Nr 29 czwartek, 16 lipca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



MAJA CHWALIŃSKA

LOS ZGOTOWAŁ JEJ DRAMATYCZNĄ PRÓBĘ



ANDRZEJ CHYRA

CZY JEGO SERCE JEST JESZCZE WOLNE?

IDA NOWAKOWSKA

Wszystko, co NAJCENNIEJSZE



ALICJA BACHLEDA-CURUŚ

ZASTANAWIAJĄCE ODWIEDZINY

Skuteczne porady

- *Nadciśnienie. O tym lekarze często nie mówią*
- *Ziołowe kuracje na uspokojenie i nerwobóle*
- *Jak uwolnić się od stereotypów na temat innych ludzi?*
- *Najlepsza ochłoda latem ma słodki smak*



BONNIE TYLER

Głos, który podbił świat

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 22.07.2026

eprasa.pl 8d88aa40ef

Kącik życzeń

•Z okazji 49. rocznicy ślubu dużo szczęścia, zdrowia, kochanemu mężowi, Zbyszkowi, życzy żona Grażyna.

•Słodki wnusiu, z okazji urodzin składam Ci najserdeczniejsze życzenia: zdrowia, pamięci o babci, która bardzo Cię kocha. Niech Bóg Cię błogosławi. Babcia Marysia z Belgii.

•Bogusi i Tadeuszowi z Kobyłki składam podziękowanie za heroizm wychowania córek, Kasi i Ani, za poświęcenie, wykształcenie i wszechstronne przygotowanie do samodzielnego życia i pracy. Jesteście bohaterami jedynymi na świecie a dla mnie wzorem, z którego czerpię siłę. Danusia z Wiązowa.

•Nowożeńcom, którzy wkrótce mają zawrzeć związek małżeński, Agatce i Krzysztofowi, samych szczęśliwych chwil na nowej drodze życia. Niech się Wam spełnią wszystkie marzenia.

•Z okazji 51. urodzin Grażynie Pawlik wszystkiego najlepszego i wiele dobra w życiu.

•Droga Agatko, na górze róże, na dole fiołki, kochajcie się jak dwa gołąbki – 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.





Był czas, kiedy bracia i tata świetnie się dogadywali i razem występowali (Wojciech z prawej).

Legendarny wokalista Budki Suflera nie kryje goryczy.

Krzysztof Cugowski

Dlaczego go pominięto?

Pięćdziesiąte urodziny to wyjątkowy moment, zwłaszcza gdy świętuje je ktoś tak dobrze znany jak muzyk i kompozytor, Wojciech Cugowski. W sobotę, 11 lipca, najstarszy syn Krzysztofa Cugowskiego (76) obchodził swój wyjątkowy jubileusz.

Mogłoby się zdawać, że wśród gości zabraknie jego brata Piotra, wszak panowie pozostają w konflikcie po rozpadzie ich grupy Bracia. – W momencie, kiedy pojawiły się pieniądze, każdemu z nas wydawało się, że będzie rządził. Ten wózek, zamiast pchać w jedną stronę, każdy pchał w swoją – wyjaśniał nie tak dawno Piotr Cugowski.

Ale na jubileuszu Wojciecha nie było także jednej z najważniejszych osób – ojca. To kolejny rozdział w rodzinnej historii, w której od dawna nie brakuje napięć.

Trudne relacje od lat

Legendarny wokalista nie otrzymał zaproszenia na urodzinowe spotkanie. Jak się okazuje, ojciec i syn nie utrzymują kontaktu od siedmiu lat. – Nie zostałem zaproszony, ale życzę mu zdrowia, szczęścia i wszystkiego najlepszego – powiedział Krzysztof Cugowski w rozmowie z „Faktem". Brak kontaktu z Wojciechem jest dla niego szczególnie bolesny.

– Też się z tego powodu nie cieszę. I to jest bardzo smutne, niestety – przyznaje. Najbardziej dotkliwe jest to, że nie doszło do żadnego konkretnego konfliktu, który można byłoby wyjaśnić czy rozwiązać. – Tutaj nie mamy czego negocjować, bo gdyby był jakiś punkt sporny, to można byłoby negocjować, a tu nie ma czegoś takiego. Ja nie chcę na ten temat rozmawiać, bo to jest dla mnie przykra sprawa – podkreśla ze smutkiem Krzysztof Cugowski.

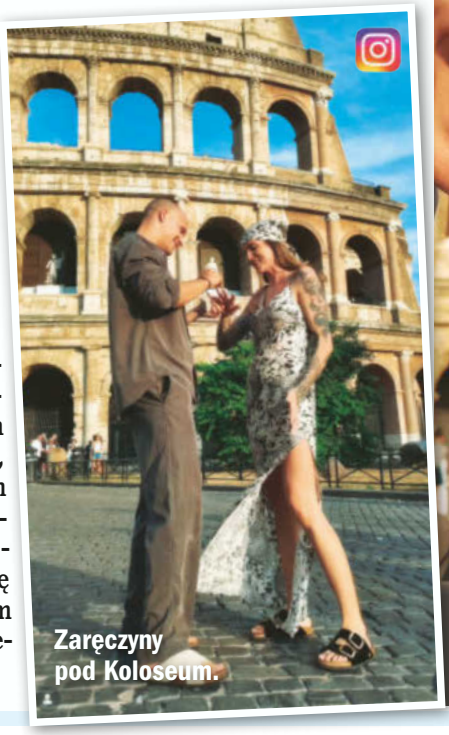
Fot. okładka: East News (5)

eprasa.pl 8d88aa40ef

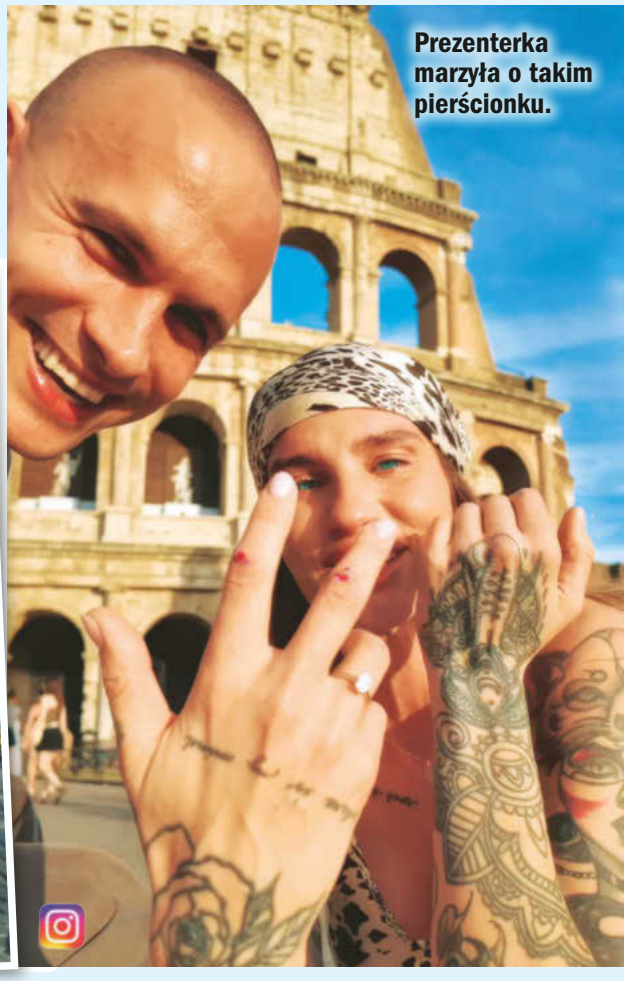
Pierścionek z chwilą grozy

Tej wyprawy do Wiecznego Miasta Karolina Gilon (36) z pewnością nie zapomni nigdy. To pod antycznym, rzymskim Koloseum ukochany gwiazdy, Mateusz Świerczyński (31), postanowił otworzyć nowy rozdział w ich życiu: niespodziewanie klęknął z pierścionkiem i poprosił Karolinę o rękę!

– Powiedziałam „tak” – radośnie opisała prezenterka całe zdarzenie na swoim Instagramie. Zdradziła też, że przy okazji romantycznych zaręczyn przeżyła chwile grozy. – Nie dość, że mnie zaskoczył przy filmiku, to jeszcze się spiep*zyłam ze schodów i mam krew wszędzie – wyznała świeżo upieczona narzeczona.



Zaręczyny pod Koloseum.



Prezenterka marzyła o takim pierścionku.

Fot.: East News (2), Akpa (2), Adobe Stock, Instagram.com/karolinagilonofficial (2)



Książę Harry

Pan tu już nie mieszka…

Książę Harry (41) przyleciał do swojej ojczyzny, by dopiąć sprawy związane z Invictus Games 2027. Jak zwykle już, przez brak państwowej ochrony policyjnej – bez rodziny. I jak się okazało na miejscu – bez noclegu w Pałacu Buckingham. Rozpętała się burza! Zdaniem pałacu: za późno potwierdził wizytę. Według otoczenia księcia: trwały ustalenia bezpieczeństwa, gdy zaproszenie cofnięto. Jedno jest pewne: miało być po królewsku, a wyszło jak po anulowanej rezerwacji. Ale humor, jak widać, pozostał nienaruszony.

Dawid Kubacki

Tym razem syn!

Rodzina znanego skoczka narciarskiego znów się powiększyła. Marta Kubacka poinformowała na Instagramie, że urodziła syna. Chłopiec otrzymał imię Mikołaj. Jak zdradziła żona Dawida Kubackiego (36), maluch przyszedł na świat dużo wcześniej niż przewidywano, ale jest silny i zdrowy. To już trzecia pociecha małżonków – para, która pobrała się 1 maja 2019 roku ma dwie córki: Zuzannę (6) oraz Maję (3). Gratulujemy!





Taylor Swift

Ślub ściśle tajny

Owszem, wszyscy wiedzieli. Nowy Jork stał w korkach, bo sławy zjeżdżały do Madison Square Garden. Tam wyświetlacz głosił: „JusT&T married”. Wyciekły sensacje o luksusowych prezentach dla weselnych gości. Ale wciąż jest tajemnicą, jak wyglądali! Taylor Swift (36) i Travis Kelce (35) zakazali gościom robienia zdjęć i dziś, ponad tydzień od ceremonii, świat nie ma pojęcia, jak prezentowała się suknia panny młodej.

eprasa.pl 8d88aa40e

Sławosz Uznański-Wiśniewski

Opuścił domowe pielesze

Nie jest łatwo być żoną mężczyzny, którego pasja sięga gwiazd i morskiego horyzontu. Przecież w domu Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego (42), zaledwie kilka tygodni temu zapanowała wielka radość. – Za nami najpiękniejszy Dzień Matki i Dzień Dziecka. Od 25 maja jest z nami nasz syn – zdradziła żona astronauty, Aleksandra Uznańska-Wiśniewska (32). A już... została sama.

Ukochany, zamiast celebrować pierwsze tygodnie ojcostwa w domowym zaciszu, wystartował w regatach Energa Nord Cup Gdansk, gdzie wraz z załogą wywalczył drugie miejsce. – Zupełnie jak w kosmosie! – cieszy się pan Sławosz. Ale czy równie zadowolona z tego jest żona? **AP**



Małżonkowie czerpią radość z każdej wspólnej chwili.



Robili pamiątkowe zdjęcia przy zabytkowym autobusie.



Razem udali się pod pomnik Reagana, gdzie było serce jubileuszowych uroczystości.

Andrzej Rosiewicz

Jednak nie pojawi się na parkiecie

Na scenie wciąż czaruje niespożytą energią i jest pełen wigoru. Gdyby wystąpił w jesiennej edycji „Tańca z Gwiazdami”, jak jeszcze niedawno zapowiadano, Andrzej Rosiewicz (82) byłby najstarszym uczestnikiem w historii polskiej edycji show. Jednak, jak donosi Pudelek, artysta ostatecznie odwołał swój udział w programie. – Andrzej bardzo cieszył się na tę przygodę, jednak musiał zrezygnować z powodów zdrowotnych. Treningi do tego formatu wymagają gigantycznego, wielogodzinnego wysiłku fizycznego każdego dnia i artysta uznał, że zdrowie jest teraz dla niego absolutnym priorytetem – zdradził informator portalu.



Fot.: Reporter (2), Getty Images

Amber Heard i Cara Delevingne



Romans potwierdzony

Rozwód i sądowa batalia Amber Heard (40) i Johnny'ego Deppa (63) budziły w mediach wiele emocji. Spekulowano też, jakoby żona aktora miała wtedy romans z koleżanką. Teraz Cara Delevingne (33) przyznała, że ją i Amber połączyło głębsze uczucie: – Pracowałyśmy razem nad filmem, on też nad nim pracował. Myślę, że zżerała go zazdrość. Byłyśmy ze sobą blisko i kiedy przechodziła przez rozwód, tak, coś nas połączyło.



eprasa.pl 8d88aa40ef







Z daleka widać, że Maksymilian jest oczkiem w głowie mamusi.

U boku najważniejszych mężczyzn jej życia Ida promienieje.

Ida Nowakowska

Autobusy, flagi i buziaki

Dzień Niepodległości Stanów Zjednoczonych był dla tej rodziny świetną okazją do wspólnego świętowania. 4 lipca Ida Nowakowska (35) pojawiła się z mężem, Jackiem Herndonem i synkiem Maksymilianem, przy pomniku Ronalda Reagana. Nie zabrakło też spaceru oraz oglądania amerykańskich samochodów, które doskonale wpisały się w klimat tego wyjątkowego dnia.

Będzie bardzo intesywnie

Dla prezenterki amerykańskie święto ma szczególne znaczenie. Ida posiada zarówno polskie, jak i amerykańskie obywatelstwo, a jej mąż jest Amerykaninem. Gwiazda od lat pokazuje, że w jej domu ważne są obie kultury i obie tradycje. W zeszłe wakacje pokazywaliśmy, jak uczy syna polskiej historii przy pomniku Powstańców Warszawy. Tym razem Maksymilian mógł z bliska poczuć amerykańską część rodzinnej tożsamości.

Trzeba przyznać, że Ida, Jack i Maksymilian tworzą niezwykle zgraną rodzinę. W czerwcu para świętowała jedenastą rocznicę ślubu, a ich synek ma już 5 lat. Wspólne wyjścia i rodzinne kadry pokazują, że mimo napiętego grafiku zawodowego prezenterka bardzo dba o czas spędzany z najbliższymi.

W jej domu ważne są obie kultury i tradycje.

A ten grafik już wkrótce będzie naprawdę intensywny. Jesienią Ida Nowakowska razem z Piotrem Kędzierskim poprowadzi program Polsatu „Hitster". To nie wszystko – zobaczymy ją również w roli zawodniczki w nowym sezonie programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Po rodzinnym świętowaniu dla gwiazdy zapowiada się więc wyjątkowo pracowity czas.

Patrycja Kępińska

eprasa.pl 8d88aa40ef



Przeszli wiele, dziś liczy się tylko ich zdrowie, miłość i wspólna codzienność.

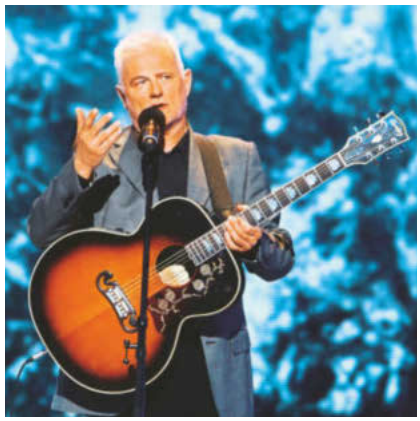
Krzysztof Piasecki i Anna Tomaszewska

Ten sprawdzian też przejdą

Los znów wystawił ich miłość na próbę. Wspierają się w chorobie.

Gdy wydawało się, że najtrudniejsze chwile są już za nimi, życie znów rzuciło im pod nogi kłodę. Anna Tomaszewska (74), przez lata związana z Andrzejem Grabowskim, z którym ma dwie córki, odnalazła spokój u boku Krzysztofa Piaseckiego (76). Niedawno z oddaniem wspierała go w powrocie do zdrowia po wylewie.

Dziś satyryk czuje się coraz lepiej, choć wciąż pozostaje pod opieką specjalistów. – Muszę dojść do siebie. Badam się, no ale jak ma się tyle lat, co ja, to się można różnych rzeczy spodziewać. Nie mogę latać samolotem, jeździć na nartach ani chodzić po górach. Czyli z przyjemności została mi jazda samochodem. Cały czas mam terapeutkę, jeszcze mam logopedkę i chodzę czasami do psychiatry – zdradza. Teraz role nieco się odwróciły, bo wsparcia potrzebuje także pani Anna.



Popularny satyryk jest na emeryturze, ale nadal tworzy.

Operacja odbyła się wcześniej

Planowana na jesień operacja biodra musiała odbyć się wcześniej. Ból nasilał się podczas jej pracy nad spektaklem. Wytrwała do premiery 15 maja w Teatrze im. Juliusza Słowackiego i wyjazdu do Pragi, lecz po powrocie jej stan się pogorszył. Dziś jest już po zabiegu, w domu, ale czeka ją długa rehabilitacja. – Ania martwi się, bo wie, że teraz sama wymaga pomocy, a przyzwyczajona jest do tego, że sama ją niosła. Szczęśliwie oprócz ukochanego ma wielkie wsparcie od córek: Zuzanny i Katarzyny Grabowskich. Dziewczyny przyjeżdżają do Krakowa na zmianę, by tylko pomóc mamie – dodaje ich przyjaciel.

Para marzy o powrocie pod Babią Górę. – Uwielbiają to miejsce, bo koi ich cisza i spokój – zdradza ich znajomy. Będą tam niebawem, bo Anna potrzebuje spokoju w odzyskiwaniu sprawności. Zależy jej, aby od września wrócić na deski teatru.



Wielkim wsparciem w chorobie są córki aktorki z małżeństwa z Andrzejem Grabowskim.

Urszula Dudziak

Baterie naładowane!

Takiej energii może jej pozazdrościć niejedna młódka! Urszula Dudziak (82) bawiła właśnie na Teneryfie. Ale oczywiście nie dla niej zaleganie na leżaku. Z ukochanym, kapitanem żeglugi wielkiej, Bogdanem Tłomińskim zjeździła wyspę wszerz i wzdłuż. – Naładowałam baterie, wracam do was – zakomunikowała tuż przed powrotem do Polski. A pracy ma co niemiara. Właśnie promuje nową płytę. Kalendarz koncertowy pani Urszuli jest wypełniony po brzegi. Ale co to dla niej! – Uwielbiam ten moment, kiedy z walizki wyciągam już nie kostium kąpielowy, tylko sceniczne buty. Bo przecież muzyka to mój drugi dom! – ekscytuje się piosenkarka.



Z ukochanym zwiedzali Wyspy Kanaryjskie.

Fot.: Forum, East News (2), Instagram.com/zuzagrabowska, Instagram.com/urszuladudziak.official, Akpa, Instagram.com/majachwalinska

eprasa.pl



Pierwszy mecz okazał się ostatnim. Ale zeszła z kortu wśród oklasków.



Popłaczę i wrócę – zapewniła po odpadnięciu z Wimbledonu.

Maja Chwalińska

W Londynie odebrała najokrutniejszą lekcję tenisa. Jeden niefortunny krok przekreślił wszystko.

Czy Kopciuszek jeszcze zatańczy?

Nie taki Wimbledon sobie wyobrażałam, ale taki jest czasem tenis. Dziękuję Wam wszystkim za wsparcie, naprawdę to doceniam – napisała w mediach społecznościowych przybita Maja Chwalińska (24) tuż po meczu, który złamał serca nie tylko polskim kibicom, ale fanom naszej niezwykłej tenisistki z całego świata. A przede wszystkim jej.

Bo przecież nic nie zapowiadało takiego dramatu. Debiut na najsłynniejszych trawiastych kortach świata układał się dla naszej niedawnej wicemistrzyni Roland Garros w Paryżu znakomicie. W pojedynku z Tajką – Mananchayą Sawangkaew – Maja szła jak burza. Pewnie wygrała pierwszego seta. W drugim prowadziła i miała piłkę meczową. Wydawało się, że awans do drugiej rundy jest już tylko formalnością.

Wojowniczka do samego końca

I wtedy wydarzyło się to, czego nikt się nie spodziewał. Polka poślizgnęła się na trawie i bardzo mocno podkręciła prawą kostkę. Natychmiast wezwano fizjoterapeutę. Mimo ogromnego bólu Maja nie chciała zejść z kortu. Grała dalej, choć każdy kolejny krok sprawiał jej coraz większą trudność. Ostatecznie przegrała. Po meczu przyznała, że chciała dograć spotkanie do końca, bo właśnie o występie na Wimbledonie marzyła od dziecka.



Między Paryżem a Londynem wypoczęła chwilę w Grecji.

Taki jest czasem tenis... Zresztą Maja Chwalińska jest przecież tego najlepszym dowodem. Jeszcze miesiąc wcześniej cały tenisowy świat zachwycał się jej bajkową drogą do finału Roland Garros. Do Paryża przyjechała wtedy jako zawodniczka spoza ścisłej czołówki i musiała przebijać się przez kwalifikacje. Nikt nie stawiał jej w gronie faworytek, a jednak wygrywała mecz za meczem, aż dotarła do wielkiego finału.

„Kopciuszek z Polski" – tak ochrzciła ją legenda tenisa, Venus Williams, co podchwyciły światowe media. Bo Maja przez lata walczyła nie tylko z rywalkami, ale także z brakiem pieniędzy na rozwój kariery.

Rodzina nie należała do zamożnych, sponsorów długo brakowało, a każdy kolejny wyjazd na turniej był ogromnym wyzwaniem organizacyjnym i finansowym. Sama otwarcie mówiła też o depresji, z którą musiała się zmierzyć. Tym większe wrażenie zrobiło to, że po tych doświadczeniach potrafiła wrócić na światowe korty i zachwycić Paryż. Nagle o skromnej dziewczynie z Dąbrowy Górniczej mówił cały tenisowy świat, a po powrocie do Polski na lotnisku czekały na nią tłumy kibiców, kwiaty i owacje.

Po Paryżu razem z przyjaciółmi wyjechała na kilka dni na grecką Kretę. Złapała oddech i wróciła do treningów. Do Londynu przyjechała z dziką kartą, którą otrzymała dzięki fantastycznemu występowi w Paryżu. Wypoczęta i przygotowana.

Najpierw łzy, potem kolejny cel

Kontuzja pokrzyżowała najbliższe plany Mai. Musiała wycofać się z dwóch kolejnych turniejów i skupić na leczeniu. Jej trener uspokaja jednak, że uraz nie powinien przekreślić dalszej części sezonu, a nasza duma narodowa ma wrócić na kort przed najważniejszym letnim turniejem, US Open.

