Nr 44 czwartek 29 października 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GOŚCIO

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



MEGHAN I HARRY

ICH POWRÓT TO TYLKO SAME PROBLEMY



MAŁGORZATA OSTROWSKA-KRÓLIKOWSKA

TAK TRUDNO SIĘ Z TYM POGODZIĆ

MAJA CHWALIŃSKA

KOPCIUSZEK szykuje kolejne NIESPODZIANKI



ADAM ZDRÓJKOWSKI

JESIEŃ PEŁNA POCAŁUNKÓW

Skuteczne porady

- *Jak prawidłowo zadbać o zdrowe płuca?*
- *5 powodów, dla których warto jeść gruszki*
- *Presji ze strony rodziny można się oprzeć*
- *Jabłka w cieście na wiele sposobów*



GRAŻYNA WOLSZCZAK

Kto dotrzyma jej kroku?

ISSN 1232-894X 44

Numer w sprzedaży do: 4.11.2026

eprasa.pl 8b13ee0c0b

Kącik życzeń

• Kochana Mamo, Babciu i Prababciu Wando z Wrocławia! Z okazji 90. urodzin życzymy Ci zdrowia, szczęścia i pogody ducha. Niech każdy dzień przynosi Ci radość, miłość i uśmiech. Kochające dzieci, wnuki i prawnuki.

• Kochana Urszulo. Z okazji Twojego święta składam Tobie najszczersze życzenia imieninowe. Żyj dla nas wszystkich zdrowo i wesoło, nie przejmuj się drobiazgami. Wierzę, że jeszcze poczujesz radość życia. Twój kochający mąż Leszek. Si vis amari, ama!

• Kochanemu Zbyszkowi z Wrocławia dużo zdrowia, szczęścia i spełnienia marzeń życzy siostra Bożena z mężem i całą rodziną z Ustronia.

• Pani Bogusi z Gdyni z okazji 91. urodzin wszystkiego, co najlepsze, zdrowia i spełnienia marzeń życzą sąsiedzi: Małgorzata i Sławomir.

• Z okazji drugiego miesiąca po ślubie Agaty i Krzysztofa Gawlaków z Kosarzysk składam na ręce Maryi gorące prośby o niezliczona moc błogosławieństw na nowej drodze życia, Ewa.

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.





Niedawno wpadła na uroczystą premierę nowej komedii „Jak żyć, żeby nie zwariować".

Aktorka postanowiła opowiedzieć o swoich zmaganiach z chorobą.

Monika Pikuła

Wszyscy trzymają za nią kciuki!

Kilka dni temu pojawiła się w studiu „Dzień Dobry TVN" w ramach Różowego Października, by opowiedzieć o swojej walce z rakiem piersi. Monika Pikuła (46) nie ukrywała, że diagnoza była dla niej ogromnym wstrząsem. Jak wyznała, informację usłyszała w kwietniu, dokładnie w dniu urodzin. – Pierwsza reakcja to niedowierzanie: „Nie, to jest niemożliwe, ja? Czy to na pewno moje wyniki?" – opowiadała. Od razu trafiła pod opiekę specjalistów.

Choć leczenie onkologiczne nie należy do łatwych, Monika Pikuła podkreśla, że chemioterapię zniosła dobrze. – Normalnie funkcjonowałam, chodziłam do pracy, więc nie było to aż takie straszne. Nigdy nie wymiotowałam, nie miałam tego rodzaju reperkusji. Zdarzały się nieprzyjemne mdłości, ale na to też są lekarstwa – wyznała.

Jeśli się w porę zareaguje

Przed nią jeszcze operacja, a potem radioterapia. – W moim przypadku to będzie operacja oszczędzająca. Nie muszę mieć całkowitej mastektomii. Tak też się da, jeżeli się w porę zareaguje – wyjaśnia.

Ogromną rolę w tym czasie odgrywa wsparcie najbliższych. Postawiła na szczerość wobec synów. Jak zaznaczyła, starszy ma 18 lat, młodszy 14, więc już na taką wiedzę absolutnie zasługują. Nie udawała przed nimi, że wszystko jest proste. W domu nie gra niezniszczalnej i pozwala sobie na chwile słabości. Może liczyć na życzliwość otoczenia: bliskich, znajomych z branży i fanów. Wszyscy trzymają kciuki, wierząc, że pokona chorobę i wróci do pełni zdrowia.

– Zdarza mi się oczywiście narzekać, a czasem po prostu źle się czuję i mam tego serdecznie dość – kończy aktorka.

Fot. na okładce: Akpa (4), Reporter

eprasa.pl 8b13ee065b

Kuba Wojewódzki

Córkę nazwie po mamie

Czy Kuba Wojewódzki (63) zostanie kiedyś ojcem? W rozmowie z Filipem Chajzerem gwiazdor pokazał się od innej, bardziej intymnej strony. Przyznał, że na długiej liście jego życiowych pragnień jest jedno wyjątkowe marzenie: – To jest dziecko, to jest syn albo córka – wyznał. Ma już nawet wybrane imię. – Marysia, po jego ukochanej mamie. Ale to nie koniec niespodzianek! Wojewódzki zdradził też, gdzie ożenił się z Żanetą Rosińską. – Jerozolima jest piękna o każdej porze roku – powiedział. Ujawnił także, dlaczego na co dzień mieszka w Barcelonie. – Nie traktują mnie tam jak celebrytę, który wejdzie, mimo że nie ma biletów – tłumaczył. – Ja tam jestem miłym człowiekiem.



Marzy mu się chodzenie z dziecięcym wózkiem.



Niedawno po raz pierwszy pozował z żoną.



Marianna Gierszewska

Wychodzi z żałoby

Niedawno świętowała 10. rocznicę swojego związku z biznesmenem Miłoszem Gierszewskim. Ich związek naznaczony jest demonami przeszłości i walką o jej zdrowie – Marianna (29) zmaga się z ciężką autoimmunologiczną chorobą i ma wyłonioną stomię. Małżonkowie dochowali się 5-letniego syna Ignacego i bardzo chcieliby powiększyć rodzinę. Próbowali. Niestety, latem aktorka straciła ciążę. Mocno to przeżyła.

Agata Kulesza

Piękny umysł poszukiwany



Mężczyźni chyba się mnie boją – przyznała Agata Kulesza (55) w podcaście „Z bliska" Małgorzaty Rozenek-Majdan. Aktorka zaznaczyła przy tym, że w panach najbardziej docenia umysł i to, jak myślą, a nie tylko wygląd. – Jestem sapioseksualna – podkreśliła, co oznacza, że pociąga ją w drugiej osobie intelekt. Gwiazda „Prawa Agaty" chciałaby stworzyć bliską relację, ale na razie pozostaje singielką.



Shakira

Znów zakochana?

Wokalistka, która w 2022 roku rozstała się z piłkarzem Gerardem Piqué, z którym ma dwóch synów, jest coraz częściej widywana w towarzystwie byłego zawodnika NBA. Zakochanym nie przeszkadza różnica wieku ani wzrostu. Serge Ibaka jest od Shakiry (49) aż 12 lat młodszy i ponad 50 cm wyższy. Świetnie się bawił na koncertach artystki w Nowym Jorku i Madrycie, wybrali się też razem do Paryża na Tydzień Mody.

Fot. Akpa (5), Adobe Stock, Forum, East News, Instagram.com/sergeibaka

Liroy

Synowie zostają z nim



Synowie w wieku 12 i 14 lat będą dalej mieszkać z nim.

Po czterech latach batalii Liroya (54) z byłą żoną Joanną Krochmalską (44) sąd orzekł, z kim mają mieszkać ich synowie. Konflikt zaczął się po rozwodzie w 2022 roku. Ona twierdziła, że muzyk przestał płacić rachunki i groziła jej eksmisja. Jego prawnicy wnosili o pozbawienie kobiety praw rodzicielskich. – Odnieśliśmy w sądzie sukces. Ustalono miejsce zamieszkania dzieci przy ojcu. Ostatecznie sąd też ograniczył pani Joannie prawa rodzicielskie do pozyskiwania informacji na temat dzieci – wyjaśnił pełnomocnik rapera Maciej Kryczka. Orzeczenie nie jest prawomocne i nie wiadomo, czy była żona Liroya będzie się od niego odwoływała.

Iwona Pavlović

Nie może się z tym pogodzić

To dla niej trudny czas, bo obchody święta zmarłych jeszcze intensywniej przypominają jej o bolesnej stracie, jaką nosi w sercu. Iwona Pavlović (63) nie kryje, że nie potrafi pogodzić się ze śmiercią ukochanej mamy, Zenobii Szymańskiej (†92). Choć od pogrzebu minęło dziewięć miesięcy, dla jurorki „Tańca z Gwiazdami" to wciąż bardzo świeża i wciąż niezagojona rana. – Kompletnie sobie z tym nie radzę – wyznała szczerze w rozmowie z „Super Expressem". – Kiedy pracuję, na chwilę się od tego odrywam, ale to chyba dla mnie jeszcze za wcześnie. Czasami mam takie dni, że zakopuję się w łóżku i po prostu płaczę, tak po ludzku – dodała.



Leo Messi

Kupił polski jacht

A właściwie luksusowy katamaran z wywodzącej się z Gdańska stoczni Sunreef Yachts. Leo Messi (39) nie kryje radości, bo mierząca 27 metrów długości łódź została zaprojektowana przez polskiego producenta z myślą o maksymalnym komforcie właściciela. Ponoć to pływający pałac. – Nie mogę się doczekać, aż będę mógł go wypróbować z rodziną i przyjaciółmi – wyznał legendarny argentyński piłkarz.





W jej ogrodzie jest miejsce dla każdego kolejnego pokolenia.

Po wyjeździe Julii musi przywyknąć do kolejnej zmiany. Pociechę znajduje w roli babci.

Znów

Kolejne dziecko wyprowadziło się z rodzinnego gniazda, tym razem aż do Krakowa. Dla Małgorzaty Ostrowskiej-Królikowskiej (62) przeprowadzka Julii oznacza trudną zmianę. Córka, która skończyła medycynę, zamieszkała tam z mężem i dzieckiem. Teraz dzielą je setki kilometrów, podobnie jak aktorkę i jej najstarszego syna, Antoniego, który ułożył sobie życie we Wrocławiu. Ich wyprowadzki oznaczają także większą odległość od części wnucząt. Trzeba więc oswoić się z myślą, że ani dzieci, ani wnuków nie ma już na wyciągnięcie ręki.

Zostało w domu już tylko dwoje

Przez lata w podwarszawskim domu dorastało pięcioro rodzeństwa. Było komu przygotowywać posiłki, pomagać w lekcjach, słuchać zwierzeń. Dziś z aktorką mieszkają tylko najmłodsi, Marcelina i Ksawery. Jan prowadzi samodzielne życie w Warszawie, a Julia i Antoni mają własne rodziny. Dla matki to powód do dumy,

Fot.: Akpa (2), East News, Getty Images, Instagram.com/malgorzata_ok (3)

eprasa.pl 8b13ee065b



W tym domu nawet planszówki stają się rodzinnym świętem.

Najbardziej cieszy ją dom pełen śmiechu, dziecięcych pytań i rodzinnych opowieści.

Małgorzata Ostrowska-Królikowska

tęskni za dziećmi

ale też nauka codzienności, w której nie wszystko kręci się wokół potrzeb dzieci.

– Planowaliśmy z Pawłem dużą rodzinę, chcieliśmy mieć dzieci, byliśmy otwarci na dzieci i na to, co przyniesie los. Nigdy nie chciałam żyć wyłącznie dla siebie – podkreśla aktorka.

Kiedy Antoni opuszczał dom, żył jeszcze jego ojciec. Małgorzata Ostrowska-Królikowska mogła dzielić z mężem rodzicielskie troski i radości. Po śmierci Pawła musiała odnaleźć się w zupełnie innej sytuacji. Teraz przychodzi kolejna zmiana. Dzieci nadal są ważną częścią jej życia, lecz coraz więcej spraw układają po swojemu. Wyjazd Julii przypomina, że nawet w tak licznej rodzinie przychodzi czas rozstań i tęsknoty.

Na szczęście są też powroty. Aktorka ma czworo wnucząt i z radością pomaga w opiece nad maluchami, kiedy tylko może. W jej ogrodzie powstał plac zabaw, a wspólne spacery po lesie są okazją do odkrywania świata. Babcia wyciska owocowe i warzywne soczki, opowiada bajki, śpiewa piosenki. Znów ma dla kogo wymyślać zabawy i odpowiadać na pytania. Gdy przyjeżdżają najmłodsi, w domu robi się gwarno. – Świetnie odnalazłam się w roli babci. Zawsze, kiedy koleżanki mówiły, że zostają babciami, to czułam nutkę zazdrości – zdradza.

Cała rodzina przy jednym stole

Nadal przygotowuje też przetwory, od których uginają się regały w garażu. Domowe zajęcia mają dla niej szczególne znaczenie, zwłaszcza gdy wraca po zawodowych wyjazdach. Choć lubi swoją pracę, tęskni wtedy za własną kuchnią.

– Bo kiedy wraca się ze świata, w którym się robi za gwiazdę, gdzie nas ubierają, malują, obsługują, a w hotelu wszystko podają do rąk, to w pewnym momencie zaczyna mi brakować mojej kuchni, codziennych obowiązków. A ja je bardzo lubię, dają mi równowagę – przyznaje.

Dlatego zawsze tak czeka na święta i rodzinne uroczystości. To okazje, by znów zgromadzić pod jednym dachem dzieci i wnuki, usiąść przy jednym stole, posłuchać opowieści i nacieszyć się ich obecnością. Nie każda wizyta może być spontaniczna, gdy trzeba pokonać taką odległość. Wspólne chwile nabierają więc szczególnej wartości.

– Najważniejszy jest szacunek i miłość. Wiem, że to banalnie brzmi, ale bez miłości nie ma szans na takie relacje. To jest to spoiwo – tłumaczy.

I jedno się nie zmienia: jej dom i serce zawsze jest dla wszystkich otwarte.

Świetnie odnalazłam się w roli babci



Z Pawłem dzieliła wielkie marzenia i takie chwile.

eprasa.pl 8b13ee065b



Maria wyjeżdżała już z mamą, ale teraz będzie sama uczyła się z dala od domu.

Martyna Wojciechowska

Teraz wypuszcza ją w świat

Jej mała córeczka wyjechała na studia, a ona już tęskni.

Przez lata to ona pakowała walizki i ruszała w kolejne zakątki świata. Dziś Martyna Wojciechowska (52) patrzy, jak podobny etap zaczyna jej jedyna córka. Marysia (18) wyjechała na studia do innego miasta i wchodzi w dorosłe życie. Dla każdej mamy to moment pełen dumy, ale i niepokoju. Trzeba oswoić lęk i pozwolić pisklęciu wylecieć z rodzinnego gniazda.

– Chcę być taką mamą dla córki, żeby jej nie zarażać swoim lękiem – przyznaje podróżniczka. Choć sama nieraz wybierała ryzyko, o dziecko drży jak każdy rodzic. Jednocześnie wie, że nie może trzymać Marysi przy sobie tylko po to, by samej poczuć się spokojniej.



Podróżniczka musi pokonać obawy o córkę i zmierzyć się z tęsknotą.



Nie może uwierzyć, że jej jedynaczka wchodzi już w dorosłe życie.

Role się odwracają

Macierzyństwo od początku było dla Martyny wielkim przełomem. Kiedy córka była jeszcze malutka, Wojciechowska wyjechała bez niej na Elbrus. W Boże Narodzenie, daleko od domu, zaczęła myśleć o tym, co robi i czemu nie ma jej przy dziecku. To doświadczenie mocno ją poruszyło. Zrozumiała, że nie chce uciekać od emocji, które przyszły wraz z narodzinami córki. Dziś mówi, że macierzyństwo okazało się jej największym Everestem, tym trudniejszym, że w 2016 roku zmarł ojciec dziewczynki – płetwonurek Jerzy Błaszczyk.

Teraz Marysia jest już dorosła i role w pewnym sensie się odwracają. To ona rusza własną drogą, a mama zostaje w ich bazie. Martyna nie kryje, że będzie tęsknić, ale wie też, że wychowywała córkę właśnie po to, by mogła rozwinąć skrzydła i kiedyś poradzić sobie bez niej.

Monika Richardson

Zamiast ślubnych życzeń?

Po odejściu z telewizji działa w internecie. Czy dlatego Monika Richardson (54) skomentowała ostatnio medialny szum wokół Bianki (20) i Filipa (41) Chajzerów, bo wyczuła w nich konkurencję? Dziennikarka oceniła podcast świeżo poślubionej pary jako grę w celach zarobkowych. – Filip to jest taka cwana gapa. On wie dokładnie, co robi i jakie zasięgi ma w podcaście i jakie będzie miał za każdym razem, jak będzie upubliczniał swoją prywatność – stwierdziła pani Monika. I na bazie swych doświadczeń przestrzegła kolegę: – Mam nadzieję, że jego małżeństwo będzie trwałe, zgodne i szczęśliwe. Ale jeżeli dalej będzie robił wszystko na pokaz i pod publikę, to szanse na to nie są wielkie. **VK.**



Dziennikarka po trzech małżeństwach wie, jakich błędów powinna unikać osoba znana.

Fot.: Instagram.com/martyna.world (2), Akpa (3), East News (2)

eprasa.pl 8b1



Z małżeństwa z aktorem Markiem Sikorą (zm. 1996) ma syna Filipa.

Gwiazda nawet odpoczywa w biegu! Dzięki temu nie myśli o problemach, choć przyznaje też, że nadal szuka recepty na szczęśliwe życie i udany związek.

Grażyna Wolszczak (67) aktorka, szefowa teatru Garnizon Sztuki, z zamiłowania sportsmenka.

Grażyna Wolszczak

Dla nikogo nie zwalnia kroku

Jako aktorka i dyrektorka teatru Grażyna Wolszczak (67) prowadzi bardzo aktywne zawodowe życie. Zresztą wcale nie zwalnia tempa nawet po zakończonych zdjęciach do serialu czy próbach w prowadzonym razem z Joanną Glińską warszawskim Garnizonie Sztuki.

Spotkania przez telefon

Od półtora roku intensywnie trenuje bieganie. To zaledwie jedna z jej wielu aktywności! – Mam tylko jeden dzień w tygodniu przeznaczony na regenerację, w pozostałe dni jestem na siłowni, EMS-ie (elektryczna stymulacja mięśni – przyp. red.) albo biegam. To mniej więcej godzina treningu dziennie. Chyba jednak powinnam być z siebie dumna – wylicza z uśmiechem gwiazda. I podkreśla, że m.in. dzięki aktywności fizycznej udaje jej się zachowywać dobre zdrowie. Choć sama przyznaje, że niekiedy brakuje jej czasu, żeby równie starannie zadbać o inne sfery życia.

Od ponad dwóch dekad artystka pozostaje w związku z Cezarym Harasimowiczem (71) – scenarzystą, aktorem, dramaturgiem i pisarzem. Oboje lubią angażować się w mnóstwo zajęć, nawet kosztem domowego zacisza. Jak więc wygląda obecnie ich wspólna codzienność? – Rzadko się widujemy. Ja mam teatr, seriale, sport, wyjazdy, ciągle coś się dzieje. Czarek pisze, jak to pisarz, ale też ma dużo wyjazdów na spotkania autorskie. Spotykamy się więc głownie przez telefon – tłumaczy Wolszczak w jednym z wywiadów.



Tworzy nietypowy związek z Cezarym Harasimowiczem.

A zapytana o receptę na długi i szczęśliwy związek, dodaje: – Kiedyś wydawało mi się, że wiem wiele na ten temat, ale im dłużej żyję, tym wiem mniej. Można szukać takiej recepty, spekulować na temat jej składników. Z czasem człowiek niby staje się coraz bardziej doświadczony, ale tak naprawdę nigdy nie może być pewnym, dlaczego coś działa, a dlaczego nie działa i już.

Choć są razem już od ponad dwóch dekad, para nigdy nie stanęła na ślubnym kobiercu. I nic nie zapowiada, by miało się to zmienić. – Myślę, że prędzej zostanę babcią, niż doczekam się ślubu – żartuje aktorka.

Jej jedyny syn mieszka razem z dziewczyną w Berlinie. On jest informatykiem, ona – lekarką. Jak każda matka, Wolszczak cieszy się, że Filip (37) układa sobie życie po swojemu. No i marzy o wnukach – bo jak wiadomo, osób do kochania nigdy dosyć, nawet jeżeli mieszkają w innym kraju.

Na szczęście, w życiu aktorki nie brakuje osób, które chcą i potrafią dotrzymać jej kroku. Nawet podczas wakacji, bo jak przyznaje sama Grażyna Wolszczak, letni odpoczynek wcale nie stanowi dla niej powodu do leniuchowania. – Ja lubię intensywne wyjazdy, takie, w których codziennie jestem w innym miejscu i aktywności mam ułożone od rana do wieczora. To jest bardzo męczące, nie każdy lubi takie tempo. Na szczęście mam dwie koleżanki, które lubią podróżować w podobnym klimacie – opowiada.

Problemy to tylko łamigłówki

Wiadomo jednak, jakie jest życie. A co, kiedy i ją dopadną niespodziewane trudności? – Nie skupiam się na rzeczach, na które nie mam wpływu, a wszystkie problemy, których mi oczywiście też nie brakuje, traktuję jak łamigłówki do rozwiązania. Wolę biegać, pracować, grać w teatrze, spotykać się z ludźmi, podróżować, po prostu korzystać z życia – zapewnia artystka.

eprasa.pl 8b13ee065b

Julia Rosnowska

Co jest ważniejsze niż sukces na ekranie?

