Nr 27 czwartek, 2 lipca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



KATARZYNA GLINKA

MIŁOŚĆ JUŻ CZEKA NA HORYZONCIE...

ANTONI KRÓLIKOWSKI

Dwie kobiety, które go URATOWAŁY

JUSTYNA KOWALCZYK-TEKIELI

SKĄD MA SIŁĘ, BY CIĄGLE SIĘ PODNOSIĆ?

BRITNEY SPEARS

ZNOWU BĘDZIE MAMĄ?

Skuteczne porady

- *Czy na wakacjach można odmłodzić mózg?*
- *Joga i akupresura pomogą na... zgagę?*
- *Sposoby na ciekawe spędzanie czasu na emeryturze*
- *Malinowy król na twoim letnim stole*

TOMASZ KOT

Szokujące rozstanie

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 8.07.2026

eprasa.pl 9b290ec5c0

Kącik życzeń

• Bożenko, z okazji Twojego święta życzymy Ci dużo zdrowia, szczęścia i uśmiechu na każdy dzień. Kochamy Cię bardzo. Z najlepszymi życzeniami, MKRP.

• Dla Małgorzaty Michulec z Żywca z okazji imienin dużo zdrowia i wytrwałości życzy Danusia z dziećmi.

• Kochanej mamusi z okazji imienin i urodzin, dużo zdrowia, szczęścia w życiu, miłości i radości. Moc najpiękniejszych wrażeń i spełnienia najskrytszych marzeń życzy córka Róża.

• Kochanemu Włodeczkowi z okazji 69. urodzin oraz imienin dużo zdrowia, szczęścia, radości oraz spełnienia wszystkich marzeń życzy Danuta.

• Dla ukochanej żony Halinki z Mokrska z okazji Jej imienin 1 lipca i rocznicy ślubu 2 lipca, najpiękniejsze życzenia dużo zdrowia, szczęścia, spełnienia marzeń oraz wszelkiej pomyślności w życiu przesyła mąż Marian.

• Z okazji 60. rocznicy ślubu Stanisława i Krystyny ,najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia i wszystkiego co najlepsze!

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.





Ewa Jackowska zabrała głos w niewybrednych słowach (tu z córką Bianką).



Kora zmarła w 2018 roku. Wciąż trwa spór o majątek i prawa autorskie.

Ewa Jackowska i Kamil Sipowicz

Zamieszanie wokół legendy

W lipcu minie osiem lat odkąd odeszła charyzmatyczna gwiazda Maanamu – Kora. Choć od jej śmierci minęło tyle czasu, emocje wokół legendy zespołu wciąż buzują. Tym razem publicznie zaiskrzyło między wdową po założycielu grupy – Ewą Jackowską a wdowcem po artystce – Kamilem Sipowiczem (72), Wpis kobiety na Facebooku dosłownie wywołał burzę.

Jackowska nie przebiera w słowach i już na wstępie przypuszcza bezpośredni atak. „Sipowicz wszedł do Maanamu, gdy ten był na absolutnym topie i gdy dzieci (Mateusz i Szymon) były odchowane... to pokazuje obraz tego nieudacznika i mięczaka" – stwierdza. Dalej jest jeszcze ostrzej.

Zakłamywana rzeczywistość?

Wdowa po liderze Maanamu, Marku Jackowskim (†66), nazywa Kamila nieudacznikiem i zarzuca wyjazd do Niemiec tuż po tym jak został ojcem. „Jaki był twój wkład w wychowanie dzieciaka?! Nawet sprawdzałeś, robiąc testy DNA, czy oby jest twoje... co za żenada! Pisanie, że to Kora zajmowała się dziećmi, bo Marek pił, to wierutne kłamstwo jak i wiele innych, które rozpowszechniasz" – pisze Ewa Jackowska. Dodaje, że jest w posiadaniu listów, które jej mąż wysyłał do swojej mamy, i w których to pisał, że jest zmęczony samotnym wychowywaniem dzieci, bo Kora gdzieś zniknęła.

Najmocniejsze słowa w kierunku wdowca po artystce padają na koniec: „Masz świadomość, że bez Maanamu byłbyś nikim! Nienawidziłeś Marka, ponieważ byłeś Jego absolutnym przeciwieństwem! On wychowywał twoje dziecko, które ty porzuciłeś, tak jak ciebie porzucił twój ojciec. Przestań zakłamywać rzeczywistość ty pasożycie i dziadu".

Czy po takich słowach sprawa znajdzie finał w sądzie?

Fot. okładka: Akpa (4), East News, arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 9b290ec5c0

Doda

Będzie proces o miliony!

Akt oskarżenia w głośnej sprawie milionów złotych zainwestowanych w filmy, które nie powstały, trafił właśnie do Sądu Okręgowego w Warszawie. Wśród oskarżonych są Doda (42) i jej były mąż Emil S. Według śledczych piosenkarka miała pomóc w przeniesieniu części majątku z polskiej spółki Ent One Investments do maltańskiej Ent One Studios, co utrudniło inwestorom odzyskanie ponad 12 mln zł. Emilowi S. zarzucono aż 198 czynów przestępczych o charakterze gospodarczym. Dodzie grozi do pięciu lat więzienia. Odniosła się do sprawy na Instagramie, pisząc, że... wreszcie będzie mogła bronić się przed sądem.



Plosenkarka z byłym mężem, Emilem S.



Doda uważa, że obroni się, przedstawiając sądowi swoje racje.



Zendaya i Tom Holland

I już po ślubie!

Gdy kilka miesięcy temu Zendaya (29) oprócz pierścionka zaręczynowego, który dostała od Toma Hollanda (30), zaczęła nosić złotą obrączkę, internet zalały spekulacje i „ślubne" zdjęcia aktorskiej pary wygenerowane przez sztuczną inteligencję. Oni milczeli, bo zaciekle bronią prywatności. Ale Tom ujawnił właśnie, że nie musieli tłumaczyć się nikomu z tych zdjęć, bo najbliżsi nie przegapili ich wesela. – Wszyscy tam byli. Kropka – uciął krótko.

Maciej Musiał

Uniewinnienie po latach

Zawsze mówił, że z dziadkiem łączyła go wyjątkowa relacja, pełna dumy i szacunku. Marian Markiewicz (†98), żołnierz AK, w 1947 roku został skazany przez komunistyczne władze na 12 lat więzienia za walkę o niepodległą Polskę. Po 79 latach wyrok uznano za niesłuszny. Maciej Musiał (31) przekazał tę wiadomość na Instagramie, podkreślając, że choć dziadek tego nie doczekał, w końcu oczyszczono jego dobre imię.





Andrzej Rosiewicz

Jesienią da czadu!

Andrzej Rosiewicz nie zwalnia tempa! Artysta potwierdził udział w 19. edycji „Tańca z Gwiazdami", która wystartuje we wrześniu. W wieku 82 lat zostanie najstarszym uczestnikiem w historii programu. Jak zdradza, chce dodać swoim występom wyjątkowego charakteru i zatańczyć do własnych przebojów, w tym do kultowego „Czy czuje pani cha-chę".

Fot.: Forum, Reporter, Adobe Stock, Akpa (2), East News, Instagram.com/maciejmusial_official, Fotonova

Dariusz Kordek

Dać z siebie wszystko!


Przed laty kochały się w nim tłumy fanek!

Żadnej pracy się nie boi i gdy jest potrzeba, jedzie na koncert nawet w najodleglejsze zakątki kraju. Dariusza Kordka (61) spotkaliśmy w Rudzienicach niedaleko Iławy, gdzie wystąpił na jarmarku ludowym. Aktor zaprezentował i przedwojenne szlagiery, i najnowsze piosenki, które prezentuje jako Marjano.

Nie oszczędzał się, a wykonanie utworów, jak i żywiołowa choreografia spotkały się z życzliwym przyjęciem widzów. Bo przecież zawsze działa na sto procent, chociaż akurat za pociąg, którym dotarł na miejsce, zapłacił nieco mniej.

– Mam już pierwszą zniżkę emerytalną, 33 procent! – pochwalił się ze sceny.

Antoni

Tata


Pod kontrolą! Widać było, że tata dobrze wie, co robi.


Wysiedli z auta rozpromienieni. Wszystko kręciło się wokół Jadwigi!

Ewa Kasprzyk

Wiadomo, kto podziękował!

Co za zwrot akcji! Aktorka znika z jury „Tańca z Gwiazdami". – Podjęłam taką decyzję i wszyscy to uszanowali. Nie ma ludzi niezastąpionych. Było to bardzo ciekawe doświadczenie, ale to jednak nie do końca moja bajka – przyznała Plejadzie Ewa Kasprzyk (69). Już wcześniej Polsat i Edward Miszczak podziękowali jej za „pasję i ogromne zaangażowanie", ale w mediach i tak zawrzało, bo dywagowano, czy powody rozstania nie były inne, chociażby nadmierna szczerość pani Ewy i mówienie prosto z mostu. – Dobrze czuła się w panelu jurorskim. (...) Na pewno nie chciała z tego rezygnować – podgrzewał atmosferę Plotek, powołując się na swego informatora. 69-latka podkreśliła na koniec, że „robiła tam fajną robotę", była kontrowersyjna i inna niż reszta jury: – Życie płynie dalej, show must go on.



Fot.: Akpa (2), Forum

Tori Spelling



Eks ruszył na ratunek

Wprawdzie są po rozwodzie, ale Tori Spelling (53) z Deanem McDermottem (59) starają się utrzymywać dobre stosunki. Wszak łączy ich piątka dzieci. Ostatnio para pojawiła się na zakończeniu roku w liceum ich córki Stelli. Dwugodzinna ceremonia odbywała się na dziedzińcu szkoły. Aktorce siedzenie na słońcu dało w kość, bo tuż po wszystkim zasłabła. Dean natychmiast ruszył na pomoc i pobiegł po auto, żeby odwieźć ją do domu.

eprasa.pl 9b290ec5c0





Dziewczynka szybko trafiła na ręce mamy. Spacer ruszył pełną parą!

Królikowski

na medal!





Na finiszu rodzinnej wyprawy tata prowadził wózek, a córeczka szła obok mamy. Ten dzień zdecydowanie się udał.

Spacer, na którym w Warszawie wypatrzył ich nasz fotoreporter, wyglądał jak spokojny kadr z życia, które wreszcie przestało pędzić na oślep. Antoni Królikowski (37) coraz częściej pokazuje się nie jako bywalec ścianek, lecz jako przykładny tatuś, który pilnuje drobiazgów i z ogromną cierpliwością ogarnia rodzinne zamieszanie.

Wszystko zaczęło się przy samochodzie: otwarty bagażnik i dobrze znana rodzicom wyprawkowa logistyka. Były torby, wózek, niezliczone dziecięce akcesoria i pytanie, czy wszystko uda się szybko poukładać. Ukochana aktora, Izabela, wyglądała na dość zniecierpliwioną, ale on nie podkręcał emocji. Pochylał się nad wózkiem, poprawiał, dopasowywał. Po chwili cała trójka ruszyła na spacer. Ona niosła małą Jadwigę, on prowadził różowy wózek. Później córeczka żwawo maszerowała już sama z zabawką w ręku.

Rodzina na pierwszym planie

Ten obraz pasuje do tego, co aktor pokazuje także w sieci, gdzie nie brak pięknych zdjęć z Izabelą i córką. Jedno z ostatnich podpisał dość żartobliwie – Randeczka z dziewczynami – i znów zebrał bardzo ciepłe reakcje.

O Izabeli mówi tak, że trudno nie usłyszeć w tym wdzięczności. – Jest moim aniołem. Jestem jej wdzięczny za każdy dzień, bo trwa przy mnie, a nie miała i nie ma lekko. Gdyby nie ona, mógłbym nie mieć siły, żeby poradzić sobie ze wszystkimi problemami – podkreślał w rozmowie z „Party". – Razem poradzimy sobie ze wszystkim – dodał.

Ostatni rok był dla niego czasem stabilizacji. Mieszkają we Wrocławiu, a życie poza warszawskim zgiełkiem wyraźnie mu służy. Chętnie pokazuje rodzinne momenty i wygląda, jakby po latach zawirowań najbardziej cenił zwyczajny spokój, dom i czas z dziewczynami.

Dziś najważniejszy jest dla niego dom i mała córeczka.

eprasa.pl 9b290ec5c0



Udowodniła, że doskonale sprawdza się przed kamerą i na deskach teatralnych.

Maria Dębska

Silniejsza niż kiedykolwiek

Wybrała siebie i mówi: „tak dobrze mi jeszcze nie było”!

Weszła w 35. rok życia z poczuciem, że wreszcie stoi po swojej stronie. Maria Dębska nie mówi już o sobie z surowością, która przez lata była jej wewnętrznym napędem, tylko z czułością. I to właśnie ta czuła zmiana stała się jej największym zwycięstwem.



Z mamą, reżyserką Kingą Dębską, łączy ją bliska i dojrzała więź. Zagrała w dwóch jej filmach.

Instrukcja obsługi i nowe wyzwania

Przez długie lata żyła w przekonaniu, że na wszystko trzeba zasłużyć – na uznanie, miłość, dobre role. Wychowana w domu, w którym wysoko stawiało się poprzeczkę, szybko nauczyła się, że szacunek osiąga się ciężką pracą. Nic dziwnego, że jako młoda kobieta była dla siebie bezlitosna. Umniejszała osiągnięcia, podważała talent. Do tego dochodziła presja wyglądu. Słyszała, że ma „ładną buzię”, więc teraz musi „doskoczyć” do niej aktorskimi umiejętnościami. Kobiecość traktowała więc jak coś, co lepiej schować, by wszyscy postrzegali ją poważnie.

Sporo w jej życiu zmieniła zdiagnozowanie tego, że ma ADHD. – Różnica między kobietami i mężczyznami mającymi ADHD jest wyraźna: mężczyźni niszczą wszystko dookoła siebie, a kobiety niszczą siebie – wyjaśniła w wywiadzie dla miesięcznika „Pani”. – Wcześniej bagatelizowałam wiele swoich trudności, gasiłam swoją, często zbyt dużą emocjonalność. Ale w końcu zrozumiałam, że dostałam pewien rodzaj instrukcji do samej siebie, a to jest bezcenne – dodała.

Maria Dębska przekonuje, że dziś jest w dobrym miejscu, w którym zawsze chciała być. Otoczona ludźmi, którzy są dla niej ważni. Wciąż głodna nowych wyzwań, ale już bez desperackiego pędu, by coś udowodnić. Zapewnia, że jest szczęśliwa, jak nigdy wcześniej.



Wcieliła się w Kalinę Jędrusik w filmie „Bo we mnie jest seks”. Rola przyniosła jej popularność i nagrody.

Paweł Deląg

W oczekiwaniu na dziecko

Przed nim czas wielkiego wyczekiwania i czułości. Paweł Deląg (56) znów zostanie ojcem, a tym razem w jego życiu pojawi się córeczka. Ostatnio pokazał fanom zapowiedź sesji ciążowej z ukochaną, Patrycją Komorowską (36). Aktor, który zwykle strzeże prywatności, tym razem zgodził się na wyjątkową pamiątkę.

W białej koszuli, obok partnerki z zaokrąglonym brzuchem, wygląda jak mężczyzna dumny, wzruszony i pełen czułości. – No i dałem się namówić – napisał. To będzie jego trzecie dziecko, ma już dwóch dorosłych synów, ale pierwsze z Patrycją. To szczęście przyszło w dobrym momencie!

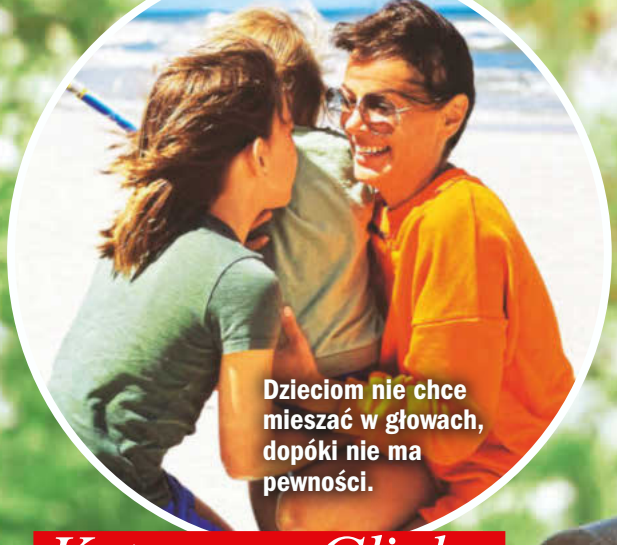


Ta piękna sesja mówi o radości, którą trudno ukryć.



Fot.: Akpa (3), mat.prasowe (2), Instagram.com/paweldelag, Instagram.com/pkomorowska, Instagram.com/katarzynaglinka

eprasa.pl 9b290ec5c0



Dzieciom nie chce mieszać w głowach, dopóki nie ma pewności.

Wiele wskazuje na to, że aktorka właśnie staje wobec szansy na nową relację.

Katarzyna Glinka

Znów jest zakochana!

Wyciąga lekcje z przeszłości i otwarcie opowiada, co jej pomogło. Teraz jest gotowa na nowe uczucie.

Skłamałabym, gdybym powiedziała, że relacja romantyczna nie jest czymś, co bym chciała przeżyć i doznać tego partnerstwa – mówiła jeszcze niedawno w jednym z wywiadów Katarzyna Glinka (49). Aktorka, coraz szczęśliwsza jako singielka, chyba właśnie staje w swoim życiu wobec szansy na taką relację. Jak się dowiadujemy, gwiazda seriali „Barwy szczęścia" i „Szpital św. Anny" spotyka się od niedawna z tajemniczym mężczyzną.

Połączyła ich wspólna pasja

– To jest bardzo świeża sprawa. W życiu Kasi pojawił się pewien pan. Spotykają się od kilku, może kilkunastu tygodni. Poznali się po premierze w Teatrze Kwadrat. Ten mężczyzna prowadzi własną firmę, ale kocha sztukę, a zwłaszcza teatr. I to na początku oboje połączyło – zdradza znajoma aktorki z teatru. Jak się okazuje, Katarzyna Glinka jest niezwykle ostrożna, jeśli chodzi o rewolucyjne zmiany w swoim życiu.



Oglądamy ją w serialu „Barwy szczęścia" u boku Rafała Cieszyńskiego.

– Nie przedstawiła ukochanego swoim dzieciom. Nie chce im mieszać w głowach, dopóki nie ma pewności, co do trwałości tej relacji – dodaje nasza informatorka.

Rzeczywiście, znając przykre doświadczenia, trudno jej się dziwić. Gdy rozpadł się jej ostatni związek ze sportowcem, Jarosławem Bienieckim, sytuację mocno przeżyła nie tylko ona sama, ale także jej starszy syn Filip, który zdążył się do niego przywiązać.

– To była dla niego zmiana, strata, a jednocześnie jest wrażliwcem. Bardzo to przeżył. Bardzo świadomie o tym rozmawiałam z Filipem i popłakaliśmy razem, przytulaliśmy się i dostał tyle czasu, ile potrzebował, żeby mieć mnie dla siebie – wspominała aktorka w jednym z wywiadów.

Dlatego teraz nie chce narazić swoich synów na trudne doświadczenie. Wyciąga lekcje ze swojej przeszłości. Otwarcie opowiada też, że w uporaniu się z trudnościami pomoc uzyskała dzięki psychoterapii.

Wyciągnąć wnioski z przeszłości

– Przez pierwszy rok po prostu chodziłam tam płakać. Dziś już rozumiem, że tamten płacz był uwalniający, ale wtedy wydawało mi się, że to słabość. Na terapii zrozumiałam, że wciąż jestem małą Kasią. Dziesięć lat temu rozsypało mi się życie, a ja udawałam, że nic się nie stało. Terapia pomogła mi to dostrzec – opowiadała pani Katarzyna, mając na myśli rozpad swojego małżeństwa z Przemysławem Gołdonem. Po rozwodzie w 2015 roku została sama z synem Filipem.

Kilka lat później w jej życiu pojawił się Jarosław Bieniecki. W 2020 roku para powitała na świecie syna Leona. Niestety, dwa lata później aktorka i sportowiec rozstali się. Wtedy też Katarzyna Glinka postanowiła skupić się na sobie, wyciągnąć wnioski z przeszłości i być szczęśliwą singielką. Dzięki wsparciu przyjaciół, pracy nad sobą w psychoterapii i napisaniu książki razem z psychologiem zatytułowanej „Mnie też zabrakło sił", aktorka odzyskała kontrolę i radość życia. I teraz wszystko wskazuje na to, że w jej życiu zaczął się całkiem nowy, ekscytujący etap.

– Kasia zasłużyła na dobry związek, jak nikt inny – słyszymy. – Wiele rzeczy w sobie przepracowała i jest niezwykle pokorną osobą. Do tego ciepłą, otwartą kobietą...

eprasa.pl 9b290ec5c0

Michał Wiśniewski

Czy wróci do eks?

