Nr 39 czwartek, 24 września 2026 r.

6 Teraz aż stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



JOANNA KORONIEWSKA I MACIEJ DOWBOR

POKUSA, KTÓREJ NIGDY NIE ULEGLI



MONIKA MAZUR

DLA KOGO JEJ SERCE MOCNIEJ ZABIŁO?

TOMASZ KOT

Czy musiało TAK SIĘ STAĆ?



FILIP CHAJZER

ŚLUB W CIENIU KONTROWERSJI

Skuteczne porady

- *Kuracje z wrzosów na jesienne chłody*
- *Dobra diagnoza to podstawa sukcesu – test HPV HR*
- *Jak zdobyć wpływ na wychowanie wnuków?*
- *Kiedy grzyby pachną w całym domu...*



MONIKA RICHARDSON

Nie może dłużej milczeć

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 30.09.2026

eprasa.pl aa18bd5cf6

Kącik życzeń

- Kochana Oluniu! Wszystkiego najlepszego z okazji 11. urodzin. Życzę Ci żebyś była zawsze uśmiechnięta i wesoła. Poznawaj nowych znajomych i przyjaciół. Spełniaj swoje marzenia. Całujemy mocno, Marysia i Przemek.

- Serdeczne życzenia z okazji 86. rocznicy urodzin Danuty Kosmaty z Ząbkowic Śląskich, dużo zdrowia, radości i pogody ducha wraz z podziękowaniem za troskę i pomoc, składa rodzina.

- Kochanej Babci Wiesi z Kielc w dniu 70. urodzin dużo zdrowia, szczęścia, spokoju i spełnienia marzeń życzą wnuki: Maja, Adam i Weronika.

- Kochanemu Maxymiliankowi z okazji 5. urodzin dużo szczęśliwych dni, zdrowia i uśmiechu życzy babcia Krystyna.

- Z okazji 93. rocznicy urodzin pana Władysława Galanciaka z Balkowa wszystkiego co najlepsze, zdrowia oraz tego, co zwie się szczęściem, życzą córka Halina z mężem i wnuk Wojtek z Łodzi.

- Kochanej Babci Wiesi z Kielc w dniu 70. urodzin dużo zdrowia, szczęścia, spokoju i spełnienia marzeń życzą wnuki: Maja, Adam i Weronika.

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





Para młoda jak z żurnala. Oboje nie kryli wzruszenia.

Bianka przyjęła i obrączkę, i nazwisko.

Filip Chajzer

Dotrzyma złożonej przysięgi?

Skąd ten pośpiech? Znają się niewiele ponad pół roku, po słowie są trzy miesiące, a już 19. września zabiły dla nich weselne dzwony. Filip Chajzer (41) od soboty jest prawowitym mężem młodszej o dwie dekady Bianki (21). Ceremonia odbyła się w Kościele Matki Boskiej Nieustającej Pomocy w Krakowie.

Bez pojednania

Uroczystość była kameralna – tylko najbliżsi przyjaciele i rodzina, chociaż też w mocno okrojonym składzie. Pannie młodej w tym najważniejszym dniu w życiu towarzyszył jedynie ojciec. To on poprowadził ją do ołtarza, a po ceremonii złożył pocałunek miłości na czole. Nie było matki i babki, które nie mogą się pogodzić z wyborem uczuciowym Bianki.

Uważają, że Filip Chajzer izoluje ukochaną od rodziny. Ale z ojcem jakoś jej nie skłócił. Teść dziennikarza sprawia wrażenie jakby był w niezłej komitywie z całą rodziną Chajzerów. Siedział z nimi w kościele w jednej ławce. Nie ma też nic przeciwko, by jego córka nazywała teścia „tatą". Jednak na wesele już nie przyszedł...

Ceremonii przewodniczył ksiądz Rafał Główczyński ewangelizujący w internecie jako „Ksiądz z osiedla", posługujący na co dzień w jednej z mazowieckich parafii.

– Jestem w najlepszym momencie mojego całego 41-letniego życia – powiedział tuż po ślubie Filip Chajzer, chwaląc się przy tym obrączką. To nie jest jego pierwsze małżeństwo, ale dziennikarz ma na dzieję, że ostatnie. Z poprzednich związków został mu jeden syn. Niestety, 9-letniego Aleksandra nie było na ślubie – wybrał mecz piłki nożnej ze swoją drużyną.

eprasa.pl aa18bd5cf6

Alżbeta Lenska

Strach już jej nie pokona



Osiem lat temu cudem przeżyła pęknięcie tętniaka w mózgu. Niedawno Alżbeta Lenska (45) znów trafiła na oddział neurologii, tym razem na badania kontrolne. Choć towarzyszyły jej lęk i stres, aktorka postanowiła oswoić je metodą Happy Brain, stworzoną przez amerykańskiego neuropsychologa Ricka Hansona. Poznała ją podczas rekonwalescencji i dziś dzieli się jej założeniami w swojej Fundacji Happy Brain. – Zaczęłam od oszukania trochę głowy. Piękna pościel, ukochana kura, żeby poczuć się przytulniej, bardziej jak w domu. Mówiłam sobie, że w łazience mam SPA – relacjonowała na żywo na Instagramie wprost ze szpitalnego łóżka. Ten prosty trik pomógł jej poczuć się bezpieczniej i przyniósł ulgę.


Lekarze uratowali jej życie, a ona czuje, że ma do wykonania misję.

Fot. na okładce: Reporter (3), Akpa (2)



Angelina Jolie

Opuszcza USA!

Po latach życia w Los Angeles dla aktorki nadchodzi czas dużej zmiany. Angelina Jolie (51) chce opuścić miasto, z którym była związana przez większość życia, i przez pewien czas żyć jak nomadka, rozwijać własną markę Atelier Jolie i bardziej zaangażować się w działalność humanitarną w Kambodży. Kina jednak nie porzuca – nadal planuje grać, chociaż aktorstwo coraz wyraźniej schodzi na dalszy plan.

Maciej Zakościelny

Czy sprosta wyzwaniu?

Ostatnio głośno o zmianach w jego życiu prywatnym, ale zawodowo również wiele się dzieje. Jak udało się dowiedzieć jednemu z portali, Maciej Zakościelny (46) poprowadzi nową edycję „Lego Masters" jednak nie w TVN, ale w Polsacie. To kolejny format, który przechodzi do tej telewizji. Czy aktor sprawdzi się w zabawie klockami? Jako tata dwóch synów, Borysa (10) i Aleksandra (8), powinien dać radę.





Cindy Crawford

Pogrążona w żałobie

Dla matki to zawsze niewyobrażalny cios, gdy umiera dziecko. Z tak bolesną stratą musi się teraz mierzyć supermodelka Cindy Crawford (60). Jej jedyny syn, Presley Gerber, zmarł 20 września w wieku 27 lat w ośrodku terapii uzależnień. Nie podano przyczyny jego śmierci. Opublikowano tylko krótkie oświadczenie: „Rodzina prosi o uszanowanie prywatności w tym trudnym czasie" – przekazał rzecznik prasowy modelki.

Fot.: Akpa (2), East News (2), Reporter, Adobe Stock, Instagram.com/betalenska, Instagram.com/filip_chajzer

eprasa.pl aa18bd5cf6

Bogna Sworowska

Pożegnała przyjaciółkę



Bogna Sworowska (z lewej) z „Muszkieterkami": Ewą Wajnert (w środku) i Lidią Popiel.

Jej zmarła przyjaciółka, Ewa Wajnert (†63), była jedną z barwnych postaci polskiej mody lat 80. Z Lidią Popiel (67) i Bogną Sworowską (59) były bardzo blisko. Ich przyjaźń przetrwała znacznie dłużej niż ich kariery modelek. Poznały się jako bardzo młode dziewczyny, spotykały na pokazach, sesjach i wyjazdach, a gdy którejś zabrakło, inna ją zastępowała. Później każda poszła własną drogą, Wajnert została projektantką eleganckich torebek. Lecz pozostały sobie bliskie. – Wraz z Lidią i Ewcią byłyśmy w latach 80. i części 90. Trzema Muszkieterkami, ciągle razem – pożegnała ją Bogna Sworowska. **AG**

Anita Lipnicka

Rocznica miłości

Anita Lipnicka (51) z okazji okrągłej rocznicy ślubu zamieściła w sieci wzruszający wpis i pokazała zdjęcia z ceremonii, która odbyła się w 2016 roku na greckiej wyspie Hydra. „10 lat w jednej łodzi... Płyniemy razem przez każdą życiową burzę! Cudownej rocznicy dla nas!" – napisała piosenkarka. Ślub z Anglikiem, Markiem Grayem, wzięła w tajemnicy, ale wyspa Hydra została wybrana z rozmysłem. To tutaj wiele lat życia spędził Leonard Cohen – postać wyjątkowa dla wokalistki i jej męża, który jest nie tylko artystą multimedialnym, grafikiem, ale także kompozytorem. – Kochanie, wiedz, że nadal powiedziałabym TAK. Kocham Cię coraz bardziej – wyznała.



Nicolas Cage

Ocean niszczy mu dom

Sceny niemal jak z filmu katastroficznego. Przed wartą 10,5 mln dolarów rezydencją Nicolasa Cage'a (62) w Malibu zapadł się podjazd, odsłaniając potężny lej głęboki na dziewięć metrów. Doszło przy tym do wycieku gazu, a zagrożenie objęło 31 okolicznych domów. Posiadłość aktora była na szczęście pusta z powodu remontu. Katastrofę wywołały gwałtowne fale sztormowe i erozja wybrzeża po przejściu cyklonu Marie.





Program „Europa da się lubić – nowe pokolenie" prowadzi teraz Katarzyna Zielińska.



Przez lata „Europa da się lubić" miała jedną twarz – Monikę Richardson (54). To ona była z programem kojarzona, ale odeszła z TVP i to w napiętej atmosferze. Teraz, kiedy ogłoszono wznowienie formatu wielu widzów zakładało, że znów będzie gospodynią show. Ale została nią Katarzyna Zielińska (47). Dawna prowadząca początkowo ucinała pytania w tej

Fot.: Reporter, Akpa (3), East News, Instagram/anita.lipnicka

eprasa.pl aa18bd5c

Monika Richardson

Pominięta przy wielkim powrocie nie ukrywa żalu



Twarzą lubianego show z udziałem obcokrajowców była przez lata Monika Richardson.

Nie pracuje w TVP od lat, ale trudno jej zrozumieć, że została pominięta przy reaktywacji programu.

sprawie krótko i chłodno: „My lips are sealed", czyli: „Mam zasznurowane usta". Ale kłębiące się w niej emocje w końcu wzięły górę.

Zabrakło dla niej zaproszenia

W podcaście „PrzełoMY" Richardson w rozmowie z Iloną Łepkowską wprost przyznała, że nie może już milczeć: – Siedzę tutaj i trzymam język za zębami, ale już mi jest coraz trudniej, bo jesteśmy chwilę po premierze programu „Europa da się lubić", który prowadzi Katarzyna Zielińska, znana ci skądinąd z „Barw szczęścia", aktorka... nie będę mówić czy dobra, czy zła, bo nie mnie to oceniać, ale znana – zaczęła kąśliwie.

Mogłabym stroić fochy i opowiadać, jaka Kasia jest głupia...

Wiedziała doskonale, że jej następczyni była już pytana o ich relacje. – Tak się uśmiecham, bo prasa szuka jakichś rzeczy, żeby nas poróżnić. Absolutnie nie ma takiej możliwości. Znamy się z Moniką, kibicujemy sobie – mówiła wtedy Zielińska ujawniając, że nie widują się jednak codziennie.

Teraz może to być jeszcze rzadsze. Bo Richardson czuje się pominięta i skrytykowała produkcję show. – Nie dostałam zaproszenia nawet na przyjście jako gość. W ogóle nikt do mnie nie zadzwonił – wypaliła. Wbiła też szpilę nowej gospodyni programu. – Oczywiście mogłabym (...) stroić fochy i zacząć opowiadać, jaka Kasia Zielińska jest głupia, ale po co? – podsumowała z przekąsem.

eprasa.pl aa18bd5cf6



Ostatnio promienieje. Czy to zasługa nowego partnera?

Monika Mazur

Serce znów szybciej zabiło?

Emocje po rozstaniu z mężem już opadły, a ona chyba pisze nowy rozdział swojego życia...

Niebawem miną dwa lata, kiedy przyszło jej się mierzyć z poważnymi zarzutami. Kiedy rozwiodła się z mężem, Tomasz Chrapusta (35) wydał mocne oświadczenie, w którym zarzucił Monice Mazur (35) zdradę fizyczną i emocjonalną. Plotkowano, że aktorka wdała się w romans na planie nagrodzonego Telekamerą, popularnego serialu „Na sygnale". Wiązano ją z Dariuszem Wieteską (39), który w tym samym czasie, co aktorka, także przeżywał małżeński kryzys i też się rozwiódł.



Kim jest ten szczęśliwiec?

Aktorka nigdy nie odniosła się do medialnych spekulacji, ale przez długi czas unikała dziennikarzy. W nielicznie udzielanych wywiadach podkreślała, że jedynym mężczyzną w jej życiu jest 6-letni obecnie syn Leonard. Ale ostatnio coś w jej życiu uczuciowym chyba drgnęło.

Wśród wakacyjnych kadrów, które Monika Mazur udostępniła na Instagramie, znajdują się jej zdjęcia z przystojnym, szpakowatym szatynem wskazujące na ich ogromną zażyłość. Para spędziła wspólnie urlop. Byli nad jeziorem w samym sercu Kaszub. Towarzyszyła im duża grupa znajomych i dzieci. Nie zabrakło też małego Leosia.

Pośród sekretów

Próbowaliśmy dowiedzieć się, kim jest mężczyzna, który skradł serce pani Monice, ale aktorka jest dla nas nieuchwytna. Ostatnio znów żyje na walizkach, kursując między planem zdjęciowym, domem i teatrami w Polsce.



Wmawiano jej romans z Dariuszem Wieteską.

Opieką nad synem dzieli się z byłym mężem. Tomasz Chrapusta porzucił aktorstwo na rzecz reżyserii, zmienił nazwisko i ułożył sobie życie na nowo. Słyszeliśmy, że Dariusz Wieteska też jest zakochany i chciałby jeszcze przed czterdziestymi urodzinami założyć rodzinę.

Marta Nawrocka

Teściowa na medal!

Pierwsza Dama gościła niedawno na kanale Bogdana Rymanowskiego, gdzie opowiedziała o początkach małżeństwa z prezydentem Karolem Nawrockim (43). A nie były one łatwe. Marta Nawrocka (40) w 2010 roku, gdy wychodziła za mąż była już mamą kilkuletniego Daniela. – Kiedy się pobraliśmy, zamieszkaliśmy u teściowej na dwudziestu metrach, w jednym pokoju. Później urodził się Antek, więc byliśmy we czwórkę i czekaliśmy na nasze wymarzone mieszkanie. Po trzech latach się wyprowadziliśmy – opowiadała. Dodała przy tym, że z mamą prezydenta miała od początku bardzo dobre relacje: – Moja teściowa to wspaniała, ciepła osoba. Bardzo opiekuńcza.



Pierwsza Dama z wdzięcznością wypowiada się o swojej teściowej.

Fot.: Akpa, Forum, Reporter, PAP, Instagram.com/dariuszwieteska_ofcfanclub, Instagram.com/monika_mazur_, Instagram.com/tomasz_kot.official

eprasa.pl aa13bd5cf6



Agnieszka towarzyszyła mu w ważnych zawodowych wydarzeniach.

Bez walki o dom ani sporów o dzieci. To, co najważniejsze wciąż zostanie. To efekt szacunku do przeżytych razem lat...

Wie jak wiele zbudował z żoną, nie wyrzuci wszystkiego z pamięci.

Tomasz Kot

Przy tym rozwodzie wojny nie będzie...

Nawet największe uczucie może ostygnąć i ulecieć. Wówczas często najtrudniejsze jest spokojne rozstanie.

Kiedyś spojrzał na nią i bez wahania zapytał: „Cześć, jestem Tomek, wyjdziesz za mnie?”. Usłyszał: „Dobrze, tylko nie dzisiaj”. Zaczęli się spotykać, sześć lat później byli po ślubie, a potem doczekali się dwojga dzieci. Dziś Tomasz Kot (49) i Agnieszka Olczyk-Kot (48), po z górą dwóch dekadach wspólnego życia przygotowują się do rozwodu. Pierwsza rozprawa została wyznaczona na połowę grudnia.

Wszystko ustalone

Gdy w czerwcu tego roku para poinformowała o rozstaniu, dla wielu osób był to szok. Ich wspólne oświadczenie nie pozostawiało jednak wątpliwości, że decyzja została podjęta już wcześniej. „Po wielu wspólnych latach, pół roku temu podjęliśmy decyzję o rozstaniu. To była spokojna, wspólna i niełatwa decyzja. Przez lata zbudowaliśmy razem kawał życia, który pozostanie dla nas ważny” – napisali.

Dziś, jak sie dowiedzieliśmy, starają się przede wszystkim spokojnie uporządkować wspólne życie. – Oboje już ustalili podział majątku. Tomasz zostawił Agnieszce i dzieciom dom pod Warszawą, w którym jako rodzina mieszkali. Sam już w zeszłym roku wyprowadził się do mieszkania na Mokotowie. To jest to mieszkanie, w którym żyli z Agnieszką, zanim kupili dom. Oboje już wszystko ustalili między sobą tak, by nie było żadnych punktów spornych między nimi, aby sąd ogłosił ich rozwód na pierwszej rozprawie, bez orzekania o winie – zdradza nasza informatorka.

Nie ma też nieporozumień dotyczących dzieci: 19-letniej Blanki i 16-letniego Leona. – Tomasz wspiera finansowo dzieci i będzie to robić, dopóki nie staną się całkiem niezależne – słyszymy.

Agnieszka była nie tylko żoną aktora, lecz także kobietą z własną zawodową drogą. Ukończyła Wydział Operatorski Szkoły Filmowej Uniwersytetu Śląskiego oraz psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim. Pracowała jako operatorka, fotografka, scenarzystka i reżyserka, zajmowała się także terapią dziecięcą. Towarzyszyła mężowi podczas festiwali, między innymi w Cannes, i wspierała jego rozwijającą się karierę.

Proza życia

Mimo rosnącej popularności pozostawał wierny zasadzie, by chronić rodzinę przed zainteresowaniem mediów. – To Agnieszka w Tomku bardzo ceniła. Woda sodowa nigdy nie uderzyła mu do głowy – opowiada znajoma pary.



Blanka chce iść w ślady taty, ma już pierwsze sukcesy.

Co więc stało się z uczuciem, które tyle przetrwało? Nasza informatorka mówi o stopniowej zmianie. – Agnieszka pierwsza poczuła, że zaniedbała siebie, że uwiera ją jakaś asymetria w tej relacji. A Tomek nie zaprzeczał, że coś się wypaliło. Być może ulotniło wraz z prozą życia? – opowiada.

W połowie ubiegłego roku małżonkowie zdecydowali się na rozstanie. Niedługo później Tomasz wyprowadził się z domu. – Mimo że to Agnieszka pierwsza wspomniała o rozwodzie, Tomek uważał, że tak powinien się zachować jako mężczyzna. Dlatego zostawił dom żonie oraz dzieciom – zdradza nasze źródło.

Teraz czekają na rozprawę i zamiast publicznej walki, wybierają porozumienie. Nie każda wielka miłość musi kończyć się wielką awanturą. Czasem, gdy po latach zostają dzieci, wspólny dom, setki wspomnień i świadomość, że nawet jeśli uczucie się wypaliło, nie wszystko, co ludzie razem zbudowali, przestaje mieć znaczenie...

eprasa.pl aa18bd5cf6

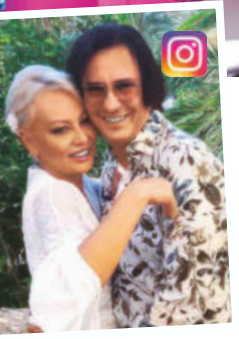
Monika Jarosińska

Dlaczego pozwalała się tak traktować?

Aktorka po powrocie z emigracji nie wróciła na szczyt, z którego z hukiem spadła przed wielu laty, po tym, jak zadarła z Dodą (42). Ale nie narzeka na brak pracy – gra w serialach i koncertuje. Jednak goszcząc niedawno w podcaście „Blaski i Cienie" wróciła wspomnieniami do trudnych czasów, gdy przyjmowała każde zlecenie, by przetrwać. Czasem pracowała za darmo. – Ludzie myślą (...), że my wszyscy opływamy tylko w luksusy i tylko po prostu robimy z siebie idiotów. No to nie jest tak. To jest cały czas walka – wyznała gorzką prawdę o show-biznesie Monika Jarosińska (52).



Godziła się na pracę za darmo, bo nie była asertywna, teraz się zmieniła...



Mąż, Robert Korzeniewski, jest jej opoką oraz najlepszym przyjacielem.





Z córeczką Elizabeth na spacerze w Łazienkach Królewskich.



Z rodzicami łączy aktorkę wspaniała relacja.

Weronika Rosati

Dla kogo zawsze znajdzie czas?

To były piękne chwile pełne rodzinnych wzruszeń...