W wielkim stylu wróciła na ekrany rolą królowej Polski Eleonory Habsburżanki w nowym sezonie popularnego serialu „1670”. Julia Rosnowska (37) zapewnia jednak, że od zawodowych sukcesów ważniejsza jest dla niej inna rola, która pochłania najwięcej czasu – to macierzyństwo. Wychowuje przecież dwójkę pociech – nie zdradziła jednak publicznie do tej pory ani ich płci, ani imion, bo zaciekle chroni prywatność swojego życiowego partnera i dzieci. Aktorka przyznaje również, że bycie mamą bardzo ją zmieniło. – Dało mi coś w rodzaju wewnętrznego oparcia. Wiem już, kim jestem i co potrafię. Życiowo czuję, że jestem w dobrym miejscu – wyznaje.

Fot: Akpa (3)



Interesuje się reżyserią. W przyszłości chciałaby stanąć po drugiej stronie kamery.



Ekipa w Sopocie. Adam i jego dziewczyna wręcz promienieli szczęściem.

Adam Zdrójkowski

Wpadł po uszy?

Romantyczne chwile w Sopocie. Aktor najwyraźniej krótko wytrzymał jako singiel.

Jeszcze niedawno zarzekał się, że nie szuka miłości, a dziś całuje nową dziewczynę na sopockim molo! Wygląda na to, że Adam Zdrójkowski (26) nie zamierza już dłużej żyć wspomnieniami po niedawnym rozstaniu z poprzednią ukochaną. Nasz fotoreporter przyłapał aktora w nadmorskim kurorcie, gdzie w towarzystwie przyjaciół spędzał czas z tajemniczą pięknością. I trudno było nie zauważyć, że między tym dwojgiem iskrzy na całego.

Wpatrzeni w siebie

Był spacer za rękę po Monciaku, wspólne wyjście do knajpki i czułości, i pocałunki na molo. Adam i jego towarzyszka nie ukrywali wzajemnego przyciągania. Przeciwnie, wyglądali na tak pochłoniętych sobą, jakby wokół nie było nikogo więcej, choć towarzyszyła im para przyjaciół, która momentami zapewne mogła czuć się nieco niezręcznie.

Czy to początek poważnej relacji? Na oficjalne deklaracje najprawdopodobniej trzeba jeszcze poczekać, ale zdjęcia mówią wiele. Tym bardziej że jeszcze w lipcu aktor zapowiadał, że po zakończeniu trzyletniego związku chce skupić się na sobie i nie szuka nowej partnerki. Życie szybko zweryfikowało te plany. Najwyraźniej pojawiła się osoba, dla której warto było zrobić wyjątek.



Nie ma wątpliwości – to miłość. Okazywali ją sobie bez skrępowania.



Ach, to maślane spojrzenie. Widać, że aktor wpadł po uszy.

Promienieje szczęściem

Po rozstaniu Adam Zdrójkowski nie zamknął się na uczucia, a sopockie spotkanie sugeruje, że znów ma powody do uśmiechu. Jeśli ta znajomość dopiero nabiera tempa, aktor może mieć przed sobą naprawdę piękną, romantyczną jesień.

eprasa.pl 8b13ee[illegible]5b

Mieczysław Szcześniak

Nie miał pieniędzy na życie?

Zawsze byłem indywidualistą. Dla mnie najważniejsza była wolność i wierność sobie – podkreśla wokalista. – Wolę iść własną, czasem trudniejszą drogą, niż nagrywać coś wbrew sobie tylko po to, żeby być na fali – tłumaczy Mieczysław Szcześniak (62). Dopiero niedawno zdecydował się ujawnić, jak wysoką cenę przyszło mu za to zapłacić.

– Przez właściwie trzy lata nie miałem za co żyć – wyznał w podcaście „Kayah Zaprasza". – W ogóle nie miałem pracy, bo mnie nikt nie chciał zaprosić, bo jestem „kościółkowy" – wspominał. Taka łatka przylgnęła do niego, bo nie ukrywał, że wiara jest ważną częścią jego życia i dawał temu wyraz w swojej twórczości. Ale nigdy nie chciał się zamykać na inną muzykę, a niestety został tak potraktowany. – Dziwiłem się, że inteligencja może w ten sposób patrzeć na takie rzeczy, bo nikt mnie nie pytał – powiedział z żalem Mieczysław Szcześniak.

Chciał się nawet wycofać

W najgorszych chwilach myślał nawet o tym, by zmienić profesję. – Zwątpiłem. Chciałem wycofać się z zawodu. Uznałem, że będę zarabiał na życie w inny sposób, bo bycie muzykiem kosztuje mnie za dużo frustracji, których nie chcę w moim życiu – mówił.

Na szczęście zła passa minęła, a piosenkarz znów intensywnie koncertuje. Udało mu się zachować siebie i pozostać muzykiem. W tym roku wydał nową płytę „Brothers", którą nagrywał w USA, a do współpracy zaprosił legendarnych amerykańskich twórców. To wyjątkowy krążek dla Szcześniaka, który w zeszłym roku świętował 40-lecie pracy artystycznej.



W 2025 roku odsłonił swoją gwiazdę w Alei Gwiazd Polskiej Piosenki w Opolu.



Mieczysław Szcześniak trudne chwile ma już za sobą.

REKLAMA



PATRONATY:

eprasa.pl 8b13ee065b

Maja Chw



Maja Chwalińska przeszła długą drogę, zanim sięgnęła po laury.

Mówi o niej

W drodze na szczyt musiała pokonać wiele trudności, ale nigdy się nie poddała.

Magiczna Maja Chwalińska! – tak pisały o naszej tenisistce zagraniczne media po sukcesie, jaki odniosła w podczas turnieju WTA 1000 w chińskim Wuhan. Zafundowała kibicom prawdziwy rollercoaster emocji – w finale z Brytyjką, Sonay Kartal, najpierw przegrywała, ale umiała odwrócić losy meczu i odniosła spektakularne zwycięstwo. Dzień wcześniej, w meczu półfinałowym, pokonała swoją przyjaciółkę Igę Świątek (25), której odnowiła się kontuzja.

Radość i niepokój

Kocham Cię, Wuhan – powiedziała Maja Chwalińska (25), gdy odebrała puchar, który ze wzruszeniem pocałowała. Przepełniała ją wielka radość. Tenisistka, mimo odnoszonych sukcesów, nadal zachwyca skromnością. – Mistrz. Co?!?! – napisała w swoich mediach społecznościowych, jakby nie dowierzała w to, co osiągnęła.

Choć nasza zawodniczka teraz święci triumfy, dobrze pamięta, jak wyglądało jej życie, gdy nie należała do czołowych tenisistek świata. Grała turnieje w miastach, o których mało kto słyszał, a pieniądze za udział w nich czasem nie wystarczały nawet na bilet powrotny do domu. Trzy lata

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

epraca.pl 8b13ee065b

alińska

cały świat



Triumfatorka z Wuhan – ta wygrana to największy sukces w karierze tenisistki.

Z Igą Świątek w 2014 roku podczas Mistrzostw Polski Młodzików,

temu przed Australian Open menedżer szukał dla niej noclegu na Facebooku wśród Polonii w Melbourne.

Pierwszy raz świat usłyszał o Mai w czerwcu br., gdy podczas turnieju Rolland Garros w Paryżu szła jak burza, eliminując kolejne rywalki. Zatrzymała ją dopiero w finale Rosjanka Mirra Andriejewa. Ale nawet wtedy musiała się martwić o pieniądze. – Z każdą kolejną wygraną radości towarzyszył niepokój – wyznała. Opłaciła sobie hotel tylko na tydzień, bo nie było jej stać na więcej, a nie wiedziała, czy awansuje do dalszej gry. Gdy tak się stało, zamiast myśleć o rywalizacji na korcie, martwiła się, gdzie będzie spała. Na szczęście znalazł się sponsor, który opłacił jej pobyt.

Wygrała walkę z depresją

W przeciwieństwie do wielu gwiazd tenisa Maja nie dorastała w luksusie. Jej tata pracował jako elektryk w kopalni w Dąbrowie Górniczej, mama była recepcjonistką w ośrodku sportu. Kiedy Maja miała siedem lat, w szkole zjawił się trener i zachęcał dzieci do udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowych. Tak się zaczęła przygoda z tenisem, która zaprowadziła ją na 11. miejsce w rankingu WTA, a kibice wierzą, że utalentowana i waleczna zawodniczka nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa.

Obecny menedżer, Piotr Szczypka, poznał Maję, gdy miała 10 lat. – Świetnie poruszała się po korcie, była jak kot. To było nietypowe dla dziecka w jej wieku. Nigdy nie widziałem kogoś tak zmotywowanego – wspomina.

Utalentowaną zawodniczkę prześladowały kontuzje, przez co musiała wycofywać się z turniejów. Stoczyła też walkę z depresją. – Myślałam, że po prostu muszę być bardzo silna, twarda i dalej trenować. Ale potem już nie byłam w stanie nawet wstać z łóżka – tak wspomina ten dramatyczny czas.

Na szczęście trudne chwile, z których wyszła zwycięsko, Maja Chwalińska ma już za sobą. Przed nią kolejne zawody, podczas których zapewne dostarczy swoim fanom wielu niezapomnianych wrażeń. – Gram w tenisa od 18 lat i myślę, że czasem trzeba po prostu wierzyć, że w odpowiednim czasie odpowiednie rzeczy się wydarzą. Ten sezon jest tego potwierdzeniem – mówi skromnie.



Z menedżerem Piotrem Szczypką po powrocie z Paryża.

eprasa.pl 8b13ee065b

Harry i Meghan

O co im w końcu chodzi?

Królewskie gesty, plotki o opłaconym tłumie i rodzinne waśnie. Nie opadają emocje po powrocie Sussexów na Wyspy.



Z wizytą w Nottingham. Zachowywali się tak, jakby przez te ostatnie prawie sześć lat nic się nie wydarzyło.



Meghan po wyjeździe do USA twierdziła, że jej noga w Wielkiej Brytanii już nie postanie. Teraz powtarzała, jak bardzo ją cieszy powrót.

Wygląda znajomo? I o to chyba chodziło! Książę Harry (42) i Meghan (45) odwiedzili Nottingham, by znów znaleźć się w centrum uwagi. Uśmiechy, kwiaty, zdjęcia z mieszkańcami i serdeczne powitania. Niemal jak za dawnych czasów, kiedy byli jeszcze pełnoprawnymi członkami rodziny królewskiej. Tyle że dziś nikt nie zaprasza ich w imieniu Korony, a każdy taki występ wywołuje pytanie: o co właściwie chodzi Sussexom? Rozstali się z monarchią, czy po prostu nie potrafią się bez niej obejść?

Wyreżyserowany spektakl?

15 października para odwiedziła trzy organizacje społeczne w Nottingham. Nieprzypadkowo właśnie tam! W grudniu 2017 roku Harry i Meghan odbyli w tym mieście pierwsze wspólne publiczne wyjście po ogłoszeniu zaręczyn. Teraz to było ich pierwsza „oficjalna wizyta" po niespodziewanej przeprowadzce z powrotem do Wielkiej Brytanii.

– Wspaniale jest tu wrócić! – cieszyła się Meghan podczas spotkania z mieszkańcami. Tylko czy Brytyjczycy rzeczywiście tak bardzo za nimi tęsknili? Według relacji medialnych na Sussexów czekało około stu osób, choć liczby podawane przy poszczególnych przystankach różniły się. Dziennikarzy i fotoreporterów nie brakowało. W sieci szybko pojawiły się złośliwe komentarze, a nawet sugestie, że sympatyków trzeba było opłacić, by stworzyć wrażenie entuzjastycznego powitania...

Trudno się dziwić, że wizyta wzbudziła emocje. Harry i Meghan od 2020 roku, od kiedy uciekli zza ocean, przecież na własne życzenie nie wykonują obowiązków królewskich. Mimo to ich wizyta w Nottingham miała wiele cech tradycyjnego królewskiego tournée, choć we wrześniu dwór przypomniał zresztą, że para nie reprezentuje monarchy.

Powrót do Wielkiej Brytanii może jednak oznaczać coś więcej niż próbę poprawienia wizerunku. Harry od dawna chciał, by jego dzieci miały kontakt z dziadkiem. W lipcu król Karol III (77) spotkał się z synem, Meghan oraz wnukami, Archiem (7) i Lilibet (5). To ważny sygnał po latach rodzinnych napięć. Nie oznacza jeszcze zgody, ale przynajmniej drzwi do rozmowy nie są całkowicie zamknięte.

Tata wyciąga rękę, brat – nieugięty

Z księciem Williamem (44) i księżną Kate (44) sprawa jest znacznie bardziej skomplikowana. Nie ma oznak, by bracia wznowili bliskie kontakty. Następca tronu ma powody do ostrożności: Harry publicznie opowiadał o rodzinnych konfliktach, a w autobiografii „Spare" ujawnił kulisy życia za pałacowymi murami. William i Kate nie dają do zrozumienia, że zamierzają szybko zapomnieć o tych urazach. I trudno oczekiwać, by kilka uśmiechów w Nottingham załatwiło sprawę.

Harry i Meghan chcą dziś pokazać, że nadal potrafią działać publicznie, pomagać innym i przyciągać uwagę. Tylko że królewskiego statusu nie da się odtworzyć samym protokołem, tłumem przed budynkiem i fotografiami. W Nottingham wrócili do miejsca, w którym zaczynała się ich wspólna historia. Na razie nie wiadomo, czy to początek nowego rozdziału z rodziną królewską, czy jedynie próba udowodnienia, że bez niej też potrafią być gwiazdami.



Fot.: East News (3)

eprasa.pl 8b13ee065b





Para odwiedziła organizacje charytatywne. Prezentowali m.in. swoje umiejętności kulinarne.

KRYSTYNA
MIREK
ZNAM **WSZYSTKIE** TWOJE TAJEMNICE

Poruszająca, pełna emocji opowieść o winie, przebaczeniu, kobiecych tajemnicach i uczuciu, które rodzi się tam, gdzie wszystko miało się już skończyć.

NOWA KSIĄŻKA
JUŻ W KSIĘGARNIACH!



REKLAMA

eprasa.pl

Maya Mishalska

Od skrzypiec do telenowel

Jako mała dziewczynka przeprowadziła się z matką z Polski do Meksyku. Że zrobi karierę artystyczną, było kwestią czasu, choć Maya nie przewidywała, że zostanie aktorką.



Po zagraniu właścicielki farmy bydła w „Przeklętej" zniknęła z ekranu na kilka lat. Teraz znów schowała się w cień.

Maya Mishalska, a właściwie Mirosława Maja Michalska Harasymowicz, to Polka, która podbiła świat meksykańskich telenowel. Na ekranie pojawiała się pod koniec lat 80., ale przełom w jej karierze nastąpił prawie dekadę później. Jednak to kreacje w produkcjach kostiumowych przyniosły jej największą sławę, m.in. ta rozwiązłej wdowy w „Sidłach namiętności" (produkcję możemy oglądać na Novelas+). Natomiast w „Sercu z kamienia" zagrała równocześnie dwie przeciwstawne moralnie postacie. Jej występ był na tyle udany, że twórcy „Nie igraj z aniołem" także zaproponowali jej podwójną rolę. Tę produkcję z jej udziałem widzowie polubili chyba najbardziej. Teraz telenowelę ponownie emitowała TV Puls (finał już 30.10!). Niewielu fanów serialu jednak wie, że romantyczny utwór „Caricia de mi Alma", który pojawił się na ścieżce dźwiękowej, śpiewała właśnie Maya. Muzyka, na długo przed aktorstwem, zajęła ważne miejsce w jej życiu.

Droga do sławy

Dzieciństwo Maya spędziła w rodzinnej Warszawie. Gdy miała 6 lat, zaczęła uczyć się gry na skrzypcach. I już wtedy, zamiast bawić się lalkami, godzinami ćwiczyła, tak jak kazała jej mama. Nigdy jednak nie mogła zakochać się w tym instrumencie, bo granie na nim nie było jej wyborem, ale obowiązkiem. Po latach przyznała, że dzięki tym praktykom poznała smak dyscypliny i nauczyła się angażować w sztukę. To przydało jej się, gdy zaczęła robić karierę w Meksyku. A jak ona się tam właściwie znalazła?



Na Instagramie aktorki widnieją jej stare zdjęcia z wizyt w Warszawie. Maya pozowała m.in. przed Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie.

Otóż w wieku 7 lat Maya dowiedziała się, że jej rodzice planują się rozstać. Musiała zdecydować, czy chce zostać z matką, czy z ojcem. Wybrała pierwszą opcję, a ona oznaczała emigrację. Jej mama była skrzypaczką i dostała angaż w Jalapa. Choć nie znała hiszpańskiego, przyjęła go. Pragnęła zacząć życie w miejscu, które pomogłoby jej zapomnieć o rozstaniu z ojcem Mayi.

Aktorka z uśmiechem wspomina początki życia w Meksyku. Zaskoczyły ją wysokie temperatury i rów-

Fot.: materiały prasowe Televisa (2), Novelas+, Instagram.com/maya_mishalska

eprasa.pl 8b13ee065b



W „Nie igraj z aniołem” grała nieśmiałą Blankę i jej drugą osobowość – Francuzkę Ivette. Na zdj. z Williamem Levym.

nie ciepłe przyjęcie ze strony tubylców. Szybko nauczyła się hiszpańskiego. Nie przestała też rozwijać się muzycznie. Rozpoczęła studia na Universidad Veracruzana. To tam po raz pierwszy wzięła udział w sztuce teatru eksperymentalnego, co zachęciło ją do pobierania lekcji z aktorstwa. Ostatecznie Maya ukończyła też Centro de Educación Artística.

Wielki powrót

Maya najbardziej doceniana jest za rolę intrygantek, ale ma na koncie też postaci pozytywne, jak ta w „Przeklętej”. Jednak aktorka po udziale w tej telenoweli zniknęła z ekranu na 5 lat. Ponoć miały na to wpływ jej sprawy osobiste. W 2023 roku powróciła do grania w „Golpe de suerte” (tłum. red. „Szczęśliwy traf”), z czego bardzo się ucieszyła. – Jestem zadowolona, że mogę wrócić na plan, spotkać się z kolegami i podzielić doświadczeniami. Jesteśmy dużą rodziną i myślę, że czujecie to w swoich domach – komentowała. W nowym projekcie współpracowała z takimi gwiazdami jak Mayrín Villanueva, Eva Cede o i Marjorie de Sousa. Pracę nad nim zakończyła w 2024 roku, ale fani Mayi z niecierpliwością czekają na jej kolejne role. Z pewnością wkrótce usłyszymy o nowych angażach gwiazdy!

Bogumiła Deka



W „Sidłach namiętności” jako Úrsula, wdowa o despotycznym i kapryśnym charakterze.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

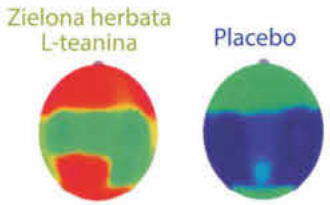


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

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

Wyniki badań są zaskakujące

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



Orzech włoski

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

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



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

★★★★★

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

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

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



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

eprasa.pl 8b13ee065b

Maryla

Byłyśmy bli

Dostała od mamy morze miłości. Dałaby wiele, by jeszcze raz ją przytulić.



Maria Antonina, bo takie imiona dostała na chrzcie, była upartym dzieckiem. – Robiła tylko to, na co miała ochotę – wspominała mama Maryli Rodowicz (80). – Byłam łobuziarą – potwierdza piosenkarka.

Mama Maryli chciała być artystką. Studiowała w Akademii Sztuk Pięknych, ale gdy jej mąż trafił do więzienia za działalność polityczną, została z dwójką małych dzieci. – Pracowała ponad siły – mówi wokalistka. – Urządzała witryny sklepowe, co w czasach, kiedy półki świeciły pustkami, stanowiło nie lada wyzwanie. Musiała wyeksponować towar, mimo że w sklepie go nie było. Raz przebrała mnie w kolorową sukienkę i postawiła na wystawie.

Zrobi karierę

Wiktor Rodowicz odzyskał wolność dzięki amnestii w 1956 roku. Maryla miała niespełna 12 lat. – Ojca tak naprawdę nie znałam. Po wyjściu z więzienia wrócił, ale na moment. Rodzice się rozwiedli, podzielili dzieci między siebie. Ja zostałam z mamą, tata zaopiekował się moim bratem Jurkiem. Rzadko się z nimi widywałam – opowiada.

Mama po raz drugi wyszła za mąż. To ojczym podarował

eprasa.pl 8b13ee065b

Rodowicz

skimi przyjaciółkami





Artystkę łączyła z mamą, Janiną Rodowicz-Krasuską, bardzo bliska więź.

Serce się jej krajało, gdy dzieci płakały, a ona wyjeżdżała w trasę koncertową.



Tak wyglądała mama gwiazdy, gdy miała 16 lat.

Fot.: East News (2), Zenon Żyburtowicz/FOTONOVA, Instagram.com/mary_la_la

Maryli pierwszą gitarę. Do grania i śpiewania nie trzeba było jej zachęcać. – Wolała to, niż odrabiać lekcje – wspominała mama gwiazdy. – Nie miałam wątpliwości, że zrobi wielką karierę. Ja się nią zachwycałam... Ona dla mnie zawsze była numerem jeden.

