Nr 48 czwartek, 26 listopada 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

# Życie NA GORĄCO

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



VIOLETTA VILLAS

## DLACZEGO RZUCIŁA KARIERĘ W AMERYCE?



ANDRZEJ PIASECZNY

## DOWÓD JEGO WIELKIEJ MIŁOŚCI



AGNIESZKA I JACEK KOPCZYŃSCY

# O szczęściu WARTO MARZYĆ



JULIA WIENIAWA

## ZACZĘŁO SIĘ OD CZERWONYCH RÓŻ

### *Skuteczne porady*

- *Ziołomiody, które zawsze trzeba mieć pod ręką*
- *Łatwe ćwiczenia na bolące plecy*
- *Jak zdobyć zaufanie dorosłego dziecka?*
- *Pyszne wypieki z bananową nutą*



MAGDALENA POPŁAWSKA

## Książę z bajki? Proszę bardzo!

ISSN 1232-8944 48

Numer w sprzedaży do: 2.12.2026

prasa.pl a9d12a646d

# SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

IDEALNY NA PREZENT

REKLAMA

*„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”*

ZAMÓW za 99 ZŁ!

ZMIEŃ PORZĄDKI W CZYSTĄ PRZYJEMNOŚĆ!

BEZPRZEWODOWY

# MINIODKURZACZ „KURZOJAD”

## POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** – ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie

1 ŁADOWANIE do 30 MINUT PRACY























BEZWORKOWY ZBIORNIK



2 KOŃCÓWKI – PŁASKA I SZCZOTKOWA







**Innowacyjny miniodkurzacz „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania, który pokochały gospodynie na całym świecie!**

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wysiłku, kabli i dźwigania topornych sprzętów. W przeciwieństwie do zwykłych odkurzaczy, „Kurzojad” jest **zawsze gotowy do sprzątania!** Superwydajny akumulator umożliwia sprawną i wygodną pracę nawet 30 minut na jednym ładowaniu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Dzięki kompaktowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzacz jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątanie może być lekkie i przyjemne. Technologia *ultra-clean* sprawia, że „Kurzojad” **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzacz. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 precyzyjne nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szczotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zasłony. Bezworkowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

**Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!**

## ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać miniodkurzacz „Kurzojad” **za 99 zł!**
Ten sprytny i poręczny miniodkurzacz pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia!

**Zadzwoń teraz na numer:**

# 61 300 32 06

(Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; koszt zwykłego połączenia)

**Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.**

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

epirasa.pra9d12a646d

## Andrzej Piaseczny

# Odeszła „Królowa Matka”

Andrzej Piaseczny (55) przekazał w sieci wyjątkowo smutną wiadomość. W wieku 88 lat odeszła jego mama. – Alicja Piaseczna. – Alicja, Alusia, „Królowa Matka”, nasza ukochana i jedyna – zamieścił poruszający post na swoim profilu.

Mama była dla niego najważniejszą osobą na świecie. – Całe życie byłem maminsynkiem. Jestem do tej pory, chociaż dzisiaj nasze relacje się zupełnie odwróciły. Przez lata mama dawała mi parasol ochronny, teraz ja trzymam ten parasol nad nią – mówił kilka lat temu, gdy rodzicielka podupadła na zdrowiu.

Pani Alicja odeszła w otoczeniu bliskich. – Zasnęła trzymana za rękę – wyznał kochający syn. Została pochowana w Legionowie.



Piękny czas, gdy razem świętowali jej urodziny.



Wokalista pożegnał ukochaną mamę.

## Anna Wyszkoni

### Afera o pieniądze



Nad głową Anny Wyszkoni (46) zebrały się chmury! Ewa Jackowska, wdowa po Marku Jackowskim (†66), zarzuca wokalistce, że nie rozliczyła się z należności za trasę koncertową z utworami jej zmarłego męża. Nie gryzła się przy tym w język! – Aniu, a może oddasz mnie i moim dzieciom pieniądze z tras koncertowych? Nie wstyd ci okradać wdowę po Marku Jackowskim i jego córki? – napisała. Menedżer Anny zaprzeczył zarzutom.

## Beata Tadla

### Nie mogła ukryć łez

W jej domu pojawił się nowy członek rodziny i to w jakich okolicznościach! Beata Tadla (51) od lat marzyła bowiem o psie, ale alergia męża Michała, na dobre zamykała temat czworonoga w ich domu. I kiedy już się z tym pogodziła, ukochany zrobił jej niespodziankę! W tajemnicy przed żoną ruszył na poszukiwania pupila, który go nie uczuli. I udało się! Efekt? W domu zamieszkała suczka Czesia. – Ryczałam ze szczęścia przez cały wieczór – wyznała zalana łzami gwiazda.





## Avril Lavigne

### Urodziła pierwsze dziecko

A to ci niespodzianka, bo Avril Lavigne (42) nie informowała o ciąży ani też publicznie nie pokazywała się z ciążowym brzuchem. Ale kilka dni temu pochwaliła się słowami, które nie pozostawiają wątpliwości. – Nasza mała księżniczka, kurde, już jest – ogłosiła piosenkarka. Ma za sobą dwa rozwody i nie wiadomo kto został szczęśliwym ojcem jej pierwszego dziecka. Zagraniczne media nie wykluczają, że skorzystała z pomocy surogatki.

Fot.: Forum, Instagram/andrzejpiaseczny_official, Akpa, East News, Instagram.com/beatatadla Fot. na okładce: erzy Bonczyk/FOTONOVA, Forum, Akpa (2), East News



eprasa.pl a9d12a646d

## Kamil Nożyński

# Komplement od gwiazdy

Goszcząc niedawno w „Halo tu Polsat" aktor wrócił wspomnieniami do pracy na planie hollywoodzkiej produkcji o superbohaterach „The Old Guard 2", z udziałem Charlize Theron (51), gdzie on zagrał postać Louisa. Choć nie mieli wspólnych zdjęć, porozmawiali sobie na planie. Okazuje się, że to aktorka zaczepiła Kamila Nożyńskiego (43), gratulując mu roli w jednym z polskich seriali, który obejrzała z uwagą. – Był świetny – dodała. Kamil Nożyński wyznał w studiu, że po takiej recenzji kompletnie go zamurowało. – Potem wymieniliśmy parę zdań i poszła do swoich zadań, bo ona oprócz tego, że grała tam główną rolę, była też producentką tego filmu – dodał.



Charlize Theron ma na swoim koncie Oscara i Złoty Glob.



Aktor po roli w serialu „Ślepnąc od świateł" dwa lata zmagał się z depresją.

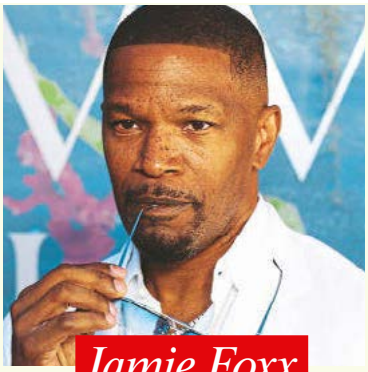
Fot.: Reporter, East News (2), Akpa (2), Instagram.com/redbad

## Olga Frycz

### Rozsądek zwycięża

Jej pierworodna – Helena – ma teraz 8 lat, druga córka – Zofia – w październiku skończyła 5, a 9 miesięcy temu Olga Frycz (40) z obecnym narzeczonym, młodszym o dekadę tancerzem Albertem Kosińskim, powitali na świecie synka Jana. I jak wyznała aktorka, więcej dzieci w swoich planach nie przewiduje. Choć nie jest to kwestia chęci, a bardziej... zdrowego rozsądku. – Gdybym była młodsza o pięć lat, to tak. Ale mam 40 lat, jestem po trzech ciążach i trzech cesarskich cięciach. W każdej ciąży przytyłam plus minus 30 kg i już bym kolejnej ciąży nie dźwignęła – odpowiedziała, zapytana o macierzyńskie plany przez fanów na Instagramie.





## Jamie Foxx

### Tata po raz trzeci

Gwiazdor Hollywood Jamie Foxx (58) został ojcem po raz trzeci. Jego obecna partnerka, była australijska modelka, młodsza aż o 27 lat, Alyce Huckstepp urodziła ich pierwsze dziecko. Świeżo upieczeni rodzice postanowili utrzymać w tajemnicy imię i płeć noworodka. Przypomnijmy, że aktor ma już dwie dorosłe córki z poprzednich związków: Corinne Foxx (32) oraz Anelise Bishop (18).

## Emilia

# Ten zmien

Jeszcze niedawno artystka mogła sądzić, że 18 listopada niewiele zmieni w jej życiu. Ale dziś Emilia Komarnicka (41) jest pewna, że ten dzień już zawsze będzie miał dla niej symboliczne znaczenie. Właśnie wtedy orzeczono jej rozwód z Redbadem Klynstrą (57)! Co ważne, byli małżonkowie rozstali się w zgodzie, bez orzekania winy żadnej ze stron. Nie musieli też pojawiać się w sądzie...

– Już w czerwcu, podczas pierwszej rozprawy, porozumieli się w kwestiach opieki nad dziećmi i podziału majątku. Wiedzieli, że, po uzupełnieniu braków formalnych, będą mogli zakończyć



W pamięci na zawsze pozostaną jej dobre chwile we czworo.



eprasa.pl a9d12a646d

Komarnicka

# moment
# ił wszystko

Emilia Komarnicka jest gotowa na życie singielki.

związek. Do ich szczęścia wystarczył już tylko podpis sędziego i czekali na to niecierpliwie – zdradza w rozmowie z „Na żywo" przyjaciółka artystów. A teraz, gdy oboje odzyskali wolność, mogą mieć nadzieję, że ich życie stanie się lepsze.

## Czasem miłość nie wystarcza

Przypomnijmy, że pani Emilia i pan Redbad od początku podchodzili do swojej relacji ze spokojem, ale też z dużą odpowiedzialnością. Kiedy po dwóch latach związku decydowali się na ślub, ufali, że są gotowi na każdą próbę losu. Doczekali się synów: Kosmy (8) i Tymoteusza (6). Ale z czasem zrozumieli, że nie tak łatwo jest stworzyć dom dwójce artystów. Mimo tego walczyli.

– Czy zawsze płyniemy lekko z wiatrem? Nie. Czasem jest pod górę, momentami pod prąd, czasami rozumiemy się bez słów, innym razem mam wrażenie jakbyśmy byli z różnych galaktyk, ale jedno jest pewne – kocham tego człowieka, szanuję go i podziwiam – mówiła trzy lata temu aktorka. Ale to już przeszłość... Dziś pozostają im dobre wspomnienia, dzieci i wzajemny szacunek za wszystko, co sobie dali. **KD**

**Wcześniej porozumieli się już w kwestiach opieki nad dziećmi.**





Z byłym mężem udało jej się zachować dobre relacje.



Dużo się u niej w ostatnich miesiącach działo. I zawodowo, i prywatnie.

## Agnieszka Kaczorowska

# Powiedziała: dość!

**Tym razem nie będzie błyszczeć na scenie. Ma zupełnie inne plany na zakończenie roku.**

Przez lata sylwester oznaczał dla niej kolejne zawodowe zlecenie. Pokazy taneczne, prowadzenie imprez i występy przed telewizyjnymi kamerami skutecznie wypełniały jej ostatni wieczór roku. Teraz Agnieszka Kaczorowska (34) mówi basta. Zbliżające się wielkimi krokami powitanie Nowego Roku zamierza spędzić zupełnie inaczej – z dala od sceny, za to z najbliższymi. Po intensywnych miesiącach pracy chce wreszcie złapać oddech.



Pod koniec 2024 roku oboje z Marcinem Rogacewiczem zakończyli swoje małżeństwa. Od tego czasu są nierozłączni.



Z byłym mężem ma opiekę naprzemienną nad córkami. Sylwester w tym roku – jej.

### Sprzedała z byłym mężem wspólny dom

Za gwiazdą wyczerpująco intensywny czas. Zawodowo pochłonęły ją próby do spektaklu „Siedem” i występy w całej Polsce. W życiu prywatnym też zmian i ważnych decyzji nie brakowało. Jak wiemy, Agnieszka Kaczorowska po rozwodzie układa sobie życie u boku Marcina Rogacewicza (46). Kupiła i urządziła dom w zielonej części Warszawy, do którego wprowadziła się z córkami. Wiosną domknęła też sprawy z byłym mężem, Maciejem Pelą (37), związane z ich dawnym wspólnym domem, który ostatecznie udało im się sprzedać. – Pierwsze półrocze było wręcz przebodźcowujące. W pewnym momencie nie mieliśmy w ogóle czasu na odpoczynek i regenerację – wyznaje nam aktorka.

Bezdyskusyjnie zasłużyła więc na beztroskie chwile wytchnienia. – Przez lata sylwester oznaczał dla mnie pracę. W tym roku na pewno będzie czasem wypoczynku. Wyjeżdżamy z dziećmi odpocząć – zdradziła aktorka, a skoro użyła liczby mnogiej, można założyć, że z Marcinem Rogacewiczem. **ZN**

## Katarzyna Glinka

# Aniołek został z babcią

Przez trzy lata Katarzyna Glinka (49) była adopcyjną mamą na odległość dla Angel z Zambii. Dzięki Fundacji Kasisi aktorka mogła otoczyć dziewczynkę opieką, wspierać ją i budować z nią wyjątkową więź. Teraz wszystko się zmieniło. Niespodziewanie trzylatka opuściła dom dziecka i trafiła pod opiekę swojej biologicznej babci. Choć ta wiadomość daje nadzieję na szczęśliwsze dzieciństwo „Aniołka” wśród najbliższych, dla Katarzyny oznaczało także bardzo trudne rozstanie. – Nie było mi łatwo, nie będę ukrywać – przyznaje gwiazda, która niepokoi się, że kontakt z podopieczną może się urwać już na zawsze.



Mamę i córkę łączyła silna więź.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/kopczynski.jacek (2), Instagram.com/katarzynaglinka, Instagram.com/agakaczor



eprasa.pl a9d12a646



Już za chwilę... Tak powiedzieli, że niecierpliwie czekają.

**Aktor i jego żona mocno tego pragnęli. I spełnia się! Radość nie zna granic, bo w drodze jest ich wspólne dziecko...**

*Jacek Kopczyński*

# Wielkie szczęście tak wyczekane



Ma dwóch synów, chciałby teraz mieć córeczkę.

Słowa mają swoją wagę. Nawet te proste i krótkie. Może właśnie one niosą największe emocje. Bo kiedy Jacek Kopczyński (55) pokazał w sieci zdjęcie ze swą ukochaną żoną Agnieszką, gdzie w lustrze wyraźnie odbija się jej ciążowa sylwetka i napisał: „Już za chwilę... za chwileczkę", niczego więcej dodawać nie musiał...

## Warto doceniać proste rzeczy

To będzie najwspanialszy, gwiazdkowy prezent jaki oboje mogli sobie wymarzyć. Oczekiwanie, o którym jeszcze niedawno mówili w kategoriach marzeń, stało się rzeczywistością. Pani Agnieszka zostanie mamą, a pan Jacek po raz trzeci będzie przeżywał narodziny potomka.

Po ślubie Jacek Kopczyński otwarcie przyznawał, że chciałby mieć córeczkę. – Mam dwóch synów, dziewczynka byłaby teraz akurat – mówił szczerze. Pani Agnieszka twierdziła, że pragnie macierzyństwa, jednak to, czy urodzi syna, czy córkę, nie jest dla niej istotne. Dziś mogą wracać do tamtej rozmowy z zupełnie innymi emocjami.

Ta radosna wiadomość przychodzi niespełna rok po tym, jak w grudniu 2025 roku Agnieszka i Jacek pobrali się w warszawskim Pałacu Ślubów. Uroczystość była kameralna, bez blichtru, którego woleli unikać, z udziałem rodziny i przyjaciół. Wszystko miało być tak, jak sobie wymarzyli. I wówczas dotarła do nich wiadomość, że zmarł ojczym Jacka Kopczyńskiego. Nowożeńcy musieli zmierzyć się z bolesną stratą.

Nie wyjechali wtedy w podróż poślubną. – Nie mielibyśmy nastroju, by w pełni cieszyć się takim wyjazdem – przyznał aktor. W tak trudnych okolicznościach szczególnie doceniał obecność Agnieszki. – Muszę po prostu przez to przejść. Doceniam jak nigdy, że nie jestem już sam. Agnieszka potrafi rozjaśnić najbardziej pochmurny dzień – wyznał poruszony. Nie mogli zmienić tego, co się wydarzyło, ale mogli być razem.

## Miłość w każdym drobnym geście

Ich znajomość zaczęła się od... teatru. Ona przyszła na jego przedstawienie. Kolejne randki pozwalały im lepiej się poznać. Uczucie rosło, aż oboje zdecydowali, że chcą spróbować wspólnego życia. W grudniu 2024 roku zamieszkali razem. Codzienność ich dotarła. On celebrował najbardziej proste sprawy, które wcześniej chyba go omijały. – Odkąd jestem z Agusią, zacząłem zwracać uwagę na to, co jem. Wprowadziła w moje życie spokój i harmonię. Do tej pory głównie dawałem, teraz wiem, jak przyjemnie jest też dostawać – przyznawał.

Agnieszka od początku miała także bardzo dobry kontakt z jego synami: dorosłym już Maksymilianem z pierwszego związku oraz wchodzącym w dorosłość Filipem, którego mamą jest Patrycja Markowska. Z wokalistką Jacek Kopczyński spędził szesnaście lat. Nie pobrali się, relacja była burzliwa, próbowali ratować ją terapią. Nie wyszło.

Po rozstaniu nie planował chyba wielkich zmian. Los zdecydował inaczej. – Byłem narzeczonym przez ostatnich 16 lat, więc stwierdziłem, że teraz już nie będę. Trzeba pójść dalej, postawić kropkę nad i. Fajnie mieć żonę – przyznał po ślubie.

Teraz wspólny dom szykuje się na wielkie wydarzenie. Przed nimi: troska, obowiązki, zmęczenie i chwile, o których marzyli. Bo największe szczęście to właśnie możliwość powiedzenia: mamy na kogo czekać.



Pielęgnują swą miłość, wiedzą jak to ważne.



eprasa.pl a9d12a646d



Ma 33 lata, wiek symbolizujący dojrzałość, harmonię i twórczą moc.

## Błażej Stencel

### Co przywiezie z Azji?

Gospodarz „Koła fortuny" nie ukrywa, że dawno nie było mu tak dobrze, jak teraz. Zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym wspaniale mu się układa. Nie ma wątpliwości, że aktor i tancerz Kamil Krupicz (37), z którym związany jest przeszło siedem lat, to miłość jego życia. Planują się pobrać, ale daty ślubu jeszcze nie wyznaczyli. – Polskie prawo na razie na taki ruch nam nie pozwala, więc cierpliwie czekamy – wyznał Błażej Stencel (33) w „Na żywo". Narzeczeni w zeszłym roku byli po raz pierwszy w Wietnamie, Indonezji i Malezji. Teraz planują wyprawę na Sri Lankę. Nie mogą się już doczekać tamtejszych specjałów.

Fot.: East News (2)

## Julia Wieniawa

# Czy coś się święci?

**Nagrali gorący numer, teraz temperatura jeszcze wzrosła.**

Zniknęła z jury „Tańca z Gwiazdami", bo miała inne zobowiązania, ale kiedy ostatnio wróciła do programu, od razu zrobiło się o niej głośno. Julia Wieniawa (27) uwagę przykuwała nie tylko seksowną sukienką z gorsetem. Na wizji pozdrowiła siedzącego na widowni znanego rapera, a w trakcie przerwy reklamowej on, Malik Montana (37), był już przy niej. Pozował z tabliczką punktową, ona śmiała się i robiła zabawne miny. Oboje chętnie pozowali do zdjęć. I ruszyła lawina plotek.



Julia wsiadła z psem do jego samochodu i wspólnie odjechali.



Razem, późnym wieczorem, przed studiem Polsatu.

### Obsypał ją naręczem kwiatów

Kiedy kamery zgasły Julia, jak zwykle, opuszczała studio w towarzystwie mamy, która jest też jej menagerką, przyjaciółki oraz ukochanego psa. Ale w pewnej chwili oddaliła się od nich w stronę innego auta. W środku czekał już na nią... Malik. Odjechali razem. Czyżby artystka nie była już singielką?

Jej drogi z kontrowersyjnym raperem przecięły się jakiś czas temu. Wspólnie nagrali utwór „Chwila zapomnienia", a jego tekst i teledysk tylko podgrzewają atmosferę. „Wzrokiem mnie rozbierasz, ja też mam ochotę. Trochę onieśmiela co mi zrobisz potem. Do mnie albo hotel" – śpiewa ona w jego stronę. A Montana nie zwleka z odpowiedzią: „Baby, ( z ang.kochanie) nie ma na co czekać, jak nie ty to następna".

Wiadomo, że muzyk jest po rozwodzie i ma troje dzieci, a jego marzeniem jest posiadanie... siedmiorga. Julia wydaje się nim zafascynowana. W październiku zaprosił ją na scenę podczas koncertu na Torwarze i wręczył setki czerwonych róż. Wtedy się zaczęło?

**VK.**



Malik, z którym nagrała piosenkę, był przy niej w „Tańcu z Gwiazdami".

eprasa.pl a9d12a643

REKLAMA



*Powszechna choroba – zespół jelita drażliwego:*

# Czy to prawdziwa przyczyna?

**Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów**

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita", które później przyjęto termin zespół jelita drażliwego (IBS).

Odkrycia naukowe rzucają nowe światło na możliwe przyczyny – i jednocześnie dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

## Czym jest zespół jelita drażliwego (IBS)?

IBS objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować łącznie lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania jest zmienny.

Dla osób cierpiących na IBS to znaczne obciążenie i może ograniczać jakość życia. Eksperci szacują obecnie częstość występowania IBS na ponad 10%, co oznacza, że w samej Polsce na zespół jelita drażliwego cierpi prawie 4 miliony osób.[1]

## Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę

Badania wykazują, że częstą przyczyną IBS jest uszkodzona bariera jelitowa. Amerykańscy naukowcy odkryli, że bariera ta grupy pacjentów z nawracającymi dolegliwościami była niezwykle przepuszczalna – wręcz „nieszczelna". Określono to po angielsku „Leaky Gut", czyli „nieszczelne jelito".