Od lat dzieli życie między Polskę a Stany Zjednoczone, gdzie na co dzień mieszka i rozwija swoją karierę. Choć zawodowo Weronika Rosati (42) spełnia się jako aktorka w Los Angeles, nie zapomina o najbliższych i z dużą troską podkreśla, jak ważny jest dla niej czas spędzany z córką Elizabeth (8) i rodzicami.

Dlatego niedawno przyleciała do Warszawy, by świętować 80. urodziny mamy, znanej projektantki mody Teresy Rosati i taty, słynnego ekonomisty, Dariusza. A oni zawsze bardzo się cieszą, bo mogą spędzać wyjątkowe chwile nie tylko z ukochaną córką, ale i ubóstwianą wnuczką. Dbają też o to, by dziewczynka pamiętała o swoich korzeniach.

To jej absolutny priorytet

Obowiązkowym punktem ich spacerów są Łazienki Królewskie. To miejsce ma dla nich szczególne znaczenie i stało się rodzinnym rytuałem, do którego wracają z przyjemnością przy każdej wizycie w stolicy. Pani Weronika opisała też zabawną scenę z Elizabeth, która na wiewiórki przemykające parkowymi alejkami woła „Barbary".

Jak widać, mimo zawodowego tempa i życia między dwoma kontynentami, aktorka nie traci z oczu tego, co dla niej najważniejsze – córki, rodziny i chwil spędzanych w Warszawie z przyjaciółmi. Podkreśla wyraźnie, że pielęgnowanie więzi z bliskimi jest dla niej najważniejsze – zapewnia, że to jej absolutny priorytet.

Jak opowiada, przez lata wypracowały z mamą system oparty na codziennych rozmowach telefonicznych. Są więc zaangażowane w swoje życie, niezależnie od stref czasowych i dzielących ich na co dzień tysięcy kilometrów.

Fot: Akpa (2), East News, archiwum prywatne (2), Instagram.com/weronikarosati (2), Instagram.com/dojrzaliniedojrzali

eprasa.pl aa18bd5cf6

Jakub Świderski

Żona nie narzekała?

Tydzień wystarczył, by przypomniał sobie, dlaczego zakochał się w Agnieszce!

Świętując w czerwcu kryształowe gody, aktor obiecał żonie wyprawę do Włoch. I słowa dotrzymał, choć jego ukochanej Agnieszce przyszło czekać na ten wyjazd kilka tygodni. – Miałem bardzo dużo pracy latem na planie serialu „Szpital św. Anny", ale udało mi się wygospodarować sześć i pół dnia wolnego. Moja wspaniała teściowa obiecała zająć się naszymi dziećmi – Nastką i Antkiem – więc na luzie wsiedliśmy z Agą w samochód w przerwie między zdjęciami – opowiada Jakub Świderski (41). Wyruszyli po południu z Krakowa, a śniadanie jedli już w Padwie. Potem San Remo, Peschiera Del Garda, Chioggia. W drodze powrotnej zaliczyli Brno i Wiedeń.

Celebrowanie dolce vita po polsku

– Podróż samochodem ma tę przewagę nad innymi środkami lokomocji, że można słuchać głośno muzyki, śpiewać, zatrzymywać się, kiedy przyjdzie na to ochota, a nawet przespać. Trasę zaplanowaliśmy pod kątem posiłków w certyfikowanych, bezglutenowych pizzeriach, bo cierpię na celiakię. Zjadłem więcej pizz niż spędziliśmy dni we Włoszech, ale grany przeze mnie doktor Wroński nadal mieści się w swój kitel – śmieje się aktor.

Wyjazdowi towarzyszyła beztroska. – Na co dzień tego nie mamy, ale i nie potrzebujemy. Jak się ma rodzinę, trzeba być odpowiedzialnym i żyć z kalendarzem w ręku – radzi otwarcie.

Wyprawa była sprawdzianem dla ich związku, bo są jak ogień i woda. Ale Jakub Świderski twierdzi, że lepszej żony nie mógł sobie wymarzyć. – Bardzo często z Agą rozmawiamy o tym, jak wiele nas różni, że mamy totalnie odmienne spojrzenia na świat, a mimo to zawsze udaje nam się znaleźć wspólny mianownik. To piękne – mówi.



Spędzili cudowny czas w rytmie włoskich przebojów.

Życie na walizkach sprawia, że można za sobą zatęsknić.

Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor

Co jest ważniejsze od pieniędzy?



Odnieśli sukces, ale trzymają się własnych zasad.

Od lat uchodzą za jedną z tych par, które w show-biznesie wyróżniają się nie tylko poczuciem humoru, ale też zdrowym rozsądkiem. Choć Joanna Koroniewska (48) i Maciej Dowbor (48) dorobili się dużych pieniędzy, nie mają potrzeby, by wydawać je na pokaz.

Zamiast drogich zachcianek wolą spokój i poczucie bezpieczeństwa, a w codziennych wyborach konsekwentnie trzymają się zasady: bez przesady, bez szaleństwa. W jednej z rozmów aktorka zwróciła uwagę, że w ich domu nie ma miejsca na kosztowne fanaberie.

– Nigdy nie wydawaliśmy na ultradrogie samochody, ciuchy czy modne knajpy. Nie lecieliśmy biznes klasą, choć dla wielu naszych znajomych to jest cel sam w sobie. Nasze dzieci chodzą do państwowych szkół, bo te szkoły są po prostu bardzo dobre – wyliczyła. Z tych słów widać, że pieniądze traktują jak narzędzie, a nie dowód statusu. Nie gonią za tym, co modne, i nie chcą, by ich córki dorastały w przekonaniu, że wszystko należy się z automatu.

– Za porażkę rodzicielską uznałabym, gdyby nasze dzieci były odklejonymi bananami – stwierdziła dosadnie aktorka i przyznała, że oboje uważnie obserwują to, co dzieje się w branży. Widzą, jak łatwo można dać się ponieść chwilowej popularności, a potem boleśnie zderzyć się z rzeczywistością. – Widzieliśmy zbyt wielu kolegów z branży, którzy zapominali, że popularność w serialu nie jest dana raz na zawsze. Celebrytów, którzy wchodzili w nieudane biznesy, i widzieliśmy, jak się kończą – podsumowała temat Joanna Koroniewska. To właśnie dlatego oni wolą ostrożność, planowanie i pracę zamiast życia na kredyt wizerunkowy.

eprasa.pl aa18bd5cf6

Maciej Musiał

Drzwi do nowego świ

Odniósł wielki sukces w Wenecji, a w domu usłyszał wyjątkowo ważną deklarację!



Z Zofią Gajewską aktor poznał się latem 2024 roku.

Znów oglądamy go w serialu „Rodzinka.pl", gdzie gra u boku Olgi Kalickiej.

Rodzicielstwo majaczy na horyzoncie, a kariera pędzi jak szalona! U Macieja Musiała (31) jedno zdaje się pięknie dopełniać drugie. Aktor, który od lat konsekwentnie trzyma życie prywatne z dala od fleszy, dziś ma wyjątkowo dobry czas. I zawodowo, i sercowo.

Choć nie robi z uczuć publicznego widowiska, od dawna wiadomo, że jego serce jest zajęte. Z 25-letnią Zofią Gajewską poznał się latem 2024 roku. Kilkanaście miesięcy temu influencerka przeprowadziła się z rodzinnego Poznania do mieszkania aktora w Warszawie.

Nie pozują na ściankach, nie wydają oświadczeń, nie karmią internetu codziennością. A jednak trudno nie odnieść wrażenia, że łączy ich coś naprawdę mocnego. Tym większe poruszenie wywołało to, że ukochana Macieja uchyliła drzwi do bardzo prywatnej sfery. Na TikToku opublikowała nagranie, w którym opowiedziała o marzeniu, które nosi w sobie od dawna.

Odczytał ten subtelny komunikat?

– Jestem tylko dziewczyną i moim największym marzeniem jest, by zostać mamą, mieć dzieci. Czasem lubię tak sobie pomyśleć, powyobrażać, pozastanawiać się, jak to będzie kiedyś – wyznała z uśmiechem.

Zdradziła też, że zaczęła już rozważać imiona: dla chłopca ma dwie propozycje, których na razie strzeże jak tajemnicy, a przy dziewczynce wcale nie jest łatwo, bo najbardziej podoba jej się... własne imię. W grze była też Mia, choć – jak przyznała – to imię robi się coraz bardziej popularne.

Oczywiście Zofia podkreśla, że to pomysły na odległą przyszłość. Ale trudno nie zauważyć, że takie deklaracje zwykle nie biorą się znikąd. Gdy w związku jest stabilnie, bezpiecznie i spokojnie, myśli o rodzinie pojawiają się naturalnie. Pytanie, czy Maciej Musiał odczytał ten subtelny komunikat – i czy w ich świecie planowanie właśnie zaczyna nabierać kształtów.

A równolegle dzieje się drugi, równie ważny rozdział: zawodowy. Maciej Musiał odniósł jeden z największych sukcesów w swojej dotychczasowej karierze producenckiej. Film „Możliwa miłość" („Possible Love") w reżyserii Lee Chang-donga został uhonorowany na Festiwalu Filmowym w Wenecji Srebrnym Lwem – Wielką Nagrodą Jury, czyli drugim najważniejszym wyróżnieniem imprezy. Po ogłoszeniu werdyktu aktor opublikował wpis, w którym jasno dał do zrozumienia, że triumf należy przede wszystkim do twórców.

– Dziękuję za wszystkie ciepłe słowa, pamiętajmy, że film jest przede wszystkim sukcesem mistrza południowokoreańskiego kina, do tego niesamowitej obsady i ekipy. Jestem wdzięczny, że mogłem być częścią tej historii – napisał.

Zwycięstwa nie zawsze idą razem

Jego nazwisko znalazło się wśród producentów projektu obok zmarłego w tym roku Krzysztofa Piesiewicza. To pokazuje, że Musiał konsekwentnie poszerza swoje zawodowe horyzonty i robi to w momencie, w którym w życiu prywatnym też zaczyna się robić bardzo na serio.

Sukcesy zawodowe i szczęście osobiste nie zawsze przychodzą razem. U niego wygląda jednak na to, że właśnie teraz układają się w jedną, spójną historię: stabilny związek, wspólne życie w Warszawie, rozmowy o przyszłości i filmowy triumf. Jeśli ktoś czekał na znak, że Maciej Musiał jest w swoim najlepszym czasie, ten znak już się pojawił.

Fot.: Akpa, materiały prasowe, instagram.com/maciejmusial_official

eprasa.pl aa18bd5cf6

ata





Spłakałem się potężnie – wyznał po gali w Wenecji.

Młody, przystojny, utalentowany, a do tego z żyłką do interesów!

eprasa.pl aa18bd5c6



Sussexowie po sześciu latach znów mieszkają w Anglii, ale zastrzegają, że być może nie na stałe.

Do Anglii z USA można dotrzeć jednym lotem. Do rodzinnej zgody droga będzie znacznie dłuższa i trudniejsza.

Księżna Meghan i książę Harry

Wrócili do domu, lecz nie do łask

Jak podał serwis ABC News, książę Harry (41) i jego żona Meghan Markle (45) 26 sierpnia przylecieli do Birmingham z synem Archiem (7) i córką Lilibet (5). Czy od tego datować się będzie nowe życie młodszego syna króla Karola (77) w ojczyźnie. Czy brytyjskie media słusznie używają tu biblijnego określenia: powrót syna marnotrawnego?

Bez nadmiernej pewności

Sześć lat wcześniej para wyprowadziła się do Kalifornii w ucieczce przed wścibstwem mediów i w poszukiwaniu niezależności od brytyjskiego dworu. Powrót Meghan i Harry'ego jest wielkim zaskoczeniem, gdyż między nimi a rodziną królewską przez te lata wiało chłodem.

Teraz zaś młodszy syn, jak twierdzi, chce być bliżej chorego na raka ojca, dać dzieciom szansę na zacieśnienie więzi z rodziną i możliwość rozpoczęcia nauki w angielskiej szkole. Przyjazd pod koniec wakacji pozwolił Archiemu i Lilibet dołączyć do innych uczniów wraz z początkiem roku szkolnego.

Oficjalny komunikat ze strony książęcej pary jest taki: są szczęśliwi, że wrócili, lecz nie mają pewności, czy... na zawsze. Śledzący profil księżnej Meghan na Instagramie mogą zobaczyć 35-sekundowy prywatny film: spacer z mężem, Lilibet jadąca na rowerze, dopingujący ją Archie, rodzinne wędkowanie. Sielanka, lecz z drugiej strony od amerykańskich znajomych Harry'ego i Meghan płyną sygnały, że to pobyt dłuższy, bo bez ogłoszonej daty zakończenia. – Nie pożegnali się ze Stanami na zawsze – oświadczył jeden z nich magazynowi „People". – Zachowają dom w Montecito, bo w Kalifornii zostawili przyjaciół i mamę Meghan.

Daleko do normalności

Ich powrót do Anglii wywołuje wielkie zainteresowanie. Zatrzymali się w Cotswolds, eleganckim regionie angielskiej prowincji. Miejscowości nie ujawniono. W tej części kraju znajduje się Highgrove, wiejska rezydencja króla Karola. Rodzice uczniów jeden ze szkół dostali list dotyczące ochrony prywatności: nie fotografo-

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

eprasa.pl aa18bd5cf6



Meghan, Harry, Archie i Lilibet zamieszkali niedaleko od letniej rezydencji króla Karola.

Brytyjskie (i nie tylko) media ze zdumieniem, ale i hucznie odtrąbiły powrót księcia do ojczyzny.





Pogodzili się, lecz ojciec przypomniał synowi oficjalnym komunikatem, że na powrót do rodziny królewskiej trzeba będzie zasłużyć...

wać, nie filmować innych dzieci, nie publikować w internecie zdjęć i informacji o uczniach oraz ich rodzinach. Takie uczulenie, że teraz w sąsiedztwie zamieszkał nie byle kto!

Ale dawnej pozycji na dworze przeprowadzka Sussexom nie przywróciła. – Obecny status księcia i księżnej nie ulega zmianie – głosi komunikat pałacu królewskiego wydany 7 września z upoważnienia króla Karola. Nie mogą więc pełnić oficjalnych obowiązków w imieniu monarchy, używać tytułów ich królewskich mości, a przedsięwzięcia dobroczynne i komercyjne pozostają ich prywatną sprawą.

Król potwierdził więc granicę między więzią rodzinną a służbą królewską.

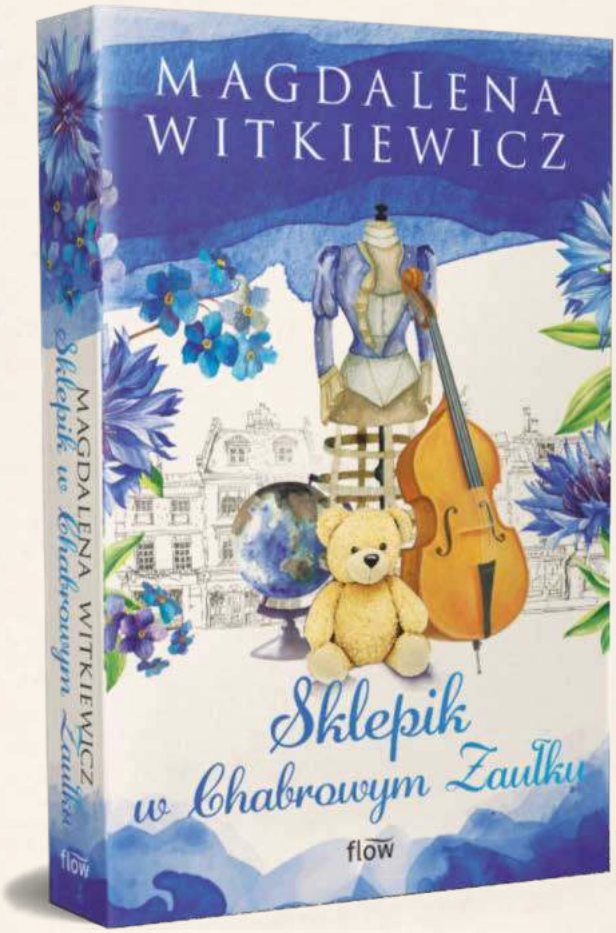
Co na to Harry? – Byliśmy zaskoczeni, że nie poinformowano nas o tym wcześniej – powiedział rzecznik Sussexów. Książę i księżna nie zabrali głosu, lecz nieoficjalnie wiadomo, że są zaskoczeni i zirytowani. Bo owszem, nie kwestionują, że nadal nie są pracującymi członkami rodziny królewskie, lecz zabolało ich, że ich zespół dostał list zaledwie godzinę przed przekazaniem go mediom, a samego Harry'ego powiadomiono właściwie w chwili publikacji.

Syn – jak nigdy – ugryzł się w język i nie oskarżył publicznie ojca o lekceważenie. Ale widać, że do domu na razie wróciła rodzina, a wraz z nią wciąż nierozwiązane konflikty.

AG

REKLAMA

Powrót serii
Mała Przytulna!



Pełna ciepła, humoru i wzruszeń opowieść o odwadze zaczynania od nowa, o przedmiotach przechowujących ludzkie historie i o tym, że czasem największe skarby odnajdujemy tam, gdzie najmniej się ich spodziewamy.

flow

eprasa.pl aa18bd5cf6

Sara Miquel

W premierowych odcinkach serialu nie możemy oglądać granej przez nią Cayetany – najbardziej okrutnej z bohaterek.

Dlaczego zniknęła z „Akacjowej 38”?



Decyzja o rezygnacji z serialu była dla Sary trudna, zwłaszcza że rola Cayetany była jej pierwszą tak dużą kreacją aktorską.

Przyszła na świat w Figueres, rodzinnym mieście Salvadora Dalego. Sama również w wolnych chwilach malowała czarno-białe kobiece akty. Jednak to nie sztuka plastyczna zapewniła jej rozpoznawalność, lecz rola pozbawionej skrupułów arystokratki, Cayetany Sotelo Ruz w serialu „Akacjowa 38”.

Zanim Sara Miquel (42) trafiła na plan popularnej telenoweli, porzuciła studia z psychologii i ukończyła Institut del Teatre de Barcelona. Przez dekadę występowała głównie na scenie – tańczyła w musicalach. Kariera telewizyjna długo wydawała się odległa; na przesłuchaniach słyszała często, że nie jest „znaną twarzą”, co przekreślało jej szanse. W końcu postanowiła obrać inną drogę i rozpoczęła naukę reżyserii. Paradoksalnie, właśnie wtedy otrzymała swoją przełomową rolę.

A może wróci?

Aktorka, z powodu donośnego głosu i srogiego wyrazu twarzy, zwykle otrzymuje propozycje grania czarnych charakterów. Sama uważa, że do nich najbardziej pasuje, bo – jak żartuje – od zawsze miała „podejrzany wygląd”. Nawet w dzieciństwie nauczyciele pytali rodziców, czy z Sarą wszystko w porządku, bo wydawało im się, że patrzy na nich z niechęcią! – Nic mi nie było, po prostu miałam taki wściekły wyraz twarzy! No cóż, teraz on daje mi pracę – przyznała z uśmiechem.

Z postacią Cayetany pożegnaliśmy się w odcinkach, które premierowo oglądaliśmy rok temu. W 2017 roku Sara odeszła z produkcji, która była kontynuowana jeszcze przez kolejne cztery lata. Jak wyznała, sama podjęła tę decyzję, bo czuła się psychicznie i fizycznie wyczerpana. Od dawna zmagała się z lękami, a intensywna praca na



Do dziś widuje się z aktorami, z którymi zakolegowała się podczas pracy. Na zdj. z Inmą Pérez-Quirós, Inés Aldeą i Gonzalem Trujillo.

eprasa.pl aa18bd5cf6



Po odejściu z „Akacjowej 38” cieszyła się, że nie będzie już musiała w upały nosić niewygodnych sukni.

planie tylko pogarszała jej samopoczucie.

Twórcy zakończyli wątek Cayetany dramatycznie – bohaterka zginęła w pożarze. Jednak jej ciała nigdy nie odnaleziono – wszak scenarzyści celowo pozostawili sobie furtkę do jej ewentualnego powrotu. Czy jest więc szansa, że jeszcze kiedyś Sotelo Ruz pojawi się w serialu? Może nawet niebawem...

W roli matki

Długa, nawet dwunastogodzinna praca na planie „Akacjowej 38” sprzyjała zacieśnianiu więzi. Z Inés Aldeą, serialową Celią, aktorka przyjaźni się do dziś. Najważniejszą relacją okazała się ta z pracującym za kulisami Álvaro M. Początkowo Sara ukrywała związek. Z czasem stało się jasne, że to właśnie on skradł jej serce.

Para pobrała się 15 września 2018 roku. – W końcu Cię znalazłam. Jesteś najlepszą rzeczą, jaka mi się przytrafiła – napisała pod jednym ze zdjęć z ceremonii. Niedługo później Miquel ogłosiła, że spodziewa się dziecka. Ich syn przyszedł na świat w listopadzie 2019 roku. – Przedstawiamy Alexa! Nie moglibyśmy być szczęśliwsi – obwieściła światu.



Jej ślub z Alvaro M., który pracował przy „Akacjowej 38” jako technik zdecydowanie odbiegał od klasycznych uroczystości.