Janina Rodowicz-Krasucka wycinała z gazet artykuły o córce, ale tylko te, w których pisano o niej dobrze. – Nie miałam przed mamą żadnych tajemnic. Poznawała moich kolejnych narzeczonych, a jak zerwałam z Danielem Olbrychskim, to w zmowie z nim robiła wszystko, żeby ratować nasz związek – twierdzi wokalistka. – Myślę, że byłyśmy bliskimi przyjaciółkami. Cały czas interesowało ją, co robię.

Po występie w telewizji dzwoniła do mamy i pytała, jak wypadła. – Była krytyczna, ale życzliwa – mówi.

Pani Janina opiekowała się wnukami i zajmowała domem córki, gdy ta koncertowała. – W każdej sytuacji była zadbana, dobrze ubrana, po fryzjerze. Była damą, mówiła piękną polszczyzną – wspomina córka.

Gdy jesienią 2016 roku mama złamała nogę, wokalistka troskliwie się nią zajęła. – Marzyłam tylko o jednym: żeby wróciła do pełni sił i była szczęśliwa – mówi. Pod koniec życia rodzicielka bardzo chorowała. Ostatnie pół roku spędziła u córki. – Serce odmawiało jej posłuszeństwa, nie chciała jeść, traciła chęć do życia. Pytałam, czy włączyć jej radio, mówiła tylko: „Dajcie mi spokój". Odeszła w maju, w przeddzień 93. urodzin – tydzień przed Dniem Matki.

Pokój mamy

Maryla Rodowicz jest mamie wdzięczna za miłość, jaką dostawała od niej całe życie. – Zawsze chciała, żebym była niezależna. Uczyła mnie samodzielności. Przejmowałam się jej uwagami, choć i tak robiłam to, co uznawałam za słuszne – opowiada. – To dzięki niej skończyłam szkołę i poszłam na studia. Mogłam jako 17-latka rzucić naukę i zacząć robić karierę, ale mama nigdy by się na to nie zgodziła – podkreśla.

Pani Maryla wiele by dała, by móc dziś przytulić się do mamy, podzielić się radościami i troskami. Bardzo tęskni. – Jak idę do sypialni, mijam pokój, gdzie mama leżała – mówi. – Za każdym razem spoglądam i nie mogę zrozumieć, że był człowiek i już go nie ma. Brakuje mi jej...



Mama aktorki, Debbie Reynolds, była jej najlepszą przyjaciółką. Zmarła dzień po córce.



„Wcześnie zrozumiałam, że sława nie gwarantuje szczęścia w życiu prywatnym”.

Z córką Billie Lourd i ukochanym buldogiem Garym, który był nieodłącznym towarzyszem Carrie.

CARRIE FISHER
Księżniczka z pazurem

Gdyby ktoś powiedział jej, że jest ikoną kina, przewróciłaby oczami i rzuciła złośliwy komentarz. Nie znosiła gwiazdorskiego zadęcia, choć od kołyski otaczały ją największe sławy. Jej matką była legenda ekranu Debbie Reynolds („Deszczowa piosenka”), a ojcem piosenkarz Eddie Fisher. Rodzinna sielanka skończyła się jednak z hukiem, gdy tata zakochał się w Elizabeth Taylor i zostawił żonę z dwojgiem małych dzieci. Carrie miała zaledwie dwa lata. – Wcześnie zrozumiałam, że sława nie gwarantuje szczęścia w życiu prywatnym – mówiła.

Najważniejsza miłość

Wychowywała się w świecie, w którym wszyscy znali wszystkich, zaś rodzinne dramaty trafiały na pierwsze strony gazet. Debbie marzyła, by została aktorką. Długo się przed tym broniła. Wolała czytać książki i wyobrażać sobie, że pewnego dnia będzie wielką pisarką...

Los miał jednak wobec niej inne plany. Jako dziewiętnastolatka otrzymała rolę księżniczki Lei w „Gwiezdnych wojnach” (1977) i z dnia na dzień znalazła się w centrum zainteresowania całego świata. Później żartowała, że George Lucas zrujnował jej życie, ale przynajmniej zapewnił pracę.

Nie miała szczęścia w miłości. Na planie „Gwiezdnych wojen” wdała się w romans z żonatym Harrisonem Fordem, do czego przyznała się czterdzieści lat później. Jej znajomość z muzykiem Paulem Simonem była tak burzliwa, że nawet małżeństwo nie zdołało ostudzić ich temperamentów. Rozwiedli się po niespełna roku, ale jeszcze długo nie potrafili się bez siebie obejść.

Później jej serce zdobył agent Bryan Lourd. Choć i ta miłość nie przetrwała próby czasu, owocem ich związku była córka Billie – najważniejsza osoba w życiu aktorki.

Carrie nie ukrywała, że zmaga się z chorobą afektywną dwubiegunową i uzależnieniami. O pobytach w szpitalach i terapiach opowiadała z roz-

PERSONALIA

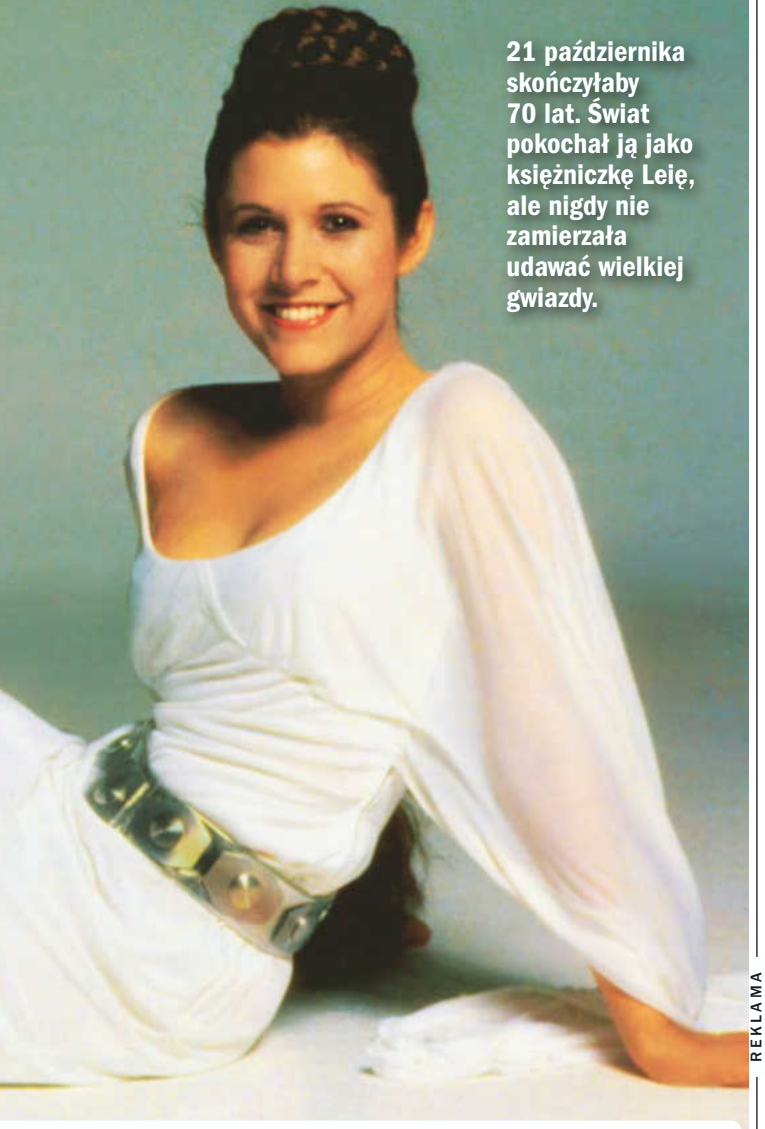
Przyszła na świat 21 października 1956 roku w Beverly Hills. Zasłynęła jako księżniczka Leia z sagi „Gwiezdne wojny”. Wystąpiła też w filmach „Hannah i jej siostry”, „Blues Brothers” i „Kiedy Harry poznał Sally”. Bawiła publiczność monodramem „Wishful Drinking”. W autobiograficznej książce „Pamiętnik księżniczki” ujawniła swój romans z Harrisonem Fordem. Zmarła 27 grudnia 2016 roku.



Otwarcie pisała o swych słabościach.

Fot.: East News (4)

eprasa.pl 8b13ee065b



21 października skończyłaby 70 lat. Świat pokochał ją jako księżniczkę Leię, ale nigdy nie zamierzała udawać wielkiej gwiazdy.

brajającą szczerością. Zamiast udawać, że wszystko jest w porządku, pisała książki, w których bezlitośnie rozprawiała się z własnymi słabościami. – Weź swoje złamane serce i zamień je w sztukę – radziła. Uważała, że jeśli życie dostarcza komuś powodów do płaczu, warto przynajmniej spróbować zrobić z nich dobrą historię.

Pocztówka znad krawędzi

Miała ogromną słabość do zwierząt. Jej buldog francuski Gary wyrósł na gwiazdę czerwonych dywanów. Nie opuszczał pani na krok, cierpliwie znosząc błysk fleszy i wieczne zamieszanie. Aktorka twierdziła, że oboje mają problemy z oddychaniem i że ukochany psiak jest równie ekscentryczny jak ona.

Swoje burzliwe życie potrafiła przekuć w artystyczny sukces. Jej inspirowana osobistymi doświadczeniami powieść „Pocztówki znad krawędzi" doczekała się ekranizacji, w której Meryl Streep zagrała aktorkę walczącą z uzależnieniem i próbującą ułożyć sobie trudne relacje z matką.

Z biegiem lat Carrie coraz mniej przejmowała się tym, co myślą o niej inni. Gdy krytykowano jej wygląd, z właściwą sobie przekorą przypominała, że młodość i uroda nie są żadnymi osiągnięciami. Liczyło się coś innego: miłość córki, przyjaciele i prawo do mówienia tego, co myśli. Zmarła 27 grudnia 2016 roku, w wieku 60 lat. Miliony fanów pożegnały księżniczkę, która nie tylko na ekranie miała odwagę iść pod prąd.



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

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

Tone™ potęga słuchu

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

Docenić ciszę

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

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

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!



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



Ucho wewnętrzne

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

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

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

Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.



DOBRA MARKA

SUPLEMENT DIETY

NEW NORDIC

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

eprasa.pl 8b13ee065b



Widownia w chicagowskim klubie Maryla Polonaise płakała ze wzruszenia, gdy śpiewał. Zasypywała go kwiatami.



Rok 1998. Z Beatą Tyszkiewicz w jego domu w Chicago. Niedługo potem porzucił Amerykę.



Zza oceanu wrócił do ojczyzny po dwóch dekadach. Poza występami działał na rzecz ochrony zwierząt.

Waldemar Kocoń

Zostawił żonę w USA?

Był gwiazdą PRL-u, podbił Chicago i zabrał do grobu osobistą tajemnicę.

Kiedy w listopadzie 1981 roku Waldemar Kocoń (†63) po raz szósty wyjechał do USA na występy dla Polonii, nie przypuszczał, że do ojczyzny wróci dopiero po blisko dwóch dekadach. W PRL-u cieszył się dużą popularnością. Mało kto dziś pamięta, że występował u boku Elżbiety Dmoch w zespole Kuranty, z którego wywodzili się późniejsi twórcy grupy 2 plus 1. Wraz z Ireną Jarocką śpiewał przebój „Kocha się raz", a jego wzruszająca piosenka „Uśmiechnij się, mamo" poruszała serca słuchaczy, szczególnie matek. Wielokrotnie występował też na Festiwalu Piosenki Żołnierskiej w Kołobrzegu. Gdy jednak w grudniu 1981 roku generał Wojciech Jaruzelski wprowadził w Polsce stan wojenny, artysta postanowił pozostać w Ameryce. Początkowo mieszkał w Nowym Jorku, a rok później przeniósł się do Chicago, gdzie działała liczna Polonia i nie brakowało okazji do koncertowania w polonijnych klubach.

Tony kwiatów i łzy wzruszenia

Jednym z najważniejszych był Maryla Polonaise, prowadzony przez Marylę Sarniak. Waldemar Kocoń w USA zmienił repertuar, dostosowując do oczekiwań najnowszej emigracji solidarnościowej o silnym nastawieniu antykomunistycznym. „W Ameryce święcili wówczas triumfy piosenkarze śpiewający na nutę patriotyczną. Oszałamiającą karierę robił Waldemar Kocoń, który pisał patriotyczne teksty do światowych szlagierów. Tony kwiatów i płacz" – wspominał Jerzy Połomski, który również znalazł się wówczas w Chicago. Waldemar Kocoń przysporzył nawet problemów właścicielce klubu, dla której najważniejszym elementem biznesplanu było sprowadzanie na kontrakty artystów z Polski za pośrednictwem Pagartu. Pagart odmówił współpracy właśnie z powodu antykomunistycznych treści występów Koconia.

Muzyk nie założył w Polsce rodziny, choć, jak wyznał po latach, zostawił tu nieślubnego syna. Kiedy zamieszkał w USA, był więc człowiekiem stanu wolnego i, jak zapewniał, takim pozostał do końca życia. Mieszkał z egzotycznymi dzikimi kotami: pumą, serwalem i savannah (mieszanka kota domowego z serwalem). Miało to ścisły związek z jego życiem osobistym. „Spotkałem kogoś, z kim potem związałem się na dziesięć lat. Ta osoba kochała dzikie koty, miała pumę i dwa serwale" – mówił w wywiadzie.

Polonia miała własną wersję

Jednak wśród Polaków w Chicago krążyła następująca wersja biografii artysty: w USA Kocoń poznał mieszkającą od kilkunastu lat w Chicago dobrze sytuowaną Polkę, panią Elżbietę, którą po pewnym czasie poślubił. Małżeństwo trwało krótko, lecz mimo rozstania pozostali w bardzo dobrych relacjach. O serwalach nie ma tu mowy, opowieść ta przypomina za to historię z filmu Janusza Zaorskiego „Szczęśliwego Nowego Jorku", w którym Teresa (grana przez Katarzynę Figurę) poznaje starszego od niej o wiele lat Ricziego podającego się za amerykańskiego milionera. Ślub ma zalegalizować pobyt Teresy w USA. Okazuje się, że Riczi to średnio zamożny emigrant z Podhala, który udaje milionera, by zdobyć atrakcyjną partnerkę.

Czy z tego sposobu uzyskania zielonej karty skorzystał również Waldemar Kocoń? To jedna z tajemnic, które artysta zabrał ze sobą. Waldemar Kocoń zmarł 14 lat temu po długiej walce z białaczką. Miał zaledwie 63 lata. **TP**

Fot.: Czesław Czapliński/Fotonova (2), Instagram.com/_p_o_l_u_s_a_

eprasa.pl 8b13ee065b

1 listopada

Jak zmieniają się trendy na cmentarzach?



– Bardzo modne są kwiaty w jednej tonacji kolorystycznej – podpowiada florystka.

Tego dnia chcemy, by groby bliskich wyglądały wyjątkowo.

– Sama robię wiązanki. Przeglądam porady florystów na TikToku, a potem wyszukuję dodatki. Kiedyś przeliczałam, czy zaoszczędzam w ten sposób. Okazało się, że niekoniecznie. Ładne sztuczne kwiaty też słono kosztują, ale za to moje ozdoby są jedyne w swoim rodzaju – przekonuje Sylwia Krupa z Grodziska Mazowieckiego.

W tym roku zamówiła w internecie „piankowe" hortensje w kolorze ecru oraz... czarne i zielone róże.

– Czarne kwiaty w połączeniu z białymi lub zielonymi to ubiegłoroczny trend, który utrzyma się także w tym roku – mówi Jolanta Borkowy z Rudy Śląskiej, właścicielka kwiaciarni Studio Decor Box.

Od pięciu lat jej wiązanki dostarczane są do domów w całej Europie. W mediach społecznościowych ma ponad 40 tys. obserwujących, którzy śledzą, jakie dekoracje poleca na Wszystkich Świętych.



Jolanta radzi, by nie przytłaczać mogił nadmiarem zniczy i dekoracji.

– Lubię realizować indywidualne zamówienia, kiedy sugeruję się zdjęciem grobu i oczekiwaniami klienta, ale wiem, że od trendów się nie ucieknie. Choć są takie, za które i ja trzymam kciuki. To na przykład wybór tzw. piankowych kwiatów do wiązanek. Też głównie na nich pracuję.

Są nieco droższe od plastikowych, ale za to gwarantują „efekt wow", dodając wiązance lekkości.

– Wyglądają bardzo naturalnie i trzymają się przez cały rok – potwierdza Jola.

Naturalne dodatki są teraz na topie

Floryści w swoich pracach wykorzystują suszone trawy, szyszki, mech, jutowy sznurek, zielone gałązki. Wkomponowują w wiązanki również drewniane elementy. Co jeszcze jest na topie?

– Bardzo modne są kwiaty w jednej tonacji kolorystycznej, np. w odcieniach brązu, czy tzw. dekoracje ze zwisami. Mogą nimi być liście, trawy czy kwiaty „lejące się" po grobie – wylicza właścicielka Studio Decor Box.

Ona zawsze szuka nowych inspiracji. Bywa i tak, że najlepsze pomysły pojawiają się przypadkiem.

– Kiedyś połączyłam dwa bananowce i wyszło... serce. Ten motyw dobrze się prezentuje na grobach – serca mogą też składać się z czerwonych, welurowych róż lub błękitnych, ecru, piękne są też jasnoróżowe. Czerwone są praktyczne, ponieważ wystarczy dodać jakieś elementy świąteczne i mamy dekorację na grobie na Boże Narodzenie – podpowiada ekspertka.

Nowościami tego sezonu są kompozycje sadzone na metalowych bazach w wyraźnych, geometrycznych formach przestrzennych, np. kulach lub kwadratach.

Więcej czasami nie znaczy lepiej

Jolanta z zadowoleniem zauważa, że polubiliśmy minimalizm i nie przytłaczamy grobów nadmiarem ozdób.

– Mam klienta z Przemyśla, u którego składa się na wiązankę cała rodzina, i co roku przygotowuję dla niego taką na dwa metry, chyba zresztą jako jedyna w Polsce – opowiada.

Ta zasada dotyczy i zniczy – wystarczy jeden lub dwa, np. w wianku z kalii, zamiast wielu małych.

– Ja postawię na grobach solarne latarenki oznaczone niezmywalnym markerem, ponieważ wiem, że złodzieje cmentarni kradną je na potęgę. Te niepodpisane pewnie będą sprzedane pod innym cmentarzem... – podsumowuje Sylwia Krupa.

Beata Rayzacher



Koszty dekoracji można podzielić w rodzinie.

„Wiązanki i znicze świadczą o naszej pamięci o tych, którzy odeszli".

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (3)

eprasa.pl 8b13ee065b

Marzena i

Marzenie sp sandomiers



To wyróżnienie jest wielkim powodem do dumy.

To najmłodsza winnica w Polsce. Zaczęła działać w kwietniu tego roku, a już odnosi sukcesy. Sześćdziesiąt arów porośniętych winoroślą na sandomierskich wzgórzach to duma Marzeny i Adama. Ich osiemnastoletnia córka Hanna chętnie oprowadza turystów po „Winiarni Lessowa". Opowiada o pracy rodziców i o tym, że tak naprawdę wszystko zaczęło się wiele lat temu... Od miłości i marzeń.

Marzena poznała Adama w pociągu do Krakowa. Oboje mieszkali w Sandomierzu, a w stolicy Małopolski studiowali. Wspólne podróże na zajęcia zaowocowały narodzinami uczucia, a potem ślubem w 1999 r.

– Potem też byliśmy ciągle razem. Nie tylko w domu, ale i w pracy, bo prowadziliśmy firmę – relacjonuje Marzena i dodaje: – Pracowaliśmy ciężko, by móc spełnić marzenie i postawić dom na sandomierskich wzgórzach.

Budowali go dwa lata – w miejscowości Chwałki, która zachwyciła Marzenę od razu.

– To najcudowniejsze miejsce na ziemi. Sprzed domu miałam widok na malownicze wzniesienia. Nieopodal przechodził szlak rowerowy – uśmiecha się.

Tym wszystkim mogli cieszyć się we trójkę, bowiem na świecie była już ich ukochana córka, Hania. Wspólne rodzinne spacery sprzyjały obserwacjom. „Wspaniała lessowa gleba, piękne nasłonecznienie. Idealne miejsce na winnicę" – mówił Adam.

Winiarnia powstała koło domu.

Początki metodą prób i błędów

I tak z czasem stworzenie winnicy stało się ich kolejnym marzeniem. Powoli Adam zaczynał je realizować. Na początek, w 2012 r. zasadzili z Marzeną około 200 krzewów. Na próbę i wyłącznie na własne potrzeby.

– Od niedawna można było w Polsce produkować wino, chcieliśmy spróbować – tłumaczy Marzena.

Uczyli się metodą prób i błędów, czytali o winiarstwie. Adam zaczął chodzić też na kursy. Rozmawiał z doświadczonymi winiarzami, szkolił się. „W Polsce nie ma szansy na takie uprawy jak w Hiszpanii czy Włoszech, nie ten klimat. Ale z Czechami czy Niemcami

eprasa.pl 8b13ee065b

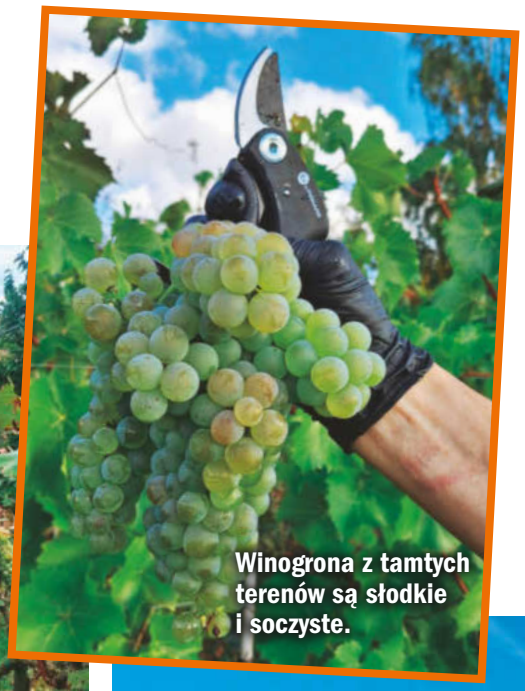
Adam Szyprowscy z Chwałek

ełnione wśród kich wzgórz

„Każdy lubi szybkie efekty, ale winiarstwo to zajęcie dla cierpliwych…”



Marzena podczas zbiorów.