Jeszcze nie zdążył formalnie zakończyć małżeństwa z Polą Wiśniewską, a już podgrzewa atmosferę wokół swego życia uczuciowego. Po rozstaniu fani zaczęli spekulować, że Michał Wiśniewski (53) mógłby wrócić do Mandaryny (48). W rozmowie z Kozaczkiem artysta nie uciął plotek, lecz dolał oliwy do ognia. – To nie ode mnie zależy. Jak dostanę zgodę na lądowanie, to będę się zastanawiał – rzucił tajemniczo.

O Marcie Wiśniewskiej mówił z czułością, podkreślając, że myśli o niej tylko najlepiej. Jesienią Mandaryna ma pojawić się w „Tańcu z Gwiazdami". Czy Michał zasiądzie na widowni, by ją wspierać?



Gdy pół roku temu wystąpili razem, widać było, że dogadują się świetnie.



Nad włoskim jeziorem świętowali urodziny Adama.

Pod zdjęciem pary Tomson napisał nieprzychylny komentarz.

Sandra Kubicka

Co zakłóciło jej sielankę?

Modelka zaplanowała ten czas w każdym detalu. Tego jednak się nie spodziewała.

Romantyczny weekend we dwoje miał nieco nieprzyjemny finał. Choć Sandra Kubicka (31) i Adam Zaorski nad jeziorem Como świętowali urodziny biznesmena, a modelka chętnie dzieliła się z fanami czułymi kadrami i wielkimi słowami o miłości, w komentarzach pojawiła się szpilka, która szybko przyćmiła włoską sielankę.

Jej pan idealny

Sandra Kubicka coraz śmielej pokazuje nową relację po rozstaniu z Aleksandrem Milwiw-Baronem (42), choć sama przyznawała, że bała się, czy ktoś pokocha ją razem z małym dzieckiem. Dziś te obawy wydają się już przeszłością, bo modelka z rozczuleniem opowiada o relacji Zaorskiego z jej dwuletnim synkiem Leo. – Czasami nie dowierzam, jak patrzę na nich razem.

Nad Como zakochani wyglądali jak z pocztówki: były romantyczne widoki, urodzinowe życzenia i zapewnienia, że Adam jest mężczyzną idealnym. Słodki obrazek zakłócił jednak Tomson, dobry znajomy Barona z zespołu Afromental, który pod jednym z postów zostawił wymowny komentarz: „Another one bites the dust! Kondolencje dla pana!" (tłum.: Kolejny gryzie piach).

Modelka chwaliła się relacją ukochanego z jej synkiem.

Wpis szybko zniknął z profilu Sandry, a ona sama zachowywała się tak, jakby nic się nie stało, nadal pokazując włoską idyllę. Tomson nie poprzestał jednak na tej jednej szpilce, bo udostępnił jeszcze filmik Szymona Majewskiego wyśmiewający głośne kanapki Kubickiej.

Czy to tylko niewinny żart kolegi eks, czy ostrzeżenie dla nowego ukochanego modelki? Jedno jest pewne: bajka znad Como dostała dopisek, którego zakochani raczej nie planowali.

Fot: Instagram.com/adamzaorski, Instagram.com/sandrakubicka (2), Akpa (2), arch. prywatne/fot. Iga Beata Mackiewicz

eprasa.pl 9b290ec5c0

Aleksandra Grysz

I kiedy ten ślub?

Odlicza tygodnie do narodzin swojego drugiego dziecka. Odkąd jest mamą, inaczej patrzy na świat. Zmieniły się też jej priorytety. – Od kilu lat jestem w procesie sporej wewnętrznej przemiany. W końcu znam swoją wartość. Uważniej też dobieram ludzi, którymi się otaczam i zdecydowanie śmielej mówię o swoich potrzebach – wyznała na łamach „Dobrego Tygodnia" dziennikarka Aleksandra Grysz (30), która dwa lata temu urodziła syna Tymoteusza.

Dziś znów jest przy nadziei. Fani gwiazdy porannego programu TVP2 „Pytanie na śniadanie" zastanawiają się czy pani Aleksandra zdecyduje się zalegalizować swój związek z Tomaszem Tylickim (40) przed porodem, bo o ich matrymonialnych planach plotkuje się przecież od kilku miesięcy. – Bardzo zależało mi, żeby między naszymi dziećmi była niewielka różnica wieku, dlatego druga ciąża była dla mnie priorytetem. A ślub, o który często jesteśmy pytani, wydarzy się – tylko jeszcze nie teraz. Na razie go nie planujemy – ujawniła w przytoczonej wcześniej rozmowie Aleksandra Grysz.

Niełatwa droga

Dziennikarka uważa, że jest fajną mamą i macochą, choć nie lubi tego ostatniego określenia. Nastoletnia córka jej partnera wymyśliła zwrot „macia", czyli ktoś więcej niż ciocia, ale nie mama. – Bardzo mi się to spodobało. Dogadujemy się świetnie, uwielbiam Lenkę i wiele nauczyłam się o sobie właśnie dzięki niej. Myślę, że ona nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, jak duży wpływ ma na mnie jej obecność w moim życiu – mówi pani Aleksandra. Życie w patchworkowej rodzinie to wyzwanie, ale nie wyobraża sobie innego modelu.



Druga ciąża to dar od losu na jej okrągłe urodziny.

Z ukochanym Tomaszem szykuje Tymka do roli starszego brata.

REKLAMA



eprasa.pl 9b290ec5c0

Tomasz Kot

Skąd to nagłe rozstanie?

Przez lata jego małżeństwo uchodziło za idealne. Dziś ogłasza bolesny koniec.

To była wiadomość tak zaskakująca, że wiele osób musiało przeczytać ją dwa razy. Tomasz Kot (49) i Agnieszka Olczyk-Kot ogłosili rozstanie, choć przez lata uchodzili za jedno z najbardziej zgodnych małżeństw w branży. – To była spokojna, wspólna i niełatwa decyzja – napisali we wspólnym oświadczeniu. Dodali też: – Choć nie jesteśmy już małżeństwem, nadal jesteśmy dla siebie ważnymi ludźmi i wspólnie dbamy o to, co przez lata stworzyliśmy.

Ten komunikat poruszył tym bardziej, że nie poprzedzały go żadne widoczne sygnały kryzysu. Ich związek sprawiał wrażenie dyskretnego i opartego na lojalności. W roku, w którym mogli świętować 20. rocznicę ślubu, zamiast jubileuszu przyszła informacja o końcu wspólnej drogi.

Ścianki bez żony

Tomasz Kot nigdy nie budował popularności na opowieściach z domu. Rzadko mówił o żonie i dzieciach, a kiedy już to robił, wypowiadał się o bliskich z czułością, ale bez przesady. Ona także nie zabiegała o uwagę mediów. Razem tworzyli spójny obraz pary, która ceni prywatność.

Dziś jednak niektóre sytuacje z ostatniego czasu można odczytywać nieco inaczej. Aktor coraz częściej pojawiał się na premierach i wydarzeniach z synem Leonem. Z pozoru – kompletnie nieznaczący drobiazg. Wydawało się, że ojciec po prostu wprowadza dorastające dziecko w swój świat. Trudno o coś bardziej naturalnego. Tym niemniej, po ogłoszeniu rozstania, trudno nie zapytać, czy za tymi wyjściami nie kryło się także coś więcej. A może już wtedy rysował się kryzys w rodzinie? Może powoli zaczynali układać swoje życie na nowych zasadach?

Oni sami poprosili o uszanowanie prywatności i spokoju dzieci. Wszak w tej historii są właśnie Blanka i Leon, którzy nie powinni ponosić ciężaru decyzji rodziców. W oświadczeniu małżonków nie było nawet cienia pretensji czy szukania winnego. Była próba zamknięcia długiego etapu bez niszczenia tego, co przez lata było ważne.

Nowy rozdział

Ich historia zaczęła się w 2000 roku w Krakowie, jeszcze w czasach studenckich. Anegdota mówi, że podczas pierwszego spotkania aktor miał żartobliwie zapytać przyszłą żonę, czy za niego wyjdzie. Ślub wzięli po sześciu latach znajomości, w Częstochowie. Potem przyszły dzieci i codzienność. A o niej wiadomo niewiele.

Sam Kot mówił kiedyś o małżeństwie prosto i po ludzku. – Było nam z Agnieszką dobrze, więc ślub stał się kolejnym krokiem. Małżeństwo daje mi poczucie, że wiem, dokąd wracam – przyznawał. W innym wywiadzie podkreślał, jak ważne jest dla niego zdanie żony. – Agnieszka jest jedyną osobą, do której mam stuprocentowe zaufanie, ona mnie zna najlepiej na świecie. Potrafi podpowiedzieć mi coś, czego sam nie dostrzegam – mówił.

Dziś te słowa wracają z innym ciężarem. Pokazują, jak długa droga musiała prowadzić do tej decyzji. Być może z czasem sami powiedzą więcej o tym, co naprawdę doprowadziło ich do rozstania. Jak udało nam się dowiedzieć, pozew rozwodowy pary wpłynął do sądu w marcu br. W chwili wysyłania numeru do druku nie mieliśmy potwierdzenia, że odbyła się już jakakolwiek rozprawa.

Dla nich to nie jest już tylko koniec małżeństwa. Przed Tomaszem Kotem zaczyna się nowy etap. Pozostaje też najtrudniejsze pytanie. Jak ułożyć życie od nowa po tylu latach we dwoje?



Nowojorski kadr z Blanką, ale tu cały należy do mamy.



Ostatnio to syn częściej towarzyszył mu na premierach, nie żona.

Fot.: Forum, East News, Akpa, Instagram.com/agnikot

eprasa.pl 9b290ec5c0



Dwadzieścia lat u boku żony i nagle koniec. Czy kiedyś poznamy przyczyny?



Nie dawał pretekstów do sensacji. Jego rodzina wydawała się jak opoka.

eprasa.pl 9b290ec5c0

Księżna Charlene

Już nie taka najsmutniejsza!

Los jej nie oszczędzał, ale teraz znów błyszczy. I to jak gwiazda największego formatu.



Tak uśmiecha się dziś „najsmutniejsza księżna świata”!

Hollywood zawitało do Monako! A to za sprawą 64. Festiwalu Telewizyjnego w Monte Carlo, który co roku przyciąga największe gwiazdy świata filmu i telewizji. Jednym z najważniejszych gości tegorocznej gali był amerykański aktor i scenarzysta Kurt Russell, który odebrał prestiżową Kryształową Nimfę za całokształt twórczości. Towarzyszyła mu życiowa partnerka, również hollywoodzka legenda – Goldie Hawn.

Nagrodę wręczyła mu książęca para Monako. Nie da się ukryć, że to właśnie księżna Charlene (48) skradła tego wieczoru show. I nie chodziło wyłącznie o spektakularną kreację...

Promieniała niczym gwiazda kina

Żona księcia Alberta II pojawiła się na czerwonym dywanie w efektownej, złotej sukni wyszywanej cekinami. Kreacja brytyjskiej projektantki Jenny Packham doskonale podkreślała jej smukłą sylwetkę. Do tego brylantowe kolczyki i elegancka fryzura. Księżna wyglądała niczym gwiazda starego Hollywood!

Jeszcze bardziej jednak niż strój uwagę zwracało coś innego. Charlene była wyraźnie rozluźniona, często się uśmiechała i chętnie pozowała do zdjęć. Nie dało się nie zauważyć, że jest w znacznie lepszej formie niż jeszcze jakiś czas temu.

A przecież rok 2021 okazał się dla niej prawdziwym koszmarem. Podczas pobytu w rodzinnej Republice Południowej Afryki księżna zachorowała na poważną infekcję laryngologiczną obejmującą uszy, nos i gardło. Problemy zdrowotne były na tyle poważne, że nie mogła wrócić samolotem do Monako. W kolejnych miesiącach przeszła kilka zabiegów i operacji. Doszło nawet do nagłego zasłabnięcia i hospitalizacji. Była skrajnie wycieńczona fizycznie. Przez długi czas nie mogła normalnie jeść i drastycznie straciła na wadze.



Rok 2023. Choroba, operacje, rozłąka z rodziną. To wykończyło ją psychicznie. Widać było, że cierpi. Ale to już przeszłość.

Najtrudniejsza była jednak wielomiesięczna rozłąka z rodziną. Charlene dostała od lekarzy kategoryczny zakaz podróży samolotem, bo przez infekcje uszu i zatok jej organizm nie był w stanie wyrównać samodzielnie ciśnienia podczas lotu. Księżna więc przez wiele miesięcy pozostawała w RPA, podczas gdy jej dzieci – 11-letnie dziś bliźnięta Jacques i Gabriella – przebywały z ojcem w Monako. – To najdłuższy okres, jaki spędziłam z dala od moich dzieci – wyznała wówczas księżna z nieskrywanym smutkiem. Jeszcze później przyznała, że nieobecność podczas obchodów 10. rocznicy ślubu z Albertem II była dla niej „niezwykle trudnym doświadczeniem”.

Gdy w listopadzie 2021 roku wróciła wreszcie do Monako, okazało się, że nadal

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

eprasa.pl 9b290ec5c0



Z mężem, księciem Albertem II i hollywoodzką parą – Goldie Hawn i Kurtem Russellem.



Wręczając statuetkę aktorowi, śmiała się i żartowała. Rozbawiła tym nawet swojego męża.

potrzebuje pomocy. Zaledwie kilka dni później trafiła do specjalistycznej kliniki w Szwajcarii, gdzie przez kilka miesięcy przechodziła terapię związaną z wyczerpaniem fizycznym i emocjonalnym. Do obowiązków publicznych wracała bardzo stopniowo. Jednak gołym okiem widać było, że nie jest w formie. Smutna, przygaszona, do tego prawdopodobnie jakieś leki wywoływały u niej opuchliznę na twarzy.

Koniec ze starym przydomkiem?

Od dnia ślubu z Albertem w 2011 roku Charlene zyskała miano „najsmutniejszej księżnej świata". Wszystko przez zdjęcia z ceremonii, na których jest zapłakana. Na krótko przed ślubem pojawiły się sensacyjne doniesienia, jakoby Charlene chciała zrezygnować z małżeństwa i uciec z Monako po tym, jak miała dowiedzieć się o kolejnych nieślubnych dzieciach narzeczonego.

Przez lata media regularnie analizowały jej poważny wyraz twarzy i doszukiwały się oznak kryzysu. Teraz jednak ewidentnie jest inaczej. Patrząc na jej promienną twarz podczas gali w Monte Carlo, trudno oprzeć się wrażeniu, że ta kobieta odzyskała w końcu spokój.

Tabletka wspierająca wzrok

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

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



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

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

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

Madeleine F., Quebec

★★★★★

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

Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

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

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

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



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

REKLAMA

eprasa.pl 9b290ec5c0

Deva Cassel

Krew z krwi. Narodziny gwiazdy



Jako nastolatka podbiła świat modelingu. Wkrótce 21-latkę zobaczymy w roli Maryi Dziewicy w dramacie biblijnym „Zero AD".

fot.: East News (2), Netflix, Instagram.com/monicabellucciofficiel

Piękna jak matka, charyzmatyczna jak ojciec. Córka Moniki Belucci i Vincenta Cassela rolą w serialu „Lampart" podbiła nie tylko serca widzów...

Sycylia skąpana w złotym świetle, pałace pełne przepychu, polityczne przewroty lat 60. XIX wieku i romans, który elektryzuje widzów. „Lampart" („Il Gattopardo"), najdroższa włoska produkcja Netfliksa ostatnich lat, opowiada o świecie stojącym na krawędzi zmian i o ludziach, którzy próbują odnaleźć się między tradycją a nowoczesnością.

Książę Salina, don Fabrizio Corbera wiedzie luksusowe i pełne przywilejów życie. Kiedy arystokracja zaczyna tracić wpływy książę dochodzi do wniosku, że o przyszłość swojej rodziny i rodowy herb – lamparta, może zadbać tylko w jeden sposób. Doprowadzając do małżeństwa siostrzeńca Tancrediego Falconeriego oraz pochodzącej z bogatego mieszczaństwa Angeliki Sedary.

Serial powstał na podstawie legendarnej powieści Giuseppe Tomasiego di Lampedusy z 1958 roku. Książka uchodzi za jedno z najważniejszych dzieł włoskiej literatury XX wieku i została już raz zekranizowana przez Luchino Viscontiego. Jego film z 1963 roku, z Burtem Lancasterem, Alainem Delonem i Claudią Cardinale, przeszedł do historii kina.

Stworzona do roli

Twórcy serialu Netfliksa podkreślają jednak, że nie chcieli kopiować kultowego obrazu, lecz wrócić do literackiego pierwowzoru. W centrum tej historii znalazła się właśnie odtwórczyni roli Angeliki – Deva Cassel, 21-letnia córka Moniki Bellucci i Vincenta Cassela, która stała się jedną z najgorętszych młodych gwiazd europejskiego kina.

Deva od 14. roku życia pracowała jako modelka dla największych domów mody, ale

W hicie Netfliksa Deva gra Angelikę, córkę burmistrza, którą w ekranizacji z lat 60. grała Claudia Cardinale.

eprasa.pl/stacjeeco



Wielu uważa, że Deva jest łudząco podobna do swojej matki, Moniki Belucci.



Serialowy Tancredi, czyli Saul Nanni, rozkochał Devę również w życiu prywatnym. Są razem od trzech lat.

dopiero „Lampart" pozwolił jej zaprezentować również odziedziczony po rodzicach aktorski talent. W serialu wciela się w córkę bogatego burmistrza. Kostiumografowie przygotowali dla Devy kilkadziesiąt różnych stylizacji. Suknie Angeliki miały bowiem odzwierciedlać jej drogę od dziewczyny spoza arystokracji do kobiety zdolnej podbić salony Sycylii.

To sprawia, że Deva olśniewa na ekranie. Ale aktorka nie jest ani kopią swojej słynnej matki ani Claudii Cardinale z filmu Viscontiego. Jest zdecydowanie bardziej nowoczesna, świadoma swojej atrakcyjności i pozycji społecznej. I to podoba się Tancrediemu Falconeriemu (Saul Nanni), siostrzeńcowi księcia. Choć jego serce należy do kuzynki Concetty (Benedetta Porcaroli), zdaje sobie sprawę, że to posag Angeliki zapewni mu finansowanie wymarzonej kariery politycznej.

Kobieca przestrzeń

Grający Tancrediego aktor pokochał odtwórczynię roli Angeliki zdecydowanie mniej pragmatycznie. To właśnie podczas zdjęć do „Lamparta" między Devą Cassel a Saulem Nannim narodziło się bowiem gorące uczucie.

Zdjęcia do epickiej produkcji realizowano w Palermo, Syrakuzach, Katanii i Rzymie. Wiele wnętrz oglądanych w serialu to prawdziwe rezydencje z XIX wieku.

Najwięcej dyskusji wzbudziły jednak pytania o wierność serialu wobec powieści. Twórcy rozbudowali bowiem wątki kobiece, zwłaszcza Concetty i Angeliki, które w książce pozostają w cieniu męskich bohaterów, co dla jednych jest zaletą, dla innych zmianą narracji Lampedusy.

Nie ma jednak wątpliwości, że „Lampart" Netfliksa przypomniał światu o niezwykłej powieści, a Deva Cassel sprawiła, że historia sprzed pół wieku stała się fascynująco aktualna. **JP**

REKLAMA

Teraz najpiękniejsze historie o miłości! w sprzedaży co miesiąc!



Aż 84 strony poruszających historii

Już w sprzedaży!

eprasa.pl 9b290ec5c0

Korne

Najlepsi

Nigdy się przeciwko nim nie buntowała, bo nie miała powodów. Mamę uważa za najwspanialszą kobietę na świecie, z ojcem zawsze może porozmawiać na każdy temat.

Gdy była nastolatką, Kornelia Maciejewska (32) zdecydowała, że pójdzie w ślady sławnej mamy, aktorki Agnieszki Pilaszewskiej (60). Świadomość, że zawsze będzie do niej porównywana, nie miało żadnego znaczenia. – Całe życie muszę udowadniać, że jestem osobnym bytem, ale to mi nie przeszkadza, bo mama jest moją idolką – mówi Kornelia Maciejewska, zwana też Nelą. – Skoro taka wspaniała osoba, jak moja córka, chciała mu się poświęcić, to znaczy, że to musi być piękny zawód – śmieje się gwiazda „Miodowych lat".

Przekazali jej pewne zapędy

Kornelia Maciejewska nie kryje, że odkąd pamięta, jest wpatrzona w mamę jak w obrazek. – To jedyna kobieta w moim życiu, którą podziwiam do granic – deklaruje. O swoim ojcu też mówi w samych superlatywach i doskonale wie, co mu zawdzięcza. Scenarzysta Maciej Maciejewski (68) zawsze traktował córkę jak partnerkę do rozmowy, lubił i wciąż lubi z nią dyskutować, a nawet się spierać. Marzył co prawda, by Nela wybrała dla siebie jakiś „normalny" zawód, ale nie podcinał jej skrzydeł, gdy postanowiła studiować aktorstwo.

Odziedziczyła po nim wyrafinowane poczucie humoru i pewność siebie, ale też umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Z kolei pani Agnieszka uczyła córkę, że wszystko, co się robi, ma swoje konsekwencje. Nigdy jednak nie oczekiwała od swej jedynej pociechy podporządkowania. – Dziecko to nie przedmiot, który ma spełniać nasze wymagania – twierdzi i dodaje: – Kiedy zdecydowała, że pojedzie na studia do Paryża, byłam pełna podziwu, że się nie boi, a potem, że daje radę.