Jej ciąża nie należała jednak do łatwych doświadczeń – przez kilka miesięcy Sara niemal nie wychodziła z domu. – Spędziłam pięć miesięcy, przechodząc z łóżka na kanapę, musiałam nawet na siedząco brać prysznic. Są jednak kobiety, które nie są w stanie nawet wstać z łóżka. Ja miałam szczęście, że mogłam wyjść na spacer na wózku inwalidzkim – opowiadała.

Dziś Alex ma już niemal siedem lat i dostarcza rodzicom mnóstwa powodów do dumy...

Bogumiła Deka

Fot.: Getty Images, materiały prasowe, Instagram.com/saramiquel (2)

REKLAMA

MAKSYMALNA DAWKA[1]



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h[2] w bólach:

- kostno-stawowych
- mięśniowych
- reumatycznych

Opokan max, 15 mg, tabletki. Skład: Każda tabletka zawiera 15 mg meloksykamu (Meloxicamum). Wskazania do stosowania: Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająca doraźnie, w krótkotrwałym leczeniu zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle krzyżowe, plecowe, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Podmiot odpowiedzialny: Krka Farma Polska sp. z o.o. Lek OTC

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl aa18bd5cf6

Sebastian

Wierzyła bardziej

Mama nauczyła go walczyć o swoje. Bez niej nie byłby tu, gdzie jest.

Sebastian Fabijański ma za sobą trudne chwile, ale już wyszedł na prostą.

Aktor często przytula swojego syna, bo wie, jakie to ważne czuć się kochanym. Jemu w dzieciństwie bardzo tego brakowało. – Ojciec przemycał miłość w gestach materialnych, coś mi kupując – wspomina Sebastian Fabijański (38). – On uważał, że mężczyźnie nie przystoi okazywanie uczuć. Miłość i czułość były dla niego oznakami słabości, a tej nie tolerował – dodaje.

Włoska rodzina

Sebastian dopiero po śmierci ojca zrozumiał, że był dla niego rywalem. – Rywalizował ze mną o atencję mamy, uważał, że kradnę mu jej uwagę – twierdzi. – Praw-



Dla swojego synka chce być najlepszym tatą na świecie.

Fot.: Akpa (2), Facebook.com/Sebastian Fabijanski, Instagram.com/sebastian.fabijanski.official

Fabijański

w niego niż on sam



Ukochana mama, która zawsze mu kibicuje.

da jest taka, że wszystkie sukcesy osiągnąłem dzięki konfliktowi z moim ojcem. Robiłem, co mogłem, żeby jemu, a jednocześnie sobie coś udowodnić.

Na szczęście aktor zawsze mógł liczyć na mamę, która zajmuje w jego życiu i sercu najważniejsze miejsce, zaraz po synu Bastku. Tylko ona wie, ile przeszedł i jaki jest naprawdę. – Ludzie myślą, że jest nieprzyjemny i szorstki – mówi rodzicielka Sebastiana i dodaje, że jest kruchy, pełen emocji i bardzo ludzki.

Syn odwdzięcza się jej piękną deklaracją: – Gdyby nie ona, nie wiem, jak wyglądałoby moje życie. W momentach, w których czułem się bardzo źle, zawsze była przy mnie – opowiada Sebastian.



Z młodszą siostrą w rodzinnym odcinku „Tańca z Gwiazdami".

– Kiedy wydawało mi się, że nikt nie chce mnie znać, mama wyciągała do mnie rękę.

W domu zdarzały się kłótnie. – Emocjonalnie to raczej była włoska rodzina – śmieje się dziś aktor. – Mama jest z tych walczących kobiet. Nauczyła mnie walczyć o swoje. To ona pchała mnie do aktorstwa, zapisywała na castingi. Wierzyła we mnie bardziej niż ja sam. Bez niej nie byłbym tu, gdzie jestem.

Wielkim wsparciem była dla niego i wciąż jest młodsza o 9 lat siostra Weronika. – Piękny, empatyczny człowiek – mówi o niej. – Mój syn ją uwielbia, mają wspaniałą relację.

Aktor w dzieciństwie chodził z tatą na mecze Legii Warszawa, przez pewien czas nawet trenował, marzył, by zostać zawodowym futbolistą. Myślał, że jeśli będzie odnosił sukcesy na boisku, dostanie od ojca to, czego pragnął: jego uwagę.

Fabijański senior prowadził firmę sprzątającą, pracował od rana do wieczora, by dzieci miały wszystko. – Nigdy nie narzekaliśmy na brak pieniędzy, nie martwiliśmy się o przyszłość – potwierdza Sebastian. Ale ojciec aktora odreagowywał przemęczenie i stres, nadużywając alkoholu.

Jego śmierć przypłacił załamaniem nerwowym. – Bałem się swojego cienia, nie byłem w stanie wyjść z domu. Wylądowałem w szpitalu psychiatrycznym – wspomina aktor. – Wszystko zmieniło się, gdy postanowiłem zawierzyć swój los Bogu. Pan Jezus obdarował mnie bezwarunkową miłością, jakiej nie dostałem od ojca.

Chce być inny

Sebastian Fabijański nie kryje, że chce zrobić wszystko, by jego syn nie miał powodu, żeby skarżyć się na brak ojcowskiej miłości.

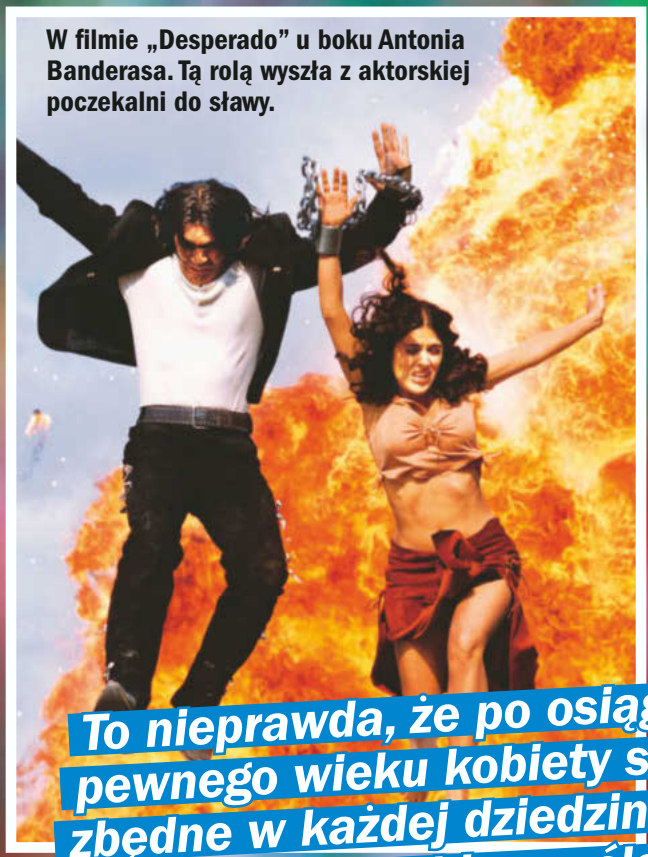
– Ja temu chłopcu chcę okazywać jej bardzo dużo – deklaruje. – Nie będę dla niego taki, jak mój ojciec był dla mnie.

Z mamą aktor może dzisiaj szczerze rozmawiać na każdy temat. – Jest bezpośrednią, wspaniałą osobą – powiedział w trakcie rodzinnego odcinka „Tańca z Gwiazdami". Rodzicielka nie zatańczyła wtedy z synem, oddała miejsce u jego boku Weronice...

epras.pl/aa18b5c6

SALMA HAYEK

Wiek dodaje jej skrzydeł



W filmie „Desperado" u boku Antonia Banderasa. Tą rolą wyszła z aktorskiej poczekalni do sławy.

To nieprawda, że po osiągnięciu pewnego wieku kobiety stają się zbędne w każdej dziedzinie życia. Walczmy z takim myśleniem ze wszystkich sił – apeluje.



Z mężem Francois-Henrim i osiemnastoletnią już córką Valentiną, równie piękną jak matka.

Właśnie kończy 60 lat. I można odnieść wrażenie, że w jej przypadku czas nie tylko stanął w miejscu, lecz najwyraźniej się cofa. Ale lustro nie kłamie. Obiektyw aparatu również.

Gdy dwa lata temu zaproponowano Salmie sesję zdjęciową na okładkę magazynu „Sports Illustrated Swimsuit", zareagowała słowami: – Jako młoda dziewczyna oglądałam modelki w tym piśmie, ale nigdy nie uważałam, że mogłabym znaleźć się w ich gronie. Gdyby ktoś powiedział mi, że trafię tam w wieku 58 lat, wysłałabym go do domu wariatów.

Zdjęcia jednak się spodobały. W komentarzach czytelników dominował zachwyt jej figurą i tym, jak wygląda u progu sześćdziesiątki.

Wysoka cena za sukces

Odwrotnie niż w Hollywood, które przez dwie ostatnie dekady przekonywało ją, że z każdym kolejnym rokiem będzie dla niej coraz mniej miejsca na ekranie, bo złote lata ma już za sobą. No cóż, akurat do tego, że tam rzucają jej kłody pod nogi, Hayek przywykła. Najpierw słyszała, że jest „zbyt meksykańska" na główne role, ma zły akcent, później że zbyt seksowna, zbyt inteligentna, a takich jak ona są setki. – Próbowano pozbyć się mnie na tysiąc sposobów, ale nadal tu jestem – odpowiada teraz tym, którzy uważają, że jest... zbyt stara.

Do USA przyjechała jako gwiazda meksykańskiej telenoweli „Teresa", ale w Los Angeles jej sława nic nie znaczyła. Musiała zaczynać od początku. Gangsterski western „Desperado" Roberta Rodrigueza zrobił z niej międzynarodową gwiazdę, a wampiryczny horror „Od zmierzchu do świtu" utrwalił wizerunek olśniewającej piękności. Lecz najważniejsza okazała się „Frida". O film o Fridzie Kahlo walczyła latami, została jego producentką i zagrała główną rolę.

Film doceniono, ale po latach Hayek wyjawiła, jak

PERSONALIA

Salma Hayek urodziła się 2 września 1966 r. w Coatzacoalcos w Meksyku. Ma na koncie 81 ról ekranowych, w tym ponad 60 filmów. Z córką wymienia się ubraniami i poleca sobie muzykę. Jest domatorką, dużo jeździ konno, zajmuje się zwierzętami i ogrodem, gotuje, ogląda futbol, ćwiczy aqua aerobik i skacze na trampolinie.



Z ukochaną klaczą Matyldą, której bardzo często dosiada.

Fot.: East News (3), Instagram.com/salmahayek

eprasa.pl aa18bd5cf6



Był czas, gdy byłam „tą seksowną dziewczyną”, ale dzięki Bogu z wiekiem zaczęto mnie oceniać inaczej – uważa Salma.

wysoką zapłaciła za to cenę. W 2017 r. oskarżyła niesławnego producenta Harveya Weinsteina o wielokrotne molestowanie seksualne. Twierdziła też, że gdy odrzucała jego nachalne zaloty, utrudniał realizację filmu i zagroził, że go zablokuje. Ostatecznie zgodziła się na nieplanowaną wcześniej nagą scenę erotyczną z kobietą, by ocalić produkcję. – Płakałam i trzęsłam się – mówiła o tamtym dniu.

Film zdobył sześć nominacji do Oscara, ale dla Salmy ten triumf został okupiony najboleśniejszym doświadczeniem w karierze.

Mąż bogaty i najlepszy

Nie spieszyła się z ułożeniem sobie życia prywatnego. Były związki, rozstania, plotki o romasach z każdym aktorem, z którym grała. Stabilizacja przyszła dopiero po czterdziestce. W 2007 r. aktorka urodziła córkę Valentinę ze związku z francuskim miliarderem François-Henrim Pinaultem (64). Dwa lata później wzięli ślub.

– Poślubiłam właściwego mężczyznę – uważa. – Wspieramy się i po prostu bardzo lubimy być razem. Ale nuda, ktoś powie? Może i tak, ale oni po tylu latach wciąż są jedną z najtrwalszych par w celebryckim świecie.

Z wiekiem przyszła wolność artystyczna, której wcześniej jej brakowało. Gra, w czym chce: komedie, dojrzałe kobiety, kino dla wymagających i wielkie hollywoodzkie widowiska.

– Przemysł filmowy łatwo skreśla kobiety po pięćdziesiątce – mówi. – Ale nie metryka ma decydować o tym, czy aktorka może wciąż grać i zachwycać.

REKLAMA

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

Zapraszamy do głosowania na telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

AKTORKA	AKTOR	SERIAL
Barbara Bursztynowicz	Ireneusz Czop	Czarna śmierć
Paulina Gałązka	Piotr Cyrwus	Drelich
Katarzyna Herman	Konrad Eleryk	Heweliusz
Anna Karczmarczyk	Tomasz Kot	Młode gliny
Joanna Kulig	Maciej Musiał	Ołowiane dzieci
Magdalena Różczka	Filip Pławiak	Piekło kobiet
Anna Maria Sieklucka	Piotr Polak	Przepis na zbrodnię
Agata Turkot	Michał Sikorski	Szpital św. Anny
Justyna Wasilewska	Borys Szyc	The Office PL 5
Zofia Zborowska-Wrona	Tomasz Ziętek	Zajazd. Będzie się działo

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród.

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!

1x Albatros travel – WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSLO, BERGEN I NORWESKIE FIORDY – WARTOŚĆ NAGRODY: 12 000 zł

4x ZESTAW ZEGARKÓW: DAMSKI ELIXA I MĘSKI AZTORIN – Nagrodę ufundowała firma: APART.pl – WARTOŚĆ ZESTAWU: 1680 zł

4x GŁOŚNIK JBL XTREME 5 Z MOCNYM BRZMIENIEM JBL PRO SOUND I TECHNOLOGIĄ AI SOUND BOOST – WARTOŚĆ: 1499 zł

1x T TABLET 2 – WARTOŚĆ: 1299 zł

1x T PHONE 3 – WARTOŚĆ: 849 zł

1x TELEWIZOR HISENSE 55" 55E7Q QLED 60HZ 4K – WARTOŚĆ: 1649 zł

2x NAGRODA 1000 zł – UFUNDOWAŁA MARKA HORTEX – SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026

5x VOUCHER DO WYKORZYSTANIA NA STRONIE COSTWAY.PL – WARTOŚĆ: 500 zł

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY | SPONSOR STATUETEK | PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

eprasa.pl aa18bd5cf6



Małżeństwo z panią Agnieszką przetrwało prawie 40 lat, choć wymykało się schematom.

Był jednym z najbardziej lubianych polskich aktorów. Imponował posturą i magnetycznym głosem.

Marek Perepeczko

Czego tak bardzo żałował?

Odkładał z żoną tę decyzję w czasie, aż w końcu zrobiło się za późno...

Na początku lat 60. Agnieszka Fitkau (84) i Marek Perepeczko (†63) byli najpiękniejszą parą w warszawskiej szkole teatralnej. – Obydwoje wyglądali jak półbogowie, bo byli piękni, wysocy, wspaniali – opowiadała Ewa Wiśniewska (84), ich koleżanka z roku. Kiedy szli razem ulicą, oglądali się za nimi przechodnie. Mówiono, że para tak pięknych ludzi będzie miała równie piękne potomstwo.

Miłość i kariera wypełniały życie

Pobrali się w 1966 roku. Przez kolejne lata tułali się po wynajmowanych mieszkaniach. Gaże teatralne były tak niskie, że gdyby nie pomoc rodziców, nie starczyłoby im do najbliższej wypłaty. Byli szczęśliwi, kiedy dostali własne mieszkanie w bloku w centrum Warszawy.

I prowadzili w nim bujne życie towarzyskie, bo za sprawą roli „Janosika" Marek Perepeczko stał się jednym z najpopularniejszych aktorów w Polsce. – Nasze małżeństwo było takie świetne, uważałam więc, że można poczekać i na razie cieszyć się sobą – tak po latach odpowiedziała pani Agnieszka na pytanie, dlaczego nie mieli dzieci.

– Ludzie zwykle mają dzieci w chwili, gdy nie bardzo wiedzą, co ze swoim małżeństwem począć. Ja uważałam, że ciągle mamy tyle ciekawych rzeczy do roboty – teatr, scena, film, Marka kariera, przyjaciele. Na dzieci nie było wtedy miejsca – wyjaśniała.

Latem 1981 roku Agnieszka Fitkau-Perepeczko wyjechała do Australii. Choć po czterech latach Marek Perepeczko dołączył do niej, rozłąka była faktycznym końcem ich małżeństwa. Ale formalnie nigdy się nie rozwiedli. Na dzieci było już wówczas za późno.

A Marek Perepeczko bardzo je lubił i miał do nich naturalny, ciepły stosunek. Na planie filmu „Piłat i inni" zabrał do wesołego miasteczka Karolinę Wajdę, córkę reżysera, bo zajęty tata nie miał dla niej czasu.

Kiedy pod koniec lat 90. został dyrektorem Teatru im. Mickiewicza w Częstochowie, nawiązał tam przyjaźń z nastoletnią Hanną Zbyryt (41), dziś aktorką, wówczas nastolatką grywającą dziecięce role. Hania traktowała go jak tatę.

Marzył o tym do końca swoich dni

W 1970 roku pan Marek został chrzestnym Patrycji, córki kuzynki swojej żony, Joanny Kiełczewskiej. Kiedy Patrycja była dziewczynką, chwaliła się koleżankom, że Janosik jest jej wujkiem. Ale naprawdę bliską więź nawiązali, kiedy była dorosła. W latach dziewięćdziesiątych, po powrocie z Australii, aktor często odwiedzał dom Patrycji i jej mamy w Czarnowie niedaleko Warszawy. Był taki czas, gdy bywał tam codziennie,



Hanna Zbyryt traktowała aktora jak ojca.

uczestniczył w życiu rodzinnym i towarzyskim. Mówił do Patrycji „córeczko".

Marek Perepeczko remontował pierwsze mieszkanie Patrycji, dziedziczył po niej kolejne „małe fiaty". Jeden był w wersji sportowej, z fotelem kubełkowym dla kierowcy. Nie mieścił się w nim, więc go po prostu wymontował i prowadził z tylnego siedzenia.

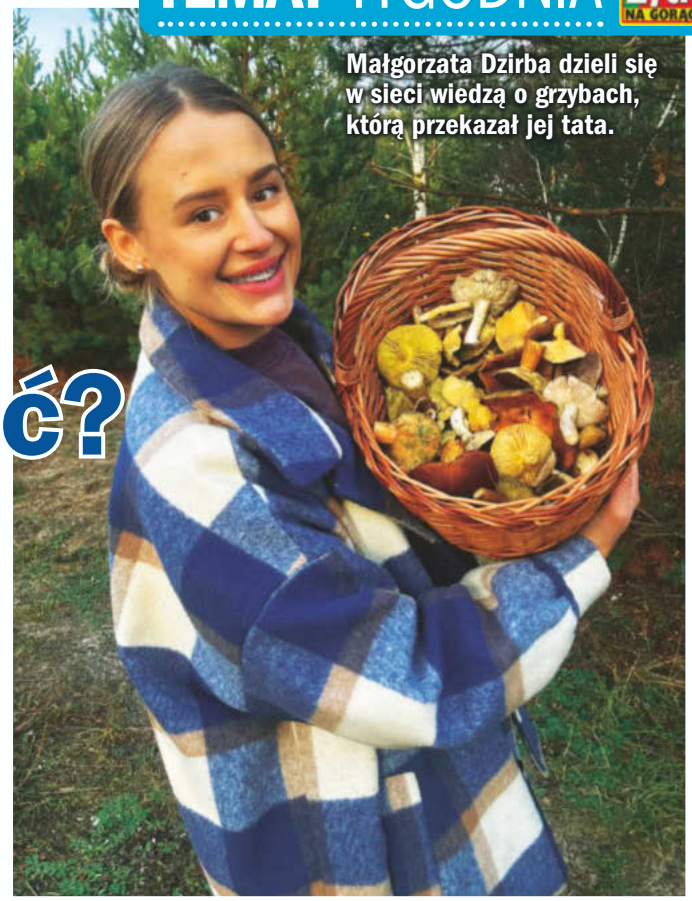
Dla aktora wizyty w Czarnowie były namiastką domu, którego przez lata właściwie nie miał. Kiedy Patrycja Kiełczewska widziała go na krótko przed śmiercią, w listopadzie 2005 roku, westchnął: „Jakbym chciał jeszcze do Czarnowa przyjechać"... **TP**

Fot.: Akpa (2), Pap

eprasa.pl aa18bd5cf6

Koszyki w dłoń!

Grzybobranie z klasą. Co warto wiedzieć?


Małgorzata Dzirba dzieli się w sieci wiedzą o grzybach, którą przekazał jej tata.

Kochamy grzyby! Według analiz Lasów Państwowych co roku zbieramy ponad 100 tys. ton, a przeciętna rodzina przynosi do domu około 30 kg. Ponad 62 proc. Polaków czeka cały rok, by wyruszyć na „łowy" (badania Rankomat.pl). „Marynowane grzybki są w sklepach drogie, ja dzięki temu mam je za darmo" – tłumaczą jedni. Inni podkreślają, że nawet jeśli nie znajdą wielu borowików czy podgrzybków, spacer i tak wyjdzie im na zdrowie.