Winogrona z tamtych terenów są słodkie i soczyste.

Polacy mogą konkurować” – przekazywał żonie i córce to, czego się dowiedział.

I tak w 2024 r. podjęli decyzję, że zakładają prawdziwą winnicę i będą produkować wina na sprzedaż. Zdobyli niezbędne pozwolenia, a potem kupili 2,5 tys. sadzonek.

– Wiadomo, każdy lubi mieć szybkie efekty, ale winiarstwo to zajęcie dla cierpliwych. Wiedzieliśmy, że na pierwsze prawdziwe zbiory trzeba będzie poczekać. Byliśmy przez wiele dni, całymi godzinami, w polu – opowiada Marzena.

Ciężka praca cały rok

Pierwszy sezon był bez zbiorów, bo rośliny musiały rozbudować system korzeniowy. W drugim zaowocowały tylko niektóre, ale już w 2026 r. wypuścili do raz pierwszy wina do sprzedaży!

– Duma mnie rozpierała, kiedy zobaczyłam naszą pierwszą butelkę z etykietą – mówi Marzena i dodaje: – Uprawa winorośli oznacza pracę przez cały rok. Zima i wczesna wiosna to czas ochrony roślin przed mrozem. Latem natomiast szykuje się stelaże, nawadnia, usuwa nadmiarowe kiście.

Na październik przypadają zbiory. Skrzynki z winogronami Marzena i Adam znoszą do winiarni, którą wybudowali przed domem. Tam maszyna oddziela szypułki od owoców, wyrzuca je i rozgniata winogrona. Trafiają do kadzi, potem wyciska się sok do zbiorników, gdzie zachodzi fermentacja.

– Po pół roku można wino rozlać do butelek – tłumaczy Marzena.

Morana, Weles i Zaria – takie, m.in. nazwy widnieją na etykietach białych win, które produkują. Wymyśliła je ich córka, miłośniczka mitologii słowiańskiej.

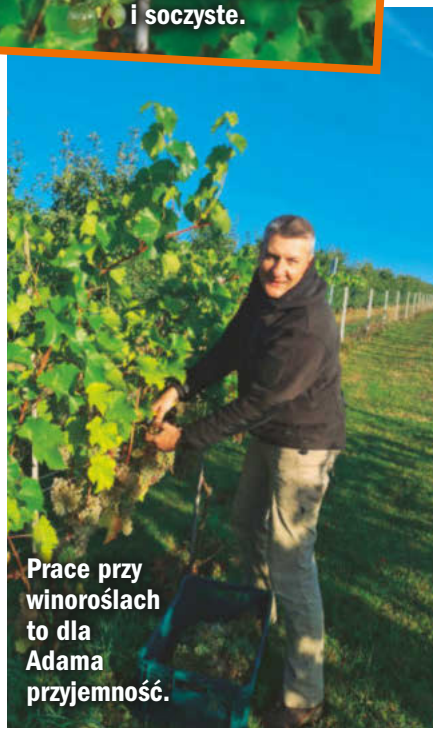
Satysfakcja i wielkie wzruszenie

Hanna, świeżo upieczona studentka szkoły wojskowej w Dęblinie, intensywnie pomaga w weekendy. Jej rodzice to bardzo doceniają, zwłaszcza, że na prace w „Winnicy Lessowa” mają czas tylko wcześnie rano i popołudniami. Adam prowadzi bowiem firmę zajmującą się żaluzjami i roletami, a Marzena od kilku lat pracuje na etacie jako księgowa. A jakiś czas temu…

– Chcieliśmy się przekonać, co o naszych winach sądzą znawcy. Wysłaliśmy je na konkurs do Jasła. Satysfakcja i wzruszenie były wielkie – nasze wino Morana zdobyło wyróżnienie.

Morana to wino słodkie. Powstaje z owoców, które zbiera się najpóźniej – już prawie w listopadzie. W „Winnicy Lessowa” trwa więc gorący czas!

Marta Osińska



Prace przy winoroślach to dla Adama przyjemność.



Pomoc córki jest bezcenna.

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

eprasa.pl 8b13ee065b

LISTY CZYTELNIKÓW

Leki na choroby przewlekłe podczas pobytu w szpitalu

Mój brat po wypadku trafił do szpitala. Choruje na jaskrę i stale stosuje krople do oczu. Szpital ich nie ma, a lekarz z przychodni nie chce wystawić recepty dla pacjenta hospitalizowanego. Co robić? – Sabina z woj. mazowieckiego

Podczas pobytu na oddziale to szpital odpowiada za leczenie pacjenta, także chorób przewlekłych. Dlatego szpital powinien zadbać o to, by Pani brat nadal otrzymywał krople na jaskrę. Nie może wymagać, by chory lub jego rodzina sami je organizowali. Warto poprosić o rozmowę z lekarzem prowadzącym lub ordynatorem. Należy wyjaśnić, że przerwanie terapii może być groźne dla zdrowia brata i poprosić o zapewnienie leku lub odpowiedniego zamiennika. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, można złożyć skargę do dyrektora szpitala i skontaktować się z Rzecznikiem Praw Pacjenta.

Art. 35 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych Dz.U.2025.1461 t.j. z dnia 2025.10.24



Fot.: Adobe Stock (2), archiwum prywatne

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Dowodami w sporze mogą być umowa, potwierdzenia przelewów oraz SMS-y i e-maile dotyczące realizacji zamówienia i przesuwania terminów.

Gdy zawiedzie fachowiec

W marcu zamówiłam szafę na wymiar. Wpłaciłam 5 tys. zł zaliczki. Termin montażu był już kilka razy przekładany z powodu problemów z dostawą materiałów. Czy mogę odstąpić od umowy i odzyskać wpłacone środki? – Iwona z woj. podlaskiego

Umowy dotyczące wykonania mebli na wymiar są zazwyczaj traktowane jako umowy o dzieło. Wykonawca zobowiązuje się w nich do osiągnięcia określonego rezultatu, czyli wykonania i zamontowania zamówionej zabudowy. Jeśli prace tak bardzo się opóźniają, że nie ma szans na ich zakończenie w ustalonym terminie, klient może odstąpić od umowy. Dotyczy to również sytuacji, gdy przedsiębiorca ma problemy z dostawą materiałów. Co do zasady to on ponosi ryzyko związane z zaopatrzeniem, a nie klient.

Przed odstąpieniem od umowy warto pisemnie wezwać wykonawcę do dokończenia prac w konkretnym, ostatecznym terminie, np. w ciągu 14 dni. W piśmie należy zaznaczyć, że jeśli nie wywiąże się z tego obowiązku, odstąpi Pani od umowy i zażąda zwrotu wszystkich wpłaconych pieniędzy. Wprawdzie przepisy nie wymagają wyznaczania dodatkowego terminu, ale takie wezwanie będzie dowodem, że dała Pani wykonawcy jeszcze jedną szansę na wykonanie zlecenia.

Jeżeli wyznaczony termin minie, a prace nadal nie zostaną rozpoczęte, może Pani wysłać wykonawcy pisemne oświadczenie o odstąpieniu od umowy. Warto podać w nim datę zawarcia umowy, krótko opisać opóźnienia i zażądać zwrotu wpłaconych pieniędzy, np. w ciągu 7 dni, na wskazany rachunek bankowy. W piśmie warto powołać się na art. 635 Kodeksu cywilnego, który przewiduje możliwość odstąpienia od umowy o dzieło w razie znacznego opóźnienia prac. Jeśli poniosła Pani dodatkowe koszty, np. musiała zamówić szafę u innego wykonawcy za wyższą cenę, może Pani również domagać się naprawienia szkody na podstawie art. 494 Kodeksu cywilnego.

Jeśli przedsiębiorca nie zwróci pieniędzy, należy wysłać mu wezwanie do zapłaty. Jeśli i to nie poskutkuje, może Pani skorzystać z bezpłatnej pomocy miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów, który oceni sytuację i pomoże przygotować odpowiednie pisma. Innym rozwiązaniem jest mediacja lub skierowanie sprawy do stałego sądu polubownego działającego przy wojewódzkim inspektoracie Inspekcji Handlowej. Dane kontaktowe znajdzie Pani na stronie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów (uokik.gov.pl). Na rozpatrzenie sprawy przez sąd polubowny muszą jednak zgodzić się obie strony. Jeśli nie uda się rozwiązać sporu w ten sposób, pozostaje dochodzenie swoich praw przed sądem powszechnym.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska, prawniczka

eprasa.pl 8b13ee065b

Podatki lokalne – czy w przyszłym roku będą wyższe?

Maksymalne stawki podatków i opłat lokalnych w 2027 roku nieznacznie wzrosną. Od tegorocznych będą wyższe o niecałe 3 proc.

Nie oznacza to automatycznych podwyżek. Minister Finansów i Gospodarki ogłosił jedynie limity, których gminy nie mogą przekroczyć. O tym, ile faktycznie zapłacą mieszkańcy, zdecydują rady gmin.

Maksymalna stawka podatku od nieruchomości dla budynków mieszkalnych wzrośnie z 1,25 zł do 1,29 zł za 1 m kw. powierzchni użytkowej. Dla gruntów pozostałych limit wzrośnie z 0,77 zł do 0,80 zł za 1 m kw. Wzrosną też niektóre opłaty lokalne, np. maksymalna opłata od posiadania psa zwiększy się z 186,29 zł do 191,32 zł rocznie.



Stawki ustalane przez gminy mogą być niższe od ustawowych limitów.



Świadczenie przysługuje na podst. ustawy z 24 stycznia 1991 r. o kombatantach.

Dopłata do prądu lub ciepła z ZUS-u

Ryczałt energetyczny to dodatek wypłacany co miesiąc razem z emeryturą lub rentą. **Pieniądze można przeznaczyć na rachunki za energię lub za ogrzewanie, zakup opału lub na dowolny inny cel.** Mogą je otrzymać mi.in. kombatanci, osoby o równorzędnym statusie, ofiary represji wojennych i okresu powojennego. Uprawnione są też wdowy i wdowcy po tych osobach. Kwotę ryczałtu ogłasza co roku szef Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. Obecnie to 336,16 zł miesięcznie. Aby ryczałt otrzymać, należy złożyć w ZUS-ie wniosek ZUS-ERK, załączając decyzję potwierdzającą uprawnienia wydaną przez szefa Urzędu ds. Kombatantów.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

5 prostych zasad, dzięki którym nie stracisz pieniędzy

Uwaga! Oszuści podszywają się pod PGE

SMS o grożącym odłączeniu prądu? E-mail z informacją o zwrocie nadpłaty i zachętą do kliknięcia w link? Zachowaj ostrożność! To może być phishing, czyli jedna z najczęściej stosowanych metod wyłudzania danych i pieniędzy przez cyberprzestępców.

1. Nie klikaj bez zastanowienia

Jeśli otrzymasz podejrzaną wiadomość, nie otwieraj linków i nie podawaj swoich danych na stronach, do których prowadzą. Nawet jeśli wiadomość wygląda profesjonalnie, może być próbą oszustwa. PGE Obrót nie wysyła SMS-ów zawierających linki do błyskawicznych płatności. Takie odnośniki znajdują się wyłącznie w wiadomościach e-mail z e-fakturami.

2. Dokładnie czytaj wiadomości

Przestępcy często tworzą wiadomości łudząco podobne do prawdziwych. Dlatego zawsze sprawdzaj adres nadawcy i zwracaj uwagę na szczegóły. Czasem różnica to tylko jedna litera, dodatkowy znak lub zmieniona końcówka adresu internetowego. Niepokoić powinny też błędy językowe i stylistyczne.

3. Nie działaj pod presją

Oszust chce wzbudzić niepokój i skłonić cię do natychmiastowej reakcji. Fałszywe wiadomości często zawierają groźbę odłączenia prądu lub pilne wezwanie do potwierdzenia danych. Właśnie wtedy warto się zatrzymać i spokojnie wszystko sprawdzić.

4. Sprawdź, kto napisał

Nie ufaj wiadomościom tylko dlatego, że pojawia się w nich nazwa PGE. Cyberprzestępcy potrafią bardzo dobrze ją naśladować. Zawsze weryfikuj adres nadawcy oraz poprawność informacji dotyczących twojej umowy. PGE Obrót wysyła e-faktury wyłącznie z adresu efaktura@gkpge.pl.

5. Zweryfikuj dane

Każda informacja o wystawieniu faktury przesyłana przez PGE Obrót zawiera numer klienta, numer faktury, termin płatności oraz kwotę do zapłaty. W razie wątpliwości porównaj te dane z informacjami dostępnymi w aplikacji Moje PGE, serwisie PGE eBOK lub na ostatniej fakturze.

Pamiętaj: cyberprzestępcy liczą przede wszystkim na pośpiech i nieuwagę. Dlatego zachowaj czujność, korzystaj ze zdrowego rozsądku i nie daj się oszukać.

PGE
Polska Grupa Energetyczna

Chcesz wiedzieć więcej?
Wejdź na stronę
www.gkpge.pl/nie-daj-sie-oszukac
lub zeskanuj kod QR:

eprasa.pl 8b13ee065b

Listy czytelników

Mój wnuk bardzo mi pomaga. Syn w ogóle się mną nie interesuje. Znajoma mi poradziła, żebym zapisała wnukowi swoje mieszkanie. Zgadzam się z nią, ale boję się, że syn będzie zły.

Maria z Głogowa

Istnieje możliwość, że niezależnie od Pani decyzji, któreś z dzieci będzie miało do Pani żal. Lepiej zatem samej rozdysponować swoje dobra. Spisanie testamentu da Pani pewność, że zostawi Pani po sobie porządek. Poza tym jeśli zrezygnuje Pani ze swojego poczucia sprawiedliwości, poczucie winy będzie Pani towarzyszyło przez wiele lat. O swojej decyzji najlepiej by było, gdyby Pani poinformowała najbliższych. Najlepiej to zrobić w kontakcie osobistym (a nie przez telefon) i tylko w gronie zainteresowanych osób. Nie musi Pani się tłumaczyć. Wystarczy podać konkrety – co Panią kierowało, w jaki sposób obdarowuje Pani rodzinę. Temat jest trudny, ale trzeba go omówić.

Moja znajoma potrafi zabić we mnie każdą radość. Mówię, że zapisałam się na gimnastykę, słyszę: „Na kursie komputerowym wytrzymałaś dwa tygodnie". Mówię, że kupiłam sobie jasny płaszcz, a ona komentuje: „W naszym wieku nie wypada nosić jasnych kolorów". Chyba przestanę mówić jej o sobie.

Małgorzata z Tarnowa

Znajoma jest przekonana, że ostrzega Panią przed rozczarowaniem. Jeśli powie jej Pani wprost, że bolą Panią jej uwagi, nie zrozumie, o co Pani chodzi. Jeśli będzie Pani powstrzymywać się przed zwierzeniami, o czym będziecie wtedy rozmawiać i czy na pewno będzie to jeszcze bliska znajomość? Jeśli ma Pani potrzebę mówienia o swoich sprawach, proszę to robić w formie informacji, a nie pytania o radę i komentarze kwitować: „Dziękuję za ostrzeżenie". Proponuję też wyraźniej stawiać granice, np. zanim Pani jej się zwierzy, można powiedzieć: „Coś ci powiem, ale tylko wysłuchaj i nie komentuj".

Jak powiedzieć rodzinie, że nie będzie przyjęcia po chrzcinach

Mój najmłodszy wnuk będzie chrzczony. Córka powiedziała, że nie chce spędu rodzinnego, hałasu, płaczącego, rozdrażnionego dziecka. Po chrzcinach zapraszają do siebie na obiad tylko rodziców chrzestnych i dziadków. Rodzina zięcia podobno to zaakceptowała. Ale my mamy bardzo dużą rodzinę, która lubi biesiadować. Już mnie pytają, kiedy spotykamy się na chrzcinach. Gdy powiem prawdę, na pewno będą mieli do mnie pretensje.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Pogódź się z decyzją córki i zięcia.

Ich decyzja może być dla Pani trudna do przyjęcia. Jednak jeśli tak zdecydowali, nie pozostaje Pani nic innego niż to zaakceptować. I nie ma znaczenia, jaki jest powód.

Stań po stronie rodziców.

Proszę nie przejmować się, jeśli usłyszy Pani, że za mało naciskała na córkę i zięcia. Warto wtedy odpowiedzieć: „To jest dla nich ważny dzień. Ja szanuję ich decyzję i was proszę o to samo".

Podkreślaj wartości.

Dla córki i zięcia ważne jest religijne znaczenie ceremonii chrztu. I to może Pani podkreślać w rozmowie z rodziną: „Dla nich najważniejsze jest, że ich syn zostanie chrześcijaninem. Dla mnie to też jest najważniejsze". Nie ma Pani wpływu na to, że rodzina oczekiwała przyjęcia. Ma jednak Pani prawo podkreślić, że dla Pani i dzieci ceremonia w kościele jest najważniejsza.

Gdy żadne wyjaśnienia nie pomogą

I rodzina poczuje się urażona, proszę nie przejmować się tym ani nie czuć się winną. Rodzina wkrótce zapomni o urazie, a córka i zięć będą Pani wdzięczni, że stanęła Pani po ich stronie i mogli liczyć na Pani wsparcie. A to jest przecież najważniejsze.



Przyjście na świat nowego członka rodziny to dla wszystkich familiantów miłe wydarzenie. Jednak to rodzice decydują, kto będzie uczestniczył w uroczystościach takich jak chrzciny.

Nie ukrywaj problemu

Powiedz córce, jaki kłopot spędza ci sen z powiek. Wymyślcie razem, w jaki sposób możecie okazać szacunek rodzinie.

- **Wyślijcie zawiadomienia o chrzcie.** Co najmniej miesiąc wcześniej. Poproście o bezpośrednie poinformowanie rodziców o potwierdzeniu przybycia. W ten sposób twoje dzieci pokażą, że zależy im na obecności rodziny na ceremonii. Warto zapytać tych, którzy przyjadą z daleka, czy zapewnić im nocleg. To pokaże im, że brak przyjęcia nie jest objawem lekceważenia.
- **Zadbajcie o kontakt po ceremonii.** Poproś córkę, by przywitała się z każdym z rodziny i zamieniła z nim chociaż kilka słów. Wyślijcie rodzinie zdjęcia z ceremonii chrztu z datą i krótkim podziękowaniem za przybycie.
- **Zorganizuj „poprawiny".** Zastanów się, czy masz ochotę zorganizować w bliskim terminie nieformalne miniprzyjęcie dla rodziny u siebie w domu. Córka być może ci w tym pomoże, a także pojawi się na nim z najmłodszym synem.

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

eprasa.pl 8b13ee065b



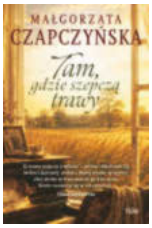
Kobietę najlepiej zrozumie tylko inna kobieta.

Babskie pogaduszki: lekarstwo na stres, bezsenność i katar

Zdarzyło ci się usłyszeć od męża uwagę, że za często chodzisz na spotkania z przyjaciółkami? Jeśli tak, pokaż mu ten tekst.

- Babskie pogaduszki nie są stratą czasu – choć niektórzy mężczyźni tak sądzą. Zdaniem psychologów, wielu kobietom są wprost niezbędne do życia. Rozmowy z mężczyznami nie są w stanie ich zastąpić.
- Spotkania w babskim gronie sprawiają, że na chwilę zapominamy o codziennych problemach. Śmiejemy się i robimy to, na co mamy ochotę. Pieczemy ciasteczka, gramy w brydża, komentujemy ulubiony serial. I szara rzeczywistość znika. A że potem wraca? To nic! Naładowane pozytywną energią łatwiej stawiamy jej czoła.
- My, kobiety, kierujemy się w życiu emocjami, uczuciami. Gdy coś nas gryzie, musimy się wygadać. Często nie chodzi nam o znalezienie konkretnego rozwiązania problemu, ale o to, by o nim opowiedzieć. Tymczasem mężczyzn denerwuje takie „gadanie po próżnicy". My chcemy się zwierzyć, a oni chowają się za gazetą, a jeśli już słuchają, to zaraz chcą udzielać rad. Nic dziwnego, że na słuchacza wybieramy przyjaciółkę. Ona na pewno nas wysłucha! Pozwoli się wypłakać, przytuli. Dla większości panów to nieosiągalna sprawa.
- Są tematy, których po prostu nie chcemy poruszać z bliskimi. Obawiamy się, że nas wyśmieją lub zganią. Przed przyjaciółkami nie musimy niczego ukrywać. Zrozumieją, bo myślą i czują podobnie jak my.
- Zdaniem naukowców z Ohio State University i Carnegie Mellon University (USA) panie, które regularnie spotykają się z przyjaciółkami, rzadziej chorują. Możliwość wygadania się uwalnia bowiem od stresu, który osłabia odporność i sprzyja chorobom.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Tam, gdzie szepczą trawy. Małgorzata Czapczyńska
Róża i Michalina mierzą się nie tylko z chorobą Franciszka, lecz także z bólem, który ich rodzina nosi od pokoleń – wspomnieniami Wołynia.