Rodzice dobrze pamiętają, jak tęsknili i płakali po nocach, ale wiedzieli, że to naturalny proces. Sami szybko wyszli ze swoich rodzinnych domów. – Ojciec Neli usamodzielnił się w wieku 18 lat, ja wyjechałam na studia do Warszawy jako 17-latka. Mogliśmy się spodziewać, że zapędy do samodzielności przekazaliśmy córce w genach – opowiadała gwiazda „Miodowych lat".

W domu był jasny podział ról

O dzieciństwie, pełnym miłości, Kornelia Maciejewska mogłaby mówić godzinami. Miała mnóstwo zainteresowań – pięknie rysowała, pasjonowała się tańcem i fotografią, ale najlepiej się czuła w teatrze. Rodzice na każdym kroku zapewniali ją, że cokolwiek zechce zrobić ze swoim życiem, będą ją wspierać.

W domu był jasny podział ról – mama jako zły policjant, pilnujący zasad w domu, tata anioł. Pan Maciej wychodził w założenia, że dziecko musi się wyszaleć, ale lepiej, by... zmęczyło się pod okiem rodziców. Ojciec nalegał tylko, by nie wracała do domu później niż o 22. Bał się o nią, bo – jako autor kryminałów – potrafił wyobrazić sobie niebezpieczeństwa, czyhające na nastolatki w wielkim mieście.

Mała Kornelia z tatą miała też pewien rytuał. Codziennie, niezależnie od pogody, szła z nim na długi spacer. Jej dzieciństwo było uporządkowane i przewidywalne, a dzięki temu bezpieczne i beztroskie.

Pani Agnieszka z dumą mówi, że „wypuściła" w świat wrażliwą, ale silną kobietę, która wie, czego chce i potrafi po to sięgnąć. A córka niedawno w sieci napisała pod wspólnym zdjęciem: – Dosłownie najlepsi ludzie we wszechświecie. Dziękuję, za tolerowanie mnie mimo całego bałaganu, który ze sobą przyniosłam na ten świat. **AF**



Wspólna kawa i ciastko na mieście – dlaczego nie. Z mamą najlepiej.



Z tatą Maciejem Maciejewskim zawsze trzymali „sztamę". Odziedziczyła po nim pisarski talent. Ale też... sportowego ducha.



Była wyczekiwanym dzieckiem aktorki, przyszła na świat w 1994 roku, odmieniła życie jej i męża.

Fot.: East News, Instagram.com/nela_maciejewska, agnieszka_pilaszewska (2)

epracuj.pl 9b290ec5c0

lia Maciejewska

przyjaciele

Agnieszka Pilaszewska wychowała mądrą, piękną i zaradną córkę. Dziś obie są z siebie dumne.



eprasa.pl 9b290ec5c0

SYLVESTER STALLO

Sam sobie napisał legen

Chcę podziękować memu wymyślonemu przyjacielowi, Rocky'emu Balboa, najlepszemu, jakiego miałem – powtarza od lat.

Ojciec Czas trzyma mnie za jedną nogę. Myślę o tym często – mówi Sylvester Stallone.

Wielki hollywodzki twardziel kończy 80 lat. Ile ciosów przyjął przez całą karierę, ile pocisków wystrzelił, od ilu złoczyńców uwolnił świat? Kilka pokoleń gwiazdorów kina akcji na jego rolach uczyło się, jak na ekranie być tym dobrym, który zawsze wygrywa. Stallone wchodzi w dziewiątą dekadę życia jako aktor, który przez pół wieku opowiadał tę samą historię: dostawał cios, upadał i podnosił się, by zatriumfować.

– Przez całe życie wyglądam, jakbym z kimś walczył. To prawda, bo od dzieciństwa przyszło mi zmagać się z losem – mówi.

Podczas porodu były komplikacje, doszło do uszkodzenia nerwu twarzowego. Dlatego Sylvester tak charakterystycznie mówi, trochę niewyraźnie, a na jego twarzy gości grymas półuśmiechu. Niedoskonałość, z której jednak zrobił swój znak firmowy.

Nie chciał żałować do końca życia

Dopóki żyli rodzice, miał do nich żal o emocjonalną nieobecność, brak czułości, potwierdzenia, że jest dla nich ważny. W jego opowieściach o rodzinnym domu wciąż wraca poczucie, że musiał sobie zasłużyć na miłość i nawet wielki sukces, który odniósł, nie zamknął

PERSONALIA

Urodził się 6 lipca 1946 r. jako Sylvester Gardenzio Stallone. Jest ikoną kina akcji, ale także reżyseruje i produkuje filmy. Z pierwszą żoną Sashą Czack (75) miał dwóch synów, z których starszy zmarł w 2012 r., co aktor bardzo przeżył. Trzecia żona, Jennifer Flavin, jest młodsza od niego o 23 lata. Mają trzy córki. Aktor pasjonuje się malarstwem.



Wierzył w swój scenariusz do „Rocky'ego", choć nie widział siebie z Oscarem za ten film.

eprasa.pl 9b290ec5c0



Rocky Balboa na ringu – niezwykła rola w niezwykłym filmie, dzisiaj już kultowym.

tej rany. Gdy odbierał Oscara dla najlepszego filmu za „Rocky'ego", rodzice nie przyszli na galę. – Chciałem, żeby zobaczyli, że mi się udało – żalił się. – Co jeszcze, do cholery, muszę zrobić, żeby im powiedzieć: jestem tutaj? Nigdy się z tym nie pogodzę.

Z „Rockym" było tak: Stallone, 28-letni aktor bez nazwiska, pieniędzy ani znajomości w Hollywood, napisał scenariusz filmu o anonimowym bokserze, który dostaje szansę zmierzenia się z mistrzem świata. Inspiracją był pojedynek Muhammada Alego z Chuckiem Wepnerem.

Producenci chcieli kupić scenariusz, ale bez Stallone'a w głównej roli. Nie zgodził się. – Wiedziałem, że jeśli ktoś inny zagra Rocky'ego, będę tego żałował do końca życia – wspomina. Ten upór stał się jego przepustką do nieśmiertelności. – Z faceta, przed którym zamykano drzwi, stałem się VIP-em w Hollywood – mówi. Później zaczął budować własną mitologię: kolejne części Rocky'ego, seria „Rambo", „Cobra", „Na krawędzi", „Niezniszczalni". Do dziś jest w pierwszej lidze, w popularności dorównuje mu tylko Arnold Schwarzenegger, z którym przez lata rywalizował na role, lecz z którym serdecznie się przyjaźni.

Dziesięć procent, ale jakie!

W miłości zawodził. – Historia moich związków to katastrofa – mówi, wiążąc porażki z trudnym dzieciństwem i brakiem wzorca zdrowej relacji. Trzykrotnie żonaty, dwa pierwsze małżeństwa nazywa burzami, trochę z powodu niedopasowania, a trochę dlatego, że stawiał pracę przed rodziną. Z trzecią żoną, modelką Jennifer Flavin (57), jest już prawie trzy dekady. To też nie jest sielanka, po 25 latach Flavin powiedziała „dość", bo czuła, że przestał traktować ją jak partnerkę. – Przegadaliśmy różnice i daliśmy sobie drugą szansę – mówił, gdy żona wycofała pozew o rozwód.

Z osiemdziesiątką na karku wciąż gra, i to jak! Jest gwiazdą gangsterskiego serialu „Tulsa King" i wygląda na człowieka zadowolonego z życia. – Uważam, że było w dziesięciu procentach trafione, a w dziewięćdziesięciu procentach składało się z błędów. Ale te dziesięć procent się liczyło – twierdzi.



Z trzecią żoną, Jennifer Flavin. Niewiele zabrakło, by się z nim rozwiodła po ćwierćwieczu małżeństwa.

REKLAMA

Skandynawskie tabletki na wypadanie włosów o skuteczności potwierdzonej klinicznie!

MOJE WŁOSY przestały wypadać!





Rachel 45-letnia gospodyni domowa z Manchesteru zbyt długo zaniedbywała swoje potrzeby. Teraz wreszcie znalazła czas dla siebie, uprawia własne warzywa, chodzi na spotkania do klubów czytelniczych i stara się odzyskać pewność siebie.

Rachel zauważyła, że jej włosy stają się coraz cieńsze i zaczynają wypadać: *„Moje włosy były nie tylko cienkie, ale wypadały w takim tempie, że zaczynałam przez nie dostrzegać skórę głowy."*

Prześwitująca skóra głowy

Rachel zawsze dbała o swoje włosy, dlatego nie rozumiała czemu stawały się one coraz cieńsze, co bardzo wpływało na obniżenie jej nastroju.

Koniec z paniką!

"Wypadanie włosów się nasilało, nadszedł więc czas, aby znaleźć skuteczne rozwiązanie." Po przeczytaniu w internecie setek recenzji, Rachel natrafiła na opinie o skandynawskim suplemencie diety **Hair Volume.** Zaczęła go stosować i po jakimś czasie zauważyła, że włosy przestały wypadać, a skóra głowy nie prześwituje już tak bardzo. Rachel znalazła wreszcie naturalny produkt, który okazał się skuteczny.

Wielki błąd

Po kilku miesiącach zrobiłam przerwę i przestałam stosować Hair Volume, co okazało się wielkim błędem. Zauważyłam, że włosy znów zaczynają wypadać. Bez wahania powróciłam do tabletek Hair Volume i biorę je regularnie. Różnicę widać gołym okiem! Koniec z wypadaniem! Moje włosy uwielbiają składniki zawarte w tych naturalnych tabletkach. Już nigdy nie przestanę ich stosować."

★★★★★

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

- **100% naturalnych składników**
- Pomaga zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- Stymuluje mieszki włosowe i pobudza wzrost włosów
- Pomaga zachować prawidłową pigmentację włosów

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.



NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

eprasa.pl 9b290ec5c0



Z synkiem Hugo, który towarzyszy jej w podróżach i aktywnościach zawodowych.

Los testował ją już od pierwszych chwil, gdy pojawiła się na świecie...

Jej życie obfitowało w dramatyczne rozdziały. Ale to daje jej siłę.

Justyna Kowalczyk-Tekieli

Życie naznaczone dramatami

Od lat uchodzi za jedną z najwybitniejszych polskich sportsmenek. Pięć medali olimpijskich, w tym dwa złote, dwa tytuły mistrzyni świata oraz cztery Kryształowe Kule za triumf w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata – ten dorobek sprawia, że dla wielu jej nazwisko jest synonimem siły, determinacji i żelaznej konsekwencji. Ale...

Drzemał w niej ogromny potencjał

W niedawnym wywiadzie dla TVP Sport Justyna Kowalczyk-Tekieli (43) wróciła pamięcią do swojego dzieciństwa. Opowiedziała, że tuż po narodzinach zmagała się z poważną infekcją układu pokarmowego. – Z tego, co wiem, to tam była sytuacja, że rodzice wzięli mnie ze szpitala do domu, żebym tam odeszła – mówiła.

Robili jednak co tylko się dało, by nie stracić ukochanej córki – podawali jej krople wody z solą i czule pielęgnowali – mała Justynka przeżyła. W tej samej rozmowie sportsmenka wyznała, że kilka lat później doszło do kolejnego wstrząsającego zdarzenia – jako dziewczynka oblała się wrzątkiem i doznała poparzeń prawie 80 procent ciała. Jej życie było zagrożone. Na szczęście i z tych kłopotów udało się jej wyjść.

Co ciekawe też, w dzieciństwie wcale nie zapowiadała się na przyszłą mistrzynię. – Fajna, pupilek wszystkich w domu, ale na początku... mały leniuch. Kojarzy mi się taki obrazek: dziewuszka, która leży przed telewizorem z czekoladą w ręku. Od samego początku oglądała głównie sport. Obowiązki spełniała jak trzeba, ale każdą wolną chwilę spędzała właśnie w ten sposób – opowiadał w jednym z wywiadów jej brat, Tomasz Kowalczyk.

Przełom przyszedł dzięki ojcu, który pracował w schronisku na Śnieżnicy i zabierał córkę ze sobą w góry. To tam zaczęła hartować charakter. Według relacji brata, potrafili wbiec w górę wyciągu narciarskiego w zaledwie 11 minut, a młoda Justyna z czasem próbowała śrubować ten wynik. To była szkoła życia, która ukształtowała przyszłą mistrzynię. Z kanapowego leniuszka wyrosła dziewczyna o stalowych płucach i jeszcze twardszej psychice. Sportsmenka podziwiana na całym świecie.

Szczęście trwało o wiele za krótko

Wydawało się, że los w końcu się do niej uśmiecha. Na kursie wspinaczkowym w Tatrach poznała Kacpra Tekieli (†38), filozofa i utytułowanego alpinistę. Szybko połączyły ich wspólne pasje – razem zaczęli pokonywać wymagające szlaki i skalne ściany. Pobrali się w 2020 roku. Rok później na świat przyszedł ich syn, Hugo (5).

Lecz po kilkunastu miesiącach przyszło jej zmierzyć się z kolejną tragedią. W roku 2023 w szwajcarskich Alpach



Z ukochanym mężem, Kacprem Tekieli.

Kacper zginął podczas zejścia ze szczytu Jungfrau. W jednej chwili została sama z niespełna dwuletnim synem.

Historia Justyny Kowalczyk-Tekieli to nie tylko opowieść o mistrzyni olimpijskiej. To także historia kobiety, która od najmłodszych lat musiała walczyć – najpierw o życie i zdrowie, później o sportowe marzenia, a wreszcie o spokój po stracie ukochanego męża.

Jej droga pokazuje, że siła nie zawsze rodzi się z łatwych doświadczeń. Czasem kształtuje ją ból, strata i konieczność zaczynania wszystkiego od nowa.

Fot.: instagram.com/justyna.kowalczyk.tekieli (2), East News,

eprasa.pl 9b290ec5c0

Festiwal Teatrów Ulicznych

Prawdziwi artyści nie boją się deszczu!



W pracy nie są mamą i córką, a koleżankami z zespołu. Mówią do siebie po imieniu.

Cyrkowcy, szczudlarze, linoskoczkowie, klauni i plejada innych artystów wystąpią podczas Międzynarodowego Festiwalu Teatrów Ulicznych, który rozpocznie się 3 lipca w Krakowie, Niepołomicach i Tarnowie, by później przenieść się do Ełku, Konina, Limanowej i Stalowej Woli.

W spektaklach organizowanego przez Teatr KTO festiwalu – „Balu", „Arkadii" i „Perygrynusie" – zobaczymy Martę Zoń i Karolinę Daniec-Franczyk. Matkę i córkę, które zakochały się w występach pod gołym niebem.


Pierwsza „pełnoprawna" rola Karoliny (na zdjęciu w czerwonej sukience).

Wujku, nie przecinaj piłą mojej mamy!

– Karola pierwszy raz zagrała na ulicy, gdy miała pięć lat. To była „Parada ponurych". Szła w kondukcie pogrzebowym z kwiatkami w rączkach – wspomina Marta.


Marta (dosłownie) wychowała sobie następczynię.

– Wszystko było dobrze do momentu, kiedy zobaczyłam, że mama wchodzi do skrzyni, a jeden z wujków przecina ją na pół. Byłam przerażona, bo nie wiedziałam, że to cyrkowy numer i że mama leży w specjalnie przygotowanej zapadni. Odetchnęłam, gdy cała i zdrowa wyszła do oklasków – śmieje się Karolina.

Wakacje – gdy odbywa się większość ulicznych widowisk – spędzała głównie u babci, ale czasem towarzyszyła mamie w teatralnych wyjazdach. Zaszczepiona wtedy miłość do sztuki szybko dała o sobie znać. Została tancerką i solistką Zespołu Pieśni i Tańca UJ „Słowianki".

Po liceum planowała studia artystyczne, ale ostatecznie wybrała socjologię na UJ. Później podjęła pracę biurową, która dawała stabilizację, jednak – jak przyznaje Karolina – nie czuła się w niej spełniona.

Wiedział o tym dyrektor Teatru KTO Jerzy Zoń. Pomyślał o niej, gdy szukał zastępstwa w „Arkadii" za artystkę, której rekonwalescencja po operacji barku się przedłużała. Uznał, że jej umiejętności taneczne, aktorskie i sceniczna energia doskonale sprawdzą się w tym przedstawieniu. Tak po raz pierwszy jako dorosła aktorka wystąpiła na scenie z mamą.

– Spektakl dostał nagrodę publiczności na festiwalu w Grudziądzu, a później Nagrodę im. Wyspiańskiego w Krakowie. To sprawiło, że odżyła we mnie miłość do teatru. Pomyślałam, że choć byłam dublerką, nie zawiodłam. Chciałam dalej grać.

Wkrótce w obsadzie „Arkadii" znów nastąpiła zmiana – tym razem z powodu problemów Marty z łękotką. Karolina zastąpiła mamę. Mają podobną sylwetkę, więc nie trzeba było przerabiać kostiumów. Do „Balu" Jerzy Zoń zaangażował ją już jako pełnoprawną aktorkę. Gra dziewczynę w czerwonej sukience.

Występy pod chmurką to jest to!

– Od ponad 40 lat gram na ulicy i wciąż uważam, że scena pod gołym niebem jest najwspanialsza. Nikt nie ma tak cudownej publiczności, jak my. To piękne, kiedy przez plac idzie pani z siatkami, nagle się zatrzymuje, odkłada zakupy i z zachwytem patrzy na to, co robimy – przekonuje Marta.

– Uliczna widownia to prawdziwe wyzwanie. Trzeba walczyć o jej uwagę. Największy sukces jest wtedy, gdy ludzie zostają z nami do końca. Zdarza się, że przerywamy spektakl, gdy nadchodzi ściana deszczu, by po chwili wrócić i tańczyć w wodzie. Przecież nie jesteśmy z cukru i byle ulewa nas nie roztopi – uśmiecha się Karolina.

Magdalena Szumiec

„Największy sukces jest wtedy, gdy ludzie zostają z nami aż do samego końca".

Fot.: Logo Życie na Gorąco, Magdalena Szumiec/archiwum (3)

eprasa.pl 9b290ec5c0



Dzięki tańcowi Wiesława jest sprawna i ma świetną figurę.



Każdy występ to wielkie przeżycie, ale też świetna zabawa.

Wiesława i Andrzej Bar

Dawka zdro

Jeszcze kilkanaście lat temu wychowywali dwie córki, pracowali od świtu do nocy. Dziś trudno wyobrazić sobie ich bez błyszczących strojów, tanecznych butów i emocji związanych z turniejami. Wiesława i Andrzej Barcikowie (65 l.) z Łomianek udowadniają, że pasję można odkryć w każdym wieku.

Bez dzieci dom zrobił się pusty

W 1980 r. wzięli ślub. Andrzej kończył studia na politechnice, a Wiesława rozpoczęła pracę zgodną ze swoim wykształceniem – ukończyła technologię żywności. Wkrótce na świecie pojawiła się córka, a potem kolejna.

– Po studiach musiałem odbyć służbę wojskową, a potem poszedłem do pracy. Nie bardzo potrafiłem się w niej odnaleźć, bo była zwyczajnie nudna – przyznaje Andrzej.

Był 1989 r. Wtedy Andrzej postanowił założyć własną firmę. Wpadł na pomysł, że otworzy z żoną wypożyczalnię kaset wideo.

Po jakimś czasie szał na kasety minął, małżonkowie otworzyli więc punkty ksero. Wykonywali też wizytówki i materiały reklamowe, aż w końcu stworzyli własną agencję reklamową, a potem drukarnię. Przez wiele lat ich życie toczyło się w szybkim tempie. Firma rozwijała się, córki dorastały. Wszystko zmieniło się, gdy dzieci wyprowadziły się z domu.

– Obydwie w jednym czasie. Starsza zamieszkała w Warszawie, gdzie studiowała. Młodsza wyjechała na studia aż do Niemiec. W domu nagle zrobiło się ci-



Jak przekonuje Wiesława, grunt to mieć cel w życiu.



Andrzej wpadł na pomysł, jak wykorzystać wolny czas.



Pielęgnują uczucie, które ich połączyło.

cikowie z Łomianek wia i tanecznej radości

„Jesteśmy przykładem, który potwierdza, że wiek nie jest przeszkodą w realizowaniu marzeń!”

cho i pusto. Było to dla mnie bardzo trudne – opowiada Wiesława. I ona, i jej mąż mieli więcej wolnego czasu. Andrzej wpadł na pomysł, jak go wykorzystać...

Taniec stał się częścią życia

Codziennie przejeżdżał koło reklamy szkoły tańca. Zaczął namawiać żonę, żeby się zapisali. W młodości chodzili na prywatki, a już jak byli małżeństwem też chętnie wykorzystywali każdą okazję, by potańczyć. Teraz postanowili robić to bardziej profesjonalnie. Początkowo chodzili na zajęcia raz w tygodniu. Uczyli się tańców standardowych i latynoamerykańskich.

– Po dwóch latach w Łomiankach powstało nowe Centrum tańca. Ktoś namówił nas, żebyśmy tam dołączyli. Trener Michał Uryniuk, znany z „Tańca z gwiazdami” dostrzegł w nas potencjał i zachęcał do rozwoju – przyznają Barcikowie.