Nie lekceważmy leśnej etykiety

Leśnicy alarmują, że po sezonie w lasach jest więcej śmieci, szczególnie butelek i puszek po piwie, rozkopanej ściółki i zniszczonej grzybni, zaś policja częściej odbiera zgłoszenia o „zagubionych w akcji" grzybiarzach (zwłaszcza starszych osobach i dzieciach).


Wykręcanie czy obcinanie? Obie metody są prawidłowe!

– Do grzybobrania trzeba się dobrze przygotować. Podstawowy ekwipunek to wiklinowy koszyk, nożyk, odpowiednie obuwie (trekkingowe na dłuższą trasę albo gumowce po deszczu), prowiant i preparat na kleszcze – podkreśla Małgorzata Dzirba, grzyboznawczyni znana w sieci jako „Blondynka na grzybach", której porady śledzą tysiące internautów.

Na grzyby chodziła z tatą już jako dziecko.

– Gdy miałam może 9 lat, wróciłam dumna jak paw z pełnym koszem. Pokazałam zbiory mamie, a ona dotknęła grzyba językiem. Okazało się, że jest potwornie gorzki! Uważała, że nazbierałam trujących szatanów, przez co strasznie się wystraszyłam – wspomina Małgosia. – Tato wytłumaczył mi, że to goryczaki żółciowe (niejadalne przez swój smak), które łatwo pomylić z borowikami czy podgrzybkami.

Śmierć ojca zmotywowała Małgosię do dzielenia się wiedzą z innymi.

– Kiedy jeszcze żył, chcieliśmy pokazać, jak wspaniałą przygodą może być grzybobranie – wyjaśnia.

Koszyk, lokalizacja i zdrowy rozsądek

– Najczęstszy błąd to wyrywanie z ziemi wielu nieznanych grzybów tylko po to, by sprawdzić je w domu albo wrzucić zdjęcie do sieci. Do identyfikacji wystarczy jeden owocnik, resztę trzeba zostawić w lesie. Kolejny grzech to zbieranie do reklamówek. W folii grzyby się zaparzają i psują. Jeśli wyjście było spontaniczne – trudno, ale gdy je planujemy, wiklinowy koszyk to podstawa – podkreśla, dodając, że warto również uzbroić się w GPS.

– Wpatrując się w ziemię, łatwo stracić czujność. Sama nieraz się zgubiłam. Dziś po wejściu do lasu zaznaczam w telefonie lokalizację auta – mówi Małgosia.

Potwierdza to Mariola Tańska z Zielonej Góry. W ubiegłym roku wybrała się na grzyby z rodziną.

– Mąż w poszukiwaniu borowików szedł przed siebie. Bliźniaki zaczęły rywalizować z tatą i zniknęły mi z oczu. Przez dwie godziny szukaliśmy się w panice. Przypięta pinezka bardzo by pomogła – mówi.

Mariola od lat spiera się z małżonkiem, czy grzyby wykręcać, czy obcinać.

– Ani jedna, ani druga metoda nie szkodzi grzybni. Owocnik jest jak jabłko na drzewie – zerwanie nie niszczy całej rośliny – uspokaja ekspertka. – Ważne, by po wyjęciu grzyba zasłonić dołek ściółką i lekko ją przygnieść. Chronimy w ten sposób grzybnię przed wysychaniem i bakteriami, dając naturze szansę na regenerację.

Beata Rayzacher

„Do identyfikacji wystarczy jeden owocnik, resztę trzeba zostawić w lesie".

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum domowe (2)

eprasa.pl aa18bd5cf6



„Nabrałam pewności siebie i otworzyłam się na świat…”

Dobrali się jak w korcu maku.



Malowanie ścian ją relaksuje.

Katarzyna Sułek z Nowej S

Żyję dziś w

Odkąd pamiętam, nauka szła mi świetnie. Po podstawówce poszłam do liceum, a później zaczęłam studiować socjologię. Na uczelni też dobrze mi szło, ale...

„Rodzicom średnio się wiedzie. Poza tym, fajnie byłoby mieć jakąś niezależność” – pomyślałam i po roku zrezygnowałam ze studiów.

Zatrudniłam się w banku. Praca w czterech ścianach, za biurkiem, okazała się jednak nudna. Robiłam codziennie to samo...

– To mi zdecydowanie nie leży – stwierdziłam w 2016 r.

Znalazłam kolejną pracę, tym razem w bardzo dobrze prosperującym warsztacie samochodowym. Byłam tam recepcjonistką. W życiu osobistym bardzo dobrze mi się układało, miałam partnera, na którym mi zależało.

Z czasem zaczęłam się piąć w górę po szczeblach kariery. Awansowałam na kierownika serwisu blacharsko-lakierniczego. Dobrze zarabiałam. Szybko jednak dostrzegłam, że mój awans negatywnie wpłynął na moje relacje w pracy. Nagle... straciłam znajomych. Ludzie, z którymi pracowałam, zwyczajnie się ode mnie odwrócili. Zaczęły się docinki...

– Zmieniłaś się na tym stanowisku! – słyszałam słowa zaprawione zawiścią.

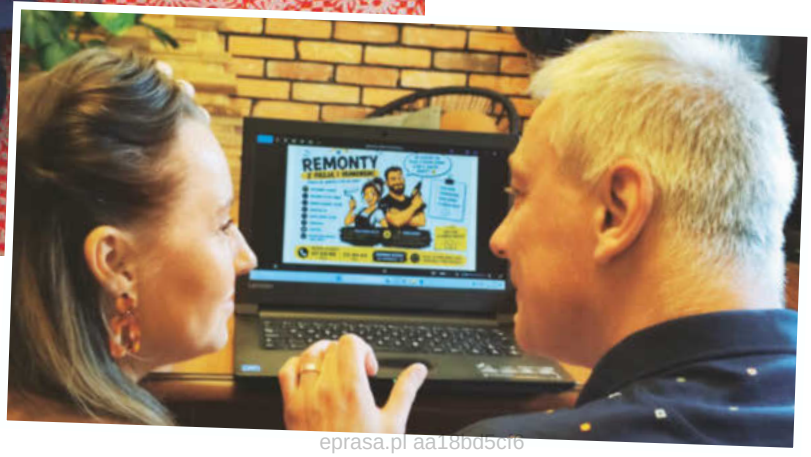
Wszystko zaczęło ją przytłaczać

Do tego poczułam, że praca zajmuje mi strasznie dużo czasu... Za dużo! Pojawił się stres, w głowie miałam mnóstwo pytań bez odpowiedzi.

„Czy warto aż tyle czasu poświęcać pracy? Jak długo jeszcze tak dam radę?” – zachodziłam w głowę.

Stres rósł i rósł, aż przerodził się w prawdziwą traumę...

Postanowiłam zrezygnować z pracy. Zaczęłam znowu szukać czegoś nowego. Czułam się zagubiona, a na do-



Wspólnie rozwijają firmę.

eprasa.pl aa18bd5cf6



Razem w domu, razem w pracy.



Uwielbia wyprawy w góry.

oli

zgodzie ze sobą

miar złego mój związek się rozpadał. Nie potrafiliśmy się z partnerem dogadać.

Był 2023 r. Miałam wrażenie, że wszystkie problemy spadają mi na ramiona i mnie przytłaczają. Nie umiałam sobie z tym zupełnie dać rady. Przestałam wychodzić z domu, rozmawiać z ludźmi, nawet nie próbowałam wstać z łóżka. Płakałam całymi dniami, albo spałam. Tak na przemian...

Trwało to miesiącami. Czasem sama nie wiedziałam, jaki jest dzień. Budziłam się i zastanawiałam, czy to poranek, czy wieczór.

W końcu pojawiły się u mnie koleżanki, jeszcze z licealnych czasów.

– Dotarło do nas, co się z tobą dzieje. Aż szkoda cię taką oglądać – próbowały jakoś do mnie dotrzeć. – Potrzebny ci specjalista, ktoś, kto pomoże ci sobie z tym wszystkim poradzić – przekonywały. Nie chciałam ich jednak słuchać. Jeszcze nie byłam gotowa.

Postawić mnie na nogi starali się też rodzice. Kiedy dotarło do nich, co się ze mną dzieje, byli u mnie praktycznie codziennie.

„Muszę wziąć się w garść" – pomyślałam w końcu latem 2024 r. Razem z grupką znajomych wybrałam się wtedy do Klubu Muzycznego „One Love" – „Jedna miłość". Już przy barze zagadał do mnie wysoki, przystojny mężczyzna.

– Co robisz? – zapytał.

– Miałam ciężki okres. Przyszłam... przemyśleć życie – odpowiedziałam.

– Jestem Artur i... pomogę ci w tym – stwierdził.

Zdecydował się na zmianę

Artur okazał się tak fantastyczny, że zapomniałam o troskach dnia codziennego. Umówiliśmy się na spotkanie, później drugie. Przypadliśmy sobie do gustu. Nie mogło być chyba inaczej.

Okazało się, że 2000 r. wyjechał do Londynu. Był informatykiem. Robił karierę jako programista. Projektował układy scalone i procesory. Miał świetna pracę i zarobki. Pewnego dnia kolega poprosił go o pomoc w jego pracy, przy zrywaniu starych tapet ze ścian.

Zajęcie było dosyć ciężkie i dłużyło się niesamowicie. Jednak pieniądze były... porównywalne z tymi, które zarabiał do tej pory.

– To mi się podoba, chyba nawet tak wolę – stwierdził, że musi zmienić zajęcie.

Z czasem nabrał wprawy i założył własną firmę. Tęsknił jednak za Polską i zdecydował się wrócić.

I wtedy spotkał na swojej drodze mnie. Postanowiliśmy być razem. I nie tylko mieszkać ze sobą, ale razem pracować przy wykańczaniu domów.

„To typowo męska branża. Nie wiadomo, czy się uda" – zastanawiałam się, ale podjęłam ryzyko.

Początki nie były łatwe. Trzeba było kupić kosztowne specjalistyczne narzędzia budowlane. Sporo kosztowały też programy do projektowania.

Z czasem nabraliśmy wprawy. Domeną Artura są elektryka i hydraulika. Ja specjalizuję się w spotkaniach z klientami i często namawiam do dużych metamorfoz, w których wchodzi w grę wyburzanie ścian. A jak coś nie idzie po mojej myśli, a nie ma Artura, to mam sposób na rozładowanie emocji. Chwytam za młot i też burzę ściany.

– Nawet w stroju roboczym jesteś piękna – komplementuje mnie Artur.

Świetnie się dogadujemy. A jak się kłócimy, to... co najwyżej o kolory ścian.

– Jednak podstawą jest szczera rozmowa – podkreśla Artur.

Nareszcie czuje się szczęśliwa

A ja odkryłam wreszcie, na czym polega prawdziwy związek. Taki, w którym partnerzy mają tyle samo do powiedzenia w swojej relacji. Nabrałam pewności siebie i otworzyłam się na świat.

Pewnego dnia przeglądaliśmy fotografie i inne pamiątki po rodzicach Artura. Nasza uwaga zatrzymała się na obrączkach.

– To jest świetny pretekst do zawarcia związku małżeńskiego – zażartował Artur.

– I są gotowe obrączki! – podchwyciłam temat, już bardziej poważnie. Artur od razu poprosił mnie o rękę.

Powiedzieliśmy sobie sakramentalne „tak" w 2025 r.

„Nigdy nie byłam szczęśliwsza" – myślę.

Bo znalazłam siłę, by wyjść z dołka i żyję dziś w zgodzie ze sobą.

Katarzyny Sułek wysłuchał Zbigniew Janicki

Fot.: Zbigniew Janicki/archiwum domowe (5)

eprasa.pl aa18bd5cf6

LISTY CZYTELNIKÓW

Mandat za zapomniany bilet miesięczny?

Wnuk ma bilet miesięczny, ale zapomniał go zabrać z domu. W autobusie złapał go kontroler i wystawił mandat. Chłopak był tak wystraszony, że opłacił go na miejscu. Czy skoro miał ważny bilet, ale nie przy sobie, to musiał to robić? Czy w ogóle 12-latek może zostać ukarany mandatem? – Ewa ze Śląska

Sam wiek pasażera nie zwalnia z obowiązku posiadania i okazania ważnego biletu. Warto jednak pamiętać, że to, co potocznie nazywamy mandatem za jazdę bez biletu, nie jest karą za wykroczenie, lecz opłatą dodatkową przewidzianą w Prawie przewozowym. Do jej poniesienia zobowiązany jest każdy pasażer podróżujący bez ważnego biletu. Tu jednak sytuacja jest inna: wnuk miał ważny bilet miesięczny, tylko zostawił go w domu. W tej sytuacji w ciągu 7 dni od przejazdu należy zgłosić się do przewoźnika i okazać bilet. Wówczas opłata dodatkowa powinna zostać anulowana, a zapłacona kwota zwrócona. Przewoźnik może zachować jedynie opłatę manipulacyjną.

art. 33a ustawy z 15 listopada 1984 r. Prawo przewozowe, Dz.U.2024.1262 t.j. z dnia 2024.08.21



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock (2), archiwum prywatne



Testament wzajemny mogą spisać także partnerzy w związku nieformalnym, wskazując siebie wzajemnie jako spadkobierców.

Kogo zabezpiecza testament wzajemny

Ojciec i mama spisali testamenty wzajemne. Na tej podstawie ojciec po śmierci mamy odziedziczył cały majątek. Teraz ponownie się ożenił. Właśnie dowiedziałam się, że spisał taki testament z nową żoną. Obawiam się, że po jego śmierci dom rodzinny przejdzie w obce ręce. Czy moje obawy są uzasadnione? Czy to, że rodzice wcześniej sporządzili testamenty, w których wzajemnie powołali się do spadku, w jakikolwiek sposób chroni moje prawa jako ich córki? – Joanna z woj. łódzkiego

Polskie prawo nie pozwala na sporządzenie jednego wspólnego testamentu przez dwie osoby. Dlatego małżonkowie, którzy chcą wzajemnie przekazać sobie majątek, muszą sporządzić dwa odrębne testamenty. Są to tzw. testamenty wzajemne, które polegają zwykle na tym, że mąż powołuje żonę do całości spadku, a żona powołuje męża. Ich celem jest przede wszystkim zabezpieczenie współmałżonka, tak aby po jego śmierci cały majątek przypadł drugiemu małżonkowi, zamiast od razu zostać podzielony między pozostałych spadkobierców.

Wiele osób zakłada, że skoro rodzice sporządzili takie testamenty, to po śmierci obojga majątek ostatecznie trafi do dzieci. Nie ma jednak takiej gwarancji. Każdy z małżonków może bowiem w dowolnym momencie zmienić swój testament albo go odwołać. Dlatego po śmierci mamy ojciec mógł rozporządzić swoim majątkiem dowolnie, np. powołując do spadku nową żonę albo przekazując jej jeszcze za życia nieruchomość czy inne wartościowe składniki swojego majątku.

Nie oznacza to jednak, że dzieci pozostają bez ochrony. Jeżeli zostały pominięte w testamencie, co do zasady mogą domagać się zachowku. Jest to roszczenie o zapłatę określonej sumy pieniężnej, które przysługuje najbliższym członkom rodziny, jeśli nie otrzymali tego, co przypadłoby im w razie dziedziczenia ustawowego.

Jeśli więc spadek po ojcu przypadnie jego żonie, może Pani wystąpić do niej z żądaniem zapłaty zachowku. Co do zasady jego wysokość odpowiada połowie wartości udziału w spadku, który przypadłby Pani przy dziedziczeniu ustawowym. W przypadku osoby małoletniej albo trwale niezdolnej do pracy jest to dwie trzecie tego udziału. Samo przekazanie majątku drugiej żonie nie musi więc oznaczać, że całkowicie straci Pani możliwość dochodzenia swoich praw majątkowych. Jednak nieruchomość (dom rodzinny) może przypaść drugiej żonie Pani ojca, jeśli on tak postanowił w testamencie.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

eprasa.pl aa18bd5cf6

REKLAMA

BYŁO MI TRUDNO NAWET CHODZIĆ...

Stawokost

Cząsteczki błogości na stawy i kości

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ TWOJE CELE



STAWOKOST - wysoka jakość i efektywność od teraz w zasięgu Twojej ręki!

„JESTEM WAM BARDZO WDZIĘCZNA"

Kilka lat temu pani Małgorzata z Wrocławia zaczęła szukać wsparcia przy problemach ze stawami. *„Mąż mnie wygonił do przychodni"* – wspomina dziś, opowiadając, że po wcześniejszych preparatach *„strasznie swędziało ją całe ciało"*, *„potwornie puchła"* albo miała zawroty głowy, przez które *„czuła się jakby szła po statku"*. W końcu córka „wynalazła" w internecie Stawokost i od tamtej pory, już od około 4 lat, regularnie stosuje olejek konopny oraz krem, zawsze kupując je wcześniej *„żeby ten zapas był"*. Jak podkreśla, dużym atutem i jednocześnie zaskoczeniem było dla niej to, że oprócz większego komfortu stawów zauważyła też poprawę po jedzeniu – dziś znów może się cieszyć jedzeniem ulubionej surowej cebuli i kiszonych ogórków, po których wcześniej pojawiało się u niej uczucie opuchnięcia w okolicy wątroby. *„Najważniejsze, że naprawdę pomaga"* – mówi pani Małgorzata, dodając: *„jestem wam bardzo, bardzo wdzięczna"*.



DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABIDOIDY I ŻYWOKOST?

Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. **Żywokost** przyśpiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. **W połączeniu** mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne, cały system odpornościowy oraz działają pozytywnie na komfort stawów.



Suplement diety

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ + **KROPLE DO WEWNĄTRZ**



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO

+48 326 306 436

Dostępny w aptekach i zielarniach

Z kodem ZDROWO otrzymaj specjalny prezent!*

*** Obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie internetowej**

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

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

eprasa.pl aa18bd5cf6

Listy czytelników

Musiałam iść do szpitala na kilka dni. Nie miałam z kim zostawić psa, więc poprosiłam o pomoc sąsiadkę. Teraz wpada do mnie codziennie. Przynosi psie smakołyki, mówi, jak mam postępować z pupilem. Nie chcę jej urazić, ale nie potrzebuję już pomocy.

Katarzyna z Przasnysza

Sąsiadka dzięki Pani prośbie zyskała poczucie, że jest potrzebna i stara się je utrzymać. Sytuacja zapewne jest dla Pani męcząca. Może Pani przystać na obecny stan i znosić niechcianą pomoc w milczeniu, ale to zrodzi w Pani zniecierpliwienie i złość. Jeśli zaś postawi Pani granicę i powie stanowczo, że dziękuje za troskę, ale już jej nie potrzebuje, sąsiadka z pewnością poczuje się urażona. Można też samej sterować kontaktem, mówiąc np. „Zapraszamy panią w środę na wspólny spacer. Przyjdziemy po panią z Miśkiem o godz. 17". Tak da Pani znać sąsiadce, jaka forma relacji jest dla Pani do przyjęcia. Proszę samej zdecydować, które z rozwiązań będzie najlepsze.

Mama poprosiła, abym w jej imieniu kupiła „coś" dla jej siostry na 75. urodziny. Wybrałam kosmetyki do twarzy i dłoni. Na ich widok mama zawołała: „Coś ty kupiła? Przecież nie będzie tego używać!". Pokłóciłyśmy się. Teraz jest na mnie obrażona, a prezent dla cioci kupiła bratowa.

Ewa z Lublina

Pani mama chce zachować kontrolę: najpierw daje wolną rękę, oczekując, że inni zgadną jej intencje, a potem krytykuje ich starania, by mieć ostateczne słowo. Wynika to z lęku przed utratą sprawczości i z potrzeby czucia się ważną. Na przyszłość warto dawać jej kilka opcji do wyboru. Sama zdecyduje, co podarować czy kupić, i weźmie za to odpowiedzialność, zaś Pani uniknie jej niezadowolenia. Teraz radzę wyciągnąć rękę na zgodę, np. mówiąc do mamy: „Przepraszam, że dałam się ponieść emocjom. Przykro mi, że się nie zrozumiałyśmy", po czym przejść nad kłótnią do porządku dziennego. A gdyby mama znów miała pretensje, proszę uciąć temat: „Boli mnie, gdy tak mówisz".

Żal mi wnuczki, bo rodzice ją przemęczają

Synowa zapisała moją 10-letnią wnuczkę na tyle zajęć dodatkowych, że Amelka nie ma chwili odpoczynku. Chodzi po lekcjach na angielski, hiszpański, plastykę, trening pamięci, tenis, tańce, a w weekendy na basen. Do domu wraca po 19. Brak jej czasu, by spotkać się z koleżankami. Tłumaczyłam synowej, że dziecko musi mieć czas na zabawę, ale usłyszałam, że dziś żyje się inaczej. Z kolei syn nie chce się wtrącać. Boję się, że skrzywdzą Amelkę.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Ważne są emocje dziecka

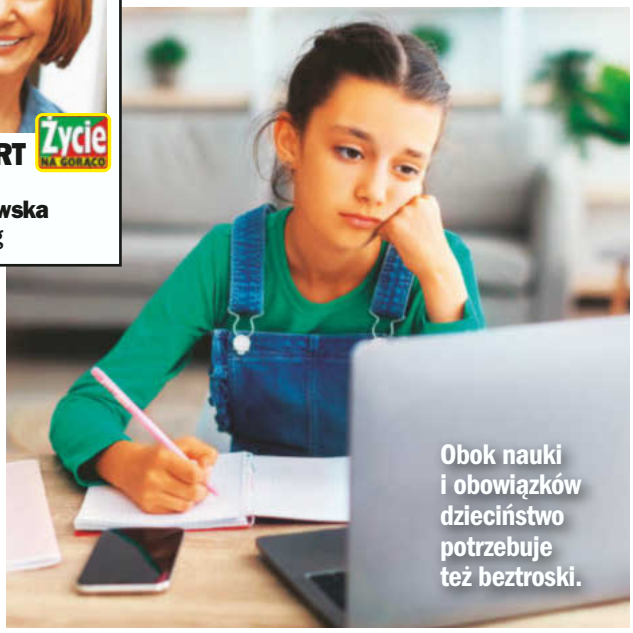
Często rodzice, kierowani troską, chcą oszczędzić dzieciom własnych niepowodzeń i próbują zaplanować im przyszłość. Kluczowe jest obserwowanie, jak wnuczka reaguje na natłok obowiązków. Jeśli zajęcia sprawiają jej radość, problem jest niewielki. Gorzej, gdy czuje się zmuszana, zestresowana, przemęczona lub buduje poczucie własnej wartości tylko na osiągnięciach. O tym warto porozmawiać z synową – by w trosce o sukces córki nie przegapiła jej dzisiejszych potrzeb.