Święta w chacie pod starym świerkiem. Wioletta Piasecka
Bohaterowie ponownie spotykają się w miejscu, które było świadkiem ich najważniejszych chwil, by zmierzyć się z przeszłością i spróbować odnaleźć spokój.



Trzy bajki. Opowieść zimowa. Agnieszka Sawicz
Przy ulicy Husyckiej 3 czeka mieszkanie, które samo wybiera swoich lokatorów. Troje ludzi na życiowym zakręcie odkrywa, że odrobina magii może odmienić wszystko...

KARTKA Z KALENDARZA
29 października

Genialny wynalazek czy wielkie zagrożenie? To zależy, kto i jak z niego korzysta.
Mowa o internecie. Czy nam się to podoba, czy nie – jest jednym z najważniejszych osiągnięć ludzkości. Nic dziwnego, że doczekał się swojego święta. Przypadający 29 października Dzień Internetu to dobra okazja, by sprawdzić, jak długo możemy obejść się bez bycia w sieci. A także jak radzą sobie z byciem offline nasze pociechy.

Czy istnieje kocia miłość?

Co do psich uczuć względem naszej osoby nie mamy wątpliwości. Ale z kotem nigdy nic nie wiadomo...
W rzeczywistości wiele kotów tworzy silne więzi. Kot ocierający się o twoją nogę, powoli mrugający, leżący na kolanach czy po prostu wybierający obecność w tym samym pokoju, okazuje coś, co możemy opisać jako miłość – przekonuje dr Tammie King, behawiorystka zwierząt z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

eprasa.pl 8b13ee065b

Bluza – miks wy

Nie masz takiej? Pożycz od córki i zadziw ją udaną stylizacją.

Z KAPTUREM

● To świetne wyjście dla osób, które nie lubią czapek i opasek – kaptur może je zastąpić. I dla tych pań, które lubią zdecydowane kolory. Najlepiej współgra z dżinsowymi spodniami.



- **Bluza**, Bershka, 139 zł
- **Kolczyki**, Vezzi, 99 zł
- **Spodnie**, C&A, 169 zł
- **Torba**, Zara, 179 zł
- **Sneakersy**, Mohito, 249 zł

TRADYCYJNA

● Razem z nią stworzysz nie tylko sportowy zestaw, np. na spacer. Także wyjściowy – z kolorową apaszką i kwiecistą spódnicą. Będziesz czuła się swobodnie, a wyglądała elegancko.



- **Bluza**, Greenpoint, 129 zł
- **Apaszka**, Bijou Brigitte, 54 zł
- **Spódnica**, Medicine, 189 zł
- **Pierścionek**, Bijou Brigitte, 39 zł
- **Czółenka**, Stradivarius, 199 zł

ZE STÓJKĄ

● Z powodzeniem wystąpi w roli koszuli bądź żakietu, bo dobrze prezentuje się z materiałowymi, klasycznymi spodniami, tworząc spokojny komplet do pracy lub spotkanie ze znajomymi.



- **Bluza**, Greenpoint, 149 zł
- **Zegarek**, Bijou Brigitte, 129 zł
- **Spodnie**, Reserved, 129 zł
- **Torebka**, Lasocki/CCC, 189 zł
- **Botki**, Filippo, 199 zł

eprasa.pl 8b13ee065b

gody i stylu



Z TROCZKAMI

● Są przy kapturze luźnej bluzy w paski i pasują do szerokich ściągaczowych wykończeń. Na uwagę zasługuje też jej intensywny czerwony kolor, który z pewnością doda ci energii. bonprix

RADA STYLISTKI

Bawełniane bluzy nosi się teraz nie tylko do dresowych spodni, i nie tylko po domu. Można zestawiać je z bardziej eleganckimi spodniami czy spódnicą, dodać połyskujące dodatki i... otrzymać komfortową całość pełną klasy. Warto jednak pamiętać, aby nie były wygniecione, znoszone i zbyt obszerne. Najlepiej sprawdzają się jednobarwne (najbardziej uniwersalne), ale dużym powodzeniem cieszą się te w paski i z aplikacjami.

Klasyczny deseń, klasyczny sznyt

A na ramiona… szal



Polecamy dość obszerny i w kratkę, bo to trendowy dodatek.

Taki szal podkręca stylizację, a jednocześnie „działa praktycznie'" w chłodne dni (np. Kappahl). Świetnie wygląda narzucony nonszalancko na elegancki płaszcz – w camelowym, grafitowym czy czarnym wydaniu – dodaje klasy i odrobiny brytyjskiego sznytu. Ale równie dobrze odnajduje się w bardziej sportowym zestawie: z puchową kurtką czy parką. Miło otula, bo najczęściej uszyty jest ciepłej bawełny, często z dodatkiem wełny, która trzyma ciepło. Stonowana paleta barw sprawia, że łatwo dopasować go do większości jesiennych ubrań.

Zawsze liczy się szczegół

Zwiewnie i efektownie

Tej jesieni wiodą prym spódnice w odcieniach brązu, o trapezowym kroju i z bardzo ważnym elementem – paskiem.

Dzięki temu lepiej podkreśla kobiecą sylwetkę – akcentuje talię i kobiece biodra – zbliża ją więc do kształtu klepsydry. Ale aby tak było, nie można go zasłaniać, czyli dobrze jest nosić bluzkę do środka lub sięgnąć po krótszy żakiet czy sweterek (sięgający talii). To optycznie wydłuża też nogi. Tak skrojona spódnica dodaje gracji – warto zakładać ją jak najczęściej.
1. W kolorze kakao, Unisono, 149 zł; 2. Karmelowa, plisowana, Orsay, 199 zł; 3. Jasnobrązowa, z ciemnym paskiem, Zara, 179 zł



Fot.: materiały prasowe (20)

eprasa.pl 8b13ee065b

Raz na kruchym, raz na puszystym, jabłka zawsze grają pierwsze skrzypce!

Szarlotki i inne delicje

Tarta na kruchym cieście



SKŁADNIKI: • 1 jajko • 250 g mąki • 2 łyżki cukru pudru • 125 g masła • 2 kg jabłek • 400 ml soku jabłkowego • 4 łyżki soku z cytryny • 100 g cukru • 75 g sułtanek • kawałek skórki z cytryny • 1 budyń waniliowy • 1 łyżka ziemniaczanej mąki • 30 g płatków migdałowych • 3 łyżki konfitury morelowej

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, cukru pudru masła, jajka oraz 2 łyżek wody zagnieć ciasto. Schłodź je przez 30 minut. Jabłka obierz. Dwa jabłka pokrój w kostkę. Wymieszaj z 400 ml soku jabłkowego, sokiem z cytryny, cukrem, rodzynkami i skórką cytrynową. Pozostałe jabłka pokrój na cząstki i skrop 2 łyżkami soku z cytryny.
2. Tortownicę wyłóż pergaminem. Wylep ciastem. Piecz 20 minut w 200°C. Pokrojone w kostkę jabłka gotuj przez 2 minuty.
3. Budyń i mąkę ziemniaczaną wymieszaj ze 100 ml soku jabłkowego, dodaj do jabłek i zagotuj. Usuń skórkę. Wyłóż masę budyniową na spód. Posyp cząstkami jabłek i płatkami. Piecz 45 minut. Po 35 minutach posmaruj konfiturą.

Strudel wiedeński



SKŁADNIKI: • 250 g mąki • 1 jajko • 2 łyżki oleju • 75 g masła • 50 g migdałów pokrojonych w słupki • 25 g bułki tartej • 5-6 jabłek • sok z 1 cytryny • 50 g rodzynek • 1/2 łyżeczki cynamonu • 50 g cukru • cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, jajka, oleju oraz 125 ml wody zagnieć ciasto. Zawiń je w folię spożywczą (ew. przykryj miseczką odwróconą do góry dnem). Odłóż na 30 minut. Stop 25 g masła, zrumień na nim migdały oraz bułkę tartą. Jabłka obierz, oczyść, pokrój na małe kawałki. Skrop sokiem z cytryny. Wymieszaj z rodzynkami, 50 g cukru i cynamonem. Dodaj migdały z bułką.
2. Pozostałe masło stop. Ciasto cienko rozwałkuj, a potem rozciągnij na prostokąt (65 x 45 cm). Posmaruj połową stopionego masła. Wyłóż nadzienie. Zwiń. Strudel przenieś na blachę z pergaminem. Posmaruj resztą masła. Piecz 20 minut w 225°C. Strudel oprósz cukrem pudrem. Podawaj np. z sosem waniliowym.

Czas przygotowania: 85 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni

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

eprasa.pl 8b13ee065b

Krajanka z kremem budyniowym

SKŁADNIKI: • 6 jajek • 900 ml mleka • 250 g cukru • 1,2 kg jabłek • 2 budynie waniliowe • 200 g mąki • 400 g masła • 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia • 50 g oleju kokosowego • 200 g gorzkiej czekolady • 200 g śmietany 30%



PRZYGOTOWANIE:

1. Połacz 100 ml mleka z 100 g cukru i proszkiem budyniowym. Resztę mleka zagotuj. Wlej rozrobiony budyń, gotuj do zgęstnienia.
2. Jabłka obierz, oczyść, pokrój na kawałki. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij z 150 g cukru. Kolejno dodaj żółtka. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia. Porcjami wsyp do masy jajecznej, delikatnie wymieszaj. Blachę wyłóż pergaminem. Na spodzie rozsmaruj ciasto. Posyp je kawałeczkami jabłek. Piecz 30 minut w temp. 200°C.
3. Masło utrzyj. Dodaj budyń. Utrzyj puszysty krem. Rozsmaruj go na wystudzonym cieście. Czekoladę stop z olejem kokosowym i śmietaną. Kiedy polewa czekoladowa zacznie gęstnieć, rozsmaruj ją na cieście. Schładzaj 2 godziny.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 30 **Stopień trudności:** łatwy

Szybki placek francuski

SKŁADNIKI: • 1 op. francuskiego ciasta • 200 g masy marcepanowej • 1 jajko + 1 żółtko • 2 jabłka • 100 g śmietany 36% • 100 g dżemu z moreli • 30 g ciasteczek migdałowych • mąka do oprószenia stolnicy

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto francuskie rozwiń i pokrój na 3 prostokąty. Masę marcepanową posiekaj, zmiksuj z jajkiem i śmietaną na gładką masę. Jabłka umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w bardzo cienkie plasterki. Ciasteczka grubo pokrusz. Stolnicę oprósz mąką. Płaty ciasta ułóż jeden na drugim i rozwałkuj na prostokąt (o wymiarach 20 x 34 cm). Ciasto przełóż na blachę wyłożoną pergaminem. Rozsmaruj masę marcepanową, pozostawiając ok. 2 cm wolnego brzegu. Na wierzchu rozłóż pokruszone ciasteczka i plasterki jabłek.
2. Brzegi ciasta zawiń na nadzienie i posmaruj roztrzepanym żółtkiem. Piecz 20 minut w 210°C, aż ciasto się zrumieni. Dżem podgrzej i posmaruj nim wierzch placka.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** łatwy





Codzienna przyjemność
Gęsty, kremowy i przyjemnie truskawkowy – jogurt grecki Mikrobiom od Bakomy to pyszny sposób na urozmaicenie codziennego menu. Zawiera kultury bakterii jogurtowych i doskonale sprawdzi się na śniadanie, szybką przekąskę lub lekki deser. · Ok. 2,99 zł/150 g



Musująca truskawka
Naturalnie fermentowana kombucha o truskawkowym smaku z Zakwasowni Rodziny Sadowskich – lekko kwaskowa, doskonale sprawdzi się wtedy, gdy masz ochotę na coś świeżego, owocowego i gaszącego pragnienie.
· Ok. 9,99 zł/330 ml

Rozkoszna pianka
Klasyka w nowym wydaniu! Ptasie Mleczko Mochi Ice Cream od E.Wedel zachwyca połączeniem kultowej pianki w czekoladzie z inspiracją japońskim deserem mochi. Delikatne, kremowe wnętrze otula miękka warstwa i aksamitna czekoladowa polewa.
· Ok. 19,99 zł/1 op.



eprasa.pl 8b13ee065b

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





- czytelny na umowie
- rewia mody
- szata prokuratora / selekcja
- tam parkiet nie do tańca / początek biegu
- dokument kredytowy
- poprawka
- symbol firmy
- normy i wzorce postępowania
- 1
- moralista
- majak
- podstęp, wybieg
- karciana wróżba
- przełożony
- prawo religijne oparte na Koranie
- kiedyś używany po goleniu
- ... szczęścia, grubosz
- 2
- miara płynów
- kwaśna zupa
- na zdjęciu
- pierwiastek, l.at. 80
- „grosik" na szczytny cel
- głosiciel chrześcijaństwa
- zwód, wolta
- obok koguta
- broń drzewcowa
- 16 uncji
- 5
- tucznik
- poradlne
- domek z piernika
- kuzynka łososia
- atakuje żądłem
- zaleta, przymiot
- siedziba króla
- deszcz, śnieg
- wygodny strój
- dekret Iwana Groźnego
- równy w marszu
- opryszek
- „... na sukces", serial
- zgłębnik
- 3
- schody z wody
- punkt startowy rejsów
- wesoły aktor
- na zdjęciu
- okrągły na jesienne ludziki
- cienki papier do wyrobu ozdób
- nieduże bagno
- jałowcówka
- samiec wilka
- obrzynek
- 4
- sklep pełen antyków
- 6
- wędruje od oazy do oazy
- ptak morski
- podziwiany egzemplarz
- ścięcie rakietą
- z kazaniem
- lina w kluzie
- dbanie o kogoś
- podwawelski potwór
- 7
- mniejszy od motocykla
- mrówka albo motyl
- po jesieni
- żółty owoc
- zniewaga

1 2 3 4 5 6 7

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 8b13ee065b

SZYFRÓWKA

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

1	2	6	3	5	■	3	■	7
5	■	8	■	6	9	5	7	8
7	10	11	3	5	■	11	■	11
9	■	12	■	7	■	7	■	3
10	13	10	3	4	11	2	3	5
■	5	■	13	■	8	■	14	■
8	15	3	5	11	1	■	13	■
■	15	■	3	■	10	1	5	6
7	8	16	5	4	8	11	■	9
8	■	5	■	11	■	12	10	7
11	5	17	■	14	■	16	■	10
6	■	7	5	1	6	9	5	11
5	12	8	4	■	14	■	3	■
■	10	■	10	11	11	5	4	5
■	11	■	7	■	15	■	2	■
1	8	11	5	1 D	12	4	16	8
2	■	12	■	2 Y	■	8	■	3
7	■	10	■	3 K	5	17	10	11
9	6	17	10	4 T	■	18	■	10
5	■	5	■	5 A	1	11	10	15

1 D	2 Y	3 K	4 T	5 A	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

12	5	16	8	1	7	9	3

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

DAMA, EMITER, FRAZA, GŁAZ, GRYF, KAPELA, KLARNET, KOŃCÓWKA, MAGAZYN, MAZUT, MIEJSCE, PAJAC, PAŃSTWO, PŁACZ, POGOŃ, RDZEŃ, SUSZ, TRAGIZM, UJĘCIE, WALEŃ, ZAJĄC, ZASPA

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

eprasa.pl 8b13ee065b

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

wyczerpanie, przepracowanie
pośrednik finansowy / dobra w filharmonii
przyjacielski układ / ptak w sadzie
pryzma, stóg / miękka tkanina
kuzyn wróbla
prowadzi działacza
rutyniarz, wyjadacz
cicha mowa
8
gminny poseł
antonim przesady
wartość, cena
słynne klocki
wyraz zaufania
słodkie danie
4
kura nim bazgrze
zatarg, kłótnia
gruby palec ręki
do wyrobu chałwy
owcza gromada
dystych jambiczny
pracuje przy krośnie
sakiewka, kiesa
zbiór pytań i zadań do rozwiązania / gałąź wierzbowa
ze sceną
władza, kierownictwo
biedrzeniec
skała osadowa
6
naczynie na sałatkę
3
w sercu / danina, okup
takt
hodowla zwierząt
składnik gazu ziemnego
z niej rozgorzeje płomień
zbiórka żołnierzy
2
... Wielkopolski, miasto
dawniej o szkole
wiruje w silniku
wolny etat
złudzenie, zwid / butik
polityczne grupy nacisku
duży ogród
spisek
do odegrania
5
dopisuje wesołkowi / kopiuje zdjęcia
napar z suszonych liści
hinduski przewodnik duchowy
ważna u miss / wielki owoc
z rodziny dzwonkowatych
ma moc ustawy
wstążka we włosach
nęcenie zwierzyny łownej
pięściarz / pochylenie ciała
7
ziemista zieleń
stołek
z lisem w bajce
efekt wypadku
nielot z rzędu kazuarów
typ muzyki
na śmieci w bloku z lat 80.
zna Koran
znak rodowy
część zwrotki
ani guzik, ani suwak
ma licznik i mianownik
1
sypie ziarnem / łączy kraje
usypuje kopczyki na łące
do niego wrzucana piłka
ziele panny
przy butach himalaisty
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Adobe Stock, AKPA

eprasa.pl 8b13ee065b

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



rodzaj chleba
obejmuje kilka gmin
opary nad wulkanem
nie-odparty wdzięk
dłoń zaciśnięta w pięść
sojowy „ser”
2
zespół trzech muzyków
gordyjski supeł
5
falbanka pod szyją
półksiężyc z piekarni
drżący deser
na zdjęciu
pisząca część ołówka
haft z dziureczkami
ciemne, mocne piwo
pobudka, powód
zabawa w piosenkarza
zamiast kół mają płozy
jazzowy akcent
zastąpił skalpel
np. Mururoa
kulista narośl
wodoodporny papier
„bursztynowa” piosenkarka
koszone podczas żniw
spotkanie w czyimś domu
ogół księży
wielka ilość pieniędzy
obok pasywów
6
obozowanie w namiotach
kura siedząca na jajach
dokumenty sprawy sądowej
kopalnia soli
feudum
można wybrać mniejsze
ozdoba na szyi
4
chiński werniks
3
spalany w kotłowni
tenisowa arena
żyła złota
szczęście w grze
ciężka praca przy wiosłach
dawna miara objętości
miniatura kuli ziemskiej
zapadnia
rana Ojca Pio
klasa jachtu żaglowego
obraca akcjami
ufność albo wyznanie
wisi przy studni
fiskalna w sklepie
zasoby
chodził w nim koń
głos kobiecy
jezdnia
wydana przez konsulat
8
przelew praw
zostaje po ulewie
kolejna faza negocjacji
ma skrzela
nie służy w wojsku
czyta dialogi filmowe
grymas
zżera żelazo
plamka na nosie
futerał na telefon
ukochany
1
towot
7
obok serafina
rocznica ślubu
podstawa tofu
atmosfera danego miejsca
w obrębie gatunku
zaleta
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl 8b13ee065b

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BRODACZ, BYDLĘ, HERETYK, KŁÓDKA, KREMÓWKA, KUFER, MRÓWKA, OBYCZAJ, PAKA, PECH, PERZ, PSYCHOZA, RUCH, RUFA, RZESZOTO, SOFA, SPRZĘGŁO, SUMIK, WĘDKA, ZABOBON, ZWIERZĘ

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

SZYFRÓWKA

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

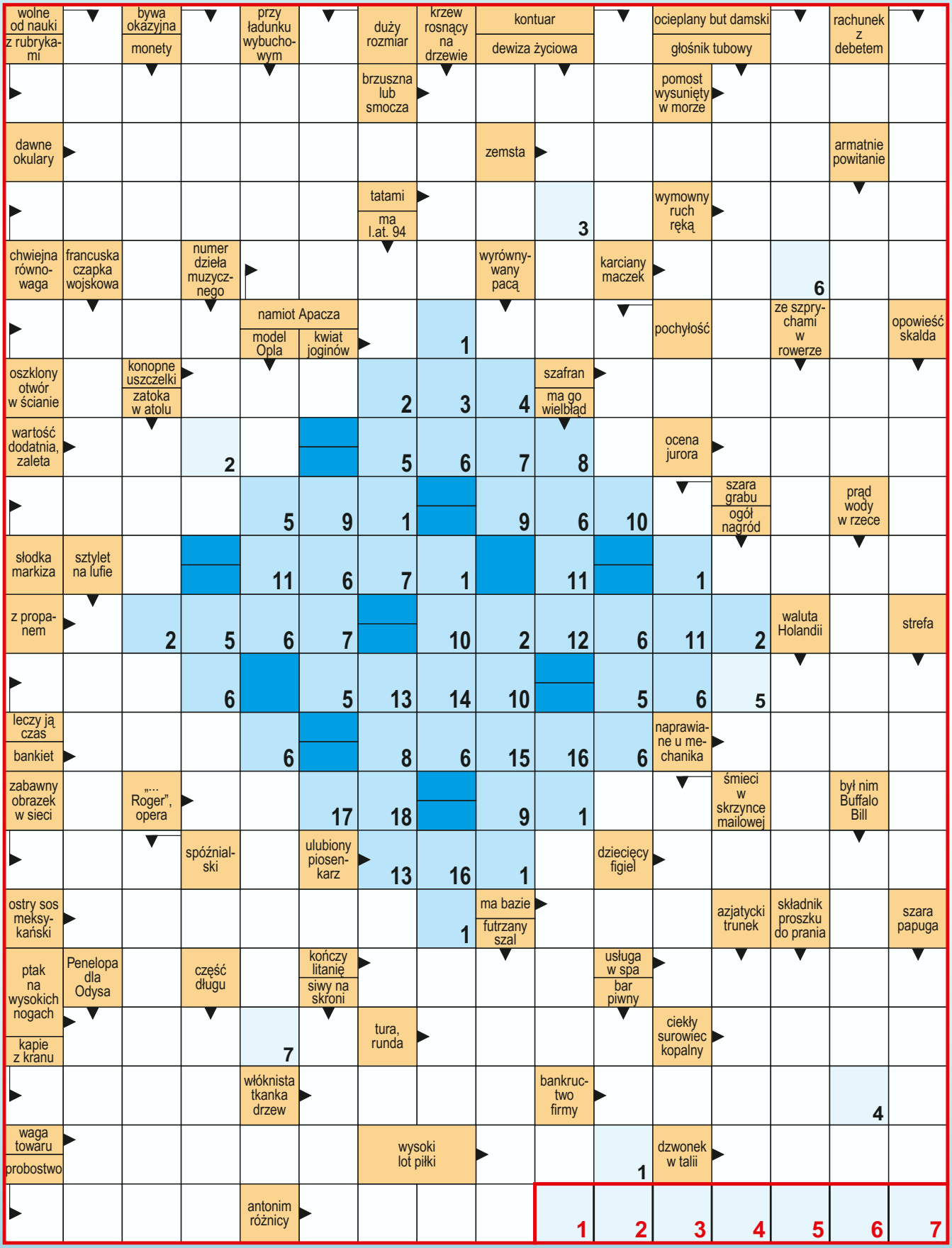
■	1	■	2	■	3	9	3	10
11	8	9	8	6	12	■	1	■
■	6	■	6	■	4	1	8	12
11	8	10	13	14	5	■	14	■
■	12	■	3	■	13	6	8	15
1	8	14	10	7	2	■	16	■
■	■	17	■	10	7	4	9	8
10	3	13	5	4	■	9	■	17
5	■	5	■	13	3	8	4	13
4 S	5 E	6 R	7 I	8 A	■	6	■	3
5	■	8	■	14	7	14	8	2
4	8	10	10	8	■	8	■	8
5	■	7	■	13	8	13	8	6
6	3	10	12	3	■	8	■	■
■	1	■	7	6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

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

16	9	8	4	9	2	8

eprasa.pl 8b13ee065b

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 8b13ee065b



Jola na macie

Zapisałam się na kurs szycia, ale najpierw trafiłam na zajęcia jogi. Nie spodziewałam się, że aż tak mi się spodobają...