Sama Maja również nie zamierza się poddawać. – Popłaczę sobie chwilę i działamy dalej – powiedziała. I właśnie dlatego kibice wierzą, że londyński dramat okaże się tylko bolesnym przystankiem w pięknej karierze.

eprasa.pl 8d88aa40ef

Mandaryna

Będzie wesele?

Jej kariera muzyczna była kiedyś początkiem końca małżeństwa z Michałem Wiśniewskim (53). Dziś powrót Mandaryny (48) do show-biznesu jest początkiem czegoś nowego. Gdy ogłoszono jej udział w „Tańcu z Gwiazdami" i spadła na nią krytyka, eksmąż ją bronił. – Robienie z niej tancerki i to jeszcze w kontekście tańca towarzyskiego jest co najmniej nadużyciem – mówił Michał. A po czułych zdjęciach w „Twoim Imperium" potwierdził właśnie, że dali sobie drugą szansę. Kiedy? Rzekomo po rozstaniu z piątą żoną Polą. – Ani w styczniu, ani w marcu, od kiedy się rozstaliśmy. Tylko zaczynaliśmy się spotykać pod koniec czerwca tego roku – wyjaśnił. Pola ma inne zdanie.



Artystka ceni sobie relację z byłym mężem i ojcem dwójki jej dzieci.



Małżeństwo z Michałem Wiśniewskim rozpadło się 20 lat temu, kiedy zaczęła karierę solową.



Młodsza o 24 lata Paulina była ostatnią kobietą, z którą go widywano publicznie.



Najbardziej medialną parę stworzył przed laty z Magdaleną Cielecką.

W dojrzałym wieku czuje się świetnie i chce żyć aktywnie.

Andrzej Chyra

Szuka miłości?

U jego boku wciąż nie ma ukochanej, z którą chciałby się oficjalnie pokazać.

Spędził w Toruniu wspaniały tydzień, podczas którego spotkał dawnych znajomych, spacerował po starówce, przesiadywał na bulwarach nad Wisłą i... oglądał filmy. Andrzej Chyra (61) w tym roku dostał posadę w jury 24 Międzynarodowego Festiwalu Filmowego Bella Tofifest w sekcji zagranicznej On Air.

Połączył więc przyjemne z pożytecznym i czas ten uważa za jeden z lepszych, jakie zdarzyły mu się podczas trwającego lata. Wyglądał na bardzo szczęśliwego i nie odpuszczał żadnego spotkania z fanami. Przyjeżdżał na nie nawet na rowerze.

Rozmowom nie było końca...

Na próżno jednak było szukać przy jego boku kobiety. Trzy lata temu aktor rozstał się z Pauliną Jaroszewicz (37) przy której trochę się ustatkował. Wyszedł z choroby alkoholowej i do dziś jest osobą trzeźwą. A przede wszystkim, w dojrzałym wieku został po raz pierwszy ojcem, doczekał syna Tadeusza (11). Ta rola pochłonęła go tak bardzo... Wydawało się, że wreszcie „dobił" do odpowiedniego dla siebie brzegu. Miłość niespodziewanie skończyła się jednak w 2023 roku. Para podzieliła się wtedy opieką nad synkiem i zamknęła za sobą drzwi.

Wprawdzie, w ostatnich latach paparazzi sfotografowali Andrzeja Chyrę w towarzystwie kobiet, z którymi wydawał się być blisko. Miał z jedną z nich nawet zamieszkać na swoim ukochanym Powiślu. Na próżno jednak było jej szukać na toruńskim festiwalu. Za to aktor chętnie rozmawiał z innymi paniami, wdawał w dyskusje. Czyżby więc wciąż poszukiwał miłości? **AF**

Fot: Akpa (4), East News (2), Newspix, materiały prasowe/Bella Tofifest/Julia Marszewska

eprasa.pl 8d88aa40ef

Filip Chajzer

Żeni się bez wiedzy teściowej?

Rodzina jego ukochanej o ślubie miała dowiedzieć się z mediów. To możliwe?



Gwiazdor poznał swoją wybrankę kilka miesięcy temu, a wydarzenia potoczyły się błyskawicznie.

Przygotowania do jego ślubu z poznaną kilka miesięcy temu młodziutką Bianką weszły w decydującą fazę. Wiadomo już nawet, w której krakowskiej restauracji, serwującej m.in. żeberka, odbędzie się we wrześniu wesele. Ale czy Filip Chajzer (41) naprawdę szykuje się do ślubu, skoro rodzina jego ukochanej podobno nie dostała nawet zaproszeń?

Wszyscy są trochę zaskoczeni

Dopiero co podczas jego spotkania autorskiego interweniowała mama Bianki, zarzucając Filipowi, że odcina dziewczynę od najbliższych. Oni jednak razem mieszkają, a dziennikarz nie może się swojej narzeczonej nachwalić. – Nie mam lepszego kumpla. Po prostu my, jak siadamy i zaczynamy gadać, tak jak było na pierwszej randce, to nie mogliśmy skończyć gadać. O wszystkim. Dwa najważniejsze tematy: to są samochody i jedzenie – mówi.

Przyjął już sakrament bierzmowania i odebrał w Warszawie świadectwo chrztu, zapowiedział też, że nie zamierzają podpisywać przed ślubem intercyzy. Ale zapytany o to, czy rodzina Bianki pojawi się na uroczystości przyznał, że nie ma pojęcia. – To są ich wewnętrzne, rodzinne sprawy. To nie jest mój temat – skwitował. Więcej ustalił Pudelek. – Rodzina i przyjaciele Bianki o planach ślubnych dowiedzieli się z mediów. Nie dostali zaproszeń. Temat ślubu co prawda pojawiał się wcześniej w rozmowach, ale nigdy nie padły żadne konkrety. Wszyscy są trochę zaskoczeni, że sprawy potoczyły się tak szybko, zwłaszcza że Bianka do tej pory raczej studziła zapał Filipa i nie spieszyła się z małżeństwem – ujawnił informator. Czy szykuje się kolejny skandal?

Ślub z Bianką ma odbyć się we wrześniu. Jej rodzina jest zaproszona?

Maryla Rodowicz

Nie da się dyskryminować?



Maryla w tej kreacji wywołała poruszenie.

Jej występ w czasie inauguracji trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską" wywołał lawinę komentarzy. Tamtego wieczoru Maryla Rodowicz (80) pojawiła się na scenie w odważnym stroju, a w sieci zawrzało. Dyskutowano o jej wieku, możliwościach wokalnych oraz o wyglądzie. Kolorowa, krótka i przyciągająca wzrok stylizacja dla jednych była wyrazem artystycznej swobody, dla innych powodem do krytyki. Sama zainteresowana nie ma wątpliwości, że za częścią komentarzy stoi coś więcej, niż troska o modowy gust.

– To jest dyskryminacja kobiet w pewnym wieku. Czemu ktoś ma decydować, ile centymetrów ma mieć spódniczka kobiety w moim wieku? – skomentowała w wywiadzie dla jednego z dzienników.

Owszem, jest świadoma, że nie zawsze trafia ze stylizacjami, ale potrafi spojrzeć na siebie z dystansem. – Jak później siebie oglądam, to myślę sobie „Matko, dlaczego ja się w coś takiego wbiłam?" – przyznała szczerze Maryla Rodowicz.

Wśród zarzutów wobec diwy pojawiły się też głosy, że artystka nie była w najlepszej formie fizycznej. Warto jednak pamiętać, że ostatnie lata nie były dla niej łatwe. Wiosną 2024 roku przeszła operację usunięcia zmiany w płucach. A jeszcze wcześniej poddała się operacji kolana. Mimo to szybko wróciła na scenę i do koncertowania, bo jak mówi gwiazda, publiczność błyskawicznie stawia ją na nogi. – Artysta nie może być chory, więc zawsze musi być na baczność – przyznaje i zapowiada, że jeszcze długo sceny nie opuści. **AP**

eprasa.pl 8d88aa40ef

Alicja Bachleda-

Czy wróci do kraju na

Niespodziewanie, po latach, przyleciała do Polski. Miała jednak ku temu ważny powód.

Zaskoczyła wszystkich, bo na początku lipca Alicja Bachleda-Curuś (43) pojawiła się na 24. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym Bella Tofifest w Toruniu. Pretekst był nie byle jaki, bo spotkanie pt. „Aktorki Wajdy". Przecież jako 15-latka zagrała legendarną już rolę Zosi w „Panu Tadeuszu". Okazuje się, że aktorka w kraju zostanie na dłużej, a jej grafik wypełniony jest po brzegi. Otwierała już m.in. inny letni festiwal filmowy w rodzinnym Zakopanem. Wszyscy zastanawiają się, czy odwiedziny kraju mają „drugie dno"?



Po 28 latach spotkała się m.in. z Grażyną Szapołowską, z którą grała w „Panu Tadeuszu".

Czas rozwinąć na nowo skrzydła

W życiu Alicji Bachledy-Curuś zachodzą bowiem ostatnio spore zmiany. Jej jedyny syn Henry Tadeusz w październiku skończy 17 lat. Zatroskana mama zdaje sobie sprawę, że czas intensywnych, macierzyńskich obowiązków już za nią. A on zdecydowanie bardziej woli spędzać czas z rówieśnikami. I więcej tematów do rozmów odnajduje w męskim towarzystwie – także ze swoim tatą, słynnym amerykańskim gwiazdorem Collinem Farrellem (50). Niedawno obu panów paparazzi przyłapali na meczu piłkarskim Stany Zjednoczone – Turcja podczas piłkarskich Mistrzostw Świata. Razem świetnie się bawili, widać, że jest między nimi bardzo silna więź.

Do tej pory to właśnie bycie mamą determinowało życie Alicji Bachledy-Curuś. Odkąd jej ukochany syn przyszedł na świat, zwolniła tempo i zajęła się jego wychowaniem w duchu tradycji, wyniesionych z góralskiego domu.

W międzyczasie skończyła historię sztuki na Uniwersytecie Kalifornijskim, a całkiem niedawno wspominała, że chciałaby spróbować swoich sił jako reżyserka i producentka. Teraz czuje, że może rozwinąć skrzydła jeszcze bardziej, bo wreszcie ma na to przestrzeń i czas.

Do Polski przyleciała stęskniona rodziny, przyjaciół i....polskiego jedzenia. Tego w Stanach najbardziej jej brakuje. Celebruje więc każdy smak, zapamiętany w dzieciństwie – pierogów, naleśników, polskich lodów, owoców i warzyw.

Ojciec chrzestny jej „American Dream"

W Toruniu zaprezentowała się przepięknie – radosna, spontanicznie reagowała na każdy przejaw sympatii, czule uściskała się m.in. z Grażyną Szapołowską (72), którą podczas kręcenia „Pana Tadeusza" nazywała i wciąż nazywa „ciocią".



Ma piękne wspomnienia z planu zdjęciowego. Opisy przyrody zna na pamięć do dziś.

Przy okazji zdradziła, że gdyby nie Andrzej Wajda, nigdy nie wyjechałaby do USA i jej życie mogłoby potoczyć się zupełnie inaczej. – Z mamą jeździłam do Podkowy Leśnej, gdzie zbudowali (Andrzej Wajda z żoną – przyp. red.) cudowne miejsce spotkań artystów, twórców. I tam właśnie zapytałam go, co sądzi o moim wyjeździe do Stanów i zdawaniu do szkoły aktorskiej w Nowym Jorku. Pan Andrzej dał mi błogosławieństwo, zielone światło. Gdyby powiedział, żebym nie jechała, to pewnie bym została więc bardzo mu za to dziękuję – powiedziała podczas spotkania „Aktorki Wajdy".

W USA mieszka od 20 lat – tam spotkała wielką miłość, została mamą, nakręci-

Fot.: Akpa.Instagram/alicjabc, Getty Images, Forum

eprasa.pl 8d88aa40ef

Curuś

stałe?





Jej syn Henry Tadeusz to już nastolatek, z tatą Colinem Farrellem ma świetne relacje.

ła międzynarodowe produkcje. Jak dziś żyje się aktorce w Los Angeles? – Miasto się zmienia, zmieniło się szczególnie po pożarach w zeszłym roku – przyznała Alicja Bachleda-Curuś w „DDTVN", ale dodała zaraz – Mi się tam dobrze mieszka.

Czy coś jednak zatrzyma ją teraz na dłużej w Polsce, czas pokaże... **AF**

Wygląda przepięknie, emanuje radością. Widać, że jest szczęśliwa i spełniona.



Siostry dorastały ramię w ramię, wspólnie zdobywały doświadczenia i tak zostało do dziś, gdy obie są mamami trójki pociech.



Laura Meade, Zoe Warren i Kate podczas Royal Ascot dekadę temu. Do dziś tworzą zgraną paczkę.

Księżna Kate

Żadnych dam dworu! Nie ma jak własny, sprawdzony krąg przyjaciółek, które stoją za nią murem.

Tajna broń Jej Wysokości

W świecie, w którym każdy uśmiech jest analizowany klatka po klatce, a najbardziej błahy gest urasta do rangi manifestu, księżna Kate (44) doskonale zdaje sobie sprawę, że koronny diadem waży mniej, gdy ktoś pomaga go dźwigać. Za jej perfekcyjnym wizerunkiem i spokojem godnym rasowej arystokratki stoi więc coś znacznie cenniejszego niż protokół – lojalna, kobieca drużyna wsparcia.

Londyn nocą…

Choć podczas oficjalnych wystąpień sprawia wrażenie duszy towarzystwa, prywatnie księżna nie jest typem superstar. „Daily Mail" cytuje jej znajomego: – Życie publiczne jest pełne ekstrawertyków, ludzi, którzy szukają światła reflektorów i czerpią z tego przyjemność. A ona do nich nie należy.

I tak zamiast otaczać się damami dworu, żona następcy tronu postawiła na lojalne, dyskretne przyjaciółki – arystokratki i dawne koleżanki ze szkolnej ławki. Nie marzą o selfie z księżną; wystarczy im jedno spojrzenie, by wiedzieć, jak zareagować. To bezcenne w kryzysach – gdy Kate zniknęła z życia publicznego w czasie walki z nowotworem czy gdy pojawiły się spekulacje o jej małżeństwie. Najważniejsze miejsce w tym gronie zajmuje Philippa Middleton (42), czyli po prostu – Pippa.

To nie tylko młodsza o 20 miesięcy siostra księżnej Walii, ale przede wszystkim jej najbliższa powierniczka. Kiedy w roku 2007 William (44) uznał, że nie jest gotów na małżeństwo, to ona postawiła zdruzgotaną Kate na nogi. Zamiast pozwolić jej zamknąć się w domu, zabrała ją na nocny rajd po londyńskich klubach. Jak pisał „The Mirror", chciały pokazać Williamowi, co stracił. Wykazała się godną pozazdroszczenia skutecznością – kilka lat później Pippa szła u boku siostry jako druhna na królewskim ślubie.

W zaufanym kręgu

Równie ważna w tej grupie jest Emilia Jardine-Paterson, przyjaciółka jeszcze z Marlborough College. To z nią Katarzyna może być po prostu „Kate", nie księżną Walii. Po bolesnym rozstaniu z Willem w 2007 roku to także Emilia mocno postarała się o dobrostan przyjaciółki i w tym celu zabrała ją nieco dalej niż Pippa, bo na słoneczną Ibizę, klubową mekkę.

Dziś, jako stateczna projektantka wnętrz, ma swój udział w aranżacji Pałacu Kensington, a jej relacja z rodziną królewską została przypieczętowana rolą matki chrzestnej księcia George'a.

W ścisłym gronie pozostaje także Sophie Snuggs – z kolei matka chrzestna księżniczki Charlotte. Ich przyjaźń także zaczęła się w szkolnych latach i przetrwała wszystkie etapy dorosłości. Na jej ślubie książę George był paziem, a księżniczka Charlotte – druhenką.

I jest też Lady Laura Meade, sąsiadka królewskiej, wiejskiej posiadłości w Norfolk i, naturalnie, matka chrzestna księcia Louisa. To właśnie z nią Kate pojawiła się ostatnio na Royal Ascot, wysyłając czytelny sygnał, iż wraca do obowiązków.

Usunięta z listy

W cieniu fleszy działa też Natasha Archer – stylistka, która stała się kimś znacznie więcej niż ekspertką od sukienek, podobnie jak była sekretarka 44-latki, Rebecca Deacon – dziś nadal jej przyjaciółka. A obok nich: Zoe Warren, Trini Foyle, Hannah Carter, Alice Avenel, Lucy Lanigan-O'Keeffe i Alice Fox-Pitt. To kobiety, które o Kate wiedzą wszystko. No, prawie wszystko.

Z tej żelaznej listy wsparcia wypadło tylko jedno, jedyne nazwisko – Rose Hanbury. Ich relacja nie przetrwała medialnych doniesień o jej wyjątkowej zażyłości z księciem Williamem. Bo takich historii nie zapomina ani pani Smith, ani pani Kowalska – i z pewnością nie pani Williamowa Windsor.

I tak, w świecie, w którym tak wiele jest na pokaz, najcenniejsze pozostaje to, czego nie widać – lojalność. Księżna Walii dba o swoje relacje, chucha i dmucha, bo jako przyszła królowa wie, że także koronę nosi się lżej, gdy obok są ci, przy których choć na chwilę można przestać być „Jej Wysokością".

Anna Ratigowska



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

eprasa.pl 8d88aa40ef



Miesiąc temu księżna Walii powróciła w wielkim stylu po trzyletniej przerwie zdrowotnej na Royal Ascot. Za nią przyjaciółka, Lady Laura Meade.

Rose Hanbury (pierwsza z prawej) wypadła z drużyny Kate bezpowrotnie. Czy tak kończą się niebezpieczne związki?

REKLAMA



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

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

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

Liście morwy - przełom!

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

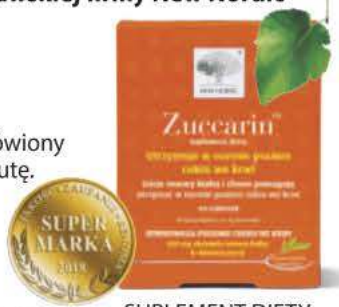


★★★★★
Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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



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

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl 8d88aa40ef



Gwiazda często pojawia się na eventach poza granicami Turcji. Niedawno brylowała na Festiwalu Filmowym w Cannes.

Musiała się br

Na aktorkę spadła lawina hejtu i to przez niesłuszne oskarżenia o zażywanie narkotyków. Miała wsparcie.

W Stambule od zeszłego roku trwa zakrojona na wielką skalę akcja policji i prokuratury przeciwko tamtejszym gangom narkotykowym. Śledczy zaczęli sprawdzać także środowisko gwiazd. Pod lupę wzięto kilkudziesięciu aktorów, w tym takie sławy jak Serenay Sarikaya, Dogukan Güngör, Burak Deniz i Can Yaman. Uwagę funkcjonariuszy zwróciła też w końcu Hande Erçel, czyli Eda z „Zapukaj do moich drzwi". Podejrzewano ją o kontakty z grupą bogatych biznesmenów, którzy to mieli pławić się w luksusach, wyprawiać wystawne przyjęcia, a na nich zażywać narkotyki.

Ma na kogo liczyć

– Nie uczestniczyłam w żadnych prywatnych imprezach ani wydarzeniach organizowanych rzekomo przez pewnych biznesmenów. Nie znam nikogo, o kim mowa w aktach. Nawet nie otrzymałam zaproszenia na taką imprezę – zeznała aktorka przed wymiarem sprawiedliwości.

Najbardziej zdenerwowały ją sugestie, że w ogóle mogłaby stosować nielegalne środki pobudzające. Jak zaznaczyła, bardzo o siebie dba i chce stanowić wzór dla swoich wielbicieli. – Pracuję przed kamerami od 13 lat, a ponieważ jestem świadoma, że mogę wpływać na moich odbiorców, zawsze dbałam o swoją formę i zdrowie. Staram się być wzorem do naśladowania dla wszystkich i reprezentować mój kraj za granicą jak najlepiej – zapewniła Hande.

Gdy w sprawę został wciągnięty też jej były partner, w zeznaniach Hande broniła również jego. – Nigdy nie widziałam, żeby brał narkotyki – podkreśliła, mówiąc o biznesmenie Hakanie Sabancim. Oboje, mając na głowie te same problemy, mogliby się wspierać. Niestety, ten piękny związek się rozpadł, mimo że ich ślub już wisiał w powietrzu.



Eda, bohaterka „Zapukaj do moich drzwi" traci stypendium i obwinia o to architekta Serkana (Kerem Bürsin).

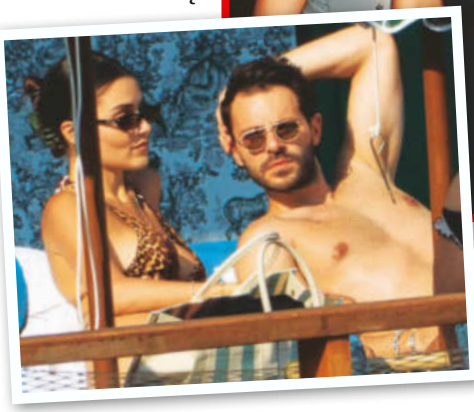
Fot.: Getty Images, Forum, materiały prasowe, Instagram.com/handemiyy

eprasa.pl 8d83aad0

Erçel onić

Siostra aktorki Gamze Erçel właśnie ogłosiła swoją ciążę, więc Hande po raz drugi zostanie ciocią.





Podejrzenia o zażywanie pobudzających substancji padły też na jej eks, Hakana Sabanciego.

Rozstali się w sierpniu ubiegłego roku. Jedna z plotek głosi, że Hakan romansował ze swoją byłą dziewczyną; inna z kolei, że w relację wmieszała się jego mama. Biznesmena zaczęto łączyć już z inną aktorką, Rabią Soytürk, którą możemy oglądać w serialu „List pożegnalny", lecz ich romans długo nie potrwał.

Hande za to pozostaje singielką i żaden mężczyzna nie chroni jej przed posądzeniami ani hejtem. Ale jest jedna osoba, która zawsze stoi za nią murem – to jej starsza o dwa lata siostra, Gamze Erçel.

Zazdrość czy chęć zmiany?

Hande i Gamze są ze sobą szczególnie blisko, od kiedy w 2019 r. ich mama zmarła na raka. Nie wyobrażają sobie, by mogły się nie wspierać – zwłaszcza, gdy jedną z nich spotykają uwłaczające oskarżenia. – Wiem, ile krytyki dosięgło cię w życiu i ile niesprawiedliwych rzeczy słyszałaś przez lata. Na szczęście nigdy nie pozwoliłaś, by cokolwiek z tego zatruło twoje serce – powiedziała Gamze w wywiadzie, w którym siostry przepytywały się nawzajem.