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.[2]

## Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. Włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii: B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie jak plaster na ranie.

Dwa naukowe badania przeprowadzone w tzw. „złotym standardzie" potwierdziło, że bakteria ta przylega także do uszkodzonej bariery jelitowej umożliwiając jej regenerację, a tym samym zmniejszając nawracające objawy jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia.

## Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Obecnie jest jednym z najlepiej sprzedających się preparatów na dolegliwości jelitowe w całej Europie.[3]

Szczep jest dobrze tolerowany – nie są znane działania niepożądane ani interakcje. Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptece, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.


Nowość

**Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO**

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[4]




**SYNformulas GmbH**
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

(GTIN 4260344399437)


[1]Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140.• [2]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [3]Insight Health, DE, AT, ES, IT; MAT 12/2025. • [4]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

eprasa.pl a9d12a646d

## Magdalena Popławska

# Bez tej miłości można

**Wielkie porywy serca? – Dla mnie raczej w filmach – przyznaje z rozbrajającą szczerością.**

Aktorka wróciła na ekrany z rozmachem. Wszystko za sprawą filmu „Nasza rewolucja”, który trafił do kin. Tym razem wciela się w Grażynę Kuroń – żonę charyzmatycznego polityka, Jacka Kuronia. Historia ich małżeństwa, wystawionego na wiele prób, jest jednocześnie opowieścią o wielkiej miłości.

Czy Magdalena Popławska (46) mogła w tej roli sięgnąć do własnych uczuć? Otóż... raczej nie. Dziś w jej życiu prywatnym nie ma bowiem miejsca na podobne uniesienia. A aktorka otwarcie przyznaje, że na związki patrzy teraz zupełnie inaczej. Wielka, romantyczna miłość, wyznania, emocje, rozterki? Nie – to etap, który ma już za sobą! A przynajmniej tak się jej wydaje...



Z Arkadiuszem Jakubikiem (w roli Jacka Kuronia) w „Naszej rewolucji”.

## Droga do spełnienia nie była prosta

Dziś najważniejszą osobą w życiu artystki jest 11-letnia córka, Hanna. To macierzyństwo, jak przyznaje, pokazało jej miłość w najczystszej postaci. Aktorka wychowuje córkę samodzielnie, bo jej związek z ojcem dziewczynki rozpadł się niedługo po narodzinach dziecka. Nie ukrywa, że właśnie dzięki Hani poznała to najważniejsze uczucie... – Jedyna miłość, jaką rozumiem, to miłość macierzyńska. Dopóki nie urodziłam córki, nie znałam takiego uczucia. Bezwarunkowego, niemal bezkrytycznego. Poza tym, taka miłość sprawia, że chcesz być coraz lepszym człowiekiem. Nie tylko lepszym rodzicem, ale po prostu fajniejszą osobą – wyznała teraz w „Zwierciadle”.

To dla niej tym bardziej istotne, że własne dzieciństwo musiała przepracować na terapii. W jej rodzinnym domu była bliskość mamy, starszej siostry Aleksandry (50), a także teatr i książki. Ale był też problem, o którym przez lata mówiło się szeptem: choroba alkoholowa ojca.

Tata aktorki zmarł blisko dekadę temu. Dopiero po latach siostry zaczęły otwarcie opowiadać o tym, z czym mierzyła się ich rodzina. Magdalena przyznała, że jako dziecko nie rozumiała, co naprawdę dzieje się w domu. – Dziś wiemy, że miał ciężką depresję, ale jako dzieci nie miałyśmy o tym pojęcia. Widziałyśmy, że tato pije, ale nie rozumiałyśmy, dlaczego – wspominała. Pamiętając, że miłość nie zawsze daje oparcie, sama robi więc wszystko, by to właśnie nim otaczać swoją córkę najlepiej, jak potrafi.

## Przecież wszystko może się zdarzyć

Czy w jej sercu nie ma już więc miejsca na romantyczne porywy? Gwiazda potwierdza, że miłość jak z filmu nie jest jej życiowym priorytetem. – Ani na nią nie czekam, ani za nią nie tęsknię, ani nie mam na nią za bardzo przestrzeni w życiu. Zrozumiałam, że to jest po prostu nie dla mnie – zdradziła.

Ale to nie znaczy, że zamknęła serce na cztery spusty i przestała wierzyć, że życie może jeszcze czymś ją zaskoczyć. Przeciwnie – zostawia sobie miejsce na niespodziankę, choć nie zamierza na nią czekać z zegarkiem w ręku. – Nie zdziwię się, jak chajtnę się po osiemdziesiątce – śmieje się. I dodaje już całkiem serio: – Jestem zwolenniczką tego, by cieszyć się tym, co się ma, a nie tęsknić za czymś, co może nigdy się nie zdarzyć.

Tym bardziej jej najnowsza rola filmowa ciekawie zderza się z codziennością – bo przecież droga do spełnienia nie musi wyglądać u wszystkich tak samo...



Macierzyństwo to jej droga do spełnienia w miłości.

Fot.: East News, Instagram.com/nextfilm_pl, Instagram.com/magda.poplawska, Next Film

# żyć



Z siostrą Aleksandrą, też znaną i lubianą aktorką.

Wielkie romantyczne uniesienia i namiętności zostawia bohaterkom, które gra na ekranie.



eprasa.pl/a9d12a646d



Król Karol ma dosyć problemów z bratem i byłą bratową. Najchętniej nie widziałby jej już w Londynie.



**Kto płaci za luksusowe życie byłej księżnej? Nowe doniesienia o tajemniczym sponsorze wywołują sensację.**

# *Sarah Ferguson*

# Powrót niemile widziany?

Wyglądało na to, że uwikłana w skandal z handlarzem kobietami Jeffreyem Epsteinem była księżna Yorku na dobre zniknęła z salonów. Długo jej nie widziano, lecz w końcu Sarah Ferguson (67) pokazała się publicznie. 29 października przyszła do londyńskiego kościoła na nabożeństwo poświęcone pamięci jej dawnego ukochanego, milionera Paddy'ego McNally'ego. Towarzyszyły jej córki, Beatrycze i Eugenia z mężami. Sarah uśmiechała się do paparazzi, jakby nic się nie stało. Ale powrót byłej księżnej zaniepokoił króla Karola III i jego syna, następcę tronu księcia Williama. Bo brytyjska rodzina panująca boi się nowych skandali.

## Anonimowy dobroczyńca

Beztroskie, dostatnie życie dla Sarah skończyło się nagle i boleśnie. Przez niemal dwie dekady mieszkała z byłym mężem, królewskim bratem Andrzejem (66) w należącej do rodziny panującej posiadłości Royal Lodge – chociaż rozwiedli się w 1996 r. Skandal wywołany ich znajomością z Epsteinem przekreślił to wygodne życie. Król odebrał bratu tytuły i nakazał mu opuścić rezydencję. Sarah też straciła tytuł i dach nad głową. Upublicznione maile, w których serdecznie dziękowała Epsteinowi za przyjaźń, zrujnowały jej reputację. Nie usłyszała dotychczas żadnych zarzutów, lecz organizacje charytatywne, które reprezentowała, a także wpływowi przyjaciele odwrócili się od niej.

Upokorzona Ferguson wyjechała z Anglii. Szukała azylu w Austrii, Irlandii, Szwajcarii, korzystała z gościny gdzie tylko się da. Pod koniec sierpnia wróciła do Anglii i osiadła pod Londynem w wynajętym domu z sześcioma sypialniami. Czynsz wynosi 10 tysięcy funtów miesięcznie, a przecież Sarah jest goła jak święty turecki. Brytyjski dziennik „Daily Mail" ustalił, że opłaca go anonimowy zamożny dobroczyńca z Bliskiego Wschodu, który finansuje też pomoc domową. Gazeta dalej podaje kolejną sensację: Sarah rozgląda się za większą rezydencją, nad Zatoką Perską.

## Jednak się spotykają!

W najtrudniejszych chwilach nie odwróciły się od niej córki. Niedawno obie towarzyszyły matce publicznie, chociaż wcześniej, jak donosiła prasa, odwiedzały ją dyskretnie. A były mąż? Pisano, że Sarah trzyma się od niego z daleka, a nawet bardzo źle mówi o Andrzeju. Tymczasem okazuje się, że ich oficjalna rozłąka wcale nie oznacza zerwania więzi.

– Sarah i Andrzej regularnie rozmawiają i pozostają zgodni jako rodzice i dziadkowie – oświadczył jej sekretarz prasowy celebryckiemu magazynowi „Hello!".

Brytyjskie media utrzymują, że byli małżonkowie spotykają się potajemnie w Norfolk, u wspólnych znajomych, a były książę żywi urazę wobec córek – stanęły po stronie matki, podczas gdy jego traktują jak zarazę.

Co dalej z kobietą, która straciła powszechny szacunek i nadzieję na schyłek życia w dostatku i spokoju? Jej rzecznik twierdzi, że Sarah nie snuje wielkich planów: skupia się na rodzinie, zdrowiu i urządzaniu nowego domu, gdzie porządkuje swoje rzeczy zbierane przez czterdzieści lat. Ale za kulisami próbuje odzyskać choć cień dawnego prestiżu, choć nie ma na to szans. Póki Pałac Buckingham życzy sobie, żeby pozostała w cieniu.

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



eprasa.pl a9d12a646d



Słabość byłego męża do kobiet i wątpliwych znajomości sprowadziła nieszczęście także na nią.



Córki po okresie wahania nie odcięły się od niej, w przeciwieństwie do ojca, byłego księcia Andrzeja, który ma o to do nich żal.



Sarah bardzo by chciała mieć za sobą kryzys wizerunkowy i znów być dobrze postrzegana w mediach.


REKLAMA



Morwa biała

# Obniżyłam poziom cukru we krwi

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

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. *„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

★★★★★

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

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

## Liście morwy - przełom!

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



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

**Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic**

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




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

SUPLEMENT DIETY


eprasa.pl a9d12a646d

## Kivanç Tatlitug

# Razem pośród burz

**Z żoną, kostiumografką Başak Dizer, tworzy zgrany duet zarówno w domu, jak i podczas pracy na planach seriali. Wspólnie także stawiają czoła problemom, które los rzuca na ich drodze.**



Kivanç Tatlitug i jego małżonka, Başak Dizer, zakochali się na planie. Nie był to jednak klasyczny romans dwojga aktorów grających główne role. On występował przed kamerą, ona działała za kulisami jako kostiumografka, czym zajmuje się do teraz. Para współpracowała m.in. przy „Zakazanej miłości", „Meandrach uczuć" i „Rodzinie".

Od lat Başak jest również stylistką i konsultantką wizerunkową wielu gwiazd, w tym oczywiście Kivança. – Mąż jest zadowolony, że ubieram go na co dzień i w pracy. Sam ma świetny gust i kompletuje sobie stroje, ale zakupy zawsze robi ze mną – mówiła.

Para wychowuje 4-letniego syna Kurta Efego. Imię chłopca wiąże się z historią ich związku. – Nasza bliższa relacja z Kivançem rozpoczęła się podczas pracy nad „Imperium miłości". Był wtedy zapisany w moich kontaktach jako „Kurt", tak jak jego bohater – wspominała stylistka.



**Kivanç jest drugim mężem stylistki Başak Dizer. Poprzednim był Oren Fransez, biznesmen związany z branżą reklamową.**

## Znów kłopoty

19 lutego br. małżonkowie obchodzili 10. rocznicę ślubu, ale tym razem nie w głowie było im świętowanie. Kilka dni później aktor ponownie składał zeznania w sprawie śmierci swojego przyjaciela, producenta jachtów Halita Yukaya, który w sierpniu 2025 roku zginął na Morzu Marmara – w jego łódź uderzył statek towarowy. Tatlitug występował w sprawie jako świadek — był jedną z ostatnich osób, które rozmawiały z Halitem Yukayem przez telefon. Mężczyźni mieli spotkać się następnego dnia, planowali też wspólne wakacje ze swoimi rodzinami.

Do tej pory, gdy przychodziły trudniejsze chwile, aktor mógł wrócić do domu, który był dla niego ucieczką od show-biznesowego zamieszania. – Gdy zawodowa strona jest intensywna, wracam do domu, prowadzę proste życie. Naprawdę lubię spędzać wolny czas z bliskimi. Nasz dom jest otoczony naturą, daje mi spokój. Pozwala mi utrzymywać równowagę – opowiadał.

Niestety, nowy, fatalny kłopot naruszył i tę jego bezpieczną przestrzeń. 31 sierpnia jeden z pracowników remontujących dach domu Kivança spadł z wysokości i w ciężkim stanie trafił do szpitala. Media rozpisywały się, że przeciwko gwiazdorowi wszczęto dochodzenie, później jednak okazało się, że to on chce złożyć skargę na firmę, którą zatrudnił. Jak twierdzi, nie wiedział o przyjęciu do pracy nowego fachowca, a w chwili wypadku przebywał z rodziną poza Stambułem.

Oświadczenie w tej sprawie złożył prawnik aktora, Ibrahim Ateş. Adwokat podkreślił, że choć Tatlitug nie ponosi winy za wypadek, nie pozostał obojętny wobec tragedii mężczyzny. Bardzo zaangażował się w pomoc. – Nasz klient pozostaje w kontakcie z rodziną poszkodowanego, śledząc przebieg hospitalizacji, leczenia, wydatki i potrzeby jego bliskich – wyjaśnił.

## Na razie zniknął

Sam Kivanç nie opublikował nic w tej sprawie na Instagramie. Kilka tygodni wcześniej jego konto, obserwowane przez ponad 5 milionów osób, zniknęło. Fani twierdzili, że gwiazdor zrobił sobie cyfrowy detoks. On w końcu rozwiał wątpliwości ciekawskich, a przynajmniej próbował. – Chciałem, więc tak zrobiłem. Nie ma szczególnego powodu – powiedział znajomym. Okazało się także, że nie usunął profilu, a jedynie go zawiesił. Być może wkrótce przywróci konto – choćby po to, by promować serial „Money Trap: The Karun Treasure", który jakiś czas temu trafił na Netflix.

**Bogumiła Deka**

Fot.: Materiały prasowe, Forum, Instagram.com/basakdizer (2)



eprasa.pl a9d12a646d



Aslan, bohater „Rodziny", to przywódca familii Soykan, który zmaga się z traumą wyniesioną z domu. Jego życie zmienia psycholożka Devin (Serenay Sarıkaya).



Kıvanç w tym roku zdecydował się na chwilę dla roli przefarbować na jasny blond. Oczywiście metamorfozę nadzorowała ukochana.



Zawiesił swoje konto na Instagramie, ale sesje aktora, także te zimowe, wciąż można oglądać na profilu jego żony.


*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."

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

**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



**Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki**

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

**Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic**

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

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




NEW NORDIC

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


REKLAMA

prasa.pl a9d12a646d

# Mama b



Artysta jest wdzięczny mamie za wszystko, co dla niego zrobiła.



Piotruś wcześnie odkrył swoją miłość do muzyki.



Piotr Kupicha jest wdzięczny rodzicom, że wspierali jego pasję.



eprasa.pl a5d12ac16d

# Piotr Kupicha

# yła ostoją rodziny

**W domu się nie przelewało, ale miłości on i jego brat mieli pod dostatkiem.**

Choć minęła już dekada od chwili, gdy pożegnał ojca, Piotr Kupicha (47) często myśli o panu Lucjanie. Kiedy tylko czas mu pozwala, stara się odwiedzać jego grób. – Żałuję, że tata, który kupił mi pierwszą gitarę, taką elektryczną, nie podpisał mi się na niej. Miał piękny podpis – mówi lider zespołu Feel.

## Dobre podstawy

Piotr Kupicha wspomina ojca jako stanowczego i wymagającego rodzica, który nauczył go i jego brata Rafała odpowiedzialności i praktycznego podejścia do życia. – W naszym domu żyło się od pierwszego do pierwszego, ale niczego nam nie brakowało – opowiada. – Ojciec przez czterdzieści lat pracował w Hucie Batory, mama w Cepelii. Dzięki temu, że dostałem od nich dobre podstawy, mocno stoję na nogach i mam kręgosłup moralny, który trudno złamać – podkreśla.

Rodzice, gdy zaczął interesować się muzyką, dopingowali go w jego pasji. – Żeby osiągnąć wysokie C, wsparcie mamy było kluczowe – żartuje wokalista. Pani Jadwiga pamięta, jak ciężko syn pracował na sukces. – Potrafił przez pięć godzin siedzieć i ćwiczyć – mówiła. – Sam uczył się grać na gitarze.

Do dziś denerwuje się, widząc syna w telewizji. Przeżywa każdy jego występ, mocno trzyma za niego kciuki. – Moja mama jest bardzo pozytywna, nigdy nie narzeka, patrzy w przyszłość z optymizmem – twierdzi artysta. – Zawsze była ostoją rodziny, trzymała cały dom w garści. Nie poddawała się, jeśli coś szło nie po jej myśli. Mam to po niej – ujawnia.

Piotr Kupicha w dzieciństwie nie dogadywał się z bratem. Starszy o siedem lat Rafał miał swój świat, do którego nie chciał go wpuszczać. – Interesowałem się jego sprawami, nie było dnia, abym nie chciał wejść do jego pokoju. Kłóciliśmy się o to – wspomina. – Dla Rafała ciągle byłem za mały. Pani Jadwiga musiała wciąż godzić synów, tłumaczyć, że rodzina powinna trzymać się razem. – Mogliśmy powiedzieć jej o wszystkim i nigdy nie usłyszeliśmy od niej złego słowa – mówi artysta.

Gdy ojciec zachorował i wymagał specjalistycznej opieki, bracia Kupichowie postarali się o miejsce w jednym z najnowocześniejszych hospicjów w Europie. Wyposażyli i urządzili pokój, w którym tata spędził ostatnie tygodnie życia. – Ojca już nie ma wśród nas, a ja wracam do Hospicjum Cordis – wyznaje. – Jestem na każde ich zawołanie. To miejsce może przerażać, ale tak naprawdę jest tam dużo miłości i wsparcia.

Po śmierci męża pani Jadwiga została sama w nieremontowanym od lat domu. Wokalista kupił jej nowy apartament, a sam został, jak mówi, na ojcowiźnie, którą darzy wielkim sentymentem.

– Przeprowadziłem mamę niedaleko, żeby miała obok swoje koleżanki i mogła, kiedy tylko zechce, wpadać do mnie – opowiada muzyk. – Ma mieszkanie z ogródkiem, jest jej w nim wygodnie – cieszy się. Piotr nie kryje, że z mamą łączy go silna więź.

## Tego mu nie skąpili

– Była i jest moim przyjacielem – podkreśla z wdzięcznością i dodaje, że to, jak go wychowała, wywarło ogromny wpływ na jego życie. Nauczyła go szacunku do ludzi i zwierząt, pilnowała, by przestrzegał Dekalogu i rozmawiał z Bogiem. – Wiara towarzyszy mi od dziecka i jest naprawdę silna – wyznaje.

Piotr Kupicha wspomina, że dzieciństwo spędził w domu pełnym ciepła, miłości i wsparcia. – Tego rodzice nigdy mi nie skąpili – mówi.



Z ukochaną żoną na egzotycznych wakacjach na Zanzibarze.

Fot.: Facebook.com/PiotrKupichaFeel, Instagram.com/piotr_kupicha_feel, Forum, Instagram.com/ewelinasienicka_kupicha



eprasa.pl a9d12a646d

# Viol

# Samo

# jak ra

**Świadomie wybrała życie w samotności, chociaż mówiła, że samotność to taka dziwna rana, małe rozdarte serce, których nie da się ująć w słowa.**

Śpiewanie dało jej możliwość decydowania o własnym życiu, o co w rodzinnym domu musiała walczyć. Miłość jej się nie udała, bo zawsze próbowała dostosować się do oczekiwań mężczyzn, z którymi się wiązała. – Wybrałam samotne życie, bo nie odpowiada mi taka miłość na pół gwizdka – powiedziała kilka miesięcy przed śmiercią, której piętnasta rocznica przypada 5 grudnia. A teraz można w kinach oglądać film o jej barwnym życiu, w którym zaznała uwielbienia publiczności w Las Vegas i biedy u schyłku życia w Lewinie Kłodzkim.

## Jak Czesia stała się Violettą

Pierwsze lata życia Villas – z domu Czesia Cieślak – spędziła w Belgii. Ojciec był górnikiem i uczył dzieci gry na skrzypcach. Po wojnie rodzina osiadła w Lewinie Kłodzkim. Czesia chodziła do ogniska muzycznego i marzyła o scenie.

Kilka lat później wyjechała do Szczecina uczyć się śpiewu. Wówczas była już żoną porucznika Piotra Gospodarka i matką syna, Krzysztofa. Mówiła, że ojciec przymusił ją do tego ślubu, gdy miała 16 lat. Zabrała syna ze sobą, a gdy zachorował, odwiozła go do dziadków.

– Tata walczył, by mama wróciła – wspominał Krzysztof Gospodarek. – Napisał nawet do dyrekcji szkoły, by ją wyrzucono.

Ale małżeństwo skończyło się rozwodem.

Jej kariera zaczęła się w 1961 r. od piosenki „Dla ciebie, miły”. Do przybrania pseudonimu namówił ją Władysław Szpilman. Po serii występów w Sopocie zaproszono ją na festiwal w Rennes we Francji, gdzie zdobyła Grand Prix. I świat stanął przed nią otworem.



Nie mężczyźni, lecz zwierzęta były do końca największą miłością jej życia.

W 1966 r. dyrektor paryskiej Olympii zaprosił ją do rewii. Francuska prasa pisała: „Oto głos ery atomowej”. Zaproponowano jej angaż w Las Vegas. Trafiła do bajki! Wjeżdżała na scenę jaguarem albo na białym koniu. Gdy schodziła po schodach w sukni z ogromnym trenem, towarzyszył jej stuosobowy męski balet. Dostawała kosze kwiatów od fanów, a nad ulicą świecił wielki neon z jej nazwiskiem. W duecie z Frankiem Sinatrą śpiewała „Strangers in the Night”.