Mamo, co robicie z tatą w najbliższy weekend? Moglibyśmy podrzucić wam w sobotę wnusia na kilka godzin? Chcieliśmy się wyrwać z Marcinem do kina – zapytała Magda, moja córka, która często dzwoniła do mnie z takimi prośbami. Nie miałam nic przeciwko temu, żeby zostawać z wnukiem, kochałam Jasia babciną miłością i chętnie spędzałam z nim czas. Teraz jednak musiałam odmówić.
– Oj, będzie problem, bo w sobotę tato jedzie do znajomego, a ja zapisałam się na kurs szycia – przyznałam. – Nie gniewasz się?
– Nie, no co ty, mamuś... – odpowiedziała córka. – Fajnie, że się zapisałaś, zawsze o tym marzyłaś...
– No właśnie, w końcu podjęłam męską decyzję – zaśmiałam się. – No i zajęcia będę miała w soboty.
– Bardzo się cieszę... A więc przyjedziemy do was w niedzielę po południu, dobrze?
– Pewnie! Czekamy! – rzuciłam i się rozłączyłam.

O nauczeniu się szycia marzyłam od dawna. Ale nigdy nie było czasu, zawsze wypadło mi coś innego, ważniejszego. Pewnego dnia okazało się, że dosłownie ulicę dalej powstał nowy ośrodek kultury, w którym organizowano różne ciekawe zajęcia. Część była za darmo, część za niewielką opłatą. Był wśród nich także kurs szycia. Gdy to zobaczyłam, od razu zapisałam się u miłej pani w recepcji ośrodka.

„Wreszcie spełnię moje wielkie marzenie!”, cieszyłam się w duchu.

„Wreszcie spełnię moje wielkie marzenie”, cieszyłam się w duchu.
W dniu rozpoczęcia kursu stawiłam się na miejsce już kilkanaście minut wcześniej. Kiedy zajrzałam do sali, zdziwiło mnie jednak to, że nie było w niej ani jednej maszyny do szycia, a zamiast tego na podłodze porozkładane były jakieś maty.
– Przepraszam, ja przyszłam na kurs... – zaczepiłam kobietę, która właśnie wyszła z zaplecza.
– Jogi? – zapytała z uśmiechem.
– Nie... Podobno miał być tutaj kurs szycia – rzuciłam. Poczułam się nieco zdezorientowana.
– Aaaa, no tak. Nie dostała pani informacji? Kurs został przeniesiony na następny miesiąc, bo instruktorka się rozchorowała.
– Oj, wielka szkoda... To ja już pójdę... – westchnęłam.
– Nie, proszę zostać – w drzwiach pojawiła się młoda dziewczyna w sportowym stroju. – To ja prowadzę jogę. Pierwsze zajęcia są za darmo. Nie chce pani spróbować? Może się pani spodoba u nas...
– Ja? W moim wieku? – zaśmiałam się. – Poza tym nie mam odpowiedniego stroju na ćwiczenia.
– Po pierwsze, wiek nie ma tu żadnego znaczenia – dziewczynie nie schodził z twarzy uśmiech, wydawała się naprawdę sympatyczna. – Jest tu sporo kobiet o wiele starszych od pani. A po drugie, jest pani w luźnych spodniach i bluzeczce, chodzi o to, żeby strój nie krępował ruchów. Zapraszam, w końcu ma pani wolną godzinę. Proszę sobie wybrać matę – gestem zaprosiła mnie do środka. „W sumie, odrobina gimnastyki mi nie zaszkodzi”, pomyślałam i weszłam do sali. Instruktorka miała rację. Ze zdziwieniem stwierdziłam, że jest tu wiele pań w moim wieku, a nawet starszych. Wszystkie były sympatyczne, przywitały się ze mną i przedstawiły. Zajęcia trwały półtorej godziny, nawet nie wiem, kiedy to minęło.
– I jak się pani podobało? – zapytała instruktorka, gdy skończyłyśmy.
– Powiem szczerze, że... Czuję się wspaniale, taka jakaś odprężona, zrelaksowana... No, nie spodziewałam się, że będzie tak fajnie – przyznałam. – Nigdy nie byłam na jodze... W ogóle chyba za mało się ruszam, a gimnastyka bardzo by mi się przydała, bo od pewnego czasu dokucza mi kręgosłup – przyznałam się.
– A więc zapraszam na następne zajęcia – rzuciła instruktorka. – Będę na panią czekać – dodała z uśmiechem.

Dałam się namówić i wcale tego nie żałuję, bo dzięki jodze przestał mnie boleć kręgosłup! Mam też znacznie więcej siły i energii życiowej. Ostatnio zaczęłam namawiać córkę, żeby poszła ze mną na ćwiczenia. Może nawet zrobię kurs instruktorski? Bo przecież nigdy nie jest za późno na spełnianie marzeń...

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 8b13ee065b

Zupełnie nowy!

Teraz jeszcze **WIĘCEJ STRON!**
Co miesiąc ponad **100 PORAD i INSPIRACJI!**



NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy. Twój codzienny ekspert!

Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy
lub zamów w prenumeracie na **czytelnia.pl**

eprasa.pl 8b13ee065b

Dla kogo niskodawkowa tomografia?

Zadbajmy o swoje płuca

Właśnie ruszył bardzo ważny program badań przesiewowych. Chcesz upewnić się, że jesteś zdrowa? Zgłoś się na bezpłatną tomografię komputerową klatki piersiowej.

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów (KRN) z 2022 roku, w Polsce odnotowuje się rocznie około 20 tys. nowych zachorowań na raka płuca, a niemal 26 tys. osób umiera z jego powodu. Stanowi to ponad 1/5 wszystkich zgonów spowodowanych chorobami nowotworowymi. Prognozy medyczne wskazują, że do 2029 roku liczba zachorowań na raka płuca może wzrosnąć do 32,5 tys. rocznie. Badajmy się!



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

CO MOŻNA WYKRYĆ?

● **Niskodawkowa tomografia komputerowa pozwala wykryć zmiany nowotworowe płuc we wczesnym stadium, zanim pojawią się pierwsze objawy.** To ważne, ponieważ w przypadku raka płuc szansa na wyleczenie jest wtedy największa (uzyskuje się je aż u 90 proc. pacjentów). Niskodawkowa tomografia komputerowa służyć może również do diagnozowania innych schorzeń w obrębie klatki piersiowej, np. powikłań po przebytej infekcji SARS-Cov-2, guzów śródpiersia, chorób śródmiąższowych płuc, włóknienia płuc, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, astmy oraz innych chorób, których objawem jest np. trwający długo, uporczywy kaszel.

● **Zaletą tomografii niskodawkowej jest to, że nowoczesne aparaty emitują znacznie mniejszą, bezpieczniejszą, dawkę promieniowania X niż tradycyjne tomografy** i że nie wymaga podawania kontrastu, który często stosuje się w tradycyjnej tomografii dla zwiększenia ostrości obrazu.

KTO MOŻE SIĘ ZGŁOSIĆ

● **Programem finansowanym przez NFZ objęte są ok. 2 mln Polaków o podwyższonym ryzyku zachorowania na raka płuc.** To:
– **osoby w wieku 55-74 lata, mający na koncie co najmniej 20 „paczkolat”,** czyli palący paczkę dziennie przez 20 lat lub dwie paczki dziennie przez 10 lat (bądź w ilości równoważnej), które palą lub rzuciły palenie nie więcej niż 15 lat temu,
– **osoby młodsze, w wieku 50-54 lata,** z konsumpcją tytoniu większą lub równą 20 „paczkolatom”, które palą lub rzuciły palenie krócej niż 15 lat temu i u których występują dodatkowe czynniki ryzyka (m.in. przewlekła obturacyjna choroba płuc, praca w środowisku zanieczyszczonym metalami ciężkimi, przebyta w przeszłości choroba nowotworowa, tj. chłoniak, rak głowy i szyi, pęcherza, nerki, przełyku, zdiagnozowany rak płuca u krewnego pierwszego stopnia).

● **Najlepiej udać się do lekarza rodzinnego.** Dowiesz się, w którym ośrodku w twojej okolicy będziesz mogła wykonać bezpłatną tomografię. Nie potrzebujesz skierowania. Podczas wizyty kwalifikacyjnej lekarz oceni twój stan zdrowia, poinformuje cię o włączeniu do programu i zapisze na badanie.



Nowotwory płuc dotykają coraz częściej osoby niepalące. Istotny wpływ na taki stan rzeczy ma zanieczyszczenie środowiska.

PRZEBIEG BADANIA

● **Po wejściu do gabinetu położysz się na specjalnym stole skanującym (warto poprosić o podkładkę pod kolana).** Stół zacznie przesuwać się w głąb aparatu, poruszając się do przodu lub do tyłu. Podczas badania trwającego około 10 minut powinnaś leżeć nieruchomo i postępować zgodnie z instrukcjami: oddychać, zatrzymać powietrze w płucach, oddychać ponownie.

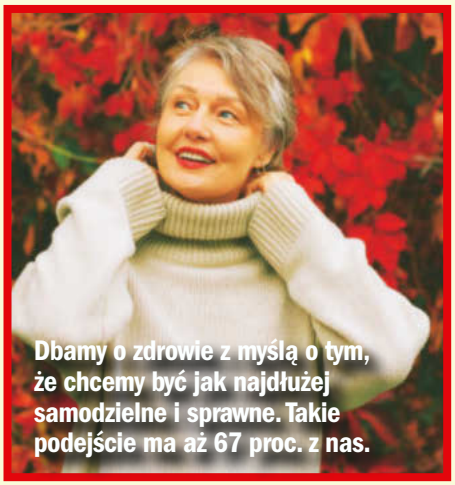
● **Wynik (płytę i wydruk z opisem badania) odbierzesz po kilkunastu dniach, podczas wizyty u lekarza kwalifikującego.**

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 8b13ee065b

Czy Polki troszczą się o swoje zdrowie?

Raport Gedeon Richter Polska „W kobiecym interesie: 4 pokolenia Polek o zdrowiu kobiet i dbaniu o siebie" wykazał, że coraz bardziej.



Dbamy o zdrowie z myślą o tym, że chcemy być jak najdłużej samodzielne i sprawne. Takie podejście ma aż 67 proc. z nas.

● Czym właściwie jest dbanie o siebie dla współczesnych kobiet? To już nie tylko zapewnienie zdrowia i sprawności ciała, choć to wciąż istotne dla 76,8 proc. respondentek, ale niemal równie często dobrostan psychiczny i regeneracja (68,1 proc.). Zmienia się nasze podejście do tego zagadnienia. Dbanie o swoje zdrowie przestaje być przykrym obowiązkiem.

● Niestety, raport ujawnił też niepokojące luki w profilaktyce nowotworów piersi: 39,6 proc. Polek nie wykonało w ciągu ostatnich dwóch lat ani USG piersi, ani mammografii, a samobadanie piersi deklaruje tylko 30,8 proc. Zmieńmy to!

5 powodów, dla których warto jeść gruszki

Komisówki, konferencje, klapsy – po które sięgasz najczęściej? Bo zdrowiu przysłużą się wszystkie.

1. Obniżają ciśnienie. W gruszkach jest dużo potasu, pierwiastka kluczowego dla regulacji ciśnienia krwi – pomaga rozluźnić naczynia krwionośne i usuwa nadmiar sodu z organizmu.

2. Regulują trawienie. Miękkie i dojrzałe jedz przy zaparciach – pobudzają pracę jelit. Cierpkie i twarde pomogą w zwalczaniu biegunki – zawierają przeciwbiegunkowe garbniki.

3. Aktywują mózg. W gruszkach jest bor, który wspiera takie procesy jak pamięć czy koncentracja.



4. Chronią kości. Bor bierze też udział w procesach związanych z transportem wapnia w naszym organizmie, zapobiega jego ubytkom z kości.

5. Dbają o wzrok. Zawierają luteinę i zeaksantynę, karotenoidy wspierające ostrość widzenia.

Fot.: Adobe Stock (2)

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 8b13ee065b

Kiedy wystarczy zimny okład, a ki

Co robić, gdy przydarzy się

Jeżeli zażywasz leki przeciwkrzepliwe, zasięgnij porady lekarza, nawet gdy guz jest niewielki, a głowa cię nie boli.



Sześćdziesięcioczteroletnia pacjentka uderzyła głową o otwarte drzwi szafki kuchennej. Jak podawała, chyba nie straciła przytomności, jednak na chwilę ją zamroczyło, aż musiała usiąść na podłodze. Początkowo nie chciała wezwać pogotowia, jednak po kilku godzinach zrobiło jej się słabo, pojawiły się nudności, a potem wymioty. Chora trafiła do izby przyjęć szpitala, w którym pracuję. W badaniu neurologicznym nie stwierdziłem odchyleń, ale w tomografii komputerowej głowy opisano krwiak przymózgowy. Po konsultacji neurochirurgicznej zdecydowano o leczeniu operacyjnym pacjentki.

POTRZEBNA POMOC

● **Większość drobnych urazów głowy, którym nie towarzyszy utrata przytomności i przerwanie ciągłości skóry, nie wymaga konsultacji z lekarzem.**

Także drobne urazy z rozcięciem skóry głowy wymagają tylko zszycia rany i założenia opatrunku, a pacjent może bezpiecznie wrócić do domu.

● **Najbardziej niebezpieczne są te urazy, w których dochodzi do utraty przytomności.** Sytuację taką nazywamy wstrząśnieniem mózgu. Nie zawsze wiąże się ono z uszkodzeniem mózgu, jednak na skutek urazu może dojść do stłuczenia mózgu i krwawienia wewnątrzczaszkowego. Taki pacjent powinien jak najszybciej trafić do szpitala.

● **Inne objawy, które powinny nas zaniepokoić po urazie głowy to: nadmierna senność, nudności i wymioty,** zawroty głowy, ból głowy, zaburzenia równowagi, problemy z koncentracją i zaburzenia kontaktu.

● **Wystąpienie tych dolegliwości powinno skłonić do szukania pomocy lekarza, niezależnie od czasu, jaki upłynął od urazu.**

DIAGNOSTYKA

● **W izbie przyjęć szpitala zostaniesz oceniona przez neurologa.** Wykonana zostanie również tomografia komputerowa głowy.

● **Każda osoba po świeżym urazie głowy (do 24 godzin) z utratą przytomności powinna być hospitalizowana na oddziale chirurgicznym.** Obserwacja jest konieczna, ponieważ w ciągu pierwszych godzin po urazie świeża krew może nie być widoczna w tomografii. Narastający krwiak stanowi zagrożenie życia, a hospitalizacja zwiększa szansę wczesnego wykrycia takiej sytuacji.

● **Po dobie pobytu na oddziale wykonane zostanie kontrolne badanie tomografii i jeśli będzie prawidłowe, wrócisz do domu.** W przypadku urazu, do którego doszło wcześniej niż 24 godziny, istotny jest wynik tomografii. Jeżeli będzie prawidłowy, również można wrócić do domu. Zalecany jest wówczas odpoczynek i unikanie wysiłku fizycznego przez kilka dni.

POSTĘPOWANIE

● **Najgroźniejszym powikłaniem urazu głowy jest krwiak, czyli krew wylewająca się z uszkodzonego naczynia do mózgu (krwiak śródmózgowy) lub na zewnątrz mózgu (krwiak przymózgowy).** Będzie widoczny w tomografii komputerowej głowy.

● **Nie każdy krwiak wymaga leczenia operacyjnego.** W przypadku małych zmian bez objawów neurologicznych wystarczy obserwacja

GDY TOMOGRAFIA WYKAŻE PĘKNIĘCIE KOŚCI CZASZKI

Zwykle taki wynik badania nie jest wskazaniem do hospitalizacji.

● Jeśli pęknięciu nie towarzyszy przerwanie ciągłości skóry, leczenie ogranicza się do kilkutygodniowego odpoczynku, unikania wysiłku fizycznego i stosowania leków przeciwbólowych.

● W przypadku pęknięcia czaszki z uszkodzeniem skóry, szczególnie z przemieszczeniem odłamów, wyciekiem płynu mózgowo-rdzeniowego z ucha lub nosa, konieczna może być interwencja chirurgiczna i antybiotykoterapia, żeby zapobiec zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 8b13ee065b

e dy lepiej wezwać pogotowie?

uraz głowy



Nie każde uderzenie w głowę musi oznaczać wstrząśnienie mózgu. Pamiętajmy jednak, by po urazie obserwować nie tylko nasilenie bólu, ale też naszą mowę, pamięć, równowagę.

NIE JEST PRAWDĄ, ŻE...

Wokół urazów głowy narosło wiele nieścisłości. Oto najważniejsze.

- „Nie było utraty przytomności, więc to nic poważnego". Nie wolno tak myśleć. Wstrząśnienie i krwawienie wewnątrzczaszkowe mogą wystąpić nawet bez utraty przytomności.
- „Mały guz oznacza mały uraz". Niezupełnie. Wielkość guza nie pozwala ocenić, czy mózg został uszkodzony.
- „Po uderzeniu w głowę trzeba za wszelką cenę nie pozwolić zasnąć". Przy niewielkim urazie sen nie jest sam w sobie zakazany. Ważna jest ocena stanu pacjenta.
- „Jeśli przez godzinę nic się nie dzieje, nie ma ryzyka". Niestety, niektóre powikłania ujawniają się później.
- „Tomografia jest konieczna po każdym uderzeniu". Nie. O jej potrzebie decyduje ocena kliniczna i czynniki ryzyka.

na oddziale neurologicznym, leżenie w łóżku i unikanie wysiłku. Długość takiej hospitalizacji zależy od rozmaitych czynników, zwykle trwa 2-3 tygodnie.

- **O leczeniu operacyjnym zdecyduje neurochirurg.** Zabieg zwykle polega na wykonaniu niewielkiego otworu w kości czaszki i odessaniu krwi. W większości przypadków postępowanie takie przynosi dobre efekty, niestety, istnieje pewien odsetek niepowodzeń. Wynik operacji uzależniony jest od wielkości krwiaka, jego lokalizacji, ciężkości urazu, wieku i obciążeń pacjenta. Po leczeniu chory trafia na kilkutygodniową obserwację na oddział neurologiczny.
- **Przez pierwsze miesiące po opuszczeniu szpitala powinno się unikać wysiłku fizycznego oraz nadmiernych obciążeń.** Później można stopniowo powracać do dawnej aktywności. Nie ma właściwie żadnych ograniczeń w życiu codziennym, można latać samolotem.
- **Warto pamiętać o tym, że każdy uraz głowy może stanowić zagrożenie życia.** Dotyczy to szczególnie osób starszych i przyjmujących leki przeciwzakrzepowe. Dlatego zawsze w przypadku wystąpienia niepokojących objawów powinniśmy jak najszybciej zgłosić się do lekarza, który zdecyduje o dalszym postępowaniu.

Gustaw zawsze dbał o sprawność fizyczną. Mimo to ostatnio odczuwał przykre dolegliwości nóg. Był to pojawiający się czasem tępy, pulsujący ból oraz trudności przy wchodzeniu po schodach.



Miałem problem z nogami!