A Hande nawet nie próbowała kryć żalu o to, co ją spotkało. Zwłaszcza że testy narkotykowe wykazały, że nie brała niedozwolonych substancji. – Jestem zasmucona, że moje nazwisko zostało wymienione w takiej sprawie. Nie zgadzam się na oskarżenia pod moim adresem – oświadczyła pod koniec zeznań.

Ten skandal jest już za nią, ale właśnie zaczęło się robić głośno o kolejnym, bo Hande nagle zerwała współpracę z agencją, która reprezentowała ją od lat. Jedni sugerują, że kryzys powstał, ponieważ gwiazda była zazdrosna o pokaz dla luksusowej marki, który zamiast niej zdobyła Serenay Sarikaya. Inni, że po prostu zapragnęła, by jej kariera poszła w innym kierunku. Siłą rzeczy na drodze zawodowej Erçel szykują się zmiany. Ale przecież właśnie one są jedynym pewnikiem w życiu. **BN**

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



- **Zaburzenia pracy tarczycy** – charakterystyka i objawy
- **Profilaktyka i leczenie** – terapia i najważniejsze badania
- **Dieta i ćwiczenia** – jak wspomóc pracę tarczycy?

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl

eprasa.pl 8d88aa40ef

Zofia Świątkiewicz

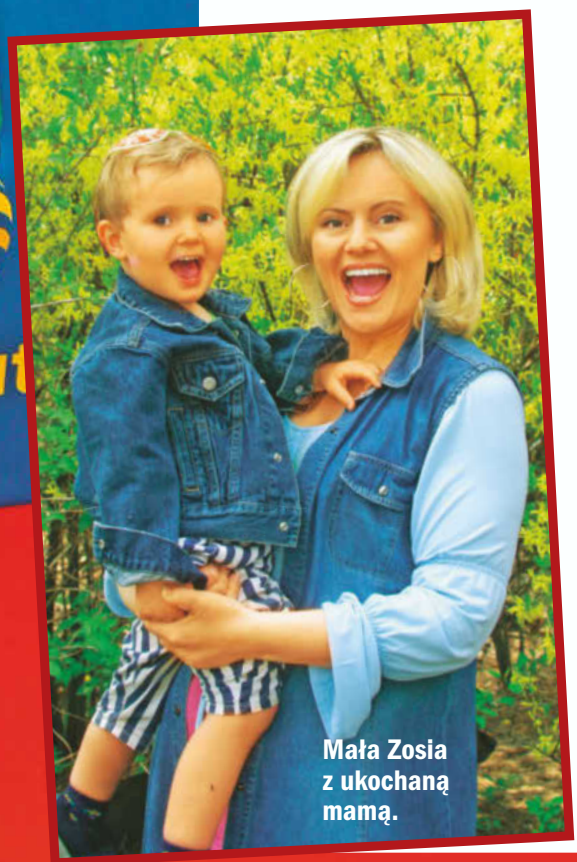
Nie podc skrzydeł

Mama nauczyła ją tego, czego tata nie zdążył. Są najlepszymi przyjaciółkami.

Wciąż tęskni za tatą i jest wdzięczna mamie, że po jego śmierci nauczyła ją tego, czego on nie zdążył. – Rozumiemy się bez słów – opisuje relację z mamą Zofia Świątkiewicz (25). – Jeśli się kłócimy, trwa to dosłownie kilka sekund.

Bez cichych dni

Joanna Kurowska (61) potwierdza, że córka wie, jak ją „rozbroić". – Nigdy nie rozstajemy się w gniewie, nie ma cichych dni – opowiada.



Mała Zosia z ukochaną mamą.

Zofia Świątkiewicz poszła w ślady mamy i została aktorką.

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

eprasa...da40ef

inali jej



Rodzice Zosi – aktorka Joanna Kurowska z mężem, Grzegorzem Świątkiewiczem, tworzyli szczęśliwe małżeństwo.



Zofia Świątkiewicz w serialu „Rodzina na Maxa".

– Lepiej wszystko od razu przegadać, zamiast się na siebie obrażać – podkreśla.

W domu, w którym wychowała się Zosia, nie było tematów tabu. Po tragicznej śmierci męża Joanna szczerze rozmawiała z córką o żałobie. Razem ją przeżywały.

– Żałobę po tacie przechodziłam jeszcze wiele, wiele lat później, bo to nawet nie jest żałoba po konkretnej osobie. Przecież ja taty do końca nie mogłam poznać, bo nie znam tych jego rejonów dorosłych, ale to jest żałoba po tej relacji, która mogłaby być – twierdzi Zofia.

Jej tata, dziennikarz Grzegorz Świątkiewicz, chorował na depresję. Popełnił samobójstwo, gdy miała 13 lat.

– Byliśmy nierozłączni – wspomina. – Kiedy odszedł, mój świat się zatrzymał. Zawsze będę miała z tyłu głowy to, kto mnie odprowadzi do ołtarza... Bardzo przykre jest życie ze świadomością, że tam, gdzie powinien być tata, jest pusto – mówi.

Ojciec zaraził ukochaną jedynaczkę miłością do fotografii. Z każdej podróży, spaceru wracali z setkami zdjęć.

– Był dla Zosi fantastycznym ojcem – zapewnia Joanna Kurowska. – Chciał mi pomagać we wszystkim: przy przewijaniu, karmieniu, kąpaniu. Ale byłam dziesięć razy szybsza, więc odpuściłam mu. Wspierał mnie za to w innych zajęciach i zarabiał na dom.

Jeśli rodzice mieli do córki o cokolwiek pretensje, to tylko o bałagan, jaki zostawiała w kuchni. – Gotowała od najmłodszych lat, a kuchnia po każdym jej gotowaniu nadawała się do remontu – śmieje się mama aktorki. – Naleśniki wisiały na suficie i wkomponowywały się na stałe w ramy obrazów wiszących na ścianach – relacjonuje.

Inne temperamenty

Zofia potrafiła jednym uśmiechem sprawić, że mama przestawała się gniewać. Przytulała się do niej i prosiła: „Tylko nie krzycz".

– Ona jest mądrą dziewczyną i to jest dla mnie wartość, a nie żeby miała porządek w pokoju – mówi Joanna. – Ważne są ramy, w których dziecko czuje się bezpiecznie. A z czasem córka nauczyła się pięknie sprzątać – dodaje aktorka.

Zofia jest wdzięczna mamie za to, że pozwalała jej marzyć. Gdy postanowiła iść w ślady rodzicielki, mama ją wspierała. Dziś robi się jej ciepło na sercu, gdy Zosia prosi ją o zawodowe rady.

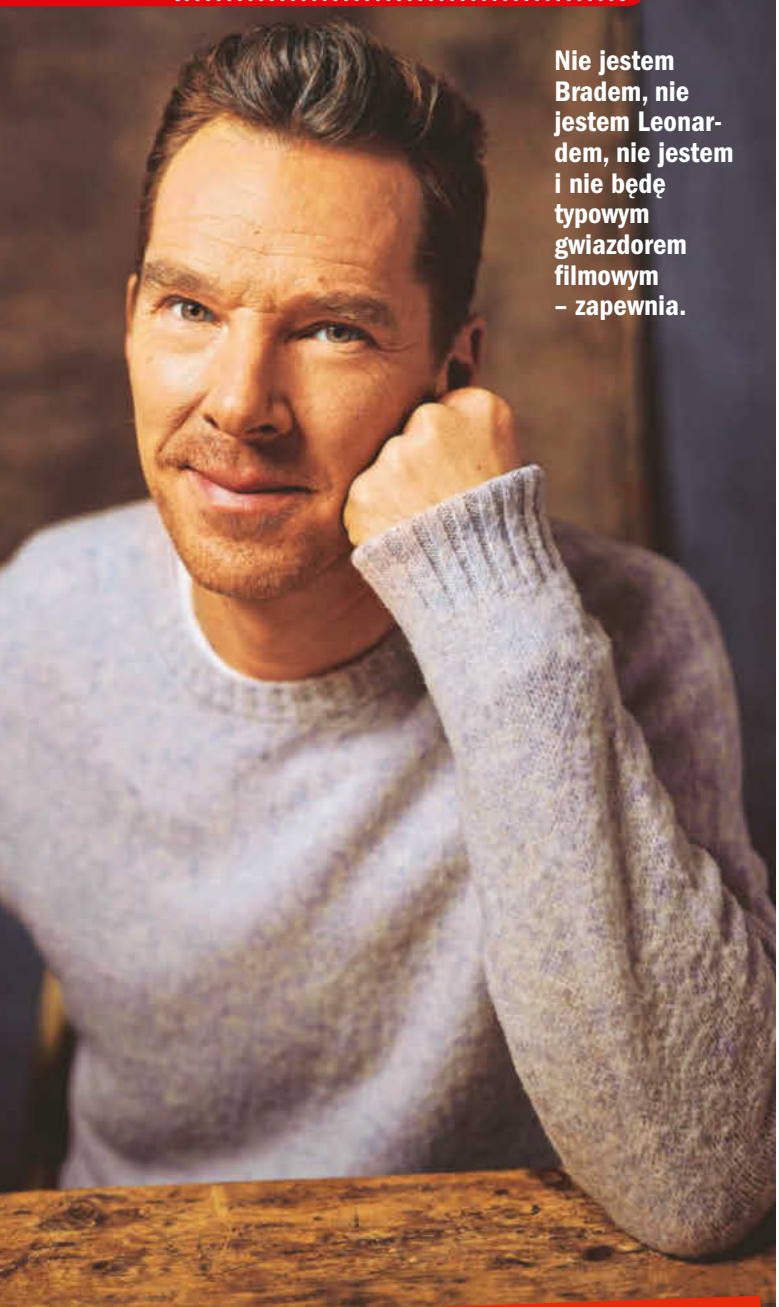
– To oznacza, że ma do mnie zaufanie. Czasem jej coś sugeruję, ale nie chciałabym, żeby mnie kopiowała, tylko żeby była sobą – mówi.

Joanna Kurowska twierdzi, że jest matką kwoką. Wie, że Zosia kiedyś wyfrunie z gniazda i pójdzie na swoje, ale wie też, że da sobie radę. Dobrze ją przygotowała do samodzielnego życia.

Zofia, gdy ktoś pyta ją, czy jest podobna do mamy z charakteru, twierdzi, że są jak ogień i woda. – Mamy zupełnie inne temperamenty – przekonuje.

– Jesteśmy kompletnie różne, a wszyscy ciągle nas porównują. Nie mogę „odlepić się" medialnie od niej. Pewnie jeszcze długo będę miała na imię „córka", a na nazwisko „Kurowskiej" – żartuje.

eprasa.pl 8d88aa40ef



Nie jestem Bradem, nie jestem Leonardem, nie jestem i nie będę typowym gwiazdorem filmowym – zapewnia.

BENEDICT CU
Facet z bur

Kończy pięćdziesiątkę i niezmiennie pozostaje aktorem, którego Hollywood nie umie zaszufladkować. Benedict Cumberbatch nigdy nie był typowym przystojniakiem z filmowego plakatu, raczej facetem, który wyglądał, jakby w przerwie między jednym a drugim dramatem Szekspira przypadkiem trafił na casting do serialu kryminalnego.

Wciąż uśmiecha się na myśl, że z nazwiska brzmiącego jak test dykcji uczynił globalny znak jakości. Długo uważał, że powinien je zmienić. – Jeśli ktoś chce robić karierę, nie może się nazywać Cumberbatch – mówił. Ale później przyszedł serial „Sherlock" i od tamtej pory to nie dające się wymówić nazwisko wypada po prostu znać.

Nie chciałem być podziwiany

Cumberbatcha kochać nie jest łatwo, bo nie ma w sobie niczego z idola. Nie sprzedaje prywatności, nie kokietuje skandalami, nie sili się na hollywoodzkiego luzaka. Najchętniej schowałby się za dobrze napisaną rolą, czyli taką o ludziach z głową pełną burz. Sam nieustannie nosi w sobie tę burzę, dlatego tak dobrze czuł się, grając Stephena Hawkinga, Juliana Assange'a, Alana Turinga.

– Aktorstwo traktuję bardzo serio – mówi. – Wyniosłem je z domu i ze szkoły. Nie przyciągnęło mnie do sceny pragnienie bycia podziwianym.

Będąc w pracy, Benedict przeżył najgorszy dzień swego życia, właściwie myślał, że to już koniec. Było to ponad dwadzieścia lat temu, w Republice Południowej Afryki, gdzie kręcił miniserial „To the Ends of the Earth" dla telewizji BBC. Gdy ekipa wyjechała na nurkowanie, strzeliła opona w aucie i nagle jak spod ziemi wyrosła grupa uzbrojonych facetów. Obrabowali filmowców, uprowadzili i przez kilka godzin wozili po okolicy, by w końcu związać wszystkich i ustawić w szeregu, jak do rozstrzelania.

– Nie wiem, dlaczego odeszli, zostawiając nas przy życiu. Od tamtej pory nie opuszcza mnie myśl, że mogę umrzeć w każdej chwili – opowiedział w wywiadzie.

Nie oznacza to jednak, że Cumberbatch jest typem śmiertelnie poważnym, pozbawionym poczucia humoru. – Niezmiennie śmieszy mnie, że płacą mi za granie – wyznaje.

Zaręczyny po staroświecku

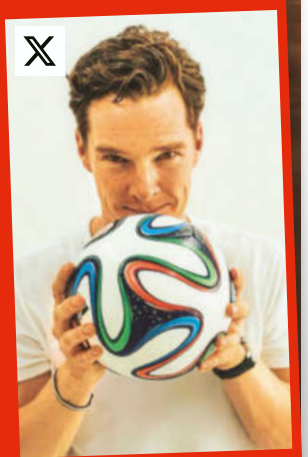
Gdy związał się z reżyserką teatralną Sophie Hunter (48), długo chronił tę relację przed ciekawskimi.



Rola Sherlocka Holmesa zmieniła Bendicta z cenionego brytyjskiego aktora w międzynarodową gwiazdę.

PERSONALIA

Urodził się 19 lipca 1976 r. Brytyjski aktor teatralny, filmowy i telewizyjny. W biografii ma epizod nauczycielski – uczył angielskiego tybetańskich mnichów w klasztorze w Indiach. Od nich zaś nauczył się medytować i robi to często, żeby wyciszyć umysł. Jego pasją są podróże i futbol.



Benedict jest wielkim fanem piłki nożnej.

Fot.: East News, Forum, mat. prasowe, x.com/Benedict Cumberbatch Central

eprasa.pl 8d88aa40ef

MBERBATCH za w głowie



Jesteś moją opoką. Bardzo dobrze jest wracać do domu ze świadomością, że tam jesteś – podkreśla przywiązanie do żony.

Zaręczyny ogłosili w myśl zasad staroświeckiej elegancji, zatem w.... rubryce ślubnej dziennika „The Times", a nie zdjęciem splecionych rąk w mediach społecznościowych. – Nie tweetuję, nie używam social mediów. To zbyt bezosobowe – tłumaczył.

Pobrali się 14 lutego 2015 r. Potem na świat przyszli trzej synowie: Christopher, Hal i Finn. Ojcostwo traktuje jako jeden z najważniejszych obowiązków, jakie musi wypełnić każdy mężczyzna.

W ich domu obowiązuje „zasada dwóch tygodni", czyli Benedict nie wyjeżdża na dłużej, a jeśli praca tego wymaga, zabiera rodzinę do siebie. – Pilnuję, żeby nie weszła z butami do naszego życia – wyjaśnia.

Miłości nie idealizuje. – Można się zakochać, ale prędzej czy później któraś strona będzie śmiertelnie zmęczona i uzna, że pora wynieść śmieci – mówi. – Moje małżeństwo nie jest bajką, raczej układem dorosłych ludzi, którzy wiedzą, że na wielkie uczucie składa się bardzo dużo małych obowiązków.

Cieszy się, że sława przyszła późno i że znalazł dla niej miejsce na końcu listy życiowych priorytetów.



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

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

Tone™ potęga słuchu

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

Docenić ciszę

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

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

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!



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



Ucho wewnętrzne

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

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

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

Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.



DOBRA MARKA

SUPLEMENT DIETY

NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl 8d88aa40ef



O rozpad małżeństwa z Bradem Pittem oskarżono tylko ją – rzekomo nie chciała mieć dzieci, a on chciał.

Zarzucano jej, że bardziej zależy jej na karierze niż na macierzyństwie. Milczała, tłumiąc łzy. I skrzętnie ukrywała, że próbuje pokonać bezpłodność.

Jennifer Aniston

Nikt nie miał pojęcia, przez co przechodziłam



Postawiłam granicę światu, który uznał mnie za własność opinii publicznej – mówi Jennifer Aniston.

Przez lata media kreowały taki jej wizerunek: to kobieta, która nie chce mieć dzieci, bo wybrała wolność, jaką daje beztroskie życie bez rodzicielskich obowiązków i miłość do czerwonych dywanów. Zgodnie z zasadą: kłamstwo długo powtarzane pewnego dnia staje się prawdą, tak było i w przypadku Jennifer Aniston (57). Rzeczywiste i wysokie koszty takiej „prawdy medialnej" hollywoodzka aktorka ponosiła w ciszy, z dala od kamer i fleszy, w gabinetach lekarskich i w czterech ścianach własnego domu.

Nie mogła mieć dzieci, chociaż długo o macierzyństwo walczyła. Matką nie została i już nie zostanie, chyba że zaadoptuje cudze dziecko.

Nieustanne rozdrapywanie rany

Przez dwie dekady tabloidy żyły jej rzekomą ciążą. Zmarszczka sukni, luźniejszy sweter urastały do rangi sensacji. Gdy nie odpowiadała na zaczepki, uznawano to za potwierdzenie. A gdy okazywało się, że nie jest w ciąży, media wracały do ulubionej tezy: ona nie chce być matką.

Dopiero trzy lata temu aktorka zakończyła spekulacje i domysły. Wyznała, że próbowała zostać matką wielokrotnie. – Przechodziłam leczenie, było in vitro, piłam chińskie herbaty i nic. To było bardzo trudne doświadczenie – zwierzyła się w przejmującym wywiadzie.

W rozmowie podkreśliła, że nie jest to medialna spowiedź dla wywołania szoku czy zdobycia współczucia. – Teraz stawiam granicę światu, który uznał mnie za własność opinii publicznej – powiedziała Aniston.

Aktorka nie ukrywała, że najbardziej bolesne było nie samo doświadczenie niepłodności, lecz nieustanne oskarżanie w mediach o egoizm. – Czytanie nagłówków, że nie chcę mieć dzieci, było dla mnie nieustannym rozdrapywaniem rany – mówiła później magazynowi „Vogue". – Nikt nie miał pojęcia, przez co przechodziłam. Leczy ani ja, ani mój lekarz nie byliśmy nikomu winni wyjaśnień. Hollywood lubi proste historie: kobieta to albo matka, albo gwiazda. A moje życie nie mieściło się w tym schemacie, więc dopisano puentę za mnie.

Obsadzona w roli etatowej ofiary

Po pewnym czasie presja medialna zaczęła toczyć się dwutorowo, do zarzutu o niechęć do macierzyństwa dorzucono mit „porzuconej żony". Rozwód z hollywoodzkim gwiazdorem Bradem Pittem, którego żoną była przez pięć lat, od 2000 do 2005 roku, zamieniono w medialny serial, w którym Aniston została obsadzona w roli ofiary. Aktorka przez wiele lat dementowała, że ich związek rozpadał się z wielu powodów, a sugestia, że on chciał mieć dzieci, a ona nie, była jedną z wyjątkowo niesprawiedliwych i bardzo bolesnych.

Dlaczego więc tak długo milczała? Bo nie chciała, by jej intymne doświadczenie stało się pożywką dla masowej rozrywki. – Wystarczy, że pisano, że jestem samolubna i że bardziej zależy mi na karierze niż na macierzyństwie – tłumaczyła. – Ja nie zwykłam opowiadać mediom o swoich problemach medycznych, nie wyobrażałam sobie, że moje ciało stanie się tematem w publicznej debacie.



Obecnie Aniston przeżywa najlepszy czas w życiu u boku nowego partnera, Jima Curtisa.

Fot.: East News (2), screen Instagram/jimcurtis1

eprasa.pl 8d88aa40ef

Rwij, ile chcesz!

Cała Polska pokochała samozbiory



Sławomir i Emilia, właściciele „Borówki z Raju", zapraszają mieszkańców Trójmiasta i okolic.

Borówki, wiśnie, pomidory czy ogórki, a potem gruszki i jabłka aż proszą się, aby zagościć na naszych stołach i w słoikach na zimę. Do końca października rolnicy z całej Polski zapraszają do siebie na samozbiory. Ich idea jest prosta: odwiedzający zbierają owoce, a następnie płacą za ilość, którą chcą zabrać do domu.

Wysiłek, który bardzo się opłaca

– Pierwszy raz byłam na truskawkach z mężem i córką w ubiegłym roku. Ludzie przyjeżdżali całymi rodzinami, wyjeżdżali z koszykami owoców. Ba, jedna pani miała wypełnioną po brzegi wanienkę dla dziecka – żartuje Monika Klepacka (39 l.) z Leszna. – W tym roku też rwaliśmy truskawki, cena za łubiankę – 10 zł, czyli znacznie mniej niż w sklepie. Choć klęczenie przy krzakach dało nam w kość.

– Chętnie jeżdżę na samozbiory, bo nie tylko chcę zjeść pyszne owoce i warzywa prosto od rolników. To ukłon w ich stronę. Prowadzę kwiaciarnię, wiem ile serca i ciężkiej pracy kosztuje to, co daje się potem innym – dodaje Aldona Wołkowicz, właścicielka „Z natury rzeczy" ze Szczecina.

W internecie i w mediach społecznościowych działają platformy łączące rolników z konsumentami (np. MyZbieramy.pl). Oferty są także na OLX czy lokalnych stronach gmin, a będąc w drodze, natkniemy się na tablice ustawiane przez gospodarzy.



Wiem, ile serca i ciężkiej pracy kosztuje to, co potem dajemy innym – mówi Aldona Wołkowicz ze Szczecina.

– O truskawkach dowiedzieliśmy się od koleżanki. Ale już np. o wykopkach młodych ziemniaków, na które lada chwila jedziemy, wiem, bo na lokalnym targu pan, który je sprzedawał, miał na tekturce informację, że zaprasza do siebie – mówi Monika.



Ciasto z borówkami można zjeść na plantacji, a kolejne upiec w domu.

Korzystna cena plonów wynika z tego, że eliminowany jest pośrednik. Rolnikom często wręcz nie opłaca się zbierać i sprzedawać owoców czy warzyw w punktach skupu. Na tym rozwiązaniu oszczędzają i oni, i klienci.