Jak pomóc, nie narzucając się?

Nie ma Pani wpływu na decyzje rodziców wnuczki (to oni odpowiadają za ich skutki). Może ich jednak Pani co jakiś czas pytać: „Czy Amelka to lubi? Czy jest szczęśliwa?". Te pytania przypomną im, że celem jest nie tylko zapewnienie dziecku dobrej przyszłości, ale przede wszystkim wychowanie szczęśliwego, lubiącego siebie i innych człowieka.

Rola wyrozumiałej i mądrej babci

Dla babci wnuczka zawsze pozostaje dzieckiem. Warto więc nie podsycać presji sukcesu, lecz dbać o dzieciństwo Amelki: chodzić z nią na plac zabaw, czytać bajki i pozwalać na beztroskę. W ten sposób łatwiej zachować równowagę między potrzebami dziecka a oczekiwaniami dorosłych.



Obok nauki i obowiązków dzieciństwo potrzebuje też beztroski.

Jeśli chcesz mieć wpływ na wychowanie wnuków…

- **Zmień punkt widzenia.** Zamiast uważać, że rodzice wnuków mają gorsze, niewłaściwe pomysły, pomyśl: „Oni po prostu patrzą na tę sprawę inaczej niż ja". Takie założenie ułatwia akceptację cudzych poglądów, choć wcale nie musimy się z nimi zgadzać.
- **Proś o argumenty.** Jeśli nie rozumiesz reguł, jakimi twoje dzieci kierują się w wychowaniu wnuków, pytaj. Gdy poznasz ich argumenty, łatwiej będzie ci się do tych zasad dostosować, a może też wprowadzić pewne modyfikacje.
- **Rola babci wymaga ciągłej nauki.** Doświadczenie matki nie wystarczy. Obserwuj swoje dorosłe pociechy i ucz się od nich nowych sposobów kontaktu z dziećmi. Służ radą, pomocą, ale spróbuj też zrozumieć ich decyzje, np. odmienne podejście do jedzenia, zajęć czy pracy.
- **Rozmawiaj jak równy z równym.** Dąż do partnerskiej relacji z rodzicami wnuków. Bez pouczającego tonu łatwiej wypracować dobre rozwiązanie. Unikaj: „Myślę, że powinnaś…", „Lepiej byłoby, gdybyś…". Takie dobre rady wytrącają z równowagi.

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

eprasa.pl aa18bd5cf6



Jedyną obawą, która, niestety, w pewnym stopniu się sprawdza, jest ta dotycząca przekazywania sobie przez maluchy różnych infekcji.

Mama i tata do pracy, a maluch do żłobka? To nie jest zły pomysł!

Czy nie będzie głodne, opuszczone, pozostawione samo sobie, czy nie zacznie chorować – to pytania, które zadaje sobie większość rodziców, nim zdecyduje się oddać dziecko pod opiekę pań w żłobku...

- Badania dotyczące doświadczeń rodziców związanych z instytucjonalną opieką nad dziećmi do lat 3, zrealizowane w ramach projektu Akademia Rozwoju Żłobków, potwierdzają, że po rozpoczęciu korzystania z opieki żłobkowej jej ocena się poprawia.
- Po krytycznych 2-3 tygodniach rodzic zaczyna dostrzegać u dziecka większą samodzielność, bardziej regularny rytm dnia, rozwój mowy, ciekawość świata, łatwiejsze kontakty z rówieśnikami.

Gdy gleba jest zbyt kwaśna



Kreda ogrodnicza z kwasami humusowymi przeznaczona jest do odkwaszania wszystkich rodzajów gleb. Może być stosowana do nawożenia trawników, sadów, warzyw, roślin ozdobnych. Wapnowanie (odkwaszanie) Kredą ogrodniczą:

- Reguluje pH gleby
- Poprawia jej strukturę oraz żyzność
- Zwiększa przyswajalność innych składników pokarmowych
- Polepsza jakość plonów
- Ogranicza pobieranie szkodliwych metali ciężkich przez rośliny
- Korzystnie wpływa na rozwój mikroorganizmów glebowych oraz zawartość substancji organicznych w glebie
- Poprawia zdrowotność roślin, odporność na uszkodzenia, choroby oraz niesprzyjające warunki atmosferyczne.

Kwasy humusowe:

- Zwiększają zwięzłość gleb piaszczystych
- Podnoszą pojemność wodną
- Stymulują rozwój pożytecznych mikroorganizmów glebowych
- Przyspieszają rozkład resztek roślinnych
- Poprawiają żyzność gleby

www.ogrod2001.pl

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe

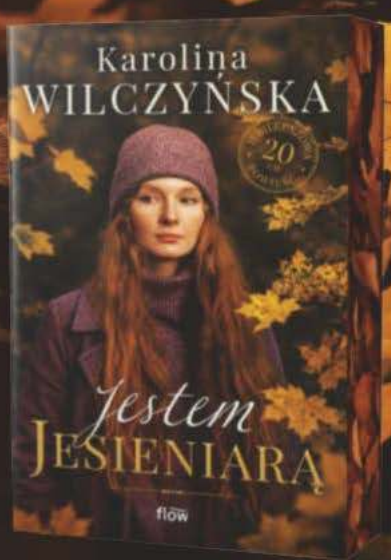
REKLAMA

Jubileuszowa powieść
KAROLINY WILCZYŃSKIEJ
Premiera 23.09.2026

Jedno zdjęcie. Milion cudzych spojrzeń. I dziewczyna, która nie zgodziła się zostać czyjąś historią. „Jestem jesieniarą" to opowieść o prywatności, granicach i cenie popularności. O świecie, w którym jedno zdjęcie może zmienić wszystko, i o odwadze potrzebnej, by pozostać sobą, kiedy wszyscy patrzą.

flow

JUBILEUSZOWA 20 LAT POWIEŚĆ



eprasa.pl aa18bd5cf6

Gdy żółty spotyka s

Powstaje wtedy duet łączący energię lata z nostalgią jesieni.

NA OSTATNI GUZIK

● Żółty garnitur gra tu pierwsze skrzypce. Brązowe dodatki stylowo go uzupełniają i sprawiają, że wygląda bardziej elegancko. W sam raz na przyjęcie w gronie znajomych.



- **Żakiet**, Only, 169 zł
- **Top**, Vila, 99 zł
- **Spodnie**, Only, 169 zł
- **Torebka**, Solar, 149 zł
- **Czółenka**, Stradivarius, 149 zł

Z NUTĄ RETRO

● Dzianinowy sweterek z krótkimi rękawami i akcesoria w grochy to ukłon w stronę przeszłości. Nowoczesny sznyt zapewniają tu wygodne sneakersy. Całość – niebanalna i pełna wdzięku.



- **Sweter**, H&M, 79 zł
- **Apaszka**, Bershka, 49 zł
- **Spódnica**, Zara, 129 zł
- **Torebka**, Solar, 149 zł
- **Sneakersy**, Last Resort, 160 zł

KOMFORT I SZYK

● Oversizowy sweter otula sylwetkę niczym miękki kokon, a materiałowe spodnie dodają klasy i... wzrostu. Niezwykle stylowym, i łączącym oba kolory, dodatkiem jest oryginalna torebka.



- **Kardigan**, Reserved, 159 zł
- **Koszula**, New Lock, 140 zł
- **Spodnie**, JDY, 119 zł
- **Torebka**, Medicine, 69 zł
- **Mokasyny**, born2be, 89 zł

eprasa.pl aa18bd5cf6

ię z brązem...



Z POMYSŁEM I NA LUZIE

● Masz ochotę na popołudniowy spacer? Sięgnij po bomberkę z przymarszczanymi rękawami. Jej ciepła, słoneczna barwa ożywia nawet bardzo pochmurny dzień. bonprix

RADA STYLISTKI

Choć brązy łączy się najczęściej z odcieniami beżu, to mimo wszystko warto poeksperymentować i zestawić go z bardziej ekstrawaganckim kolorem. Żółty nadaje się tu idealnie! Wystarczy jedna taka rzecz, a zamieni spokojny zestaw w bardziej trendowy. To dla ciebie zbyt odważne? Na początku sięgnij po dodatki – apaszkę, torebkę – one ożywią czekoladowe stroje i powoli zachęcą do korzystania z nieoczywistych rozwiązań.

Najbardziej trendowe desenie

Paski, paseczki

Wracają do gry – w tym sezonie poziome, wąskie i dwukolorowe.

Uwielbiamy je, bo w prosty sposób ożywiają codzienne stylizacje. Potrafią też wymodelować sylwetkę i doskonale zakamuflować jej niedoskonałości. Luźna bawełniana bluzka w paski jest w stanie np. ukryć brak talii i pulchne ramiona lub sprytnie odwrócić od nich uwagę. A jeśli jeszcze towarzyszy im barwna aplikacja, to z pewnością wszyscy będą patrzyli tylko na desenie (świetnym przykładem jest propozycja marki Tchibo). Taka góra najlepiej wygląda ze spodniami z ciemnego denimu – to zestawienie ma wręcz odmładzającą moc.



Spódnica w kilku odsłonach

Inny kolor, inny krój

Idealna baza do swetra? Dżinsowa spódnica!

Ale uwaga – w zestawieniu, np. z koszulową bluzką czy marynarką nadaje się też do biura czy na mniej formalne spotkania. Najpopularniejsza jest ta o długości midi – jak się okazuje jest ona też najbardziej praktyczna, ponieważ pasują do każdej sylwetki. Fason o kroju A i rozkloszowany dodają lekkości, wysmuklają biodra i uda, natomiast ta ołówkowa podkreśla kobiece kształty (talię i biodra) oraz linię nóg. Można ją nosić z mokasynami, jak też z balerinami. 1. Na zakładkę, Kappahl, 249 zł; 2. Rozszerzana, z paskiem w talii, C&A, 149 zł; 3. Ołówkowa, z rozcięciem, KiK, 60 zł



Fot.: Materiały prasowe/Bonprix, Tchibo.pl, materiały prasowe (18)

eprasa.pl aa18bd5cf6

Las hojnie obdarował? Czas na kulinarne czary. Będzie pachnieć obłędnie!

Grzyby, ach te grzyby!

Aksamitna kremowa zupa z kurek



SKŁADNIKI: • 700 g kurek • 2 cebule • sól • 1 ząbek czosnku • 4 łyżki oliwy • 1,2 litra bulionu warzywnego • 4 łyżki orzechowego masła • 2 gałązki szałwii • czarny pieprz • gałka muszkatołowa

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

PRZYGOTOWANIE:

1. Kurki oczyść, umyj i osącz. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Szałwię opłucz, osusz, oderwij 3 listki i drobno je pokrój.
2. W garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy. Wrzuć 550 g kurek. Smaż je, mieszając, przez 8-10 minut. Dodaj cebulę i czosnek, smaż razem jeszcze 2 minuty. Dorzuć posiekaną szałwię. Wlej bulion. Całość doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj 10 minut. Wmieszaj masło orzechowe. Zupę zdejmij z kuchenki i zmiksuj na gładko. Przypraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
3. Pozostałe kurki usmaż na reszcie oliwy. Dorzuć resztę listków szałwii, smaż razem 2 minuty. Zupę rozlej do miseczek, udekoruj smażoną szałwią i kurkami.

Wytrawne ciasto z serem

SKŁADNIKI: • 400 g grzybów leśnych • 125 g mąki • 125 g maślanki • 100 g rolady ustrzyckiej • 4 jajka • 5 łyżek oliwy • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 1/2 pęczka szczypiorku • 3 łyżki oleju • sól • pieprz • mąka i tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Grzyby oczyść, opłucz i osusz. Pokrój je w cienkie plasterki i usmaż na rumiano na oleju. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Szczypiorek opłucz, osusz, posiekaj drobno. Roladę ustrzycką zetrzyj.
2. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia. Dodaj maślankę, oliwę, olej i starty ser. Starannie całość wymieszaj. Dołóż grzyby oraz szczypiorek, jeszcze raz wymieszaj. Podłużną foremkę typu keksówka posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Ciasto przełóż do przygotowanej foremki. Piecz przez 40 minut w temp. 180°C. Wyjmij, dobrze wystudź. Do ciasta pasuje żurawina ze słoiczka lub konfitura z czerwonej cebuli.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 18 **Stopień trudności:** średni



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

eprasa.pl aa18bd5cf6

Przekładaniec z polenty

SKŁADNIKI: • 250 g kaszki kukurydzianej (polenty) • po 300 ml bulionu warzywnego i mleka • 400 g mieszanych grzybów leśnych • 200 g szpinaku • 2 szalotki • 50 g parmezanu • 75 g pomidorków • 1 gałązka rozmarynu • 30 g orzechów laskowych • pieprz • sól • olej

PRZYGOTOWANIE:
1. Parmezan drobno zetrzyj. Bulion zagotuj z mlekiem. Wsyp kaszkę i gotuj przez 8 minut, ciągle mieszając. Dodaj starty ser, posiekany rozmaryn oraz sól i pieprz do smaku. Polentę rozsmaruj na spodzie formy posmarowanej olejem. Odstaw do wystudzenia.
2. Grzyby oczyść, większe sztuki pokrój. Wrzuć je na patelnię z 4 łyżkami oleju. Dodaj posiekane szalotki, smaż kilka minut. Dorzuć szpinak i pokrojone pomidorki, duś przez 4-5 minut. Przypraw do smaku.
3. Polentę pokrój na 8 placków. Obsmaż je z dwóch stron na oleju. Podaj z mieszanką grzybową. Posyp posiekanymi i uprażonymi orzechami.

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



Gulasz na winie

SKŁADNIKI: • 400 g grzybów leśnych • 500 g filetu z indyka • 4 szalotki • 200 ml śmietany 18% • 2 małe ząbki czosnku • 1 łyżka mąki • 100 ml czerwonego wina • 250 ml bulionu • 3 łyżki oleju • 3 gałązki majeranku • 2 liście laurowe • 3 ziarenka ziela angielskiego • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:
1. Grzyby oczyść. Filet umyj, potnij w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Natrzyj nim mięso. Posyp je solą, pieprzem, oprósz mąką. Szalotki obierz, zrumień na 1 łyżeczce oleju.
2. W garnku rozgrzej resztę oleju. Włóż mięso, zrumień je. Wyjmij. Na tę samą patelnię włóż grzyby, usmaż je na rumiano. Dołóż mięso, wlej bulion. Dodaj szalotki, 2 gałązki majeranku, liście laurowe i ziele angielskie. Duś do miękkości, po ok. 10 minutach wlej wino.
3. Śmietanę wlej do garnka z gulaszem, wymieszaj, duś jeszcze kilka minut. Wyjmij gałązki majeranku i ew. liście laurowe i ziarna ziela angielskiego. Przypraw solą i pieprzem.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni





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



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



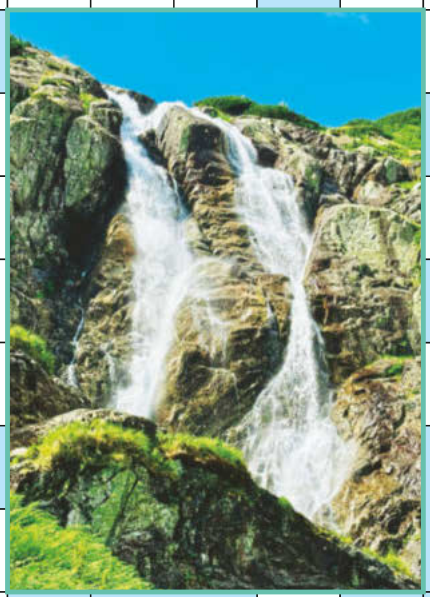
Dobre do mięs
Gęste buraczki zasmażane z prażoną cebulką, Rolnik, to klasyczna, domowa propozycja o intensywnym smaku, która dzięki chrupiącej cebulce zyskuje wyjątkowy aromat i autentyczny, tradycyjny charakter.
· Ok. 5,99 zł/560 ml

eprasa.pl aa18bd5cf6

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





16 uncji
obrazkowe w Egipcie
miejsce pracy krupiera
bliska mu koszula
współzawodnik
rozlepiany na słupach
duży tłuczek do kapusty
stop żelaza z węglem
głęboki kielich
miesiąc z walentynkami
zgłoska
nieoczekiwane zdarzenie
krótka sukienka
strój Szkota
podpora dla aparatu
na zdjęciu
bicz na krótkiej rękojeści
filozofia bytu
zapora wodna
prawo wyłączności
zwane gajdami
kocha swoje dzieci
niszczy żelazo
zabawne zdarzenie
budynek mieszkalny
rywal jogurtu
wygodny strój
silna emocja
górna część drzewa
zlepek
odblask pożaru
skaza, draśnięcie
dawna nazwa biegówek
stan po kilku drinkach
oficjalny brak pozwolenia
mżawka albo grad
odżywczy kosmetyk
egipski bocian
krzaczasta nad okiem
płaski podczas ćwiczeń
do przesiewania mąki
buty piłkarza
miejsce cumowania statków
spec od nagłaśniania
główna myśl wypracowania
gubi igły na zimę
angielski konserwatysta
gatunek wierzby
tajne porozumienie
śmiałość, waleczność
symbol oświaty
pobratymiec
między waletem a królem
na zdjęciu
styl życia danej społeczności
pseudonim Janka Bytnara
mecz dwóch lokalnych drużyn
efekt odbicia dźwięku
zwój tkaniny
przepisy dla partii
linijka tekstu
szkolna opłata
rocznica ślubu
z Jastarnią
kuje podkowy
znany i ceniony artysta

1 2 3 4 5 6 7

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl aa18bd5cf6

SZYFRÓWKA

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

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

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

17	14	5	4	2	18	2	5

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

CAŁUS, DZIEŃ, DZIWAK, DZWONIEC, FEUDAŁ, FILOZOF, GRAFIKA, HAŃBA, KOGUT, KOLIBER, KUFA, MAGNEZ, RÓWNOWAGA, SIEW, SKROŃ, SMAKOŁYK, SOWA, TARAS, WĄDÓŁ, WŁOK, WODZE, ZWID

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

eprasa.pl aa18bd5cf6

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

matowa tkanina
cykl Sienkiewicza / uznanie, aplauz
zakład przerobu drewna
słoń z epoki lodowcowej
majowy egzamin / kłujący ból
tworzy burzany
archiwum kinematografii
opryszek
stop miedzi z innymi metalami
niedobór w kasie
kłącze do herbaty
król przed koronacją
szata księdza
1
Corsa w garażu
dekret carski
rywal Jelcza
śniadaniowa mieszanka
6
bagienna gleba
jodła bądź sosna
kolor nieba
kamizelka kajakarza
spódnica baleriny
bolesne uderzenia
dawna machina wojenna
befsztyk na surowo
powieść o Łęckiej
gatunek jabłek
cząstka z jądrem
5
2
data graniczna
ozdobna tkanina na ścianę
wypełniona ubraniami
zwycięża w bajkach
akcja policyjna
pieczony półksiężyc
niecne zapędy
świstek z reklamą
patowa sytuacja
niechęć, uraza, pretensja
cieszy maklera
rezerwa
czeski taniec narodowy
do hodowli ryb
płyn ustrojowy, chłonka
8
miara napięcia / ostry słup
krzesło bez oparcia i poręczy
spódnica do połowy łydki
hamuje drożność
kamrat
wafel
alkohol
niewierzący / zaliczka
bramini w Indiach
na poranne przebudzenie / środki masowego przekazu
3
piątka na świadectwie
gruba zasłona
rybi tłuszcz / obok koguta
koralowy twór
wytrzymałość, odporność
plac dla piłkarzy
niższy od sopranu
kompan
dobry gust
ma pestkę
etap, runda
7
czas ją wyleczy
4
krasomówca
szachowy goniec
stawiał piece / na omlet
składnik powietrza
przyjęcie bez tańców
dobre maniery
kiedyś w parze z balią
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl aa18bd5cf6