W 1970 roku Violetta Villas mogła zagrać w serialu „Dolce vita in Las Vegas” z Tomem Jonesem. Mówiła o dziewięcioletnim kontrakcie. Jednak gdy usłyszała o ciężkiej chorobie matki, natychmiast przyleciała do Polski. – Uznałam, że jeśli nie przyjadę, nie pożegnam się, to nigdy sobie tego nie wybaczę – tłumaczyła. Już nie wróciła do USA, wielka przygoda się skończyła.

## Żona od zimy do jesieni

Po powrocie nadal koncertowała, ale od końca lat 70. zaproszeń było coraz mniej. Rozważała pójście do klasztoru. – Zapamiętałem ją jako nieszczęśliwego człowieka – wspominał dziennikarz Krzysztof Szewczyk, któremu powiedziała o tych planach. Później jeszcze poznała w Chicago restauratora Teda Kowalczyka. W styczniu 1988 roku wyprawili pięciodniowe wesele, ale już jesienią Kowalczyk wystąpił o rozwód. Diva wróciła do domu w podwarszawskiej Magdalence, gdzie od lat przygarniała psy. Pierwszej przygarniętej suce zrobiła legowisko w kotłowni.

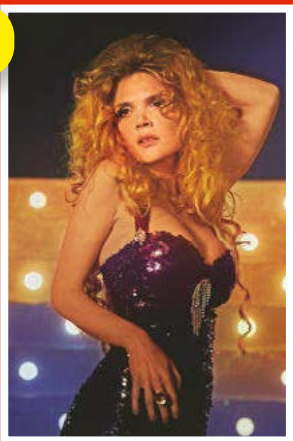
W 1998 r. przeniosła się do Lewina Kłodzkiego. Występowała coraz rzadziej, także z powodu zdrowia. Była pod opieką Elżbiety B., dawnej garderobianej. Zapisała jej dom w testamencie. Na własną zgubę.

Według prokuratury Elżbieta B. izolowała ją od bliskich, zamykała w pokoju i zostawiała samą w nieogrzewanym domu bez jedzenia. Violetta Villas zmarła w Lewinie w grudniu 2011 r. Opiekunkę skazano za nieudzielenie pomocy i znęcanie się nad artystką. Sąd unieważnił testament, dom i pamiątki odziedziczył syn Krzysztof.

**Anna Grabarczyk**

## PERSONALIA

**Violetta Villas, z domu Czesława Cieślak, urodziła się 10 czerwca 1938 r. w Belgii. Polska piosenkarka i aktorka o czterooktawowym głosie, występowała m.in. w paryskiej Olympii i w salach koncertowych Las Vegas. W 1965 r. zdobyła Grand Prix festiwalu w Rennes, a w 2011 r. odebrała Srebrny Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.**



W rolę Villas w biograficznym filmie o piosenkarce wcieliła się Sandra Drzymalska.

Fot.: Forum (3), mat. prasowy



eprasa.pl a9d12a646d

# ETTA VILLAS

## tność jest na



Była diwą z prawdziwego zdarzenia, jej czterooktawowy głos podziwiał cały świat.



Rodaków kłuł w oczy gwiazdorski styl bycia Villas tak samo, jak jej biały mercedes.


DZIĘKUJEMY ZA WSPÓLNE 10 LAT!




Pismo pełne emocji

Wydanie jubileuszowe w sprzedaży od 5.11!


REKLAMA



W 1956 roku, dzięki żonie, Évelyne Plessis, Charles szybko wracał do zdrowia.



Kompozytor, piosenkarz i aktor. Był jednym z największych artystów XX wieku. Zmarł w 2018 roku.

## *Charles Aznavour*

# Tragedia w ułamku sekundy

**Niechętnie opowiadał o tym, co przeżył, ale pamiętał o tym do końca życia.**

Było popołudnie ostatniego dnia sierpnia 1956 roku. Charles Aznavour, który miał wtedy 32 lata, siedział za kierownicą swojego Forda z przyjaciółmi, ciesząc oczy krajobrazem Prowansji. Słońce świeciło wyjątkowo intensywnie, dlatego artysta zbyt późno zauważył przed sobą ciężarówkę. Odruchowo zacisnął dłonie na kierownicy. Po chwili usłyszał huk. Uderzył głową w przednią szybę, coś wbiło mu się w udo. Stracił przytomność.

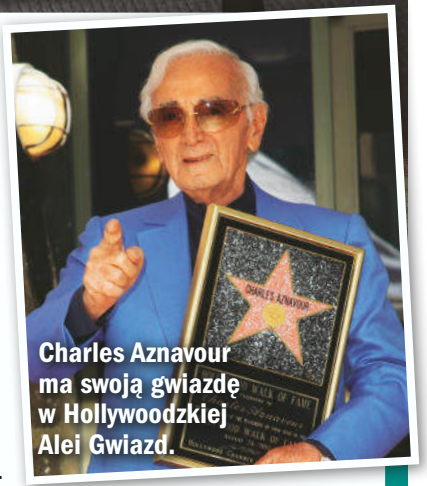
## Śmierć to w sumie nic strasznego

Z pozostałymi rannymi przewieziono go do szpitala w pobliskim Brignoles w bardzo ciężkim stanie. Długo był nieprzytomny, miał złamane obie ręce. Jego druga żona, piosenkarka Évelyne Plessis, przez kilka miesięcy troskliwie się nim opiekowała. Przez lata Charles Aznavour nie chciał opowiadać o wypadku w Prowansji, zasłaniając się niepamięcią. Dopiero w 1973 roku niespodziewanie zdradził szczegóły. – Miałem przekonanie, że znajduję się w jakimś obcym świecie. Dookoła panowała cisza. Otaczała mnie różowa mgła. Nagle usłyszałem czyjś głos: „O Boże, on nie żyje” – opowiadał w jednym z wywiadów.

Wspominał, że świadomość, że umarł przyniosła mu ulgę. Pomyślał nawet wtedy: „Aha, to tak wygląda śmierć, której przez całe życie się boimy. W sumie to nic strasznego”. Jednak po chwili poczuł strach. Jeśli bowiem miał już umrzeć, to dlaczego słyszy rozmowy otaczających go policjantów, ratowników medycznych, lekarzy? Zaczął krzyczeć, ale jego głosu nikt nie słyszał. A potem zapadła cisza.

Charles Aznavour widział zapłakaną żonę stojącą nad jego trumną w kościele. Nagle znów zaczął się bać, że pochowają go żywcem. W tym momencie usłyszał szept: „Panie Aznavour, niech się pan uspokoi”. Kiedy otworzył oczy, ujrzał pochyloną nad nim pielęgniarkę. – Ze mną jest bardzo źle – wyszeptał do niej, a ona skinęła głową. – Powrócił pan z dalekiej drogi, bo uważano już pana za zmarłego – powiedziała.

Wszystko wskazuje na to, że artysta znalazł się w stanie określanym jako „śmierć kliniczna”. Doświadczyło go wiele osób, w tym celebryci. Elizabeth Taylor (+79) pod koniec lat 50., w trakcie skomplikowanej operacji, nie wykazywała żadnych oznak życia, a lekarze stwierdzili jej zgon. Opowiadała potem, że znalazła się w ciemnym tunelu, na końcu którego znajdowało się światło. Zobaczyła tam Mike’a Todda, swego trzeciego męża, który niedawno zginął w wypadku. Chciała z nim pozostać, lecz powiedział wtedy kategorycznie, że jest jeszcze za wcześnie i musi wracać do swoich bliskich.



Charles Aznavour ma swoją gwiazdę w Hollywoodzkiej Alei Gwiazd.

## Naukowcy znaleźli na to wyjaśnienie

Z kolei Jane Seymour (75), gwiazda serialu „Doktor Quinn”, śmierć kliniczną przeżyła w 1987 roku, kiedy lekarze podali jej antybiotyk domięśniowo zamiast dożylnie. Opowiadała, że opuściła swoje ciało i widziała z góry lekarzy walczących o jej życie i siebie samą leżącą na łóżku. Dostrzegła białe światło, które ją przyciągało, jednak myśl o dzieciach sprawiła, że poczuła jak ponownie w chodzi w swoje ciało. Naukowcy tłumaczą dziś wizje z pogranicza życia i śmierci procesami neurochemicznymi i fizjologicznymi, które zachodzą w mózgu wskutek jego niedotlenienia. **TP**

Fot.: East News, Getty Images, Reporter



eprasa.pl a9d12a646d

Andrzejki

# Noc, w której przyszłość odkrywa karty


– Symbole i ich interpretacja pozostały takie same – przekonuje wróżka Magdalena.

Niezależnie od tego, czy wierzymy w andrzejkowe wróżby, czy nie, z roku na rok coraz chętniej je celebrujemy – kameralnie, w domach lub na komercyjnych imprezach. W miastach i wsiach wielu Polaków w nocy z 29 na 30 listopada nie będzie spać...


– To, co przyniesie przyszłość, zawsze nas interesowało – mówi Magdalena Trzaska.

## Aby wybawić się przed adwentem

– To, co przyniesie przyszłość, zawsze nas interesowało. W ciągu roku było kilka momentów, kiedy, według dawnych wierzeń Słowian, zacierały się granice między światem żywych a zaświatami, co sprzyjało odkrywaniu przyszłości. W czasach chrześcijańskich doszły do tego patronaty św. Katarzyny (25 listopada) i św. Andrzeja. Te święta długo obchodzono osobno, ale z biegiem lat zaczęto świętować już tylko andrzejki. Przed adwentem trzeba było się „wybawić na zapas" – mówi Magdalena Trzaska, etnolożka, kierowniczka działu programowego w Narodowym Instytucie Kultury i Dziedzictwa Wsi.

Każdy region Polski miał swoje ulubione wróżby.

– Na Śląsku popularne było tzw. koło zamążpójścia, czyli układano w okręgu jabłka, a w środku dziewczęta kładły obrączkę. Wprawiały ją w ruch i po tym, w kierunku którego jabłka się przesunie, wnioskowano, która pierwsza wyjdzie za mąż. Na Kujawach wróżono z zachowania zwierząt, np. tzw. ślepy gąsior – panny tworzyły koło, do którego wpuszczano ptaka z zawiązanymi oczami. Zamążpójście czekało tę, do której podszedł jako pierwszy – wylicza Magdalena Trzaska, dodając: – Wszystko miało znaczenie. Jednym ze sposobów było wróżenie za pomocą upieczonych przez każdą z uczestniczek placków. Mąkę mielono, obracając żarna w odwrotną stronę, a wodę dziewczyny przynosiły w ustach. Placki kładziono przed psem i poszczęścić się miało tej, której wypiek został zjedzony jako pierwszy. Ta wróżba, jak i wiele innych wymagała wysiłku, co wskazywało na to, że nie były to jedynie zabawy, ale poważna sprawa.

## W czasach AI wciąż lejemy wosk

Według najnowszych badań CBOS niemal połowa Polaków wierzy w astrologię, horoskopy i amulety.

– Od dawien dawna ludzie wspomagali się w codziennym życiu wróżeniem. Robili to na własną rękę albo korzystali z pomocy osób mających głębszy wgląd w przyszłość, przeszłość i teraźniejszość – tłumaczy wróżka Magdalena, która od wielu lat zajmuje się tarotem. – Na początku zamiast gorącego wosku przez dziurkę od klucza lano ołów, a dopiero później wosk pszczeli. Klucz to wrota do przyszłości. Wodzie, oprócz właściwości zdrowotnych, przypisywano także siły magiczne. Odbijała rzeczywistość, była zwierciadłem, w którym można było zobaczyć przyszłość. Ogień, który topił wosk, zawsze był żywiołem magicznym. Wytopione kształty, ich odbicia i cienie pozytywnie ukazywały przyszłość i dawały nadzieję na szybkie zamążpójście, obfite plony i potomstwo. I tak jest do dzisiaj. Miłość to nieustannie gorący temat, podobnie jak pytania o majątek i inne sprawy dające poczucie spełnienia. Ważne jest to, że symbole, ich kształty i sposób interpretacji od wieków pozostają takie same. A wróżby, bez względu na upływający czas, dają nadzieję...

**Beata Rayzacher**

**„Dawniej nie były to jedynie zabawy we wróżby, ale bardzo poważna sprawa."**

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (2)



eprasa.pl a9d12a646d

# Anegdoty, wspominki i mnóstwo wzruszeń



Nie zabrakło wspaniałego tortu...

**Kamila Majerowicz z Ch**

Ponad sto osób zasiadło przy wspólnym stole podczas rodzinnego zjazdu w Osieku w Wielkopolsce. Na pomysł, by go zorganizować wpadła Ilona Śledzianowska.

– Byłam na pogrzebie wujka. Rozglądałam się dookoła i uświadomiłam sobie, że połowy osób nie znam, chociaż są z mojej rodziny. Pomyślałam, że musimy się spotkać w innych okolicznościach i zacieśnić więzy – wspomina.

Podzieliła się przemyśleniami z kuzynami, m.in. Kamilą Majerowicz z Chojna. Od słowa do słowa postanowili zorganizować zjazd rodzinny.

– Udawało nam się już organizować takie spotkania rodziny dziadka, Franciszka Pernaka – taty mojej mamy. Tym razem postanowiliśmy skrzyknąć potomków Katarzyny i Franciszka Żyto – rodziców mojej babci Marianny – mówi Kamila.

## Prababcia żyła 103 lata

Katarzyna i Franciszek Żyto urodzili się w Sworowie w Wielkopolsce, ona w 1880 r., on osiem lat wcześniej. Wychowywali się w rodzinach rolniczych. Katarzyna miała 28 lat, jak na tamte czasy dość sporo, kiedy postanowili iść razem prze życie i wzięli ślub. Przez kilka lat szukali swojego miejsca. Początkowo zamieszkali na Dolnym Śląsku, gdzie doczekali się dwójki dzieci Feliksa oraz Wandy. Po trzech latach przenieśli się do Talarów koło Gostynia. Tam na świecie pojawili się Józefa i Antoni. I wreszcie w 1916 r. kupili gospodarstwo w Ostrobudkach w Wielkopolsce, gdzie osiedli już na stałe. Tu urodzili się jeszcze Ignacy, Władysław i Marianna.

– Pradziadkowie byli rolnikami. Ich gospodarstwo przejął najmłodszy syn Władysław. Moja babcia, najmłodsza z całego rodzeństwa, również została rolniczką, ale zamieszkała w rodzinnym gospodarstwie męża Franciszka Pernaka – mówi Kamila.

Dziadkowie doczekali się szóstki dzieci, m.in. córki Elżbiety, mamy Kamili. Elżbieta zajmowała się domem i dziećmi oraz pracą społeczną – działała na rzecz koła gospodyń wiejskich, prowadziła zespół regionalny, była radną gminy. Rodzinę utrzymywał mąż Jan, który był rzemieślnikiem – najpierw kowalem, ślusarzem, potem instalatorem wodno-kanalizacyjnym i gazowym. Mieszkają w Chojnie, niedaleko Ostrobudek, tak jak większość rodziny. Urodziły im się dwie córki oraz syn.

– Pradziadek Franciszek Żyto zmarł w 1966 r. zanim przyszłam na świat. Prababcia przeżyła 103 lata, więc doskonale ją pamiętam. W roku kiedy miała 100 lat, akurat były wybory do sejmu. Przyjechała telewizja i sfilmowała, jak najstarsza mieszkanka gminy wrzuca głos do urny. Materiał wyemitowano w ówczesnym Dzienniku Telewizyjnym – wspomina wnuczka.

## Skrzyknęli się na WhatsAppie

Dopóki żyli prababcia i ich dzieci, rodzina utrzymywała bliższe kontakty. Z czasem się rozrosła, rozjechała po Polsce i Europie. Więzy osłabły.

– W tym roku postanowiliśmy to zmienić. Założyliśmy grupę na WhatsAppie. Umówiliśmy spotkanie potomków każdego z dzieci Katarzyny i Franciszka. Każdy z nas miał powiadomić resztę bliskich ze swojej gałęzi. Podzieliliśmy też obowiązki. Ilona była odpowiedzialna za wybór sali, jeden z kuzynów za zdjęcia, inny za zaproszenie DJ-a. Moim zadaniem było znalezienie kogoś, kto profesjonalnie zrobi i wydrukuje drzewo genealogicznego – wspomina Kamila.

Im było bliżej zjazdu, tym więcej spraw było do omówienia, trzeba było dograć szczegóły, przeliczyć liczbę uczestników uroczystości. Wreszcie nadszedł 4 lipca, kiedy do kościoła w Golejewku zjechało 116 osób z Wielkopolski, Dolnego Śląska i Pomorza.

– Po uroczystej mszy świętej zapaliliśmy znicze na grobie Katarzyny i Franciszka Żytów, a następnie ruszyliśmy do restauracji „Różany Zakątek" w Osieku. Po drodze zatrzymaliśmy się jeszcze przy domu, w którym mieszkali pradziadkowie. Przy drodze stoi ufundowana przez nich figura Najświętszego Serca Jezusa, gdzie chwilę się pomodliliśmy – wspomina Kamila.

Z figurą związana jest dość smutna historia. Przed laty Antoni, jeden z synów jej pradziadków, wypasał konie. W pewnym momencie nad pastwiskiem przeleciał odrzutowiec. Zwierzęta się spłoszyły i uciekły. Chłopak ruszył za nimi. Zwierzęta wróciły na gospodarstwo,

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum domowe (5)



eprasa.pl a9d12a646d



ojna



... i wesołych tańców.



Kamila Majerowicz nie ma wątpliwości, że przedsięwzięcie warte było zachodu.




Spotkały się cztery pokolenia. To były niezapomniane chwile...

**„Na zjeździe rodzinnym stawiło się ponad sto osób”**

a po Antku ślad zaginął.

– Rodzice nie mogli nawet pochować syna. Żeby zachować jego pamięć, postawili figurę. Podczas II wojny światowej hitlerowcy nakazali ją rozebrać. Po wojnie pradziadkowie postawili ją ponownie. Nie spodobało się to komunistycznym władzom i też nakazały jej likwidację. Katarzyna i Franciszek się jednak nie ugięli – opowiada ich prawnuczka.

Pradziadkowie byli gnębieni przez władze PRL-u. Mieli bowiem dość duże gospodarstwo. Musieli oddawać plony po drastycznie zaniżonych cenach lub całkowicie za darmo. Przetrwali to, wychowali dzieci, doczekali się wnuków, prawnuków.

## Niektórzy widzieli się pierwszy raz

– Pamiętam z dzieciństwa rodzinne spotkania. Jeden z wujków był bardzo wesoły, zawsze było więc dużo żartów, śmiechu, opowieści. Podobna atmosfera panowała podczas zjazdu. Niektórzy opowiadali jakieś zabawne historyjki – mówi Kamila.

Elżbieta wspominała, jak po raz pierwszy jej tata – Franciszek Pernak, odwiedził przyszłą teściową. Kiedy zjawił się na podwórku, zobaczył, że ktoś kręci się w oborze, postanowił tam zajrzeć. Zastał Katarzynę Żyto nachyloną nad bańką od mleka. Zobaczywszy go, wystraszyła się i krzyknęła: „O mój Boże, myślałam, że to Franek Pernak!”, bo tak nazywał się mąż jej starszej córki Wandy. Okazało się, że chłopak, który uderza w konkury do młodszej Marianny ma takie same imię i nazwisko i pochodzi z tej samej miejscowości, co tamten, czyli z Chojna.

– Tak więc dwie siostry wyszły za Franciszków Pernaków, którzy nawet nie byli spokrewnieni. Jednym z nich był mój nieżyjący już dziadek – mówi Kamila.

Takich anegdotek nie brakowało podczas spotkania czterech pokoleń rodziny. Były też wzruszające chwile. Jedna z cioć Kamili, 88-letnia Kazimiera Różyńska była już schorowana. Nie mogła się doczekać spotkania z całą rodziną. Dziękowała za zorganizowanie zjazdu. Miesiąc po imprezie odeszła. Jej córki podkreślały, że mama była szczęśliwa, że dożyła imprezy.

– Choć jej organizacja wymagała trochę czasu i wysiłku, warto było to zrobić. Niektórzy z nas widzieli się po raz pierwszy w życiu. Inni spotkali się po wielu latach. Ja też spotykałam się w dzieciństwie z kuzynami i nie poznałbym ich teraz na ulicy. Miło było się zobaczyć i powspominać, jak kiedyś bawiliśmy się i rozrabialiśmy podczas różnych spotkań u dziadków – kończy Kamila Majerowicz.

**Edyta Urbaniak**



Uczestnicy zjazdu byli też przy figurze Najświętszego Serca Jezusa, którą ufundowali pradziadkowie.



eprasa.pl a9d12a646d

## LISTY CZYTELNIKÓW

### Kto płaci za badanie licznika energii?

***Ostatnio zużycie energii w moim domu bardzo wzrosło. Gdy zgłosiłam to zakładowi energetycznemu, usłyszałam, że mogę wystąpić o sprawdzenie licznika, ale jeśli okaże się sprawny, będę musiała zapłacić za ekspertyzę. Czy to zgodne z prawem? – Irena z woj. mazowieckiego***

Tak. Jeżeli odbiorca energii ma wątpliwości co do wskazań licznika, może zażądać jego sprawdzenia. Przedsiębiorstwo energetyczne powinno przeprowadzić kontrolę w ciągu 14 dni od zgłoszenia. Można również wystąpić o badanie laboratoryjne urządzenia. Koszty ponosi odbiorca tylko wtedy, gdy licznik okaże się sprawny. Jeśli badanie wykaże nieprawidłowości, przedsiębiorstwo musi zwrócić poniesione wydatki i skorygować rachunki. Ma Pani także prawo zażądać dodatkowej ekspertyzy licznika w ciągu 30 dni od otrzymania wyniku badania laboratoryjnego. Początkowo płaci za nią osoba składająca wniosek, ale jeśli ekspertyza potwierdzi wadliwe działanie urządzenia, koszty powinny zostać zwrócone.