– „Borówkę z Raju" zakładaliśmy z myślą o samozbiorach. 0,6 ha to za mało na uprawę w skali przemysłowej. Prowadzimy również drugą plantację – „Choinki z Raju", więc już zimą wiedzieliśmy, że te same osoby odwiedzą nas latem – mówi Sławomir Węsierski-Tesen ze Staniszewa (woj. pomorskie).

Kontakt z naturą mamy w bonusie

– Sezon zaczyna się u nas w połowie lipca. Liczymy na mieszkańców Trójmiasta. Jest już dużo zapytań na grupie na FB „Borówka z Raju" – mówi Emilia Węsierska-Tesen.

Gospodarze chętnie opowiadają, jak wygląda ich praca. Dzieci często są zaskoczone, ile potrzeba czasu i wysiłku, by z nasionka powstał krzak, a potem pomidor na ich kanapce.

– Jesteśmy oazą spokoju. Na plantacji stoi drewniana chata zbudowana przeze mnie, gdzie można usiąść i skosztować domowego ciasta lub wypić aromatyczną kawę. Rozpalone jest ognisko. Dla najmłodszych mamy kilka gospodarskich zwierzaków – zachęca pan Sławomir.

Możliwość oderwania rodziny od telewizora to duży atut dla Moniki Klepackiej.

– Moja 13-letnia córka Malwinka po tym, jak zebrała „swoje" truskawki, w internecie znalazła przepis na ciasto z nimi i sama je upiekła – mówi dumna mama, dodając: – Już przekonałam do samozbiorów kilka koleżanek.

Beata Rayzacher

„Rolnik sprzedaje bez pośredników, a klient płaci mniej i wie, co je".

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum (3)

eprasa.pl 8d88aa40ef



Mąż jest dla niej wielkim wsparciem.



Przed laty z synem.

„Przestałam „walczyć" z niektórymi chwastami tylko mądrze je wykorzystuję…"

Monika Więckowska z Dys

Mieszam w

Kiedy ktoś pierwszy raz słyszy, że zrobiła ponad 300 rodzajów octów, patrzy z niedowierzaniem.

– Ale to prawda. W dodatku wszystkie moje octy to octy żywe, czyli powstały w procesie długiej naturalnej fermentacji, niepasteryzowane. Są w nich żywe kultury bakterii, które wspierają jelita. Picie rano takiego octu żywego rozcieńczonego z wodą dodaje energii i wzmacnia odporność. W zależności, z czego jest zrobiony, będzie miał jeszcze dodatkowo właściwości tej roślinki. Z podagrycznika dla wielu traktowanego jak chwast, będzie pomagał na stawy – opowiada Monika Więckowska.



O octach i ziołach Monika może opowiadać bez końca.

Jej rodzice pochodzą z Lublina, ale ona urodziła się w Bieszczadach, gdzie zawodowo wyjechali na krótko. Może właśnie to miejsce, o którym się mówi, że jest krainą ciszy i magii sprawiło, że miłość do natury ma we krwi... Ale ta natura musiała trochę poczekać. Nastoletnia Monika za namową rodziny została księgową.

– To był pewny zawód w tamtych czasach – wspomina Monika. Przytakuje jej mąż Marek.

Na ślubnym kobiercu stanęli ponad 30 lat temu. Potem na świecie pojawił się Andrzej.

Z miasta na sielską wieś

Lata płynęły, syn dorastał, a oni z Markiem czuli potrzebę zmian. Wybudowali mały domek, wyprowadzili się z Lublina.

– Natychmiast zaczęłam sadzić zioła. I czytałam o nich wszystko, co wpadło mi w ręce – mówi Monika.

Miejsce było wyjątkowe: spora górka z dala od drogi, blisko las i przede wszystkim łąki.

Kiedy Andrzej „wyfrunął" z gniazda Monika postanowiła jeszcze bardziej skupić się na swojej pasji. Zaczęła szukać ciekawych warsztatów zielarskich. I tak trafiła w 2018 r. na zajęcia Justyny Pargieły, znanej zielarki. Po „Ziołowym wsparciu na odporność" były „Zioła dla kobiet", „Warsztaty różane", i wreszcie „Warsztaty o octach", które odmieniły jej ży-

eprasa.pl 8d88aa40ef





Bezcenne zioła? Monika wie, gdzie takie znaleźć.



Ze spacerów zawsze wraca z pełnymi koszykami.

a pod Lublinem

kotłach jak czarownica!

cie. Zobaczyła, że ocet to nie tylko ten winny i jabłkowy, które wszyscy znamy. To cała gama nieskończonych możliwości! Służą zdrowiu i urodzie, bo można je z powodzeniem stosować kosmetycznie. Po raz pierwszy zrobiła też oksymel, czyli naturalny macerat stworzony z połączenia octu, miodu oraz rozmaitych ziół, warzyw czy przypraw. Już w starożytności leczył nim Hipokrates.

– Ten mój pierwszy oksymel zawierał chrzan, czosnek i przyprawy. Zaczęło się moje szaleństwo i robienie octów na potęgę – uśmiecha się Monika. – Mąż nieraz żartuje, że mieszam w kotłach jak czarownica.

Bliskie sercu chwasty

Z roku na rok ogród Moniki i dom coraz bardziej opanowywały zioła, warzywa i kwiaty. Coraz mniej było trawnika, a w jego miejsce pojawiła się łąka kwietna i miejsce na nowe zioła. Oczkiem w głowie niezmiennie jest „anginka", czyli pachnąca pelargonia, potocznie zwana też geranium, ceniona za swoje właściwości lecznicze, która od zawsze królowała na parapetach naszych babć. Nigdzie nie kupi się ziołowej herbatki z listkami geranium, a Monika ją ma! Geranium leczy anginę, zapalenie ucha, można nim nacierać bolące stawy.

– Zaczęło się od jednej odmiany, a dziś mam ponad 40. Różane, truskawkowe, czekoladowe, brzoskwiniowe... Zresztą mięty w moim ogrodzie jest też więcej niż 60 odmian – mówi z dumą Monika.

Melisa cytrynowa, trawa cytrynowa, szałwia, kwiaty jadalne, lawenda, rozmaryn, czarnuszka... Są też egzotyczne, jak Jiaogulan, znany również jako „ziele nieśmiertelności". Ale to, co jest szczególnie bliskie jej sercu, to chwasty.

– To znaczy, my uważamy je za chwasty, ale tak najbardziej od wieków ludzie wiedzieli, jaką mają moc. Dlatego przestałam „walczyć" z niektórymi chwastami, tylko mądrze je wykorzystuję. Choćby podagrycznik, który przerabiam w olbrzymich ilościach, bo jest naturalnym lekiem, bluszczyk kurdybanek czy pokrzywa. Zaczynam ostro działać już od marca – mówi Monika. Nie ma wątpliwości, że największą moc mają jej octy...

Niezwykła moc octów

– Zdiagnozowano u mnie boreliozę, choć długo to trwało. Bolały mnie stawy, lekarze odsyłali mnie od jednego do drugiego specjalisty, nie wdzieli problemu. Ale ja czułam, że coś jest nie tak. Nie mogłam spać po nocach. Kiedy już było jasne, co mi dolega, rozpoczęłam klasyczną, a potem ponad roczną kurację ziołową. No, ale wrogiem każdej zielarki jest kleszcz. Zostałam ukąszona ponownie... Znów miałam zakażenie. I ponownie kuracja klasyczna, dodatkowo pomogły moje zioła i octy – nie ma wątpliwości Monika. Pięć lat temu skończyła 15-miesięczny kurs zielarski. Na zajęcia jeździła pociągiem z walizką pełną butelek z octami.

– Kwitł u nas na zajęciach „handel wymienny". Ja komuś podarowałam ocet, dostałam pyszny miód lub inne wyjątkowe produkty – mówi Monika.

Najchętniej opowiada o occie z podagrycznika. Pomógł wujkowi synowej Moniki, który był po 70. Kiedy po jego regularnym piciu przez 2 miesiące 2 razy dziennie zrobił badania na poziom kwasu moczowego, czarno na białym wyszło, że poziom znacząco spadł. A poza piciem octu nie zmienił diety ani stylu życia!

– Zwykły ocet spirytusowy wykorzystuję tylko do sprzątania. To octy ziołowe i oksymele mają wielką moc – podkreśla Monika. I zachęca innych, aby robili samodzielnie octy. Organizuje warsztaty, jeździ na spotkania.

– Przekonuję, że ocet naprawdę można zrobić ze wszystkiego, co jadalne. Ważne, aby jego składniki były własne, niepryskane, z dzikich roślin. Fantastycznie wychodzą i smakują różne kompozycje. Kiedy idę z mężem i naszym psem na spacer zawsze mam koszyk. Nieraz ludzie pytają „to już grzyby są?", a ja kręcę głową. Idę po... chwasty. A mam w oczach taki radar, że wszędzie widzę te, które mają moc – kończy Monika.

Beata Rayzacher

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (5)

eprasa.pl 8d88aa40ef

LISTY CZYTELNIKÓW

Zakaz wprowadzania psów na plażę

Wybieramy się na wakacje nad polskie morze. Sprawdziliśmy, że okoliczne plaże (publiczne) zakazują wstępu psom. Czy to zgodne z prawem? – Urszula z woj. opolskiego

Co do zasady gmina może określać zasady dotyczące przebywania z psami w miejscach publicznych, w tym na plażach. Przyjmuje się jednak, że całkowity zakaz wprowadzania psów na wszystkie plaże w gminie zbyt mocno ogranicza prawa mieszkańców. Dopuszczalne są natomiast ograniczenia, np. wyznaczenie stref wolnych od psów czy zakaz ich wprowadzania w określonych okresach (np. w sezonie letnim). Jeśli więc okaże się, że zakaz jest bezwzględny, dotyczy całej plaży, przez cały rok, bez wyjątków, można zwrócić się do gminy o wyjaśnienie, a nawet zaskarżyć go do sądu administracyjnego.

art. 4 ust. 2 pkt 6 ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach



Fot.: Adobe Stock (2)

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Jeśli partnerzy chcą po sobie dziedziczyć, sporządzenie testamentów jest najprostszym i najpewniejszym rozwiązaniem.

Komu przypadnie spadek: mężowi czy partnerowi?

Nie mieszkam z mężem od dobrych kilku lat. Chętnie bym się rozwiodła, ale nie mam z nim kontaktu. Prawdopodobnie wyjechał za granicę. Mam nowego partnera i chciałabym, aby w razie mojej śmierci to on dziedziczył po mnie. Co mogę zrobić, żeby było to możliwe? – Ewa z woj. wielkopolskiego

Jeśli małżeństwo formalnie nadal trwa, małżonkowie dziedziczą po sobie, nawet jeśli od lat żyją osobno i nie utrzymują kontaktu. Sytuacja zmienia się dopiero po rozwodzie albo prawomocnym orzeczeniu separacji – rozwód kończy prawo do wzajemnego dziedziczenia, a separacja, choć nie rozwiązuje małżeństwa, wyłącza możliwość dziedziczenia ustawowego.

Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest wystąpienie o rozwód lub separację. Brak kontaktu z małżonkiem nie stanowi przeszkody. Jeżeli nie można ustalić jego miejsca pobytu, sąd może ustanowić kuratora, który w czasie procesu będzie reprezentował nieobecnego małżonka (zgodnie z art. 144 Kodeksu postępowania cywilnego).

Po rozwodzie lub separacji były małżonek nie ma już prawa do dziedziczenia. Jednak partner życiowy również nie dziedziczy z mocy prawa – nawet jeśli związek trwa wiele lat i para prowadzi wspólne gospodarstwo domowe. Jest on traktowany jak osoba obca i nie przysługuje mu ani udział w spadku, ani prawo do zachowku.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Aby zabezpieczyć partnera, warto sporządzić testament i wskazać go jako spadkobiercę. Wówczas majątek przypadnie jemu. Należy jednak pamiętać, że dopóki małżeństwo formalnie trwa i nie została orzeczona separacja, małżonek może dochodzić zachowku, czyli roszczenia o wypłatę określonej kwoty ze spadku.

Innym rozwiązaniem może być darowizna przekazana partnerowi jeszcze za życia. Ona jednak również nie wyłącza roszczeń o zachowek. Nawet jeśli majątek zostanie wcześniej przekazany partnerowi, po śmierci darczyńcy najbliższa rodzina (w tym małżonek – jeśli nie dojdzie wcześniej do rozwodu lub separacji) może domagać się od obdarowanego wypłaty pieniędzy. Dodatkowo darowizna wiąże się z koniecznością zapłaty wysokiego podatku, ponieważ partner jest traktowany jak osoba niespokrewniona. Tego typu umowę trudno też odwołać, na przykład w razie pogorszenia relacji.

eprasa.pl 8d88aa40ef

Bezpieczne płatności internetowe

Wciąż słyszymy o kradzieżach pieniędzy z kont, nic więc dziwnego, że ręka nam drży, gdy mamy kliknąć „zapłać". Czy jest się czego bać? Jaką formę płatności najlepiej wybierać?

Kody BLIK to metoda uznawana za najbezpieczniejszą.

Nikomu nie podajesz danych karty ani nie wpisujesz nigdzie loginu i hasła do konta. Płatność opiera się tylko na kodach jednorazowych, które są ważne jedynie przez 2 minuty. Transakcję autoryzujesz w aplikacji bankowej na swoim telefonie. Nawet jeśli ktoś przejmie kod BLIK, nie będzie mógł się nim posłużyć – bez twojego potwierdzenia w aplikacji jest nieużyteczny.

Karty wirtualne ma w ofercie większość dużych banków.

Takie karty funkcjonują jedynie w aplikacji bankowej, nie mają tradycyjnej plastikowej formy. Mogą służyć tylko do transakcji, za które płacisz w internecie. Najlepiej zdecydować się na wirtualną kartę przedpłaconą i zasilić ja taką kwotą, jaką planujesz wydać. Jeśli ze sklepu wyciekną dane, przestępcy przejmą dostęp tylko do tej wirtualnej karty, którą błyskawicznie można zablokować. Nie dostaną się na twoje konto.



Największe ryzyko związane z takim płatnościami to podanie danych na sfałszowanej stronie. Jeśli więc w czasie płacenia cokolwiek budzi twoje wątpliwości, wycofaj się.

Z szybkich przelewów można korzystać za pośrednictwem operatorów, np. PayU czy Przelewy24.

Masz tu wybór: płatność kartą, przelewem, BLIK-iem, są też dostępne płatności odroczone, czyli forma kredytu konsumenckiego. Płacąc, nie podajesz swoich danych na stronie sklepu. Korzystasz z bramki (witryny) zaufanego pośrednika, która ma zaawansowane systemy zabezpieczeń, albo przenosisz się wprost na stronę banku. Dodatkowo stosowana jest dwuetapowa weryfikacja: płatność potwierdzasz w aplikacji banku lub wpisując kod autoryzacyjny, który dostajesz SMS-em. Gdy wybierzesz płatność kartą, masz dodatkowe zabezpieczenie: chargeback (obciążenie zwrotne). W przypadku oszustwa, niedostarczenia towaru lub problemów ze sprzedawcą możesz zgłosić się do swojego banku z reklamacją. Bank, we współpracy z organizacją płatniczą (np. Visa, Mastercard), może wtedy cofnąć obciążenie rachunku.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA



eprasa.pl 8d88aa40ef

Listy czytelników

Wnuczka chce urządzić u mnie swoje osiemnaste urodziny. Poprosiła, żebym przenocowała u swojej siostry. Chciałabym jej pomóc, ale boję się, co zastanę w domu po powrocie.

Halina z Torunia

Proponuję potraktować 18. urodziny jako próbę dorosłości Pani wnuczki i wyraźnie jej to oznajmić. Konieczne jest także ustalenie z nią z góry zasad. To doskonała okazja, by przekonać się o jej odpowiedzialności. Skoro zostanie gospodynią wieczoru, przygotowania i sprzątanie to wyłącznie jej zadania. Warto jednak doceniać jej starania, nie krytykować wszystkiego, co zrobi. A przed imprezą dokładnie określić, w jakim stanie chce Pani zastać mieszkanie po powrocie. Radzę też samej zminimalizować ewentualne szkody, np. pochować tłukące się przedmioty. Wnuczka powinna również wiedzieć o obowiązku uprzedzenia sąsiadów, że będzie bawiła się młodzież. Proszę pamiętać, że dorastaniu trzeba pomagać, a odpowiedzialności uczyć.

Moja 82-letnia mama słucha tylko swoich sąsiadek. Nie chciała się zaszczepić na grypę, bo jedna z nich ostrzegła, że to niebezpieczne. Odstawiła leki przepisane przez lekarza, bo druga powiedziała, że pastylki bez recepty są lepsze. Nie wiem, co robić.

Ewa z Zamościa

Sąsiadki to zapewne osoby, z którymi mama najczęściej rozmawia. Pozwalają jej się „wygadać", same też dzielą się z nią problemami. Zaskarbiły więc sobie zaufanie seniorki i stały się jej „wyroczniami". Warto w tej sytuacji zastanowić się, jak wyglądają Pani spotkania i rozmowy z mamą. Być może kontakt jest częsty, ale mało jakościowy – rozmowy telefoniczne są krótkie, a wizyty tylko zadaniowe, z pytaniami: „Jak się czujesz?", „Co zrobić?", „Co kupić?". Mama może odbierać je jako wypełniany przez Panią obowiązek. Proponuję dawać jej więcej autentycznego czasu i zainteresowania, zastanowić się, co może jej sprawiać na co dzień przyjemność. Zyska Pani wtedy większą siłę przekonywania niż znajome.

Fot.: mat. redakcyjny, materiały redakcyjne/AI

Siostra związała się z dużo młodszym mężczyzną

Niedawno moja 56-letnia siostra, która od dawna jest po rozwodzie, przedstawiła mi swojego partnera. Jest od niej o 12 lat młodszy. Rozwodnik z dwójką małych dzieci. Przyznam, że miły, ale co z tego. Próbowałam jej tłumaczyć, że ta różnica wieku jest za duża. I że pewnie ona będzie musiała go utrzymywać. W dodatku co powie na to jej dorosły syn? Ale do niej niewiele dociera. Pokłóciłyśmy się i teraz się do mnie nie odzywa



EKSPERT
Życie na gorąco
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Uwaga na stereotypy!

Chce Pani oszczędzić siostrze zawodu i cierpienia, bo jej wybór wydaje się Pani ryzykowny. Ocenia Pani ten związek przez pryzmat krzywdzącego stereotypu. Według niego tylko starszy lub równy wiekiem mężczyzna może dać kobiecie oparcie. Co więcej, młodszego partnera u boku dojrzałej kobiety często podejrzewa się o interesowność.

Pani siostra była już mężatką.

Choć w jej poprzednim związku układ wieku był zapewne taki jak u większości par, relacja i tak nie przetrwała. To pokazuje, że metryka nie gwarantuje sukcesu. Skoro siostra i jej partner chcą być razem, widocznie wzajemnie zaspokajają swoje potrzeby. Ostatecznie to wyłącznie do niej należy decyzja, czy znalazła właściwego dla siebie mężczyznę.

Od bliskich oczekuje się wsparcia.

Pani siostrze też towarzyszą lęki i zapewne usłyszała już lub usłyszy uwagi, że np. partner zostawi ją dla młodszej. Dlatego niezależnie od poglądów powinna Pani przy niej stać i życzyć jej szczęścia. Tego oczekiwała, skoro zdecydowała się przedstawić Pani swojego mężczyznę. Warto spojrzeć na niego po prostu jak na człowieka, którego kocha bliska Pani osoba.



Zamiast oceniać bliskich przez pryzmat stereotypów, dajmy im wsparcie i zaakceptujmy ich wybory.

Przyjrzyj się swoim stereotypom

Nasz mózg lubi szybkie oceny. Widząc młodego człowieka, automatycznie myślimy: „Nic nie wie o życiu", a na widok otyłego: „Musi dużo jeść". Te klasyfikacje dają złudne poczucie, że wiemy, z kim mamy do czynienia. Mechanizm ten bywa jednak krzywdzący.

- **Bądź świadoma.** Przyznaj przed sobą, że schematy istnieją w twojej głowie i że nie zawsze potrafisz się im oprzeć. To całkowicie ludzkie, ale możesz to kontrolować.
- **Zadaj sobie pytanie.** Kiedy ulegasz szybkiej ocenie, spytaj siebie: „Na czym ją opieram? Czy naprawdę wiem coś o tej osobie?". Chwila namysłu zmienia perspektywę.
- **Otwórz się na innych.** Zamiast zakładać, lepiej pytać. Zamiast oceniać na podstawie wyglądu czy wieku, lepiej wysłuchać, co ktoś ma do powiedzenia. Dzięki temu dostrzeżesz, że rzeczywistość jest o wiele bogatsza niż stereotypowe ramki.
- **Reaguj na cudze komentarze.** Dopytaj: „Skąd to wiesz?" albo „Myślisz, że to dotyczy każdego?". Taki komunikat zmusza drugą stronę do refleksji.

eprasa.pl 8d88aa40ef



Upalne letnie dni są męczące także dla naszych pupili. Na każdy spacer zabierajmy miseczkę i wodę!

Jak zadbać o ukochanego pupila, by był szczęśliwy i zdrowy?

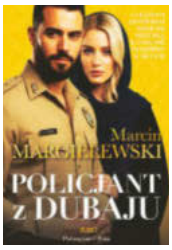
Bezwarunkowa akceptacja, pełne oddania serce – towarzyszący nam w życiu czworonóg to często najlepszy przyjaciel. Badania Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham pokazują, że relacja z psem może pozytywnie wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie psychiczne. Zrewanżujmy się pupilowi tym samym!

● Codzienna dieta ma wpływ na pupila tak jak ma na nas. Nie ma żadnej przesady w stwierdzeniu, że powinna dostarczać mu wszystkich niezbędnych składników odżywczych, być dopasowana do jego wieku, wielkości, poziomu aktywności oraz stanu zdrowia. By uchronić pupila przed otyłością, należy też dostosować wielkość porcji do jego zapotrzebowania energetycznego. Najlepiej porozmawiać o tym wszystkim z weterynarzem. Ogólna zasada mówi, że dorosłego psa najlepiej karmić 2–3 razy dziennie, o stałych porach. W tym miejscu ważna uwaga: nie zostawiajmy mokrej karmy w misce przez cały dzień (zwłaszcza latem), po około 20–30 minutach niezjedzone resztki trzeba usunąć. Dozwolone a nawet wskazane są też różne smaczki – żucie i gryzienie sprawia psu przyjemność i pomaga odreagować stres. Smakołyki nie powinny jednak stanowić więcej niż 10 proc. jego dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

● Gdy pora na spacer, warto zadbać o to, by pupil miał okazję powęszyć, poeksplorować otoczenie i spotkać z innymi czworonogami. Nauka nowych komend czy poznawanie nowych miejsc zapobiegają nudzie!