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



otwór pod fundamenty
odbitka
wznoszony na cześć nowożeńców / wielka firma międzynarodowa
rumiane u niewiasty
zasnuwa widok
3
pułap samolotu
decyzja sądu
ułożenie ciała / atrybut Thora
płaskie naczynie
słynny Pigalle
wkładana do buta
uchodzi nim dym
ocios
szybki zjazd na nartach
duży płat brezentu / przeciwstawny palec
element łańcucha
pędzi nieubłaganie / podobny do kopru
pniak na porębie
6
występuje w teatrze
opiekun kopalni i skarbów
prośby do Boga
śmieszna sytuacja
apopleksja
likier kminkowy
modny na pokaz
wiedeńskie ciasto
esencja z ziół
klucz monterski / pachnący tlen
pierogi lub bigos
śpiew jednogłosowy
powyżej łokcia
grząski teren
5
część koszuli
feudum
rosły oprych
słowo do słuchawki
Marco ..., wenecki podróżnik / monitor
niski stół / suwak
4
głośna awantura
dawka, porcja leku
pomysł / sprzęt zimowy do jazdy po śniegu
8
np. amylaza
cienka rurka do napojów
1
nad zlewem
nie dla wegetarian
wynik dzielenia
surowiec wtórny
utajone szyderstwo
na zdjęciu
hotel przy szosie
buzuje w wulkanie
gazowy grzejnik wody
ostra choroba tropikalna
„miś" z Australii
przewodzi impulsy w ciele
drobne okruchy
odpala dynamit
bez kofeiny / 100 lat
zarządca folwarku
7
gorąco, żar / np. wytrawne
dzielnica Gdańska
myśliwski pies gończy
gra w karty
mahometanizm
2
taśma z podziałką
wierzch stołu
tkanina na wsypy
za nią ekspedientka
hałda, stos
biała na pniu brzozy
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl aa18bd5cf6

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BUDYŃ, CHATA, DAKTYL, DZIEŃ, HAŁAS, KUCHARZ, KUTIA, NOGA, PAPIRUS, PESO, POMSTA, PRZEKAZ, PSOTA, RANKING, RINGO, SKROŃ, SZTYCH, TAKSA, TYGRYS, TYPOWANIE, WSPORNIK, ZASADA

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

SZYFRÓWKA

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

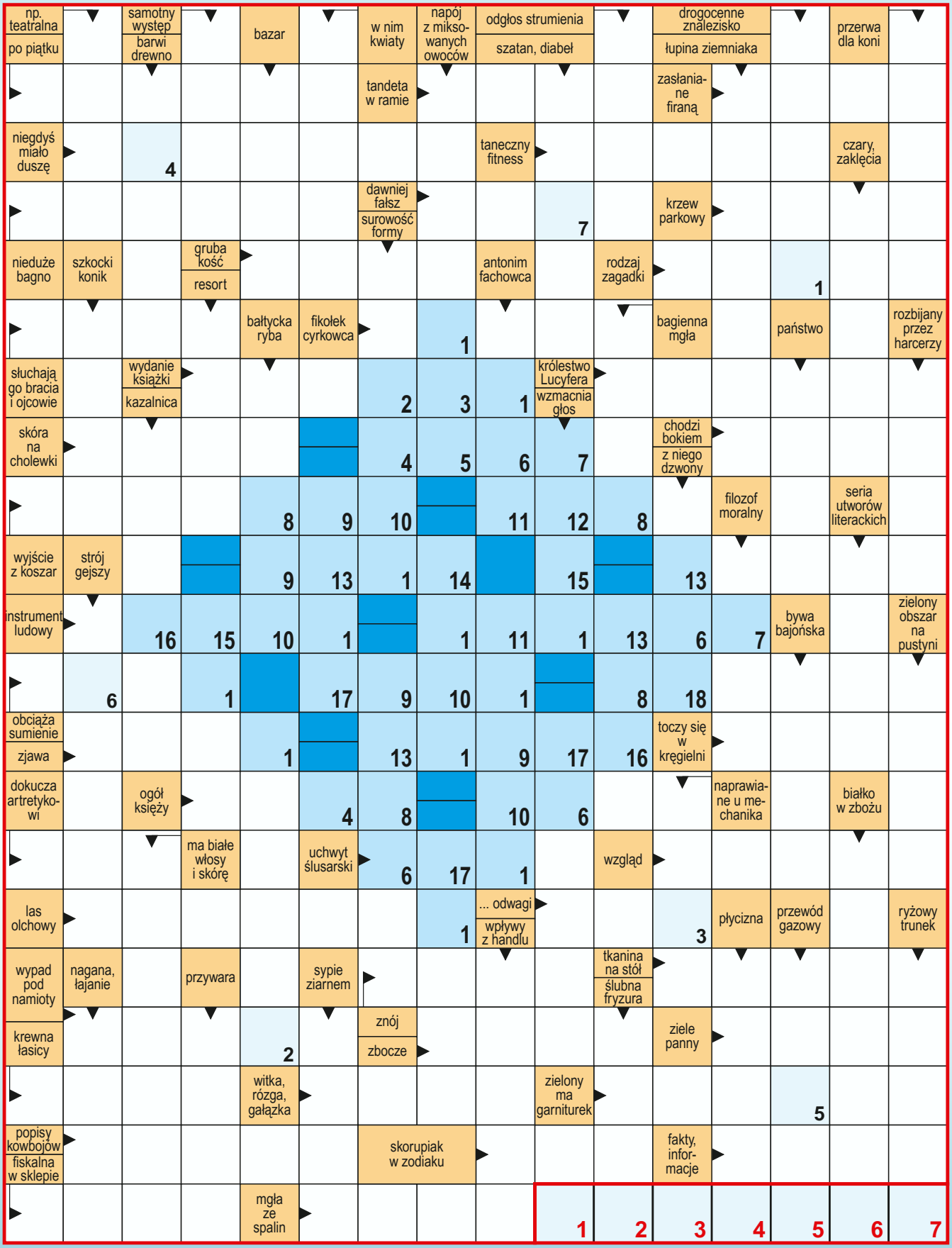
18	9	6	16	17	■	18	■	6
4	■	7	■	2	8	2	1	18
1	9	18	2	17	■	17	■	4
6	■	15	■	2	■	13	■	1
12	17	4	15	4	18	7	17	2
■	4	■	4	■	2	■	7	■
7	15	5	1	9	6	■	15	■
■	5	■	17	■	2	6	4	5 T
17	4	11	2	1	17	2	■	4 O
8	■	8	■	16	■	8	12	3 W
12	18	9	■	5	■	12	■	2 A
7	■	13	2	18	4	3	2	1 R
17	12	17	13	■	17	■	18	■
■	9	■	2	11	2	1	2	5
■	1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

1 R	2 A	3 W	4 O	5 T	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

18	2	8	2	17	13	12	1

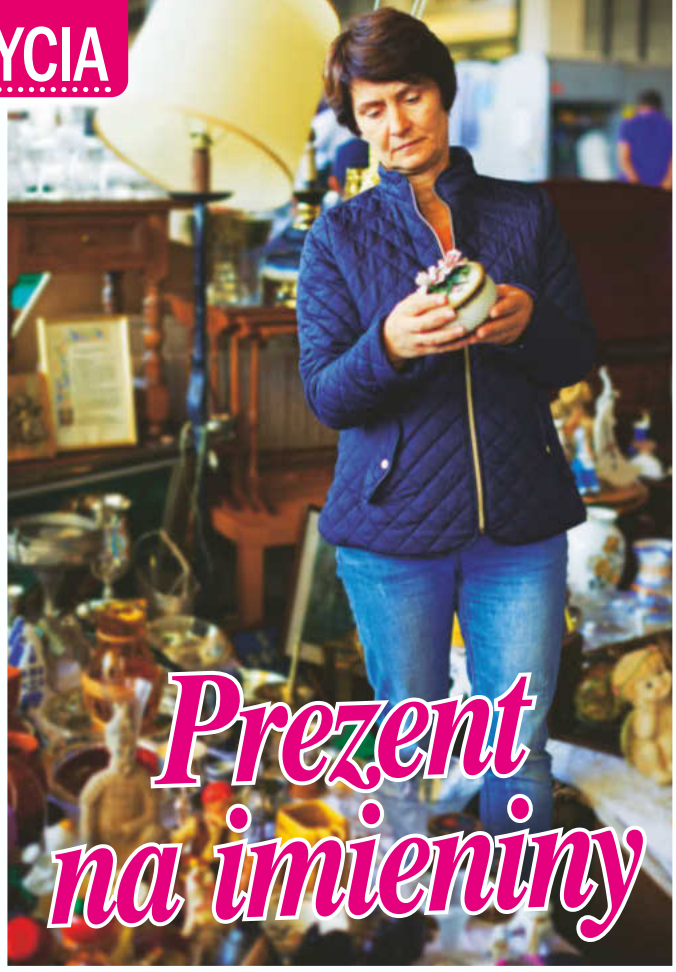
eprasa.pl aa18bd5cf6

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



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

eprasa.pl aa18bd5cf6



Prezent na imieniny

Kiedy zobaczyłam lustro na targu staroci, postanowiłam je sobie sprezentować.

Lustro kupiłam sobie na imieniny. Na prezenty od mojego męża liczyć nie mogłam. Jeśli nie przypomniałam Arturowi, że jest jakaś okazja, to on o tym nie pamiętał.

Po pracy poszłam prosto na targ staroci, który zorganizowano na rynku. Handlarze już się zwijali, krążyłam wśród przerzedzonych straganów, tracąc nadzieję na jakąkolwiek okazję.

– Może ceramiczną szkatułkę z dziewiętnastego wieku? – uśmiechnęła się do mnie nieszczerze mocno wymalowana kobieta, wskazując na wystawione brzydactwa made in China. – Okazyjna cena. Prawdziwe antyki.

Pokręciłam tylko przecząco głową, nie wdając się w dyskusję z handlarką. Byłam przyzwyczajona do takich „okazji", na starocie polowałam od dawna i trochę się na tym znałam.

Podeszłam do straganu z podniszczonymi torebkami balowymi. Wzięłam jedną do ręki.

– Piękne sztuki, droga pani – zachwalał korpulentny mężczyzna obwieszony złotem. – Żal nie wziąć. Proszę założyć na ramię, proszę zobaczyć, jak się prezentuje przy rączce... – podniósł stojące u jego stóp lustro, żebym mogła się przejrzeć.

– Ale ładne! – zakrzyknęłam spontanicznie, bo lustro osadzone było w wyjątkowo pięknej ramie. Pasowałoby do mojej toaletki.

– No jasne, że ładne... Prawdziwe art deco, dwudziestolecie międzywojenne – mówił o torebce, która zupełnie mnie już nie obchodziła. – Za osiemdziesiąt złotych dam, bo już kończymy imprezę. W sobotę w Poznaniu za dwa razy tyle wystawię i na pewno sprzedam.

– Miałam na myśli lustro...

– Lustro? – mężczyzna natychmiast zwietrzył interes.

– Piękne, cudowne, solidne. Ze sto lat ma albo lepiej. Mocno przesadził, ale takiej cudnej ramy to w życiu nie widziałam. Idealnie wyglądałaby w mojej sypialni.

– Ile?

– Pięć stówek i ubijemy interes – usłyszałam.

Facet gadał coś o torebkach, a moją uwagę przykuło coś innego...

– Oszalał pan?! Tyle pieniędzy za kawałek szkła i drewna?!

Zaczęła się zwykła wymiana argumentów i ostatecznie stanęło na stu pięćdziesięciu złotych, co i tak uważałam za wygórowaną cenę, ale machnęłam ręką, rama była piękna.

– Co masz? – zainteresował się Artur, który powitał mnie w progu.

– Prezent – odparłam.

– Mój. Imieninowy.

Artur pobladł, bo oczywiście zapomniał!

– Sama go sobie kupiłam – pogrążałam go. – Umiesz liczyć, licz na siebie – stwierdziłam nie bez satysfakcji. Bądź co bądź, to jest jednak przykra sytuacja, kiedy mąż nie pamięta o imieninach żony.

– Przepraszam, głupek ze mnie.

– No, nie da się ukryć. Ale skoro mamy wspólność majątkową, to ty też tak jakby mi to kupiłeś... Wybaczę ci to faux pas, jeśli powiesisz mi lustro. Natychmiast i bez zbędnego gadania – wiedziałam, że to jedyna szansa, aby lustro zawisło nad toaletką. – Wywiercić dziurę chyba potrafisz? – spojrzałam na niego wymownie.

– Pokaż to... – odpakował lustro z szarego papieru. – Ile dałaś?

– Sto pięć... – zatrzymałam się w porę.

– Co? Aż stówę? To drewniana rama. Stara, fakt, ale to nic specjalnego, kochanie – powiedział.

– Mnie się podoba – stwierdziłam, choć po słowach męża nie podobała mi się aż tak jak wcześniej. – A ty potrafisz tylko krytykować. Trzeba było samemu mi prezent kupić.

– Dobra, wieszamy. Powiedz tylko gdzie.

Powiedziałam, Artur zabrał się do pracy, a ja do robienia kolacji. Nagle z sypialni doszedł mnie brzęk tłuczonego szkła.

„O nie..." – zacisnęłam powieki.

– Zbiłeś lustro?!

– Kochanie, nie uwierzysz! – w drzwiach sypialni zderzyłam się z mężem. – Zobacz, co znalazłem między lustrem, a dyktą z tyłu! Dwie stówy ktoś tam schował! No to się nam zwrócił twój prezent – cieszył się Artur. – Nawet jak policzą pięćdziesiąt złotych za wstawienie lustra u szklarza.

Niezupełnie miał rację, ale... Nie wyprowadzałam go z błędu. A lustro zawisło na ścianie dopiero jakiś miesiąc później. I tak dobrze, mogło przecież poczekać na swoją kolej... pół roku!

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl aa18bd5cf6

KOLAGENCITO

– dobry wybór każdego dnia!

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



Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych.

Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. W nowoczesnej formie KolagenCito to twój codzienny przyjaciel. KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając KolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

KolagenCito – wygoda i sprawdzone 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 aa18bd5cf6

Nowe wytyczne w profilaktyce raka szyjki

Test HPV HR zamiast

Pozwala skuteczniej ocenić ryzyko rozwoju zmian przedrakowych szyjki macicy i wykryć zagrożenie, zanim pojawią się nieprawidłowe komórki.

Od 1 sierpnia tego roku podstawowym badaniem przesiewowym nie jest już klasyczna cytologia, ale test HPV HR z genotypowaniem. Cytologia nie znika jednak całkowicie.

DLACZEGO HPV?

● **Rak szyjki macicy jest związany przede wszystkim z przetrwałym zakażeniem wysokoonkogennymi typami wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV).** Samo zakażenie jest bardzo częste i w większości przypadków ustępuje samoistnie. Problem pojawia się wtedy, gdy zakażenie wysokoonkogennym typem HPV utrzymuje się przez dłuższy czas. Może wówczas prowadzić do powstawania zmian przedrakowych, a po wielu latach – u części kobiet – do raka szyjki macicy.

● **Szczególne znaczenie mają typy HPV 16 i HPV 18, ale istnieją także inne wysokoonkogenne typy wirusa, dlatego badanie nie ogranicza się wyłącznie do tych dwóch.**

● **Test HPV HR wykrywa materiał genetyczny wirusa w próbce pobranej z szyjki macicy.** Badania naukowe wykazały, że skrining (czyli badanie przesiewowe) oparty na HPV skuteczniej niż sama cytologia pozwala wykrywać zmiany wysokiego stopnia i lepiej (nawet o 60–70 proc.) chroni przed rozwojem inwazyjnego raka szyjki macicy.



EKSPERT
lek. Łukasz Rowicki,
ginekolog Estell i enel-med

DLA KOGO?

● **Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy obejmuje kobiety w wieku od 25 do 64 lat, które spełniają jego kryteria.** Przy określaniu wieku uwzględniany jest rok urodzenia pacjentki. Badanie jest finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia i nie wymaga skierowania.

● **Jeżeli poprzednim badaniem wykonanym w ramach programu była klasyczna cytologia, pierwszy test HPV HR można wykonać po 36 miesiącach od tego badania.**

● **Po ujemnym wyniku HPV HR u większości kobiet następne badanie przesiewowe wykonuje się po 5 latach.** Krótszy odstęp może być konieczny w określonych sytuacjach, np. po wcześniejszym dodatnim wyniku HPV lub u osób z zaburzeniami odporności. U kobiet zakażonych HIV lub przyjmujących leki immunosupresyjne program przewiduje częstsze kontrole.

JAK WYGLĄDA BADANIE?

● **Pobranie materiału przebiega podobnie jak przy cytologii.** Po założeniu wziernika lekarz lub uprawniona położna pobiera specjalną szczoteczką materiał z tarczy i kanału szyjki macicy. Próbka trafia do pojemnika z płynnym podłożem, a następnie do laboratorium.



● **Samo pobranie trwa kilka minut.** Może powodować niewielki dyskomfort, a czasami także krótkotrwałe, nieznaczne plamienie.

● **Badania nie wykonujmy podczas miesiączki.** Przed pobraniem zaleca się unikania przez kilka dni współżycia i niestosowania leków dopochwowych. Jeśli niedawno wykonywane było badanie ginekologiczne, zachowajmy choć jednodniowy odstęp.

● **Na test można zapisać się w placówce realizującej Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy.** Dostępna jest również Central-

DRUGI FILAR PROFILAKTYKI: SZCZEPIENIE PRZECIW HPV

● Największą skuteczność ma przed kontaktem z wirusem, dlatego jest szczególnie zalecane dzieciom i młodzieży. Ale pamiętajmy, że szczepienie może przynosić korzyści także osobom dorosłym.

● W Polsce Powszechny Program Szczepień przeciw HPV obejmuje bezpłatnie dziewczęta i chłopców od 9. do 14. roku życia. W programie dostępne są szczepionki Cervarix i Gardasil 9. Cervarix jest objęty całkowitą refundacją dla dzieci oraz młodzieży do ukończenia 18. roku życia, natomiast dla dorosłych refundacją 50-procentową.

● Szczepienie nie zwalnia jednak z wykonywania badań przesiewowych. Najskuteczniejsza profilaktyka raka szyjki macicy łączy szczepienie przeciw HPV z regularnym udziałem w programie badań.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe

eprasa.pl aa18bd5cf6

macicy

cytologii



Dodatni wynik badania nie oznacza raka. Jest informacją, na podstawie której lekarz może właściwie zaplanować dalszą kontrolę.

na e-Rejestracja przez Internetowe Konto Pacjenta oraz aplikację mojeIKP.

CO OZNACZA WYNIK?

● **Ujemny wynik HPV HR oznacza, że w pobranym materiale nie wykryto wysokoonkogennych typów HPV objętych badaniem.** Ryzyko obecności istotnych zmian szyjki macicy oraz ich rozwoju w kolejnych latach jest wtedy bardzo małe. Dlatego u większości kobiet kolejne badanie można wykonać dopiero po pięciu latach.

● **Dodatni wynik HPV HR nie oznacza raka.** Informuje, że wykryto jeden z wysokoonkogennych typów wirusa. Większość zakażeń HPV nie prowadzi do rozwoju nowotworu, ale taki wynik wymaga odpowiedniego dalszego postępowania.

● **Po dodatnim wyniku HPV HR laboratorium wykonuje z tej samej próbki cytologię na podłożu płynnym (LBC).** Dalsza diagnostyka zależy od typu wykrytego wirusa i wyniku cytologii. Jeśli wykryto HPV 16 lub HPV 18, pacjentka zostaje skierowana na pogłębioną diagnostykę – kolposkopię lub kolposkopię z pobraniem wycinków – niezależnie od wyniku cytologii LBC. Jeżeli wykryto inny wysokoonkogenny typ HPV, a wynik cytologii jest prawidłowy, zgodnie z algorytmem programu badanie profilaktyczne powtarza się po 12 miesiącach.

Wrzosowe kuracje na jesienne chłody

Do celów leczniczych wykorzystuje się górne części rośliny będące źródłem garbników, flawonoidów, olejków eterycznych i soli mineralnych.

Jak zbierać i suszyć

● Wrzos rośnie w borach sosnowych, na polanach oraz zrębach leśnych. Ponieważ jest rośliną kwasolubną, występuje głównie na suchym podłożu lub na torfowiskach. Zbierając wrzos, należy ścinać kwitnące gałązki w połowie ich długości. Można je potem suszyć w zacienionym i przewiewnym miejscu bądź w piekarniku rozgrzanym do 35°C. Gdy dobrze wyschną, należy je połamać i umieścić w szczelnie zamykanym słoiku.

Tradycyjne przepisy

● **Na dolegliwości pęcherza.** Jedną łyżkę ziela zalej szklanką letniej wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 3-5 minut. Po wystudzeniu przecedź. Tak przygotowany napój pij wspomagająco po pół szklanki 2 lub 3 razy dziennie. Kuracja powinna trwać około 10 dni.

● **Na przeziębienie.** Łyżkę wrzosu zalej szklanką gorącej wody i odstaw pod przykryciem na 20 minut. Napar przecedź. Pij w przeziębieniu po szklance 2 razy dziennie przez 5-8 dni. Jeśli zależy ci na wzmocnieniu odporności, wypijaj szklankę wrzosowej herbatki raz dziennie przez 2-3 tygodnie.

● **Na bóle stawów i... uspokojenie.** Trzy garście suszu z wrzosu wsyp do garnka i zalej dwoma litrami wrzątku. Po 10 minutach przecedź napar i wlej go do wanny wypełnionej w 1/3 ciepłą wodą. Kąpiel zadziała przeciwzapalnie i uspokajająco – złagodzi dolegliwości stawowe oraz zmniejszy nerwowe napięcie.