**§ 50 ust. 1-6 rozporządzenia Ministra Klimatu i Środowiska z 22 marca 2023 r. w sprawie szczegółowych warunków funkcjonowania systemu elektroenergetycznego.**



Fot.: Adobe Stock (2)

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Wniosek o orzeczenie składa się w powiatowym lub miejskim zespole ds. orzekania o niepełnosprawności, dołączając dokumentację medyczną.

# Jakie korzyści daje orzeczenie o niepełnosprawności?

Rok temu miałam wypadek. Od tego czasu gorzej się poruszam, szybciej się męczę i nie ze wszystkim radzę sobie samodzielnie. Znajomi namawiają mnie, żebym postarała się o orzeczenie o niepełnosprawności. Czy ma to sens, skoro nie pracuję i pobieram już emeryturę? – Monika z woj. lubuskiego

**Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności nie jest przeznaczone wyłącznie dla osób pracujących,** a pobieranie emerytury w żaden sposób nie wyklucza jego uzyskania. Przy orzekaniu nie ma znaczenia wiek ani status zawodowy. Liczy się przede wszystkim stan zdrowia oraz to, w jakim stopniu ogranicza on codzienne funkcjonowanie.

**Uzyskanie orzeczenia może ułatwić dostęp do różnych form wsparcia.** Jedną z nich jest dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Można się o nie ubiegać m.in. na zakup sprzętu rehabilitacyjnego i przedmiotów ułatwiających poruszanie się, takich jak wózek inwalidzki, balkonik, kule czy skuter elektryczny. Dostępne jest także wsparcie na likwidację barier architektonicznych, np. montaż poręczy, budowę podjazdu lub przystosowanie łazienki do potrzeb osoby z ograniczoną sprawnością. Wnioski w tych sprawach przyjmują najczęściej powiatowe centra pomocy rodzinie (PCPR).



**EKSPERT**
**Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,**
prawniczka

**Orzeczenie jest również potrzebne, aby skorzystać z ulgi rehabilitacyjnej** w rozliczeniu podatkowym. Dzięki niej można odliczyć od dochodu niektóre wydatki związane z rehabilitacją i ułatwiające codzienne funkcjonowanie. To może być np. sprzęt rehabilitacyjny, opłacenie zabiegów i dojazdów na nie, pobyt na turnusie rehabilitacyjnym czy zakup leków.

**Niezbędne jest również do uzyskania karty parkingowej i świadczenia wspierającego.** W obu przypadkach trzeba jednak spełnić dodatkowe warunki dotyczące m.in. aktualnego stanu zdrowia i samodzielności.

**Warto sprawdzić także możliwość skorzystania z pomocy asystenta** osoby z niepełnosprawnością. Może on towarzyszyć podczas wizyt lekarskich, pomagać w robieniu zakupów, załatwianiu spraw urzędowych czy przemieszczaniu się poza domem. Takie usługi są organizowane m.in. w ramach programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością" edycja 2027.



eprasa.pl a9d12a646d

# Uwaga na fałszywe informacje!

**Zalewają nas półprawdy i zwykłe kłamstwa. Są preparowane celowo, często po to, żeby wzbudzić emocje: niepokój, złość, nawet panikę. Albo nakłonić nas do jakiegoś działania, np. zakupu.**

### *Fake newsy*

Rozprzestrzeniają się szybciej niż fakty. Są podawane w atrakcyjnej formie, opatrzone sensacyjnym nagłówkiem lub sfałszowanym zdjęciem. Udają prawdziwe doniesienia, a niektóre służą zwykłym oszustwom, np. informacje o rzekomej nagrodzie czy wyjątkowej okazji zarobku. Podany tam link prowadzi do strony wyłudzającej dane.

### *Teorie spiskowe i pseudonauka*

Mówią o „tajnych działaniach wpływowych grup", które rzekomo chcą nam zaszkodzić. Ich autorzy powołują się na nieokreślone badania lub nieistniejących ekspertów. Przykładem jest teoria o chemtrails, według której smugi pozostawiane przez samoloty to szkodliwe substancje, które trują ludzi lub wpływają na pogodę. Szczególnie niebezpieczne są pseudomedyczne przekazy podważające skuteczność tradycyjnego leczenia i szczepień. Ich twórcy często zarabiają na sprzedaży „cudownych środków" i własnych terapii. Ufając im, tracimy pieniądze i zdrowie.

### *Spreparowane zdjęcia i filmy*

Deepfejki, czyli obrazy, filmy i nagrania dźwiękowe wygenerowane z pomocą sztucznej inteligencji, to najczęściej przerobione wizerunki znanych osób. Rzekomo polecają „cudowne" produkty lub zachęcają do inwestycji. Mogą też przedstawiać sytuacje, które nigdy nie miały miejsca. Takim deepfejkiem był krążący w sieci film, na którym zamachowiec rzekomo zapowiadał atak, do którego doszło 7 listopada w Krakowie.




**Dezinformacja działa wtedy, gdy ją rozpowszechniamy. Nie podawaj dalej niesprawdzonych informacji.**

Fot.: Adobe Stock

### *Co na to prawo?*

W Unii Europejskiej obowiązuje Akt o usługach cyfrowych (DSA). Zobowiązuje on platformy internetowe do oceny ryzyka związanego z dezinformacją i ograniczania jej zasięgów. Niestety, nie nakazuje usuwania każdego kłamstwa, aby nie naruszać wolności słowa. W polskim parlamencie trwają obecnie prace nad projektami przepisów, które mają nas skuteczniej chronić przed celowymi działaniami dezinformacyjnymi. Policja i Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego już teraz namierzają i zatrzymują autorów treści, które sieją dezinformację i wywołują panikę.

REKLAMA

KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!



Dlaczego KolagenCito – ponieważ zasługujesz na to co najlepsze! KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe. Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.




Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl a9d12a646d

# Listy czytelników

***Znajoma pożyczyła mi pieniądze. Dług zwróciłam. Teraz często prosi mnie o przysługi. Ostatnio chciała, żebym przez dwa tygodnie opiekowała się jej psem. Odmówiłam, bo boję się psów. Usłyszałam, że ona mi pomogła bez wahania.***

**Grażyna z Żyrardowa**

Pożyczając pieniądze, nieświadomie naraziła się Pani na oczekiwanie, że się Pani odwdzięczy. Koleżanka uważa, że nadal powinna Pani oddawać dług, choć materialnie już go Pani spłaciła. Niestety, tak bywa, gdy korzystamy z czyjejś życzliwości. Ale nie musi Pani spełniać wszystkich próśb znajomej. Ma Pani prawo do odmowy, tak jak ona je miała, gdy poprosiła ją Pani o pomoc. I nawet złośliwe uwagi nie powinny Pani tego prawa odbierać. Proponuję nie zgadzać się na wszystko, zaś na komentarze koleżanki odpowiadać: „Jest mi przykro, że czujesz się zawiedziona" i na tym kończyć temat. A jeśli znajoma nadal będzie oczekiwać „usług", może warto tę relację powoli wygaszać.

***Mój szef zatrudnił dwie młode kobiety i polecił mi je przyuczyć. Choć jestem w wieku ich matek, przeszłam z nimi na „ty", by czuły się swobodnie. Ale one podważają moje decyzje, wzdychają, gdy mam uwagi. A kiedy popełniają błędy, słyszę od szefa, że źle się nimi opiekuję.***

**Danuta z Tarnobrzega**

Jest Pani wspaniałą „starszą koleżanką", ale może za dobrą? Młode pracownice przeceniają swoje umiejętności. A Pani przedwcześnie skróciła dystans, przechodząc z nimi na „ty". Proszę uzbroić się w cierpliwość i nie okazywać irytacji. Do nowych koleżanek radzę zwracać się życzliwie, ale tylko na gruncie zawodowym, unikając prywatnych relacji. I nie ma sensu skarżyć się szefowi na ich zachowanie, zaś na jego uwagi odpowiadać: „Chyba nie usłyszały tego, co mówiłam". Warto też z nowymi koleżankami porozmawiać (bez wchodzenia w dyskusję) o tym, że Pani opieka wkrótce się kończy i będą zdane wyłącznie na siebie. Dlatego dobrze, by skorzystały z Pani doświadczenia i wiedzy.

Fot.: Adobe Stock

# Syn nie mówi mi, co się w jego życiu dzieje…

**Zadzwoniła do mnie mama synowej, wołając: „Cieszysz się?". Nie wiedziałam, o co jej chodzi. Odparła: „Nic nie wiesz? Będziemy babciami". Zatkało mnie, bo syn nawet się nie zająknął, choć często rozmawiamy. Potem twierdził, że miał zadzwonić, lecz coś mu wypadło. Ale to od jego teściowej dowiedziałam się też przed paroma miesiącami, że młodzi kupili mieszkanie, robili remont. Ona dużo wcześniej wie o wszystkim, a ja… czuję się pominięta. Pocieszam się tylko, że też niewiele mówiłam mojej mamie.**



**EKSPERT** Życie NA GORĄCO
**Barbara Sas-Zalewska**
Psycholog

***Zastanów się.***

Dlaczego nie zwierzała się Pani mamie? Może obawiała się Pani krytyki, połajanek, rad. A jak Pani reaguje, gdy syn i synowa się zwierzają? Jeśli zdarzyły się sytuacje, które wystawiły ich zaufanie na próbę, nie należy powtarzać takich błędów, by nie zostać odsuniętą od życia młodych na dłużej. Co więcej, proponuję zadbać o lepszą relację z synem – bardziej partnerską, opartą na wzajemnym szacunku i szczerości.

***Nie bądź zazdrosna o teściową.***

Syn zapewne jest lojalny wobec żony i gdy słyszy np.: „Może na razie nie mów swojej mamie", milczy. Żona jednak dzieli się nowinami ze swoją mamą i to ta asymetria rodzi u Pani poczucie odrzucenia. Radzę porozmawiać z synem, ale bez pretensji. Proszę podkreślić, że on i jego rodzina są dla Pani ważni i chciałaby Pani uczestniczyć w ich życiu w takim stopniu, na jaki pozwolą.

***Powiedz, co czujesz.***

Warto uświadomić synowi, jak czuje się Pani, gdy dowiaduje się o ważnych faktach jako ostatnia i to od jego teściowej. Mógł o tym nie pomyśleć. Być może dzięki Pani słowom następnym razem zaproponuje żonie prosty układ: „Ty mówisz swojej mamie, a ja swojej".



Warto rozmawiać – z szacunkiem, bez żalu i szczerze.

## Jak nie popełniać błędów swojej mamy?

- **Okazuj uczucia.** Przytulaj swoje dorosłe dzieci jak najczęściej. Na pożegnanie pocałuj w policzek syna i synową, przytul bez okazji. Takie gesty zaowocują tym, że nie będą uciekać przed bliskością.
- **Stawiaj realne wymagania.** Powtarzaj synowi, że dla ciebie zawsze będzie cudowny, nawet jeśli coś mu czasem nie wyjdzie. Kiedy jesteś z niego naprawdę dumna, mów mu o tym otwarcie. To sprawi, że będzie wierzył w siebie i swoje możliwości.
- **Zauważaj wyciągniętą dłoń.** Gdy syn podzieli się z tobą swoimi radościami czy smutkami, nie uznawaj, że tak po prostu powinno być. Powiedz, jak wielką sprawił ci radość tym, że ma do ciebie zaufanie.
- **Traktuj syna i synową jak partnerów.** Pytaj ich o zdanie – nie tylko w najważniejszych sprawach, ale także w błahych, np. gdy zapraszasz ich na obiad, spytaj, co mieliby ochotę zjeść. Jeśli nie będziesz dominować, młodzi nie będą się wycofywać z kontaktu z tobą.



eprasa.pl a9d12a646d



Kochamy pogaduszki i ploteczki przy kawie!

# Nie ma to jak kawusia z rana... A może i po południu też!

**Po filiżankę małej czarnej sięga codziennie prawie 90 proc. dorosłych Polaków. Co druga osoba wypija tych filiżanek nawet kilka w ciągu dnia. Za co tak kochamy ten chyba najpopularniejszy na świecie napój?**

●Jak pokazuje badanie „Zwyczaje kawowe Polaków" (przeprowadzone w październiku 2026 na zlecenie Siemens), liczy się przede wszystkim smak kawy (65 proc. badanych). Ważny jest także aromat (42 proc.). Najmniejsze znaczenie ma moc (35 proc.). Ale to nie wszystko.

●Oceniając kawę, bierzemy pod uwagę nie tylko jej właściwości, ale także okoliczności picia. Kawowy rytuał to też ulubiony kubek, odpoczynek czy rozmowa z partnerem. Jeden z respondentów stwierdził nawet, że kawa dodaje mu energii, a jednocześnie uspokaja i relaksuje. Ta pozorna sprzeczność pokazuje, jak różne znaczenie może mieć dla nas ta sama codzienna czynność.

●Duży wpływ na nasze kawowe preferencje ma wiek. W grupie 18-24-latków cappuccino pije 55 proc. badanych, latte 50 proc., a kawę czarną 26 proc. Wśród osób w wieku 65-80 lat najpopularniejsza jest kawa czarna (59 proc.), przed cappuccino (29 proc.) i latte (25 proc.). Skąd biorą się te różnice? Nasze gusta kształtują się pod wpływem przyzwyczajeń, otoczenia i dostępnych produktów. Może być i tak, że do małej czarnej się dorasta.

●Aż 73 proc. kawoszy marzy o pysznej kawie z domowego ekspresu.

## „Pierwszy serw" razem z Fundacją LOTTO!



Stoły do tenisa stołowego z wyposażeniem, środki na bezpłatne zajęcia dla uczniów i szkolenia dla prowadzących – takie wsparcie oferuje Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej w programie „Pierwszy Serw". Celem programu jest upowszechnianie aktywności fizycznej oraz stworzenie dzieciom i młodzieży warunków do poznawania tenisa stołowego i odkrywania sportowych pasji. Do programu zaproszone są szkoły z obszarów wiejskich i miejsko-wiejskich. Zajęcia będą dostępne dla uczniów niezależnie od ich dotychczasowych umiejętności sportowych i predyspozycji fizycznych. Udział w zajęciach będzie całkowicie bezpłatny. Będą one prowadzone poza obowiązkowymi lekcjami wychowania fizycznego i zajęciami Szkolnego Klubu Sportowego. Informacje o programie, regulamin i przejście do generatora wniosków o udział w programie są dostępne na stronie www.fundacjalotto.pl/pierwszy-serw/

Fot.: Adobe.Stock, materiały prasowe (3)

## *3 pytania do... Karoliny Tuchalskiej-Siermińskiej, autorki książki „Nie odkładaj siebie na później. Pierwszy krok w stronę życia na własnych zasadach"*

**Skąd wziął się tytuł Pani książki? Dlaczego tak często odkładamy siebie na później?**

Wiele z nas przez lata funkcjonuje wśród narzuconych ról i cudzych oczekiwań. Czasem tak bardzo koncentrujemy się na innych, że tracimy kontakt ze sobą – ze swoimi emocjami, potrzebami i granicami. A przecież każda z nas zasługuje na to, by zostać wysłuchaną i zrozumianą bez oceniania i poczucia wstydu.

**Pisze Pani, że pierwszy krok w stronę siebie zaczyna się od zdrowienia. Co właściwie oznacza ten proces?**

Zdrowienie nie jest etykietą ani sugestią, że coś w nas jest zepsute. Rozumiem je jako proces odzyskiwania kontaktu ze sobą – ze swoim ciałem, emocjami, potrzebami, granicami i wewnętrzną siłą. To powolne wracanie do równowagi po tym, co nas przeciążało, raniło, odbierało sprawczość albo oddalało od siebie.

**Gdyby czytelniczka miała zapamiętać z książki jedną myśl, co chciałaby jej Pani przekazać?**

Jesteś wartościowa dokładnie taka, jaka jesteś. Nie musisz się dopasowywać, by zasługiwać na miłość, szacunek i akceptację. Masz prawo do odpoczynku, stawiania granic, bycia sobą i życia na własnych zasadach. Niech każdy Twój krok będzie dowodem na to, że potrafisz dotrzymywać danego sobie słowa i wybierać siebie.




Karolina Tuchalska-Siermińska – autorka

Fot. Magdalena Gembicka



eprasa.pl a9d12a646d

# Iglaki w roli głównej

O tej porze roku to one wiodą prym w naszych ogrodach. Zaskakują różnorodnością kształtów i odcieni, dzięki czemu można wykorzystać je na wiele sposobów!



## Naturalne bogactwo form

Jeśli zdecydujemy się na uprawę rozmaitych gatunków i odmian roślin iglastych, zyskają na tym nie tylko nasze rabaty. Gałązki różniące się budową i odcieniem igieł będą również doskonałym materiałem do tworzenia zimowych dekoracji. Aby wykonać efektowny wianek, warto sięgnąć po pędy żywotnika, świerka kłującego, jałowca, delikatnej choiny kanadyjskiej czy sosny o igłach przypominających szczoteczki.

## Piękne przez lata

Większość iglaków potrzebuje słonecznego lub półcienistego stanowiska oraz średnio wilgotnego podłoża. Warto regularnie je podlewać, lecz częstotliwość nawadniania zależy od gatunku i warunków atmosferycznych. Rośliny te nie wymagają intensywnego nawożenia, ale słabe, jałowe gleby zaleca się wzbogacić nawozem mineralnym (najlepiej w maju). Iglakom sprzyja też ściółkowanie podłoża, np. korą sosnową.



eprasa.pl a9d12a646d

## Jest z czego wybierać!

Od strzelistych form, przez kuliste, po nisko płożące się po ziemi. Do szczególnie polecanych, odmian należy m.in. jałowiec łuskowaty 'Blue Star'. Ten karłowy iglak o stalowo-niebieskiej barwie dorasta do 40 cm, tworząc rozłożyste kępy. Jodła koreańska 'Luminetta' ma złotożółte zabarwienie i stożkowaty pokrój. Osiąga do 1-2 m wysokości. Z kolei sosna bośniacka jest bezproblemowym gatunkiem, który świetnie sprawdza się w donicach, a świerk biały 'Laurin' to niska, stożkowata odmiana osiągająca zaledwie 50 cm wysokości.





## Wyjątkowe cisy

Te wolno rosnące iglaki są niezwykle trwałe. Doskonale nadają się do formowania i na żywopłoty. Zawiązują dekoracyjne, czerwone owoce, które przyciągają do ogrodu wielu skrzydlatych gości. Warto jednak pamiętać, że wszystkie części rośliny – oprócz czerwonych osnówek, które stanowią cenny pokarm dla ptaków – są toksyczne zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt.

## W koszach i donicach

Niektóre odmiany doskonale nadają się do uprawy w pojemnikach. Na słonecznych balkonach i tarasach najlepiej będą rosły jałowce, sosny, tuje i modrzewie. W zacienionych miejscach można natomiast posadzić cisy i choiny kanadyjskie. Warto również mieć na uwadze, że odmiany żółte i jasnozielone potrzebują więcej światła niż te o ciemnych igłach. Podłoże do uprawy w donicach powinno mieć odczyn lekko kwaśny (5,6-6,5 pH).





## Nie boją się cięcia

Wszystkie iglaki można przycinać w celu usunięcia uszkodzonych pędów i nadania roślinom pożądanego kształtu. Nie tniemy tylko samoformujących się odmian. Zabieg ten najlepiej przeprowadzać wiosną i w pierwszej połowie lata. Jeśli chcemy, by nasze okazy stały się gęstsze, ścinajmy pędy główne, dzięki czemu te boczne będą mogły powoli wypełniać wnętrze krzewów.

Fot.: Adobe Stock (7)



eprasa.pl a9d12a646d

Egzotyczne z pochodzenia, swojskie z charakteru i lubią słodkie towarzystwo!

# Na bananową nutę

## Piaskowiec z waniliową kruszonką



**SKŁADNIKI:**
- 3 bardzo dojrzałe banany
- sól
- rdzeń z 1/2 laski wanilii
- 250 g masła
- 240 g cukru
- 400 g mąki
- 1 cukier waniliowy
- 4 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g śmietany 22%
- 125 g mrożonych czarnych porzeczek albo borówek amerykańskich
- 2 łyżki cukru pudru

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Połącz 75 g masła z 125 g mąki, 40 g cukru oraz rdzeń z wanilii. Składniki rozcieraj palcami, aż powstaną drobne grudki. Kruszonkę przykryj i włóż do lodówki.
2. Do reszty masła dodaj 200 g cukru, szczyptę soli oraz cukier waniliowy. Utrzyj na puszystą, jasnokremową masę. Kolejno wbij do niej jajka, ciągle ucierając masę mikserem. Potem dodaj mąkę, proszek do pieczenia oraz śmietanę. Banany rozgnieć widelcem.
3. Ciasto połącz z bananami i porzeczkami (ew. borówkami amerykańskimi). Przełóż do podłużnej foremki z pergaminem. Posyp kruszonką. Piecz przez 50 minut w temp. 180°C. Przed podaniem posyp cukrem pudrem.

**Czas przygotowania:** 65 minut
**Porcje:** 12 **Stopień trudności:** średni

## Ptysiowe jeżyki

**SKŁADNIKI:**
- 1 budyń czekoladowy
- 590 ml mleka
- 5 łyżek cukru
- 90 g masła
- 240 g mąki
- 3 banany
- 6 jajek
- 250 g śmietany 30%
- 3 czubate łyżeczki żelatyny

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Z 440 ml mleka, cukru i proszku budyniowego ugotuj budyń. Do drugiego garnka wlej po 150 ml mleka i wody. Dodaj masło. Zagotuj, wsyp mąkę, energicznie mieszając. Gotuj, aż masa zbije się w kulę i zacznie odstawać od ścianek garnka. Zdejmij ją z palnika. Lekko przestudź i zmiksuj z jajkami. Dwie blachy przykryj pergaminem. Na każdej narysuj 8 kółek (śr. 10). Kółka wypełnij małymi porcjami ciasta ptysiowego, wyciskanego przez szprycę. Piecz przez 20 minut w temp. 200°C.
2. Żelatynę namocz i rozpuść wg przepisu. Śmietanę ubij, połącz z budyniem i żelatyną. Ptysiowe krążki przełóż kremem i bananami pokrojonymi w plasterki. Udekoruj, np. polewą czekoladową.