Chwalili małżonków, że coraz lepiej tańczą, a z czasem zaczęli namawiać, by spróbowali swoich sił w turniejach tanecznych. Wiesława i Andrzej początkowo nie byli przekonani do tego pomysłu. Bali się, że sobie nie poradzą. Ale w końcu się odważyli.

– Na pierwszym turnieju nie czułam się zbyt pewnie. Nie byłam przyzwyczajona do mocnego, scenicznego makijażu, fryzury. Żeby nie rzucać się w oczy, kupiłam ciemną sukienkę. A gdy wyszłam na parkiet powiedziałam do męża: „Co ja tutaj robię?” – wspomina Wiesława.

Stres był ogromny. Podczas któregoś kolejnego turnieju w głowie Wiesławy nagle pojawiła się pustka. Zapomniała choreografii. Trener podpowiedział jej, żeby codziennie przed snem i po przebudzeniu się przypominała sobie kolejne elementy choreografii, żeby wryła jej się w pamięć.

– Pomaga nam też radzić sobie ze stresem w inny sposób. Ja np. przed występem zmykam oczy i liczę do dziesięciu – zdradza Wiesława.

Nie czekać, aż zabraknie sił

– Dziś jesteśmy w zupełnie innym miejscu niż na początku. Nie chowam się już w kącie w ciemnych strojach. Nie wstydzę się zakładać na występ kolorowych sukienek, pełnych błyskotek – opowiada Wiesława.

Małżonkowie trenują pięć, sześć razy w tygodniu. Wystartowali ponad 70 razy w ok. 40 turniejach. Dwa lata temu zdobyli tytuł drugich wicemistrzów Polski.

– To był dla nas ogromny sukces. W końcu zaczęliśmy tańczyć dopiero po pięćdziesiątce, a rywalizujemy często z osobami, które robią przez całe życie, a kiedyś zawodowo – mówi Wiesława.

W zeszłym roku sprzedali firmę i przeszli na emeryturę. Kupili mieszkanie w Niemczech, niedaleko córki, która mieszka tam z mężem i czwórką dzieci. Dziadkowie mogą teraz częściej odwiedzać wnuki i spędzać z nimi więcej czasu.

– Niedawno byliśmy tam trzy tygodnie. Córka znalazła salę w przedszkolu wnuczki i tam ćwiczyliśmy choreografię. Na zakończenie pobytu zatańczyliśmy dla dzieci i wnuków – opowiadają.

Dzięki tańcowi są sprawni, szczupli. Taniec dał im też przyjaźnie, poczucie przynależności i codzienną dawkę radości.

– W naszej grupie nikt nie rozmawia o wieku, chorobach. Wszyscy się śmieją, motywują – mówi Wiesława i dodaje: – Wiek nie jest przeszkodą w realizowaniu marzeń. Czasem to właśnie po pięćdziesiątce zaczyna się najpiękniejszy etap życia. Warto znaleźć pasję, żeby mieć jakiś cel, ale też dbać o aktywność fizyczną, bo dzięki niej dłużej zachowuje się sprawność i zdrowie.

Edyta Urbaniak

Fot.: Edyta Urbaniak/Jacek Galewicz/archiwum domowe (5)

eprasa.pl 9b290ec5c0

LISTY CZYTELNIKÓW

Czy dzień próbny jest płatny?

Poszłyśmy z koleżanką na dzień próbny do nowo otwartego sklepu. Spędziłyśmy 8 godzin pracując, ale ostatecznie nie zdecydowano się nas zatrudnić. Czy nie powinnyśmy dostać wypłaty za ten dzień próbny? Nie podpisywałyśmy żadnej umowy. Katarzyna z woj. lubelskiego

Dzień próbny mógłby być niepłatny, gdyby polegał jedynie na przyglądaniu się pracy, szkoleniu, poznawaniu zasad funkcjonowania sklepu. Jeżeli jednak przez 8 godzin obsługiwałyście klientów, wykładałyście towar czy choćby sprzątałyście sklep, trudno uznać to jedynie za „próbę". W rzeczywistości wykonywałyście zlecenie, a za to co do zasady przysługuje wynagrodzenie. Umowa zlecenia nie musi być zawarta na piśmie, może być także ustna. Obowiązuje za nią minimalna stawka: 31,40 zł brutto za godzinę. To oznacza, że możecie skierować do przedsiębiorcy wezwanie do zapłaty, wskazując liczbę godzin i należną kwotę według minimalnej stawki. W razie odmowy pozostaje dochodzenie roszczenia na drodze sądowej.

art. 735 i nast. Kodeksu cywilnego Dz.U.2025.1071 t.j. z dnia 2025.08.06



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock, arch. prywatne



Krytykując źle wykonaną usługę, warto opierać się na faktach oraz unikać emocjonalnych sformułowań.

Granice krytyki w internecie

Byłam niezadowolona z wizyty u fryzjera i napisałam w internecie krytyczną opinię. Dziś dostałam wiadomość od prawnika, że jeśli jej nie skasuję, to sprawa trafi do sądu. Czy mam się czego obawiać? – Hanna z Wielkopolski

Każdy ma prawo do wyrażania opinii o usłudze, z której korzystał. Wynika to z wolności wypowiedzi. Warunkiem jest jednak, aby taka wypowiedź mieściła się w granicach tzw. dozwolonej krytyki. W praktyce oznacza to, że opinia powinna opierać się na naszych własnych, rzeczywistych doświadczeniach oraz faktach. Możemy więc napisać, że fryzura została wykonana niezgodnie z ustaleniami, że kolor wyszedł nierówny albo że obsługa była nieuprzejma. Możemy również wyrazić ocenę, np. „nie polecam salonu" albo „w mojej ocenie usługa została wykonana nieprofesjonalnie". Taka wypowiedź, nawet jeśli jest niekorzystna dla przedsiębiorcy, co do zasady jest legalna.

Znaczenie ma forma i kontekst wypowiedzi. Ten sam komunikat może zostać oceniony zupełnie inaczej w zależności od użytego języka. Napisanie „farba zniszczyła mi włosy" to coś innego niż „w tym salonie niszczy się klientkom włosy". Z drugiej strony nawet ostra krytyka może być legalna, jeżeli spełnia dwa warunki: jest prawdziwa i służy uzasadnionemu interesowi – na przykład ostrzeżeniu innych klientów. Jeżeli z powodu błędu fryzjera włosy zostały zniszczone i jest Pani w stanie to wykazać (np. zdjęciami lub opinią innego fryzjera), to taka wypowiedź co do zasady może być uznana za dopuszczalną. Prawo karne przewiduje bowiem, że nie popełnia przestępstwa ten, kto podnosi prawdziwy zarzut służący obronie społecznie uzasadnionego interesu.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Najbezpieczniej jest formułować opinie w taki sposób, by wyraźnie oddzielać fakty od ocen, używać sformułowań typu „moim zdaniem", opisywać konkretne zdarzenia i unikać zwrotów obraźliwych. Dzięki temu nie przekraczamy granic prawa, a jednocześnie możemy skutecznie ostrzec innych konsumentów.

Pismo od prawnika będące odpowiedzią na krytykę często jest próbą wywarcia presji i zniechęcenia do publikowania negatywnych opinii. W takiej sytuacji warto spokojnie przeanalizować swoją wypowiedź. Jeżeli opierała się na faktach, była sformułowana kulturalnie i nie zawierała bezpodstawnych zarzutów, ryzyko odpowiedzialności jest niewielkie. Jeśli jednak pojawiły się w niej epitety albo obraźliwe określenia, warto ją złagodzić.

eprasa.pl 9b290ec5c0

Jak się starać o „500 plus dla seniora”

Świadczenie w pełnej kwocie wynosi 500 zł (stąd potoczna nazwa „500 plus dla seniora”). Wypłaca je ZUS na wniosek osoby zainteresowanej lub jej pełnomocnika.

Przeznaczone jest dla osoby niezdolnej do samodzielnej egzystencji. To znaczy takiej, która potrzebuje stałej pomocy w codziennych czynnościach, np. w przygotowywaniu posiłków, zakupach, sprzątaniu, załatwianiu spraw urzędowych, higienie osobistej

Dodatkowo trzeba spełnić kryteria dochodowe. Od 1 marca 2026 r. obowiązują nowe, wyższe limity, więc więcej osób może otrzymać te pieniądze. Pełna kwota, czyli 500 zł, przysługuje, jeśli emerytura lub renta (ewentualnie inne świadczenia finansowane ze środków publicznych) nie przekracza kwoty 2 187,67 zł. Jeśli przekracza ten próg, ale nie jest wyższa niż 2 687,67 zł brutto, świadczenie też jest wypłacane, ale w niższej kwocie (pomniejszone złotówka za złotówkę).



Podstawą uzyskania świadczenia jest orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Aby otrzymać świadczenie, należy w ZUS-ie złożyć wniosek na formularzu ZUS-ESUN (jest on dostępny na zus.pl i w placówkach ZUS-u). Trzeba dołączyć do niego orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji wydane przez lekarza orzecznika ZUS-u. Jeśli wnioskodawca nie ma takiego orzeczenia, wystarczy zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza POZ, specjalistę lub lekarza szpitalnego (na formularzu OL-9). Uwaga, jest ono ważne tylko 30 dni od daty wystawienia. Warto też dodać inną dokumentację medyczną, np. wypisy ze szpitali, wyniki badań, opinie lekarzy specjalistów. ZUS podejmuje decyzję o przyznaniu świadczenia w ciągu 30 dni. Będzie ono wypłacane z wyrównaniem od dnia złożenia wniosku.



Choroba zawodowa może zostać rozpoznana nie tylko w czasie trwania zatrudnienia, ale również po zakończeniu stosunku pracy.

Wyższe odszkodowanie za wypadek przy pracy i chorobę zawodową

Od kwietnia 2026 r. Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłaca więcej pieniędzy z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych.

Odszkodowania są obliczane na podstawie procentowego uszczerbku na zdrowiu. Za każdy 1 proc. stałego lub długotrwałego uszczerbku przysługuje teraz 1781 zł brutto (wcześniej było to 1636 zł).

Odszkodowanie należy się osobie objętej ubezpieczeniem społecznym, która doznała stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu z powodu wypadku przy pracy albo choroby zawodowej. A jeśli zmarła, otrzymają je członkowie jej rodziny (małżonek, dzieci własne i przysposobione, wnuki, rodzeństwo, rodzice, jeśli pozostawali we wspólnym gospodarstwie).

Zniżki w pociągach dla emerytów



Ulgi się nie łączą. Można wybrać tę, która jest korzystniejsza dla pasażera.

Emeryci i renciści taniej podróżują koleją. Przysługuje im ustawowa ulga 37 proc. na dwa przejazdy w roku (tam i z powrotem) 2. klasą.

Podstawą do zniżki jest odpowiednie zaświadczenie (wydawane m.in. przez terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów) okazywane wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość. Niezależnie od ulgi ustawowej wielu przewoźników oferuje własne zniżki handlowe dla seniorów, najczęściej od określonego wieku (np. 60 plus). Warunki zniżki zależą od oferty przewoźnika, np. w przypadku Biletu Seniora w PKP Intercity jest to 30 proc. na wszystkie przejazdy 1. i 2. klasą, bez limitu przejazdów.

Fot.: Adobe Stock (3)

eprasa.pl 9b290ec5c0

Listy czytelników

Wkrótce poznam przyszłych teściów mojego syna. Zaprosili mnie na przyjęcie z okazji 30. rocznicy ślubu. Będzie też cała ich rodzina. Boję się, że nie zrobię dobrego wrażenia.

Monika z Sosnowca

Pani obawy są zrozumiałe, bo wejście w nowe środowisko bywa trudne. Radzę po prostu nastawić się na miłe spędzenie czasu. Jeśli nie będzie Pani bez przerwy myśleć o tym, jak wypada w oczach innych, zniknie stres, a wtedy łatwiej o naturalny kontakt. Dlatego proszę powtarzać sobie „Dobrze by było, żeby mnie polubili" zamiast „Muszą mnie polubić". Ten zabieg myślowy zdejmie z Pani presję – jeśli nie wypadnie Pani idealnie, świat się nie zawali. Do spotkania warto się jednak przygotować. Proponuję poprosić przyszłą synową o kilka opowieści o jej bliskich i ich upodobaniach. Dzięki temu wejdzie Pani na przyjęcie z poczuciem, że trochę już poznała przyszłą rodzinę, a przy okazji zacieśni Pani więź z wybranką syna. A to jest najważniejsze.

Od pewnego czasu mój 14-letni wnuczek unika ze mną kontaktu. Nie przyszedł nawet na moje urodziny. A kiedy już się pojawia, widzę, że zmusili go do tego rodzice. Siedzi naburmuszony i odpowiada półsłówkami. Nie wiem, co zrobiłam źle.

Anna z Bytowa

Wnuk wszedł w okres dorastania i próbuje pokazać swoją niezależność. Demonstruje ją poprzez bunt. Nie jest to łatwy czas dla rodziców, dziadków, ale także dla samego dorastającego. Dlatego trzeba uzbroić się w cierpliwość i – hamując własne emocje – okazać mu zrozumienie. Proszę zastanowić się, czy wnuk nie słyszy zbyt często rad, pytań o szkołę albo komentarzy w stylu „Jak ty wyrosłeś!". Może czuć się traktowany jak małe dziecko, stąd ta niechęć. Najlepiej porozmawiać z nim w cztery oczy i zapytać wprost: „Co mogłabym zrobić, żebyś poczuł się u mnie lepiej?". Jeśli wnuk będzie wiedział, że widzi w nim Pani partnera do rozmowy i szanuje jego granice, wasz kontakt szybko się poprawi.

Fot.: Adobe Stock

Mąż wyśmiewa moje pomysły na emeryturę

Mój małżonek jest emerytem od dwóch lat. Czas od maja do września spędza na działce, a pozostałe miesiące… przed telewizorem. Krąży po domu w starym dresie i z nikim nie chce się spotykać. Ja przechodzę na emeryturę za kilka miesięcy i nie zamierzam tak gnuśnieć. Zapisałam się już na gimnastykę i do biblioteki. Poprosiłam też syna, by pokazał mi, jak poruszać się w mediach społecznościowych. Mąż mnie wyśmiewa. Twierdzi, że zgłupiałam, a do gotowania i zajmowania się wnukami nowe umiejętności nie są mi potrzebne.



EKSPERT Życie na gorąco
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Skąd te docinki?

Zachowanie męża wynika z obrony własnego poczucia wartości. Zmiany, które Pani wprowadza, są dla niego szokiem – uświadamiają mu, że Pani idzie do przodu, a on się cofa. Stąd wzięły się zazdrość i rywalizacja. W małej dawce mogą one motywować, ale bez kontroli zamienią się w walkę o to, kto jest lepszy. Szczególnie jeśli zacznie Pani wypominać mężowi jego bierność.

Ważna rozmowa

Warto spokojnie wytłumaczyć mężowi, dlaczego te zmiany są dla Pani ważne, bez krytykowania jego stylu życia. Dobrym punktem wyjścia będzie hasło „Zróbmy coś dla siebie". Proszę zaproponować mu wspólne wycieczki rowerowe, spacery czy weekendowe wypady za miasto, które pozwolą wam na nowo zbliżyć się do siebie.

Potrzebne jest wsparcie

Mąż potrzebuje teraz poczuć się ważny i potrzebny, bo przejście na emeryturę bywa trudne. Pani świetnie się do tego przygotowuje, ale on sobie nie radzi. Warto docenić pracę męża na działce, pytać go o zdanie, prosić o pomoc i chwalić. Zamiast wchodzić w konflikty czy pouczać, lepiej małymi kroczkami – podkreślając radość ze wspólnego czasu – angażować go w zmiany.



Wspólna aktywność i odkrywanie razem nowych pasji to klucz do udanej emerytury.

Pytania, które dobrze jest zadać mężowi

Wydawać by się mogło, że będąc w długoletnim związku, wiemy o sobie wszystko. Jednak ciekawość i otwartość na partnera to podstawa udanej relacji. Warto od czasu do czasu sprawdzić, co twój mąż myśli i czego oczekuje. O co go zapytać?

- **Jak zmieniłeś się przez ostatnie lata?** To pytanie może zaskoczyć męża, ale też skłonić go do głębszych przemyśleń nad samym sobą. Omówienie tego, co zmieniło się w nim przez lata, pozwoli Pani lepiej zrozumieć jego aktualne cele, wybory i pasje.
- **Co mogę dla ciebie zrobić?** Pytając o to, pokażesz, że zależy ci na szczęściu partnera. To pytanie przypomina, że nawet po latach wspólnego życia jesteście sojusznikami. Jest też wyrazem troski o dobro drugiej osoby.
- **Jak możemy wspólnie spędzić czas?** Im dłużej jesteście w związku, tym łatwiej wpaść w codzienną rutynę. Szukanie nowych sposobów na wspólne spędzenie czasu może sprawić, że na nowo rozbudzicie w sobie chęć do różnych aktywności.

eprasa.pl 9b290ec5c0



Pijemy rzadziej niż Francuzi i Hiszpanie, ale za to, gdy już do tego dojdzie – dużo więcej. To picie tzw. napadowe.

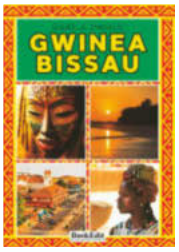
Może kieliszeczek? Nie, dziękuję, wolę pospać

Gdzie się podziały tamte prywatki... – śpiewał Wojciech Gąsowski. Wszystko wskazuje na to, że zakrapiane alkoholem nocne biesiady to w naszym kraju już przeszłość. Oto wyniki najnowszych badań.

● Według opublikowanego w czerwcu 2026 r. badania IBRiS dla „Rzeczpospolitej" prawie 55 proc. Polaków popiera wprowadzenie ogólnopolskiego zakazu sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych. Skąd taka postawa?

● Zdaniem ekspertów, wynik ten pokazuje, że odpowiedzialna konsumpcja alkoholu coraz częściej postrzegana jest nie tylko jako indywidualna decyzja, ale również temat dotyczący zdrowia publicznego i jakości życia.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Gwinea Bissau. Izabela Embalo
Osobista historia autorki, której mąż jest wnukiem dawnego króla afrykańskiego. Opowiada o świecie, w którym wciąż ważniejsze od posiadania są relacje, a gościnność nie jest pustym słowem.

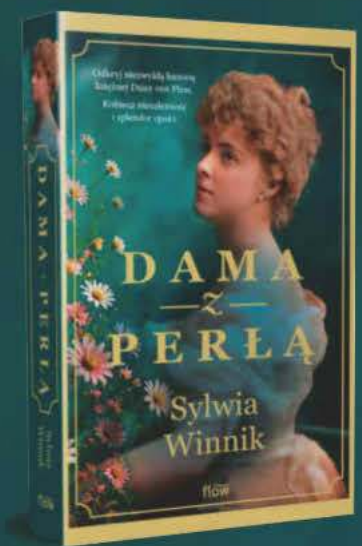
Słoneczne Włochy w Twoim ogrodzie



Motyw cytryn to prawdziwy hit tego sezonu – obecny we wnętrzach w postaci wzorów na poduszkach, wazonach, czy kubkach. Marka Agata (www.agatameble.pl) na wakacyjny sezon promuje m.in. zastawę jadalnianą z tym motywem. Za jej sprawą nabierzesz większej ochoty na letnie przyjęcia z bliskimi w ogrodzie lub na tarasie.

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

REKLAMA



Intrygi, dramaty i pałacowe sekrety

DAMA z PERŁĄ

Poznaj historię księżnej Daisy von Pless

flow

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.

epiprasa.pl 9b290ec5c0

Włoskie wakacje tuż za progiem

Marzy ci się poranek w sercu Italii – zapach rozgrzanej słońcem lawendy i aromatycznego, niespiesznie pitego espresso? Możesz to mieć choćby dziś!



Otocz się ziołami

Rozmaryn, bazylia, tymianek czy oregano – bez nich nie ma włoskiego klimatu! Najlepiej rosną w słonecznym miejscu, z powodzeniem można uprawiać je także na balkonie. Rośliny posadź w przepuszczalnym podłożu i podlewaj umiarkowanie, bo nie lubią nadmiaru wilgoci. Regularne przycinanie sprawia, że zioła zagęszczają się i dłużej pozostają świeże.

La dolce vita we własnym ogrodzie

Południe Europy ma swój niepowtarzalny rytm – spokojniejszy, bardziej zmysłowy, bliższy naturze. Włoski ogród to przede wszystkim feeria barw i zapachów. To kwiaty wspinające się po murach i ścianach domów oraz te zwisające z doniczek, a także obłędny aromat ziół w pojemnikach i na rabatach. Na szczęście nie trzeba wyjeżdżać, by poczuć wakacyjną atmosferę śródziemnomorskiego luzu. Stwórz swoją prywatną Italię!

eprasa.pl 9b290ec5c0

Urok lawendy

Przywołuje skojarzenia z ciepłymi krajobrazami Toskanii, gdzie fioletowe kępy rosną na słonecznych wzgórzach. W ogrodzie najlepiej czuje się w pełnym słońcu, uprawiana w lekkiej, przepuszczalnej glebie. Nie lubi nadmiaru wody, a po kwitnieniu warto ją przyciąć. Zebrane kwiaty można suszyć w cieniu, wiążąc w niewielkie bukiety. Ich zapach długo utrzymuje się w domu, wprowadzając śródziemnomorski klimat letnich wieczorów.