● Tak samo jak my, nasz pupil ma potrzebę bezpieczeństwa. Najlepiej czuje się, gdy ma zapewnione spokojne miejsce odpoczynku, własne legowisko, stały dostęp do jedzenia (suchej karmy) i wody.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



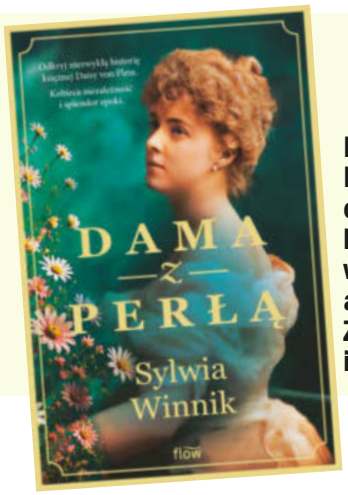
Policjant z Dubaju. Marcin Margielewski
Dubajska policja słynie z luksusowych samochodów, nowoczesnych technologii i skuteczności, z jaką... „zamiata" pod dywan niewygodne przestępstwa.



Zanim zapłonął świat. Saga Krzemieniecka. Tom 1. Wioletta Sawicka
W 2023 roku autorka otrzymała poruszający list od jednej z czytelniczek. Wysłuchawszy jej historii postanowiła stworzyć Sagę Krzemieniecką.



Walc pożegnalny. Lucyna Olejniczak
Pod wpływem nałogu mąż Elizy coraz bardziej oddala się od żony – do tego stopnia, że pewnego dnia składa jej zaskakującą i niemoralną propozycję. Urażona Eliza ucieka do Londynu...



Siła kobiecości w świecie utraconej arystokracji

Daisy Hochberg von Pless, Pani na zamku Książ, zachwycała świat urodą, stylem i pozycją, a jej życie wydawało się spełnieniem arystokratycznego marzenia. Za fasadą pałacu, bogactwa i balów kryła się jednak samotność, niespełnione pragnienie bliskości i poczucie, że idealne życie może stać się pułapką.
„Dama z perłą" to powieść o kobiecie uwikłanej w konwenanse epoki wiktoriańskiej, rodzinne dramaty i świat pozorów, w którym od arystokratki oczekiwano milczenia, elegancji i posłuszeństwa. To poruszający portret Daisy, która w świecie utraconej arystokracji szukała nie bajki, lecz wolności i prawdy o sobie.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (4)

eprasa.pl 8d88aa40ef

Przez lato w sukien

Efektownie łączy wygodę, elegancję i dziewczęcą lekkość.

PRAKTYCZNE MARSZCZENIA

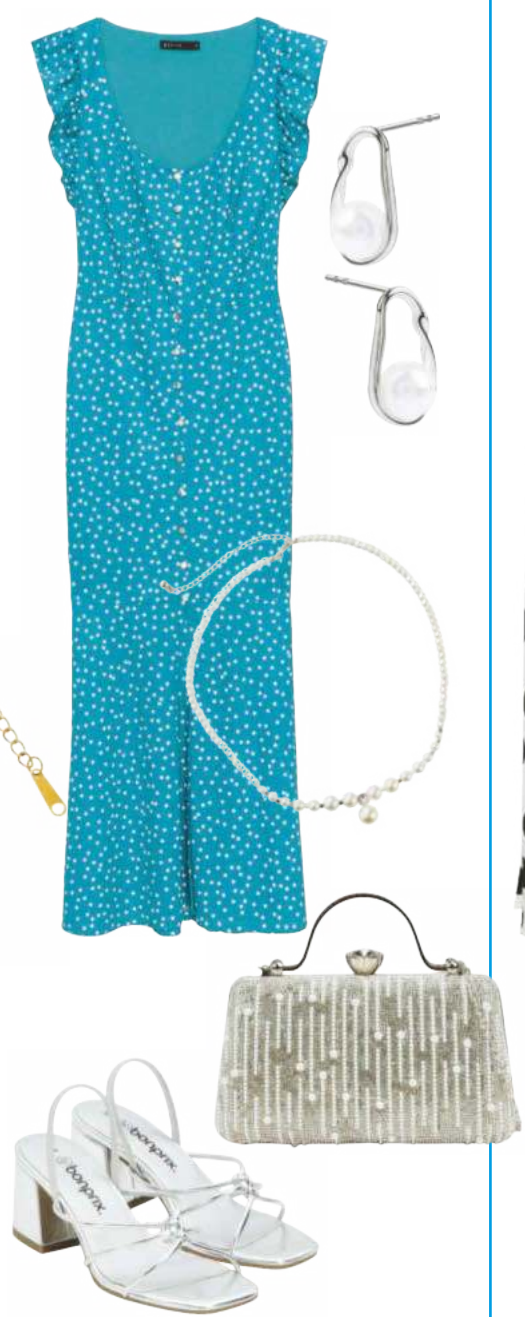
● Uniwersalny beżowy kolor sprawdzi się na wiele okazji, tak samo jak krój. Miłym akcentem są nieznaczne, a jednak istotne drapowania z przodu – pomagają ukryć niedoskonałości brzucha.



- **Sukienka**, Tatuum, 179 zł
- **Kolczyki**, Sadva, 99 zł
- **Bransoletka**, Sadva, 99 zł
- **Torebka**, Ochnik, 229 zł
- **Buty**, Ochnik, 159 zł

RĘKAWKI W WERSJI MINI

● To w zasadzie falbanki – choć nieduże, to spektakularnie dodają zwiewności. Sukienka jest prosta i długa, a nadruk w groszki niewielki, nie przeszkadza więc w wysmukleniu sylwetki.



- **Sukienka**, Mohito, 139 zł
- **Kolczyki**, YES, 89 zł
- **Naszyjnik**, bonprix, 67 zł
- **Torebka**, renee, 99 zł
- **Buty**, bonprix, 124 zł

SZEROKIE RAMIĄCZKA

● Tak skrojona i dopasowana do ciała góra pozwala pochwalić się ładnymi ramionami i dekoltem. A rozkloszowany od pasa dół – podkreślić węższą talię i zamaskować rozbudowane uda.



- **Sukienka**, Bialcon, 249 zł
- **Pierścionek**, Vezzi, 44 zł
- **Bransoletka**, Vezzi, 89 zł
- **Torebka**, Temu, 107 zł
- **Buty**, House, 99 zł

eprasa.pl 8d88aa40ef

ce... w grochy



FALUJĄCY DÓŁ

● Poruszający się w rytm kroków to sposób na dodanie sobie finezji, energii i... odrobiny zmysłowości. Dzięki troczki w pasie łatwo dopasujesz sukienkę do obwodu ciała. bonprix

RADA STYLISTKI

Deseń w groszki uwypukli biżuteria w kształcie kulek (np. perełek), także okrągłe dodatki, np. torebki. Te warto dobrać kolorystycznie (w kolorze groszków) lub na zasadzie kontrastu – spójrz, jak do biało-czarnej sukienki pasują czerwone! Gdy chcesz dodać sukience (i sobie) wytworności, pokuś się o złocistą lub perłową biżuterię.

Mała rzecz, wielki efekt

W stronę stylu retro



Jest wciąż jednym z najmocniejszych trendów tego sezonu. I bardzo łatwo go odnaleźć.

Sięgnij po bluzkę z białej włóczki w ażurowe ściegi (np. bonprix). Powstałe dzięki nim prześwity są i praktyczne (zapewniają przewiewność w upalne dni), i figlarne, bo odsłaniają nieco ciała. Dlatego pod spód warto założyć biały lub cielisty biustonosz. Jeśli chcesz uzyskać romantyczną całość, taką górę połącz ze zwiewną spódnicą sięgającą ziemi. Bardziej nowoczesny charakter stylizacji zapewni dół z cienkiego denimu – spódnica lub spodnie. Za każdym razem przyda się na szyję niewielka wzorzysta apaszka.

Tu liczy się szczegół

Zawiązana na kokardki

Bluzka bez guzików? Dlaczego nie?

Luźna, z szerokimi rękawami i troczkami – idealna na upały. Zapewnia bowiem przewiew, swobodę ruchów i oryginalność. Można nosić ją samą, bez dopasowanego topu, i wtedy pod spód sprawdzi się bielizna w identycznym co ona kolorze lub cielista. Sprawdzi się też w zastępstwie swetra lub żakietu jako wierzchnia warstwa narzucona na sukienkę z cienkimi ramiączkami. 1. Niebieska, z kołnierzem i marszczonymi rękawkami, H&M, 69 zł; 2. Z różowego lnu w cieniutkie prążki, Reserved, 159 zł; 3. W biało-czarną kratkę vichy, z falbanką od pasa, Regatta Life, 124 zł



Fot.: materiały prasowe (22)

eprasa.pl 8d88aa40ef

W czasie upałów lody albo sorbet potrafią zdziałać więcej niż wachlarz.

Słodka ochłoda

Blok lodowy z truskawkami



SKŁADNIKI: • 500 g truskawek • 500 g śmietany 36% • 4 jajka • 250 g malin • po 30 g bezików, posiekanych pistacji i cukru • 5 łyżek syropu z kwiatów czarnego bzu (albo waniliowego) • 2-3 łyżki cukru pudru • 1/2 pęczka melisy lub mięty

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki opłucz, usuń szypułki, pokrój na kawałki. Beziki pokrusz (kilka odłóż do dekoracji). Melisę lub miętę opłucz, osusz, oderwij listki od gałązek. Połowę listków ziół posiekaj. Jajka rozbij. Żółtka zmiksuj na puszystą masę z cukrem i syropem. W osobnych miseczkach ubij białka oraz śmietanę.
2. Do masy żółtkowej dodaj truskawki, pistacje i zioła, a potem delikatnie wmieszaj pianę z białek i bitą śmietanę. Keksówkę (10 x 30 cm) wyłóż folią spożywczą, napełnij masą. Wierzch wyrównaj. Blok zamrażaj 6 godzin.
3. Maliny przebierz, opłucz i osusz. Zmiksuj je z cukrem pudrem. Blok wyjmij, polej sosem. Udekoruj resztą bezików i ziół.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 14 **Stopień trudności:** łatwy

Śliwkowe rożki

SKŁADNIKI: • 600 g śliwek • 70 g cukru • 600 ml śmietany 30% • 200 ml mleka • 1 łyżeczka cukru waniliowego • duża szczypta mielonego kardamonu • rożki waflowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Połowę śmietany wlej do garnka, wsyp cukier oraz cukier waniliowy. Podgrzewaj, mieszając, aż cukier całkowicie się rozpuści. Odstaw do lekkiego przestudzenia. Potem dodaj pozostałą śmietanę i mleko. Miksuj całość na wysokich obrotach przez 5 minut. Masę przelej do zamykanego pojemnika przeznaczonego do używania w zamrażarce. Śliwki opłucz, przetnij wzdłuż na pół, wyjmij pestki.
2. Miąższ śliwek pokrój w kosteczkę, oprósz kardamonem i wymieszaj z masą śmietanową. Pojemnik z masą lodową wstaw do zamrażalnika. Mroź przez 5 godzin. Co 30 minut wyjmuj pojemnik i energicznie mieszaj masę widelcem. Przed podaniem wyjmij lody na 5-10 minut, a następnie nałóż je do rożków waflowych.

Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy



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

eprasa.pl 8d88aa40ef

Ciasteczkowe sandwicze

SKŁADNIKI: • 80 g cukru pudru • 2 białka • 20 okrągłych ciastek pełnoziarnistych • sól • 500 g bałkańskiego jogurtu naturalnego • 1 laska wanilii • kolorowa cukrowa posypka do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:
1. Laskę wanilii rozetnij wzdłuż, czubkiem noża zeskrob rdzeń. Białka wymieszaj ze szczyptą soli. Ubij na sztywno. Pod koniec ubijania do piany z białek porcjami wsyp cukier. Ubijaj dalej, aż cukier się zupełnie rozpuści. Pianę z białek delikatnie wymieszaj z jogurtem oraz rdzeniem wanilii.
2. Formę (ok. 11 x 20 cm) wyłóż pergaminem. Nałóż do niej masę lodową. Wierzch wygładź łyżką. Wstaw do zamrażalnika na mniej więcej 6 godzin. Przed formowaniem wyjmij masę na 5–10 minut, aby lekko zmiękła. Łyżką do lodów nabieraj porcje masy lodowej, formując kulki. Ułóż je na połowie ciastek. Przykryj pozostałymi ciasteczkami, lekko dociśnij. Brzegi udekoruj cukrową posypką.

Czas przygotowania: 25 minut
Porcji: 10 **Stopień trudności:** łatwy



Truskawkowy sorbet

SKŁADNIKI: • 750 g dojrzałych truskawek • 1 mały pęczek mięty (ew. kilka kropli likieru miętowego) • 50 g cukru • 5 łyżek soku wyciśniętego z limonki (ew. cytryny)

PRZYGOTOWANIE:
1. Truskawki umyj, osusz, oderwij szypułki. Miętę opłucz, oderwij listki od gałązek. Wrzuć je razem do blendera. Dołóż truskawki (większe sztuki możesz wcześniej pokroić na połówki). Dodaj sok z limonki oraz cukier.
2. Całość zmiksuj na mus, a następnie przetrzyj go przez gęste sitko, żeby pozbyć się pesteczek. Masę rozłóż do plastikowych pojemniczków na lody z patyczkami. Nałóż przykrywki. Włóż do zamrażalnika na 2-3 godziny.
3. Sorbet możesz zrobić także w jednym pojemniku. Wtedy mroź go dłużej, mniej więcej 4 godziny. Wyjmuj masę z zamrażalnika i mieszaj energicznie co 30 minut. Krótko przed podaniem wyjmij masę z zamrażalnika. Po 5-10 minutach ponownie szybko zmiksuj ją blenderem. Podawaj w pucharkach.

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy





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



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



Dobre do mięs
Gęste buraczki zasmażane z prażoną cebulką, Rolnik, mają intensywny smak i apetyczny kolor. Dzięki dodatkowi chrupiącej cebulki zyskują wyjątkowy aromat oraz autentyczny, tradycyjny i domowy charakter.
· Ok. 5,99 zł/560 ml

eprasa.pl 8d88aa40ef

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





poręczenie bankowe / poddany w ustroju feudalnym
postój dyliżansu
na zdjęciu
na końcu równania matematycznego
wrzawa, zgiełk
zawód w ręku
wyciek
paliwo jądrowe
czuje go tancerz
3
smagła u bruneta
wojsko chana
kwadratowy dekolt
z małżowiną
1
wysoki głos kobiecy
wdzięk osobisty
swawole
pupil
znój
maskotka
więzy
zapora wodna
tatami
bezwonny gaz palny
spływa z czoła
płoszy złodzieja
samochód
mżawka albo grad
np. „Antek"
domek na działce
katusze / gruby kij
pręgowana antylopa
okrążenie czegoś
„... z mokrą głową"
arabski książę
rezultat czyichś działań
numer utworu
parkan
polska ciężarówka
pozioma belka na maszcie
świętoszek
włoski przecier pomidorowy
na zdjęciu
2
ma l.at. 19
stołek
drewniany chodak
złożony z gemów / lampka z baterią
graficzny obraz funkcji
litera po delcie
4
oponent prawicy
flara
niemiłe przygody, opały
maskuje dziurę
ma władzę w klasztorze
kiść porzeczek
rozpisana w scenariuszu
boczna w kościele
imitacja na wystawie
wieńczy łodygę pszenicy
5
mówca
posada
ryczący król / wódz gromady rabusiów
rozwiązanie zakonu
1 2 3 4 5

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 8d88aa40ef

SZYFRÓWKA

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

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

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

16	2	9	12	13	4	2

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BAJARZ, BOKS, BUDKA, BUDYŃ, CIĘŻAR, DUDY, EKLER, ELIKSIR, GLOBUS, HUBA, KOMBI, KÓZKA, KUBIK, ŁOTYSZ, NADAWCA, PAROBEK, REFLEKTOR, RĘKAW, STÓJKA, SZUTER, TALIA, WILCZUR

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

eprasa.pl 8d88aa40ef

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

lampa o dwu elektrodach
zaburzenie nerwicowe
dowóz towaru
fabryka desek i belek
siatka do skoków
biegłość, wprawa
domek z gałęzi
powieść Camusa
wyrabianie cennej biżuterii
suma lub pasterka
określony stan rzeczy

6
z niego bryndza
2
przychylność

dowód jakości
szata księdza
szara papuga
staw łączący łopatkę z barkiem
trzos, kabza

nagłówek artykułu
szlak komunikacyjny

obsypany agrestem
stado mustangów
drobna kasza
zapotrzebowanie na towary
stała opłata za usługi

widokowy balkon
siła rozpędu

befsztyk na surowo
zgrany zespół
typ muzyki
kuzynka karpia

4

składnik piasku
stado wilków
półksiężyc z piekarni
silny koń roboczy
sposób ubierania
złożona z osocza i krwinek

1

atak szału
... rosołowa
wyraz zaufania
posłanie borsuka
jesienny znak zodiaku

sejmik czarownic
budynek na budowie
sojowy twarożek
erupcja lawy

5

słowo do słuchawki
w palenisku
ma je niewinny
autor „Krytyki czystego rozumu”
uczta
lukrowa na pączku
płacz, skarga
przed środą

pomieszanie stylów
kilka cyfr
oberwanie chmury

student seminarium duchownego
tkanina na stół
kłapouch
obramowanie z listew, oprawa
złoże żelaza
rewolwer szeryfa

8
normy i wzorce postępowania
część spektaklu
panuje nocą

zaloty głuszców
2,54 cm
wnyki
unijna waluta

popis diwy
wielorasowy pies

7

kontuzja
choroba zakaźna
talon
głębia oceanu
poczucie umiaru

Piotr ..., skoczek narciarski
3

1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl 8d88aa40ef

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



rwący strumień
usiane gwiazdami
sierpowy w boksie
kolor munduru
obsiane zbożem
zwierzę z bródką
strój gejszy
zakręcone barana
pogłos
ukochany, luby
7
szpunt w beczce
przestanek w zdaniu
surowość formy
zwrot długu
„kopnięty" kwadrat
jutowy na mąkę
ptasi przełyk
obrzeże
budka z prasą
książeczka do nabożeństwa
pracuje w browarze
ostoja
ścisły u matematyka
angielska miara gruntu
but bez tyłu i paska na pięcie
wody albo wosku
stąpnięcie
łączy kraje
ciasto z jabłkami
panoramiczny w kinie
tam woda na pustyni
4
król bez korony
rzeszoto
waga towaru
karciany listek
ustawa władcy
atrybut marszałka sejmu
2
klawisz peceta
do użyźniania gleby
sprzęt alpinisty
dopasuje okulary
świeci nad witryną
na zdjęciu
odgłos bieganiny
zbożowy napój
podbite oko
1
jon o ładunku ujemnym
personalia
fregata
szlifa
sekundomierz
odwaga i zapał
całodzienne wyżywienie
bagienna gleba
rzadki okaz
indiańska łódź
błazen cyrkowy
huk sztandarów
pochylenie ciała
rodzaj sieci
3
często pryska z palenia
proszek z komina
zwój
8
termin z kalendarza
egzotyczna żywica
odpadek przy heblowaniu
składnik ponczu
„Odyseja"
powyżej kolana
ulubieniec z estrady
6
haracz
nakrycie na tapczan
5
klątwa kościelna
pies o krętej sierści
rzecz ponad program
przycinany w świecy
kiedyś w parze z balią
koneser dobrej kuchni
z wieszakami

1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl 8d88aa40ef

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ANATOMIA, BIDON, EPOKA, FANT, FENEK, KWAS, ŁUPEK, MĄKA, OKŁADZINA, PĘDZEL, RĘCZNIK, ROLADA, ROSÓŁ, SAŁATKA, SPOINA, SWORZEŃ, SZAŁWIA, WNĘKA, WNIOSEK, ŻARNA

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

SZYFRÓWKA

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

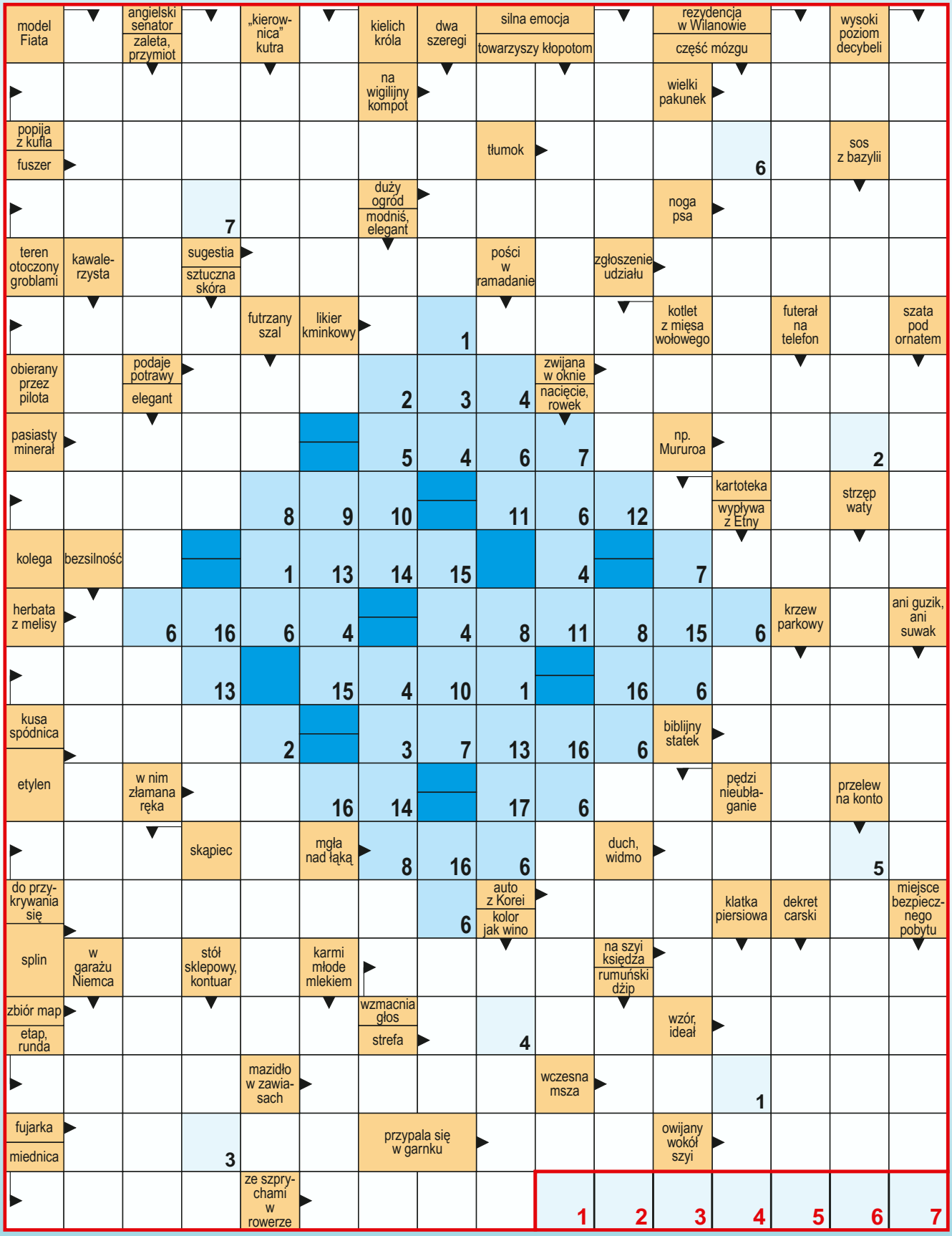
■	17	■	16	■	17	1	12	8
18	13	10	4	9	4	■	17	■
■	4	■	4	■	11	2	1	14
17	1	4	11	4	12	■	11	■
■	5	■	10	■	7	5	12	1
8	14	3	14	15	14	■	6	■
■	3	■	■	12	11	6	14	3
12	18	15	14	18	■	7	■	14
17	■	14	■	13	9	14	13	18
1	14	11	6	10	■	11	■	7
14	■	1	■	4	5	14	3	14
1 T	2 U	3 N	4 E	5 L	■	3	■	6
4	■	4	■	3	10	1	8	14
8	12	11	8	10	■	■	14	■
■	8	■	12	8	14	13	9	14
6	12	16	11	■	15	■	18	■
■	7	■	17	5	12	6	14	3
5	10	3	14	■	5	■	3	■
■	1	■	11	4	5	10	8	1
9	14	13	13	■	12	■	10	■