● **Na kaszel i chrypkę.** Pomoże napar z wrzosu z dodatkiem miodu. Łyżeczkę suszonych kwitnących wierzchołków wrzosu zalej 250 ml gorącej wody, zaparzaj pod przykryciem przez 10 minut, przecedź i dopiero gdy napar nie będzie bardzo gorący, dodaj łyżeczkę miodu. Pij 1–3 razy dziennie, gdy dokucza ci podrażnione gardło.



Surowcem leczniczym są kwiat i ziele wrzosu zbierane na początku kwitnienia.

eprasa.pl aa18bd5cf6

Samo jego wykrycie

Diagnoza: przetrwały otw

Zwykle nie powoduje żadnych objawów. Wiele osób dowiaduje się o tej wadzie serca przypadkowo podczas echokardiografii.

Pięćdziesięcioletnia pacjentka została przyjęta na oddział neurologii z powodu przemijającego osłabienia prawej ręki i zaburzeń mowy. Objawy pojawiły się nagle i ustąpiły w ciągu kilkunastu minut. Pacjentka nigdy nie miała podobnego problemu, nie leczyła się też z żadnego powodu. Wykonano rezonans magnetyczny głowy, w którym opisano kilka drobnych ognisk, prawdopodobnie przebytego niedokrwienia mózgu. Zmiany nie były świeże. Wykonano też echo serca i wysunięto podejrzenie obecności przetrwałego otworu owalnego. Kobietę skierowano na oddział kardiologii. Przezprzełykowe echo serca potwierdziło rozpoznanie.

PRZYCZYNY

● **Przetrwały otwór owalny (PFO, ang. patent foramen ovale) to jedna z najczęstszych wad serca.** Jest pozostałością po krążeniu płodowym. Połączenie między lewą a prawą stroną serca jest niezbędne, aby krew pępowinowa, bogata w tlen i składniki odżywcze, trafiała do krążenia systemowego z pominięciem krążenia płucnego. Dzieje się tak dzięki istnieniu otworu w przegrodzie międzyprzedsionkowej. U płodu ciśnienie po prawej stronie jest wyższe, dlatego możliwy jest taki przepływ.

● **Krótko po urodzeniu zwiększa się ciśnienie po lewej stronie, a ciśnienie po prawej spada, przez co otwór w ścianie przedsionka zamyka się i zarasta do pierwszego roku życia.** Jednak u niektórych osób otwór ten pozostaje drożny – taką sytuację nazywa się właśnie przetrwałym otworem owalnym.

KOMPLIKACJE

● **W większości przypadków wada ta pozostaje bezobjawowa, a my do końca życia możemy nie wiedzieć, że ją mamy.** Nie wpływa na niższą wydolność serca, a problem może stwarzać jedynie osobom, które zajmują się nurkowaniem.

● **PFO może jednak wiązać się z niebezpiecznym zjawiskiem zwanym zatorem skrzyżowanym.** Polega ono na tym, że skrzepliny z układu żylnego trafiają do prawego przedsionka i w pewnych, sprzyjających temu, okolicznościach mogą przez PFO przedostać się do lewego przedsionka, a następnie do krążenia systemowego. Takie skrzepliny stają się materiałem zatorowym, który może doprowadzić do niedokrwienia mózgu. Do przecieku dochodzi, gdy rośnie ciśnienie w klatce piersiowej, np. w czasie kaszlu.

● **Często zdarza się, że takie incydenty niedokrwienia pozostają nieme przez wiele lat i są wykrywane w badaniu rezonansu magnetycznego przypadkowo.** Czasem jednak prowadzą one do objawowego niedokrwienia mózgu (udaru) lub TIA – przemijającego ataku niedokrwiennego. Uważa się, że znaczna część tak zwanych udarów kryptogennych (czyli takich, w których nie udało się ustalić jednoznacznej przyczyny) jest spowodowana właśnie przez przetrwały otwór owalny.

DIAGNOSTYKA

● **PFO można stwierdzić w badaniach obrazowych serca.** Najlepszym jest echo serca przezprzełykowe, które pozwala obejrzeć serce i ocenić przepływ krwi. Przewaga tego badania nad klasycznym przezklatkowym echo serca polega na tym, że nie



Cierpisz na migreny z aurą? Być może ich przyczyną jest właśnie PFO. Przypuszcza się, że przez przetrwały otwór owalny niektóre substancje lub mikrozakrzepy mogą omijać filtr płucny i wpływać na krążenie mózgowe.

PRZEZPRZEŁYKOWE ECHO SERCA

Pozwala na diagnozowanie wad serca i wykluczenie obecności skrzepliny w jamach serca.

● Badanie wykonuje się podobnie jak gastroskopię. Pacjent leży na lewym boku, przez jamę ustną do przełyku wprowadza się sondę USG, która służy do oglądania serca. Wcześniej znieczula się jamę ustną i gardło. Bardziej wrażliwym pacjentom podaje się małą dawkę leku usypiającego – midazolamu.

● Echo serca trwa 15 minut. Przed nim nie powinno się jeść i pić przez 6 godzin. Po badaniu należy wstrzymać się z jedzeniem przez 2 godziny, ze względu na znieczulenie gardła i ryzyko zakrztuszenia.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl aa18bd5cf6

nie oznacza choroby

ór owalny



jest obarczone zakłóceniami od kości żeber. Zwykle stwierdzenie przecieku przez przegrodę międzyprzedsionkową w klasycznym echo serca wymaga potwierdzenia w echo przezprzełykowym.

● O obecności PFO możemy pośrednio dowiedzieć się z badania USG doppler tętnic szyjnych. W czasie próby Valsalvy (wydmuchnięcia powietrza przez zamknięte usta), po podaniu specjalnego kontrastu powietrznego dożylnie, obserwuje się zakłócenia w przepływie, związane z obecnością pęcherzyków powietrza we krwi.

POSTĘPOWANIE

● Czy przetrwały otwór owalny wymaga leczenia? Odpowiedź nie jest prosta. Uważa się, że bezobjawowy PFO leczenia nie wymaga.

● Także jeśli chodzi o postępowanie w przypadku pacjentów, u których wystąpił udar mózgu lub TIA, zdania są podzielone. Jeśli nie stwierdza się innych czynników ryzyka takich incydentów, PFO powinien być zamknięty. Istnieją dwie metody leczenia: zabieg przezskórny wszczepienia specjalnej „łaty", okludera, oraz operacyjne zamknięcie otworu.

ZAMKNIĘCIE PRZEZSKÓRNE

● Zabieg przeprowadza się w znieczuleniu miejscowym. Najpierw operator nakłuwa żyłę w pachwinie, przez którą wprowadza cewnik aż do prawego przedsionka serca. Końcówka cewnika przez otwór owalny przechodzi do lewego przedsionka. Przez ten cewnik zostaje wprowadzony system do zamykania PFO. W lewym przedsionku otwarta zostaje jedna część okludera – specjalnego dysku, który dopasowuje się do otworu. Następnie w prawym przedsionku otwiera się drugi dysk i dopasowuje do pierwszego.

● Przy pomocy przezprzełykowego echo serca dokonuje się kontroli szczelności zamknięcia. Jeśli jest szczelne, odłącza się system od cewnika i usuwa go z żyły. Cały zabieg przeprowadza się pod kontrolą kamery rentgenowskiej, a operator cały czas obserwuje, co robi, na ekranie monitora.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn



- Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.
- Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
- Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
- Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*

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

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

eprasa.pl aa18bd5cf6

PREPARATY Z APTEKI

Clear Brain

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



Bergamil Forte

Preparat ze standaryzowaną kompozycją polifenoli z bergamoty, ekstraktem z czosnku i witaminą C pomoże obniżyć „zły" cholesterol – nawet o 40 proc. (ok. 27 zł).



MoliCare® Skin



Szampon oczyszczający do włosów normalnych i suchych oraz wrażliwej skóry głowy. Zawiera panthenol i olej migdałowy. Do kupienia w sklepach medycznych i aptekach (ok. 26 zł/500 ml).

Tabletki propolisowe

Łagodzą objawy bólu gardła, a dzięki zawartości propolisu, miodu i witaminy C wzmacniają odporność organizmu. Polecane szczególnie w okresie wzmożonej zachorowalności na grypę i przeziębienia. Dostępne w aptekach i na farmapia.pl (ok. 9 zł).



Naturalna Energia

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



Dlaczego ciągle biegam do toalety?



Maksymalna ilość moczu, jaką pęcherz może pomieścić, zwykle się zmniejsza wraz z wiekiem.

Warto wiedzieć

Na częstsze oddawanie moczu wpływają leki moczopędne stosowane np. w leczeniu nadciśnienia (furosemid, torasemid) oraz inhibitory SGLT2 przepisywane w cukrzycy czy niewydolności serca (dapagliflozyna, empagliflozyna, kanagliflozyna).

Czasem przyczyna jest bardzo prozaiczna. Niektóre z nas piją po prostu więcej napojów i dlatego częściej korzystają z toalety. Inne zaś mają naturalnie mniejszy pęcherz (zwykle potrzeba parcia na mocz pojawia się, gdy w pęcherzu jest ok. 200-350 ml moczu) i mimo że przyjmują niewiele płynów, chodzą do łazienki równie często. Kiedy należy uznać, że mamy kłopot z częstomoczem? Zdaniem specjalistów, oddawanie moczu 7-8 razy dziennie i przynajmniej 2 razy w ciągu nocy jest wskazaniem do konsultacji z lekarzem. Co może stać za tą przypadłością?

STAN ZAPALNY

● Można go podejrzewać, jeśli częstomoczowi towarzyszy ból w podbrzuszu i pieczenie w czasie mikcji (czyli oddawania moczu). Jeśli infekcja obejmuje tylko pęcherz, wystarczy picie dużej ilości wody i zażycie środka zawierającego furazydynę, by pozbyć się problemu. Jeśli jednak choroba jest bardziej zaawansowana (pojawiły się np. krwiomocz, gorączka), konieczna jest wizyta u lekarza. Prawdopodobnie trzeba będzie zażyć antybiotyk.

PĘCHERZ NADREAKTYWNY

● Czy gdy zachce ci się siusiu, musisz od razu biec do toalety? Czy potem oddajesz niewielką ilość moczu? Tak właśnie objawia się pęcherz nadreaktywny. Z dolegliwością tą mierzy się wiele kobiet po pięćdziesiątce. Jeśli chcesz zmniejszyć te objawy, staraj się ograniczyć picie kawy, a po alkohol sięgaj okazjonalnie (oba napoje podrażniają pęcherz). Ważne jest także ćwiczenie mięśni dna miednicy. Gdy są mocne, łatwiej pohamować chęć oddania moczu.

JELITO DRAŻLIWE

● Choć zespół ten kojarzy się raczej z bólami brzucha, biegunkami oraz zaparciami, niekiedy łączy się z nim również częstomocz. Warto wziąć ten scenariusz pod uwagę. By ograniczyć te dolegliwości, staraj się odżywiać zdrowo i dbaj o swój stan psychiczny. Twoje objawy mogą mieć podłoże nerwowe.

REAKTYWNE ZAPALENIE STAWÓW

● Często pojawia się po zakażeniu układu moczowo-płciowego, szczególnie po zakażeniu Chlamydia trachomatis. W takiej sytuacji mogą występować: częstomocz lub parcie na mocz, pieczenie przy oddawaniu moczu, wydzielina z cewki, a po kilku tygodniach ból i obrzęk stawów, często kolan lub stawów skokowych, czasem zapalenie oczu. W leczeniu stosuje się leki przeciwzapalne na receptę.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)

eprasa.pl aa18bd5cf6

Nawracające bóle kolan złagodzą zioła



Imbir i kurkuma mają silne działanie przeciwzapalne.

Po 50. roku życia najczęstszą przyczyną tej dolegliwości są zmiany zwyrodnieniowe. Kolana dokuczają, gdy zmarzną albo je przeciążymy na forsownym spacerze.

- Napar z imbiru i kurkumy: 1 łyżeczkę świeżo startego imbiru i pół łyżeczki startej kurkumy zalej 250 ml gorącej wody. Zaparzaj 10 minut, możesz dodać odrobinę miodu. Napój pij 1–2 razy dziennie.
- Herbata z kory wierzby: 1–2 łyżeczki rozdrobnionej kory wierzby zalej 250 ml gorącej wody. Parz pod przykryciem około 10 minut. Pij filiżankę 1–2 razy dziennie.
- Okład z arniki: użyj naparu lub preparatu z arniki przeznaczonego do stosowania na skórę. Przykładaj na bolące kolano przez 15–20 minut.

Jak to jest z tą anemią?

Nie tak łatwo wpaść na jej trop, bo objawy często bywają mylące, nawet dla ekspertów.

- W dojrzałym wieku niedokrwistość potrafi objawiać się bólami głowy, nudnościami, brakiem apetytu. Pojawiają się szumy uszne, zadyszka, kołatanie serca. Wielu lekarzy łączy je jednoznacznie z problemami kardiologicznymi. Efekt? Chory jest leczony np. na nadciśnienie, a w jego organizmie rozwija się anemia. Jeśli czujesz, że twoje objawy mogą świadczyć o niedokrwistości, poproś o skierowanie na badania krwi. Na początek zwykła morfologia wystarczy.



- Anemia często dotyka osoby starsze, zwłaszcza cierpiące na przewlekłe choroby nerek, wątroby czy stawów. Do niedokrwistości mogą też przyczynić się hemoroidy i różnego rodzaju krwawienia wewnętrzne, np. związane z wrzodami żołądka. Kolejny czynnik to monotonna dieta. Wiele osób w dojrzałym wieku nie dba o jadłospis. Jedzą codziennie to samo, rezygnują z warzyw i owoców, co szybko odbija się na zdrowiu.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA



Acard, Acard 150 mg. Skład i postać: Każda tabletka dojelitowa zawiera odpowiednio 75 mg (Acard) lub 150 mg (Acard 150 mg) kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania:** Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka, świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca, niestabilna choroba wieńcowa (Acard 150 mg: po przebytym epizodzie niestabilnej choroby wieńcowej), prewencja wtórna u osób po przebytym zawale serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA, po przebytym udarze niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA, u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żylnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. Decyzję o rozpoczęciu leczenia kwasem acetylosalicylowym i stosowanej dawce powinien podjąć lekarz. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL Acard: 2025.02.05. Acard 150: 2025.02.05. *** Lek Acard jest na rynku od 30 lat.** ACRD/2026/2055

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA I TYLKO WTEDY, GDY JEST TO KONIECZNE. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

eprasa.pl aa18bd5cf6



Austria – Hallstatt

W objęciach Alp

Ciekawe!

● Hallstatt jest tak ciasno wciśnięte między jezioro a strome zbocze, że jego tradycyjne domy mają charakterystyczny, wysmukły kształt. Są wysokie i wąskie, często z drewnianymi górnymi kondygnacjami, bo każdy metr terenu był tu na wagę złota. Część zabudowy wychodzi nawet nad wodę – drewniane szopy na łodzie stoją na palach tuż przy brzegu. Ta nietypowa architektura jest jednym z powodów, dla których krajobraz Hallstattu wraz z otoczeniem wpisano na listę UNESCO.

Fot.: Adobe Stock (5)

Tu na wiele rzeczy nie ma miejsca. Góry są za plecami, jezioro przed oczami, a domy stoją jeden na drugim…

Jesienią Hallstatt cichnie. Bo choć na co dzień mieszka w nim około 800 osób, to w sezonie ściągają miliony turystów. I jakoś trudno się temu dziwić.

Skarby pod ziemią

Miasto nad Jeziorem Halsztackim, otoczone strzelistymi Alpami, zachwyca położeniem i średniowieczną architekturą. Brukowane uliczki, kościoły z wieżami, drewniane domy usadowione kaskadowo na zboczu góry są tu po to, by je podziwiać...

Samą nazwę Hallstattu tłumaczy się jako „miejsce soli". Sól była tu bowiem wydobywana siedem tysięcy lat temu, co oznacza, że tutejsza kopalnia jest o dwa tysiące lat starsza od egipskich piramid!

Odkrycie cennego minerału wpłynęło na rozwój spo-



WYJĄTKOWY KRAJOBRAZ oraz bogata tradycja wydobycia soli (na zdj. kopalnia) sprawiły, że miasteczko znalazło się na liście UNESCO.

eprasa.pl aa18[illegible]5[illegible]



Z JEDNEGO KOŃCA
Hallstattu na drugi można przejść w kwadrans. Ale nikt się nie spieszy. Każdy krok obiecuje coś niepowtarzalnego.

MIASTECZKO
położone jest około 70 km od Salzburga, w samym sercu Alp. Przyciąga turystów z całego świata.

PORANNA KAWA
z takim widokiem? Można tu zostać i na obiad, i na kolację...

PUSZYSTY OMLET
tzw. Kaiserschmarrn, to tutejszy przysmak. Powinien być „porwany", obficie posypany cukrem pudrem i podany ze śliwkowymi powidłami lub jabłkowym musem.

łeczności, a sól była bezcennym skarbem. Salzwelten to najstarsza kopalnia soli na świecie – można ją zwiedzić i nawet zjechać drewnianą zjeżdżalnią, z której niegdyś korzystali górnicy. Dreszczyk emocji można poczuć, patrząc na najstarsze schody świata – to sensacyjne znalezisko ma przeszło trzy tysiące lat!



Na cmentarzu nad brzegiem jeziora jest miejsce zadumy – kaplicz-ka, w której znajduje się oko-ło tysiąca czaszek dawnych mieszkańców (to ossuarium). Malowane czaszki z imiona-mi i ornamentami są dziś unikalnym świadectwem dawnych praktyk. Najstarsze pochodzą z XVIII w.

Piękno zdobyte!

Przez wiele stuleci mia-sto pozostawało praktycz-nie całkowicie odizolowane. Otoczone wysokimi górami i zamknięte od strony jeziora, było dostępne wyłącznie dro-gą wodną. Można też było do niego dojść stromymi górski-mi ścieżkami. Dopiero w XIX w. powstała droga umożliwia-jąca swobodniejszy dojazd. Ta izolacja sprawiła, że lokalna kultura i zwyczaje długo roz-wijały się w swoim rytmie i można to poczuć także dziś.

Rejs po Jeziorze Halszta-ckim najlepiej pokazuje wyjątkowość miasteczka. W promieniach słońca, na tle przebarwiających się Alp, drewniane domki i strzeliste kościelne wieże tworzą wi-dok, który naprawdę zosta-je gdzieś w nas. Podobnych wrażeń dostarcza panora-ma, rozciągająca się z tarasu Skywalk, zawieszonego nad przepaścią. Tu piękno nie znajduje już słów.

eprasa.pl aa18bd5cf6

MAŁGORZATA PRITULAK I ZDZISŁAW WARDEJN

Doskonale się

Przeszli razem niejedną próbę. Dziś najbardziej cieszą ich spokój i wnuki.

Największą rolę od lat gra u boku żony – bez oklasków, za to z sercem.

Tworzą duet, który nie potrzebuje fajerwerków, by przyciągać uwagę. Zdzisław Wardejn (86) i Małgorzata Pritulak (78) od ponad pół wieku idą przez życie razem, spokojnie i konsekwentnie, trzymając się z dala od zbędnego rozgłosu i medialnego szumu. – Jesteśmy bardzo partnerskim związkiem. Nie rywalizujemy, doskonale się uzupełniamy i ciągle wspieramy – przyznają.

Rozłąka, która ich wzmocniła

Obydwoje mają silne osobowości i nie należą do osób łatwych. A jednak, to właśnie ta mieszanka sprawiła, że ich relacja przetrwała próbę czasu. Na początku niewiele wskazywało na happy end. Pochodzili z różnych światów, mieli odmienne doświadczenia. Ona wychowana w artystycznym domu, on z kolei po przejściach, z bagażem wcześniejszego małżeństwa i ojcostwa.

Ich pierwsze spotkanie, na planie spektaklu Teatru Telewizji „Ameryka", trudno nazwać romantycznym. – Pamiętam, że spóźniła się na próbę... Ochrzaniłem ją, a ona się obraziła i, jak mi później powiedziała, postanowiła dać mi do wiwatu. A kto się czubi, ten się lubi... Z czasem zaczęliśmy się spotykać – mówi aktor. Wkrótce pojawiło się uczucie, a decyzja o ślubie przyszła szybko. – To była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu – dodaje z pełnym przekonaniem pan Zdzisław.

Praca aktora oznaczała wyjazdy i nieobecności. Najtrudniejszy był czas, gdy na początku lat osiemdziesiątych Zdzisław Wardejn wyjechał do Maastricht w Holandii. Tam wykładał i reżyserował, a z rodziną widywał się wyjątkowo rzadko. Paradoksalnie jednak ta rozłąka ich wzmocniła i pozwoliła spojrzeć na związek z innej perspektywy. Powrót do Polski był świadomym wyborem.

– Wiedziałem, że prędzej, czy później stałbym się obywatelem drugiej kategorii. Wolałem zostać zapamiętany jako polski artysta, który wychował parę pokoleń aktorów w Holandii – tłumaczył. Za decyzją stała też tęsknota za rodziną. Synowie Franciszek i Przemy-



W ich geście widać czułość i lata wspólnego życia.