**Czas przygotowania:** 40 minut
**Porcje:** 8 **Stopień trudności:** średni



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



eprasa.pl a9d12a646d

# Tarta czekoladowa



**SKŁADNIKI:**
- 60 g masła
- 350 g ciastek czekoladowych
- 250 g masła orzechowego
- 50 g sosu karmelowego
- 450 g gęstego jogurtu
- 3 łyżeczki żelatyny
- 3 banany
- 50 ml soku z cytryny
- 1 łyżka + 75 g cukru
- 200 g śmietany 30%
- 100 g konfitury z malin
- 175 g mielonego tłustego twarogu

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Masło stop połącz z pokruszonymi ciastkami. Wylep spód i brzeg formy. Namocz i rozpuść łyżeczkę żelatyny. Masło orzechowe wymieszaj z sosem karmelowym, rozsmaruj na spodzie. Posmaruj konfiturą. Zmiksuj 1 banan. Dodaj 150 g jogurtu, 1/2 soku z cytryny i 1 łyżkę cukru. Ubij śmietanę, połowę dodaj do masy. Dołóż żelatynę. Wyłóż na spód. Rozłóż kawałki pozostałych bananów. Wstaw do lodówki na 40 minut.
2. Pozostałą żelatynę namocz i rozpuść według przepisu. Ser utrzyj z resztą jogurtu i cukru. Dodaj resztę śmietany i żelatynę. Rozsmaruj na cieście. Schłodź. Dowolnie udekoruj.

**Czas przygotowania:** 55 minut
**Porcje:** 15 **Stopień trudności:** średni

# Biszkoptowa rolada



**SKŁADNIKI:**
- 3 jajka
- 125 g cukru
- 1 cukier waniliowy
- po 50 g mąki pszennej i ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 dojrzałe banany
- 2 jabłka
- 1 galaretka cytrynowa

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj ze 100 g cukru i cukrem waniliowym. Białka ubij na sztywno, delikatnie wymieszaj z masą żółtkową. Mąkę pszenną przesiej z proszkiem do pieczenia. Wymieszaj z mąką ziemniaczaną. Porcjami wsyp do masy jajecznej. Wymieszaj łyżką.
2. Ciasto rozsmaruj na spodzie blachy z pergaminem. Piecz 10 minut w 225°C. Biszkopt wyłóż na ściereczkę. Usuń papier i zwiń. Wystudź. Jabłka i 2 banany obierz, oczyść, duś, aż się rozpadną. Zmiksuj. Wsyp galaretkę i mieszaj, aż się rozpuści. Wystudź. Pozostałe banany pokrój na kawałki.
3. Biszkopt rozwiń, posmaruj tężejącym musem. Ułóż kawałki bananów – jeden za drugim. Zwiń. Roladę schładzaj przez ok. 4 godziny. Dowolnie udekoruj.

**Czas przygotowania:** 95 minut
**Porcje:** 12 **Stopień trudności:** średni





**Wiśniowa przyjemność**
Do owocowej linii LOVE marki TEEKANNE dołącza LOVE Cherry Dream – herbatka łącząca słodycz dojrzałych wiśni z subtelną nutą kwiatu wiśni. Delikatna, aromatyczna i pełna owocowego uroku!
• Ok. 5,49 zł/20 torebek




**Szybkie danie**
Gulasz wieprzowy Jemy-Jemy to gotowy pomysł na szybki obiad – wystarczy go podgrzać i podać z ryżem, kaszą lub ziemniakami. Sprawdzi się także jako sycący posiłek do pracy.
• Ok. 18,89 zł/360 g

**Malinowy akcent**
Liofilizowana malina Kresto to 100% owocu zamkniętego w poręcznej porcji proszku o intensywnym smaku i aromacie. Wystarczy dodać ją do owsianki, jogurtu, koktajlu czy deseru, by wzbogacić je o wyrazistą owocową nutę – bez dodatku cukru.
• Od ok. 6 zł/15 g







eprasa.pl a9d12a646d

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

zastaw w grze
łobuziak, hultaj
w ręku spawacza
kuzynka kuny
pnącze w dżungli
grany sportowcowi na podium
do mieszania koktajli
prywatka
dewastator
2
atrybut Apolla
3
paliwo jądrowe
kara za cara
na zdjęciu
6
osiada na meblach
niejedna w harfie
znój
przynosi zysk
cięgi, baty
krawiecki klin
niefart
nad okiem
7
hałas, zgiełk
czapka żandarma
bar piwny
szkodliwy nawyk
porażenie, paraliż
100 lat
masa z ula
5
znak głoski
pojazd konny
libańska sosna
widowisko
może ujądlić
niepokój
kwiat z ostrogą
uchwyt przy obrabiarce
tura, runda
kojarzył pary
zwiewny szal
dorosły samiec owcy
szybki zjazd na nartach
ubiór chirurga
tusz do rzęs
koniec wyścigu
4
wał ziemny
despota, tyran
rodzaj pianina
12 miesięcy
owad z rzędu karaczanów
bakteria
niegdyś kłopot
dawny kosmetyk do włosów
narzuta
na zdjęciu
szkło filatelisty
całokształt
Krzeszowski z „Lalki”
pierwiastek w białku
węgiel na zimę
płynąca, lejąca się ciecz
kłoda
1
tama
czynny sprzeciw
tęczowy kamień
antonim zmiennej
karciana wróżba

1 2 3 4 5 6 7





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

Fot.: Adobe Stock (2)



eprasa.pl a9d12a646d

# SZYFRÓWKA

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 6 | 4 | 7 | 8 | ■ | 2 | ■ | 9 |
| 6 | ■ | 6 | ■ | 1 | 7 | 3 | 8 | 4 |
| 1 O | 2 B | 3 I | 4 A | 5 D | ■ | 10 | ■ | 8 |
| 11 | ■ | 2 | ■ | 12 | ■ | 13 | ■ | 4 |
| 5 | 9 | 3 | 14 | 15 | 8 | 4 | 16 | 9 |
| ■ | 4 | ■ | 16 | ■ | 4 | ■ | 9 | ■ |
| 7 | 8 | 15 | 9 | 12 | 17 | ■ | 1 | ■ |
| ■ | 1 | ■ | 10 | ■ | 1 | 7 | 17 | 4 |
| 1 | 7 | 10 | 4 | 10 | 8 | 3 | ■ | 8 |
| 6 | ■ | 15 | ■ | 14 | ■ | 6 | 12 | 13 |
| 3 | 13 | 4 | ■ | 15 | ■ | 1 | ■ | 12 |
| 13 | ■ | 8 | 6 | 4 | 8 | 7 | 1 | 11 |
| 4 | 14 | 10 | 1 | ■ | 3 | ■ | 2 | ■ |
| ■ | 11 | ■ | 8 | 4 | 2 | 14 | 15 | 4 |
| ■ | 3 | ■ | 4 | ■ | 3 | ■ | 1 | ■ |
| 9 | 4 | 13 | 6 | 12 | 16 | 9 | 8 | 4 |
| 1 | ■ | 15 | ■ | 11 | ■ | 4 | ■ | 14 |
| 15 | ■ | 9 | ■ | 10 | 14 | 17 | 1 | 10 |
| 9 | 2 | 1 | 18 | 12 | ■ | 3 | ■ | 1 |
| 4 | ■ | 7 | ■ | 15 | 12 | 7 | 1 | 15 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 O | 2 B | 3 I | 4 A | 5 D | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 17 | 1 | 10 | 8 | 4 | 11 | 3 | 12 |

# SUDOKU

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

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

# WYKREŚLANKA

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

**BECIK, DOBIEG, DWÓR, GARAŻ, GEODETA, KAZUS, KIJANKA, KŁĄB, MIARKA, OLEJ, PACZKA, PRESTIŻ, SEJMIK, SPODNIE, SZTUCER, SZUBA, UKOCHANY, WIEŚ, ŻĄDŁO, ŻYWIOŁ**

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

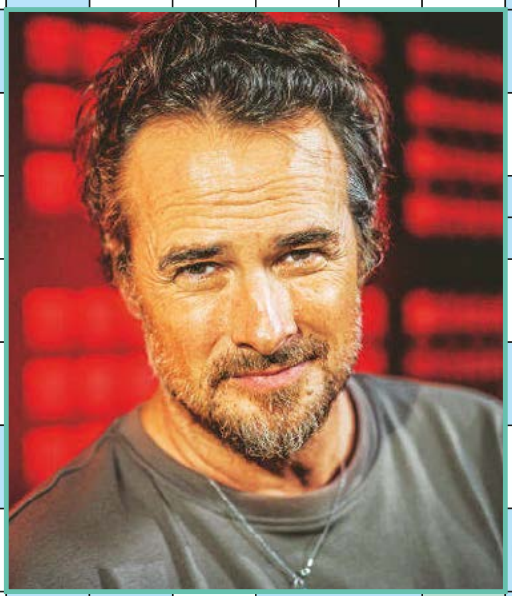


eprasa.pl a9d12a646d

# TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

duży obraz na ścianie
świetnie prowadzi walki / przymocowanie łatki
owoc w aksamitnej skórce / ostry na róży
świeccy członkowie Kościoła / hańba, niesława
pracuje na roli
kościół pastora
improwizowana muzyka
podobna do lutni
w parze z krzesiwem
zimowa atrakcja
gra w teatrze
drobny węgiel
buda z desek
suplement
składany fotel plażowy
dzieło na płótnie
wznoszony za zdrowie
prosty stołek
śnieżny kopiec
skupisko kopaliny
pasek na ubraniu
rządy Piotra I
owoc łopianu / ciepły wafel z dżemem
obok epika / wek
numer sonaty
jego liść jest na fladze Kanady
kulka lodów
Vectra, Omega
gruntuje drewno / moc, siła
naprawia kominki
trzeba w nim napalić
pływalnia
głośny skandal
posada w firmie
pojazd jednośladowy
znajomy
12 sztuk
wrzawa
olimpijska nagroda
100 centów
„My Fair ...", musical
dawniej na stopie wojaka
słowa przysięgi
drzewo w lasach łęgowych / mebel w bistro
izolacja cieplna
Trzech Krzyży w Warszawie
załoga, zespół / ustawa władcy
sznurowany but z cholewką
kroplomierz
bezwłosy kot
2,54 cm / granica, zasięg
świta, poczet
spisek
befsztyka nie tyka
hodowla świń
gatunek sera
„... Wołodyjowski"
masa na pieczęcie
materiał opałowy z bagna
otoczony fanami
ukochany, luby
uroczysty w szkole
policzek
likwidacja klasztoru
rybi tłuszcz / egipski bocian
trójkątna wstawka
całodzienne wyżywienie
symbol graficzny
fiskalna w sklepie

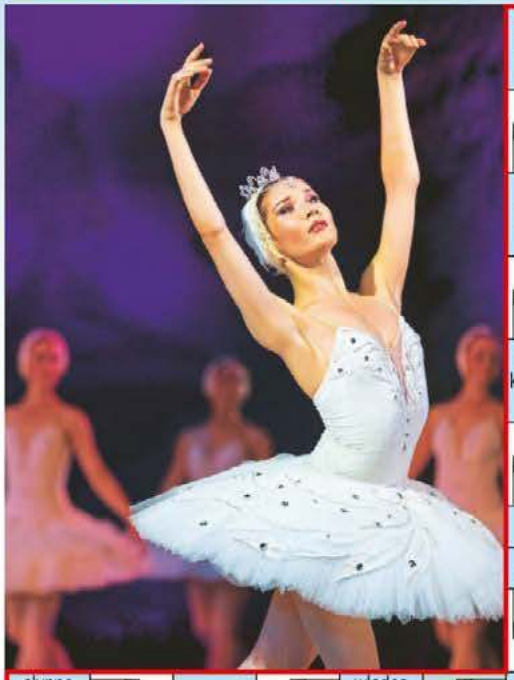


Fot.: East News, Adobe Stock



eprasa.pl a9d12a646d

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



czasem w nim burczy
domniemanie
oddziela klienta od ekspedienta
tucznik
buty piłkarza
kobieta
8
więcej niż duet
saper
6 z 49
zalotna rozmowa
przy krosnach
urwiste wybrzeże
komisja konkursowa
pokój nagrań
lasso
2
oparcie, podpora
chustka na szyi
pleciona bułka
rysunek ołówkiem
właściciel floty
nawałnica
np. ramadan
słynne klocki
karnacja
rozchlapanie
władca starożytnego Egiptu
na zdjęciu
inwektywa
paruje w wazie
podróżne naczynie
towarzysz
7
inserat
pasmo światła
zbocze
największa małpa
nielot z rzędu kazuarów
Helska lub Wiślana
sugestia
5
żywe srebro
stragan
pleciony bicz
ułożenie ciała
ozdobne obramienie wejścia
rodzaj chleba
3
konglomerat
gruba kość
daszek z tkaniny
element grilla
obraz jakich mało
do mielenia ziarna
sposób
elegantka
w chowanego
papierowa kopia pliku
miara gruntu
galopka
6
niedzielna suma
kuje podkowy
staropolski zwrot grzecznościowy
nać kartoflana
pokuta
1
wrzask
drobinka żelaza
4
urząd, stanowisko ministra
duża foremna bryła kamienia
musztrowanie
grupa krzewów
odpadek przy heblowaniu
komin wulkanu
praktyka asan
lekcyjna w szkole
wejście do kanału
główna część uprzęży
żerdź
dyletant, ignorant

1 2 3 4 5 6 7 8



eprasa.pl a9d12a646d

# SUDOKU

**Puste pola wypełnij tak,wacie obwiedzionym pogrubioną linią znalazły się cyfry od 1 do 9.**

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

# WYKREŚLANKA

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

**AKCJA, FACH, HAMAK, IMITACJA, KORA, KREM, LAKIER, LITR, ŁĄKA, ŁOZA, MASECZKA, MYDŁO, ODŁAM, PERFUMY, PESETA, PIERZE, PIGMENT, SCEPTYK, TERKOT, WAKACJE, WZROK**

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

# SZYFRÓWKA

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ | 1 | ■ | 2 | ■ | 2 | 3 | 7 | 8 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | ■ | 12 | ■ |
| ■ | 13 | ■ | 14 | ■ | 13 | 15 | 6 | 8 |
| 11 | 6 | 3 | 16 | 14 | 2 | ■ | 8 | ■ |
| ■ | 9 | ■ | 8 | ■ | 15 | 16 | 13 | 8 |
| 1 | 14 | 2 | 6 | 8 | 16 | ■ | 10 | ■ |
| ■ | ■ | 15 | ■ | 7 | 12 | 6 | 14 | 9 |
| 2 | 8 | 2 | 8 | 3 | ■ | 8 | ■ | 3 |
| 8 | ■ | 4 | ■ | 2 K | 3 O | 4 S | 5 Z | 6 T |
| 4 | 5 | 8 | 6 | 8 | ■ | 3 | ■ | 14 |
| 8 | ■ | 13 | ■ | 9 | 14 | 11 | 8 | 16 |
| 17 | 1 | 10 | 9 | 10 | ■ | 8 | ■ | 10 |
| 18 | ■ | 14 | ■ | 7 | 8 | 13 | 13 | 8 |
| 8 | 2 | 17 | 14 | 4 | ■ | 10 | ■ | ■ |
| ■ | 8 | ■ | 7 | 8 | 6 | 14 | 13 | 6 |
| 2 | 16 | 14 | 4 | ■ | 3 | ■ | 10 | ■ |
| ■ | 7 | ■ | 10 | 13 | 4 | 14 | 2 | 6 |
| 6 | 10 | 15 | 9 | ■ | 6 | ■ | 10 | ■ |
| ■ | 14 | ■ | 3 | 4 | 14 | 4 | 14 | 2 |
| 6 | 9 | 14 | 13 | ■ | 16 | ■ | 9 | ■ |

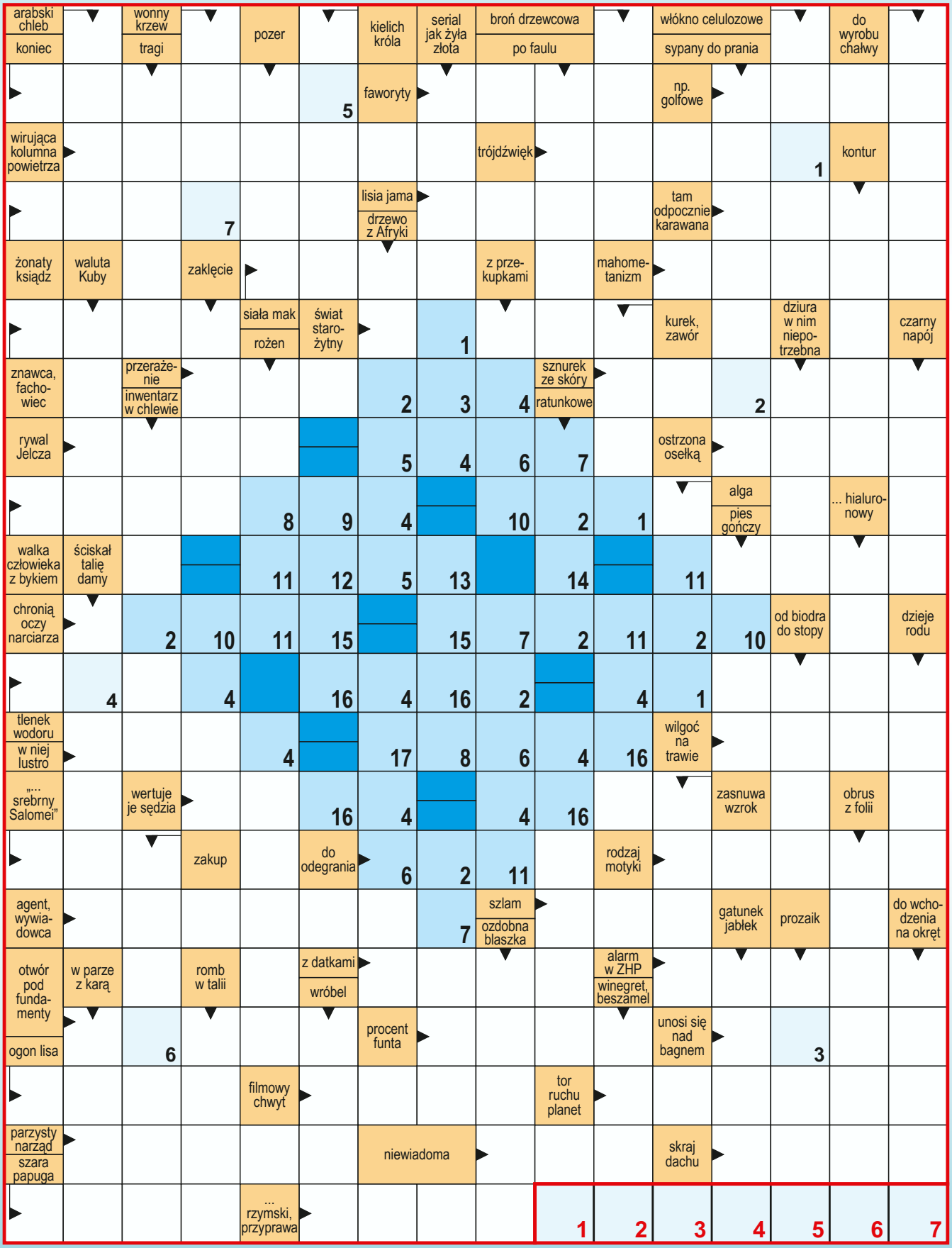
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 K | 3 O | 4 S | 5 Z | 6 T | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 10 | 4 | 5 | 7 | 8 | 13 | 10 | 8 |



eprasa.pl a9d12a646d

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




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



eprasa.pl a9d12a646d



# Jak poskromić zazdrośnicę?

*Gdy Ewa zwolniła pracownicę, bo myślała, że z nią flirtuję, uznałem, że to już przesada.*

Niby fajnie mieć zazdrosną żonę, bo wiadomo, że kocha. No, ale też potrafi narobić wstydu. Moja Ewunia do scen zazdrości miała wielki dar. Na początku małżeństwa jej zachowanie mile łechtało moje męskie ego, ale z czasem zaczęło doskwierać. Niebezpieczna stawała się bowiem rozmowa z każdą kobietą. Najgorsze było to, że razem pracowaliśmy. Prowadziliśmy sklep mięsny.

– Jesteś potrzebny na zapleczu – rzuciła pewnego razu, gdy obsługiwałem klientkę.

– Ja cię zastąpię.

– Ewuniu, ale pani poprosiła o sześć kotletów schabowych z kością – odparłem.

– Świetnie radzę sobie z toporkiem – wysyczała Ewa.

To był mój dzień powszedni. „Mogłem otworzyć sklep motoryzacyjny. Wtedy miałbym spokój, bo przychodziliby sami faceci", rozmyślałem.

– Gdy tylko zobaczysz ładną buzię, to aż nogami przebierasz! – zganiła mnie Ewunia. – Jak ci nie wstyd!

– To jak, twoim zdaniem, mam obsługiwać klientki? – odparłem. – Jak będę gburowaty, to pójdą do innego sklepu!

– Trzeba być chłodnym profesjonalistą, a nie rozpustnikiem! – ryknęła żona.

– Najwyższa pora, aby zatrudnić pracownika!

– Ewuniu, jaki ze mnie rozpustnik? – zdziwiłem się. – Przecież ja ciebie nigdy w życiu nie zdradziłem...

– Tylko byś spróbował! – przerwała mi. – Powyrywałabym jej kudły ze łba, a ciebie rodzona matka by już raczej nie poznała!

**Nie mogłem do klientki się uśmiechnąć, bo zaraz była awantura.**

– Moja matka nie żyje od sześciu lat – odparłem.

– Nie zmieniaj tematu! – krzyknęła Ewa.

Stanęło na tym, że złożyliśmy ofertę do urzędu pracy. I zaczęli zgłaszać się potencjalni pracownicy – same kobiety. W końcu żona zdecydowała się, że zatrudnimy taką dość rosłą dziewoję. Była mojego wzrostu i mogłaby udusić mnie ręką.

– Ekspedientka w mięsnym nie może wyglądać jak chucherko – uznała Ewa.

– Jak zawsze masz rację – skwitowałem.