Egzotyczny bez południa

Lagerstroemia najlepiej rośnie w osłoniętym od wiatru, słonecznym miejscu. W polskich warunkach uprawia się ją głównie w donicach, co pozwala łatwo przenosić ją na zimę do jasnego, chłodnego pomieszczenia o temperaturze kilku stopni. Wymaga przepuszczalnej gleby i regularnego podlewania.

Fot.: AdobeStock (5)



Kwitnąca ściana

Pelargonie w wiszących donicach potrafią zamienić zwykłą ścianę balkonu lub tarasu w żywą, barwną kurtynę. Ich pędy swobodnie opadają, tworząc gęste kaskady kwiatów w intensywnych odcieniach czerwieni, różu i bieli. Doskonale czują się w pełnym słońcu – dzięki niemu kwitną dłużej i obficiej. Wymagają regularnego podlewania, a systematyczne nawożenie sprawia, że mogą cieszyć nasze oczy aż do jesieni.

Terakotowe sekrety

Latem z powodzeniem można wystawić na zewnątrz rośliny uprawiane w domu – zgrupuj je w jednym miejscu, tworząc klimat włoskiego patio! Sagowiec przypominający palmę wprowadzi element egzotyki, a pomarańczowe kliwie dodadzą koloru. Jednak to doniczki grają główną rolę w tego typu aranżacjach – warto wybierać ceramiczne pojemniki w naturalnych barwach: terakotę, ochrowe żółcie i biele.



eprasa.pl 9b290ec5c0

Są słodkie, soczyste i pachnące – z nimi każde ciasto smakuje jak wakacje.

Czas na maliny

Tarta z masą jogurtową



SKŁADNIKI: • 250 g mąki • 2 żółtka • 150 g masła • 8 łyżek cukru pudru • 300 g jogurtu • 300 g malin • 200 ml śmietany 30% • 3 łyżeczki żelatyny • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę posiekaj z zimnym masłem. Dodaj żółtka, szczyptę soli, połowę cukru pudru i 2 łyżki zimnej wody. Szybko zagnieć ciasto. Wylep nim formę do tarty. Wstaw na godzinę do lodówki. Wyjmij, spód gęsto ponakłuwaj widelcem, by nie wybrzuszył się w czasie pieczenia. Piecz 20 minut w temp. 180°C.
2. Żelatynę namocz w 1/4 szkl. wody, gdy spęcznieje, rozpuść ją, podgrzewając. Śmietanę ubij na sztywno. Jogurt wymieszaj z resztą cukru pudru. Żelatynę najpierw wymieszaj z 3-4 łyżkami jogurtu, potem dodaj do pozostałego jogurtu. Następnie wmieszaj bitą śmietanę.
3. Wystudzony korpus z ciasta napełnij kremem. Na wierzchu rozłóż opłukane i osuszone maliny.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 10 **Stopień trudności:** średni

Krajanka na wafelkach

SKŁADNIKI: • 125 g masła • 350 g suchych wafli • 2 łyżeczki żelatyny • po 400 g śmietany 30%, mascarpone i malin • 250 g mielonego twarogu • 100 g cukru • 1 cukier wanilinowy • cukier puder do oprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, przestudź. Pokrusz 250 g wafelków. Wymieszaj okruszki z masłem. Połowę masy wyłóż do formy i mocno dociśnij. Wstaw do lodówki na 15 minut.
2. Żelatynę namocz i rozpuść według przepisu podanego na opakowaniu. Wymieszaj mascarpone, twaróg, cukier i cukier wanilinowy. Do masy serowej dołóż żelatynę. Śmietanę ubij, dodaj do masy. Potem delikatnie wymieszaj ją z malinami.
3. Połowę kremu rozprowadź na spodzie z wafelków. Rozłóż resztę masy z okruszków, a następnie wyłóż pozostały krem i wygładź wierzch. Schładzaj 5 godzin. Pozostałe 100 g wafelków pokrusz. Posyp nimi wierzch ciasta i oprósz cukrem pudrem.

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



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

eprasa.pl 9b290ec5c0

Torcik biszkoptowy z morelami

SKŁADNIKI: • 200 g malin • 4 gotowe blaty do tortów • 500 g moreli • 2 łyżki cukru • sok wyciśnięty z 1/2 cytryny • 1 łyżka ziemniaczanej mąki • 400 g mocno schłodzonej śmietany 30% • 1 cukier waniliowy • 2 op. zagęstnika do śmietany typu śmietan-fix • 4 łyżki grubych czipsów kokosowych



PRZYGOTOWANIE:
1. Maliny opłucz i osusz na papierowym ręczniku. Morele umyj, rozetnij, wyjmij pestki. Połówki moreli pokrój na cząstki, ok. 200 g owoców zmiksuj. Mus wymieszaj z sokiem z cytryny i cukrem, zagotuj. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z 1 łyżką wody. Wlej do gotującego się musu. Mieszając, gotuj dalej, aż masa zgęstnieje. Zdejmij z ognia i wymieszaj z odłożonymi cząstkami moreli.
2. Śmietanę wymieszaj z cukrem waniliowym i zagęstnikiem, ubij. Kokosowe czipsy upraż. Blaty ułóż jeden na drugim, przekładając je masą morelową, śmietaną i malinami. Posyp czipsami. Wstaw do lodówki na 1 godzinę.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** łatwy

Rolada kokosowa

SKŁADNIKI: • 4 jajka • 180 g cukru • 75 g mąki pszennej • 50 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 300 g malin • 4 łyżeczki żelatyny • 250 g jogurtu • 4 łyżki likieru kokosowego • 250 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:
1. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij, dosypując 100 g cukru. Wymieszaj z żółtkami. Obie mąki połącz z proszkiem. Wsyp do masy jajecznej. Wymieszaj. Na spodzie blachy z pergaminem rozsmaruj ciasto. Piecz 10 minut w 200°C. Gorący biszkopt zwiń. Odłóż do wystudzenia. Żelatynę namocz, odstaw, by spęczniała.
2. Jogurt wymieszaj z pozostałym cukrem i likierem. Żelatynę rozpuść, podgrzewając. Dodaj do masy jogurtowej. Śmietanę ubij, połącz z tężejącą masą jogurtową. Dodaj maliny.
3. Biszkopt rozwiń. Posmaruj kremem, ponownie zwiń. Roladę schładzaj 3 godziny. Ew. oprósz cukrem pudrem i udekoruj grubymi wiórkami kokosowymi oraz malinami.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 15 **Stopień trudności:** średni





Pełnia smaku
Vegeta Słodka Chili, Podravka, to mieszanka idealna zwłaszcza dla miłośników dań kuchni azjatyckiej. Łączy słodycz i pikantność, tworząc wyrazisty smak umami. Doskonale sprawdzi się do marynowania mięs, doprawiania zup i gulaszy.
· Ok. 5,48 zł/170 g

Domowa piekarnia
Mąka Na Chałkę Typ 500, Młyn Jaczkowice, stworzona specjalnie z myślą o lekkich, puszystych wypiekach, wyróżnia się niższą zawartością popiołu i glutenu niż standardowe mąki pszenne. Dzięki temu chałka dłużej zachowuje świeżość.
· Ok. 4 zł/1 kg



Cytrusy w słoiku
Dżem Pomarańczowy, Rolnik Premium, pełen jest soczystych owoców o intensywnym aromacie i cudownie słodkim smaku. Dodaj go do ulubionych deserów, lodów, koktajli czy np. aromatycznej herbaty.
· Ok. 14,99 zł/314 ml



eprasa.pl 9b290ec5c0

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

wygładza stopy
ślad myśli na papierze
wchodzi w skład brygady
miarowy chód
obok pasywów
oczyszcza teren z min
niezbędne do obrad
fason bluzki
tarczowa w tartaku
3
część zwrotki
ojciec
grecki bóg miłości
Alabama lub Indiana
odgłos zawiasów
podróż po morzu
straszny sen
słodki miodu
jedwabny aksamit
zapamiętuje to, co widział
płomienna na wiecu
przenośnie piękne miejsce
pseudonim Janka Bytnara
improwizowana muzyka
czarny do rzęs
drobny węgiel
przerwa, wyrwa
wytworność, szyk
łączy kraje
na zdjęciu
4
2
forma monopolu
okrasa
polny gryzoń
dawniej narty
potocznie dobry kolega
łatwo tłukący się materiał
choroba zakaźna
bagienny opał
ssak z szablami
zejście z linii kursu
gęsta zupa
pontonowy albo zwodzony
tętnica główna
6
źródło prądu
sterta
popisy kowbojów
telefon przy bramie
kantak, narzędzie drwala
wiertło dentysty
najszybszy ssak
wierzba albo diabeł
wytrawny znawca
5
upał, skwar
po niej beta i gamma
na zdjęciu
sunnicki teolog
gruby powróz
czeskie auto
wiklinowy pojemnik
primadonna
maskowatość twarzy
spódnica z tartanu
kapitan, major
1
dawniej czołg
puszczyk
przejaw
sztuka teatralna
1 2 3 4 5 6





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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 9b290ec5c0

SZYFRÓWKA

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

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

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

12	6	9	13	2	15	8	18

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

CZUB, EKSCES, GARB, HOBBY, JASPIS, KIESA, KOLCZYKI, KONCERN, MEKSYK, MOSIĄDZ, PERŁA, PIERŚCIONEK, RUBIN, RZEMIEŃ, SREBRO, STUŁA, SZAFIR, ŚLUB, TOPAZ, WYRAZ

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

eprasa.pl 9b290ec5c0

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

indyjski kuglarz
pomieszczenie z wanną
podstęp, knowanie
był nim Eliasz
słodkie danie
awers monety / giermek / deser lodowy
wybory
ma fanów
8 bitów
sztuczna skóra
nad kostką
uzdatnia wodę
zeszyt na zapiski
unijna waluta
biblijna kara
niepokój
morska płycizna
8
makramowy łańcuszek
zabytkowy mebel
wyżłobienie
obniża dźwięki o pół tonu
5
do wożenia dzieci po śniegu
służy do podpierania się
1
monitoruje niebo
poddany w ustroju feudalnym
esencja z ziół
krążek kiełbasy
przewód gazowy
meksykański sukulent
7
jesienny kwiat
gdy mała, to krótki żal
pepsyna albo lipaza
składnik pizzy hawajskiej
do księgi pamiątkowej
majak
4
10 kwintali
motto, zasada
sokół leśny
pora plażowania
żydowski placek
czasami wpada do buta
wypełnia wulkan
na głowie rowerzysty
dywan do dekoracji
2
zapora wodna / filmowy żart
żarłacz tygrysi
krewny żurawia
„... Pana Kleksa”
stałe zajęcie
spec od giełdy
zawór
bzdura, nonsens
perspektywa
pakt między firmami
gra w karty / przedmiot materialny
likier z kminku
porcja syropu
samochód
wbita w grządkę
nachylenie
może użądlić
oszustwo
chodzi bokiem
ptak padlinożerny
3
potrawa z papryką
po styczniu
6
gatunek sera
teoretyk sztuki
karta dań / tlenek węgla
skorupiak ze szczypcami
omul
dla rolnika i aktora
wymaga udowodnienia
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl 9b290ec5c0

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



kobiecy czar
rejon łowiecki
ciągnie się za suknią / koteria, sitwa
obłok pary
duńskie klocki
zbijane na torze
2
dla Madeja w piekle
ptasi przełyk / dobry kolega
żrąca ciecz
w nim winda
forma rozliczeń / zniewaga
persymo-na
ratowni-czy sprzęt
grzanka
klatka filmowa
turysta dla bacy
na zdjęciu
zagorzały ideowiec
8
postać
4
kropka na kostce do gry
pomysł, projekt
typ lasu / kiedyś zachęta
dychawica
corsa w garażu
niedroż-ność / „łzy" poranka
szczęśliwy traf / polski bizon
wypukłe pismo
usuwany podczas mycia
wielo-pokole-niowa rodzina
towarzy-szy kłopotom
kolisty plac
ptasie pióro
napój z wina i soku
6
tkanina garnitu-rowa
świergot / atrakcja Sopotu / ścisk
1
np. ramadan
przysmak, rarytas
fusy w kubku
wódz Kozaków
golfowe lub widzenia
drzewo parkowe
uznany pisarz
egipski zwój
arabski chleb
niewzru-szona podstawa
obchód terenu
ciepły płaszcz / kilim
znawca, fachowiec / entuzjasta, wielbiciel
statek rzeczny / skurcz mięśni
na sto par
plac miejski
stan po trunkach
7
miara papieru
plama na sierści
defekt maszyny / pali się w świecy
miara napięcia
maszyna do tłoczenia oleju
gatunek liryczny
ciągnięta sieć
5
zbiór, żniwo
zadrapa-nie na szkle
złoże żelaza
oddany na prze-chowanie
3
jednostka długości
sportowe auto
stoi przy drodze
żywica do wyrobu ozdób
śpiew morza
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl 9b290ec5c0

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ATENEUM, DACZA, ETOS, FAMILIA, IMADŁO, IRYS, KOZA, LUTNIA, MIEDŹ, MISA, MROWIE, NAMUŁ, PATRONAT, PISARZ, POLERKA, PYLICA, RYLEC, SAMOCHÓD, TELEWIZOR, ŻWIR

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

SZYFRÓWKA

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

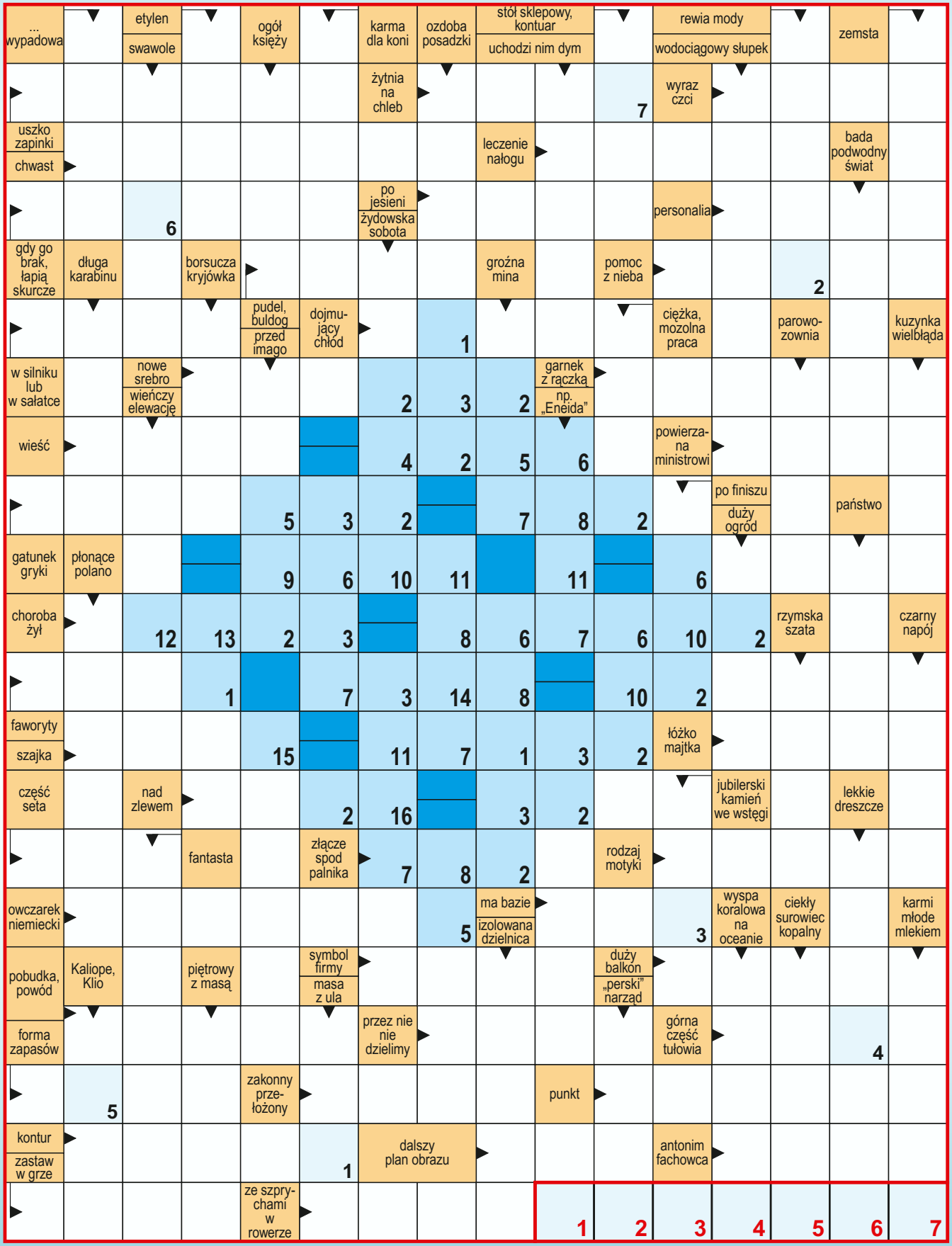
■	3	■	5	■	8	14	7	6
3	6	4	6	2	6	■	1	■
■	12	■	1	■	14	8	11	12
3	6	3	2	15	4	■	4	■
■	7	■	13	■	2	12	13	3
7	6	8	1	11	12	■	7	■
■	10	■	■	10	13	4	14	3
16	6	3	13	4	■	16	■	15
6	■	6	■	2	6	1	14	12
1	9	2	5	6	■	11	■	16
11	■	13	■	5	6	5	3	6
4 S	6 A	5 L	7 W	6 A	■	3	■	7
14	■	11	■	2	14	11	10	6
3	6	3	6	13	■	■	11	■
■	10	■	1	12	14	16	14	4
11	3	12	6	■	2	■	8	■
■	11	■	4	5	6	5	13	8
1	14	12	16	■	10	■	7	■
■	2	■	3	12	13	1	5	6
1	6	3	6	■	5	■	9	■

1	2	3	4 S	5 L	6 A	7 W	8	9
10	11	12	13	14	15	16	■	■

3	4	11	9	4	2	7	13

eprasa.pl 9b290ec5c0

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

eprasa.pl 9b290ec5c0



Wszystko dla ukochanej wnusi

Chciałam, by Madzi było u nas jak najlepiej. Dlatego spełniałam jej zachcianki...

Madziu, nie płacz, u babuni będzie ci dobrze. Jak w domu. Albo jeszcze lepiej – moja córka pocieszała wnusię, która przez tydzień miała zostać ze mną i z dziadkiem. – Prawda, babciu? – Kalina spojrzała na mnie porozumiewawczo.
– Oczywiście – potwierdziłam. – Pójdziemy do krówek, zobaczysz małego cielaczka, będziesz karmiła kaczuszki... – wymieniałam przeróżne wiejskie atrakcje, aby z oczu Magdy przestały płynąć łzy.
No i wreszcie się uspokoiła. Kalina i Jacek – mąż córki – mogli w końcu wyjechać na ten swój wymarzony urlop we dwoje. Należał się im. Od ślubu nie byli nigdzie sami. A i ja cieszyłam się na myśl o pobycie Madzi u nas. Tak rzadko miałam okazję ją widywać! Chudziutka była, blada, ale parę dni na wsi doda jej rumieńców i siły.

Teraz będziemy oglądać zwierzęta! – stwierdziła wnuczka rozkazującym tonem, gdy jej rodzice odjechali.
– Może potem, bo babcia musi przygotować obiad dla dziadka – tłumaczyłam małej spokojnie.
Madzia, wyraźnie zła, zmarszczyła czoło i przez chwilę milczała.
– A w domu zawsze robimy to, co ja chcę! – powiedziała w końcu.
Cóż mogłam uczynić? Wzięłam ją za rękę i zaprowadziłam do obory. „Najważniejsze, żeby dziecko było zadowolone”, pomyślałam. Dopiero potem zaczęłam obierać ziemniaki na obiad.
– Frytki! – Wnusia podskoczyła z radości.
– Nie, kochanie, coś lepszego – ziemniaczki z pulpetami i mizerią – wyjaśniłam.
– O nie! – przeraziła się. – Mamusia ci nie mówiła, że ja codziennie jem frytki?!
– Codziennie? – nie chciało mi się wierzyć. Ale spojrzałam na to chuchro i doszłam do wniosku, że Kalinka musi mieć okropne problemy z takim niejadkiem i cieszy się, że Madzia je chociaż frytki...

Uznałam, że Kalina ma duże problemy z niejadkiem, i stąd taka dieta.

Do wieczora jeszcze kilka razy musiałam skapitulować. Najpierw pobiegłam do sklepiku po chipsy i colę. Nie chciałam sprzeciwiać się wnusi, bo bałam się, że wpadnie w histerię. Poza tym kiedyś obiecałam sobie, że nie będę się wtrącać w wychowywanie Magdy.

