prawnik z wykształcenia, ale też utalentowany kucharz, autor książki „Włoska kuchnia na polskim stole".

Żyć odważnie i sprawiedliwie

W Polsce poznał również swoją żonę, pochodzącą z Rytra góralkę Iwonę Górską (51), z którą doczekał się trójki dzieci, a w tym roku obchodził dwudziestolecie małżeństwa. – Jestem szczęśliwy, mam kochającą rodzinę i pozytywną, optymistyczną filozofię życia, co pozwala mi żyć odważnie i sprawiedliwie – mówi.I dodaje:

– Tak naprawdę nie znam swoich przyszłych planów, gdyż moje życie to często czysta improwizacja. Może warto byłoby nagrać w końcu płytę, by odczuć, że i ja osiągnąłem artystyczne wyżyny? Dla mnie najważniejszy jest jednak kontakt z ludźmi, długie rozmowy przy stole, przy którym można się pośmiać i pożartować. **AK**

Fot.: East News, Reporter

eprasa.pl 882bc571cf

REKLAMA

Dlaczego coraz GORZEJ SŁYSZYMY?





Specjaliści nie mają wątpliwości, co może się do tego przyczyniać.

Problem pogarszającego się słuchu dotyczy dorosłych, jak i dzieci. Mogą przyczyniać się do tego **błędy, które nieświadomie popełniamy.**

Przede wszystkim **należy przestać używać patyczków kosmetycznych**. Odkąd pojawiły się w sklepach, lekarze ostrzegali, żeby nie używać ich do higieny ucha. Wkładanie patyczków do przewodu słuchowego jest jedynie złudnym wrażeniem wyczyszczenia uszu.

ZATKANE UCHO TO NIESŁYSZĄCE UCHO...

*„Czyszczenie uszu patyczkiem jest bardzo złą metodą ze względu na to, że **może ona powodować wiele różnych skutków ubocznych**”* – mówi Katarzyna Kasperek-Mosoń, laryngolog z Wrocław Medical Center (artykuł pt. „Czyszczenie uszu patyczkiem może być niebezpieczne dla zdrowia – ostrzega laryngolog” z portalu Medonet.pl.).

O ryzyku związanym z używaniem patyczków kosmetycznych możemy przeczytać nawet na... ich opakowaniach. Niestety większość z nas nie czyta etykiet.

JEŚLI NIE PATYCZKIEM, TO CZYM?

Na pewno nie wodą! Woda sprawia, że woskowina pęcznieje i zamyka przewód słuchowy. Warto sprawić sobie dobrej jakości aparat do czyszczenia uszu. Taki, który będzie delikatnie wysysał z uszu nadmiar woskowiny, zanieczyszczenia i wodę, pozostawiając je czyste i suche.

URZĄDZENIE DO CZYSZCZENIA USZU DLA CAŁEJ RODZINY!

WaxVac

WaxVac nie przepycha woskowiny w głąb przewodu słuchowego. Zamiast tego „wysysa” nadmiar woskowiny, nagromadzone zanieczyszczenia i wodę – czyli wszystko to, czego nie powinno być w naszym uchu.



JAK TO DZIAŁA?

Najważniejszą częścią urządzenia jest **system nanossący,** działający na zasadzie siły odśrodkowej. W ciągu zaledwie kilkunastu sekund struktura korka woskowinowego rozpada się i zostaje łagodnie wyciągnięta z ucha.

JAK UŻYWAĆ?

Nałóż na końcówkę miękką nakładkę z silikonu i włącz urządzenie. Potem przyłóż aparat do ucha. Poczujesz, jak urządzenie delikatnie wysysa wodę oraz zanieczyszczenia.



Aparat wyposażony jest w **4 wymienne nakładki** – tym samym może korzystać z niego cała rodzina. Nakładki są wykonane z zaawansowanego technologicznie silikonu.



Tak! Tylko za **87 ZŁOTYCH!**

JESIENNA OKAZJA

Mamy wyjątkową ofertę dla Czytelników „Życie na Gorąco”.
Pierwsze 100 osób, które zgłosi się telefonicznie, otrzyma urządzenie do czyszczenia uszu **za 87 zł!**
Oferta ważna do wyczerpania zapasów.

58 319 38 16

Poniedziałek-niedziela 8:00-20:00 (koszt zwykłego lokalnego połączenia)

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

eprasa.pl 882bc571cf