1 T	2 U	3 N	4 E	5 L	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

7	10	14	18	2	8	1

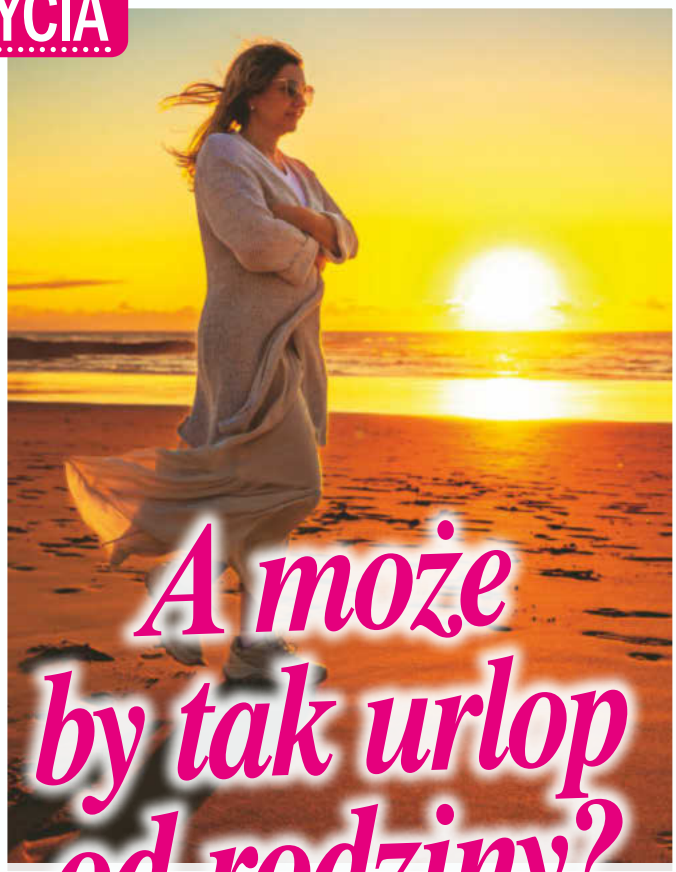
eprasa.pl 8d88aa40ef

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																	

eprasa.pl 8d88aa40ef



A może by tak urlop od rodziny?

Zamarzyły mi się samotne wczasy, na których będę najważniejsza.

Namieszały mi w głowie te wszystkie babskie czasopisma i poradniki. Chciałam być tak nowoczesna, jak nakazują.
– Pojadę sama na urlop – oświadczyłam przyjaciółce.
– Odpocznę od matkowania, zregeneruję siły, zatęsknię za mężem. Będzie twórczo i odkrywczo.
– Nie mówisz poważnie – obruszyła się Aśka. – Darek cię nie puści, a poza tym... Boże, chyba się nie rozwodzicie?! Zdradził cię?
– Nikt nikogo nie zdradził. I Darek właśnie dlatego mnie puści, że nikt nikogo zdradzić nie zamierza – zaśmiałam się. – Jadę na wczasy. Podadzą mi posiłki pod nos i o nic nie będę się martwić.
Tak to mniej więcej obiecywały poradniki. I ja tego chciałam. Mąż się zdziwił moim pomysłem, ale w końcu stwierdził:
– Jeśli musisz, to jedź.
I pojechałam, zostawiając w domu Darka i naszych dwóch zaskoczonych nastoletnich synów, najbardziej obawiających się tego, że gdy mamy zabraknie, umrą śmiercią głodową.

Wybrałam najkrótszy turnus, uznając, że na pierwszy raz wystarczy. Zabrałam ze sobą książki i ciekawość tego, co się wydarzy. Jednak już po przejechaniu kilkudziesięciu kilometrów poczułam się dziwnie. Nigdy nie jeździłam sama w tak długie trasy. Zaczęły mi się przypominać nasze rodzinne wyprawy, kiedy chłopcy byli mniejsi i czas podróży wypełnialiśmy rozmowami, żartami, zgadywankami i śpiewaniem. Teraz za całe towarzystwo musiało mi wystarczyć radio. Zrobiło mi się trochę smutno.
– Ej, tam! Było, minęło. Zaczynam życie dojrzałej, świadomej siebie kobiety – dodałam sobie otuchy.

Morze było piękne, pokój przytulny, posiłki smaczne, ale brakowało najbliższych.

Przed wieczorem dotarłam na miejsce. Wytargałam ciężką walizkę z bagażnika i pomyślałam: „Szkoda, że tu nie ma Darka”. Bycie kobietą wyzwoloną bardzo mi się podobało, ale noszenie ciężarów już nie. Pokój okazał się śliczny, z balkonem i widokiem na morze, łóżko wygodne, łazienka elegancka. Miałam to wszystko tylko dla siebie na całych sześć dni! Do kolacji została jeszcze godzina, więc wyciągnęłam się na leżaku i napawałam ciszą i samotnością.
– Nareszcie nikt niczego ode mnie nie chce – westchnęłam z zadowoleniem. – Chwilo, trwaj!

Patrzyłam na morze i słońce, które już zbliżało się do horyzontu, rysując na wodzie ciemnożółte refleksy. Było pięknie. Ale komu miałam o tym powiedzieć? Pomyślałam o moich chłopakach, którzy z pewnością też już za mną tęsknią. Po kolacji zadzwoniłam do Darka.
– Dojechałaś szczęśliwie? – spytał, a gdy potwierdziłam, rzucił prędko: – Kochanie, przepraszam, jest mecz, więc sama rozumiesz...
Zrozumiałam, że nie mam po co dzwonić też do synów. „Trudno”, pomyślałam. „Jeszcze za mną zatęsknicie.”
Już następnego dnia okazało się, że samotne wypoczywanie jest okropnie nudne. Tym bardziej że niebo zasnuło się chmurami i zaczął padać deszcz. I tak padał przez kolejnych pięć dni. Odpadało plażowanie i długie spacery. Z Darkiem i synami może pogralibyśmy w karty albo w planszówki... Samotnej kobiecie pozostawało tylko czytanie, jednak ileż można czytać?! Najchętniej zawisłabym na telefonie i przegadała cały wolny czas z rodzinką. Kłopot w tym, że do kogo bym nie zadzwoniła, trafiałam akurat w najmniej odpowiedni moment. A to Darek akurat wpadł do sąsiadów, a to Jędrek pędził na trening, a to młodszy, Tymek, grał na komputerze...
Poznałam na wczasach kilka równie samotnych osób, jednak nie były w moim stylu. Poszłam raz z nimi na tańce, ale nudziłam się, bo nie było przy mnie męża.
Po sześciodniowej mordędze wróciłam do domu znudzona i wytęskniona. Nie mogę tego samego powiedzieć o rodzince, bo bawili się wyśmienicie.
– Tato zamawiał pizzę, babcia nagotowała nam pierogów... Było nawet lepiej, niż jakbyś ty gotowała – wyznał szczerze Tymek.
– Odpoczęłaś sobie od nas? – spytał mąż.
– Aż nadto. Po dziurki w nosie... – odparłam.
To było trzy lata temu. Od tamtego czasu nie czytam porad, jak być nowoczesną kobietą i nie wyobrażam sobie wakacji bez rodziny.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 8d88aa40ef





EKSTRA!
HISTORIE + PORADY
2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO

Prawdziwe historie pisane przez życie

W TYM NUMERZE POLECAMY:

- Ja tu przyjeżdżam odpocząć!
- Moja balkonowa rewolucja
- Powrót do dawnych uczuć
- Kopiec niezgody

I WIELE INNYCH!



100 rad NA ŁATWIEJSZE ŻYCIE

eprasa.pl 8d88aa40ef

Zostaw tabletki w oryginalnych opakowaniach – chronią

Leki nie lubią wysokich

Upał, który wdziera się do naszych mieszkań, może obniżyć skuteczność niektórych preparatów. Przechowujmy je w najchłodniejszym pomieszczeniu.

Jakie jest najbardziej bezpieczne miejsce dla leków, gdy temperatura za oknem zaczyna przekraczać 30 stopni, wyjaśnia **lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk,** internistka z Grupy LUX MED.

Z DALA OD SŁOŃCA

Czy leki naprawdę mogą źle znosić upały?

● Każdy lek ma określone warunki przechowywania i warto się z nimi zapoznać. Znajdziemy je w ulotce albo na opakowaniu. Jeśli mamy wątpliwości, możemy zapytać farmaceutę, jak przechowywać konkretny preparat podczas upałów. Niektóre preparaty po przegrzaniu mogą zmienić konsystencję, rozwarstwić się, stopić albo stracić część swojej aktywności. W przypadku części leków pacjent może tego nie zauważyć od razu, bo tabletka lub ampułka nadal wygląda prawidłowo. Dlatego zasada jest prosta: leków nie wystawiamy na słońce, nie zostawiamy w nagrzanych miejscach i nie traktujemy domowej apteczki jak rzeczy, którą można przechowywać gdziekolwiek.



EKSPERT
lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista w Grupie LUX MED

Co właściwie oznacza „temperatura pokojowa”?

● Wielu pacjentów zakłada, że skoro według ulotki lek można trzymać w temperaturze pokojowej, to znaczy, że może leżeć w każdym pomieszczeniu w domu. Tymczasem w czasie fali upałów temperatura w mieszkaniu może być znacznie wyższa niż ta, którą zakłada producent. – Warto pamiętać, że tzw. temperatura pokojowa oznacza najczęściej zakres do 25 stopni Celsjusza. Jeśli w mieszkaniu jest 28, 30 albo więcej stopni, trzeba poszukać dla leków chłodniejszego miejsca – tłumaczy ekspertka. Szczególnie warto sprawdzić szafki w kuchni, pomieszczenia od strony południowej, miejsca przy kuchence. Nawet jeśli lek nie leży bezpośrednio na parapecie, zamknięta, nagrzana szafka też może być dla niego złą lokalizacją.

Gdzie najlepiej trzymać lekarstwa w upały?

● Idealne będzie miejsce suche, zacienione, możliwie chłodne i niedostępne dla dzieci. W praktyce często lepiej sprawdzi się szafka w przedpokoju lub sypialni niż kuchnia czy łazienka. Kuchnia bywa zbyt ciepła, a łazienka wilgotna.
– W upały warto sprawdzić, gdzie w domu jest najchłodniej. Jeśli apteczka stoi w nasłonecznionej szafce, przenieśmy ją tymczasowo w inne miejsce. Ważne, żeby leki pozostały w oryginalnych opakowaniach, razem z ulotkami – mówi internistka.



Jeśli nie mamy klimatyzacji, podczas fali upałów temperatura w naszych mieszkaniach mocno wzrasta. Lekarstwa na które musimy wówczas szczególnie uważać to: insulina, leki biologiczne, hormony, krople do oczu, czopki.

Czy warto schować leki do lodówki?

● Nie, jeśli producent tego nie zaleca. To kolejny częsty odruch: skoro jest gorąco, leki trafiają do lodówki „na wszelki wypadek”. A to też może im zaszkodzić. – Jeśli w ulotce nie ma informacji, że lek powinien być przechowywany w lodówce, nie należy robić tego prewencyjnie. Zbyt niska temperatura również może wpłynąć na właściwości preparatu. Lodówka jest właściwym miejscem tylko dla tych lekarstw, które rzeczywiście wymagają takiego przechowywania.

BĄDŹMY CZUJNI

Na które leki trzeba szczególnie uważać?

NIE PRZETRZYMUJMY LEKÓW W SAMOCHODZIE

● Wnętrze auta potrafi bardzo szybko się nagrzać. Dotyczy to także schowka, bagażnika i torby zostawionej na siedzeniu. Dlatego leków nie powinno się zostawiać w samochodzie nawet wtedy, gdy postój wydaje się krótki.
● Po przyjeździe na wakacje apteczkę trzeba szybko z auta wypakować. Nie odkładamy tego na później, nie zostawiamy leków w bagażniku, nie trzymamy ich w torbie plażowej wystawionej na słońce – mówi ekspertka.
● Podczas podróży leki najlepiej przewozić w bagażu podręcznym albo w osobnej torbie, którą można zabrać ze sobą. Preparaty wymagające chłodu powinny być transportowane w termotorbie bądź specjalnym etui chłodzącym, ale z zachowaniem zasad z ulotki.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe/ CM Lux Med

eprasa.pl 8d88aa40ef

przed światłem i wilgocią

temperatur



● Na pierwszym miejscu jest insulina. Wysoka temperatura może obniżać jej skuteczność, a pacjent może zauważyć trudne do wyjaśnienia wzrosty poziomu glukozy. Dlatego osoby z cukrzycą powinny szczególnie pilnować zasad przechowywania insuliny, ale również glukometrów, sensorów i pasków testowych. Na upały wrażliwe mogą być też syropy, zawiesiny, krople, czopki, globulki, maści, kremy, żele, inhalatory i leki w aerozolu. Wysoka temperatura może wpływać na ich formę, konsystencję, równomierność dawkowania. Szczególnej uwagi wymagają też plastry transdermalne, czyli leki podawane przez skórę. Dotyczy to części plastrów przeciwbólowych, antykoncepcyjnych. Ciepło może wpływać na tempo wchłaniania substancji czynnej.

Po czym poznać, że lek nie nadaje się do użycia?

● Niepokoić powinny: zmiana koloru, zapachu lub konsystencji, osad, pęknięcia tabletek, odkształcenie czopków. W przypadku zawiesin nie każde rozwarstwienie oznacza, że preparat się zepsuł. – Część leków przed użyciem trzeba wstrząsnąć. Jeśli po wymieszaniu preparat wraca do prawidłowej postaci, nie ma powodu do niepokoju. Ale gdy nadal wygląda inaczej niż zwykle, lepiej go nie stosować – przestrzega ekspertka.

Kuracje z lipy na uspokojenie i nerwoból

Herbatą z lipy wspieramy się zwykle w przeziębieniu, działa bowiem napotnie i przeciwgorączkowo. Ale jest też bezpiecznym środkiem uspokajającym.

Łagodzi napięcie i drażliwość, działa przeciwlękowo. Pomaga w bezsenności, nerwobólach oraz migrenach. Nieznacznie obniża też ciśnienie krwi.

Jak stosować?

● Słodka woń lipy to jeden z najpiękniejszych zapachów lata. Gdy dobrze wysuszysz jej kwiaty, zatrzymasz go na cały rok. Lipę zbieramy, kiedy kwiaty zaczynają się otwierać – zrywa się je razem z szypułką i podsadką, która wygląda jak listek. Robimy to w słoneczny dzień. Suszymy w temperaturze do 40°C, ułożone cienką warstwą.

● **Wyciszający napar.** Łyżkę kwiatu lipy zalej szklanką wrzątku, zaparz pod przykryciem. Dosłodź sokiem malinowym lub miodem. Herbatka wyciszy cię i pomoże zasnąć. Inna opcja: możesz pić ją po szklance 3 razy dziennie między posiłkami jako łagodny środek uspokajający.

● **Zrób zapas nasennej herbatki wielokwiatowej.** Wymieszaj w równych częściach wysuszone kwiaty lipy, czarnego bzu i nagietka oraz liście melisy. Łyżeczkę ziół wsyp do szklanki i zalej wrzątkiem. Wypij pod wieczór.

● **Odwar do kąpieli.** Osiem łyżek suszonych kwiatów lipy zalej 2 szklankami letniej wody. Gotuj przez 20 minut na wolnym ogniu. Przecedź, dolej do ciepłej wody w wannie. Kąpiel cię wyciszy, ale też złagodzi nerwobóle i bóle reumatyczne.

● **Syrop do herbaty.** Przygotuj: 100 g kwiatów lipy drobnolistnej, litr filtrowanej wody (miękka woda „wyciągnie" więcej substancji aktywnych z ziół), 1 kg cukru, sok z 2-3 cytryn. Oczyść kwiaty z owadów (nie płucz – wystarczy, że potrząśniesz gałązką). Zagotuj wodę z cukrem i sokiem z cytryny. Gdy cukier się rozpuści, a syrop lekko zagotuje, dodaj kwiaty lipy. Powinny być zanurzone. Syrop odstaw na 2 dni. Przecedź. Przy kłopotach z zaśnięciem wypij łyżeczkę syropu lub dodaj ją do wieczornej herbaty.



W Polsce mamy dwa gatunki lipy – w czerwcu kwitła szerokolistna, a teraz ta bardziej aromatyczna, wąskolistna.

eprasa.pl 8d88aa40ef

Doraźnie można przyjąć preparat w

Barszcz Sosnowskiego om

Jest bardzo efektowny, więc wzbudza naszą ciekawość. Niestety kontakt z nim skutkuje ciężkim poparzeniem skóry.

Sześćdziesięcioczteroletnia pacjentka zgłosiła się na izbę przyjęć z powodu zmian skórnych, które pojawiły się na jej rękach w trakcie spaceru. Początkowo chora odczuwała lekkie swędzenie i pieczenie, jednak po kilkudziesięciu minutach w tym miejscu wystąpiły: zaczerwienienie, a później pęcherze. Kobieta skarżyła się także na nudności i lekki ból głowy. W czasie badania zauważyłem na przedramionach chorej pęcherzowe zmiany wypełnione płynem surowiczym, z zaczerwienieniem skóry wokół nich. Poza tym nie stwierdziłem innych nieprawidłowości, pacjentka negowała problemy z oddychaniem. W czasie rozmowy udało się ustalić, że krótko przed wystąpieniem pierwszych objawów chora przechodziła blisko kępy wysokich roślin z białymi kwiatami na szczycie, rosnących w przydrożnym rowie. Rozpoznałem poparzenie barszczem Sosnowskiego.

GROŹNE OLEJKI

● **Barszcz Sosnowskiego to niebezpieczna roślina z rodziny selerowatych, która do Europy trafiła z Kaukazu.** Jej charakterystyczną cechą jest wielkość – roślina dorasta do 4 metrów wysokości, a jej liście mają nawet 2 metry długości. Na szczycie wyrastają baldachowate białe kwiaty.

● **W czasie kwitnienia, czyli głównie w okresie wakacyjnym, roślina wydziela duże ilości olejków eterycznych zwanych furanokumarynami.** Niestety, są one silnie fotouczulające. To substancje lotne, które znajdują się nie tylko na roślinie, ale są obecne również w otaczającym ją powietrzu. Dlatego mogą dostać się na skórę, nawet jeśli nie miało się z rośliną bezpośredniego kontaktu, a jedynie przechodziło w jej pobliżu.

KOMU ZGŁOSIĆ WYSTĘPOWANIE BARSZCZU

● Jeśli podczas spaceru zauważysz barszcz Sosnowskiego, zgłoś to do urzędu właściwej gminy lub miasta. To gmina odpowiada za przyjmowanie zgłoszeń dotyczących występowania tego inwazyjnego gatunku i podejmowanie dalszych działań. Możesz również zadzwonić pod całodobowy numer alarmowy straży miejskiej 986.

● W zgłoszeniu podaj: lokalizację, orientacyjną liczbę roślin lub powierzchnię, którą zajmują, krótki opis miejsca (np. przy drodze, nad rzeką, na łące). Warto zrobić zdjęcia, jeśli można je wykonać z bezpiecznej odległości.

Fot.: Adobe Stock



● **Furanokumaryny pod wpływem promieniowania ultrafioletowego wiążą się z DNA komórek skóry i powodują ich uszkodzenie.** Dlatego objawy oparzenia pojawiają się dopiero po ekspozycji skóry, na której znajdują się olejki wydzielane przez barszcz Sosnowskiego, na działanie słońca. Reakcja zwykle występuje od 30 minut do 2 godzin po kontakcie z rośliną. Szybkość wystąpienia reakcji i jej nasilenie uzależnione są od wrażliwości skóry oraz temperatury powietrza.

NIE TYLKO PĘCHERZE

● **Początkowo na skórze pojawia się zaczerwienienie, następnie tworzą się pęcherze wypełnione surowiczym płynem.** Zmianom towarzyszy silny ból, a także uciążliwy świąd. Barszcz Sosnowskiego może spowodować oparzenia drugiego i trzeciego stopnia.

● **Objawom skórnym mogą także towarzyszyć inne dolegliwości: nudności i wymioty, podrażnienie dróg oddechowych mogące powodować problemy z oddychaniem, bóle głowy, podrażnienie oczu i zapalenie spojówek.**

PIERWSZA POMOC

● **Co zrobić po kontakcie z barszczem Sosnowskiego?** Jeśli nie doszło do wystąpienia poparzenia, najlepiej umyć skórę letnią (nie gorącą!) wodą z mydłem. Należy przy tym unikać ekspozycji na słońce przez 48 godzin od kontaktu, ponieważ olejki eteryczne wydzielane przez roślinę pozosta-

eprasa.pl 8d88aa40ef

apnia i lek przeciwhistaminowy

ijaj z daleka



Substancje wydzielane przez roślinę pozostają na skórze przez 48 godzin.

ją na skórze i mogą ją przez ten czas uczulać na promieniowanie ultrafioletowe.