Gustaw przypadkiem dowiedział się o skandynawskich tabletkach **Active Legs** i postanowił je wypróbować. Uczucie ulgi przyszło bardzo szybko, a on mógł wrócić do poprzedniego stylu życia.

Gustaw to szczęśliwy, towarzyski 73-latek, który kiedyś pracował jako sprzedawca, aktor i właściciel firmy transportowej. Całe życie dbał o sprawność fizyczną i zdrowie. W młodości grał w piłkę nożną i hokeja na lodzie oraz rekreacyjnie biegał i pływał. Obecnie, wraz z żoną, chodzi na długie spacery. Niedawno zaczęły go boleć nogi, co ograniczało jego aktywność. Czuł nieprzyjemne mrowienie i tępy, pulsujący ból. *„Czasami nawet miałem problemy z wchodzeniem po schodach. Brak ruchu źle wpływał na moje samopoczucie".*

Dowiedz się więcej o Active Legs™

„Przeczytałem w gazecie o preparacie Active Legs i postanowiłem go wypróbować.
Z czasem poczułem ulgę. Tępy ból, pulsowanie i mrowienie ustąpiły, znów mogłem z wielką radością chodzić na spacery z żoną.
Bardzo się cieszę, że wypróbowałem Active Legs."

Dolegliwości powróciły

Po jakimś czasie Gustaw poczuł się lepiej i przestał przyjmować tabletki. *„Nie powinienem tego robić. W ciągu kilku dni dolegliwości powróciły. Teraz przyjmuję tabletki Active Legs regularnie i polecam je swoim znajomym."* - mówi Gustaw z wyraźnym zadowoleniem.



Suplement diety **Active Legs** zawiera kombinację wyciągów z kory francuskiej sosny morskiej i liści winogron, z dodatkiem witaminy C. Kora pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych. Dobre krążenie krwi w nogach ma duży wpływ na nasze samopoczucie i zapobiega powstawaniu uczucia zmęczonych i ciężkich nóg. Witamina C przyczynia się do prawidłowego tworzenia kolagenu, który jest ważny dla funkcjonowania naczyń krwionośnych. Zalecana dzienna dawka **Active Legs** to jedna tabletka dziennie.

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS™ 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 3348161 ułatwi zamówienie produktu.**



Ulga dla zmęczonych i ciężkich nóg!

NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl 8b13ee065b

Jak leczyć przeziębienie

Mity, które powracają każdej jesieni

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki melisowe
firmy Reutter wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Przywrócą równowagę i spokój. Poprawią trawienie. Do kupienia w aptekach oraz zielarniach (ok. 11 zł).



Procto-Zac® Relief
Czopki dla osób z objawami choroby hemoroidalnej, zapalenia odbytu, szczelin odbytu. Sprzyjają cofaniu się stanów zapalnych. Zawarta w nich kurkumina ma silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe (ok. 30 zł).



KolagenCito
firmy Reutter to miękkie pastylki, z których każda zawiera 400 mg wysokogatunkowego kolagenu i odpowiednio dobraną dawkę witaminy C. Do kupienia w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich (ok. 32 zł).



Naturalna Energia
Tę herbatkę Herbapolu warto pić szczególnie przed większą aktywnością. Zawiera liść pokrzywy, liść mate i orzeszki cola. Działa pobudzająco, wspiera wytrzymałość na zmęczenie fizyczne i psychiczne (ok. 5,39 zł).



Properio
Pasta do zębów Rumianek i Mięta działa antybakteryjnie, opóźnia powstawanie zmian próchniczych, odświeża oddech oraz delikatnie usuwa przebarwienia ze szkliwa zębów (ok. 9 zł).





Herbata z miodem i cytryną może pomóc złagodzić objawy przeziębienia, choć nie wyleczy samej infekcji.

Warto wiedzieć
Czy przeziębienie bierze się z zimna? Nie. Bezpośrednią przyczyną jest zakażenie wirusem, nie samo wyjście na chłód. Jesienna pogoda może jednak sprzyjać transmisji wirusów, m.in. dlatego, że więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach.

Zaczyna się sezon na infekcje, a przy okazji na dobre rady, jak się leczyć. Nie wiadomo, kogo słuchać. Do lekarza nie idziemy, bo „to nic takiego, zaraz przejdzie" i kichamy, prychamy, i wcale nie zdrowiejemy. Być może też dlatego, że wierzymy w wiele mitów zasłyszanych tu i tam. Czas się z nimi rozprawić.

WAPNO I WITAMINA C SZYBKO WYLECZĄ

● **Nieprawda, mogą nawet zaszkodzić.** Nadmiar witaminy C sprzyja powstawaniu kamieni nerkowych. Z kolei stosowanie wapna zagęszcza wydzielinę w organizmie. Katar się zmniejsza, odkrztuszasz mniej śluzu. To niedobrze, bo nadmiaru wydzieliny trzeba się pozbyć. Jeśli będzie zalegać w drogach oddechowych, stanie się pożywką dla bakterii i przeziębienie może się przerodzić w infekcję bakteryjną, a wtedy już nie obędzie się bez antybiotyku.

NAJWAŻNIEJSZE TO SIĘ DOBRZE WYPOCIĆ

● **Po pierwsze pocenie nie usuwa wirusów z organizmu.** Po drugie przegrzewanie się może nasilić dyskomfort i odwodnienie. Lepiej otulić się kocem, odpoczywać i dobrze się nawadniać.

BABCINE SYROPY SĄ NIC NIEWARTE

● **To mit i często popełniany błąd.** Przeziębienie należy wyleżeć, a jego objawy można z powodzeniem łagodzić domowymi sposobami, np. herbatką z lipy, sokiem z malin, miodem czy syropem z cebuli.

GORĄCZKĘ TRZEBA ZBIJAĆ

● **Już 37,1°C na termometrze skłania niektórych do sięgnięcia po lek przeciwgorączkowy.** Niepotrzebnie. Wzrastająca temperatura to sygnał, że organizm rozpoczął walkę z wirusami. Jeśli jednak gorączka przekroczy 38,5°C, należy ją obniżać, bo osłabia. Warto wtedy też sięgnąć po doustne płyny nawadniające. Zawierają one m.in. składniki mineralne i glukozę w odpowiednim stężeniu. Pomagają uzupełnić elektrolity: sód, potas, wapń i magnez, które tracimy z potem. Dodatkowym, cennym podczas gorączki, składnikiem jest alfa-laktoalbumina, białko, które pomaga szybciej odzyskać siły po chorobie.

ANTYBIOTYK ROZPRAWI SIĘ Z INFEKCJĄ

● **Nic bardziej mylnego.** Antybiotyk będzie skuteczny dopiero wówczas, gdy zlekceważymy infekcję wirusową i przerodzi się ona w bakteryjną, np. zapalenie zatok. Podczas brania leku zawsze trzeba łykać probiotyk, by wspomóc dobre bakterie w naszych jelitach.

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

eprasa.pl 8b13ee065b

JAK SIĘ ZMIENIA ODPORNOŚĆ PO 50.

W sezonie infekcyjnym dobrze jest wprowadzić do naszej diety miód manuka.



Miód manuka wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu za sprawą metyloglioksalu.

Z biegiem czasu działanie układu odpornościowego stopniowo się pogarsza. Może działać on mniej sprawnie, niż wtedy, gdy byliśmy młodzi.

CO SIĘ DZIEJE

- Niektóre komórki broniące organizmu wolniej reagują na nowe drobnoustroje, a pamięć odpornościowa bywa słabsza. Dlatego infekcje trwają dłużej, a kaszel czy zmęczenie ciągną się tygodniami.
- Z wiekiem częściej utrzymuje się przewlekły, cichy stan zapalny. Choć nie daje wyraźnych objawów, obciąża ciało i przyczynia się do gorszego samopoczucia.
- Bardziej na naszym organizmie odbija się niedobór snu, stres, mała ilość białka w diecie czy niedobory witamin i minerałów.
- Ale uwaga, jeśli o siebie dbamy, jesteśmy aktywne, dobrze śpimy, nie palimy, mamy wyrównane choroby przewlekłe – ten spadek odporności bywa niewielki i zwykle można go zmniejszyć poprzez profilaktykę.

JAK POMAGA MIÓD

- Dba o błony śluzowe. Tworzy ochronną warstwę na powierzchni gardła, zmniejszając podrażnienie, suchość i mikrouszkodzenia, przez które drobnoustroje łatwiej wnikają do organizmu. Dzięki temu miód wpływa na mechanizmy obronne już na etapie kontaktu z patogenem.
- Wykazuje silne działanie przeciwzapalne. Przewlekły stan zapalny osłabia zdolność organizmu do skutecznej odpowiedzi immunologicznej. Regularne spożywanie miodu manuka może wspierać wyciszenie reakcji zapalnych.

JAK GO STOSOWAĆ

- Profilaktycznie zażywaj 1 płaską łyżeczkę dziennie w okresie jesienno-zimowym albo przy większym obciążeniu (stres, dużo kontaktów z ludźmi). Powoli rozpuszczaj miód w ustach. Jeśli wolisz, możesz dodawać go do ciepłej, ale nie gorącej, herbaty.
- Przy pierwszych objawach podrażnienia gardła zażywaj 1 łyżeczkę 2 razy dziennie przez kilka dni (tylko jako wsparcie objawowe, nie zwiększaj dawki na stałe).

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

Mānuka Health

Dołącz do świata Mānuka Health.

Nie każdy miód jest taki sam.

W Mānuka Health od lat specjalizujemy się w pozyskiwaniu i badaniu oryginalnego miodu z Nowej Zelandii. To właśnie tam, przed zamknięciem w słoikach, miód przechodzi rygorystyczne kontrole potwierdzające jego czystość i poziom MGO™. Wybierz jakość popartą nauką.



-20%

Kod rabatowy: 4ZNG26

Oferta jednorazowa ważna do 15.11.2026. Promocje nie łączą się.

Wpisz kod w koszyku na: WWW.MIODYMANUKA.PL

Zamówienia telefoniczne: +48 22 266 84 99

eprasa.pl 8b13ee065b

Mazowsze

Jesiennie, romant



DWOREK W ŻELAZOWEJ WOLI jest skromny, ale jego historia rozsławiła tę niewielką mazowiecką miejscowość daleko poza granicami Polski.

Ciekawe!

- **Żelazowa Wola:** 11 listopada odbędzie się recital wokalno-fortepianowy poświęcony Ignacemu Janowi Paderewskiemu. W programie pieśni i utwory fortepianowe kompozytora. Bilety: 30 zł.
- **Muzeum Romantyzmu** w Opinogórze: Do 30 listopada można wziąć udział w konkursie fotograficznym „Zatrzymane w kadrze – moja Opinogóra" (www.muzeumromantyzmu.pl).
- **Muzeum w Czarnolesie** przybliża życie i twórczość poety na wystawie „Jan Kochanowski – duch miejsca, klimat epoki".

Fot.: Adobe Stock (1), materiały prasowe/ archiwum UMWM (Grzegorz Gerek) (4)

Dworek wśród drzew, pałacyk z historią – podczas niektórych wycieczek łatwiej przenieść się w czasie.

Na Mazowszu znajdują się miejsca jak z romantycznej opowieści i parki, w których łatwo zrozumieć, dlaczego poeci i artyści tak chętnie szukali natchnienia wśród drzew.

Wycieczka na chopinowską nutę

W Żelazowej Woli, w niewielkim dworku, urodził się Fryderyk Chopin. Wnętrza przybliżają historię jego rodziny i pierwszych lat życia kompozytora, ale warto zostawić sobie czas także na park. Kręte alejki, mostki i starannie zaplanowane zakątki zachęcają, by zejść z głównej ścieżki i przyjrzeć się miejscu z bliska. W sezonie odbywają się tu koncerty plenerowe, z głośników płynie muzyka. Jesienią park nabiera ciepłych barw. Warto przystanąć na chwilę, wyobrazić sobie, jak wyglądała okolica w czasach młodego



W MUZEUM W CZARNOLESIE można poznać Jana Kochanowskiego jako autora fraszek i „Trenów" oraz europejskiego humanistę.

eprasa.pl 8b13ee0

ycznie



NEOGOTYCKI PAŁACYK w Opinogórze mieści dziś stałą ekspozycję poświęconą Zygmuntowi Krasińskiemu.

W OPINOGÓRSKIM PARKU stoi jedyny w Polsce pomnik Zygmunta Krasińskiego. Rosną tu również dwa wiekowe dęby – Zygmunt i Eliza – uznane za pomniki przyrody i nazwane na cześć poety oraz jego żony.

Chopina. Historia kompozytora staje się tu bliższa, bo to nie tylko opowieść o wielkim talencie, lecz także o domu, rodzinie i krajobrazie, który towarzyszył dorastaniu artysty.

Tam, gdzie rodziła się poezja

W Opinogórze łatwo poczuć klimat XIX-wiecznej opowieści. Neogotycki pałacyk z wieżyczkami i ozdobnymi detalami wygląda jak rezydencja wymyślona przez romantycznego pisarza, a przecież naprawdę należał do rodziny Krasińskich. Dziś mieści muzeum poświęcone Zygmuntowi Krasińskiemu, autorowi „Nie-Boskiej komedii" i jednemu z trzech wieszczów narodowych. Warto zajrzeć do powozowni, gdzie można zobaczyć dawne pojazdy konne i poznać codzienność ziemiańskiego świata. Potem dobrze ruszyć na spacer po parku krajobrazowym. Park zachował dawny układ alejek i starodrzew, który stanowi tło dla pałacyku.



REKOPISY CHOPINA pokazują, jak precyzyjnie kompozytor zapisywał swoje muzyczne pomysły.

Z Opinogóry można przenieść się do Czarnolasu, związanego z Janem Kochanowskim. Muzeum przybliża jego życie, a park prowadzi do miejsca kojarzonego ze słynną fraszką „Na lipę". Dzisiejsze drzewo nie jest tym, pod którym odpoczywał poeta, ale symbol dawnego Czarnolasu pozostał żywy. Warto przypomnieć sobie kilka wersów i ruszyć alejkami, wśród jesiennych liści...

Mazowsze. serce Polski

Materiał opracowano na zamówienie Samorządu Województwa Mazowieckiego

eprasa.pl 8b13ee065b

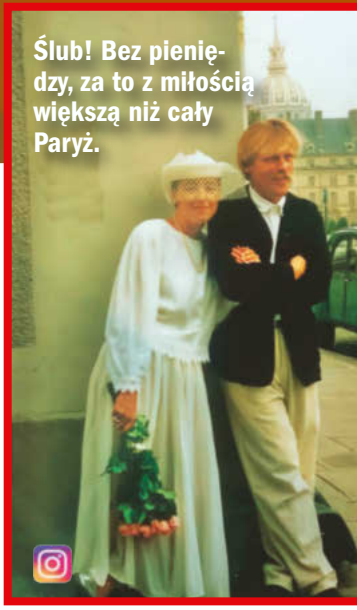
EWA TELEGA I ANDRZEJ DOMALIK

Ich uczucie wyprzedziło przyjaźń

Po wielkiej stracie odnalazła miłość, która odmieniła całe jej życie.

Po tragicznej śmierci pierwszego męża Ewa Telega (64) była niemal pewna, że już nigdy nie pokocha żadnego mężczyzny. – Przeżyłam koszmar – wspomina. – Nie miałam dzieci, żadnej pamiątki po mężu. Zostałam całkiem sama.

Siedem lat później, gdy po złamaniu nogi dochodziła do siebie u znajomych, poznała starszego o ponad dekadę reżysera i scenarzystę Andrzeja Domalika (77). Wystarczyła chwila rozmowy, by uznała, że to dobry „materiał" na przyjaciela. Dziś żartuje, że zanim zdążyli się zaprzyjaźnić, byli już w sobie do szaleństwa zakochani. – Wymyśliłam sobie, że weźmiemy ślub w Paryżu – opowiada aktorka.



Ślub! Bez pieniędzy, za to z miłością większą niż cały Paryż.



Nigdy nie przeżywaliśmy kryzysu, spokojnie kroczymy przez życie – mówią.

Bardzo długi rejs po Sekwanie

W drodze do Miasta Miłości narzeczeni zostali okradzeni. Stracili dokumenty, pieniądze i notes z adresami. Na szczęście, wydano im paszporty turystyczne, a znajoma miała numer telefonu do Doroty Segdy (60), ich świadkowej. – Dorota była nie tylko świadkiem na naszym ślubie, ale też jego sponsorem – śmieje się aktorka, choć wtedy wcale nie było jej do śmiechu. – Miała woreczek z pieniędzmi, z którego wyciągała po 50 dolarów na kolejne papierki. A ja biegałam do ambasady, żeby dopiąć wszystkie formalności.

Po ślubie nowożeńcy kupili kilka butelek wina i bilety na rejs po Sekwa-

Po trudnych doświadczeniach odnalazła spokój i drugą wielką miłość.

Fot.: Akpa (2), East News, instagram.com/ewa_telega

eprasa.pl 8b13ed665b



Córka odmieniła cały ich świat.

nie. Na nic więcej nie było ich stać. – Kapitan statku pozwolił nam pływać, ile chcemy – wspomina aktorka. – Każdego, kto wchodził na pokład, częstowaliśmy winem, więc ostatecznie świętowaliśmy z połową Paryża. Dopiero jak po raz szósty zobaczyliśmy wieżę Eiffla, uznaliśmy, że wystarczy. Było bardzo miło, chociaż bez grosza przy duszy.

Kiedy zdecydowała się na rodzinę z Andrzejem, oboje mieli za sobą trudne doświadczenia. – Byliśmy po przejściach i wiedzieliśmy, na co się decydujemy – twierdzi. Bardzo chcieli mieć córkę. – Zosia była wyczekiwanym dzieckiem, tym bardziej że pierwszą ciążę straciłam w piątym miesiącu – opowiada Ewa.

Spokojnie kroczymy przez życie

Lada moment państwo Domalikowie świętować będą koralowe gody. Przez niemal 35 lat małżeństwa ani razu się ze sobą nie pokłócili. – Nigdy nie przeżywaliśmy kryzysu, spokojnie kroczymy przez życie – zapewniają. Różnią się temperamentami, ale nauczyli się iść obok siebie bez burz.

Andrzej był przez kilka lat dyrektorem warszawskiego Teatru Ateneum. – Wcale nie dostawałam od niego ról. Dopiero kiedy odchodził ze stanowiska, zaangażował mnie do swojej sztuki – twierdzi aktorka. – Na planie filmowym, jeśli pracujemy razem, mąż jest dla mnie tylko i wyłącznie reżyserem. Czasem zapytam go, co chce na obiad, ale nic więcej.

Dla aktorki jedną z najcenniejszych rzeczy w małżeństwie jest szacunek dla niezależności. – Nigdy nie mówimy „my". Jesteśmy razem, ale pozostajemy osobnymi osobami – tłumaczy. – Nawet konta w banku mamy oddzielne. Najważniejsze, że się kochamy i chcemy ze sobą być.

REKLAMA

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!



TWÓJ CZYTELNY PROGRAM NA CO DZIEŃ! CO TYDZIEŃ! SPRAWDŹ!

JUŻ W SPRZEDAŻY!

eprasa.pl 8b13ee065b

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

KUBA SIENKIEWICZ

Jak znajduje czas na wszystkie aktywności zawodowe i życiowe pasje?! Wie tylko on – piosenkarz i lekarz w jednym.

Nie bez powodu określa się go mianem najlepszego lekarza wśród wokalistów i najlepszego wokalisty wśród lekarzy. Lider kultowego zespołu Elektryczne Gitary od dekad z powodzeniem łączy karierę muzyczną z praktyką lekarską. Z wykształcenia jest neurologiem, specjalistą od choroby Parkinsona. Posiada również stopień doktora nauk medycznych. Przez lata pracował w szpitalach, a kiedy kończył dyżur, łapał za gitarę. Nieobca była mu też polityka, zdarzało mu się również występować w filmach. O takich ludziach mówi się: człowiek-orkiestra. Czym jeszcze zadziwi nas Kuba Sienkiewicz, który właśnie świętuje 65. urodziny?



Początki

1 Początki kariery muzycznej Kuby Sienkiewicza sięgają końca lat 70. i wiążą się z pierwszymi zespołami młodzieżowymi oraz działalnością studencką. Tworzył utwory zaangażowane społecznie i politycznie.



Ukochana ciocia

4 Jest bratankiem aktorki Krystyny Sienkiewicz. Opiekował się nią w ostatnich latach życia, a ona zapisała mu willę przy ul. Płatniczej na warszawskich Bielanach. Ale i tak musiał o nią walczyć w sądzie.



Elektryczne Gitary

2 Przełomem w jego muzycznej karierze było założenie w 1990 roku zespołu Elektryczne Gitary, z którym rok później wydał debiutancki, bardzo dobrze przyjęty album „Wielka Radość". Grupa gra do dzisiaj.

Walka z demonami

5 Przyznał, że przez lata zmagał się z uzależnieniem od alkoholu. W 2007 roku, spiesząc się na wizytę domową, potrącił kobietę na pasach przed szpitalem. To całkowicie przewartościowało jego życie.





Specjalista

3 Pomaga pacjentom już od 1986 roku. Był m.in. adiunktem w Klinice Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz pracował w Poradni Parkinsonizmu i Chorób Układu Pozapiramidowego na Bródnie.