W nocy spotkała mnie kolejna niespodzianka. Położyłam Madzię w dawnym pokoju Kaliny i oboje z mężem udaliśmy się na zasłużony odpoczynek. Nagle drzwi się otworzyły i do naszej sypialni wkroczyła wnusia. Podbiegła do męża.
– Dziadku, dziadku, wstawaj! – krzyczała.
– Coś się stało, kochanie? – Podniosłam się, myśląc, że coś ją przestraszyło.
– Nic, tylko dziadek musi iść do mojego łóżka, a ja będę spać z tobą. W domu zawsze śpię z mamą, a tata w moim pokoju – odpowiedziała stanowczo.
Mąż był zły, że go obudziła, ale w końcu ustąpił jej miejsca.
Następne dni też nie należały do spokojnych... Musiałam pozwalać Magdzie na oglądanie filmów lub tolerować jej chodzenie po wsi z wymalowanymi ustami. Na wszystko miała jeden argument: „W domu mi pozwalają”. No, skoro jej pozwalali... W każdym razie ucieszyłam się, kiedy córka i zięć po nią przyjechali. Zdziwiłam się, że Magda za żadne skarby nie chciała wracać do rodziców.
– Nie jadę! Zostaję z babcią! – krzyczała.
Nie wytrzymałam i zwróciłam uwagę, że chyba za bardzo rozpieszczają dziecko.
– Co masz na myśli, mamo? – Kalina była wyraźnie zaskoczona.
– No wiesz, może byś frytki i chipsy dawała jej raz w tygodniu, a częściej warzywa... – tłumaczyłam.
– I coli niech pije mniej. A poza tym kto to widział, żeby taka duża dziewczynka spała z mamą, a ojciec w dziecięcym łóżeczku... – rozpędziłam się. Zamilkłam dopiero wtedy, gdy zobaczyłam śmiejącą się Kalinę.
– To cię tak bawi?! – zapytałam.
– Zdaje mi się, że Madzia znalazła niezły sposób na babcię i miała tydzień spełnionych marzeń! Co dzień frytki i cola? Ona na pewno by tak chciała. Od dawna jednak dostaje warzywa i owoce! A śpi...
Kalina opowiedziała mi, jak wychowuje swoje dziecko. Wtedy zrozumiałam, że mimo mojego wieku i dużego doświadczenia dałam się wyprowadzić w pole sprytnej kilkulatce.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 9b290ec5c0



Dezodorant Super Deo doskonale neutralizuje brzydki zapach potu pach i stóp! Super Deo to gwarancja jakości niemieckiej firmy Reutter!

Zachowaj świeżość na dłużej

Taką sytuację zna chyba każda z nas: siedzimy na spotkaniu służbowym, jedziemy autobusem czy pociągiem i nagle czujemy to! Nieprzyjemna wilgoć i towarzyszący jej przykry zapach potu potrafią zamienić nawet przyjemną sytuację w koszmar. Jak sobie dyskretnie i skutecznie radzić z potem?

Pocenie się to ludzka rzecz

Pocimy się wszyscy niezależnie od wieku i płci. To naturalny sposób na schłodzenie organizmu przy zwiększonej aktywności fizycznej, długotrwałej ekspozycji na wysoką temperaturę czy podczas stresu. Pierwszą reakcją ciała na przegrzanie jest rozszerzenie naczyń krwionośnych. Jednak gdy to nie wystarcza, do głosu dochodzą gruczoły. Zaczynają wydzielać pot, co pomaga szybko przywrócić właściwą temperaturę organizmu. Pot jest więc nam potrzebny, jednak co zrobić, by nie utrudniał życia swoim intensywnym zapachem i uczuciem wilgoci, zwłaszcza pod pachami, na stopach i dłoniach? W zmaganiu z nim nie pomogą świeża koszula, staranny makijaż, perfumy ani chusteczki higieniczne. Potrzebujemy dobrego dezodorantu. Jak wybrać ten odpowiedni? W sklepach mamy do wyboru wiele dezodorantów. Różnią się one między sobą nie tylko zapachem i formą (spray, kulka, sztyft), ale również działaniem. Najlepiej wybierać produkty, które pozostawiają na skórze cienką, antybakteryjną warstwę ochronną, co zapobiega powstawaniu przykrego zapachu. Dobry dezodorant nie powinien zawierać alkoholu, bo może podrażniać skórę i wywoływać uczucie pieczenia. Nie może też pozostawiać białych plam na ciele czy ubraniach – to może zepsuć każdą stylizację!

Super Deo – dezodorant idealny

Wszystkie wcześniej wymienione warunki spełnia Super Deo, dezodorant niemieckiej firmy Reutter. To produkt wysokiej jakości, od lat cieszący się uznaniem wielu klientów, nie tylko w Europie. Został wyprodukowany z wysokogatunkowej krystalicznej skały, dzięki czemu nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni do każdego rodzaju skóry. Jest bezwonny, więc jego zapach nie kłóci się z ulubionymi perfumami. Przeznaczony dla kobiet, mężczyzn i młodzieży.

Gdy posmarujemy skórę tym super-dezodorantem, powstaje ultracienka antybakteryjna warstwa ochronna, która usuwa przykry zapach potu pod pachami czy na stopach, delikatnie je przy tym pielęgnując. Nie wychładza pach, jak wiele innych dezodorantów. Nie zostawia plam na ciele i ubraniach! Super Deo jest niezwykle wydajny – działa przez cały dzień, a opakowanie wystarcza na rok. Już po pierwszym użyciu da się poczuć wysoką jakość tego dezodorantu. Stosując Super Deo masz gwarancję oryginalnego produktu. Dlatego Super Deo jest tak doskonały. Testowany dermatologicznie. Zmieści się w każdej torebce i saszetce. Super Deo to nasz wybór! Dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

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

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

eprasa.pl 9b290ec5c0

Po podaniu znacznika często trzeba odczekać określony cz

Jak przygotować się do s

Stosujmy się do zaleceń podanych przez pracownię wykonującą badanie, ponieważ w zależności od rodzaju scyntygrafii (płuc, kości, serca, nerek) mogą się nieco różnić.

To jedno z badań obrazowych stosowanych w diagnostyce wielu schorzeń, często również onkologicznych. Pokazuje, jak działa dany narząd, a nie tylko jak wygląda. Dzięki temu umożliwia wykrycie niektórych chorób na bardzo wczesnym etapie, zanim pojawią się widoczne zmiany anatomiczne. Scyntygrafię zalicza się do badań medycyny nuklearnej.

NA CZYM POLEGA

● Przed badaniem otrzymasz dożylnie lub doustnie niewielką ilość substancji promieniotwórczej. Po określonym czasie (od kilkunastu minut do kilku godzin) znacznik zostanie rozprowadzony wraz z krwią do badanego narządu, np. kości. Następnym etapem jest wykonanie zdjęć (skanowanie) badanych narządów. Komputer tworzy wiele obrazów ukazujących miejsca zmienione chorobowo, w których gromadzi się znacznik. Wykrywa je nawet pół roku wcześniej niż mogą być widoczne na obrazie rentgenowskim.



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

WSKAZANIA

● Mogą być różne, jednym z najważniejszych wskazań do scyntygrafii jest podejrzenie choroby nowotworowej oraz jej przerzutów, np. do węzłów chłonnych, kości, nerek czy wątroby.

● Możesz zostać skierowana na scyntygrafię również wtedy, gdy np. zdiagnozowano u ciebie niepokojące **krwawienia z układu pokarmowego,** cierpisz na **przewlekłe zapalenie wątroby,** lekarz podejrzewa **niedrożność przewodów żółciowych,** podstawowe badania nie wyjaśniły przyczyn **częstego bólu stawów czy innych uporczywych dolegliwości związanych z narządem ruchu,** przeszłaś **nietypowy zawał serca** lub cierpisz na **inne schorzenie kardiologiczne, chorujesz na nerki,** np. wykryto w nich guzy lub torbiele, lekarz diagnozuje u ciebie **chorobę tarczycy** (guzki, wole zamostkowe, nadczynność tarczycy).

PRZYGOTOWANIE

● Lekarz kierujący powie ci, czy musisz być na czczo oraz czy możesz zażyć stale stosowane leki. Ubierz się w coś luźnego, bez metalowych elementów, najlepiej nie zakładaj biustonosza. Zdejmij łańcuszek, kolczyki oraz inne ozdoby.

PRZEBIEG BADANIA

1. W dniu zabiegu zgłoś się o wyznaczonej godzinie do rejestracji w Pracowni Scyntygrafii. Otrzymasz numerek i ankietę do wypełnienia. Uwzględnia ona



m.in. wywiad chorobowy, stosowane leki, choroby tarczycy, uczulenia na jod oraz inne substancje i leki. Trzeba podpisać zgodę na badanie.

2. Po wywołaniu wejdziesz do gabinetu i oddasz wypełnioną ankietę. Pielęgniarka poda ci dożylnie lub doustnie izotop promieniotwórczy, a następnie będziesz czekać na wykonanie badania (czas oczekiwania bywa różny, od kilku minut do nawet 2-3 godzin, w zależności od badanego narządu czy układu i czasu potrzebnego na rozlokowanie się izotopu w organizmie). W przypadku niektórych badań możesz otrzymać zalecenie picia większej ilości wody (1,5 litra), np. przy scyntygra-

NIE MA POWODÓW DO STRESU

Nie obawiaj się scyntygrafii, jest bezpieczna i zupełnie bezbolesna.

● Przyjęta podczas badania dawka promieniowania jest zbliżona do dawki promieniowania jonizującego, jaką otrzymuje człowiek od środowiska naturalnego w ciągu kilkunastu miesięcy życia albo przy wykonaniu kilku badań rentgenowskich.

● Aparat nie emituje żadnych głośnych dźwięków, poza kilkoma komendami lektora. Twoja leżanka będzie się poruszać w przód i w tył. Jeżeli masz dolegliwości ze strony kręgosłupa, przed badaniem poproś o podłożenie specjalnej podpórki pod kolana.

● Po opuszczeniu gabinetu znacznik zostanie dość szybko usunięty z organizmu. Musimy jednak pamiętać, że zanim to się stanie (około 24 godzin), nie powinniśmy kontaktować się z dziećmi oraz kobietami w ciąży.

Fot.: Adobe Stock (2), mat. prasowy

eprasa.pl 9b290ec5c0

as przed wykonaniem zdjęć

cyntygrafii?



Samo obrazowanie trwa zwykle kilkadziesiąt minut, jednak wraz z przygotowaniem i czasem oczekiwania po podaniu znacznika cała procedura może zająć kilka godzin.

fii kości, lub spożycia pokarmu zawierającego tłuszcz, np. sera żółtego, tłustego twarogu – przy scyntygrafii serca. Szczegóły dotyczące przygotowania otrzymasz przed badaniem w pracowni izotopowej.

3. Zostaniesz poproszona na badanie. Po ułożeniu na specjalnej leżance automat przekaże ci kilka komend – oddychać, zatrzymać oddech, nie oddychać. Ważne, by się nie poruszać i zachować spokój. Po wyjściu z gabinetu pamiętaj o nawadnianiu organizmu wodą (wypij około litra). Samo badanie pod gammakamerą trwa zwykle ok. 25-40 minut.

4. Po badaniu trzeba poczekać 30 minut na informację, czy obraz scyntygrafii jest wyraźny i czy nie są konieczne dodatkowe projekcje. Po wszystkim będziesz mogła iść do domu lub do pracy (nie powinnaś odczuwać żadnych dolegliwości, niekiedy zdarzają się lekkie zawroty głowy). Na wynik na płycie będziesz musiała poczekać kilka tygodni.

PRZECIWWSKAZANIA

● **Ze scyntygrafii nie mogą korzystać kobiety w ciąży, osoby z klaustrofobią lub niemogące utrzymać nieruchomej pozycji ciała podczas badania.** Czasowym przeciwwskazaniem jest niedawne wykonanie badania wymagającego podania kontrastu lub izotopu promieniotwórczego.

Lecznicze herbatki z liściem porzeczki

Liście czarnej porzeczki też mają właściwości zdrowotne. Napary z nich działają na organizm wzmacniająco, przeciwzapalnie, przeciwreumatycznie. Mogą być stosowane jako łagodny środek przeczyszczający i odkrztuszający.

Zbiór i suszenie

● Liście zbieraj, gdy jest ciepło i sucho. Wybieraj świeże, zdrowe egzemplarze, bez zażółceń, uszkodzeń. Nie obrywaj z listków całych gałązek, a tylko w 1/3, najlepiej środkową część. Rozłóż liście na papierze w suchym, przewiewnym i nienasłonecznionym miejscu.

● W zależności od temperatury suszenie potrwa 3-10 dni. Mieszaj liście od czasu do czasu, by równomiernie wyschły. Przełóż je do papierowych torebek.

Na reumatyzm

● Przepis 1: łyżeczkę listków zalej szklanką gorącego mleka. Odstaw na 10-15 minut. Pij po szklance 2 razy dziennie.

● Przepis 2: 1-2 łyżki liści porzeczek zalej szklanką wrzącej wody i zaparzaj pod przykryciem 10 minut. Pij do 3 razy dziennie po szklance świeżego naparu pomiędzy posiłkami.

Na bezsenność

● Dwie łyżeczki rozdrobnionych suszonych liści czarnej porzeczki zalej szklanką wrzącej wody i zaparzaj w termosie przez 20-30 minut. Przecedź.

● Pij po południu i wieczorem.

Na przeziębienie

● Gdy łamie cię w kościach, wymieszaj w równej ilości liście czarnej porzeczki, maliny i owoc dzikiej róży. Łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku, gotuj pod przykryciem przez 5 minut, przecedź.

● Pij po szklance herbatki 3 razy dziennie.

Na kłopoty trawienne

● Wymieszaj w równej ilości liście czarnej porzeczki, babki lancetowatej, majeranku oraz rumianku. Łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku, zaparzaj pod przykryciem 15-20 minut.

● Pij szklankę naparu doraźnie w zaburzeniach trawienia, biegunkach, nieżycie przewodu pokarmowego.



Czas tuż po zbiorach porzeczek to dobry moment, by zrobić użytek z liści.

eprasa.pl 9b290ec5c0

Skaleczenie to nie zawsze

Kto pracuje w ogrodzie, ten wie, że urazy to codzienność działkowca. Niestety, często zapominamy o tym, że przez uszkodzoną skórę do organizmu bardzo łatwo mogą dostać się bakterie, które wywołują tężec.



Ochrona dłoni znacznie zmniejsza ryzyko zadrapań i skaleczeń, ale nie eliminuje go całkowicie. Lekarze przypominają, że tężec to wciąż realne zagrożenie dla osób mających kontakt z ziemią i brudnymi narzędziami.

Czterdziestoczteroletnia pacjentka trafiła do SOR, ponieważ pracując w ogrodzie, zraniła się w rękę. Rana nie była głęboka, jednak dość rozległa. Po jej oczyszczeniu okazało się, że nie wymaga założenia szwów. Ranę odkażono środkiem antyseptycznym i założono czysty opatrunek. Zapytałem pacjentkę, czy była szczepiona na tężec. Nie pamiętała, dlatego podano jej antytoksynę tężcową. Chora wróciła do domu z zaleceniem zmiany opatrunku i kontroli po tygodniu.

ZAKAŻENIE

● **Tężec to choroba zakaźna, wywoływana przez bakterie – laseczki tężca (Clostridium tetani).** Do zakażenia dochodzi na skutek zanieczyszczenia głębokiej rany bakteriami. Ich źródłem może być np. ziemia, ale i zanieczyszczone narzędzie. Zakażenie może także nastąpić na skutek ugryzienia przez zwierzę. Tężcem nie można się natomiast zarazić od drugiego człowieka.

● **Laseczki tężca to bakterie beztlenowe, dlatego rozwijają się w głębokich ranach, do których tlen nie ma dostępu.** Bakterie rozwijające się w tkankach wytwarzają dwie toksyny – tetanolizynę i tetanospazminę, i to one są odpowiedzialne za objawy choroby.

● **Toksyny tężca, szczególnie tetanospazmina, z miejsca zakażenia przenikają do tkanek, zwłaszcza do nerwów, i tą drogą przedostają się dalej do rdzenia kręgowego i mózgu.** Tetanospazmina blokuje przekaźnictwo synaptyczne w komórkach nerwowych rdzenia kręgowego i mózgu, szczególnie w neuronach regulujących napięcie mięśniowe. Powoduje to znaczne zwiększenie napięcia mięśniowego, którego pacjent nie może kontrolować. Napięcie może być nawet tak duże, że powoduje złamania kości.

OBJAWY

● **Choroba rozwija się w ciągu kilku tygodni od chwili zakażenia.** Objawy tężca dzielimy na miejscowe i uogólnione. Przed ich wystąpieniem mogą pojawić się także objawy zwiastunowe.

● **Objawy zwiastunowe, które świadczą o obecności bakterii w ranie, to: niepokój, złe samopoczucie, nasilona potliwość, bóle głowy, nieznacznie wzmożone napięcie mięśniowe, bezsenność, drętwienia w okolicy rany.**

● **Objawy uogólnione, pojawiające się w dalszym etapie choroby, gdy toksyna dociera do komórek nerwowych, to: zwiększone napięcie i kurcze mięśni** – mogą powodować wygięcie pleców w łuk, na twarzy może pojawić się charakterystyczny grymas określany jako uśmiech sardoniczny, szczękościsk, zatrzymanie moczu; kurcze mięśni są samoistne albo występują pod wpływem różnych bodźców, np. hałasu, zaburzenia połykania i oddychania, **zaburzenia układu autonomicznego** – wahania ciśnienia tętniczego, zaburzenia rytmu serca, rozszerzenie źrenic, gorączka, zatrzymanie krążenia.

● **Objawy miejscowe: kurcze mięśni i wzmożone napięcie** dotyczą okolicy rany, mogą być elementem objawów zwiastunowych.

POSTĘPOWANIE

● **Rozpoznanie lekarz stawia w oparciu o wywiad, w którym pojawia się informacja o zranieniu, i objawy kliniczne.** Leczenie ma dwojaki charakter.

NA POMOC – NEOMYCYNA

Ten antybiotyk hamuje rozwój bakterii i pomaga zapobiegać zakażeniu.

● Preparaty z nią zaleca się w przypadku drobnych ran, skaleczeń, otarć naskórka, zadrapań czy niewielkich oparzeń, kiedy istnieje ryzyko zakażenia bakteryjnego.

● Warto zaopatrzyć się w preparat w aerozolu – ta forma ułatwia aplikację bez konieczności dotykania bolesnego miejsca. Przed użyciem dokładnie oczyść ranę, bo neomycyna nie zastąpi dezynfekcji – jej zadaniem jest zwalczanie bakterii, nie odkażanie skóry.

● Stosując preparaty z neomycyną, trzymajmy się zawsze zaleceń zawartych w ulotce lub wskazań farmaceuty.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 9b290ec5c0

tępować z raną

drobiazg...



SZCZEPMY SIĘ CO 10 LAT

● Zanim wprowadzono w Polsce powszechne szczepienia ochronne przeciwko tężcowi w 1954 r., chorowało na niego około 400 osób rocznie. Obecnie chorują głównie osoby starsze, od dawna nieszczepione.

● Szczepionka zawiera inaktywowaną toksynę tężcową (toksoid), która po podaniu powoduje wytworzenie swoistych dla niej przeciwciał neutralizujących. Oprócz toksyny przeciwtężcowej w skład szczepionki wchodzą także antygeny dwóch innych chorób – błonicy i krztuśca.

● Pierwszą dawkę szczepionki podaje się w 2. miesiącu życia, następnie podaje się kolejne dawki przypominające do 19. roku życia. Należy pamiętać, że odporność nabyta dzięki szczepionce nie jest trwała i zalecane są dawki przypominające co 10 lat. Szczepionka jest bezpieczna. Może powodować łagodne odczyny miejscowe.

● **Zapobieganie polega na oczyszczeniu i opatrzeniu rany oraz podaniu antytoksyny przeciwtężcowej, która zawiera przeciwciała blokujące toksynę tężcową.** Podaje się ją każdemu pacjentowi, który nie otrzymał dawki przypominającej szczepionki przeciwtężcowej w ciągu ostatnich 10 lat.

● **U pacjentów z rozwiniętymi objawami podaje się antybiotyk – metronidazol, który ma unieszkodliwić obecne w tkankach bakterie.** Chory dostanie też antytoksynę przeciwtężcową. Konieczne jest zastosowanie leków obniżających napięcie mięśniowe, a u osób z rozwijającą się niewydolnością oddechową należy zapewnić drożność dróg oddechowych i mechaniczną wentylację na Oddziale Intensywnej Terapii. Podaje się także leki stabilizujące układ krążenia.

● **Niestety, w razie rozwiniętej, pełnoobjawowej choroby śmiertelność jest wysoka i dochodzi nawet do 60 proc. w przypadku ciężkiego przebiegu.** Dlatego warto zabezpieczyć się poprzez szczepienie oraz odpowiednie zaopatrzenie rany bezpośrednio po zranieniu.

● **Zaszczepić się profilaktycznie możemy w aptece.** Musimy mieć receptę na szczepionkę od lekarza POZ. Nie ponosimy kosztu podania zastrzyku, płacimy za samą szczepionkę (od 70 zł).