Mariolka okazała się sumienną pracownicą. Uśmiechała się do klientek szeroko, a toporek po prostu tańczył w jej krzepkich rękach. Bardzo ją polubiłem, co nie umknęło uwadze mojej zazdrośnicy.

Pewnego dnia Mariola nie przyszła do pracy, co mnie zaniepokoiło.

– Coś musiało się stać... – rozmyślałem głośno.

– Na pewno śpi z jakimś gachem! – prychnęła Ewa.

Gdy żona obsługiwała klientów, wyszedłem na zaplecze i zadzwoniłem do Mariolki.

– Dlaczego nie przyszłaś do pracy? – spytałem. – Jesteś chora?

– Pana żona wczoraj mnie wyrzuciła, gdy pan pojechał po towar – chlipnęła.

– Daję ci dwa dni urlopu – odparłem. – W czwartek rano przyjdziesz normalnie. To polecenie służbowe. Tego było już za wiele!

Wtedy w mojej głowie zrodził się pewien plan.

– Mariola nawet nie odbiera telefonu – okłamałem żonę, po czym wsiadłem do samochodu i pojechałem po towar. Po drodze wstąpiłem do kwiaciarni. Zamówiłem bukiet czerwonych róż dla mojej żony z dostawą do sklepu. Wróciłem i czekałem na posłańca.

– Musiała zajść jakaś pomyłka – dziwiła się Ewa.

– Żadna pomyłka – rzucił goniec. – Proszę pokwitować! – dodał i wyszedł.

– Rozumiem, że chciałeś mnie przeprosić za to, że zatrudniłeś to okropne dziewuszysko – burknęła po chwili. – Musiałam ją zwolnić, bo jej zachowanie było karygodne!

– To nie są kwiaty ode mnie – odparłem. – Ale tam jest jakiś bilecik...

Żona przeczytała treść i zamierzała podrzeć karteczkę.

– Chwileczkę, co tam jest napisane?! – wyrwałem jej bilecik. – A któż to tak ci dziękuje i zapewnia o swojej wierności?! – ryknąłem.

– To jakiś głupi żart...

– O nie, nikt za sprzedanie kilograma serdelków nie wysyła komuś kwiatów! – walnąłem pięścią w kontuar. – Masz kochanka! Nękasz mnie tymi podejrzeniami, a sama rogi mi przyprawiasz! Odchodzę!

– Tomeczku, przysięgam, ja nie mam żadnego kochanka. Tylko ciebie kocham – rozpłakała się moja zazdrośnica. – Ja już więcej nie będę cię o nic podejrzewać, przysięgam.

I tak, jak ręką odjął, zakończyły się sceny zazdrości, a Mariolka w naszym sklepie pracuje do dziś.

Fot.: Adobe Stock



eprasa.pl a9d12a646d

COSTWAY

Idealne prezenty dla całej rodziny

Dla niej, dla niego, dla dzieci
– świąteczne zakupy w jednym miejscu








Costway.pl

MPM
My Perfect Moment

Podaruj blask i perfekcyjne wykończenie włosów

www.mpm.pl

PROFESJONALNE PRODUKTY DO STYLIZACJI WŁOSÓW Z SERII GLOW&flow

Media Rodzina

Wyjdź z trybu *przetrwania*.
Zrozum *siebie*. Odzyskaj *wpływ*.




**Karolina Tuchalska-Siermińska,**
psycholożka, psychotraumatolożka, znana w sieci jako **@Odnova.psycholog**, wyjaśnia, jak odzyskać wewnętrzną równowagę i budować życie bliższe własnym potrzebom.

BASILUR

*Podaruj bliskim chwilę pełną smaku z Basilur*




www.sklepzherbatami.pl

eprasa.pl a9d12a646d

Jednym z ważniejszych element

# Nie dajmy się pogrypowym

**Mogą wystąpić w trakcie samej infekcji, zwykle jednak ujawniają się dopiero 2-4 tygodnie po chorobie. Podpowiadamy, jak się leczyć, by im zapobiec.**

Z grypą nie ma żartów – to nie jest lekkie przeziębienie, po którym po kilku dniach nie ma śladu. Choć u większości zdrowych osób grypa ustępuje samoistnie, może mieć ciężki przebieg, prowadzić do powikłań, a nawet wymagać hospitalizacji. Szczególnie narażeni są seniorzy i osoby z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, astma, POChP czy choroby układu sercowo-naczyniowego. Powikłania grypy nie ograniczają się tylko do układu oddechowego – mogą dotyczyć również innych narządów i układów organizmu, m.in. serca, nerek, mózgu i układu nerwowego. Niebezpieczne są zwłaszcza komplikacje kardiologiczne, takie jak zapalenie mięśnia sercowego czy zaostrzenie niewydolności serca. Jak zmniejszyć ich ryzyko? Nie lekceważmy grypy, przestrzegajmy zaleceń lekarskich i dajmy organizmowi czas na regenerację po wyleczeniu infekcji.

## ZASADY, KTÓRYCH TRZEBA SIĘ TRZYMAĆ

- **Przede wszystkim, jeśli chorujesz przewlekle, skontaktuj się z lekarzem.** Grypę możesz leczyć sama w domu, ale przy cukrzycy, astmie, POChP, nadciśnieniu itp. lepiej poradzić się lekarza, jakie leki przyjmować, jak postępować w razie gorszego samopoczucia.
- **Monitoruj cukier oraz ciśnienie.** Grypa może zupełnie rozregulować ustabilizowaną glikemię czy ciśnienie krwi i zaostrzyć przebieg chorób. Mierz regularnie parametry swojej choroby. Przy dużych skokach cukru, ciśnienia, skontaktuj się z lekarzem.
- **Leż w łóżku przez 3-4 dni.** Nasilenie objawów przypada na 2. i 3. dzień grypy. W tym czasie najlepiej wygrzewać się w łóżku, unikać wychłodzenia. Ciepło pobudza układ odpornościowy do działania.
- **Przez tydzień zostań w domu.** Nie wychodź na zewnątrz, nie podejmuj prac wymagających wysiłku. Więcej odpoczywaj. „Przechodzona" grypa jest trudniejsza do wyleczenia.
- **Ogranicz kontakty.** Na kilka dni lepiej odizolować się od otoczenia, np. nie przyjmować gości, spać w innym pokoju niż domownicy, a przebywając z nimi, nosić maseczkę.
- **Śpij tyle, ile potrzebujesz.** Sen działa wzmacniająco na układ odpornościowy, mobilizuje go do walki z wirusem. Podczas snu wytwarzają się potrzebne do tego przeciwciała.
- **Pij dużo podczas gorączki.** Łatwo wtedy o odwodnienie. A to może spowodować np. zaburzenia rytmu serca, spadek ciśnienia czy wzrost cukru. Pij po kilka łyków co 15-20 minut – niegazowaną wodę mineralną, herbatki owocowe, rozcieńczone wodą soki.

## WYZDROWIAŁAŚ? TO JESZCZE NIE KONIEC

- **Idź na kontrolę.** W ciągu tygodnia od przechorowania grypy poproś o kontrolne badanie. Niech lekarz cię osłucha, sprawdzi gardło. Może być potrzebne badanie krwi, RTG klatki piersiowej czy EKG.
- **Nie forsuj się.** Przez około 2 tygodnie po grypie organizm jest osłabiony, potrzebuje regeneracji. Zwolnij tempo życia, nie podejmuj wysiłku, cięższych prac, wciąż dobrze się wysypiaj.
- **Oszczędzaj siły.** Unikaj czynności wymagających dłuższego stania, schylania się, sięgania wysoko, kucania. To, co możesz, rób w pozycji siedzącej, np. ubieranie się, prysznic, przygotowywanie jedzenia.
- **Codziennie spaceruj.** Spacer na powietrzu dotleni



Lekarz może ci przepisać oseltamiwir, lek przeciwwirusowy. Wykazuje on największą skuteczność, gdy jest podany w ciągu pierwszych 48 godzin od wystąpienia objawów. Może skrócić czas choroby oraz zmniejszyć ryzyko niektórych powikłań.

## GRYPA CZY PRZEZIĘBIENIE? JAK JE ODRÓŻNIĆ

- Przeziębienie zazwyczaj rozwija się stopniowo. Najczęściej zaczyna się od kataru, kichania, pobolewania gardła i kaszlu. Może pojawić się niewielka gorączka, jednak ogólne samopoczucie zazwyczaj nie jest bardzo złe.
- Grypa uderza gwałtowniej. W ciągu kilku godzin mogą wystąpić wysoka gorączka, dreszcze, silny ból mięśni i głowy, suchy kaszel oraz duże osłabienie. Charakterystyczne jest też uczucie rozbicia, które może utrzymywać się przez kilka dni.
- Ale pamiętajmy, że same objawy nie zawsze pozwalają jednoznacznie rozpoznać chorobę. Podobnie może przebiegać COVID-19 i inne infekcje wirusowe. W razie wątpliwości zróbmy apteczny test diagnostyczny albo skonsultujmy się z lekarzem.

Fot.: Adobe Stock (2)



eprasa.pl a9d12a646d

ów zdrowienia jest sen

# powikłaniom



słabiej pracujące organy po walce z wirusem, wzmocni je. Najlepiej chodzić po lesie, parku, polnych drogach (z dala od spalin). Zacznij od krótszych tras, np. 20-minutowych. Gdy organizm dobrze toleruje aktywność, stopniowo wydłużaj spacer, zwiększaj tempo.

- **Unikaj tłumów.** Osłabiony organizm jest podatny na kolejne wirusy oraz wtórne nadkażenie bakteryjne. Lepiej unikać przez 2-3 tygodnie dużych skupisk ludzi (takich jak sklepy, centra handlowe, komunikacja publiczna), gdzie w sezonie infekcyjnym łatwo o zakażenie. Gdy musisz iść w takie miejsce, załóż maseczkę. Po powrocie dokładnie umyj ręce.
- **Jedz jajka, ryby, chudy drób.** Te produkty to porcja białka – niezbędnego do regeneracji sił po chorobie i wzmocnienia organizmu. Najlepiej jeść je z warzywami, które powinny być częścią każdego posiłku.
- **Sięgaj po naturalne produkty fermentowane.** Jedz kiszonki i fermentowane produkty mleczne. Dostarczają cennych składników odżywczych i dobrych bakterii, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową, tak istotną dla budowania naszej odporności.

# 3 ziołomiody, które warto mieć pod ręką

**Ziołomiód to nie miód wymieszany z ziołami. Powstaje dzięki pszczołom, które są karmione specjalnie przygotowanym wyciągiem z roślin.**

W Polsce wytwarza się kilkanaście rodzajów ziołomiodów, lecz nie tak łatwo je kupić, ponieważ pasieki produkują zwykle niewielkie ilości. Warto jednak poszukać, bo można z ich pomocą przeprowadzić naprawdę wartościowe kuracje.

## Głogowy na serce

- Poprawia pracę mięśnia sercowego, może być stosowany pomocniczo w leczeniu niewydolności serca. Wspomaga terapię nadciśnienia tętniczego i dobrze wpływa na krążenie mózgowe. Zalecany jest także osobom, które mają problemy z wątrobą oraz po usunięciu pęcherzyka żółciowego.
- Zaleca się jeść 2 łyżki ziołomiodu głogowego dziennie. Terapia powinna trwać minimum 3 miesiące. Osoby przyjmujące leki kardiologiczne i na ciśnienie powinny skonsultować jego stosowanie z lekarzem.

## Pokrzywowy w anemii

- Działa moczopędnie oraz przeciwzapalnie – pomaga łagodzić zakażenia układu moczowego. Ma dobrze przyswajalne żelazo i wzmacnia organizm, polecany jest zatem przy anemii oraz rekonwalescentom po chorobie. Poprawia też przemianę materii.
- Przy problemach z układem moczowym zaleca się 2 łyżeczki ziołomiodu rano i wieczorem (rozpuszczone w szklance wody). W anemii nawet 4 łyżki dziennie.

## Sosnowy na kaszel

- Ten gatunek ziołomiodu jest szczególnie korzystny dla osób często chorujących na zakażenia górnych dróg oddechowych. To dlatego, że ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Dodatkowo pomaga rozluźnić wydzielinę oskrzelową, co ułatwia jej usunięcie z układu oddechowego.
- Można 2-3 razy dziennie dodawać łyżeczkę ziołomiodu do ciepłej wody lub herbaty (temperatura powyżej 40°C niszczy cenne składniki).



**Głóg – zarówno kwiaty, jak owoce – jest jedną z najbardziej cenionych roślin zielarskich tradycyjnie wykorzystywanych dla wsparcia krążenia.**



eprasa.pl a9d12a646d

Często nasilają się pod wpływem le

# Skąd się biorą nerwowe ti

**Mogą być subtelne i niemal niezauważalne dla otoczenia, ale zdarza się też, że mocno utrudniają codzienne funkcjonowanie.**



Trzydziestoletnia pacjentka zgłosiła się do mojego gabinetu z powodu uporczywego, nerwowego mrugania oczami. Skarżyła się, że nie potrafi kontrolować częstego zaciskania powiek, mimo że nie odczuwa podrażnienia oczu. Wcześniejsze badania okulistyczne nie wykazały żadnych nieprawidłowości. Pacjentka zauważyła, że nawet jeśli udawało jej się przez chwilę powstrzymać mruganie, narastało w niej tak silne napięcie, że... musiała zacisnąć powieki. W wywiadzie ustaliłem, że w dzieciństwie rozpoznano u niej tiki – wykrzywianie ust i marszczenie nosa. Ustąpiły po okresie dojrzewania, ale po 20. roku życia pojawił się nowy objaw: uporczywe mruganie. Rozpoznałem tiki ruchowe proste.

## JAK SIĘ OBJAWIAJĄ?

● **Tiki to nagłe, krótkotrwałe, nawracające i nierytmiczne ruchy lub wokalizacje (dźwięki), które mają charakter mimowolny oraz powtarzalny.** Dzielimy je na proste i złożone.

● **Pierwsze to nieskomplikowane ruchy jednej lub kilku grup mięśni, np. mruganie, marszczenie czoła, grymasy twarzy, skrzywianie warg czy wysuwanie języka.** Drugie są bardziej skomplikowane i mogą przypominać celowe zachowania. To kopanie, podskakiwanie, dotykanie przedmiotów lub osób czy gwałtowne ruchy tułowiem.

● **Jeśli chodzi o tiki głosowe (wokalne), obejmują m.in. pochrząkiwanie, sapanie, pogwizdywanie, cmokanie i mruczenie (tiki proste),** ale też mogą polegać na wypowiadaniu słów lub całych zdań, niekiedy także słów obscenicznych i wulgarnych (tiki złożone).

● **Tiki zwykle pojawiają się w dzieciństwie, między 4. a 8. rokiem życia.** Początkowo mają przeważnie prostą postać ruchową, np. mrugania lub grymasów twarzy. Z czasem mogą się komplikować, a do ruchowych dołączają niekiedy tiki głosowe. Ich nasilenie wzrasta w późnym dzieciństwie, około 10.–12. roku życia, po czym u większości osób stopniowo maleje. U części pacjentów tiki całkowicie ustępują, u innych łagodnieją, ale mogą utrzymywać się w dorosłości. Ich rodzaj, częstotliwość i nasilenie mogą zmieniać się na przestrzeni lat.

## CO JEST ICH PRZYCZYNĄ

● **Dawniej uważano, że tiki mają głównie podłoże psychiczne, jednak współczesne badania pokazują, że wynikają one przede wszystkim z procesów zachodzących w mózgu.** Ich powstawanie wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem określonych obwodów neuronalnych oraz układów neuroprzekaźnikowych.

● **Istotną rolę odgrywają także czynniki genetyczne.** Tiki częściej występują w niektórych rodzinach, ale ich dziedziczenie jest złożone i zależy od współdziałania wielu genów, jak i czynników środowiskowych.

## JAK WYGLĄDA LECZENIE

● **Diagnostyka i dalsze postępowanie powinny być dostosowane do indywidualnej sytuacji pacjenta.** Opiekę nad chorym, zależnie od wieku i objawów,

## DODATKOWE TRUDNOŚCI U DZIECI

● Tikom złożonym i wokalnym u dzieci często towarzyszą inne zaburzenia. U 25–60 proc. młodych pacjentów występuje zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (nerwica natręctw), które objawia się przymusem wykonywania określonych czynności, np. częstym myciem rąk czy układaniem przedmiotów w konkretnym porządku.

● U około 50 proc. dzieci występuje ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Charakteryzuje się on nadmierną impulsywnością, ruchliwością i trudnościami z koncentracją. Dzieci z tymi zaburzeniami często mają w szkole problemy – ze względu na trudności w nauce, jak i brak zrozumienia otoczenia.

Fot.: Adobe Stock



eprasa.pl a9d12a646d

# ku, niewyspania czy zmęczenia

# ki?

**Nie każdy tik oznacza chorobę wymagającą farmakoterapii. Jeżeli występuje sporadycznie, nie utrudnia codziennego funkcjonowania i nie powoduje cierpienia, często wystarczy obserwacja.**



## DOKUCZLIWE OBJAWY MOŻNA SPRÓBOWAĆ OGRANICZYĆ

- **Zadbaj o regularny sen.** Staraj się spać 7–9 godzin na dobę. Kładź się o podobnej porze, niezbyt późno.
- **Rób przerwy.** Podczas pracy, nauki i innych wymagających skupienia zajęć co 45–60 minut wstań, przeciągnij się i rozluźnij mięśnie.
- **Ćwicz spokojne oddychanie.** Wdychaj powietrze przez nos przez 4 sekundy i wydychaj przez 6–8 sekund. Powtarzaj to ćwiczenie przez 2–3 minuty, aby zmniejszyć napięcie.
- **Bądź aktywna fizycznie.** Codzienny 20–30-minutowy spacer może pomóc rozładować napięcie, a przy okazji poprawić jakość snu.
- **Obserwuj wpływ kofeiny.** Zwróć uwagę na to, czy kawa i mocna herbata nasilają twoje tiki. Jeśli tak, ogranicz do minimum ich spożycie.
- **Znajdź czas na odpoczynek.** Wygospodaruj codziennie 15–20 minut na ulubioną aktywność, np. czytanie, malowanie, słuchanie muzyki.

mogą sprawować neurolog lub psychiatra, przy współudziale psychologa. Jeśli tiki nie pogarszają istotnie jakości życia i nie utrudniają codziennego funkcjonowania, często wystarczają obserwacja, edukacja i wsparcie pacjenta oraz jego rodziny.

**W przypadku nasilonych tików, powodujących duży dyskomfort, cierpienie lub ograniczających normalne funkcjonowanie, lekarz może rozważyć farmakoterapię.** Stosuje się przede wszystkim leki wpływające na układ dopaminergiczny (to część układu nerwowego, która odpowiada za przekazywanie informacji za pomocą dopaminy – neuroprzekaźnika wpływającego m.in. na kontrolę ruchów), takie jak arypiprazol, tiapryd i rysperydon. Wybór farmaceutyku będzie zależał od rodzaju i nasilenia tików, wieku pacjenta, objawów współistniejących i tolerancji leczenia.

**Ważną rolę w leczeniu odgrywa psychoedukacja i terapia behawioralna (np. trening odwracania nawyku, który uczy rozpoznawania wczesnych sygnałów ostrzegawczych poprzedzających tik i wykonywania mniej widocznej reakcji zastępczej, która uniemożliwia wykonanie tiku).** W przypadku dzieci szczególnie należy zadbać o wsparcie psychologiczne i edukację rodziców, zwłaszcza gdy tikom towarzyszą trudności emocjonalne, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne czy ADHD.


NOWOŚĆ!

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”




AŻ 92 PRZEPISY NA:

TRADYCYJNE PRZYSMAKI NA WIGILIJNĄ WIECZERZĘ

KRUCHE PIECZENIE I DRÓB NA ŚWIĘTA

EFEKTOWNE CIASTA I CIASTECZKA

Do kupienia w punktach sprzedaży prasy oraz na

czytelnia.pl

REKLAMA




eprasa.pl a9d12a646d

# PREPARATY Z APTEKI

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




**Procto-Zac Herbal**




Krem wspomaga leczenie hemoroidów. Jego receptura łączy polifenole z oliwek, ekstrakt z kasztanowca i dziurawiec. Zlikwiduje świąd oraz pieczenie (ok. 35 zł).

**Bioradix Xenico**
Ten preparat to organiczne żelazo, witaminy i minerały w płynie, na bazie miodu, ekstraktów roślinnych i skoncentrowanych soków. Stworzony dla kobiet (ok. 50 zł).







**Tone™**
To szwedzki suplement diety z wyciągiem z miłorzębu, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie ucha wewnętrznego, wpływa na redukcję szumów usznych. Do kupienia w aptece i na newnordic.pl (ok. 65 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)

## Rozluźni mięśnie, złagodzi ból



Termofor poprawia komfort termiczny i może zmniejszyć dreszcze związane z wychłodzeniem.

**Warto wiedzieć**
Używaj gorącej, ale nie wrzącej wody (powinna mieć około 50–60°C, zgodnie z instrukcją producenta). Napełniaj termofor maksymalnie do 2/3 pojemności. Przed zakręceniem usuń nadmiar powietrza. Dokładnie zakręć korek. Nigdy nie przykładaj termoforu bezpośrednio do skóry.

# Termofor przydaje się nie tylko jesienią

Miękki gumowy lub silikonowy woreczek wypełniony ciepłą wodą. Wydawać by się mogło – nic nadzwyczajnego. A to przecież wszechstronny lek. Pomaga się rozgrzać, rozluźnić napięte mięśnie i złagodzić niektóre rodzaje bólu. Kiedy przykładasz termofor do ciała, ciepło przenika przez jego ścianki i ogrzewa skórę oraz tkanki. Dobrze mieć go pod ręką.

## CIEPŁE POGOTOWIE DLA STAWÓW

**● Gdy jest zimno, słabnie metabolizm w stawach i do tkanek dociera mniej składników odżywczych, zaś zbędne produkty przemiany materii oraz toksyny są gorzej usuwane.** Jeśli masz zmiany zwyrodnieniowe, możesz cierpieć z powodu tarcia o siebie chrząstek. Przykładaj do łokci, dłoni, stóp i kolan termofor, a poprawisz w nich krążenie. Uwaga, przed przyłożeniem termoforu bezpośrednio do skóry, zawsze owiń go ręcznikiem.