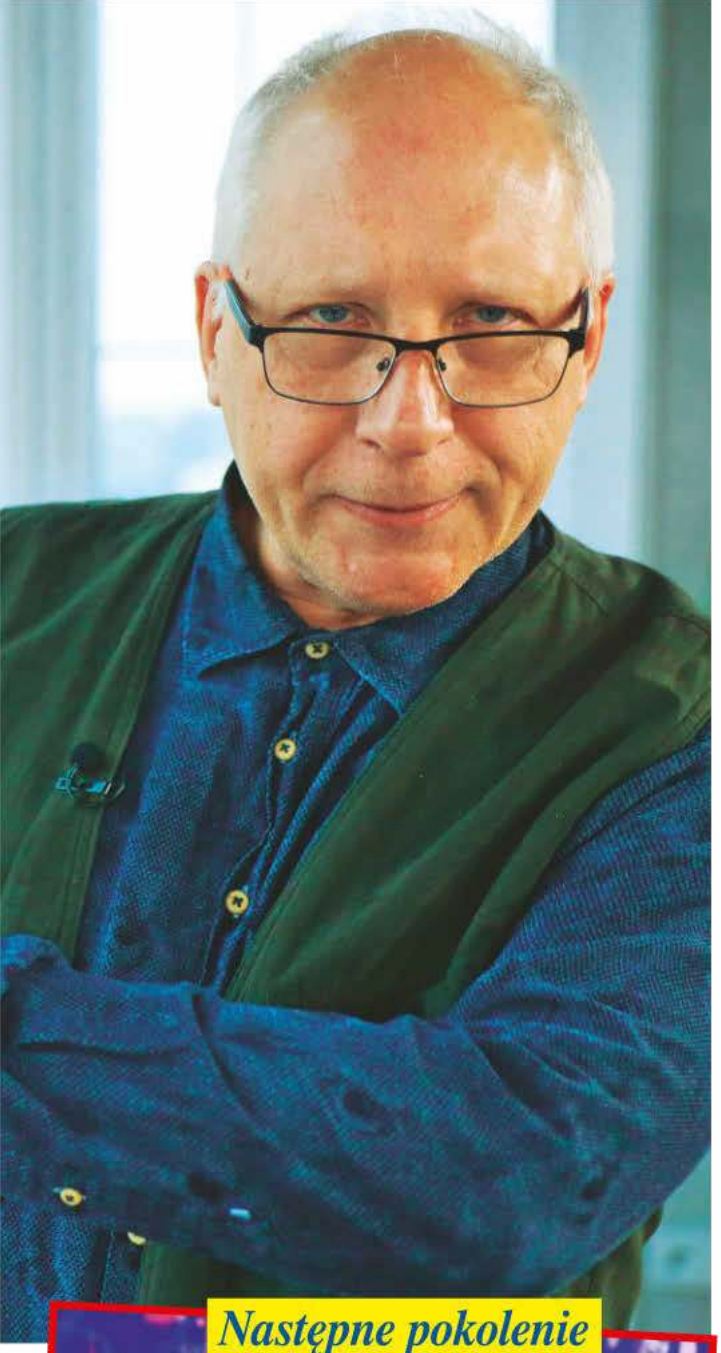


W filmie

6 Skomponował muzykę do wielu filmów, ale też zagrał epizodyczne role, wcielając się w lekarza, w filmach Olafa Lubaszenki „Chłopaki nie płaczą" oraz „Poranek kojota". (na zdj. z Michałem Milowiczem).

Fot.: East News (4), Akpa, Adobe Stock (2), materiały prasowe, arch./123RF/Picsel (13)

eprasa.pl 8b13ee065b



Następne pokolenie



7 Ma sześcioro dzieci z trzech różnych związków. Kasia i Jacek z zespołu Kwiat Jabłoni początkowo ukrywali pokrewieństwo z ojcem, by uniknąć posądzeń o nepotyzm. Na szczęście muzyka obroniła się sama.

Horoskop dla Ciebie

od 29.10 do 4.11

Baran 21.03.–20.04.
Z początkiem listopada odzyskasz werwę. Zaproponuj wnukom jesienny spacer. Twoja radość doda im odwagi i wiary w siebie.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 34

Byk 21.04.–20.05.
Nowe wieści od dawnej koleżanki mile Cię zaskoczą. Odbierz telefon od razu. Z tej rozmowy narodzi się ciekawy plan spotkania.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 21, 25, 32

Bliźnięta 21.05.–21.06.
Tydzień sprzyja odważnym gestom! Pochwal się swoim talentem, choćby pieczeniem ciasta. Zobaczysz błysk podziwu w oczach rodziny.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 18, 24, 37

Rak 22.06.–22.07.
W tym tygodniu łatwo pogodzisz zwaśnionych bliskich. Zadzwoń pierwsza i zaproponuj spotkanie przy herbacie. Twoje słowa złagodzą serca.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 16, 29, 31

Lew 23.07.–23.08.
Nadchodzi dobry moment na małą przygodę. Zmień choć jedną codzienną trasę. Nowe miejsce da Ci świeżą energię i ciekawą znajomość.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 22, 33

Panna 24.08.–23.09.
Dlaczego nie spróbować czegoś nowego w sieci? Poproś wnuka o pokazanie aplikacji do rozmów. Zdziwisz się, jak szybko się nauczysz.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 19, 28, 32

Waga 24.09.–23.10.
Na ten tydzień zaplanuj drobne wygody. Ciepły koc, dobra książka, ulubiona herbata. W spokoju znajdziesz odpowiedzi na stare troski.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 15, 27, 39

Skorpion 24.10.–22.11.
Wspomnienia o bliskich poruszą serce. Zapal świeczkę i powiedz im w myślach o swoich wnukach. Poczujesz cichą, dobrą obecność.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 26, 38

Strzelec 23.11.–21.12.
Czy naprawdę wszystko musi być idealne? Odpuść drobne bałagany. Zamiast sprzątać, usiądź przy oknie i naciesz się jesiennym światłem.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 11, 23, 35

Koziorożec 22.12.–20.01.
Zaskoczy Cię własna siła! Poradzisz sobie z tematem, którego się bałaś. Dzięki temu odważniej poprosisz o to, czego potrzebujesz.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 20, 30, 36

Wodnik 21.01.–19.02.
Tydzień sprzyja porządkowaniu spraw. Spisz wydatki, plany, badania. Gdy zobaczysz wszystko na kartce, poczujesz spokój i kontrolę.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 12, 25, 40

Ryby 20.02.–20.03.
Wieczorami posłuchaj spokojnej muzyki. Twoje myśli same ułożą się w całość. Zrozumiesz, które troski możesz bezpiecznie puścić wolno.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 14, 21, 30

eprasa.pl 8b13ee065b



Nie lubi mówić o wieku i nie zamierza przejmować się tym, ile ma lat. W życiu nauczyła się, że najważniejszy jest optymizm.

Personalia

Urodzona w Warszawie Dorota Ines Kamińska po zdaniu matury miała studiować na Politechnice Warszawskiej. Ostatecznie zdecydowała się jednak pójść w ślady starszego brata Emiliana i dostała się do warszawskiej PWST. Widzowie pamiętają ją m.in. z przebojowej komedii „Och, Karol", serialu „W labiryncie" czy „Klanu", w którym występuje nieprzerwanie od 2013 roku. Prywatnie uwielbia prowadzić dom, dbać o ogród i spędzać czas z ukochanym charcikiem włoskim, Mieciem.

Dorota Kamińska

Życie mnie zahartowało

Gliniany obrazek z Meksyku, który dostała od brata Emiliana, spadł ze ściany w dniu jego śmierci i rozbił się na pół. Dziś jest dla niej najcenniejszą pamiątką po wspaniałym aktorze.

Trudno uwierzyć, że kiedyś była Pani bardzo nieśmiałą osobą. Życie Panią zahartowało czy aktorstwo?

Raczej życie, które nieco dało mi w kość. Nieśmiałość musiała więc zejść na dalszy plan. Bo kiedy człowiek ma wiele trudnych sytuacji do pokonania, musi sobie z nimi radzić. Wcześniej czy później zaczyna się hartować.

W zeszłym roku skończyła Pani 70 lat. Czy ta siódemka z przodu Pani nie przestraszyła?

Oczywiście wolałabym być młodsza i chciałabym, żeby moja sprawność była taka jak kiedyś. Ale jeśli człowiek pozostaje w niezłym zdrowiu i dobrej kondycji fizycznej oraz umysłowej, to nie odczuwa aż tak bardzo upływu czasu. Ostatnio z Tomkiem Stockingerem doszliśmy do wniosku, że żyjemy, pracujemy i że generalnie jest nieźle.

Tomasz Stockinger jest Pani serialowym mężem w „Klanie". Przyjaźnicie się prywatnie?

Bardzo się lubimy, często do siebie dzwonimy. Oboje jesteśmy fanami tenisa, więc mamy o czym rozmawiać.

Głośno było w mediach o odejściu Barbary Burshtynowicz z „Klanu". Czy Pani też kiedykolwiek myślała o odejściu z serialu?

Nie. Po pierwsze - bardzo lubię tu być i mocno zżyłam się z ekipą. Poza tym, im człowiek jest starszy, tym bardziej docenia, że ma stałą pracę i nie drży o to, co będzie jutro. Czy zadzwoni telefon, czy nie.

W tym roku mija 50 lat od Pani filmowego debiutu. Lubi Pani oglądać siebie na ekranie?

To było na pierwszym roku studiów. Patrzę na siebie jak na zupełnie obcą osobę. Przez tyle czasu każdy zmienia się fizycznie i mentalnie.

Cztery lata temu odszedł Pani brat Emilian. Czy ma Pani w domu pamiątki, które się z nim kojarzą?

Emilian kiedyś przywiózł mi z Meksyku gliniany obrazek. To kawałek glinki z przedstawioną na nim postacią z czasów Inków. Ten obrazek spadł mi ze ściany drugiego dnia świąt Bożego Narodzenia. Tego samego dnia Emilian odszedł.

Taki znak?!

eprasa.pl 8b13ee065b



Z bratem Emilianem łączyła ją wyjątkowa więź. Wciąż występuje na deskach założonego przez niego Teatru Kamienica.



Od lat uwielbia grać w tenisa, który pomaga jej utrzymać formę.

Fot.: Akpa, East News, Reporter

Tak. Obrazek rozbił się na pół i musiałam go później skleić. Teraz znowu wisi na ścianie. W związku z tym, co się wtedy wydarzyło, jest dla mnie najbliższą pamiątką po Emilianie.

Brat był głęboko wierzącym człowiekiem.

Emilian miał swoją kapliczkę, swój sposób na wiarę, modlił się po swojemu, ale nie biegał do kościoła. Wiara to prywatna sprawa, a kościół to instytucja i tu nasze podejście było podobne.

Pani mąż jest uznanym żeglarzem, pływa po morzach i oceanach. Nie boi się Pani, kiedy wyrusza w długi rejs?

Oczywiście, że się boję, ale Piotr nie wypływa samotnie, choć zawsze istnieje jakieś ryzyko. Ale jeśli ktoś ma pasję, nie należy jej ograniczać. Jeżeli ma spotkać nas coś złego, tak samo może się to stać w domu czy na ulicy.

Jak wygląda podział obowiązków w Państwa domu?

Mąż potrafi ugotować jajka na miękko. I na tym chyba kończą się jego kulinarne zdolności (śmiech). To ja zajmuję się domem, ogrodem i zakupami. Sprawia mi to frajdę.

Myśli Pani czasem o tym, jak potoczyłoby się Pani życie, gdyby zrobiła Pani to, co początkowo planowała - została inżynierem?

Pewnie bym długo nie wytrzymała, bo mam wolną duszę, a wolna dusza potrzebuje wolnego zawodu. Mój zawód ma tę ogromną zaletę, że można go wykonywać właściwie do końca życia. Pani Danuta Szaflarska grała prawie do śmierci, a zmarła, mając 102 lata.

Emerytura chyba nie dla Pani?

Nie. Nawet nie lubię tego słowa. Nigdy nie odliczałam lat do momentu, kiedy przestanę pracować. Wręcz przeciwnie - chcę nadal być zajęta, czuć się potrzebna.

A czuje się Pani człowiekiem w pełni spełnionym – prywatnie i zawodowo?

Gdyby tak było, że mogę tylko „odcinać kupony", byłaby to dla mnie katastrofa. Wciąż mam oczekiwania, również jeśli chodzi o aktorstwo. Jest mnóstwo ról, które chciałabym zagrać.

Rozmawiał: Kamil Waszczuk

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

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

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzający: Paweł Górnikowski
HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor Zarządzająca: Anita Nawrocka
Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa, Dariusz Baran
Koordynatorzy: Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, 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 8b13ee065b

Nicolas Cage

Wszystkie tropy prowadzą do rodzinnego albumu

A to ci nowina – hollywoodzki aktor ma polskie korzenie! Jego przodkowie pochodzą z małej wsi w Wielkopolsce.

Za oceanem Nicolas Cage (62) od lat uchodzi za człowieka od zadań specjalnych: raz ratuje świat, raz kradnie skarby, a innym razem gra tak, że widzowie nie wiedzą, czy mają się śmiać, czy klaskać. Ciekawość wzbudza też, zwłaszcza odkąd ożenił się po raz piąty, z młodszą o 30 lat Japonką, jego życie prywatne.

Testy genealogiczne potwierdzają

O tym, że gwiazdor ma ze strony ojca korzenie włoskie, a matki polskie, mówiono od dawna. Ale reporterzy „halo tu polsat" ustalili właśnie więcej. Krewni Nicolasa Cage'a są związani z Nieborzą – niewielką wsią w Wielkopolsce, gdzie miała urodzić się jego prababcia.

Badacz historii wsi dotarł do informacji, że w Nieborzy mieszkają prawnukowie siostry prababci aktora. W jednym z domów odnaleziono archiwalne fotografie, które mają to potwierdzać. Kluczowe okazało się nazwisko Vogelsang (rodowe nazwisko mamy Cage'a). – Moja babcia miała album ze zdjęciami i zawsze oglądałam piękne, kolorowe zdjęcia od cioci z Ameryki. Pierwsze zdjęcie, które pokierowało mnie w stronę Nicolasa Cage'a, to jest to zdjęcie, na którym jest jego mama. Są podpisane – mówiła w programie krewna aktora, która wysłała już nawet do niego list, licząc kiedyś na spotkanie. Ich przodek – Andrzej Siputa, w 1912 roku wyemigrował do USA. Rodzinne tropy potwierdził nawet brat gwiazdora – Christopher Coppola, który wykonywał testy genealogiczne, z których niezbicie wynika, że w 28 procentach ma polskie korzenie.



Odkąd poślubił młodszą o 31 lat Riko Shibatę jego życie osobiste wzbudza jeszcze większe zainteresowanie.

Fot.: East News (2)

Czy biało-czerwona stylizacja gwiazdora to na pewno przypadek?

eprasa.pl 8b13ee065b

Sławomir Szczęśniak

Nosiło mnie od małego

Pod koniec września skończył 65 lat, ale niespożytej energii, poczucia humoru i optymizmu mógłby mu pozazdrościć niejeden nastolatek.



Studiował zootechnikę i wciąż ma ogromny sentyment do zwierząt, w tym koni.

Mentalnie zatrzymałem się na pięćdziesiątce, fizycznie też nie jest najgorzej. Nie czuję się zmęczony, zawodowo wypalony, mam ciągle chęci do pracy, a w moim życiu nieustannie coś się dzieje. Do emerytury mi daleko! – mówi Sławomir Szczęśniak. Artysta, satyryk, aktor, dziennikarz i współtwórca słynnego zespołu hip-hopowego T-raperzy znad Wisły, którego swoiste poczucie humoru oraz specyficzna umiejętność komentowania rzeczywistości przysporzyły mu rzeszę fanów. Popularność nigdy nie stanowiła dla niego problemu, ale jak wielokrotnie podkreślał, praca w show-biznesie nie była najważniejszym celem w jego licznych przedsięwzięciach.

– Nigdy nie opierałem swojej egzystencji na działaniach artystycznych. Najwyraźniej bycie wyłącznie artystą nie jest tym, co umiałbym robić na co dzień. Od niemal trzydziestu lat pracuję w reklamie, co bardzo mi odpowiada. Krótka forma przekazu to trudne i wymagające rzemiosło, ale czuję satysfakcję, że czasami udaje mi się coś wartościowego przemycić z zaskakującą puentą – mówi.

Nuda mu nie grozi

Większość widzów kojarzy go z telewizyjnych produkcji, jak „Za chwilę dalszy ciąg programu" i „Komiczny Odcinek Cykliczny". – To było wieki temu i do dziś wspominam te programy z nutą nostalgii, żyję jednak dniem dzisiejszym, bo zajęć i pomysłów mi nie brakuje. Na nudę i rutynę nie mogę narzekać, prócz etatowej pracy spływają do mnie ciekawe propozycje, dzięki którym mogę przez chwilę poczuć się artystą. Tak było choćby w przypadku serialu „Świat według Kiepskich", gdzie zagrałem nieślubnego syna Paździocha – opowiada. Zdarza mu się też zagrać w dyplomowych, niskobudżetowych filmach młodych reżyserów, bo jak twierdzi, trzeba wspierać utalentowaną młodzież.

– W zamian otrzymuję uśmiech i wdzięczność drugiego człowieka, co jest cenniejsze od sakiewki pieniędzy – uśmiecha się. Rok temu wystąpił na koncercie z okazji tysiąclecia koronacji Bolesława Chrobrego. – Razem z Reni Jusis, Moniką Borzym, Miuoshem, Piotrem Roguckim i Tomaszem Organkiem zaśpiewaliśmy utwory z debiutanckiego albumu T-raperzy znad Wisły „Poczet Królów Polski". Zawsze jako grupa gloryfikowaliśmy historię z przymrużeniem oka i w formie żartu, zestawiając ją z muzyką ulicy i nawiązując do dzisiejszych czasów, co okazało się strzałem w dziesiątkę – mówi.

Z Grzegorzem Wasowskim stworzył słynny duet T-raperzy znad Wisły.

Ciekawość świata

Pan Sławomir twierdzi, że ma bardzo udane życie, a większość marzeń z dzieciństwa udało mu się spełnić bez przepychania się łokciami. – Wychowałem się na warszawskim Mokotowie, tuż obok ulicy Woronicza, gdzie śmigałem na rowerze po telewizyjnym parkingu. Być może miało to wpływ na moje późniejsze wybory i decyzje, ale gdybym został tylko panem z telewizji, czy wyłącznie muzykiem, lub pracowałbym tylko w reklamie, nie czułbym się szczęśliwy – mówi i od razu dodaje: – Od małego zawsze mnie nosiło, nie bałem się ryzyka, byłem i nadal jestem ciekawy świata, nowych wyzwań i doświadczeń. To, prócz mojej rodziny, trzyma mnie w pionie, daje siłę i pozytywną energię. **AK**

Fot.: Akpa, Facebook.com/slawomir.szczesniak

eprasa.pl 8b13ee065b

TURBOJET CLEANER

TURBOJET CLEANER

NOWOŚĆ! ZAMÓW ZA 199 ZŁ!



Idealna do samodzielnego czyszczenia okien, tarasów, ścieżek, samochodów, rowerów, rynien, narzędzi ogrodowych, ogrodzeń i wielu, wielu innych...

TurboJet Cleaner to znacznie więcej niż tradycyjna myjka – sprawdzi się nie tylko przy codziennych porządkach, ale także jako wszechstronne narzędzie do konserwacji i utrzymania czystości w domu, garażu, aucie, ogrodzie czy na działce. W sekundę radzi sobie nawet z najbardziej uporczywym brudem – **bez wysiłku, bez kabli, bez ujęcia wody.** Wystarczy kliknięcie! Lekka, bezprzewodowa konstrukcja i wytrzymały akumulator pozwalają czyścić każdą powierzchnię i zakamarki bez ograniczeń. Dzięki regulowanym dyszom ciśnieniowym, wielu trybom rozpylania i systemowi oszczędzania wody, uzyskasz **świetne efekty.**

Nie potrzebujesz dostępu do prądu ani stałego źródła wody! Możesz podłączyć myjkę do węża ogrodowego i kranu, a nawet do zwykłego wiadra z wodą, co zapewnia **mobilność i swobodę pracy.** Potężny strumień wody w mig usunie kurz, błoto, ziemię, osady, pajęczyny i zaschnięte zabrudzenia. To idealny sprzęt dla osób, które chcą samodzielnie zadbać o czystość w domu, odświeżyć ogród czy przywrócić samochodowi fabryczny blask.

PRECYZYJNE DYSZE



- Strumień bezpośredni
- Myjka wachlarzowa
- Myjka pianowa

DZIAŁA Z WIADREM!



Podłącz swój ***Turbojet Cleaner*** do kranu lub włóż wąż do zwykłego wiadra z wodą – ***czyść bez kabli i ograniczeń!***

ZASIĘG DO 10 METRÓW!



- WYDAJNA POMPA 150W
- WYSOKIE CIŚNIENIE
- AKUMULATOR LITOWO-JONOWY 21V
- BEZPRZEWODOWA

W ZESTAWIE OTRZYMASZ:

- 1 x Myjka TurboJet Cleaner
- 1 x Lanca przedłużająca
- 1 x Wąż wodny 5 metrów
- 1 x Filtr
- 1 x Pojemnik na pianę
- 1 x Dysza 0°
- 1 x Dysza 40°
- 1 x Złącze do butelki
- 1 x Ładowarka do akumulatora
- 1 x Akumulator litowo-jonowy 21V



NOWOŚĆ!

ZADZWOŃ I ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE!

Masz szansę otrzymać oryginalną myjkę TurboJet Cleaner

w cenie 199 ZŁ!

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów

Zadzwoń teraz:

56 300 36 31

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

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

eprasa.pl 8b13ee065b