● **W przypadku pojawienia się zmian na skórze skontaktuj się z lekarzem.** Może to być lekarz pierwszego kontaktu, dermatolog, lekarz nocnej pomocy lekarskiej lub obecny na izbie przyjęć. Doraźnie możesz przyjąć lek przeciwhistaminowy i preparat wapnia. Na niepęknięte pęcherze surowicze możesz nałożyć maść ze sterydem. Pęcherzy nie wolno przekłuwać.

● **Pęknięte pęcherze można zabezpieczyć preparatem odkażającym, zawierającym jony srebra i inne substancje działające przeciwbakteryjnie i łagodząco.** Podrażnione oczy powinnaś przemyć wodą. W skrajnych przypadkach martwica skóry może być tak głęboka, że wymaga opracowania chirurgicznego. Jeśli wystąpią zaburzenia oddychania, możesz potrzebować hospitalizacji.

UWAŻAJ NA TE ROŚLINY

Mogą być groźne podczas letnich spacerów.

● **Tojad mocny.** Rośnie w Karpatach i Sudetach, ale bywa także sadzony w ogrodach. Uznawany jest za jedną z najbardziej trujących roślin Europy. Ma niebieskie lub fioletowe charakterystyczne kwiaty w kształcie kaptura.

● **Pokrzyk wilcza jagoda.** Występuje w lasach liściastych, zaroślach i na ich obrzeżach. Czarne owoce przypominają jadalne jagody.

● **Szczwół plamisty.** Podobny do dzikiej marchwi, rośnie na nieużytkach, przy rowach, polnych drogach. Zawarte w nim alkaloidy wpływają na układ nerwowy i mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

● **Bieluń dziędzierzawa.** Pojawia się na terenach ruderalnych, przy torowiskach, wysypiskach oraz w pobliżu zabudowań. Wszystkie części rośliny (a zwłaszcza nasiona) zawierają silnie działające substancje, które mogą wywoływać groźne zatrucia.

REKLAMA

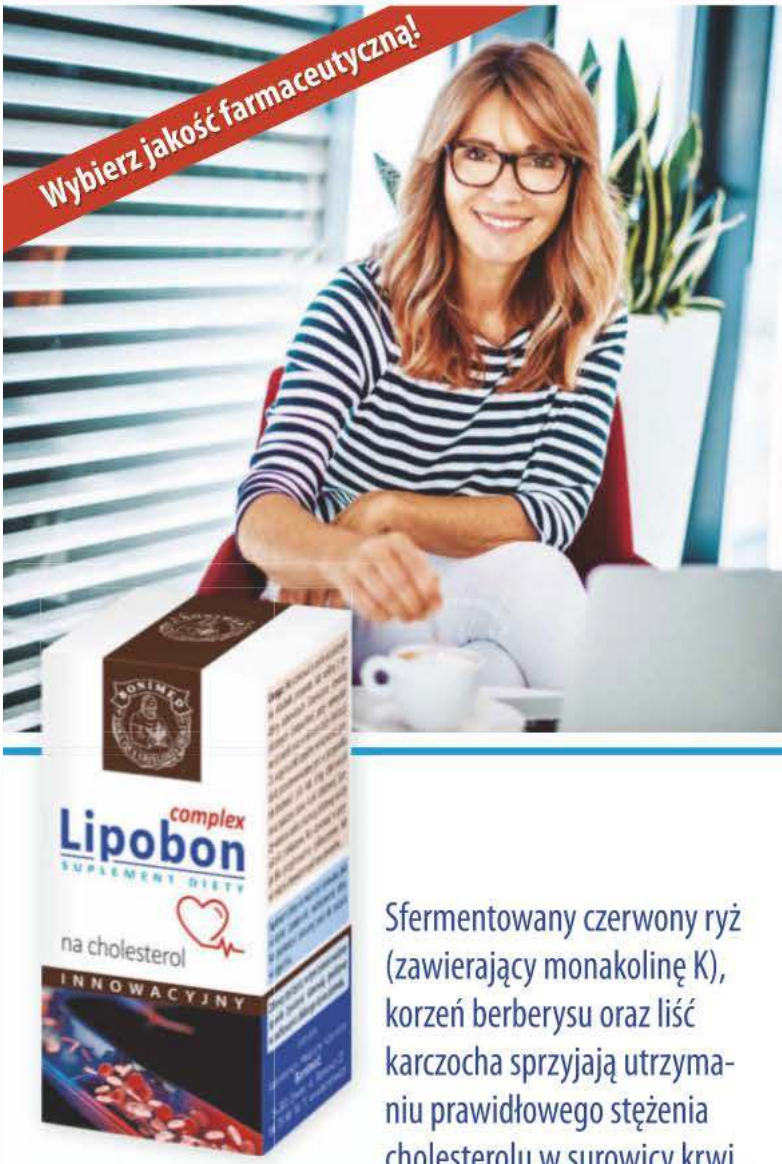
ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Lipobon complex

suplement diety

Na cholesterol



Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.

Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie **www.bonimed.pl**

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl 8d88aa40ef

Co mówią badania

5 nieoczywistych faktów o nadciśnieniu



Niewielki wzrost ciśnienia, utrzymujący się 1-3 godziny od wypicia kawy, mogą mieć jedynie osoby, pijące ją okazjonalnie.

A co z kawą?

Według najnowszych analiz, picie kawy nie podnosi istotnie ciśnienia tętniczego krwi, nie powoduje jego skoków. Dwie do czterech filiżanek (po 150 ml) kawy dziennie to bezpieczna ilość, która może wręcz mieć korzystny wpływ na zdrowie, w tym serce i naczynia krwionośne.

To jedna z najczęstszych przewlekłych chorób. Nadciśnienie długo nie daje objawów, choć niszczy organizm – stopniowo uszkadza nerki, serce, oczy. Pierwszym objawem już zaawansowanego nadciśnienia może być zawał serca, udar mózgu czy niewydolność nerek. Ten scenariusz nie musi się zrealizować, jeśli tylko będziesz regularnie kontrolować ciśnienie.

CZY WIESZ, ŻE...

1. W domu łatwiej je wykryć. U lekarza stres zwykle podnosi ciśnienie i wynik może być wyższy niż w rzeczywistości. Dlatego warto kontrolować ciśnienie w domu. Gdy nie masz zdiagnozowanego nadciśnienia, wystarczy raz na 3-4 miesiące zrobić pomiar domowym ciśnieniomierzem. W gabinecie lekarskim nadciśnienie stwierdza się, gdy wartości przekraczają 140/90 mmHg, natomiast w warunkach domowych – gdy wynik jest powyżej 135/85 mmHg.

2. Chłód w sypialni może podnieść ciśnienie. Do takiego wniosku doszli japońscy badacze. Według analiz, osoby sypiające w pomieszczeniu o temperaturze 20°C miały lepsze parametry ciśnienia od tych, które sypiały w wychłodzonej sypialni. Niska temperatura powoduje bowiem zwężenie naczyń krwionośnych, co przekłada się na wzrost ciśnienia krwi. Dla osób niemających problemów z ciśnieniem ta zmiana nie jest niebezpieczna.

3. Ważny sygnał: szumy uszne. Uciążliwe dźwięki słyszane w głowie jako dzwonienie, brzęczenie, pukanie itp. są objawem szumów usznych. Ich przyczyną często jest nadciśnienie. Wzrost ciśnienia wpływa na naczynia krwionośne w uchu, wywołując szumy. Gdy są powiązane z nadciśnieniem, zwykle mają charakter pulsujący i zgodny z rytmem serca.

4. Normy ciśnienia zmieniają się z wiekiem. Według norm ustalonych przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne oraz Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego za prawidłowe ciśnienie uważa się to wynoszące 120-129/70-79 mmHg dla osób do 65. roku życia. Po 65. roku życia norma to 130-139/70-79 mmHg, a dla osób powyżej 80. roku życia – 130-149/70-79 mmHg.

5. Dbanie o dziąsła chroni przed nadciśnieniem. Naukowcy z Wielkiej Brytanii dowiedli, że paradontoza w umiarkowanym stadium podnosi ryzyko nadciśnienia o 22 proc., a w zaawansowanej postaci o 49 proc. Potencjalne przyczyny związku między paradontozą a nadciśnieniem wynikają z faktu, że bakterie odpowiadające za choroby przyzębia mogą powodować stan zapalny w innych miejscach ciała niż tylko jama ustna, co wpływa na stan naczyń krwionośnych.

PREPARATY Z APTEKI

Clear Brain

Ten szwedzki suplement diety pomoże w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych, takich jak pamięć, uwaga i koncentracja. Do kupienia w aptekach oraz na newnordic.pl (ok. 66 zł).



Diabetofort

To wieloskładnikowy lek ziołowy, który obniża poziom cukru we krwi i zapobiega jego wzrostowi po posiłku. Polecany jest głównie osobom z rodzinną predyspozycją do cukrzycy. Zawiera wyciągi ze świeżych ziół (ok. 21 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).



Argotiab®

Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i odparzeń skóry. Zawiera składniki antyseptyczne – srebro i chlorheksydynę oraz składniki regenerująco-łagodzące, m.in. pantenol (ok. 27 zł).



Szampon Zdrój

Ten szampon leczniczy wydłuży okres remisji łuszczycy. Oczyszcza skórę głowy, zmniejsza łojotok oraz wypadanie włosów. Można go stosować do mycia włosów przetłuszczających się (ok. 32,99 zł).



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

eprasa.pl 8d88aa40ef

ŻYJ NA SWOICH ZASADACH!

Nietrzymanie moczu, choć niekomfortowe, nie musi nas na co dzień ograniczać.



Po 50. wciąż możemy być aktywne. Wkładki urologiczne zapewnią nam całkowity komfort.

Spadek poziomu estrogenów w okresie menopauzy wpływa na tkanki dolnych dróg moczowych, w tym cewkę moczową i pęcherz. Mogą pojawić się wtedy: częstsze oddawanie moczu, nagłe parcie na pęcherz, pieczenie w obrębie cewki moczowej, podatność na zakażenia układu moczowego oraz nietrzymanie moczu, zwłaszcza wysiłkowe. Niezależnie od tego, jak często zdarzają się takie sytuacje, warto wiedzieć, jak zadbać o higienę i komfort.

CODZIENNA RUTYNA

- Przede wszystkim pamiętajmy, że skóra mająca częsty kontakt z wilgocią potrzebuje więcej uwagi. Okolice intymne najlepiej myć delikatnymi preparatami do codziennej higieny. Nie musimy przesadzać z ilością kosmetyków. Po umyciu dokładnie osuszajmy skórę miękkim ręcznikiem, ponieważ wilgoć sprzyja podrażnieniom.
- Znaczenie ma także to, jaką nosimy bieliznę. Przewiewna, wygodna, z naturalnych tkanin pomoże nam utrzymać świeżość i ograniczy ryzyko otarć. Jeśli zdarzają nam się epizody popuszczania moczu, warto zapewnić sobie możliwość szybkiej zmiany bielizny lub produktu chłonnego.
- W codziennym funkcjonowaniu dużym wsparciem mogą być wkładki urologiczne. Wiele z nas początkowo sięga po zwykłe wkładki higieniczne, jednak nie zostały one zaprojektowane z myślą o nietrzymaniu moczu. Urologiczne skuteczniej wchłaniają wilgoć, pomagają ograniczyć nieprzyjemny zapach i zapewniają większe poczucie suchości. Są dostępne w różnych rozmiarach i stopniach chłonności, dlatego możemy dobrać je do własnych potrzeb – w zależności od tego, czy problem pojawia się często czy sporadycznie.
- Jeżeli nietrzymanie moczu zaczyna utrudniać codzienne życie, nie odkładajmy wizyty u specjalisty. Często pomocne okazują się regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy, fizjoterapia uroginekologiczna lub odpowiednie leczenie.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

HARTMANN
Pomaga. Pielęgnuje. Chroni.

Stworzone, by poczuć różnicę.

ZAMÓW darmową próbkę



Nowa generacja wkładów anatomicznych MoliCare® na nietrzymanie moczu:

- Dyskretne
- Szybsze wchłanianie*
- Natychmiastowe uczucie suchości

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

* vs. poprzednia generacja MoliCare® premium lady Pad

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

Wkłady anatomiczne na nietrzymanie moczu dla kobiet MoliCare® premium lady Pad. **Producent:** Paul Hartmann AG. **Podmiot prowadzący reklamę:** Paul Hartmann Polska Sp. z o.o. 07.2026 www.hartmanndirect.pl

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

eprasa.pl 8d88aa40ef

Grecja – Paros

Grecki sekret



PORTY PAROS
mają niepowtarzalny klimat – cumują tu luksusowe jachty i tradycyjne greckie łodzie, a wodne taksówki zabierają turystów do ukrytych zatok i plaż.

Ciekawe!

- Położona w samym sercu Cyklad Paros w starożytności słynęła z wydobycia wyjątkowo cenionego białego marmuru, z którego powstały m.in. słynne rzeźby antycznej Grecji.
- Najłatwiej dotrzeć tu promem z Aten lub sąsiednich wysp, latem działają także połączenia lotnicze z Aten. Najlepszy czas na wypoczynek przypada od maja do października.
- Paros i sąsiednie wyspy słyną z wyjątkowych miodów, np. tymiankowych. Zachwycają aromatem. Z wycieczki warto też przywieźć lokalne wino.

Fot.: Adobe Stock (5)

Paros to wyspa, na której luksus oznacza spokój i bliskość natury. To wciąż kierunek dla wtajemniczonych.

Jeszcze kilka lat temu pozostawała w cieniu słynniejszych sąsiadek (Mykonos i Santorini). Dziś Paros staje się jednym z bardziej pożądanych wakacyjnych kierunków w Grecji. Zachwyca elegancką prostotą i atmosferą, która pozwala odciąć się od codziennego pośpiechu.

To właśnie dlatego na wyspie lubią wypoczywać m.in.: Tom Hanks i Rita Wilson, od lat zakochani w Grecji, a także Kate Hudson, Sienna Miller czy Matthew McConaughey. Zamiast luksusowych hoteli wybierają spacery po kameinnych uliczkach, kolacje w niewielkich tawernach i leniwe popołudnia nad Morzem Egejskim. Paros



PLAŻA KOLYMBITHRES
wygląda jak naturalna galeria rzeźb – jasne, wygładzone przez wiatr i morze skały tworzą malownicze zatoczki z lazurową wodą.

eprasa.pl 8d88as40c

gwiazd



NAOUSSA
to najbardziej stylowe miasteczko Paros – pełne eleganckich restauracji, butików i klimatycznych zaułków.

SANTA MARIA
to jedna z najpiękniejszych piaszczystych plaż Paros. Woda o niezwykłej przejrzystości zachęca do długich kąpieli.



KWITNĄCE BUGENWILLE
dodają białym miasteczkom romantycznego charakteru i są jednym z symboli greckich wysp.

daje wszystko, czego potrzeba, by przeżyć swoje wielkie greckie wakacje.

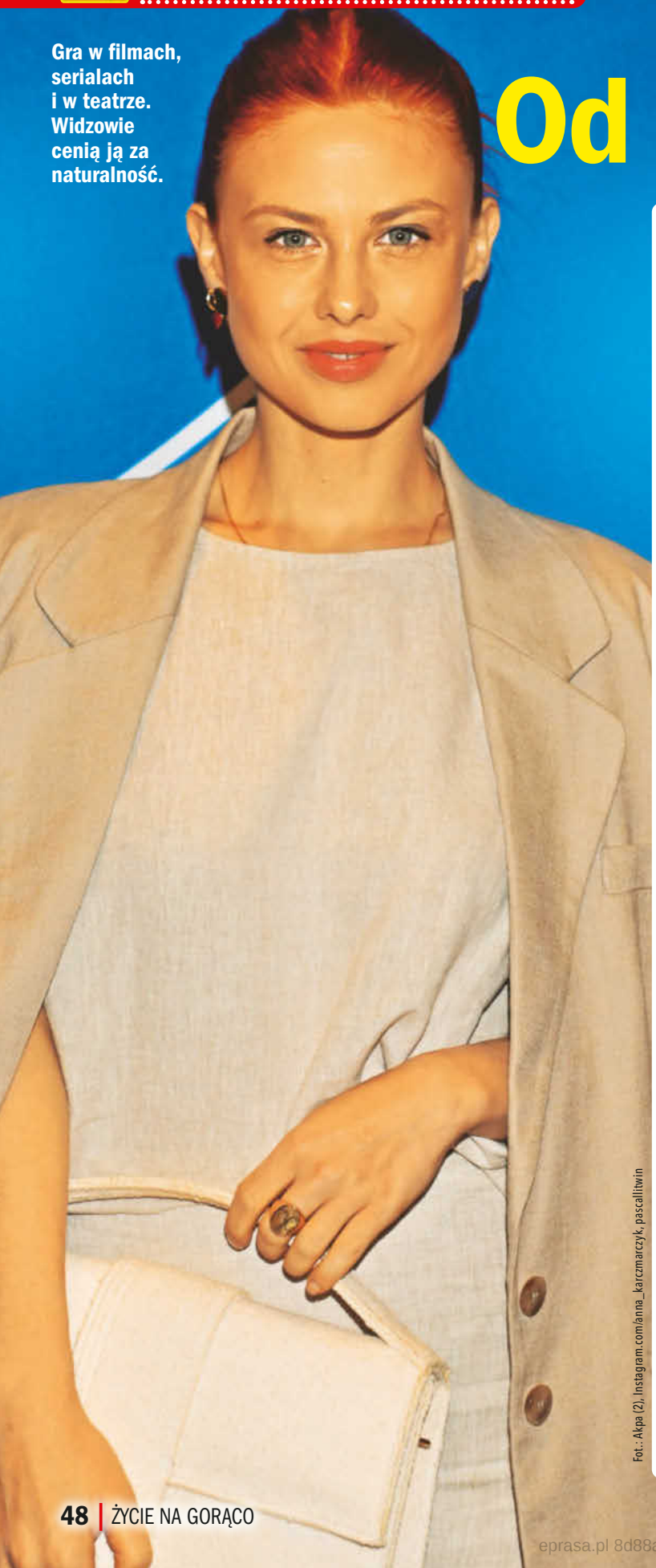
Białe miasteczka

W Naoussie, dawnej rybackiej wiosce, kolorowe łodzie wciąż kołyszą się w niewielkim porcie, choć dziś towarzyszą im stylowe restauracje i butiki. Parikia urzeka labiryntem wąskich, bielonych uliczek ozdobionych kolorowymi bugenwillami. Co chwila wyłaniają się małe place i klimatyczne kawiarnie. Warto zajrzeć także do położonego wśród wzgórz Lefkes – dawnej stolicy wyspy, gdzie kamienne domy i spokojne zaułki przypominają, jak wyglądały Cyklady przed turystycznym boomem. W Parikii znajduje się jedna z najważniejszych świątyń w Grecji – bizantyjski kościół Panagia Ekatontapiliani, nazywany „kościołem stu drzwi".

Plaże z fantazją

Największym skarbem Paros jest jednak natura. Plaża Kolymbithres zachwyca wygładzonymi przez wiatr i morze granitowymi skałami, tworzącymi naturalne zatoczki o niemal turkusowej wodzie. Miłośnicy długich spacerów docenią szeroką Golden Beach, uznawaną za jedną z najpiękniejszych plaż w całych Cykladach, a Santa Maria przyciąga krystalicznie czystym morzem i spokojem. Wakacyjny dzień najlepiej zakończyć w jednej z nadmorskich tawern – rozkoszując się smakiem świeżych owoców morza, podziwiać, jak słońce chowa się za horyzontem. Podobno tu robi to najpiękniej na świecie.

eprasa.pl 8d88aa40ef



Gra w filmach, serialach i w teatrze. Widzowie cenią ją za naturalność.

ANNA KARC

Od pierwszego

Nie przypuszczała, że udział w słynnym show aż tak bardzo odmieni jej życie.

Kiedy w 2016 roku zgodziła się wystąpić w „Tańcu z Gwiazdami", myślała, że po kilku odcinkach odpadnie z popularnego show, bo pląsanie na parkiecie nigdy nie było jej mocną stroną. Tymczasem... – Wygrałam program, wygrałam pieniądze i wygrałam... męża – wspomina po latach Anna Karczmarczyk (34). I tak rzeczywiście było. Wspólnie z partnerem na parkiecie, Jackiem Jeschke, zdobyła Kryształową Kulę, a za kulisami programu poznała jego producenta, Pascala Litwina (35).

Chcą spędzić ze sobą resztę życia

To, że Pascal jest jej bratnią duszą, wiedziała od razu. – Zdecydowanie była to miłość od pierwszego wejrzenia – zapewnia. Natychmiast po finale programu wybrała się z ukochanym do Włoch. Oboje pragnęli odpocząć po paru miesiącach wyczerpującej pracy i chcieli upewnić się, czy rzeczywiście są sobie pisani. Uznali, że podczas wspólnego urlopu, będąc ze sobą przez 24 godziny na dobę, przekonają się, czy uczucie, jakie ich połączyło, ma szansę przetrwać.

Ze słonecznej Italii wrócili z przekonaniem, że los nie bez powodu skrzyżował ich ścieżki. – Już wiedzieliśmy, że chcemy spędzić ze sobą resztę życia – opowiada aktorka. Kilka miesięcy później Pascal poprosił, by została jego żoną. Bez wahania się zgodziła.

Anna Karczmarczyk chciała, by jej ślub był dokładnie taki, jaki sobie wymarzyła. 7 lipca 2018 roku w końcu powiedziała Pascalowi „tak" i od razu podzieliła się swoim szczęściem z całym światem. „Mąż i Żona. Najszczęśliwsza kobieta na ziemi" – napisała pod zdjęciem z uroczystości. „Na zawsze" – skomentował kadr jej ukochany.

Pragnęli też zostać rodzicami, tylko że próby zajścia w ciążę nie przynosiły efektu. – Nie wiedzieliśmy, co się dzieje. Robiliśmy badania, które wychodziły wzorcowo, a dziecka nie było – wspomina gwiazda. Le-



Nie sądziła, że wygra „Taniec z Gwiazdami". To wiele w jej życiu zmieniło.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/anna_karczmarczyk, pascallitwin

eprasa.pl 8d88aa40

ZMARCZYK wejrzenia



Uwielbiają podróże. Każdy moment jest dobry, żeby okazać sobie czułość.



Córeczka jest dla niej i męża wielkim skarbem.

karz poradził im, żeby przestali się starać, pojechali na wakacje, spędzili trochę czasu tylko we dwoje. – Wzięliśmy to sobie do serca, odpoczęliśmy i stało się... światło – dodaje.