## WSPARCIE PODCZAS INFEKCJI

**● Męczą cię katar i kaszel, pobolewa gardło?** Aby wyłapać i usunąć wirusy, organizm wytwarza w drogach oddechowych więcej śluzu. Przez to masz zapchany nos, wydzielina spływa do gardła, trudno ci ją odkrztusić. Przykładaj termofor po kolei do czoła, boków szyi oraz klatki piersiowej – na co najmniej 10 minut. Wydzielina szybciej upłynni się i rozrzedzi.

## ŁAGODZI NAPIĘCIOWY BÓL GŁOWY

**● Spośród wszystkich rodzajów bólu głowy to właśnie napięciowy jest najczęstszy.** Co istotne, niekoniecznie musi być wywołany stresem. Za napięcie mięśni pleców i nadmierne pobudzenie nerwów w okolicy głowy może odpowiadać również nieprawidłowa postawa, jaką przyjmujesz, np. siedząc przed laptopem czy rozmawiając dłuższy czas przez telefon komórkowy. Umieść termofor na karku i górze pleców na około 20 minut. Jego ciepło pomoże rozluźnić spięte mięśnie i podziała wyciszająco na zakończenia nerwowe.

## RATUNEK, GDY BOLĄ RAMIONA I BARKI

**● Dolegliwość ta to zwykle efekt długiego pochylania się (np. podczas siedzenia) lub spania na zbyt twardym materacu.** Górna część ciała staje się napięta. Tak potrafi także kumulować się w ciele stres. Dyskomfort złagodzisz za pomocą termoforu. Po prostu umieść go na górnej części pleców, a następnie przesuń na jeden i drugi bark – za każdym razem na około 15 minut.



eprasa.pl a9d12a646d

# ĆWICZENIA Z PIŁKĄ NA BOLĄCE PLECY

**Piłka rehabilitacyjna pozwoli delikatnie rozluźnić kręgosłup, poprawić jego ruchomość i wzmocnić mięśnie odpowiedzialne za jego stabilizację. Poświęć na te ćwiczenia 15-20 minut każdego dnia, a efekty cię zaskoczą. Ćwicz powoli, we własnym zakresie. Pamiętaj o spokojnym oddechu.**



### Unoszenie rąk i nóg

• Usiądź na piłce. Kolana rozstaw na szerokość bioder. Stopy dociśnij do podłoża. Dłonie połóż po bokach na piłce. Wyprostuj się, napnij mocno brzuch.
• Unieś i wyprostuj przed siebie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj tak 10 sekund i zmień stronę. Powtórz to ćwiczenie po 6-8 razy na każdą stronę.

### Tułów w górę i w dół

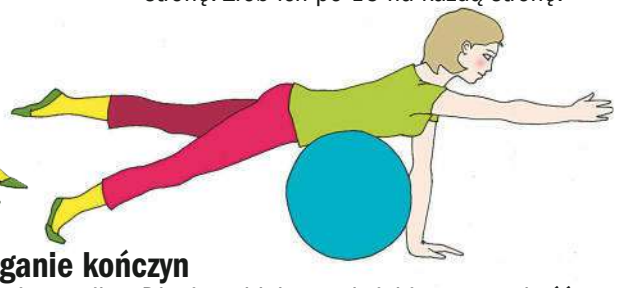
• Uklęknij przed piłką i oprzyj na niej tułów. „Wydłuż" jak najmocniej plecy. Ściągnij łopatki do siebie i w dół. Unieś zgięte w łokciach ręce do boku. Głowa powinna być przedłużeniem tułowia.
• W tej pozycji unieś tułów wolno w górę i opuść z powrotem na piłkę. Zrób 30 powtórzeń w 3 seriach.





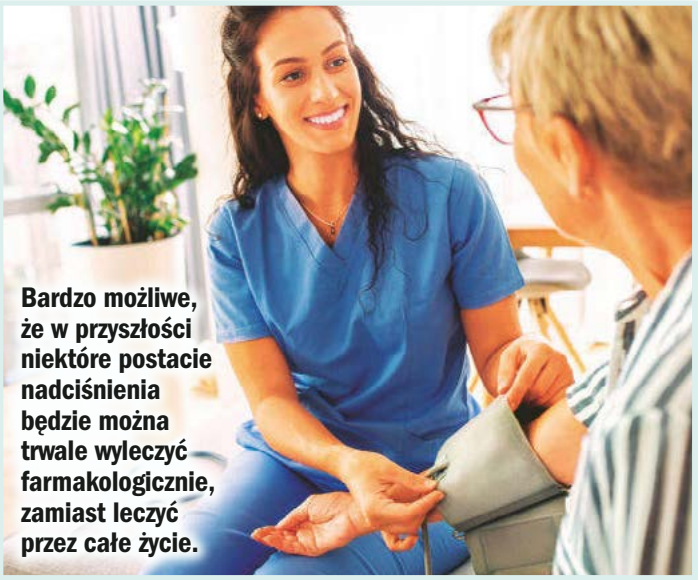
### Skręty z piłką

• Stań w lekkim rozkroku. Chwyć piłkę i, prostując ręce, unieś ją na wysokość ramion. Napnij lekko brzuch.
• Wykonuj spokojne, głębokie skręty tułowia raz w prawą, raz w lewą stronę. Zrób ich po 15 na każdą stronę.



### Wyciąganie kończyn

• Połóż się na piłce. Dłonie, oddalone od siebie na szerokość ramion, oprzyj na podłodze. Nogi wyprostuj, oprzyj na palcach.
• Unieś i jak najbardziej wyciągnij prawą rękę i lewą nogę, wytrzymaj 10 sekund. Zmień strony. Powtórz to ćwiczenie 12 razy.



**Bardzo możliwe, że w przyszłości niektóre postacie nadciśnienia będzie można trwale wyleczyć farmakologicznie, zamiast leczyć przez całe życie.**

## CZY NADCIŚNIENIE BĘDZIE MOŻNA WYLECZYĆ RAZ NA ZAWSZE?

Naukowcy z Queen Mary University of London odkryli, że nowy rodzaj leków może pomóc osobom, u których nadciśnienie jest spowodowane zbyt dużą ilością hormonu o nazwie aldosteron.
● Wyniki badania są bardzo obiecujące: pacjenci przyjmowali nowe leki przez 6–12 miesięcy, u niektórych osób poprawa utrzymywała się nawet 2 lata po zakończeniu leczenia. Ciśnienie górne spadło średnio o około 25 mmHg. Część pacjentów nie musiała już przyjmować leków na nadciśnienie.
● Niestety, badanie przeprowadzono tylko na 14 osobach, dlatego potrzebne są dalsze analizy, aby potwierdzić jego wyniki.

## WARTO WŁĄCZYĆ BATATY DO DIETY

Bataty, czyli słodkie ziemniaki, to wciąż niedocenione warzywo.
● Mają dużo beta-karotenu – szczególnie pomarańczowe odmiany. Nasz organizm przekształca go w witaminę A, ważną dla wzroku, skóry i odporności. Są też bogate w błonnik, który wspiera pracę jelit, trawienie i daje uczucie sytości. Zawierają potas, pomagający regulować ciśnienie krwi i dbający o prawidłową pracę mięśni, a także witaminę C – niezbędną dla dobrej odporności oraz produkcji kolagenu.
● Jedzmy je zamiennie z tradycyjnymi ziemniakami. Bataty mają przewagę pod względem beta-karotenu i zawartości błonnika, zwykłe ziemniaki dostarczają zaś więcej potasu i białka.



**Bataty można jeść pieczone, gotowane, grillowane, w formie puree, zup kremów czy frytek. Warto choć 2-3 razy w tygodniu.**

Fot.: Adobe Stock (2); Rys.: Joanna Dyczek (4)



eprasa.pl a9d12a646d



**MIASTO** oprószone śniegiem i rozświetlone iluminacjami poddaje się przedświątecznej atmosferze.

Kraków

# Pod Wawelem już piernik

## Miasto powoli szykuje się do świąt. Może to dobry moment na wycieczkę – zanim grudzień nabierze tempa.

Kościół Mariacki w świątecznej oprawie, Sukiennice, oszronione Planty. Każdy krok przynosi drobne przyjemności – choćby unoszący się wokół aromat gorącej czekolady. I mimo że Kraków ma za sobą trudne chwile, dziś znów rozświetlają go świąteczne dekoracje.

### Krakowski duch

Migocząca na Rynku choinka, tłumy spacerowiczów rozglądające się za drobiazgami – wyjątkowymi prezentami dla najbliższych. Krakowski bożonarodzeniowy jarmark kusi nie tylko atmosferą. Rękodzielnicze ozdoby, wełniane czapki, glinia-ne kubki, ręcznie malowane bombki i wyjątkowe pierniki – nawet drobiazg może dać świąteczną radość.

Gdy zagra hejnał, każdy na chwilę przystanie, by spoj-



**PLANTY** po zmierzchu wyglądają romantycznie, jak na zdjęciu w starym albumie.

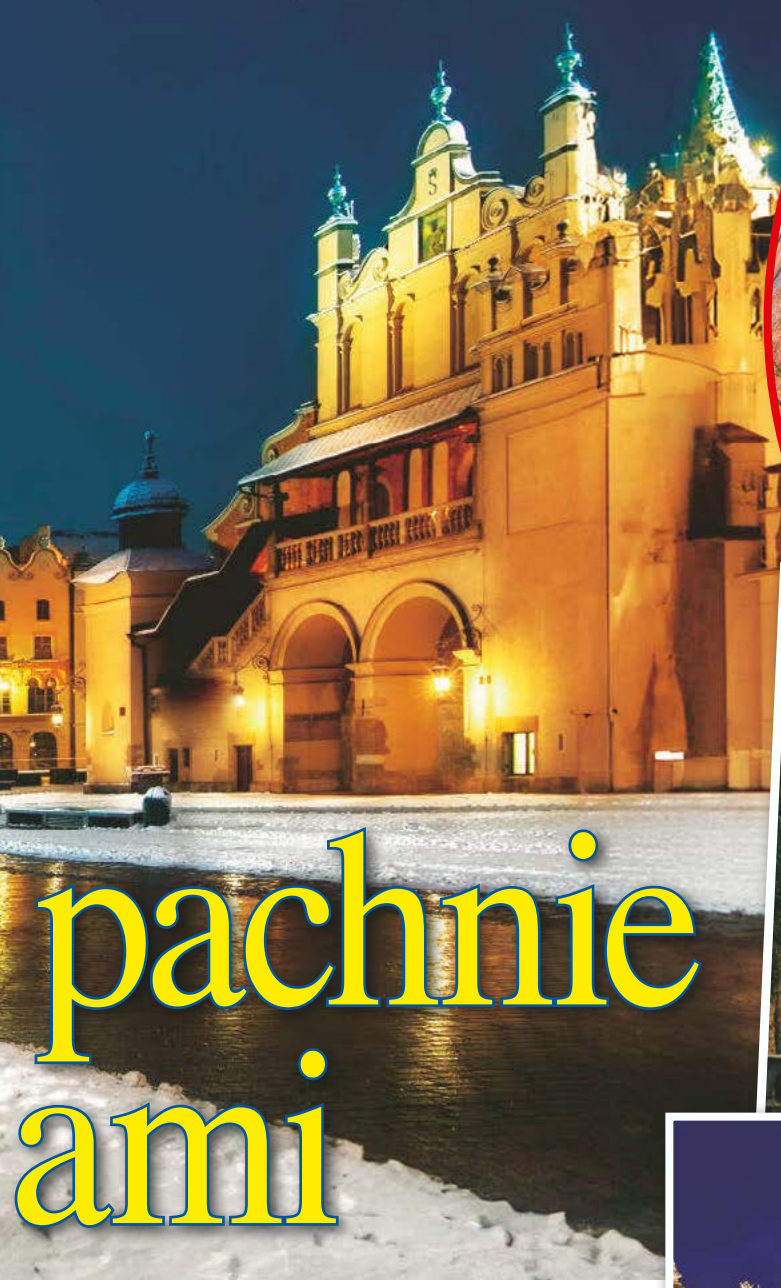
### Co jeszcze?

● Jak co rok pod pomnikiem Mickiewicza zostaną zaprezentowane szopki – w tym roku 3 grudnia, w godzinach 10.00-12.00. Potem będzie można je podziwiać na wystawie w Pałacu Krzysztofory (do 28 lutego 2027 r.). Park Miliona Świateł będzie można odwiedzić do 31 stycznia 2027 r. Nowa wystawa „Królestwo Zwierząt" zabiera odwiedzających w niezwykłą podróż przez pięć rozświetlonych iluminacjami światów: sawannę, dżunglę, pustynię, ocean i prehistorię (bilet ulgowy ok. 40 zł).

Fot.: Adobe Stock (5)



eprasa.pl a9d12a646d





**NAWET ZIMA** nie przestraszy smoka – przy Wawelu jest przez cały rok. I zionie ogniem!



**ULICZKI** mają niezaprzeczalny klimat. To właśnie w takich zaułkach można trafić do wyjątkowej galerii, knajpki lub sklepiku.



**KRAKOWSKI JARMARK** jak co rok stanie już 27 listopada na Rynku Głównym. Będzie można go odwiedzić do 6 stycznia 2027 r.

# pachnie ami

rzeć do góry. Kościół Mariacki, z dwiema wieżami, w grudniowym oświetleniu prezentuje się imponująco. W jego wnętrzu migoczące świece podkreślają gotycką monumentalność budowli. A ołtarz Wita Stwosza jakoś bardziej skłania do refleksji.

Warto skierować kroki w stronę Wawelu. Spacer wokół wzgórza zamkowego pozwala poczuć historię miasta. Majestatyczne mury, zamek i sam smok wawelski to miejsca, które po prostu trzeba poznać. Podobnie jak klimatyczny Kazimierz. W tej części miasta unosi się duch krakowskiej bohemy i żydowskich tradycji. Na zgłodniałych czekają przytulne kawiarenki i restauracje oraz... legendarne zapiekanki sprzedawane z okienka Okrąglaka na Placu Nowym.

## W blasku

W Ogrodzie Doświadczeń im. Stanisława Lema lampki rozwieszone są już na drzewach, a każda alejka kusi widokiem niezwykłych iluminacji – Park Miliona Świateł to atrakcja, która wywołuje dużo radości.

O chwilę spokoju najłatwiej na rozciągających się wokół Starego Miasta Plantach. Zabytkowy park ma zupełnie niedzisiejszy charakter.

Wieczorem na krakowskim Rynku wokół kramów znów gromadzą się ludzie. Roześmiani, próbują grzańca i pierników. Z prezentami w dłoniach, ale też z cząstką tego wyjątkowego miejsca – atmosfery, której nie da się zapakować w pudełko ani opisać w przewodniku.



eprasa.pl a9d12a646d

# MONIKA I ROBERT GAWLIŃSCY

# Miłość ponad wszystko



W ich historii jest rockandroll, lęk, przebaczenie i obietnica, która przetrwała lata.

**Byli bardzo młodzi, gdy los skrzyżował ich drogi, a potem wystawił na ciężką próbę.**

Poznali się ponad czterdzieści lat temu w klubie Park. Robert Gawliński (63) grał wtedy w zespole Madame, a Monika (60) chodziła do drugiej klasy liceum. – Minęłam w drzwiach zjawiskowego chłopaka i aż zrobiło mi się słabo – wspomina. – A potem ten sam chłopak stanął na scenie i zaśpiewał piosenkę, którą znałam z radia.

Po koncercie muzyk poprosił ją o adres i numer telefonu, a potem pojechał w trasę. Monika była przekonana, że już go nie zobaczy. – Byłam pewna, że już się nie pojawi – twierdzi. – Odpuściłam go sobie...

Tym większe było jej zdziwienie, gdy pewnego dnia stanął w drzwiach jej mieszkania... – Spojrzał mi w oczy i powiedział, że się we mnie zakochał – opowiada z uśmiechem.

## Ślub w cieniu dramatu

Monika miała dwadzieścia lat, gdy ukochany poprosił ją o rękę. Ustalili, że pobiorą się 27 września 1987 roku. Dwa tygodnie przed ślubem Robert dowiedział się, że ma guza przysadki mózgowej i jeśli natychmiast nie podda się operacji, umrze. – Chciałem odwołać ślub – wspomina. – Postanowiłem jednak walczyć do końca. Pobraliśmy się tuż przed operacją.

Żonie wokalisty do dziś robi się słabo, gdy przejeżdża obok szpitala na Banacha. Tamten lęk przetrwali razem, ale wkrótce przyszła kolejna próba. Zespół Wilki odniósł ogromny sukces, a liderowi zaszumiało w głowie. Znikał z domu, a Monika dowiadywała się od znajomych o imprezach na drugim końcu Polski. – Nagle wokół mnie pojawili się koledzy chętni do wydawania moich pieniędzy. Uległem im. Oddaliłem się



To nie był ślub jak z bajki, bo nad ich szczęściem wisiał mroczny cień choroby.

Fot.: Akpa, East News (2), Facebook.com/Robert Gawliński



eprasa.pl a9d12e646d



Na planie teledysku Wilków dopisali kolejny kadr do swojej niezwykłej historii.



Kiedy synowie przyszli na świat, zrozumiał, że żaden koncert nie daje takich emocji jak ojcostwo.

od żony i rodziny. Byłem po prostu smarkaczem – muzyk bije się w pierś.

Monika przyznaje, że Robert miał poważny problem z trzeźwością. Walczyła o niego także dlatego, by ich synowie, bliźniacy Beniamin i Emanuel, mieli przy sobie ojca. Chłopcy mieli dwa lata, gdy muzyk zawiesił działalność Wilków...

## Obietnica dla rodziny

Tuż przed piątą rocznicą ślubu obiecał jednak żonie, że nigdy więcej jej i synów nie zawiedzie. – Życie polega na tym, by umieć podnosić się po upadku. Bez tej umiejętności człowiek nie potrafi trwać – twierdzi. Ojcostwo okazało się dla niego ważniejsze niż sceniczne sukcesy. Każdemu z synów poświęcił piosenkę i żartuje, że dzięki temu są nieśmiertelni.

Gawlińscy nie ukrywają, że bywały między nimi ostre kłótnie i trzaskanie drzwiami, ale zawsze umieli do siebie wrócić.

– Na pewno umiemy pójść na kompromis, a przynajmniej ja – deklaruje Monika. – Staramy się być dla siebie atrakcyjni, opiekuńczy i tolerancyjni. Ale najważniejsza jest miłość, bo bez niej wszystko jest diabła warte.

Robert nie wyobraża sobie życia bez żony. – Jestem wilkiem i wybieram jedną partnerkę na całe życie – mówi. – Dzięki niej życie ma sens – wyznaje.

Dziś, gdy ich synowie są dorośli, Monika i Robert mogą spokojniej cieszyć się sobą i wspólnie spędzanym czasem.

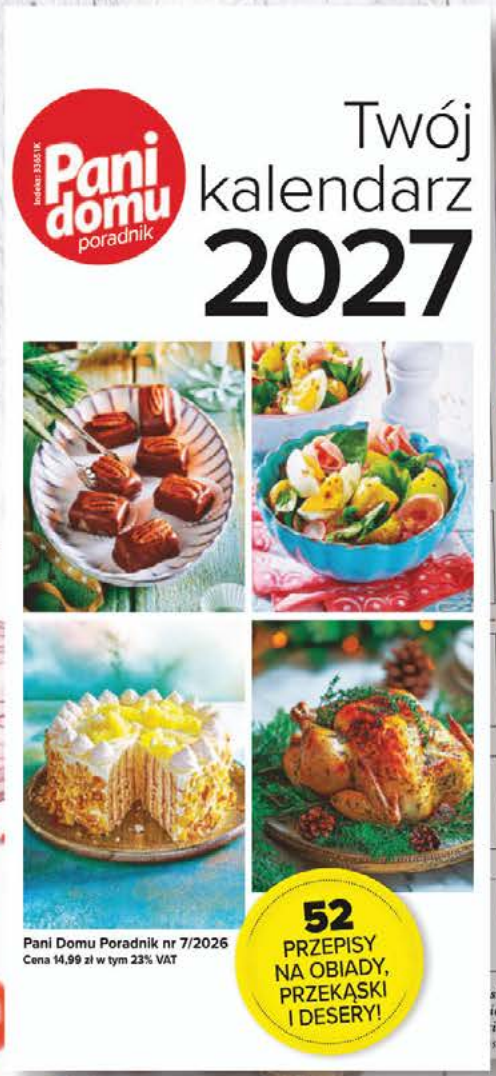
– Po tylu latach miłość jest inna, niż kiedy się poznaliśmy, mniej wariacka, ale ważne, że wciąż jest – tłumaczy lider Wilków. A ona, pytana, jak wytrzymała u boku rockandrollowca tyle lat, odpowiada, że jest od Roberta uzależniona. – I wcale nie zamierzam się z tego uzależnienia leczyć – mówi.


REKLAMA

Nowość!

Kalendarz kulinarny na 2027 rok!

- Praktyczne, tygodniowe kalendarium
- Aż 52 sprawdzone przepisy kulinarne




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

# 7 ŻYCIE W... OBRAZACH

# ANNA KARWAN

**Nie boi się poruszać trudnych tematów, nawet gdy dotyczą jej życia.**

Jej głos jest rozpoznawalny, ma szeroką skalę i dużą siłę ekspresji. Ale przede wszystkim potrafi koić. Jakby Anna Karwan chciała wyśpiewać wszystko, co przeżyła, opowiedzieć nam swoją historię. A ma co opowiadać! Chyba żadna z gwiazd nie ma takich życiowych doświadczeń jak ona. Coś, co dotyka zwykłych ludzi, było też jej udziałem. Na szczęście to już przeszłość. Jak sama podkreśla, jest „starą duszą" i „dziką kobietą, która nie boi się być nieidealna". Dziś zachwyca nowymi piosenkami, a także pomaga w programie „The Voice of Poland" wszystkim tym, którzy są dopiero na początku muzycznej drogi.