REKLAMA

TZ Polfa

WAKACYJNA APTECZKA

NA STANY ZAPALNE SKÓRY

Bezdotykowa, higieniczna aplikacja w formie aerozolu

+ **Drobne rany** – zadrapania i otarcia.[1]

+ Niewielkie **owrzodzenia i oparzenia.**[1]

+ **Ukąszenia** owadów.[1]



Neobiotic®

Neomycinum 11,72 mg/g

Trafny kurs w walce **z zakażeniami bakteryjnymi skóry**[1]

1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Neobiotic, aerozol na skórę, zawiesina.
Podmiot odpowiedzialny: Tarchomińskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfa" S.A. ul. A. Fleminga 2, 03-176 Warszawa. NEB/470/12/06/2026

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

eprasa.pl 9b290ec5c0

Jak odmłodzić mózg na wakacjach



Rób zdjęcia w podróży. Fotografując, szukasz interesujących kadrów, kolorów, idealnego światła... A to ćwiczy selektywną uwagę i spostrzegawczość.

Warto wiedzieć

W twoim hotelu odbywają się cowieczorne potańcówki? Leć na parkiet. Taniec to wspaniały trening dla mózgu. Zmusza do jednoczesnej pracy wiele jego obszarów, poprawiając pamięć, neuroplastyczność i koordynację.

Urlop to nie tylko reset dla ciała, ale też ogromne doładowanie dla umysłu. Im bardziej wyjazd jest szalony i różnorodny, tym sprawniejszy będzie twój mózg po powrocie.

PŁYWANIE W MORZU

● **Zanurzenie się w morzu czy jeziorze to prawdziwy zastrzyk młodości dla mózgu.** Chłodniejsza woda pobudza produkcję specjalnego białka, które działa jak nawóz dla umysłu. Podczas pływania twoje szare komórki otrzymują więcej tlenu i składników odżywczych. Według badań, już 30 minut pływania, czy po prostu pluskania się w wodzie, trzy razy w tygodniu wzmacnia obszary odpowiedzialne za pamięć oraz koncentrację.

ZWIEDZANIE

● **Niespieszna wędrówka uliczkami nieznanego miasta to prawdziwa siłownia dla mózgu.** Błądzenie bez przewodnika zmusza umysł do tworzenia nowych map przestrzennych i intensywnej pracy obszarów odpowiedzialnych za pamięć. Badania dowodzą, że turyści eksplorujący miasta na piechotę mają o 37 proc. lepszą orientację przestrzenną niż ci, którzy wybierają autobusy czy metro. Wystarczy codziennie pokonać dystans 10 tysięcy kroków w nowym otoczeniu, żeby odmłodzić struktury odpowiedzialne za nawigację i zapamiętywanie.

ROZMOWY W OBCYM JĘZYKU

● **Zamówienie kawy po włosku czy pytanie o drogę po hiszpańsku to prawdziwy trening dla szarych komórek.** Próby komunikacji w nieznanym języku błyskawicznie tworzą nowe ścieżki w twoim mózgu. Naukowcy odkryli, że turyści próbujący przez dwa tygodnie porozumiewać się w lokalnym języku zwiększają objętość centrum językowego aż o 11 procent. Nawet najprostsza konwersacja z miejscowym kelnerem czy ulicznym sprzedawcą działa jak odmładzająca kuracja dla twojego umysłu.

POZNAWANIE LOKALNYCH SMAKÓW

● **Twój język i nos to tajne wejścia do centrum pamięci.** Próbowanie egzotycznych potraw stymuluje mózg intensywniej niż rozwiązywanie sudoku. Smaki i aromaty mają błyskawiczne połączenie z obszarami odpowiedzialnymi za tworzenie wspomnień. Badania naukowe dowodzą, że jedzenie lokalnych specjałów zwiększa aktywność naszego mózgu aż o 23 proc. w porównaniu do konsumpcji znanych dań. Największą moc odmładzającą mają potrawy o wyrazistych smakach zawierające naturalne związki chroniące komórki mózgowe.

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Melisowe
firmy Reutter polecane są w stanach napięcia nerwowego. Pomogą przywrócić równowagę i spokój. Do kupienia w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



Maculoft
Składniki preparatu wspierają utrzymanie prawidłowego widzenia. Kapsułki zawierają m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy D, E i z grupy B oraz cynk i selen (ok. 37 zł).



Fat Burner™
To szwedzki suplement diety z kombinacją sprawdzonych składników (yerba mate, czarnuszka, ostropest, cholina) wspomagających skuteczny metabolizm tłuszczów. W połączeniu ze zdrową dietą ułatwi proces odchudzania (ok. 75 zł).



Argotiab
Ten krem-żel z jonami srebra wspomaga leczenie otarć, oparzeń, odleżyn. Nie dopuści do maceracji ran, pomoże przywrócić warunki potrzebne do regeneracji skóry (ok. 35 zł).



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



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

eprasa.pl 9b290ec5c0

Joga i akupresura to dobre sposoby na zgagę



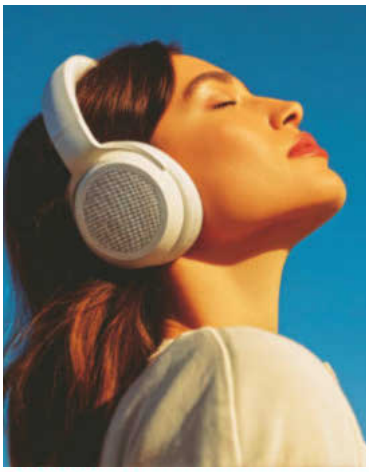
Znów czujesz nieprzyjemne palenie w przełyku? To ci pomoże...

- **Koci grzbiet.** To pozycja z jogi, gdzie klęcząc na czworakach, naprzemiennie wyginasz kręgosłup w górę i w dół. Pomaga to w regulacji ciśnienia w jamie brzusznej i może przynieść ulgę przy zgadze. A przy okazji rozluźnisz spięte plecy.
- **Pozycja sfinksa.** Połóż się na brzuchu z poduszką pod biodrami i unieś górną część ciała, opierając się na łokciach, tak jak starożytny sfinks. Pozostań w tej pozycji przez 10-15 minut.
- **Akupresura punktu neiguan.** Znajduje się on na przedramieniu, około 3 palców poniżej nadgarstka, między ścięgnami. Uciskaj ten punkt przez 3 minuty.

Kiedy kortyzol daje w kość

Odbiera spokój ducha, nie pozwala spać, naraża na stany zapalne. Jak wyciszyć hormon stresu?

- **Kojący letarg.** Pobądź czasem w intelektualnej ciszy, np. patrząc bezmyślnie na chmury, zieleń, migoczącą taflę wody czy też wystawiając twarz do słońca. Głowa całkowicie wolna od wysiłku umysłowego to niższy poziom kortyzolu.
- **Muzyczna podróż.** Posłuchaj utworu „Weightless" zespołu Marconi Union (znajdziesz go w internecie). Został nagrany we współpracy z Brytyjską Akademią Terapii Dźwiękiem i uznaje się go za najbardziej relaksujący na świecie. Odpłyniesz...



- **Antystresowy shot.** Jeśli połączysz sok z owoców dzikiej róży (z apteki lub zielarni) z tartym imbirem i sproszkowaną kurkumą, dostarczysz sobie składników, które nie tylko porządkują gospodarkę hormonalną, ale też usuwają skutki jej zaburzenia – np. wyciszają spowodowane nadmiarem kortyzolu stany zapalne.

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

REKLAMA

Bogactwo szałwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



PRODUKT ROKU: 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024

Aloes i Trawa Cytrynowa - rośliny życia i młodości!

Reutter

Cukierki Aloesowe z Trawą cytrynową z ekstraktem aloesu i olejkiem trawy cytrynowej.

Aloes:
- pielęgnuje skórę, spowalnia starzenie,
- wspomaga układ odpornościowy i pokarmowy,
- dobroczynny przy infekcjach,
- sprzyja koncentracji

Trawa Cytrynowa:
- wspiera regenerację skóry-młody wygląd,
- pomocna przy opryszczkach,
- łagodzi problemy menstruacyjne,
- wspomaga przemianę materii



ATUTY EKSTRAKTU ALOESU!!!

Aloes to roślina o znanych właściwościach. Chroni gardło, wzmacnia odporność, sprzyja myśleniu i koncentracji, działa kojąco na żołądek, jest pomocny dla aksamitnego wyglądu skóry, dodaje blasku włosom, poprawia trawienie. Zawiera wyjątkowo cenną dla organizmu i bogatą kompozycję witamin, minerałów, enzymów. Cenny jest ekstrakt aloesu, czyli wyciąg z rośliny. Zaufaj wyśmienitym produktom Reuttera i korzystaj z bogatego doświadczenia mistrzów, którzy od ponad 100 lat dbają by ich fachowość przekładała się na wysoką jakość produktów, które zostały wielokrotnie wyróżnione. Warto zauważyć, że w Cukierkach Aloesowych z Trawą Cytrynową firmy Reutter zastosowano nie sok, lecz dobroczynny naturalny ekstrakt z aloesu oraz wartościowy olejek trawy cytrynowej. Dbaj o swój organizm, on lubi jakość! Cukierki Aloesowe Reuttera są w aptekach i najlepszych zielarniach.

eprasa.pl 9b290ec5c0



SZMARAGDOWE STAWY w kraterach wygasłych wulkanów na Sao Miguel są wyjątkowe piękne. Najwspanialsze z nich to Lagoa das Sete Cidades.

Portugalia – Azory

Na spotkanie z wie

Ciekawe!

● Wyspy należą do Portugalii. Nie ma bezpośrednich lotów z Polski. Najlepiej najpierw dostać się do Lizbony, potem bezpośrednio do Ponte Delgada. Najlepszym miejscem na nocleg jest wyspa Sao Miguel, a w szczególności jej stolica, Ponte Delgada. Można wynająć pokój lub apartament.
Temperatury latem nie sięgają 30 stopni, więc to miejsce dla tych, którzy wolą ciepło bez upałów. Tu lubi padać deszcz, także latem, warto więc zabrać ze sobą kurtkę i dobre buty.

Fot.: Adobe Stock (5)

Gdy podczas lotu kropki na mapie zamieniają się w skąpane w zieleni Azory, spełnia się marzenie o wakacjach na wyspie.

Dziewięć zielonych wysp otoczonych Oceanem Atlantyckim to wygasłe wulkany, jeziora, gorące źródła. Każda wyspa ma własny charakter, ale za wizytówkę archipelagu uznawane są: Sao Miguel, Faial oraz Pico.

Wyspa kolorów i smaków

Na Sao Miguel niezwykłe są szmaragdowe stawy w kraterach wygasłych wulkanów. Najpiękniejszym z nich jest Lagoa das Sete Cidades – dwa połączone jeziora, jedno o błękitnej, drugie o zielonej wodzie. Według romantycznej legendy, powstały z łez rozdzielonych kochanków...



WULKAN PICO to najwyższa góra Portugalii. Jeśli uda się zdobyć jej szczyt (to ok. 4 godzin wędrówki), widok na całą wyspę oszołomi.

eprasa.pl 9b290ec5c0

lorybem



TANIEC DELFINÓW
to niezapomniany spektakl. Przy odrobinie szczęścia pojawi się i wspaniały wieloryb – w końcu to jedno z ulubionych miejsc do życia tych zwierząt!



LATEM NA SAO MIGUEL
wszędzie kwitną hortensje. Pojawiły się tu przypadkiem i są... pospolitymi chwastami, które zagłuszają tutejszą roślinność! Białe, różowe, fioletowe – ich zapach uderza do głowy.



GORĄCA KĄPIEL
w sercu tropikalnego lasu to niezapomniane przeżycie. Ma także zdrowotne walory.

Na wyspie można też zobaczyć plantację herbaty lub ananasów (w Faja de Baixo). Azory słyną z ich uprawy, a owoce są tu bajecznie słodkie, pachnące i bardzo soczyste. Wyrastają na krzaczkach w cieplarniach wzniesionych z drewna i ze szkła. Dodawane są do wielu azorskich dań, nawet do... kaszanki.

Wulkany przyjemności

Na Azorach trudno zapomnieć o wulkanicznym pochodzeniu wysp, zwłaszcza w okolicach Furnas na Sao Miguel. Bulgoczące jeziorka i ostry zapach siarki przypominają, że choć tutejsze wulkany porośnięte są trawą, to jednak pod ziemią wciąż drzemie uśpiona moc. W gorącym źródle warto zażyć kąpieli, nie przejmując się, że woda jest brunatna – ma bowiem lecznicze właściwości.

Na wulkanicznych wyspach warto zdobyć wulkan, np. Pico, wznoszący się ponad dwa tysiące metrów nad poziom morza. Od niego pochodzi nazwa wyspy. Wspinaczka na szczyt zajmie cały dzień i trochę da się we znaki, ale widok szybko zrekompensuje trud. W drodze powrotnej towarzyszyć będzie perspektywa steku z miecznika, owoców morza i lokalnych serów...

Będąc na Azorach, warto choć raz wstać o świcie i wybrać się w niezapomniany rejs, by zobaczyć tańczące nad wodą delfiny. Wszyscy wpatrują się jak zaczarowani. A gdy i wieloryb wystrzeli w niebo fontannę wody i rozłoży imponujący ogon, robi się po prostu niewyobrażalnie pięknie.

eprasa.pl 9b290ec5c0

BOŻENA I MARIUSZ WALTEROWIE

Uczucie silniejsze niż czas

Sześćdziesiąt lat temu powiedzieli sobie „Tak”. Dziś zostały pamięć i miłość.



Najważniejszy był dom i dzieci: Piotr i Sandra. Z prawej Anna, żona Piotra.



Wierzyli, że sukces zobowiązuje do pomagania innym.

W 2025 roku minęło sześćdziesiąt lat od ich ślubu w Kielcach, rodzinnym mieście pani Bożeny. Bożena Walter (87) i Mariusz Walter (†85) nie mogli już wspólnie świętować Diamentowych Godów, bo twórca TVN zmarł 13 grudnia 2022 roku. Na szarfie wieńca zamówionego przez żonę znalazło się zdanie: „Kocham Cię, Mariuszku”.

Na początku lat sześćdziesiątych Bożena Bukraba była jedną z najpiękniejszych dziewczyn w Telewizji Polskiej, dlatego Mariusz Walter długo zbierał się na odwagę, nim zaprosił ją na pierwszą randkę. Pani Bożena była wówczas asystentką Ireny Dziedzic, a Mariusz Walter pracował przy widowiskach plenerowych „Turniej miast”. W 1974 roku wymyślił i został szefem jednego z najpopularniejszych bloków rozrywkowych Telewizji Polskiej, Studia 2.

Mama czekała na ślub kościelny

Ich pierwszym formalnym ślubem była ceremonia cywilna. W tamtych czasach miało to także polityczne tło, bo Mariusz Walter należał do partii. Nie wszyscy w rodzinie łatwo godzili się z takim rozwiązaniem. Szczególnie przeżywała to jego mama, Maria Walterowa, mocno przywiązana do tradycji. Znała Karola Wojtyłę jeszcze z czasów krakowskich. Bywał u Walterów na niedzielnych obiadach i zabierał starszą siostrę Mariusza, Alinę, na górskie wycieczki, czym skutecznie wybił jej z głowy działalność w komunistycznym Związku Młodzieży Polskiej. Później udzielił jej ślubu z krakowskim scenografem Andrzejem Gawlikiem w Bazylice Mariackiej.

Pani Maria do końca nie zaakceptowała tego, że jej najmłodszy syn miał wyłącznie ślub cywilny. Nie doczekała chwili, gdy Bożena i Mariusz zdecydowali się także na ceremonię kościelną. Stało się to szesnaście lat po ślubie cywilnym, w karnawale „Solidarności”. Mieli już wtedy dwójkę dzieci. W roku 1967 przyszedł na świat ich syn Piotr, osiem lat później Sandra.

Dwa losy naznaczone wojną

Zarówno pani Bożena, jak i jej mąż wychowali się bez ojców. Kryła się za tym tajemnica, o której w PRL nie można było głośno mówić. Mariusz miał trzy lata, gdy w nocy z 9 na 10 kwietnia 1940 roku NKWD zabrało z mieszkania we Lwowie jego tatę, Karola Waltera, przed wojną sędziego Sądu Okręgowego. I ślad po nim zaginął. Matka Mariusza przez lata pisała listy do Polskiego Czerwonego Krzyża i innych instytucji z prośbą o jakąkolwiek informację. Aż do swojej śmierci w 1980 roku nie dowiedziała się niczego więcej.

Dopiero w latach 90. ujawnione dokumenty potwierdziły, że został zamordowany. Jego nazwisko znajduje się na tzw. Ukraińskiej Liście Katyńskiej, opublikowanej w roku 1994. Pochowano go prawdopodobnie w zbiorowej mogile w Bykowni.

Z kolei ojciec pani Bożeny, Władysław Bukraba, był porucznikiem w 2. Pułku Artylerii Lekkiej Legionów i oficerem wywiadu. Kiedy wybuchła wojna, wyruszył na front. Trafił do niewoli sowieckiej, zginął w Charkowie. Miał 35 lat. Córka znała go jedynie ze zdjęć i rodzinnych przekazów jako człowieka radosnego, pełnego humoru. – Odziedziczyłam po nim pogodę ducha i optymistyczne spojrzenie na świat – podkreśla.

W 2009 roku państwo Walterowie wybrali się w podróż sentymentalną do Lwowa oraz na cmentarze katyńskie w Charkowie i Kijowie-Bykowni. W miejscach pochówków swoich ojców złożyli biało-czerwone kwiaty.

Fot.: Akpa (2), Forum, PAP

eprasa.pl 9b290ec5c0



Miłość do męża prowadziła ją przez lata.

Taką ją poznał, gdy pracowała w Telewizji Polskiej.



Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

★★★★★

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

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji 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.

REKLAMA

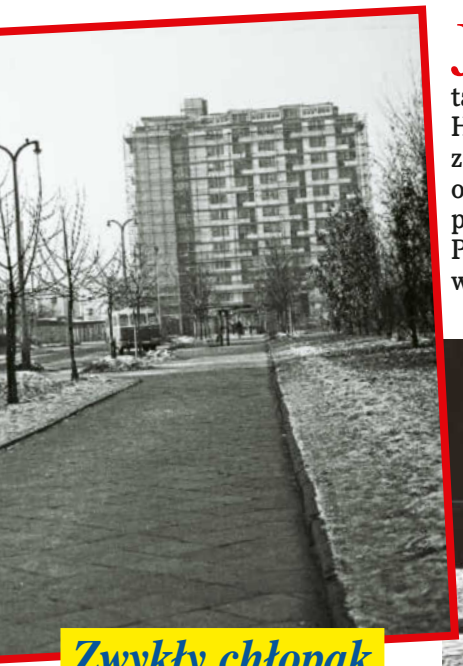
eprasa.pl 9b290ec5c0

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

HENRYK GOŁĘBIEWSKI

Od lat świetnie radzi sobie przed kamerą, ale też… na budowie.

Jest niekwestionowaną ikoną aktorstwa dziecięcego, a jego twarz w latach 70, znał każdy, kto miał telewizor. Henryk Gołębiewski, zwykły chłopak z warszawskiego Mokotowa, został odkryty w roku 1970, w czasie zdjęć próbnych do filmu „Abel, twój brat". Później trafił na plany filmowe za sprawą specjalisty gatunku, Stanisława Jędryki. Zagrał w kilkudziesięciu filmach i serialach. Mogłoby się wydawać, że po takim znakomitym starcie sukces miał gwarantowany, a jednak stało się inaczej, a życie nigdy go nie oszczędzało. Minęły całe dekady, zanim ponownie stanął przed kamerą. Aktor kończy właśnie 70 lat.



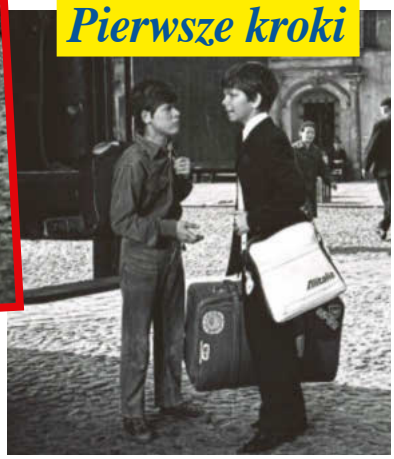
Zwykły chłopak

1 Wychował się na ul. Dąbrowskiego na warszawskim Mokotowie. Był najmłodszy z rodzeństwa: pięciu braci i trzech sióstr. Jego matka pracowała przy produkcji konserw w chłodni, a ojciec montował telewizory.



Jego miłości

4 Przez kilkanaście lat żył w nieformalnym związku z Mirą, która jednak zmarła. Wielokrotnie podkreślał, jak ogromnym ciosem była dla niego jej śmierć. W styczniu 2007 roku ożenił się z Marzeną Matusik (na zdjęciu).



Pierwsze kroki

2 Popularność dała mu rola Poldka w serialu „Podróż za jeden uśmiech". Do dziś oglądamy jego perypetie u boku Dudusia, granego przez Filipa Łobodzińskiego, choć Polska, przez którą jechali, mocno się zmieniła.