W trzecią rocznicę ślubu ogłosili, że są już we troje. Państwo Litwinowie zdecydowali, że nie będą upubliczniać wizerunku córki i pilnie strzegą jedynaczki przed wścibskimi spojrzeniami. – Teraz rozkoszujemy się życiem jeszcze bardziej i chcemy jeszcze więcej – wyznała aktorka. – Zawsze myślałam, że jak zostanę mamą, wszystko będzie bardziej skomplikowane, a nie jest. Jest prościej, sensowniej, intensywniej – przyznaje.

Niezapomnianych chwil tak wiele

W każdą rocznicę ślubu z Pascalem Anna Karczmarczyk publikuje jeden kadr z tamtego dnia, w którym, jak twierdzi, jej życie nabrało wyjątkowych barw. Jakiś czas temu, z okazji „wełnianych" godów, napisała: „Grzejesz, gdy marznę, schładzasz, gdy płonę. Nie pragnę niczego więcej". I nie są to tylko piękne słowa. – Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym bardziej się kochamy – opowiada aktorka. – Wspaniałe lata za nami, a mi ciągle mało randek, ciągle nie dość szczęścia – przekonuje.

A pytana, co jest dla niej najważniejsze, bez wahania mówi, że mąż i córeczka, jej wspaniała rodzina. – Oni są moją siłą. Sprawiają, że każdy kolejny dzień jest tym wyjątkowym i niezapomnianym – wyznaje szczerze aktorka. **A.S.**

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

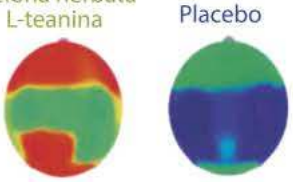


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

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.**



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

eprasa.pl 8d88aa40ef

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ZBIGNIEW ZAMACHOWSKI

Utalentowany i uwielbiany aktor, który poznał wszystkie blaski i cienie miłości.

Już 17 lipca będzie świętował swój jubileusz – skończy 65 lat. Jaki jest bilans Zbigniewa Zamachowskiego? Na koncie wiele znakomitych ról, trzy żony, kilka pięknych miłości i czwórka dzieci. Oraz wspomnienia z przeszłości, o których wolałby zapomnieć. Ciepły, radosny, da się go lubić. W rodzinnych Brzezinach w budynku, gdzie działa obecnie Muzeum Regionalne (tam się urodził) mieści się kawiarenka z nazwą na jego cześć – U Zbyszka.



Chłopak z Brzezin

1 Dzieciństwo spędził w Brzezinach, do których wciąż wraca, razem z o trzy lata starszą siostrą Jolantą. Najbardziej zapamiętał strych – tam stał stary fortepian, na którym grywał oraz ojca, który gdy aktor miał 19 lat, odebrał sobie tam życie...



Monika, ach Monika...

4 Najbardziej romantyczną miłość i to na oczach wszystkich, przeżył z dziennikarką Moniką Richardson, którą poznał na wyspie Belize, gdzie zostali zaproszeni na akcję sprzątania plaży. Pobrali się w bajkowej scenerii, ona przyjęła jego nazwisko, ale po 10 latach uczucie zgasło. On się wyprowadził.

Fot.: Akpa (6), Instagram.com/gabriela_muskala, zbyszekzamachowski

Zawziął się na całego

2 Gdy zamarzyło się mu aktorstwo i przyjechał na konsultacje, powiedziano mu, że... się nie nadaje, bo sepleni. Ale zawziął się i ćwiczył dykcję, tak że w rezultacie się dostał. Popularność przyniósł mu film „Dekalog X" a potem „Trzy kolory. Biały" w reż. Krzysztofa Kieślowskiego.



Pracując nad sobą

5 Aktor po rozstaniu z dziennikarką udzielił wywiadu rzeki w książce „Zbyszek przez przypadki", opisując swoje życie. Wyznał, że poszedł na terapię. Okazało się, że jest typem mężczyzny, który gdy coś go uwiera, zabiera swoje zabawki z piaskownicy i odchodzi.





Serce do miłości

3 Choć niezbyt wysoki, to obdarzony niezwykłą charyzmą i wrażliwością, zakochiwał się i odkochiwał. Po raz pierwszy ożenił się w latach 90. z Anną Komornicką, byli razem przez trzy lata. Z drugą żoną Aleksandrą Justą spędził większość życia i doczekał czwórki dzieci. Niestety to małżeństwo skończyło się również rozwodem.



Z humorem przez życie

6 Aktor słynie z poczucia humoru i świetnego żartu. Serce dzieci skradł, podkładając głos pod Shreka, tytułową postać kultowej bajki. Przyjaciele mówią o nim, że lubi się uśmiechać i żyć w biegu, niemal na walizkach.

eprasa.pl 8d88aa40ef





Czas na stabilizację

Dziś wszystko w jego życiu wydaje się ułożone. Dzieci wybaczyły mu rozwód z Aleksandrą Justą, bardzo je wspiera i często z nimi rozmawia. Od kilku lat przy jego boku jest aktorka, Gabriela Muskała, z którą nie tylko wiedzie życie, ale też lubi pracować. W wolnych chwilach uwielbia słuchać winyli i to w rytmie jazzu.

Horoskop dla Ciebie

od 16.07 do 22.07



Baran 21.03.–20.04.

Zacznij tydzień spokojniej. Daj sobie chwilę na kawę i telefon do wnuków. Twoja energia wróci, gdy serce się uśmiechnie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Masz dziś głowę pełną myśli! Zadzwoń do dawnej koleżanki, plotki dobrze ci zrobią. Wieczorem zapisz pomysły w notesie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 24, 39

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Dziś pozwól sobie zabłysnąć. Załóż ulubioną sukienkę, popraw fryzurę. Twoja pewność siebie zarazi innych dobrym nastrojem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 14, 23, 31

Rak 22.06.–22.07.

Poranek zacznij od uśmiechu do lustra. Potem zadzwoń do kogoś, z kim dawno nie gadałaś. Słowa dziś leczą stare drobiazgi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 10, 27, 35

Lew 23.07.–23.08.

Dzień sprzyja małym przygodom! Zmień trasę spaceru, zajrzyj w nową uliczkę. Nowe miejsce przyniesie ciekawą rozmowę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 20, 25, 34

Panna 24.08.–23.09.

Niespodziewany pomysł odmieni tydzień. Spróbuj nowego przepisu albo ćwiczeń. Umysł potrzebuje świeżości jak kwiat wody.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 19, 28, 33

Waga 24.09.–23.10.

Od rana stawiaj na wygodę. Miękki fotel, lekka książka, prosty obiad. Upór wykorzystaj, by zadbać o swoje zdrowe nawyki.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 21, 37

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom będzie twoją przystanią. Ugotuj coś prostego, ale z sercem. Mała niespodzianka od rodziny rozgrzeje cię bardziej niż lato.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 26, 32

Strzelec 23.11.–21.12.

Czy naprawdę wszystko musi być idealne? Odpuść drobne bałagany. Zamiast sprzątać, usiądź na balkonie i policz chmury.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 17, 29, 36

Koziorożec 22.12.–20.01.

W twojej głowie aż kipi od emocji. Nie trzymaj wszystkiego w sobie. Krótki spacer pomoże poukładać myśli i serce.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 22, 38

Wodnik 21.01.–19.02.

Zaplanowałaś za dużo? Wybierz tylko trzy sprawy i resztę odłóż. Twoje zdrowie i spokój są dziś najważniejszym zadaniem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 18, 30, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Wieczorem posłuchaj ulubionej muzyki. Zamknij oczy, oddychaj spokojnie. Twoja intuicja podsunie miłe plany na kolejne dni.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 24, 39

eprasa.pl 8d88aa40ef



Docenia każdy dzień w pracy i każde spotkanie z widzami.

PERSONALIA

Ma 35 lat i pochodzi z Radomia. Ukończyła studia dziennikarskie na Uniwersytecie Warszawskim; dzięki udziałowi w programie Erasmus kształciła się też na politechnice w Coimbrze, w Portugalii. Jako reporterka pracowała m.in. dla TVP VOD, zaglądała też za kulisy „The Voice of Poland" i „You Can Dance – Nowa generacja". Obecnie wita nas o poranku ze studia „Pytania na śniadanie".

Marta Surnik

Z każdej wy wracam bog

W telewizji robi to, co kocha najbardziej – podróżuje, poznaje ciekawych ludzi i wprowadza innych w dobry nastrój.

Żeby zdążyć do pracy, często musi Pani wstawać o godzinie 4.30. Czy o tak wczesnej porze znajduje jeszcze Pani czas na jakieś poranne rytuały?

Tak i właśnie dlatego wstaję tak wcześnie. Bardzo lubię powolne poranki i to nawet wtedy, gdy idę do pracy. Zawsze przed pracą biorę długi prysznic, zdarza mi się też rozbudzić twarz kostkami lodu. Mam swoje małe rytuały i zawsze staram się tak wszystko zorganizować, aby mieć na nie czas.

Praca w telewizji od zawsze była Pani marzeniem?

Tak. Poszłam na studia dziennikarskie ze specjalizacją telewizyjną, bo od początku telewizja była moim celem. Czasem śmieję się, że w pewnym sensie wszystko sobie zaprojektowałam, ponieważ jeszcze przed podjęciem studiów marzyłam o pracy w programie śniadaniowym. Cieszę się, że mogę poznawać tyle fantastycznych osób i dodawać energii widzom na cały dzień. W pewnym sensie odbieram to jako swoją misję, bo od zawsze lubiłam wprowadzać ludzi w dobry nastrój i działać na nich pozytywnie.

Jak zareagowała Pani rodzina, gdy po raz pierwszy powiedziała Pani, że chce pracować w telewizji?

Zawsze mogłam liczyć na ogromne wsparcie swoich bliskich. Rodzice od zawsze przypuszczali, że będę wykonywała jakiś wolny zawód. Pewnie myśleli, że pójdę w stronę aktorstwa lub muzyki, natomiast dziennikarstwo także nie było dla nich jakimś zaskoczeniem.

Ta artystyczna część Pani czasem jeszcze o sobie przypomina?

Teraz patrzę na to z sentymentem. Do dziś czasem sobie coś podśpiewuję i zdarza mi się też śpiewać ze znajomymi na karaoke, więc pewne połączenie z tą artystyczną stroną wciąż mam (śmiech). Pasję do muzyki realizuję rozmawiając z wokalistami, chodząc na koncerty czy festiwale. Na swoim koncie mam wywiady z takimi gwiazdami jak Bonnie Tyler czy Andrea Bocelli.

Jak łapie Pani balans między pracą a życiem prywatnym?

W moim życiu nie ma balansu (śmiech). Staram się po prostu mądrze wykorzy-

Fot.: Forum, Akpa, Instagram.com/marta_surnik

eprasa.pl 8d88aa40ef

prawy atsza



Jak sama przyznaje – wakacyjne wyjazdy to dla niej lekarstwo na wszystko.



Na ekranie tworzy duet z Grzegorzem Dobkiem. – Od pierwszego momentu znaleźliśmy wspólny język... – mówi o współprowadzącym.

stywać te momenty pomiędzy pracą i spędzać wtedy czas z moim partnerem, pojechać do domu czy odwiedzić babcię. Mam dużą rodzinę i od zawsze ważna jest dla mnie celebracja uroczystości rodzinnych. Za każdym razem staram się organizować wszystko w taki sposób, by być razem z nimi w tych ważnych momentach. Te rodzinne chwile są zazwyczaj krótkie, ale za to bardzo intensywne.

Domyślam się, że sposób szybkiej regeneracji ma Pani opanowany już do perfekcji.

U mnie zawsze najlepiej działa sen i odłożenie telefonu na bok. Wystarczy mi taki jeden dzień na wsi u mojego taty czy zabawy na podwórku z moim bratankiem i już czuję, że wracam na właściwe tory. W takich chwilach przypominam sobie, co tak naprawdę jest ważne w życiu.

Sporo czerpie Pani także z podróży.

To prawda! Sporo podróżuję prywatnie i zawodowo. Poznawanie innej perspektywy bardzo mnie wzbogaca. Czuję, że z każdej takiej wyprawy wracam bogatsza. Niektóre podróże sprawiają, że jeszcze bardziej doceniam to, co mam.

Ma Pani miejsce, do którego szczególnie lubi wracać?

Zawsze śmieję się, że zestarzeję się nad jeziorem Como. Uwielbiam Włochy w każdym wydaniu. Latem lubię odpoczywać nad jeziorem czy morzem, a zimą korzystam z uroków włoskich gór jeżdżąc na nartach. Jeżdżę od trzydziestu lat. Moi rodzice dbali o to, abym pielęgnowała tę pasję.

Czyli sport także pełni ważną rolę w Pani życiu.

Tak, ale sama nigdy nie uważałam siebie za wytrawnego sportowca (śmiech). Dyscypliny, którymi się interesuję, są raczej sezonowe. Zimą kocham narty, a latem próbuję pływać na kitesurfingu. Na co dzień muszę się zmuszać do regularnego ruchu, bo nie jestem fanką ani biegania, ani siłowni. Ratują mnie spacery, ponieważ w wolnych chwilach uwielbiam spędzać czas na świeżym powietrzu.

Rozmawiał Eryk Priebe

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

eprasa.pl 8d88aa40ef



Taką ją będziemy pamiętać.

Kochała proste życie i o takim również śpiewała.

Bonnie Tyler

Całkowite zaćmienie serca

Jej głos przeszedł do historii. I już z nami zostanie...

Przecież miało być tylko lepiej. Przecież niedawno wybudzono ją ze śpiączki farmakologicznej i wciąż była nadzieja, że organizm Bonnie Tyler wygra tę najtrudniejszą walkę. Czekaliśmy na cud. Jednak cudu, niestety, nie było.

Bonnie Tyler odeszła nad ranem 9 lipca, w szpitalu w Portugalii, miała 75 lat. Trafiła tam w maju na pilną operację jelit. Kiedy w czerwcu przekazano, że artystka została wybudzona, cały muzyczny świat odetchnął na chwilę. Na krótką...

„Rodzina i zespół Bonnie są załamani" – napisano w komunikacie. Poproszono też o szanowanie prywatności w czasie tej tragedii. Trudno znaleźć słowa, które uniosłyby taki smutek, bo Bonnie była kimś więcej niż gwiazdą dawnych list przebojów. Była głosem pokolenia i chwil, do których każdy z nas wracał po swojemu.

Miała w sobie niezwykłe ciepło

Urodziła się jako Gaynor Hopkins w Walii, w domu, w którym nie było luksusu, ale była praca, rodzina i muzyka. Zaczynała skromnie – od lokalnych klubów i coverów. Potem przyszedł czas na „Lost in France", „It's a Heartache", a wreszcie na „Total Eclipse of the Heart", piosenkę, która stała się jednym z hymnów popkultury. - Nigdy nie męczy mnie jej śpiewanie - mówiła o swoim największym przeboju. I trudno się dziwić. Ta piosenka należała już nie tylko do niej, ale do milionów ludzi, którzy odnajdywali w niej własne złamane serca, tęsknoty i wspomnienia.

Bonnie Tyler śpiewała mocno, szorstko, prawdziwie. Jej głos nie był wygładzony – i właśnie dlatego był tak poruszający. Miał w sobie życie: radość, ból, upór i ciepło. Zostawiła po sobie utwory, które wciąż będą brzmieć. Bez końca...

Fot.: East News, BEW

eprasa.pl 8d88aa40e



Rodzina jest dla niego najważniejsza – trzyma go przy ziemi.



Dobry humor i zdrowy rozsądek – to przydaje się w życiu.

Uważa, że co ma przyjść, to przyjdzie, a jak nie, trudno.

Jacek Lenartowicz

Natury nie oszukasz

Startując w życie udało mu sie spełnić dwa marzenia – swoje i mamy.

Do występów na scenie ciągnęło go od dziecka, jednak zamiast szkoły aktorskiej wybrał prawo. – Moja mama nie miała nic przeciwko, żebym został aktorem, o ile wcześniej skończę „porządne" studia. Spełniłem jej życzenie, ale z aplikacji sędziowskiej zrezygnowałem po roku. Natury nie oszukasz – mówi Jacek Lenartowicz (65).

Cenne wsparcie

– To, że postawiłem na aktorstwo było dobrą decyzją, choć studia prawnicze z pewnością zaprocentowały na przyszłość. Dały mi humanistyczną ogładę, nauczyły systematyczności i konsekwencji w działaniu. Nie żałuję, że nie zostałem posępnym facetem w todze, podobnie jak decyzji, że w 1991 roku zdecydowałem się wyemigrować na pięć lat do Australii. Na Antypodach prowadziłem restaurację, malowałem mieszkania, udało mi się też zagrać w kilku tamtejszych produkcjach – wspomina.

Po powrocie do kraju dostał angaż w stołecznym Teatrze Komedia i otworzył restaurację Bistro de Paris w Teatrze Wielkim. To właśnie tam poznał swoją małżonkę, o której mówi, że jest aniołem w ludzkiej skórze. – Bez rodziny, która jest dla mnie wsparciem, pewnie nie byłbym w tym miejscu, w którym jestem. Czuję się spełnionym mężem i ojcem, od 23 lat mam kochającą żonę, z którą uwielbiam spędzać czas, szczególnie w kuchni, i która perfekcyjnie ogarnia domowe sprawy. Jestem dość zapominalskim facetem, poza tym żyję w ciągłym biegu, więc nie tylko rachunki są na głowie Kasi – zdradza aktor. Rok temu został oficjalnie emerytem, ale do bujanego fotela i wygodnych kapci mu daleko.

– Bardzo dużo pracuję i nadal mam z tego frajdę. Mam trójkę dorastających dzieci, które są najlepszą motywacją, by ruszyć cztery litery z kanapy – przyznaje i dodaje, że cieszą go nawet małe zawodowe propozycje.

Wciąż do przodu

– Nie napinam się i nie czekam na telefony od producentów, bo mam już tyle lat na karku, że dawno przestałem szykować się do Hollywood. Skupiam się na tym co tu i teraz, doskonale wiem, że pewnych rzeczy nie da się przeskoczyć. Co ma przyjść, to przyjdzie, a jak nie, to trudno. Nigdy też nie traktowałem aktorstwa w kategoriach posłannictwa czy jakiejś szczególnej misji. Nie uważam, że jest to profesja lepsza czy ważniejsza od innych, bo każdy zawód ma swoje plusy i minusy. Krótko mówiąc, jestem znającym swój fach rzemieślnikiem, któremu ciągle udaje się utrzymać na powierzchni – zwierza się aktor.

Od dwunastu lat możemy oglądać go w spektaklach w warszawskim Teatrze Kamienica i w Teatrze Muzycznym w Łodzi, zaś we wrześniu zobaczymy go w kryminalnej farsie reżyserowanej przez Jerzego Bończaka „Lewe interesy" w Capitolu.

– W tym zawodzie trzeba mieć twardy tyłek, być odpornym na stres i przeciwności losu. Ale mieć też w sobie wrażliwość dziecka i ciągle iść do przodu, nie oglądając się na innych – mówi. Zapytany, gdzie chciałby spędzić jesień życia odpowiada: – Nad polskim morzem, które choć zimne, to ma swój urok. Chodziłbym ze swoimi dwoma psami po plaży i wpatrywał godzinami w fale. To dla mnie najlepsza odskocznia od codziennych obowiązków, gwarantująca spokój i kojące wyciszenie. **AK**

Fot. Akpa, Forum

eprasa.pl 8d88aa40ef

REKLAMA

INNY NIŻ WSZYSTKIE...

Końskie zdrowie Twoich mięśni i stawów



Polecana kuracja dostępna w Zielarniach i Aptekach

ZADOWOLENI KLIENCI POLECAJĄ

Stosuję! lepiej się czuję, dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!

★★★★★ *Pani Alicja z Krynicy-Zdrój*

Widzę pozytywne efekty

Pan Tadeusz, były żołnierz Piechoty Morskiej, po latach sportu i skoków spadochronowych odczuwał ból kolan, barków i bioder. „Zrobiłem kurację i powiem szczerze – widzę działanie pozytywne! Dzisiaj byłem cały dzień na cmentarzach, odwiedziłem mamę, wróciłem do domu i nie czuję żadnego zmęczenia, żadnego dyskomfortu" – mówi pan Tadeusz. Lata służby zostawiły ślad, ale dziś może żyć aktywnie, bez ograniczeń. „Czuję się naprawdę dobrze" – dodaje z uśmiechem.

Dlaczego Cesarskie połączenie robi różnicę?

Sekret unikalnej receptury Cesarskiego Kremu Końskiego tkwi w połączeniu mądrości natury, doświadczeniu starożytnych hipiatrów (lekarzy koni) oraz najnowszej wiedzy ze współczesnych, zaawansowanych laboratoriów naukowych. To połączenie potężnych substratów o skuteczności udokumentowanej tradycyjnie od setek i tysięcy lat z wyekstrahowanymi substancjami wzmacniającymi działanie.

Jego formuła wykorzystuje efekt synergii – każdy składnik działa samodzielnie, ale razem tworzą znacznie potężniejszy rezultat. To jak w zgranej drużynie piłkarskiej – jeden zawodnik może być świetny, ale dopiero współpraca całego zespołu, trenera, dietetyków i fizjoterapeutów daje prawdziwą moc i zwycięstwo. Tak samo składniki Cesarskiego Kremu współpracują, by przynosić ulgę, wspierać regenerację mięśni i stawów oraz poprawiać ich sprawność. Dla wielu to nie tylko ulga – to nowa nadzieja. Nowy początek bez dyskomfortu, z energią do działania i z wiarą, że każdy dzień może być pełen ruchu, lekkości i radości życia.



„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba."

Cesarz Marek Aureliusz

Przemyślana, starannie dobrana kompozycja 12 ziół

dr n. biol. Magdalena S.

Arnika górska i kadzidłowiec – znane z silnego działania przeciwzapalnego, wspierają regenerację stawów i ścięgien.

Wierzba biała – naturalne źródło salicyny, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo i łagodzi sztywność stawów.

Cynamonowiec i chilli – rozgrzewają, pobudzają krążenie i przynoszą ulgę przeciążonym mięśniom.

Lawenda i rozmaryn – relaksują, zmniejszają napięcie i poprawiają elastyczność tkanek.

Liść laurowy i goździkowiec – wspomagają mikrokrążenie i łagodzą obrzęki po wysiłku.

Aloes i imbir – intensywnie nawilżają, regenerują i przyspieszają odnowę komórkową.

Żywokost lekarski – wspiera odbudowę tkanki łącznej, wzmacnia ścięgna i więzadła.

Przy zamówieniach telefonicznych specjalny prezent z kodem: **ZDROWO**

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24

Produkt możesz zamówić telefonicznie **+48 123 510 435** z dostawą do domu lub przez stronę **WWW.ASEPTA.PRO**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę

eprasa.pl 8d88aa40ef