## Początki

1 Urodziła się 6 grudnia 1985 roku w Tomaszowie Lubelskim. Przez 10 lat wychowywała się w Łaszczowie. Jak sama wyznała, jej ojciec zmagał się z alkoholizmem, co rzucało się cieniem na jej dzieciństwo.



## Pierwsze kroki na scenie

4 Początki jej kariery to występy w programach typu talent show oraz praca jako wokalistka sesyjna i chórzystka. W 2011 roku dotarła do półfinału 2. edycji programu „Must Be the Music. Tylko muzyka"

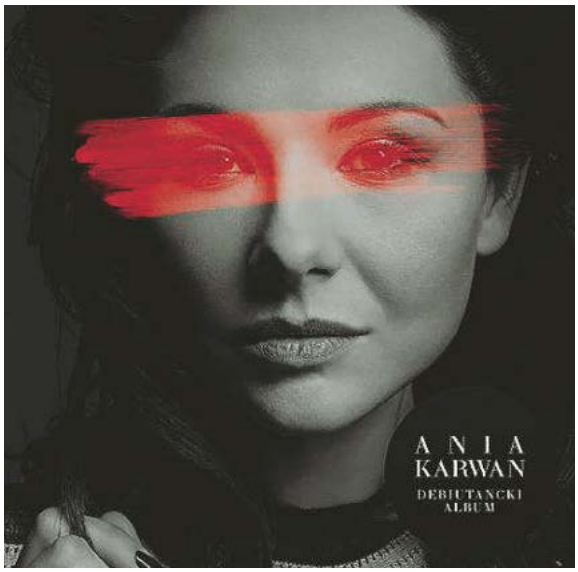
## Warszawski sen



2 W wieku 16 lat opuściła wraz z matką dom rodzinny i przeprowadziła się do Warszawy. Uczyła się w XL Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego. Potem zarabiała na życie, pracując w kawiarni.

## Dumna z krążków

5 Debiutancki, wydany 15 lutego 2019 roku, album zatytułowała po prostu „Ania Karwan". Druga płyta, która wyszła 4 lata później, nosi tytuł „Swobodnie". Ostatnio premierę miał singiel „Wiem, co było warto". Czekamy na więcej!






## Na ekranie

3 Pojawiała się w kilku polskich serialach telewizyjnych. W latach 2017–2018 wcielała się w piosenkarkę Ulę Skowrońską w „Barwach szczęścia" (na zdj.). Zaśpiewała też w komedii romantycznej „Skołowani".



## Walka z demonami

6 Zmagania z depresją i poczuciem własnej wartości towarzyszyły jej przez wiele lat. – Żyłam w przeświadczeniu, że jestem bezwartościowym człowiekiem – opowiadała. Kluczową rolę odegrała psychoterapia.



Fot.: East News (4), Adobe Stock (2), mat. prasowy (2)



eprasa.pl a9d12a646d



## W muzycznym show




7 Wystąpiła w 7. edycji „The Voice of Poland" w 2016 roku jako podopieczna Natalii Kukulskiej i dotarła do wielkiego finału, w którym zajęła 3. miejsce. Dziś prowadzi specjalną drużynę dającą drugą szansę.

# Horoskop dla Ciebie

od 26.11 do 2.12



**Baran 21.03.–20.04.**

Zacznij tydzień spokojniej, choć w środku aż kipi energia. Myśl już o świątecznym stole. Zaproś wnuki do planów, choćby przez telefon.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
7, 19, 28, 33

**Byk 21.04.–20.05.**

Nadchodzą ciekawe rozmowy i wieści. Nie bój się nowych technologii. Poproś wnuka o pomoc z telefonem, zrobicie z tego wesołą lekcję.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
5, 11, 21, 32

**Bliźnięta 21.05.–21.06.**

Tydzień przyniesie Ci małe sceny, na których zabłyśniesz. Pochwal się talentem. Upiecz coś pysznego i podziel się... z sąsiadką!

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
6, 14, 25, 31

**Rak 22.06.–22.07.**

Zimowe światła w oknach przypomną Ci o nadchodzących świętach. Zaplanuj drobne prezenty. Najważniejszy niech będzie czas i ciepłe słowa.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
4, 12, 20, 36

**Lew 23.07.–23.08.**

Tydzień sprzyja małym wyprawom! Wyjdź choćby do parku. Popatrz na nagie gałęzie drzew i pomyśl, że Ty też zbierasz siły na nowy rozdział.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
8, 13, 23, 34

**Panna 24.08.–23.09.**

Czy myślałaś o świątecznych życzeniach online? Spróbuj wysłać zdjęcie lub film. Wnuki będą dumne, a Ty poczujesz się bliżej ich świata.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
3, 11, 30, 33

**Waga 24.09.–23.10.**

Zrób porządki w szafce z herbatą. Potem zaparz ulubioną. Wieczorem zadzwoń do przyjaciółki i pośmiejcie się z dawnych czasów.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
2, 16, 24, 37

**Skorpion 24.10.–22.11.**

W domu poczujesz ciepło jak przy choince, choć to jeszcze przed Tobą. Zapal świeczkę w oknie. Pomyśl o tych, za którymi tęsknisz.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
3, 18, 26, 40

**Strzelec 23.11.–21.12.**

Na biurku zrób mały porządek, w głowie zrobi się większy. Spisz wydatki. Dzięki temu spokojniej wejdziesz w zimę i poczujesz się pewniej.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
1, 9, 22, 35

**Koziorożec 22.12.–20.01.**

Może coś Cię ostatnio uwiera? Nazwij to spokojnie. Potem zrób dla siebie coś miłego, choćby długi, gorący prysznic i wieczór z ulubioną książką.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
10, 17, 27, 38

**Wodnik 21.01.–19.02.**

Postaw sobie drobny cel na te dni. Może spacer co drugi dzień. Odznaczaj w kalendarzu sukcesy, zobaczysz, jak rośnie Twoja satysfakcja.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
15, 18, 29, 39

**Ryby 20.02.–20.03.**

Ten tydzień sprzyja marzeniom! Zaparz aromatyczną herbatę. Patrz przez okno na szare niebo i szukaj w nim własnych odpowiedzi.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**
2, 7, 19, 28



eprasa.pl a9d12a646d



27 grudnia tego roku Rafał Królikowski będzie świętował 60. urodziny.

## Rafał Królikowski

# Od nowa buduje swój świat

**Oswaja puste gniazdo, rozwija swoje pasje i coraz lepiej poznaje rolę w nowym serialu.**

***Skąd się wzięło u Pana zainteresowanie aktorstwem? Podobno do kółka teatralnego zabierał Pana starszy brat?***

Nie. Dzieli nas pięć lat, a w młodym wieku to dwa zupełnie odrębne światy znajomych, zainteresowań itd. Paweł chodził do teatru amatorskiego w Domu Kultury w Zduńskiej Woli, a ja do kółka recytatorskiego w liceum. Pierwszy spektakl w zawodowym teatrze obejrzałem dopiero po liceum.

***Rodzice zaszczepili w Panu zainteresowanie kulturą i sztuką?***

Tak, wycieczki kulturalne to była ich zasługa. Moi nauczyciele z podstawówki zabrali nas chyba tylko raz, w drugiej albo trzeciej klasie, do Parku Rozrywki w Chorzowie.

***Jak wyglądały Wasze rodzinne wakacje?***

Jeździliśmy w Bieszczady, do babci ze strony mamy. Podróż ze Zduńskiej Woli do Łodzi Kaliskiej, potem na Fabryczną, do Rzeszowa, Krosna i dalej autobusami trwała blisko 24 godziny.

***Z takim doświadczeniem wyjazd do Warszawy był już łatwy...***

W liceum postawiłem sobie za punkt honoru, żeby raz w roku przyjechać do stolicy, pochodzić po Starym Mieście, wstąpić na słynne desery do Hortexu czy kupić modne ubrania w Hofflandzie w Domach Centrum. Zdawanie do szkoły teatralnej było jednak dłuższą drogą. Wcześniej kilkukrotnie próbowałem dostać się do Krakowa i Łodzi. Warszawę pomijałem, myśląc, że to dla mnie za wysokie progi. W końcu spróbowałem i... dostałem się.

***Zamieszkał Pan w akademiku?***

Tak, ale kiedy przyjechałem na egzaminy wstępne, nie było wolnych miejsc. Zaoferowano mi spanie na materacu gimnastycznym bezpośrednio w szkole teatralnej. Spędzałem tam noce sam na sam z budynkiem i przemiłą panią woźną, panią Stenią.

***Na szczęście po studiach los Panu już bardziej sprzyjał, prawda?***

### Personalia

**Na filmowym ekranie bywał żołnierzem, diabłem, nieboszczykiem, a w komedii „Pół serio" zagrał aż siedem ról. Telewidzowie dobrze znają go z seriali „Na dobre i na złe, „Egzamin z życia", „M jak miłość", „Niania". Na świat przyszedł w 1966 roku w Zduńskiej woli jako najmłodsze z trojga dzieci w nauczycielskiej rodzinie. Sam jest ojcem dwóch synów, Piotra i Michała. Trzy lata temu rozstał się z żoną, dziennikarką Dorotą Mirską. Ich małżeństwo przetrwało 27 lat.**

Fot.: Akpa (3)



eprasa.pl a9d12a646d



Z synami Piotrem i Michałem w 2012 roku. Gdy dorośli, obaj poszli w ślady ojca.

**W nowym serialu „Pierwsza miłość” aktor gra doktora Marcina Kochańskiego.**



Bałem się tego, co nastąpi po ukończeniu szkoły. Ale wydarzyła się niesamowita przygoda, spotkanie z Andrzejem Wajdą na planie filmu „Pierścionek z orłem w koronie”. Otrzymałem też etat w Teatrze Powszechnym. Za zarobione w filmie pieniądze wynająłem mieszkanie na cały rok i kupiłem telewizor z telegazetą. Dało mi to stabilny start w dorosłość.

***Pana synowie również wybrali drogę artystyczną. Media nazywają Was „Klanem Królikowskich”...***

Gdy dzieci dorastają w domu, gdzie stale rozmawia się o sztuce, teatrze i kinie, po prostu tym nasiąkają, dokładnie tak samo jak w rodzinach lekarskich czy rzemieślniczych. Ostatecznie i tak o wszystkim decyduje publiczność. Jeśli zdobędziemy widzów swoim rzemiosłem i talentem, to oni zdecydują, czy chcą nas oglądać.

***A jak mężczyzna i ojciec przeżywa tzw. syndrom pustego gniazda, gdy dzieci układają sobie własne życie?***

Musimy się po prostu z tą sytuacją oswoić. Czasem trudno sobie z tym poradzić. Wtedy częściej dzwonimy, szukamy pretekstów do spotkań. Ale najważniejsze to zbudować na nowo własny świat i dać przestrzeń na swoje pasje.

***Pańską pasją jest malarstwo.***

Jeżdżąc ze spektaklami po Polsce, uznałem, że grzechem byłoby spędzać czas wyłącznie w pokojach hotelowych. Zacząłem zwiedzać muzea i galerie w każdym mieście, do którego trafiałem. Podczas takich podróży poznałem prace wielu twórców. I jeśli tylko finanse mi na to pozwalają, staram się kupować prace młodych artystów.

***Dołączył Pan niedawno do serialu „Pierwsza miłość”, w którym gra lekarza Marcina Kochańskiego. Ma on syna, także lekarza...***

Dopiero poznaję mojego bohatera. Ale rzeczywiście jego relacja z serialowym synem Florianem jest bardzo trudna. Często obserwuję w życiu takich ludzi robiących kariery, którzy zapominają o budowaniu zdrowych relacji z dziećmi.

***Dzięki tej roli media znowu mocniej się Panem interesują. Jak się Pan z tym czuje?***

Daję sobie z tym jakoś radę!

***Dziękuję za rozmowę.***

**Beata Banasiewicz/ AKPA**


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

Życie na gorąco

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

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

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

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

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

**Sekretariat:** Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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



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

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





eprasa.pl a9d12a646d



Gdy w maju 2025 r. paryski sąd uznał go za winnego, Depardieu po rozprawie nie wyglądał na zmartwionego.

## *Gerard Depardieu*

# Spóźnione słowa skruchy

**Jeszcze niedawno zapewniał o swej niewinności. Teraz jednak zaakceptował wyrok skazujący i przeprosił ofiary napaści seksualnych.**

Na planie filmu „Zielone okienice" w 2021 r. miały miejsce zdarzenia, które po kilku latach doprowadziły do skazania prawomocnym wyrokiem jednej z największych gwiazd francuskiego kina.

Gérard Depardieu (77) dopuścił się napaści seksualnych na dekoratorkę i asystentkę reżysera, dotykając ich wbrew ich woli. Aktor nie przyznał się do zarzutów, chociaż podczas procesu potwierdził, że używał wówczas wulgarnego języka i chwycił jedną z tych kobiet za biodra.

W maju 2025 r. paryski sąd uznał Depardieu winnym i skazał go na osiemnaście miesięcy więzienia w zawieszeniu. Ponadto, wpisano aktora do rejestru przestępców seksualnych i nakazano mu zapłacić odszkodowania pokrzywdzonym. On jednak odwołał się od wyroku, rozprawę apelacyjną wyznaczono na 16 listopada br.

## To wcale nie koniec kłopotów

Lecz gdy do niej doszło, nastąpił nieoczekiwany zwrot: gwiazdor filmowy wycofał apelację i opublikował oświadczenie z przeprosinami: – Zostałem uznany za winnego. Przyjmuję ten wyrok – napisał. Przyznał też, że latami zasłaniał się rubasznym humorem i prowokacją, nie licząc się z tym, jak jego słowa i gesty odbierają inni. – Zrozumiałem, że należałem do świata, który już nie istnieje – stwierdził.

Ofiary aktora przyjęły prawomocny wyrok z ulgą, chociaż żałowały, że na przeprosiny czekały tak długo, a aktor nie wypowiedział ich osobiście.

Lecz to nie koniec jego problemów. Wciąż może stanąć przed sądem w innej sprawie – dotyczącej oskarżenia o zgwałcenie aktorki Charlotte Arnould w 2018 r. Temu zarzutowi Depardieu stanowczo zaprzecza.

Pogodził się z wyrokiem, czyli uznał swoją winę, ale nie przeprosił ofiar.

Fot. East News (2)



**Czasy, kiedy ostro balowałem, minęły bezpowrotnie.**

Wciąż sporo koncertuje, ale po koncertach już nie szaleje.



Marzena wniosła w jego życie spokój i stabilizację.

*Norbi*

# Buntownik ujarzmiony

**Zawsze był żądny przygód, miał duszę buntownika i nie bał się podejmować ryzyka.**

Dziś nadal emanuje optymizmem i pogodą ducha, a niepokorna natura nabrała nieco innych, bardziej dojrzałych rumieńców. – Czasy, kiedy ostro balowałem, minęły bezpowrotnie. Po koncertach zaszywam się w hotelu lub wracam do domu. Nie czuję, że coś tracę albo że omija mnie coś ważnego, co nie oznacza, że zostałem statecznym panem w kapciach – mówi Norbert Dudziuk (54), czyli Norbi.

## U boku anioła

Jego losy to pasmo oszałamiających sukcesów, ale też bolesnych porażek i upadków, które wniosły w jego barwne życie wiele cennych doświadczeń i były wartościową lekcją pokory. Dlatego nie żałuje, że zaznał trudnych chwil, bo z perspektywy czasu okazały się zbawienne w skutkach.

Ciągle jest ciekawy świata, nie zna rutyny i nudy, ale jak z uśmiechem przyznaje, nie ma w nim już tyle „jajcarza" co kiedyś, choć dobry humor i pozytywna energia nie opuszczają go na krok. – Lubię się uśmiechać do ludzi, pożartować, powygłupiać się. Ale nie jest to już tylko maska beztroskiego wesołka, który tak naprawdę zmaga się z własnymi demonami – opowiada pochodzący z Olsztyna muzyk, który szczęście znalazł u boku trzeciej żony, Marzeny Chełmińskiej (53). Są ze sobą od ponad dziesięciu lat, a swoją przystań znaleźli na obrzeżach Radomia, tuż przy lesie, gdzie mogą do woli bawić się z Kazią, suczką wziętą kilka miesięcy temu ze schroniska. – Mam wspaniałą rodzinę, moja żona to anioł w najczystszej postaci, choć jak czasami zajdę jej pod paznokcie, to lepiej zejść jej z drogi – mówi z typowym dla siebie poczuciem humoru i dodaje, że to właśnie Marzena wyciągnęła go ze szponów wyniszczającego hazardu. – Bez jej ogromnego wsparcia przegrałbym nie tylko pieniądze, ale życie, stoczyłbym się na dno. Postawiła mi ultimatum „albo ja, albo hazard", więc wybór okazał się oczywisty. Przez 17 lat kasyno było moim drugim domem, a ja grałem niezliczoną ilość koncertów, żeby zarobić jak największe pieniądze, które traciłem jednego wieczoru – opowiada.

## Bez ciśnienia

Niejednokrotnie powtarzał, że nikomu nic nie zawdzięcza i do wszystkiego doszedł sam. Zanim jednak cała Polska usłyszała o Norbim, absolwent Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Olsztynie w klasie skrzypiec grał na pogrzebach i weselach, występował w olsztyńskim Zespole Pieśni i Tańca „Kortowo" i dorabiał jako didżej. Pracował też w sklepiku u swoich kumpli z osiedla i zbierał winogrona we francuskich winnicach. – Z nikim się nie ścigam, nie czuję ciśnienia i presji, że muszę coś komuś udowadniać. Ciągle sporo koncertuję, pojawiam się na eventach, a w głowie kiełkuje jeszcze kilka innych pomysłów. Teraz często pojawiam się w Starachowicach, bo pod koniec października Marzenka otworzyła w tym mieście studio pilatesu, więc wspieram ją na wszelkie możliwe sposoby. Jeżdżę również na spotkania z czytelnikami w związku z wydaną w tym roku biograficzną książką „Wygrałem życie, ale najpierw przegrałem siebie" – zdradza nasz rozmówca. – Wierzę, że jeszcze wiele wspaniałych rzeczy przede mną. Oczywiście z Marzenką, która jest dla mnie trwałą ostoją i największym skarbem! **AK**

Fot.: Akpa, Forum



eprasa.pl a9d12a646d

REKLAMA

**BEZPRZEWODOWA • 2W1: DMUCHA I ODKURZA • GOTOWA DO PRACY W 30 SEKUND**

**PRZEŁOM 2026!** **USUŃ LIŚCIE, KURZ I PYŁ BEZ CIĄGŁEGO ZAMIATANIA**

# VENTARO AIR 2-W-1

## Akumulatorowa dmuchawa z funkcją odkurzania!

ZAMÓW W DOBREJ CENIE ZA **169 ZŁ**




**OD LIŚCI NA TARASIE, PRZEZ KURZ W GARAŻU, PO OKRUCHY W AUCIE – 1 URZĄDZENIE!**




Zapomnij o męczącym grabieniu i liściach wysypujących się z worków! Zamiast sięgać po miotłę, grabie czy duży odkurzacz, bierzesz do ręki jedno małe urządzenie. **VENTARO AIR 2-W-1 dmucha i odkurza – zależnie od tego, czego potrzebujesz.** Silny, kierunkowy strumień powietrza precyzyjnie **wydmuchuje liście, kurz i piach** z zakamarków i pomaga zebrać je w jednym miejscu. Po zmianie konfiguracji urządzenie zasysa brud do worka. **Zero kabli, schylania się, niemal bez wysiłku.**



**Długa rura wydmuchowa:** zdmuchuje liście, kurz i lekki brud w wybrane miejsce



**Elastyczny wąż:** ułatwia manewrowanie podczas odkurzania



**Szeroka końcówka:** do wygodnego odkurzania większych powierzchni

**Wąska końcówka:** dociera do szczelin, narożników i trudno dostępnych miejsc

### Dlaczego warto wybrać VENTARO AIR 2-W-1?

**Lekka i poręczna:** Dzięki kompaktowej konstrukcji urządzenie jest zawsze pod ręką, gotowe do pracy.

**2w1:** Wydmuchuj liście, kurz i pył z zakamarków, a potem odkurzaj zabrudzenia do worka.

**Wielofunkcyjne końcówki:** Rura, wąż i dysze do każdego zakamarka – tam, gdzie miotła i grabie sobie nie poradzą.

**Bez kabla = swoboda pracy:** Porządkuj ogród, taras, garaż, działkę czy auto bez rozwijania przewodu i szukania gniazdka.

**Strumień powietrza dociera pod krzewy, meble ogrodowe i między kamienie, oszczędzając Twoje plecy i czas. Urządzenie nie szarpie delikatnego podłoża i pozwala błyskawicznie zebrać liście w jedną schludną stertę – bez ich przenoszenia, rozsypywania i żmudnego grabienia.**

**W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:**

- Urządzenie VENTARO AIR 2-W-1
- Akumulator + ładowarka
- Rura wydmuchowa
- Elastyczny wąż
- Worek na brudy • 2 złączki
- 2 końcówki: wąska i szeroka



**Zadzwoń: ☎ 12 300 39 06 • Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty**

Koniec męczenia się z miotłą – dmuchawa uprzątnie liście raz-dwa!



## Zadzwoń i zamów za 169 zł

**Uprzątnij liście, kurz i pył w kilka minut**

**NIEMAL BEZ WYSIŁKU i o wiele szybciej**

**VENTARO AIR 2-W-1 pozwala sprawnie uporządkować całą posesję i miejsca, w których zwykłe sprzątanie jest niewygodne – bez kabli i niemal bez wysiłku.**

- **Dmuchanie + odkurzanie** – 2 funkcje w jednym urządzeniu
- **Długa rura** – wygodne i precyzyjne kierowanie strumieniem
- **Elastyczny wąż** – łatwe sprzątanie w zakamarkach
- **Szeroka ssawka + wąska dysza szczelinowa**
- **Lekka konstrukcja – ok. 1,3 kg**

DMUCHAWA VENTARO AIR 2-W-1 Z AKUMULATOREM I KOMPLETEM AKCESORIÓW

**JESIENNA OFERTA TELEFONICZNA:**

**Zamów za 169 zł**

Sugerowana cena detaliczna oficjalnego dystrybutora: 349 zł. Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

ZADZWOŃ:

# 12 300 39 06

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

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