Największy skarb

5 W 2008 roku na świat przyszła jego córka, Róża. Aktor miał wtedy 52 lata. – Od początku byłem ojcem obecnym w życiu mojej córki, zaangażowanym. Tylko tak można stworzyć więź – opowiadał w wywiadach.





Wielki powrót

3 Nie udało mu się zrobić kariery filmowej. Pracował jako robotnik, sprzedawał kwiaty na ulicy. Przełomem okazała się rola tytułowego zbieracza złomu w filmie Piotra Trzaskalskiego „Edi" w 2002 roku.



Wciąż potrzebny

6 Dziś wciąż pojawia się na ekranach naszych telewizorów. Wciela się w Ziutka, jedną z postaci w serialu „Lombard. Życie pod zastaw". To najwierniejszy klient i prawdziwy przyjaciel tytułowego lombardu.



Fot.: East News (6), Akpa (2), arch./123RF/Picsel (13)

eprasa.pl 9b290ec5c0



Fach w rękach

7 Przez te wszystkie lata Henryk Gołębiewski dzielił czas między aktorstwo a inne zajęcia. Pracował w ekipie remontowo-budowlanej, nastomiast na emeryturze rozpoczął pracę jako monter klimatyzacji.

Horoskop dla Ciebie

od 2.07 do 8.07



Baran 21.03.–20.04.

Na początku lipca odzyskasz zapał. Zaproponuj wnukom małą wycieczkę. Twoja radość będzie dla nich ważniejsza niż plan.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Rozmowy same się ułożą. Zadzwoń do dawnej koleżanki. Odświeżona przyjaźń da ci więcej energii niż niejedno lekarstwo.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 32

Bliźnięta 21.05.–21.06.

W tym tygodniu pozwól sobie zabłysnąć! Ubierz ulubioną sukienkę. Poczujesz, że nadal przyciągasz spojrzenia i sympatię.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 23, 40

Rak 22.06.–22.07.

Letnie światło doda ci uroku. Zaproś kogoś na spacer po parku. W miłej rozmowie zniknie stary żal, który długo w tobie siedział.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 18, 27, 35

Lew 23.07.–23.08.

Nowy tydzień zachęci cię do małej przygody! Zmień choć trasę spaceru. Niespodziewane spotkanie poprawi ci humor.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 16, 29, 34

Panna 24.08.–23.09.

Dlaczego by nie spróbować czegoś nowego? Może prosta gimnastyka w domu. Twoje ciało odwdzięczy się lżejszym krokiem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 24, 38

Waga 24.09.–23.10.

Tydzień zacznij od małej przyjemności. Kawa na balkonie doda ci sił. Potem spokojnie uporasz się z drobnymi sprawami.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 26, 37

Skorpion 24.10.–22.11.

Początek wakacji sprzyja domowym rytuałom. Zrób lekki obiad dla rodziny. Twoje ciepło sklei kilka nadkruszonych relacji.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 9, 21, 36

Strzelec 23.11.–21.12.

Plan dnia ułóż lżej niż zwykle. Zostaw miejsce na drzemkę i książkę. Porządek w głowie okaże się ważniejszy niż w szafie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 14, 25, 31

Koziorożec 22.12.–20.01.

Czy naprawdę musisz się wszystkim martwić? Podziel troski z zaufaną osobą. Poczujesz, jak napięcie powoli z ciebie schodzi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 13, 22, 30

Wodnik 21.01.–19.02.

Zapisz na kartce to, co odkładasz. Wybierz jedną rzecz i zrób ją spokojnie. Satysfakcja będzie większa niż zmęczenie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 20, 28, 39

Ryby 20.02.–20.03.

Ten tydzień będzie jak cichy poranek nad jeziorem. Daj sobie czas na marzenia. Zrodzi się z nich mały, realny plan.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 11, 18, 33

eprasa.pl 9b290ec5c0



Poczucie humoru satyryka sprawia, że świat wydaje się lepszy.

Fot. BEW.: arch. prywatne, mat. prasowy

Jerzy Skoczylas

Przy wnuczce czuję się młodszy

Artysta jest oddanym mężem i troskliwym tatą. Ale to ona sprawiła, że zmienił sposób patrzenia na świat.

PERSONALIA

Urodził się 9 lipca 1948 roku w Olkuszu. Z Wrocławiem związał się już w latach 60. Ukończył Wydział Elektryczny na Politechnice Wrocławskiej. W roku 1969 wraz z Janem Kaczmarkiem i Tadeuszem Drozdą założył legendarny kabaret Elita. Pracował w Polskim Radiu, a później przez lata działał w samorządzie. Laureat „Złotej Famy", odznaczony Brązowym i Złotym Krzyżem Zasługi oraz Medalami „Zasłużony Kulturze Gloria Artis". Żonaty, razem z Katarzyną Skoczylas mają syna Jerzego.

Czy w Pana ocenie Polacy lubią się śmiać?

Myślę, że tak. Mamy w sobie ogromną potrzebę śmiechu, nawet w trudnych czasach. Humor pomaga zachować dystans i przetrwać to, co niełatwe. Dziś chyba jeszcze bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy chwili oddechu i żartobliwego przedstawienia otaczającej nas rzeczywistości. Śmiech zawsze łączy ludzi, rozładowuje napięcia i przypomina, że mimo wszystko warto patrzeć na świat z odrobiną lekkości.

Fani kojarzą Pana przede wszystkim z takim spojrzeniem dzięki występom w kabarecie „Elita", komediową rolę gra Pan w serialu „Lombard. Życie pod zastaw". A jaki jest Pan prywatnie?

Chyba jestem dość pogodny z natury, ale przede wszystkim jestem człowiekiem rodzinnym. Scena, plan zdjęciowy czy udział w „Komediowym Festiwalu WROCEK" to ważne części mojego życia. Pozytywne relacje fanów mnie cieszą. Nic nie jest w stanie zastąpić żywego kontaktu z widzem. Ale nie zmienia to faktu, że dom zawsze był i będzie na pierwszym miejscu. To on jest moją kotwicą. Oczywiście, są momenty, że praca wymaga ograniczenia mojego czasu dla bliskich, ale potem im to rekompensuję. A dowodem na to, że dobrze się spisałem jako mąż może być fakt, że razem z żoną przeżyliśmy wspólnie już 50 lat i wciąż liczymy kolejne. Tatą także jestem niezłym, bo z synem mamy znakomity kontakt. Oby tak dalej.

eprasa.pl 9b290ec5c0



W ukochanym nadbałtyckim kurorcie, gdzie wyjeżdża z żoną i wnuczką.



W serialu „Lombard. Życie pod zastaw" gwiazdor wciela się w rolę Jezioraka.

Gdyby miał Pan podać receptę na udany związek, to jak ona by brzmiała?

Trzeba po prostu chcieć być razem. Ważne są rozmowy, cierpliwość i wzajemny szacunek. My z Kasią wciąż mamy o czym rozmawiać. Pomaga nam w tym fakt, że po latach człowiek się zmienia, więc w pewnym sensie po wspólnych dekadach wciąż odkrywamy się na nowo i potrafimy się zaskakiwać. To nam się podoba i mamy nadzieję, że tej umiejętności nigdy nie stracimy.

A jakim jest Pan dziadkiem?

Wnuczka dla mnie i żony jest ogromną pociechą. Klara wnosi do naszego życia świeżość, energię i zupełnie inne spojrzenie na świat. Przy niej człowiek znowu czuje się młodszy. Cieszę się, że chociaż jest nastolatką, to wciąż ma ochotę spędzać z nami czas. Już mamy zaplanowane kolejne wspólne wakacyjne wyjazdy do Włoch i nad polskie morze, do Sarbinowa. To dla nas moment, kiedy możemy być razem bez pośpiechu. Ale i nasze dzieci na tym skorzystają, bo kiedy my zabierzemy Klarę, syn i synowa pojadą sobie gdzieś we dwoje. Myślę, że będziemy rodzinnie synchronizować urlopy do czasu aż wnuczka nie zmieni towarzystwa dziadków na rówieśników.

To się tak szybko nie wydarzy. Tematów Państwu jeszcze długo nie zabraknie, bo Klara chyba zamierza iść w Pana ślady i wybrała klasę o profilu teatralnym.

Nie wiem, jaką przyszłość wybierze wnuczka. Na razie liczę na to, że w liceum spotka fajną młodzież – młodych ludzi o szerokich zainteresowaniach artystycznych. Dzieciaki mają w tej placówce wspaniałych profesorów, takich jak moja koleżanka Małgorzata Szeptycka. Może ona odkryje w Klarze talent sceniczny? Póki co wnuczka zabrała mi gitarę i zaczęła uczyć się gry. Cieszy mnie, że szuka swojej ścieżki bez presji i wielkich oczekiwań. W razie czego zawsze może przyjść do mnie i zapytać o radę, ale ja się nie będę jej narzucał ze swoimi mądrościami. Za to jak będzie potrzebowała, otworzę nad nią parasol lub podsunę poduszkę do miękkiego lądowania.

Czy próbuje Pan być przy wnuczce nowoczesny?

Nie zamierzam używać młodzieżowego języka, czy błyszczeć inną, dziwną modą. Tam wszystko zmienia się z tygodnia na tydzień i łatwo nie trafić we właściwe tony, a wtedy byłaby pełna siara. Dlatego przy Klarze jestem sobą. Właśnie takiego mnie kocha. Szczytem mojej nowoczesności jest ściągnięcie na telefon aplikacji, która pozwala mi zbierać punkty. Potem przesyłam je Klarze, by mogła korzystać z promocji na hot-doga. Osobiście jestem z tego bardzo dumny. Myślę, że to już i tak całkiem nieźle...

Rozmawiała Agnieszka Pacuła

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

Życie na gorąco

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

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

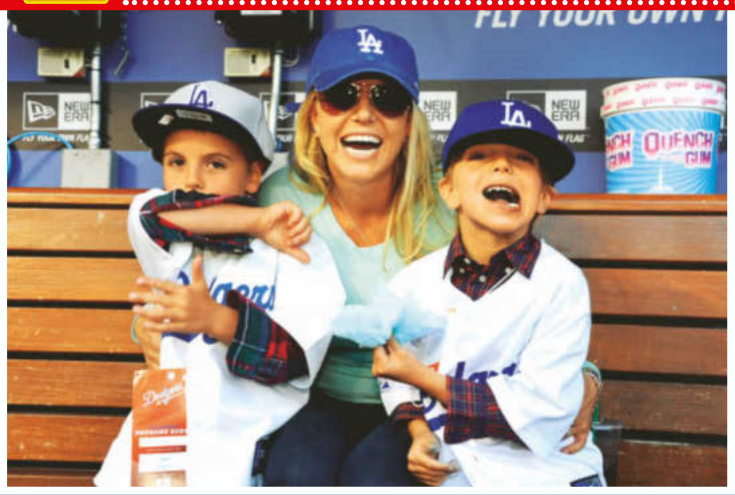
Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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 9b290ec5c0



Jej synowie są dziś dorośli – chce im zafundować rodzeństwo.

Wciąż zabiega o uwagę. Czy tym razem także?

Britney Spears

Ponownie chce zostać mamą!

Po latach kryzysów, walki o siebie i rodzinnych zawirowań mówi o marzeniach. Tym razem o... kolejnym dziecku.

Gwiazda, która od lat próbuje odzyskać spokój po licznych kryzysach osobistych, opublikowała w Dzień Ojca nagranie, na którym tańczy z niewielką gitarą. Przy okazji zdradza coś, czego mało kto się spodziewał.

„To dla mnie emocjonalny dzień. Gitary przypominają mi małych kosmitów, takie delikatne struny. Mówi się, że muzyka jest mową aniołów. Kupiłam tę gitarę w Meksyku z nadzieją, że pewnego dnia będę mogła mieć jeszcze jedno dziecko" – napisała Britney Spears (44).

To wyjątkowe wyznanie, zwłaszcza że życie prywatne wokalistki od dawna dalekie jest od stabilizacji. Britney jest mamą dwóch synów – 20-letniego Seana Prestona i 19-letniego Jaydena Jamesa, których wychowuje jej były mąż, Kevin Federline. Przez ostatnie lata relacje z chłopcami bywały trudne, jednak wiele wskazuje na to, że sytuacja zaczęła się poprawiać.

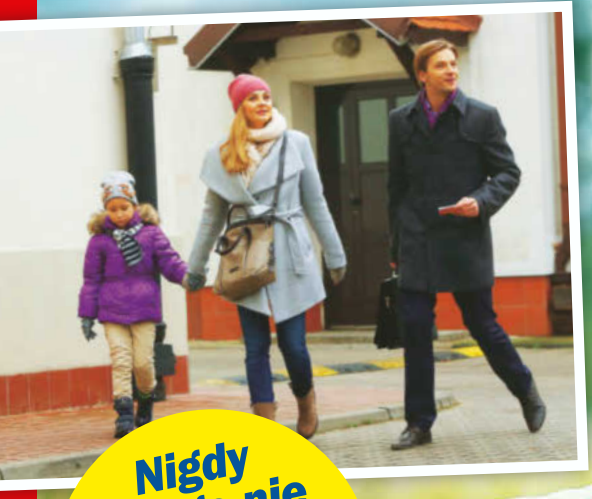
Przeżyć to znów

Według amerykańskich mediów synowie mieli odegrać ważną rolę w podjęciu przez gwiazdę terapii po problemach, z którymi się mierzyła. Wystarczy przypomnieć, że całkiem niedawno zatrzymano ją nietrzeźwą po ucieczce autem na drodze stanowej. Oniemiałym policjantom proponowała polubowne załatwienie sprawy i... zapraszała ich do siebie do domu. Źródła twierdzą, że to właśnie synowie Britney nakłonili matkę do zadbania o siebie i leczenie: – Mamo, musisz tam pójść, jeśli chcesz, żebyśmy byli przy tobie – miała usłyszeć.

Czy marzenie o trzecim dziecku rzeczywiście uda się spełnić? O kandydacie na ojca nic nie wiadomo. Po wielu bolesnych doświadczeniach Britney coraz częściej mówi jednak nie o przeszłości, ale o tym, co jeszcze chciałaby przeżyć. A to może być dla niej najważniejsza zmiana od lat.

Fot.: East News, Getty Images

eprasa.pl 9b290ec5c0



Widzowie polubili go m.in. za rolę Andrzeja Gruszewskiego w serialu „Przyjaciółki".

Nigdy nikogo nie oceniam, ale wspieram i motywuję.

Aktor, tancerz, mentor, trener. Człowiek wielu talentów.

Adam Adamonis Jestem we właściwym miejscu!

Znalazł w swoim życiu odpowiednią ścieżkę. To daje mu radość i satysfakcję.

Tancerz, aktor, twórca koncepcji SPA i specjalista terapii czaszkowo-krzyżowej. – Czuję, że jestem we właściwym miejscu. Pomaganie innym daje mi mnóstwo satysfakcji, a moja praca pozwala mi odkrywać potencjał człowieka, uczy pokory, uwagi oraz wsłuchiwania się w potrzeby każdego człowieka – mówi Adam Adamonis (46).

Długa droga

Od małego cierpiał na wiele uciążliwych dolegliwości. Był jąkającym się, zamkniętym w sobie i wstydliwym chłopcem, więc jego zainteresowania alternatywnymi formami terapii zaczęły się już w dzieciństwie. – Tańczę od szóstego roku życia, gdyż poprzez ruch mogłem wyrażać swoje emocje, zneutralizować napięcie, rozładować frustrację i lepiej radzić sobie ze stresem. Na własną rękę poszukiwałem też wielu rozwiązań: jak uspokajać oddech, w jaki sposób się wyciszyć. Później jako nastolatek szukałem różnych warsztatów pracy z ciałem i tym sposobem znalazłem drogę do pokonania blokady mowy. W dorosłym życiu lekarstwem na moje zdrowotne zaburzenia było z kolei aktorstwo, które okazało się sprawdzoną formą terapii – mówi absolwent Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie.

Największą popularność zyskał rolą Andrzeja Gruszewskiego w serialu „Przyjaciółki", choć fani jego talentu pamiętają go także z „Pierwszej miłości", czy „Pensjonatu nad rozlewiskiem".

Dziś można go zobaczyć w trzech spektaklach z którymi podróżuje po kraju („Szalone nożyczki", „Recepta na szczęście", „Najsłodszy owoc"), choć najwięcej czasu spędza w swojej przestrzeni regeneracji i odnowy „CIAŁO WIE" na warszawskiej Ochocie, gdzie jako terapeuta uwalnia od przewlekłego stresu i emocjonalnego przeciążenia.

– To miejsce stworzone dla osób, które chcą zwolnić, zatrzymać się na chwilę, odzyskać spokój, zregenerować się. Prowadzę też warsztaty z redukcji stresu, uwalniania napięć. Moim zadaniem jest wspieranie i motywowanie innych. Nikogo nie oceniam – tłumaczy nasz rozmówca, który ukończył też Akademię Psychologii Zorientowanej na Proces, a obecnie studiuje psychologię na Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.

Pan Adam mówi, że nauka daje mu mnóstwo frajdy. – Dzięki niej odkrywam ciągle nowe rzeczy, a to pozwala mi na kreatywne i efektywne działanie. Zawsze powtarzam, że jak nie masz świata, który ci sprzyja, po prostu stwórz taki, jaki będzie ci odpowiadał. To wbrew pozorom wcale nie jest trudne, bo człowiekowi tak naprawdę niewiele potrzeba do szczęścia. Warto też słuchać swojego organizmu, dzięki czemu możemy zapobiegać poważnym chorobom, kontuzjom, czy zawodowemu wypaleniu, które jest plagą naszych czasów – twierdzi.

Dzielić się energią

Pytany o receptę na udane życie z uśmiechem odpowiada: – Lata szaleństw i hulanek mam już za sobą. Dojrzałem, jestem bardziej świadomy, tego co chcę, odczuwam wewnętrzny spokój. Żyję zdrowo, bez używek, mam w sobie dużo radości, spełniam się na wielu polach. Dbam o siebie każdego dnia i co dla mnie bardzo istotne, dzielę się pozytywną energią z innymi. **AK**

Fot.: Akpa, arch. prywatne

eprasa.pl 9b290ec5c0

REKLAMA

Stawy?

„Znów mogę normalnie funkcjonować”

Masz wrażenie, że Twoje stawy nie pracują już tak lekko jak dawniej? Sztywność, dyskomfort i charakterystyczne odgłosy podczas ruchu mogą wpływać na codzienny komfort życia. Według szacunków podobne dolegliwości dotyczą nawet 2 milionów osób w Polsce.



Tradycja, która przetrwała pokolenia

Pani Janina ma już swoje lata, ale też bardzo dobrą pamięć – także do tego, co działa, a co nie. Trzy lata temu zaczęła stosować naturalną kurację, która do dziś pozwala jej cieszyć się codzienną ulgą i sprawnością. „To nie było moje pierwsze opakowanie. Czuję się bardzo dobrze, dlatego kontynuuję kurację od trzech lat.”

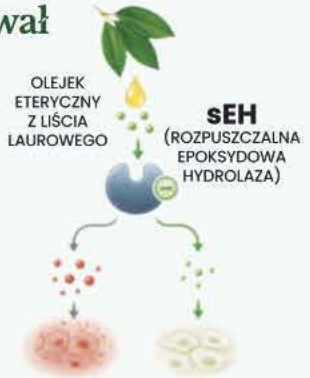
Farmakopea Polska II z 1937 roku wymieniała wawrzyn szlachetny jako oficjalny, wysoko ceniony surowiec apteczny. Na jego bazie przygotowywano korzenne maści stosowane m.in. na „łamanie w kościach”, artretyzm i obrzęki.



Tradycja spotyka współczesną wiedzę

Ten mechanizm przez lata pozostawał w cieniu

Badanie z Uniwerystetu z Salerno i Molise we Włoszech z 2024r. wykazało, że związki obecne w olejku eterycznym z liścia laurowego mogą oddziaływać na enzym sEH, który bierze udział w procesach zapalnych. Wyniki pochodzą z badań laboratoryjnych i analiz komputerowych.



NA BAZIE TRADYCYJNEJ MAŚCI LAUROWEJ POWSTAŁ KREM LAUROWY STAWOSAN

Podejmij pierwszy krok i pokonaj swoje ograniczenia!

Laurowa kuracja na stawy

OD ZEWNĄTRZ

Stawosan Q7 – krem laurowy

OD WEWNĄTRZ

Laurosept – olejek laurowy

Suplement diety



Czasem wręcz nie wstawałam

„Kolana i nadgarstki dokuczały mi tak bardzo, że czasem wręcz nie wstawałam z fotela. Od kilku miesięcy stosuję oba preparaty. Znowu chce mi się ruszać!”

– Pani Maria

★★★★★

Czy wiesz, że...

Laur jest symbolem **zwycięstwa** i długowieczności.

Produkty możesz zamówić telefonicznie +48 326 306 507 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.ASEPTA.PRO Są także dostępne w Zielarniach i na Allegro

Otrzymaj specjalny prezent z kodem ZDROWO* * obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych

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

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

eprasa.pl 9b290ec5c0