Fot.: Akpa, East News, A. Jankowski/REPORTER/East News, Forum

eprasa.pl aa18bd5cf6



Widzowie zapamiętali aktora z roli w komedii „Kogel-mogel”.

uzupełniamy



Zmieniał się świat, zmieniali się oni, ale ich bliskość została taka sama.

sław dorastali, a ojca znali głównie z telewizji. W tym czasie to jego żona przejęła ciężar wychowania dzieci.

Święty spokój i codzienne rytuały

Dziś patrzą na tamte lata z dystansem. Wspólnie wychowali synów, a doświadczenie rodzicielstwa zmieniło aktora.

– Małgosia ma swoje racje i wiem, że tak łatwo nie odpuści. Zawsze, kiedy usiłowałem wychować dzieci, ona natychmiast mnie uspokajała. A efekt był taki, że strasznie je rozpieszczała, lecz o dziwo przyniosło to znakomite efekty – mówił w jednym z wywiadów. I dodawał, że potomstwo radykalnie zmieniło jego życie w bardziej wartościowe i inspirujące do osobistego rozwoju.

Małżonkowie niezmiennie unikają bankietów i wybierają spokojną codzienność. Ona wróciła do malowania, oboje cenią poezję i wspólne chwile bez pośpiechu. – Z Małgosią mieliśmy różne przejścia i różnie to czasami bywało, ale jednak, gdy teraz są wnuki i jesteśmy już tylko dla siebie, to nagle jest pięknie – uśmiecha się aktor.

Ich codzienność ma prosty rytm, oparty na bliskości i zaufaniu. I nie potrzebuje wielkich słów.

REKLAMA

Zupełnie nowy!

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



NOWOŚCI!

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

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

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

eprasa.pl aa18bd5cf6

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ELŻBIETA DMOCH

W jej piosenkach nawet zwykłe dni miały kolory!

Przy okazji jej 75. urodzin wracamy do utworów, które niezmiennie przywołują dobre wspomnienia. Elżbieta Dmoch, niegdyś wokalistka zespołu 2+1, zajmuje w historii polskiej piosenki miejsce szczególne. Jej głos kojarzy się fanom grupy z młodością, pierwszą miłością i wakacjami. „Chodź, pomaluj mój świat", „Iść w stronę słońca" czy „Wstawaj, szkoda dnia" przetrwały zmieniające się mody i do dzisiaj zachęcają, żeby pozytywnie patrzeć na świat. Piosenkarka ma też w życiorysie trudne chwile. Z czasem wycofała się ze sceny, ale pozostały nagrania i liczne grono fanów, którzy dbają o to, by jesień życia była dla niej łagodna.



Utalentowana nastolatka

1 Zaczęła jako nastolatka w rockowym zespole Nieznajomi. W 1968 roku dołączyła do Warszawskich Kurantów Janusza Kruka. Trzy lata później założyła z nim 2+1 – zespół, w którym śpiewała i grała na flecie.



Dziewczyna z okładek

4 W latach była jedną z ulubienic publiczności. Jej twarz zdobiła okładki m.in. „Panoramy" i „Na przełaj", a z kolegami z 2+1 pojawiła się też w „Stolicy". Jej uśmiech stał się wizytówką naszej estrady.

Wyjątkowe trio



2 W latach 70. i 80. zespół 2+1 należał do gwiazd polskiej estrady. Koncertował w Europie, USA, Kanadzie i na Kubie. Wydał łącznie dziesięć albumów studyjnych, a trzy z nich zdobyły status złotej płyty.



Wdzięk i charyzma

3 Na scenie zachwycała śpiewem, uśmiechem i naturalnym wdziękiem. Jej charyzmę dostrzegali też fotoreporterzy. W 1976 r. przyznali jej tytuł Miss Obiektywu podczas festiwalu w Opolu.

Zdradzona i załamana

5 W 1973 r. poślubiła Janusza Kruka. Był miłością jej życia, ale odszedł do innej, czym złamał jej serce. Kruk zmarł w 1992 r. Po jego śmierci nigdy się nie otrząsnęła. – Jak można się czuć po stracie kogoś, z kim przeżyło się tyle wspaniałych lat? – pytała.





Nieudany powrót

6 W 1998 r. wróciła do śpiewania po sześciu latach przerwy, z reaktywowanym 2+1. Publiczność przyjęła ją owacjami. Niestety, powrót okazał się krótki: już rok później znów wycofała się ze sceny i nie wróciła na nią do dziś.

Fot.: Forum (2), East News (2), PAP, Narodowe Archiwum Cyfrowe, Facebook.com/fani2plus1, Instagram.com/2plus1pl, arch./123RF/Picsel (13)

eprasa.pl aa18bd5cf6



Sama, ale nie osamotniona

7 Od lat mieszka sama i stroni od ludzi. Dziś wspierają ją wierni fani i Polska Fundacja Muzyczna. Pomogli odnowić mieszkanie i dbają, by nie zabrakło jej pomocy w codziennym życiu. To jej jedyne zdjęcie od dekad.



Horoskop dla Ciebie

od 24.09 do 30.09



Baran 21.03.–20.04.

Poczujesz przypływ jesiennej energii. Zaproponuj wnukom wspólny spacer w słońcu. Twoje zdanie znów będzie dla rodziny ważne.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Od poniedziałku telefony się rozdzwonią! Odbierz choć kilka, resztę przełóż. Krótka rozmowa z przyjaciółką odmieni ci nastrój.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 39

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Tydzień sprzyja odważnym decyzjom. Uczesz włosy, załóż ulubioną bluzkę i pokaż się światu. Ktoś szczerze pochwali twój styl.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 25, 31

Rak 22.06.–22.07.

W połowie tygodnia zapragniesz spokoju. Zrób sobie domowe spa przy świecy. Delikatne światło pomoże ci podjąć ważną, rodzinną decyzję.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 16, 23, 35

Lew 23.07.–23.08.

Ależ będzie się działo! Ktoś zaproponuje mały wyjazd lub wyjście. Nie odmawiaj, choćbyś miała tylko na chwilę wyskoczyć z domu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 17, 26, 40

Panna 24.08.–23.09.

Nowy pomysł zapuka do twojej głowy. Sprawdź kurs online lub ciekawy wykład. Umysł rozkwitnie jak jesienny ogród po deszczu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 29, 37

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie uporządkujesz szafki i myśli. Nie zrobisz wszystkiego naraz i dobrze. Wieczorem nagrodź się herbatą i ulubionym serialem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 21, 36

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom będzie twoją przystanią. Zaplanuj mały, jesienny obiad dla najbliższych. Twoje ciepło sklei nawet stare rodzinne pęknięcia.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 22, 34

Strzelec 23.11.–21.12.

Czy naprawdę musisz wszystko mieć pod linijkę? Odpuść drobiazgi. Zamiast sprzątania wybierz krótki spacer wśród kolorowych liści.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 12, 20, 38

Koziorożec 22.12.–20.01.

Niespodziewanie wróci stara sprawa. Nie uciekaj od rozmowy, ale mów krótko i jasno. Twoja stanowczość przyniesie ulgę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 13, 27, 32

Wodnik 21.01.–19.02.

Ułożysz sobie plan tygodnia jak zawodowiec. Zostaw w nim miejsce na kawę z kimś bliskim. To spotkanie da ci więcej niż porządki.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 14, 19, 30

Ryby 20.02.–20.03.

Czyjeś słowa mogą cię na chwilę zasmucić. Nie bierz wszystkiego do serca. Wieczorem zanurz się w muzyce i znów poczujesz spokój.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 7, 28, 33

epresa.pl aa18bd5cf6

Jarosław Kret

Często uciekam w stronę ciszy

Na ekranie uśmiechnięty i pełen energii, chętnie celebruje chwile na łonie przyrody i z synem.



Wypoczynek uzależnia od syna, który choć jest nastolatkiem, jeszcze chce z nim wyjeżdżać.

Fot.: Akpa, East News (2)

Jak spędził Pan wakacje?

One są zawsze uzależnione od mojego syna – Franka. To z nim spędzam jeszcze wakacje – póki on jeszcze tego chce. Ma 16 lat i zaraz będzie jeździć sam. W tym roku byliśmy razem nad jeziorem Charzykowskim w Borach Tucholskich. Jest tam taki hotel, który po kaszubsku nazywa się Notera, czyli natura, który odwiedzamy latem i zimą.

Taki odpoczynek bez planu?

To najfajniejsze – włóczymy się bez żadnego celu, przymusu czy planu. Na początku wakacji byliśmy tydzień w Berlinie. Pokazywałem Frankowi wszelkie aspekty tego niezwykłego miasta. Zwiedzaliśmy na piechotę i świetnie zorganizowaną komunikacją miejską. Franek był zachwycony.

Czego stara się Pan uczyć syna podczas podróży?

Sam się uczy. Jest piekielnie bystry i inteligentny. Ja tylko opowiadam w ten sposób, by wyciągał odpowiednie wnioski. Pokazuję mu też zło, które nas otacza. Nie wychowuję go w cieplarnianych warunkach. Franek zwiedził już ze mną kawał Polski i świata. Jak miał 7 lat wziąłem go pierwszy raz do Egiptu pod piramidy. Jak był starszy pojechaliśmy do klasztorów koptyjskich w pustyni. Poznał ze mną Ziemię Świętą, Szwajcarię, Włochy. Kiedyś chcieliśmy wejść w czeskich Morawach na najdłuższy wiszący most rozwieszony między górami. Złapał mnie taki lęk wysokości, że w te pędy zawróciłem, a Franek dzielnie przeszedł na druga stronę. Ani ja się nie wstydziłem tego faktu, że się przestraszyłem, ani Franek się z tego nie śmiał. Takie mamy między sobą fajne porozumienie.

Dalej stawia Pan na zwiedzanie, czy szuka już raczej luksusowych hoteli?

Uwielbiam włóczęgę, ale nie unikam luksusowych hoteli. Czasem się przydają, żeby się wymyć po pocie i znoju pustyni, czy dżungli, czy żeby uciec na chwilę w ciszę z hałaśliwych ulic wielkich miast Azji czy Bliskiego Wschodu.

W telewizji ma Pan niesamowitą energię, czy odpoczywa Pan też w pełnych gwaru miejscach?

Nie. Wychodząc z telewizji staram się raczej uciekać od ludzi w stronę ciszy, kontemplacji tego, co mnie otacza.

Personalia

Urodzony w 1963 roku prezenter pogody, dziennikarz i podróżnik. Studiował egiptologię w Instytucie Orientalistycznym Uniwersytetu Warszawskiego, ale też archeologię śródziemnomorską, afrykanistykę i kulturoznawstwo. Przez wiele lat związany z TVP (z przerwą na Polsat). Ze związku z reżyserką i producentką Małgorzatą Kosturkiewicz ma syna Franciszka (16).

eprasa.pl aa18bd5cf6



Jego syn, Franek, skończył już 16 lat.



Prezenter zwiedził prawie cały świat, wciąż ma ochotę na więcej i dalej.

Dużo czasu spędzam sam ze sobą. Z moimi roślinami, lasem obok domu, z kotem. To jest mój świat. A przed tym wszystkim stoi mój syn. A jak mam ochotę na medytację, to jadę do klubu strzeleckiego, zakładam słuchawki, mam przed sobą cel i tak medytuję.

W różnych zakątkach świata odważnie eksperymentuje Pan z jedzeniem?

Tak, uwielbiam próbować wszystkiego, co mi tylko podsuwają pod nos. Długo byłem wegetarianinem, ale w Indiach zacząłem jeść mięso, bo w końcu nie smakowało tak mdło i nijako. Ja w ogóle nie znoszę naszej tradycyjnej kuchni. Gdyby nie było w okolicy kuchni indyjskiej, wietnamskiej, arabskiej, tureckiej, izraelskiej i włoskiej, to chyba bym żywił się tylko twarożkiem i dżemem. Bo w naszej kuchni to, co najfajniejsze i tak pochodzi ze świata. Bigos np. z Turcji, tak jak gołąbki.

A jakie pamiątki przywozi Pan z podróży?

Już dawno nie przywożę pamiątek, czasem może kupię sobie coś potrzebnego: noże, torebeczki, chusty, bluzy, koszule, kamizelki, paski, ponczo, biżuterię...

Jesienią zwalnia Pan tempo czy dalej ma dużo energii do działania?

Nie zwalniam, a wręcz przeciwnie. Bo jesień to zjawisko terytorialne. Na drugiej półkuli w tym czasie jest wiosna, a jak się dużo i daleko podróżuje, to człowiek wypada z tego rytmu następstwa pór roku i zupełnie się z nim nie zgrywa.

A ma Pan jakieś swoje rytuały o tej porze roku?

Ja w ogóle nie mam rytuałów, no może poza jednym – regularnie dbam o higienę, ale to nie jest w żaden sposób związane z porami roku.

Rozmawiała Marta Dybińska

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 aa18bd5cf6

Lady Gaga

Przestała być już tylko gwiazdą



Pierwszy spacer w nowej roli.

Jedna z najbardziej zapracowanych wokalistek na świecie doczekała się pierwszego dziecka. O tym śniła!

Przez lata żyła na oczach całego świata. Scena, koncerty, wielkie gale i nieustanna uwaga mediów były jej codziennością. Teraz jednak Stefani Germanotta, czyli Lady Gaga (40) zaczyna zupełnie nowy rozdział. Wokalistka i jej narzeczony, Michael Polansky (42), zostali rodzicami. Para ujawniła, że ich córeczka, Rose Bean, przyszła na świat 9 czerwca. Amerykański portal TMZ napisał, że dziewczynka urodziła się dzięki surogatce. Dla Lady Gagi spełniło się marzenie, o którym mówiła otwarcie.

Z Michaelem są od sześciu lat. Ukochany działa w biznesie i pisze z Gagą jej piosenki.

– Cieszę się, że zostanę mamą. Kiedyś bardzo się tego obawiałam – wyznała w rozmowie z „New York Timesem". Macierzyństwo nie było dla niej oczywistym krokiem, a jednocześnie coraz wyraźniej wiedziała, czego chce od życia.

Proste pytanie, prosta odpowiedź

Gdy poznała Michaela Polansky'ego, nie zamierzała długo czekać z najważniejszymi pytaniami. W rozmowie z „Good Morning America" opowiadała, że przez około trzy tygodnie codziennie rozmawiali przez telefon. W końcu Michael przyleciał do Las Vegas, gdzie występowała. To miała być ich pierwsza randka. – Zanim jeszcze usiedliśmy, zapytałam: „Czy chcesz małżeństwa i dzieci?". A on odpowiedział: „Tak, chcę". A ja na to: „Tak, świetnie. Napijesz się szampana?".

W 2020 roku nazwała Michaela „miłością swojego życia", a w 2024, podczas igrzysk olimpijskich w Paryżu, po raz pierwszy publicznie przedstawiła go jako swojego narzeczonego. Macierzyństwo będzie oznaczało dla niej wielką zmianę.

– Najważniejsze jest dla mnie, żeby nie zmuszać moich dzieci do życia, którego same nie wybierają. Chcę dać im przestrzeń, żeby mogły samodzielnie odkrywać, kim są. Właśnie w to wierzę najbardziej – twierdzi.

I ma teraz przed sobą rolę, której nie da się zagrać na żadnej scenie.

Fot.: Forum, East News

eprasa.pl/aa/18bd5cf6

Cezary Kosiński
Pozytywnie nakręcony

Zamiast wojskowej kariery wybrał kolorowy świat kina i teatru. Nie żałuje, dziś czuje się naprawdę spełniony.

Jest jednym z najbardziej zapracowanych aktorów, ale nie uważa się za artystę. – Chciałbym być uważany za rzetelnego rzemieślnika, który z zaangażowaniem i profesjonalizmem podchodzi do swojego zawodu. Artystą to był Amadeusz Mozart albo Michał Anioł, a ja nie robię nic szczególnego – tłumaczy Cezary Kosiński (53).

Kolekcja poczeka na wnuki

Skromny, z poczuciem humoru, do rany przyłóż – w aktorskim środowisku uchodzi za życzliwego, serdecznego człowieka, dla którego pozytywne myślenie i radość życia to najważniejszy element codzienności. – Od ponad dwunastu lat wykładam w Akademii Teatralnej w Warszawie, co daje mi ogromną frajdę i satysfakcję. Praca z młodymi ludźmi jest niezwykle inspirująca, pobudza do ciągłego działania i dostarcza pozytywnej energii. I jeśli ktoś psioczy na młodzież, że jest zblazowana, że brakuje jej pasji i zaangażowania, to zawsze odpowiadam, że warto najpierw spojrzeć na siebie – mówi pochodzący z Brańska aktor.

Kariera aktorska nie była jego marzeniem. Owszem, często występował na szkolnych akademiach, jednak swoją przyszłość wiązał raczej z zawodami ścisłymi. Lubił fizykę, chemię i biologię.

– Chciałem zdawać na Wojskową Akademię Techniczną, a mój śmiały plan, żeby zostać oficerem bardzo podobał się rodzicom. Niestety, byłem zbyt słaby z matematyki i z ambitnych zamiarów, by zostać wojskowym inżynierem, nic nie wyszło. Ale fascynacja fizyką pozostała we mnie nadal i dziś z wielką przyjemnością regularnie słucham podcastów dotyczących fundamentalnych pytań z fizyki, jak choćby wybitnego naukowca, profesora Krzysztofa Meissnera – opowiada pan Cezary.

Aktor jest także pasjonatem gier logicznych i kolekcjonerem kostek Rubika. Jak zdradza, trafiły one ostatnio do piwnicy, gdzie cierpliwie poczekają na swój czas. – Kiedy doczekam się wnuków, z przyjemnością je odkurzę, by wspólnie z małymi brzdącami je poukładać – zapowiada. Aktor z ukochaną żoną Anną są rodzicami dorosłych już dzieci. Julia ma teraz 25 lat, Konstanty – 21.



Od prawie trzech dekad jest z wzajemnością zakochany. Z żoną, Anną, stworzyli szczęśliwą rodzinę.



Gra w teatrze i filmach, wykłada na uczelni. Cieszy się, że wciąż może się rozwijać.

Nie czuję się autorytetem w każdej dziedzinie.

O nudzie na pewno nie ma mowy

– Mam co robić, zajęć mi nie brakuje, co mnie cieszy i motywuje – uśmiecha się nasz rozmówca, aktor Teatru Narodowego, przed którym październikowa premiera spektaklu „Oresteja" w reżyserii Luka Percevala.

Pod koniec września zobaczymy go również w filmowej „Lalce", gdzie zagra kamerdynera. – To niewielka rola, ale grzechem byłoby narzekać. Lubię swoją pracę, twórczo się rozwijam, ciągle doświadczam czegoś nowego, o nudzie nie ma mowy. I nie czuję się autorytetem w każdej dziedzinie, choć ktoś mógłby pomyśleć, że jako doktor habilitowany Akademii Teatralnej zjadłem już wszystkie rozumy. Nic z tego! – dodaje półżartem, półserio.

Zapytany o największe marzenie odpowiada bez namysłu: – Pamiętam, że w dzieciństwie moja starsza siostra Agata miała przepiękny zeszyt, do którego wklejała z gazet filmowych zdjęcia aktorów. Przeglądałem go z wypiekami na twarzy, to był dla mnie bajecznie kolorowy świat. Niestety, kajet gdzieś zaginął i do dziś mimo usilnych poszukiwań, nie możemy go znaleźć. Dałbym wiele – i mówię to całkiem serio – gdyby nagle się odnalazł, a ja choć na moment mógłbym powrócić do beztroskich, szczenięcych lat.

A.K.

Fot.: Akpa, Instagram.com/Cezary Kosiński

eprasa.pl aa18bd5cf6

REKLAMA

BEZPRZEWODOWY • 8 NARZĘDZI W 1 • GOTOWY DO PRACY W 30 SEKUND

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!



ZAMÓW ZA 299 zł
OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

AKUMULATOR LITOWO-JONOWY

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 60-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... **Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.**

Stalowe Ostrza:
Tną twarde chwasty i małe krzewy

Tarcza Tnąca:
Przycina krzewy i grubsze gałęzie

Plastikowe Ostrza:
Koszą delikatną trawę

Podwójna Żyłka:
Wykrawa idealne krawędzie i długą trawę

REGULOWANY TELESKOPOWY UCHWYT

3 RÓŻNE KĄTY NACHYLENIA OSTRZA

4 WYMIENNE TYPY OSTRZY W ZESTAWIE

KOMPAKTOWY I SKŁADANY

MOCNY SILNIK

LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

Dlaczego warto używać multi-narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX?

Lekkie i przenośne: komfortowa praca nawet przez kilka godzin.

Regulowane i uniwersalne: 3 wysokości, 3 kąty, 4 ostrza – idealnie do każdego zadania.

Kompletny zestaw: zawiera elementy ochronne zapewniające bezpieczne użytkowanie.

Montaż = Klik-Klik-Start: Od pudełka do pracy w 5 minut – instrukcja obrazkowa.

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- 2 akumulatory litowo-jonowe 1200 mAh (60 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące+ ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)



Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie SZYBKO I WYGODNIE

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnymi akumulatorami Li-Ion, daje do 60 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – **2,3 kg***
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

JESIENNA OFERTA TELEFONICZNA:
Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM
prosto do rąk własnych – 23 zł!
Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:

☎ 58 319 38 10

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

* Masa urządzenia bez akumulatora.

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/.